



La GR

Je fais un exposé sur la GR parce

que je pratique ce sport et que j'adore ça.

La GR est née en Russie en 1940. C'est une discipline sportive et

artistique principalement pour les filles.

On peut commencer la GR à 5 ans, mais il faut attendre ses 7 ans pour commencer à faire de la compétition.

QU'EST-CE-QUE LA GR?

Le sigle GR veut dire : Gymnastique Rythmique.

La GR est un sport qui nécessite d'être souple mais aussi très musclé. Il se pratique en individuel (tous seul), en duos (à 2) ou en ensemble (en groupe). Les gymnastes évoluent sur un praticable :

un carré de moquette de 14 m de côté.

Les enchaînements peuvent se faire avec ou sans engin, sur une musique en effectuant des figures de souplesse, des pivots, des équilibres ou des lancés.

LES ENGINES

Le cerceau est en bois entouré de plastique.. Son diamètre dépend de la taille de la gymnaste : il doit lui arriver à la taille. C'est l'engin idéal pour les débutants.

Les massues sont lourdes (au moins 150 g chacune), très dures et peuvent être dangereuses. Elles sont composées de 2 boules, une grosse et une petite, reliées par une tige.

La corde : sa longueur dépend de la taille de la gymnaste.

Le ruban est composé d'une baguette en plastique de 60 cm et d'un ruban en soie qui mesure de 3 à 6 m. C'est l'engin le plus dur car il doit toujours être en mouvement.

Le ballon est difficile à manipuler car il ne faut pas le tenir mais seulement le poser sur la main ou le faire rouler sur son corps. On peut aussi le lancer ou le faire rebondir.

LES CATEGORIES

Poussine : 8,9 ans.

Cadette : 13,14 ans

Benjamine : 10,11 ans.

Junior : 15,16 ans

Minime : 12,13 ans

Senior : plus de 16 ans

Moi, je suis en catégorie poussine car j'ai 8 ans 1/2.

MON CLUB

Il est à Corbeil-Essonnes. Tous les ans, le club organise un tournoi international où se présentent les plus grandes championnes mondiales.

J'ai 2 entraîneuses bulgares et une française. Elles s'appellent Élisabeth (championne bulgare), Didi (championne bulgare) et Lætitia (française).

LA COMPETITION

La gymnaste doit porter un joli justaucorps avec une jupette et des demie-pointes. Elle doit être maquillée et le chignon est obligatoire.

L'EQUIPE DE FRANCE ACTUELLE

Elle est composée de : Kséniya Moustafaeva, Lucille Chalopin, Ambre Chaboud, Gillian Léopod et Mélissande Beckmann.



LES CHAMPIONNES

Les championnes que je connais sont :

Delphine Ledoux qui est française comme Ksénia Moustafaeva, Ganna Rizatdinova, Evgenia Kanaeva, Marguerita Mamun.

Elizabeth Paisieva est une ancienne championne, c'est mon entraîneuse.





Alexandra Merkulova



Evgenia Kanaeva



Delphine Ledoux



Margarita Mamun



Fa Buleux
Ganna Rizatdinova



Richard Merlen
Ksénia Moutafaeva (française)



Elizabeth Paisieva

les engins

