

<b>Zeitschrift:</b>	Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
<b>Herausgeber:</b>	École fédérale de sport de Macolin
<b>Band:</b>	47 (1990)
<b>Heft:</b>	8
<b>Artikel:</b>	GRS : G comme gymnastique, R comme rythmique, S comme sportive : développement, exigences et avenir d'un sport méconnu
<b>Autor:</b>	Schibler, Gabi / Markmann, Mariella
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-998213">https://doi.org/10.5169/seals-998213</a>

### 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:** 29.01.2026

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



## GRS: G comme gymnastique R comme rythmique S comme sportive

### Développement, exigences et avenir d'un sport méconnu

Gabi Schibler et Mariella Markmann  
Traduction: Michel Burnand

Grâce, élégance, danse, gymnastique, charme, souplesse, dynamisme et esthétique, autant d'éléments qui constituent la GRS, sport féminin s'il en est, mais dont il est difficile de donner une définition. Le maniement des engins, qui n'est pas sans rappeler les jongleries des artistes de cirque, la parfaite maîtrise du corps, la virtuosité sportive et la créativité personnelle affichées par les frêles gymnastes qui virevoltent sur le tapis – appelé praticable – ne cessent d'étonner les spectateurs. C'est globalement qu'il faut vivre la GRS pour comprendre la fascination exercée par cette jeune discipline sportive.

### ” Développement international ”

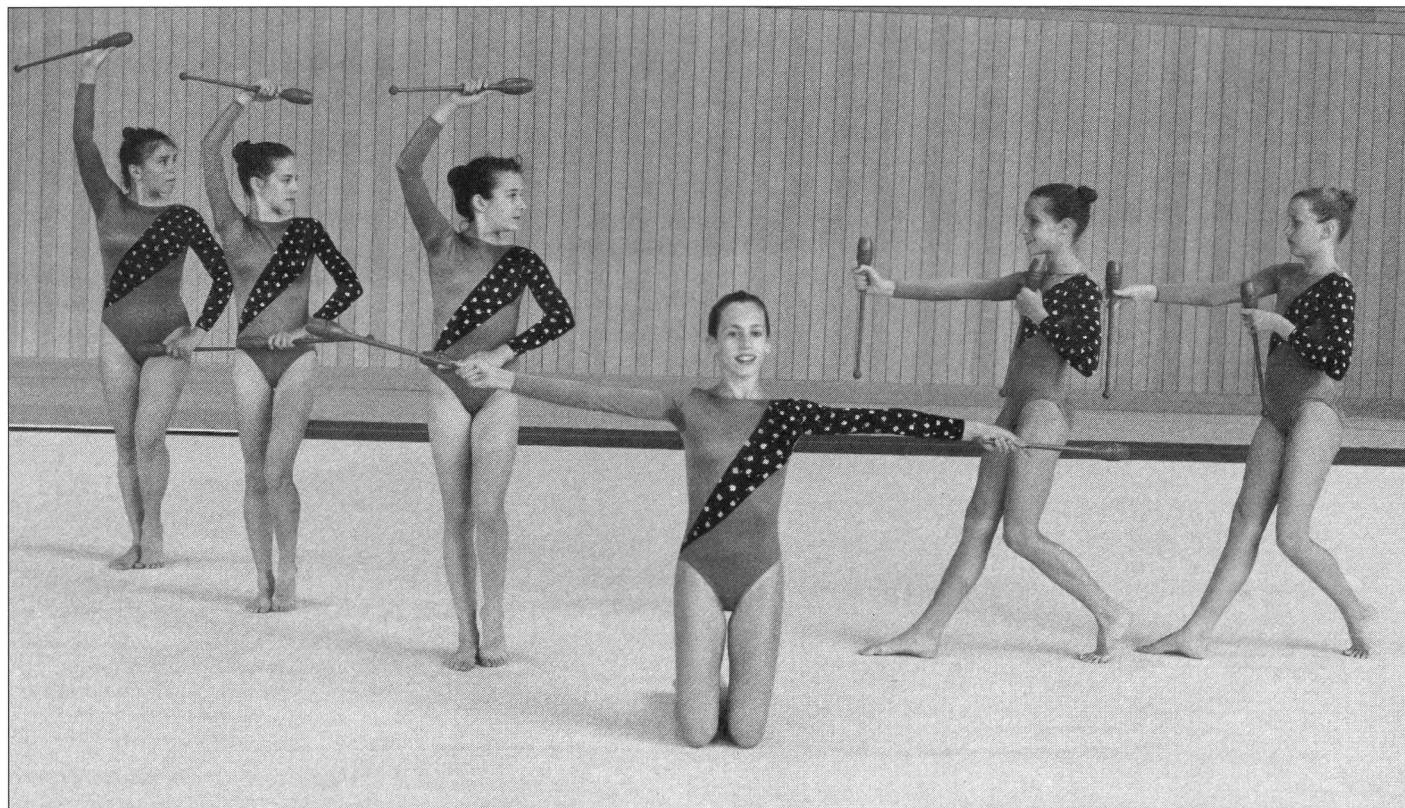
La GRS s'est développée à partir de la gymnastique proprement dite. C'est dans les pays de l'Est qu'elle fut d'abord admise et qu'elle a pris son essor. La première compétition a eu lieu en 1948 en Union soviétique, tandis que les premiers championnats du monde étaient organisés en 1963 à Budapest. Cette année-là, la GRS fut également introduite, à titre de sport de compétition, par la Fédération internationale de gym-

