

## Gymnastique Rythmique

La gymnastique rythmique est une discipline principalement féminine, même si la gymnastique rythmique masculine se développe depuis quelques années, principalement en Asie ou en Amérique du Sud. Ce sport, étroitement lié à la danse, allie performance sportive et travail corporel. La GR est un sport où la manipulation d'engins fait appel à la grâce, l'expressivité et la créativité.

La Gymnastique rythmique est une discipline esthétique et envoûtante, privilégiant la chorégraphie, alliant charme, grâce, rythme, habileté gestuelle et mouvement. Chaque prestation est notée selon la chorégraphie, l'adresse et le degré de difficulté. Les gymnastes peuvent évoluer individuellement ou en ensemble de 5 gymnastes (pour les groupes de niveau national) sur un praticable, tapis qui mesure 13 m x 13 m.