

# Gymnastique Rythmique Compétition virtuelle

Défi sportif AlterGo 2022  
Règlements des sports scolaires



DÉFI SPORTIF  
ALTERGO

# RÈGLEMENTS GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

## 1 – Divisions et catégories

- Deux niveaux scolaires : primaire et secondaire.
- Un athlète doit choisir une seule épreuve.

## 2 – Épreuves

L'éventail des épreuves vise à offrir des occasions de compétition aux athlètes de toutes habiletés. Il incombe aux entraîneurs d'offrir à leurs athlètes l'entraînement et le choix d'épreuves convenant à leurs habiletés et à leurs intérêts.

### **Niveau A : ruban et cerceau (primaire et secondaire)**

Les exercices du niveau A sont conçus pour les athlètes débutants ayant une limitation physique, nécessitant l'utilisation d'une chaise ou d'un fauteuil roulant pour l'exécution de la routine.

### **Niveau B : ballon, ruban ou corde (primaire et secondaire)**

Les exercices du niveau B sont conçus pour les athlètes ayant une limitation physique, nécessitant l'utilisation d'une chaise ou d'un fauteuil roulant pour l'exécution de la routine.

### **Niveau C : cerceau, ballon, ruban ou corde (primaire et secondaire)**

Les exercices du niveau C sont des exercices imposés à exécuter debout. Conçus pour les athlètes moins avancés, ils mettent l'accent sur le développement distinct des habiletés corporelles et des habiletés aux engins.

## **Niveau 1 : cerceau (primaire et secondaire)**

Les exercices du niveau 1 sont des exercices imposés à exécuter debout, conçus pour les athlètes plus avancés.

## **Groupe cerceau : troupe de 4 ou 6 athlètes**

Les exercices de la catégorie groupe cerceau sont conçus pour des groupes de 4 ou 6 athlètes.

## **3 – Tenue vestimentaire**

Les athlètes devront porter un maillot moulant court ou long (aucune spécificité quant à la couleur) ou un t-shirt avec un short ou un collant (leggings). Les collants qui descendent jusqu'aux chevilles sont autorisés.

- Les maillots : L'échancrure à la cuisse ne doit pas dépasser le pli de l'aîne (au plus haut). Les maillots doivent être faits d'un matériel non transparent. Les parties en dentelle ou autre tissu transparent dans la région du tronc doivent être doublées.
- Les gymnastes peuvent s'exécuter pieds nus ou avec des chaussons de gymnastique ou des demi-chaussons de gymnastique rythmique (recommandé).
- Une coiffure nette est de rigueur. Nous suggérons fortement d'attacher les cheveux longs.
- Par mesure de sécurité, les bijoux sont proscrits.

## 4 – Accessoires (engins)

### 4.1 - Le cerceau

- Matière : bois ou matière plastique, pour autant que le cerceau conserve sa forme en mouvement.
- Diamètre intérieur : 60-90 centimètres.
- Forme : section circulaire, carrée, rectangulaire, ovale ou autres; fini lisse ou strié.
- Couleur : toutes couleurs ou combinaisons de couleurs sont permises. On peut ajouter de la couleur au moyen de ruban adhésif appliqué à la grandeur ou sur des parties de l'engin.

### 4.2 - Le ballon

- Matière : caoutchouc ou matière plastique aussi souple que le caoutchouc.
- Diamètre : 14-20 centimètres.
- Couleur : au choix.

### 4.3 - Le ruban et la baguette

#### **Le ruban :**

- Matière : satin ou tissu similaire non amidonné.
- Couleur : une, deux ou plusieurs couleurs au choix.
- Largeur : 4-6 centimètres.
- Longueur : 1,5 mètre à 6 mètres d'une extrémité à l'autre. Le ruban doit être d'une seule pièce.

#### **La baguette :**

- Matière : bois, bambou, plastique ou fibre de verre.
- Diamètre maximal dans la partie la plus large : 1 centimètre.
- Forme : cylindrique, conique ou une combinaison des deux.
- Longueur : 45-60 centimètres, attache du ruban comprise.
- L'extrémité inférieure peut être recouverte de ruban adhésif antiglisse ou d'une gaine de caoutchouc.

#### 4.4 - La corde

- Matière : chanvre ou matière synthétique aussi légère et souple que le chanvre.
- Longueur : proportionnelle à la taille des gymnastes.
- Extrémités : les poignées sont interdites, mais on autorise un ou deux nœuds à chaque extrémité. Les extrémités (mais aucune autre partie de la corde) peuvent être recouvertes d'une matière antidérapante neutre ou colorée sur un maximum de 10 centimètres.
- Diamètre : uniforme ou avec renfort progressif au centre dans la même matière.
- Couleur : toutes couleurs ou combinaisons de couleurs sont permises.