nastique (FIG). Depuis 1978, on assiste tous les deux ans à des championnats d'Europe, en alternance avec ceux du Monde. Une nouvelle percée a été enregistrée aux Jeux de Los Angeles (1984), lorsque le concours multiple individuel de GRS devint discipline olympique. Quant à la compétition par groupes, elle n'a pas encore été reconnue à ce niveau-là.

Ces dernières années, l'évolution de ce sport a été fulgurante à tous points de vue. Les exercices deviennent toujours plus difficiles, la technique corporelle ne cesse de s'améliorer. Si les pays de l'Est ont dominé dès le début en GRS et continuent à mener le bal, quelques nations occidentales et extra-européennes ont réussi à se hisser au niveau des Bulgares et des Russes.

### ” Et en Suisse? ”

La Suisse a mis passablement de temps à découvrir et à promouvoir la GRS. En 1973, on créa un groupe expérimental chargé de la formation des gymnastes et des entraîneurs. Dès



1975, notre pays a participé à des compétitions internationales, tandis que des championnats nationaux ont lieu tous les ans depuis 1981. Si la Suisse a fait partie des meilleurs pays d'Europe de l'Ouest jusqu'au milieu des années quatre-vingts, nos représentantes ont été distancées par la suite sur le plan international. Tôt après avoir été introduite en Suisse, la GRS a été admise au sein de Jeunesse + Sport, ce à titre d'orientation de la branche sportive Gymnastique et danse.

## “ Constitution des gymnastes ”

Une petite fille svelte se meut sur le praticable, fait rebondir le ballon, saute par-dessus, le lance en l'air, pivote et lève la tête pour le chercher du regard afin de le rattraper: raté, le ballon atterrit hors de sa portée. Notre gymnaste a encore beaucoup à apprendre avant d'être prête pour la compétition. Mais elle a l'avantage d'avoir commencé tôt à pratiquer son sport préféré et de pouvoir acquérir toutes les qualités motrices nécessaires. C'est que la GRS est une discipline très complexe. Elle requiert non seulement une silhouette fine et une souplesse extraordinaire, mais également de bonnes aptitudes au mouvement. C'est notamment pendant l'enfance que les qualités de coordination et les qualités cognitives sont les plus simples à former et à développer.

L'entraînement puis, plus tard, les concours, placent les gymnastes devant une multitude de situations différentes qui exigent à leur tour plusieurs atouts: de l'endurance foncière pour demeurer concentré jusqu'au bout d'une compétition qui s'étend sur deux jours; de la résistance et de la puissance musculaire pour être capable d'exécuter avec un maximum de vir-

