

**Zeitschrift:** Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin  
**Herausgeber:** École fédérale de gymnastique et de sport Macolin  
**Band:** 31 (1974)  
**Heft:** 2

**Artikel:** La gymnastique rythmique et la danse  
**Autor:** Dâmaso, Fernando  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997505>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 03.05.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# La gymnastique rythmique et la danse

Par Fernando Dâmaso

Voilà un thème qui préoccupe actuellement tous ceux qui enseignent ou pratiquent ces activités. L'approche, parfois spéculative, qui se vérifie à chaque instant dans ces deux domaines du mouvement, nous fait croire que le moment est arrivé, où bien modestement, il faut essayer de clarifier la situation. Avec d'autres, nous pensons qu'il y a dans la danse et dans la gymnastique rythmique, des parallélismes et des analogies qu'on ne peut guère oublier. Parce que le dialogue entre les défenseurs de ces deux courants du mouvement musicalisé a été rare jusqu'à présent, nous nous sentons nerveux et en même temps soucieux de faire part de notre point de vue.

Nous essayons de prouver les raisons pour lesquelles la gymnastique rythmique, tout en étant elle aussi une activité physique traductrice d'un message esthétique, n'aura que rarement des points de contact avec la danse tout en conservant un parallélisme qui divergera de façon accentuée à mesure qu'on atteint (ou qu'on prétend atteindre) le but dernier de ces deux activités. Sans être de grands connaisseurs de la danse, on peut la définir comme un art où les sens esthétique, expressif et intercréatif jouent un rôle primordial et essentiel. Dans la gymnastique rythmique, malgré l'énorme importance attribuée à ces aspects autant qu'à l'éducation rythmique, nous devons bien mettre en évidence, et comme but premier, la formation ou éducation corporelle afin de donner à ses pratiquantes une tenue et une santé intégrales équilibrées. Autrement le thème «gymnastique» perdrait toute sa valeur. Nous ne pouvons non plus oublier qu'aujourd'hui pas plus qu'hier la gymnastique s'insère dans le concept de cinésiologie (science qui étudie le mouvement), car on ne prétend plus faire seulement de l'éducation physique mais de l'éducation par le mouvement.

Il est bien évident que par la danse on peut atteindre plusieurs des buts partiels qui sont aussi des buts de la gymnastique, mais structurellement, on atteint également des buts divergents. On pourrait peut-être synthétiser en disant que la danse a un but en elle-même et que la gymnastique est un moyen.

Posée cette introduction, nous laissons de côté les aspects comparatifs pour essayer d'analyser aussi bien que possible la notion de gymnastique rythmique.

Ainsi on peut dire que la gymnastique comporte l'étude pratique des rythmes adéquats et de leurs techniques appliqués aux exercices physiques en fonction des buts visés (initiations et éducation rythmique, effets esthétiques, effets locaux et généraux sur l'organisme, éducation de certaines qualités physiques, acquisition d'aptitudes psycho-motrices, etc).

## Buts de la gymnastique rythmique

### 1. Procurer des avantages physiologiques

En effet l'équilibre et la stabilité du corps sont éduqués à chaque instant, de même que la détente à l'occasion des pas de danse, sautillerment et bonds; les gestes rythmés étant exécutés nécessairement avec toute l'amplitude indispensable aux exercices esthétiques, ils permettent d'atteindre la limite du mouvement et d'obtenir ainsi des effets certains de redressement favorisant un meilleur maintien général; la ceinture abdominale est fortifiée par des multiples mouvements du tronc qui accompagnent les pas de danse; enfin, le système cardio-pulmonaire est sollicité efficacement par un travail global réparti sur le corps entier ainsi que par les différents exercices nécessitant des déplacements.





2. Elle développe les aptitudes psychomotrices et favorise la maîtrise corporelle en rendant le corps plus «libre».
3. Elle convient particulièrement à la morphologie féminine, celle-ci se prêtant à merveille à l'éducation de la grâce faite de la simple beauté des mouvements, de la pureté flatteuse des lignes et de l'influence prenante du rythme.
4. Elle constitue une vraie détente physique pour les élèves, car les exercices rythmiques bien conçus apportent une note de gaieté dans les leçons tout en conduisant à l'exécution harmonieuse et économique des mouvements.
5. Enfin, il y a lieu de mettre en relief la valeur morale des exercices d'ensemble, parce qu'ils créent un bienfaisant esprit collectif où l'effort individuel de chaque exécutant est mis au service du groupe.

On trouvera difficilement un meilleur moyen d'éducation de l'esprit collectif.

La gymnastique rythmique obéit encore à certains principes dont nous mettrons en relief: *la notion des «temps et espace»? contraction et décontraction, mouvement passif et actif* et encore les notions de *cadence, mesure, accentuation*, sans oublier le très important rôle joué par la *relaxation*.

En revenant sur les aspects rythmiques et en considérant que la gymnastique rythmique d'une part peut être la prise de conscience des rythmes naturels, de leur perfectionnement, pour arriver à l'expression et à la libération de la personnalité (ainsi parvient-on

à un langage corporel expressif qui permet à chacun de s'évader du silence en suivant des rythmes propres, en s'extériorisant dans une traduction perceptible aux autres); d'autre part, elle peut être une discipline particulière qui amènera le mouvement à se soumettre à un rythme imposé de l'extérieur, on arrive au problème de la musique ou mieux dit de l'accompagnement musical. Il pourra être conçu de deux façons:

1. La musique est composée ou adaptée en fonction des exercices et des structures rythmiques.
2. Les mouvements sont adaptés à une œuvre musicale existante. Dans ce cas la musique inspire le mouvement.

Cependant cette deuxième solution ne doit être utilisée qu'à titre exceptionnel dont on peut conclure que l'accompagnement musical devra être un reflet fidèle du geste et être ainsi promis aux lois particulières dictées par chaque mouvement. Logiquement on doit condamner aussi, dans l'accompagnement de la gymnastique rythmique, l'utilisation de disques et magnétophones en donnant la préférence au piano et aux instruments de percussion. Voici encore une différence fondamentale entre la gymnastique rythmique et la danse ou évidemment les aspects chorégraphique et interprétatif sont toujours exécutés en fonction d'une musique.

Ces lignes n'ont pas la prétention d'être une étude mais plutôt une information, dans le but constructif d'aider à éclaircir un peu la confusion qui commence à régner non seulement chez les pratiquantes, mais surtout chez les enseignants et chez les dirigeants.