### 5 – Les routines et critères d'évaluation Primaire

Des vidéos sont disponibles pour démontrer **des exemples** des routines à effectuer :

<https://www.youtube.com/user/DefisportifAlterGo>.

#### 5.1 Considérations générales de l'évaluation

- Avant chacun de leurs exercices, les gymnastes doivent se présenter au juge en chef de l'extérieur de la surface de compétition. Au signal, les gymnastes se rendent à leur position de départ sur la surface. À la fin de l'exercice, les gymnastes saluent le juge en chef avant de quitter la surface.
- Les juges doivent prendre acte de la présentation et du salut des gymnastes avant et après chaque exercice.

#### 5.2 – Choix de musiques

Les athlètes peuvent choisir la musique sur laquelle ils effectueront leur performance. La durée de celle-ci varie d'une division à l'autre.

Les chansons à caractère obscènes ou vulgaires sont interdites pour la compétition.

Voici les durées pour les musiques choisies :

Niveau A et B : entre 40 secondes et 1 minute

Niveau C : entre 25 et 45 secondes

Niveau 1 : entre 45 secondes et 1 minute

### 5.3 - Pénalités automatiques

Voici des pénalités automatiques exclusives aux Olympiques Spéciaux. On en retrouve d'autres dans le règlement de la FIG.

Communication de l'entraîneur avec l'athlète durant un exercice :

Action	Sanction
Assistance physique	-0.5 point
Assistance verbale	- 0.3 point
Signes	- 0.1 point

Note : Ces pénalités automatiques ne doivent pas entraîner une déduction supérieure à 4 points par exercice.

Les entraîneurs sur le point de prêter assistance à leurs athlètes doivent se placer bien en vue des juges.

### 5.4 – Critères évalués

- Les actions décrites dans les éléments spécifiques doivent obligatoirement se retrouver dans la routine effectuée par l'athlète.
- Harmonie avec la musique : les actions doivent suivre le rythme de la musique.
- Liaison : l'athlète doit lier deux actions gymniques entre elles, en donnant de la cohésion à l'enchaînement.

- Originalité et interprétation : l'athlète doit être en mesure de se démarquer par son interprétation personnelle des éléments à exécuter.

### 5.5 - Le cerceau (niveau A)

Exemple : [lien vidéo](#)

Évaluation :

Éléments spécifiques obligatoires	Valeur
Balancements dans différents plans (frontal et sagittal) (droite – gauche)	1
Rotation du cerceau.	1
Mouvement dans le plan frontal	1
Taper le cerceau sur le sol de façon rythmée	1
Décrire un cercle avec le cerceau.	1
Harmonie avec la musique	1
Originalité et interprétation	1
Liaison	1

NOTE  
TOTALE : max  
8 points



## 5.6 - Le ruban (niveau A)

Exemple : [Lien vidéo](#)

Évaluation :

Éléments spécifiques obligatoires	Valeur
Serpentins	1
Spirales.	1
Grands cercles	1
Balancer le ruban en haut et descendre avec des serpentins (combinaison des 2 mouvements).	1
Mouvements dans le plan frontale et ou sagittal	1
Harmonie avec la musique	1
Originalité et interprétation	1
Liaison	1

NOTE  
TOTALE :  
max 8  
points



**5.7 - La corde (niveau B)**  
Exemple : [Lien vidéo](#)

Évaluation :

Éléments spécifiques obligatoires	Valeur
Rotations, corde pliée en deux. Spirales.	1
Enroulement ou balancement.	1
Figure 8.	1
Rotation plan frontal et ou sagittal	1
Attraper la corde une extrémité dans chaque main.	1
Harmonie avec la musique	1
Originalité et interprétation	1
Liaison	1

NOTE  
TOTALE :  
max 8 points

## 5.8 – Le ballon (niveau B)

Exemple : [Lien vidéo](#)

Évaluation :

Éléments spécifiques obligatoires	Valeur
Roulement libre du ballon sur le corps.	1
Balancement du ballon : exemples : balancements ou figure en huit du ballon avec mouvements circulaires des bras.	1
Renversement du ballon : série de 3 roulement assistés.	1
Grand Rebond.	1
Lancer-rattraper.	1
Harmonie avec la musique	1
Originalité et interprétation	1
Liaison	1