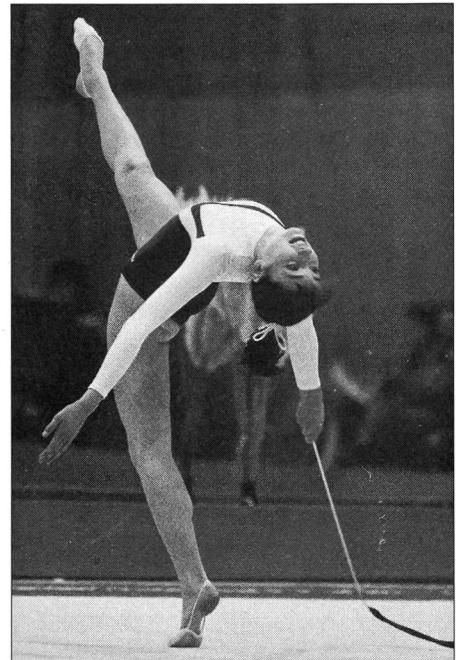
tuosité les exercices et les sauts qu'ils contiennent; de l'enthousiasme, pour arriver à trouver sans cesse une nouvelle motivation pendant les nombreuses heures d'entraînement; une bonne faculté d'adaptation pour être rapidement à l'aise dans une nouvelle salle de compétition et, enfin, des réflexes pour être à même de réagir rapidement lors de la perte de maîtrise d'un engin. Aucun domaine de l'aptitude motrice ne doit être négligé à l'entraînement. Plus cette dernière est acquise tôt, plus il sera facile de posséder un bon bagage technique par la suite.

C'est généralement vers l'âge de dix ans que les adeptes de la GRS se lancent dans la compétition. Elles devraient alors disposer d'une aptitude motrice suffisamment développée pour réaliser des résultats optimaux. A cela s'ajoute la nécessité, pour des gymnastes de 13 ou 14 ans, d'être aussi bonnes que leurs camarades qui ont deux ans de plus qu'elles, afin d'être à même d'améliorer encore leur niveau de performance sur le plan absolu. Ce n'est qu'ainsi qu'elles pourront dépasser leurs concurrentes et suivre l'évolution incessante de la GRS.

Il découle de ce qui précède que, pour devenir championne, une gymnaste devrait commencer à s'entraîner dès l'âge de 5 à 7 ans. L'accent sera mis sur l'apprentissage ludique des éléments, afin d'éviter toute surcharge de l'organisme et du psychisme.

## “ Contenu de l'entraînement ”

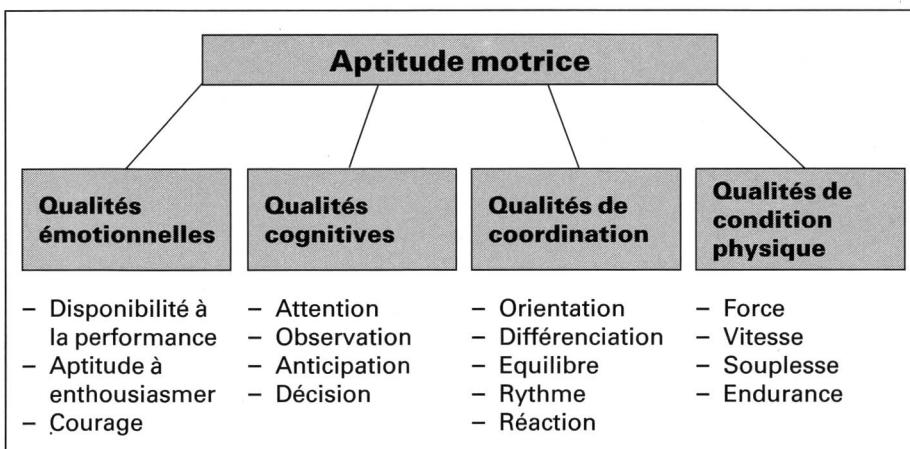
« Comme dans tous les sports, le talent ne sert pas à grand-chose en GRS s'il n'est pas doublé d'une assiduité à l'entraînement et d'une incessante recherche de la perfection » (S. Gienger). L'entraînement porte sur une multitude d'aspects. Outre les mouvements fon-



