

LA CORDE



La longueur et la souplesse de la corde permettent la création en permanence de nouvelles difficultés et manipulations. Son travail spécifique, basé sur les sauts, permet d'apprécier la vitesse d'exécution des gymnastes. L'une des principales difficultés réside dans la maîtrise de l'engin, qui doit constamment être contrôlée. La corde développe l'endurance et la détente.

Composition : chanvre ou synthétique

Poids : libre

Longueur : proportionnelle à la taille de la gymnaste

Extrémité : aucune poignée, simplement un ou deux nœuds

LE CERCEAU



Engin rigide non déformable, le cerceau délimite un espace creux, ce qui permet à la gymnaste de jouer avec son volume. La manipulation nécessite de fréquents changements de prise d'où un problème de coordination. Sa forme favorise les roulers, les rétros, les passages au travers, les rotations et les renversements.

Composition : bois ou matière plastique

Diamètre intérieur : de 80 à 90 cm

Poids minimum : 300g

LE BALLON



Le ballon est le seul engin à ne pas permettre de prise. Il développe une relation particulière corps-engin. Il est en symbiose avec le corps et permet d'exprimer la sensibilité de la gymnaste. Avec le ballon, on peut réaliser des rebonds ou des roulers. Mais il reste un engin difficile à maîtrise car il ne doit pas être tenu ou grippé. Une petite erreur peut donc être fatale à l'enchaînement : il faut rester vigilant lorsqu'on l'utilise

Composition : caoutchouc ou matière synthétique

Diamètre : 18 à 20 cm

Poids : 400g minimum

LES MASSUES



La spécificité des massues, le plus vieil engin de la Gymnastique Rythmique, c'est son nombre. Un exercice se réalise en effet avec deux massues. C'est aussi une difficulté car elles requièrent une bonne synchronisation. Les massues sont utilisables sur trois parties : le corps, le col et la tête. Les gymnastes peuvent ainsi exécuter des moulinets, des petits cercles, des roulers, des lancers et des figures asymétriques. L'utilisation des massues privilégie le travail rythmique, la coordination et la dissociation via les éléments asymétriques.

Composition : bois ou matière synthétique

Longueur : 40 à 50 cm

Poids : 150g minimum chacune

LE RUBAN



C'est l'engin le plus spectaculaire. Tout le ruban doit être en mouvement d'où la difficulté d'exécuter un exercice parfait. Le ruban est attaché à une baguette (la hampe) avec des anneaux et un joint flexible. Engin long et léger, il se rapproche des activités graphiques. Les figures sont exécutées à des amplitudes différentes, représentant chacune des dessins dans l'espace (serpentins, spirales et lancers de ruban).

La hampe

Composition : bois, bambou, plastique ou fibre de verre

- Diamètre : 1cm
- Forme : cylindrique ou conique
- Longueur : 50 à 60 cm

Le ruban

Composition : satin (généralement) ou matière semblable non amidonnée- Poids : 35g minimum

- Largeur : 4 à 6 cm
- Longueur : 6m au maximum