NOTE  
TOTALE :  
max 8 points

**5.9 – Le ruban (niveau B)**  
Exemple : [Lien vidéo](#)

Évaluation :

Éléments spécifiques obligatoires	Valeur
Spirales	1
Serpentins	1
Balancer le ruban en haut et descendre avec des serpentins (combinaison des 2 mouvements).	1
Grands cercles	1
Harmonie avec la musique	1
Originalité et interprétation	1
Liaison	1

NOTE  
TOTALE :  
max 7 points

**5.10 – La corde (niveau C)**  
**Exemple : [Lien vidéo](#)**

Évaluation :

Éléments spécifiques obligatoires	Valeur
Passage dans la corde au moyen d'un saut ou d'un bond.	1
Balancement de la corde en U.	1
Spirales.	1
Grands cercles	1
Figure en huit. Pose finale.	1
Harmonie avec la musique	1
Originalité et interprétation	1
Liaison	1

NOTE  
TOTALE :  
max 8 points

## 5.11 – Le cerceau (niveau C)

Exemple : [Lien vidéo](#)

### Évaluation

Éléments spécifiques obligatoires	Valeur
Pivotement du cerceau (autour de l'axe vertical).	1
Balancer le cerceau en haut.	1
Balancement par-dessus les épaules.	1
Cercles au-dessus de la tête.	1
Balancements par-dessus la tête pour la pose finale.	1
Harmonie avec la musique	1
Originalité et interprétation	1
Liaison	1

NOTE  
TOTALE :  
max 8 points

**5.12 – Le ruban (niveau C)**  
**Exemple : [Lien vidéo](#)**

Évaluation :

Éléments spécifiques obligatoires	Valeur
Spirales.	1
Combinaison de deux mouvements (spirales et demi-rotation)	1
Boomerang en l'air.	1
Grands cercles	1
Serpentins.	1
Harmonie avec la musique	1
Originalité et interprétation	1
Liaison	1

NOTE  
TOTALE : max  
8 points

### 5.13 – Le ballon (niveau C)

Exemple : [Lien vidéo](#)

#### Évaluation

Éléments spécifiques obligatoires	Valeur
Roulement libre du ballon sur le corps.	1
Grand roulement du ballon au sol.	1
Rebonds visible sur une partie du corps ou sur le sol.	1
Balancement du ballon.	1
Lancer-rattraper à deux mains. Pose finale.	1
Harmonie avec la musique	1
Originalité et interprétation	1
Liaison	1

NOTE  
TOTALE : max  
8 points

## 5.14 – Le cerceau (niveau 1)

Exemple : [Lien vidéo](#)

Musique : entre 45 secondes et 1 minute

Évaluation :

Éléments spécifiques obligatoires	Valeur
Balancements dans différents plans (frontal et sagittal) (droite – gauche)	1
Rotation du cerceau.	1
Pivotement du cerceau.	1
Roulement assisté.	1
Tours chaînés.	1
Lancer et attrapés.	1

Conformité	Valeur
Aptitudes à démontrer (tableau ci-dessus).	6
Liaisons	2
Harmonie avec la musique	1
Créativité et originalité	1
	NOTE TOTALE :



Conformité	Valeur
Exécution, amplitude et flexibilité.	8
Élégance et impression générale.	2
	NOTE TOTALE : max 10 points

### 5.15 – Ensemble-cerceau (niveau C)

Musique : environ 1 minute 25 secondes

Évaluation :

Éléments spécifiques obligatoires	Valeur
Pivotement du cerceau (autour de l'axe vertical).	1
Rotation du cerceau.	1
Roulement assisté.	1
Lancer et attrapés.	1
Balancement du cerceau pour la pose finale.	1

<b>Conformité aux éléments</b>	<b>Valeur</b>
Aptitudes à démontrer (conformément au tableau précédent).	5
Liaisons.	1
Synchronisation du groupe.	2
Harmonie avec la musique.	1
Créativité et originalité	1
	NOTE TOTALE : max 10 points

<b>Conformité aux éléments</b>	<b>Valeur</b>
Exécution, amplitude et flexibilité.	8
Élégance et impression générale.	2
	NOTE TOTALE : max 10 points



François Girouard  
Coordonnateur à la programmation sportive  
514 933-2739, ext. 242  
[francoisg@altergo.ca](mailto:francoisg@altergo.ca)

Jeremie Brisebois  
Directrice, sports et développement  
514 933-2739, ext. 221  
[jeremie@altergo.ca](mailto:jeremie@altergo.ca)



**defisportif.com**  
#ToujoursEnsemble