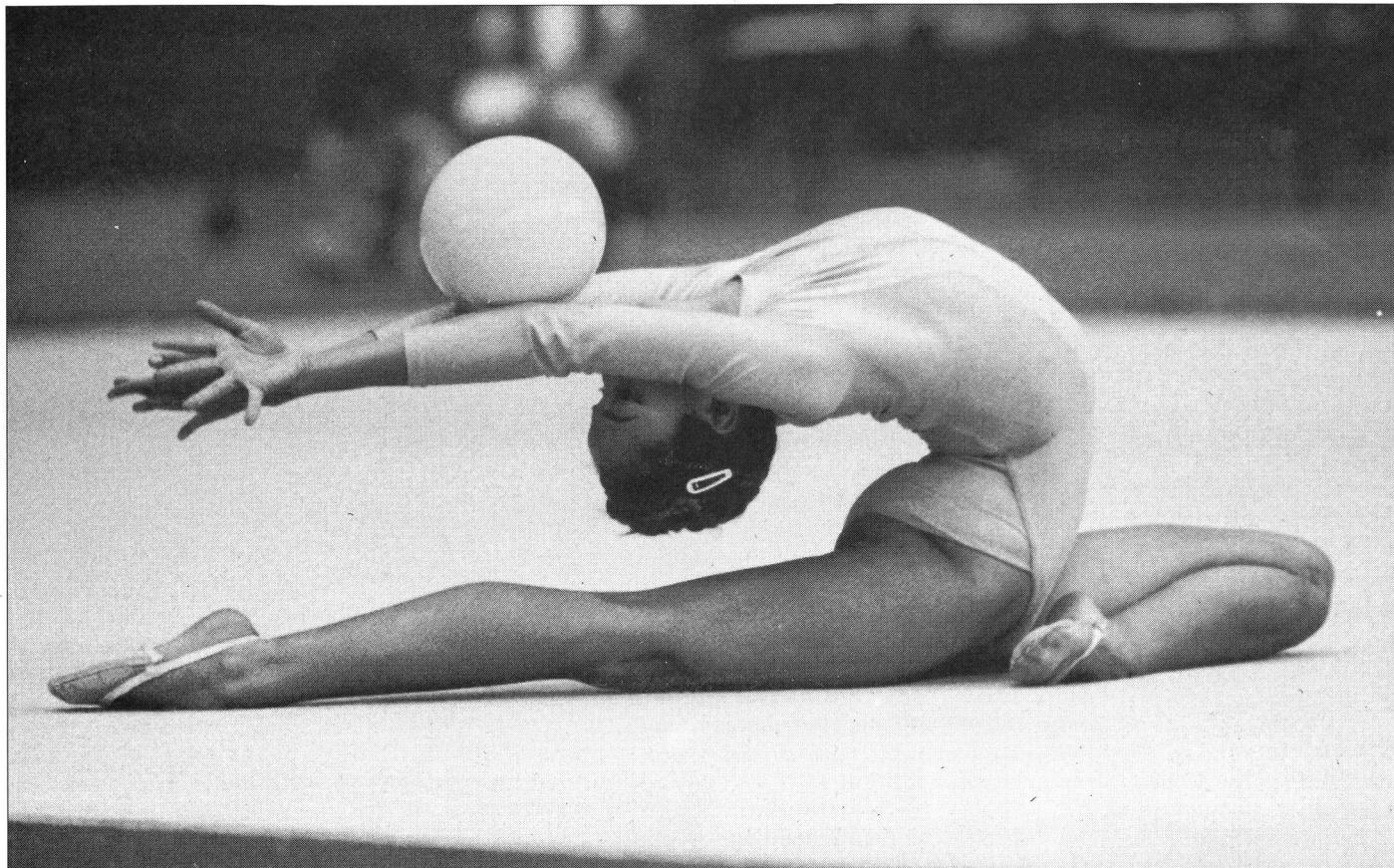
damentaux tels que marche, course, mouvements de ressort, sautillés, sauts, balancers, pivots, etc., il convient de travailler l'expression, la gymnastique au sol, la souplesse, la force, l'endurance et le maniement des engins, sans oublier l'enseignement du ballet, qui est d'une très grande importance pour les gymnastes. En effet, il permet d'entraîner et de perfectionner les bases techniques sans engins et les éléments de danse (pivots, équilibres, ondes, sauts, etc.), et d'acquérir une tenue du corps plus consciente. Parmi les meilleures gymnastes du monde, nombreuses sont celles qui pourraient passer pour des ballerines, tant leurs mouvements sont expressifs et esthétiques. D'un autre côté, beaucoup d'adeptes de la GRS ne parviennent pas à « percer », en dépit d'une bonne technique. C'est que l'identification absolue avec les exercices, le caractère personnel et la parfaite harmonie avec l'accompagnement musical sont des éléments tout aussi importants.

