

GYMNASTIQUE

RYTHMIQUE ET SPORTIVE

La **G.R.S.** est une activité qui associe le mouvement du corps avec le maniement d'un engin sur de la musique.

Elle s'effectue sur un praticable (grand tapis de gym de 13m x13m).

Ce sport peut être pratiqué :

- **seul** (en individuel), **à deux** (en duo) ou **en ensemble** (par équipe)
- avec **un même engin** ou avec **deux engins différents** ou **sans engin** (cela s'appelle un main libre).

Les 5 Engins



Le RUBAN



Le CERCEAU



Les MASSUES



Le BALLON



La CORDE

Les Sections

Au Cercle Gymnique, les gymnastes sont réparties en deux sections de la façon suivante :

- **Poussines** (CE2, CM1 et CM2) entre 8 et 10 ans.
- **Jeunesses** (6^{ème} à 3^{ème}) entre 11 et 15 ans.

Les entraînements

Tout au long de la saison, nous travaillons à l'entraînement :

- le **corporel** :
 - les sauts,
 - les équilibres sur une partie du corps



- les rotations et pivots
- les pré-acrobaties (roulades avant, roulades arrière, roues, etc.)
- la souplesse

- la **manipulation** propre à chaque engin

- l'**utilisation de l'espace** (haut, bas, avant, arrière, diagonale, cercle, loin, proche)



Des stages jeunesses d'une journée ont lieu en principe pendant les vacances scolaires. Les filles apprécient beaucoup car elles passent une belle journée, mangent ensemble et font davantage connaissance entre elles.

Gala de GRS

Depuis la saison 2018-2019, nous pratiquons la GRS au Cercle Gymnique en **loisir**.

Il n'y a donc pas de compétition, mais un petit **gala** en fin de saison qui donne une motivation aux gymnastes et permet aux parents de voir le travail accompli.



S. Gonnet