## “ Importance des phases d'entraînement ”

Les résultats obtenus dans les concours dépendent beaucoup de l'état psychique de la gymnaste. Un engin qui tombe par terre, qui lui échappe ou qui sort du praticable, et adieu la bonne note... Pour savoir réagir promptement dans une telle situation ou, mieux encore, éviter ce genre de mésaventure, il faut, à l'entraînement déjà, travailler «en situation» et prévoir des variations dans l'exécution des exercices. Par ailleurs, le système nerveux végétatif joue un rôle important dans toutes les



L'aptitude motrice et ses différents domaines.



phases d'entraînement et les compétitions. Stimulé de façon optimale, le nerf sympathique est capable de mettre le corps dans les dispositions nécessaires pour réaliser d'excellentes performances. Mais sous l'effet d'une sollicitation uniforme prolongée, il finit par y devenir de moins en moins sensible, d'où une stagnation du rendement de l'entraînement. Parallèlement, la motivation de la gymnaste baissera. Pour atteindre le meilleur niveau possible, il convient donc d'éviter à tout prix la monotonie. Voici quelques possibilités de diversifier le travail:

- Toujours apporter de petites variations aux exercices d'échauffement;
- Mettre l'accent sur différents points (par exemple: veiller aux pieds, aux mains, au dynamisme des mouvements);
- Changer de lieu d'entraînement et de moniteur;
- Exécuter les exercices sans engins, mais en musique;
- Exécuter les exercices sans musique (but: arriver à la même durée qu'avec l'accompagnement musical);
- Exécuter des éléments les yeux fermés;
- Exécuter mentalement l'exercice (but: le faire à la vitesse réelle; résoudre concrètement, avec les engins à main, les problèmes dévoilés par la représentation mentale);
- Reprendre l'exercice au début à chaque faute.

### Contenu d'un exercice

	Exercice individuel	Exercice d'ensemble
<b>Durée de l'exercice</b>	De 1' à 1'30"	De 2' à 2'30"
<b>Accompagnement</b>	Musical: 1 instrument ou plus, ou orchestre entier.	
<b>Mouvements</b>	Un exercice doit contenir toutes les variations possibles de tous les mouvements fondamentaux tels que pas, balancers, pivots, sautillés, sauts, équilibres, souplesses, etc., en combinaison avec les éléments possibles de l'engin utilisé. Il importe que l'engin ne soit pas utilisé en guise de simple décoration d'un mouvement du corps.	
<b>Difficultés</b>	Sont exigées: - 4 difficultés moyennes - 4 difficultés supérieures (dont 1 avec la main gauche). Le code de pointage de la FIG précise la composition du mouvement qui compte comme difficulté et la valeur correspondante pour chaque engin.	
<b>Éléments préacrobatiques</b>	Trois éléments sont permis, dont 1 constitue une série.	
<b>Déplacements</b>	Il convient de prendre en considération l'ensemble de la surface du praticable et de se déplacer dans toutes les directions.	
<b>Formations</b>	—	On en exige 6.
<b>Echanges</b>	—	On exige 4 échanges d'engins, dont 2 doivent être de difficulté supérieure.

En plus de renforcer la motivation, les variations apportées à l'entraînement permettent une meilleure compréhension de la GRS et une plus grande capacité d'adaptation dans les concours.

## ” Périodes de compétition ”

C'est généralement la formule du double cycle d'entraînement que l'on applique aux gymnastes avancées. La première phase de compétition se situe en mai/juin et la seconde en octobre/novembre, séparées l'une de l'autre par une phase de récupération, puis de préparation et, enfin, de précompétition. La période de décembre à mai, qui précède la nouvelle saison, est très courte pour assimiler et perfectionner tous les nouveaux éléments. Nombre de gymnastes commencent, par conséquent, dès septembre ou octobre à travailler la chorégraphie des exercices de l'année suivante.

## ” Programmes de compétition ”

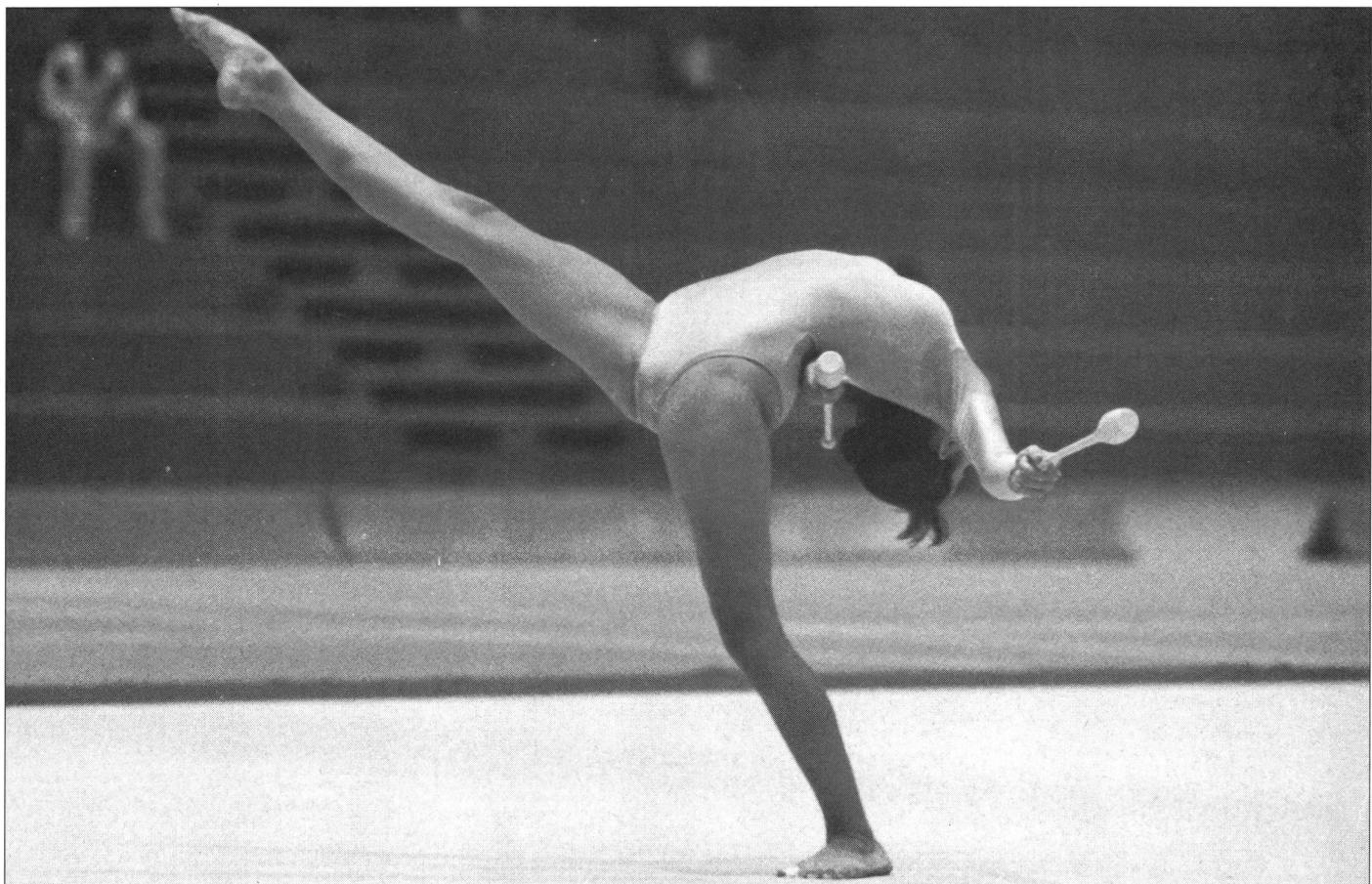
Sur le plan international, les concours portent sur quatre exercices dans la catégorie des individuelles et deux

### Appréciation d'un exercice

	<b>Exercice individuel</b>	<b>Exercice d'ensemble</b>	
<b>Valeur de l'exercice</b>	Composition: 6,50 Exécution: 3,00 Bonification (originalité, risque, virtuosité): 0,50 <hr/> 10,00	Note A: Valeur technique (diversité, relation musique/mouvement): 9,50 Bonification (originalité, risque): 0,50 <hr/> 10,00	Note B: Exécution: 9,70 Bonification (virtuosité): 0,30 <hr/> 10,00
<b>Appréciation</b>	Au niveau international: – 3 juges-arbitres – 6 juges – 2 juges de lignes	Au niveau international: – 6 juges-arbitres – 12 juges – 2 juges de lignes Ils se répartissent en deux groupes et attribuent séparément les notes A et B	
<b>Exécution dans les concours</b>	Une exécution de chaque exercice, une appréciation	Deux exécutions (2 exercices différents ou 2 fois le même exercice, selon la catégorie)	

dans celle des groupes. Tous les deux ans, la FIG choisit les engins à utiliser. Les groupes, composés de six gymnastes, présentent deux exercices libres: un avec six mêmes engins et un avec des engins différents. La surface

de compétition, de 12 m × 12 m (13 m × 13 m pour les groupes), est constituée par le praticable. Quant à la salle, elle doit avoir une hauteur «libre» de 8 m, afin que les engins lancés en l'air ne touchent pas le plafond.



## Prescriptions relatives aux engins et au praticable

Engin	Matière	Dimensions	Poids	Couleur
<b>Corde</b>	Chanvre ou synthétique, avec ou sans nœud aux extrémités	Diamètre et longueur: libres	—	Libre, à l'exclusion des couleurs or, argent et bronze
<b>Cerceau</b>	Bois ou plastique (peut être recouvert de ruban adhésif)	Diamètre intérieur: 80 à 90 cm	Au moins 300 g	Comme ci-dessus
<b>Ballon</b>	Caoutchouc ou synthétique (velours autorisé)	Diamètre: 18 à 20 cm	Au moins 400 g	Comme ci-dessus
<b>Massues</b>	Bois ou synthétique	40 à 50 cm	Au moins 150 g chacune	Comme ci-dessus
<b>Ruban</b>	Satin ou matière semblable	Au moins 6 m. Extrémité doublée sur 1 m au plus. Largeur: 4 à 6 cm	Au moins 35 g sans la baguette	Comme ci-dessus
<b>Baguette</b>	Bois, bambou, synthétique ou fibre de verre	Longueur: 50 à 60 cm; diamètre: 1 cm au maximum	—	Comme ci-dessus
<b>Praticable</b>	Le sol doit être plat et régulier (tapis possible)	Exercices individuels: 12×12 m Exercices d'ensemble: 13×13 m		

Si notre pays s'est aligné sur le nouveau code de pointage 1990 mis au point par la FIG, la Fédération suisse de gymnastique a modifié, en plus, la répartition des catégories et les prescriptions relatives aux engins. A la suite de ces innovations, les gymnastes et les entraîneurs ont été invités à s'investir davantage encore dans leur sport. Tant au niveau des individuelles que des groupes, les concours se déroulent dans trois catégories, à savoir «jeunesse» (jusqu'à 12 ans), «juniors» (jusqu'à 15 ans) et «seniors» (admission dès 14 ans). Alors que les gymnastes plus âgées présentent le programme international aux juges, les plus jeunes s'affrontent dans trois concours libres, dont un sans engin qui a pour but de favoriser la précision du travail du corps.

## ” Situation actuelle ”

Bien que la GRS suscite l'enthousiasme du public et des milieux spécialisés, sa situation n'est pas simple en Suisse. Les entraîneurs de club consacrent souvent tout leur temps libre à l'entraînement, le plus souvent à titre bénévole. Qu'en serait-il s'ils étaient engagés à mi-temps? La structure de la FSG serait-elle prête à absorber une telle évolution? Comme dans de nombreuses autres spécialités, le manque de salles pose lui aussi un problème, tandis que notre système scolaire et la structure de notre société font obstacle à un entraînement précoce intensif. Mais faut-il peut-être se contenter de gymnastes de niveau moyen qui, au moins, peuvent jouir pleinement de leur enfance! Quoi qu'il en soit, il ne fait aucun doute que cette jeune discipline mériterait une plus grande reconnaissance publique.

Très jeunes en moyenne, les compétitrices de GRS ne poursuivent que rarement leur carrière au-delà de 16 ou 17 ans. Absorbées par leur formation professionnelle ou lassées par les longues années d'entraînement, elles «raccrochent» alors, ce qui est d'autant plus regrettable qu'à partir de cet âge, elles gagneraient encore en expressivité. Il n'est donc pas étonnant que beaucoup de groupes de danse comptent d'anciennes adeptes de la GRS dans leurs rangs. ■

### Un livre récent

Je rappelle qu'un livre, intitulé «Gymnastique rythmique sportive», de Myriam Cassagne vient d'être publié par les éditions Amphora (14, rue de l'Odéon, F-75006 Paris), voir MACOLIN 6/1990. (Y.J.)

