

Gymnastique rythmique et sportive La bonne adresse

Virtuoses de la corde, du cerceau, du ballon, de la massue et du ruban, ces demoiselles souples et gracieuses sont des athlètes accomplies. Découverte d'un sport très esthétique, la gymnastique rythmique et sportive, à travers le club Montpellier GRS, pépinière de grandes championnes.

Elles sont cinq, âgées entre neuf et dix ans, toutes joyeuses de multiplier les mouvements avec leur cerceau. L'une l'amène du bout de la main en haut de l'épaule, l'autre le fait tourner autour de la taille. « En général, les enfants accrochent à la Gymnastique Rythmique Sportive car on peut jouer avec les engins », explique Dany Pérémarti, directrice technique et fondatrice de Montpellier GRS.

Corde, cerceau, ballon, massue, ruban : voici les cinq engins donnés dans l'ordre olympique. Ils ont chacun leur forme, leur consistance et donc leur spécificité. « Le cerceau est plat, grand et rigide, il faut savoir comment on le tient dans sa main, comment il évolue dans l'espace, apprécier les distances. Il est souvent lié au saut », détaille Dany Pérémarti. Et c'est fou tout ce que l'on peut faire avec un cerceau ! La petite bande de copines s'amuse bien. Toutes y mettent beaucoup de grâce. Elles ont, dans leurs mouvements, le maintien des gymnastes et des danseuses. Car la gymnastique rythmique et sportive, ce n'est pas seulement un travail d'adresse et de dextérité, c'est aussi une discipline gymnique : le corps est tout



La corde

autant un instrument. Il faut donc gagner en souplesse, avec des étirements, améliorer son endurance, renforcer les abdos et les dorsaux, « pour avoir conscience de sa verticalité »...

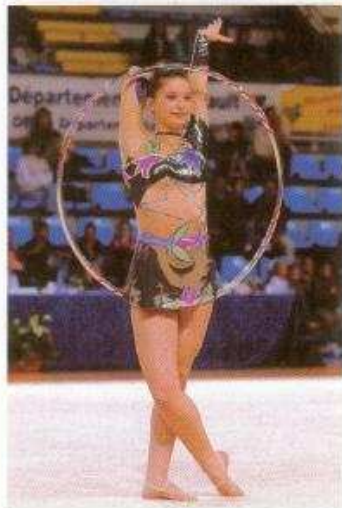
Quant à la technique de la danse, elle permet d'acquérir cette notion essentielle qui est de se tenir sur l'axe, de se placer. Elle favorise aussi l'expression sur une musique, puisqu'en GRS, mouvement et musique sont indissociables. Et pour chaque engin, il existe un style de musique : dynamique avec des massues ou plutôt sensuelle avec un ballon. « Il faut savoir exprimer une émotion en interprétant un thème, rappelle Dany Pérémarti. L'artistique est l'image de marque de la discipline, tout comme l'esthétique. Tout est beau en GRS : la musique, l'expression, la dextérité, les tenues ».

Bien sûr, le travail à fournir est adapté à chaque enfant. Ainsi, avec les 3 à 5 ans il s'agit d'éveil sportif et d'éducation musicale. Après, les choses plus spécifiques commencent. Entre six

et dix ans, les enfants découvrent tous les aspects de la discipline. A partir de 10 ans, la pratique de la GRS devient une discipline compétitive, avec ses tournois. « Pouvoir se mesurer aux autres, en individuel et en équipe, stimule et favorise l'affirmation de la personnalité », constate la directrice technique de Montpellier GRS.

Une discipline ouverte à tous

Et ce sport séduit, essentiellement chez les enfants de 3 à 14 ans. « C'est une discipline à maturation précoce. A 16 ans, on devient senior, et les gymnastes qui évoluent au meilleur niveau international ont entre 16 et 20-21 ans », poursuit Dany Pérémarti. Bien sûr, parmi les 327 licenciées compétitives que compte le club, toutes n'ont pas envie d'être championnes. « C'est une discipline ouverte à tous et chacun y trouve sa place en fonction de ses capacités et



Le cerceau



Le ballon

de sa motivation », souligne Dany Pérémarti. À l'heure actuelle dans ce club, elles sont plus d'une vingtaine d'athlètes prometteuses. Alexandra, 13 ans, est l'une d'entre elles. Elle voue une véritable passion pour son sport. Elle qui a commencé la GRS à 4 ans et le haut niveau à 8 ans, est désormais en sport-études pour bénéficier d'un emploi du temps aménagé. Car, si la GRS est indéniablement un sport amateur - on n'y gagne pas d'argent -, l'investissement demandé est digne des professionnels : Alexandra s'entraîne 20 heures par semaine ! Sans pour autant lâcher ses études : « L'an dernier, six d'entre elles ont passé le bac et toutes ont obtenu des mentions », se félicite Dany Pérémarti. Alors, la GRS, une bonne école ? « En GRS, la technique ne suffit pas, il faut apprendre à connaître les engins et travailler

sur soi-même pour gérer son temps et son stress », confirme avec aplomb la déjà grande Alexandra. « Il faut aussi beaucoup de courage car c'est un sport exigeant qui demande des mois de préparation pour 1 minute 30 de passage devant un jury », souligne Sylvie, entraîneur. Lors de ces compétitions de haut niveau, les athlètes doivent pratiquer quatre engins en individuel et le cinquième en équipe.

Chacune des filles a son engin favori. Celui d'Alexandra, c'est le ruban, pour son élégance. Un ruban, pourquoi pas prometteur de futures médailles ?



La massue



Le ruban

► La GRS : rien que pour les filles



Et les garçons dans tout ça ? Rien ne leur interdit une telle pratique. D'ailleurs, ils sont assez nombreux dans les activités d'éveil (3-5 ans), mais au-delà, ils désertent la GRS. « Pourtant, ils ont eux aussi une forte créativité, mais la pression sociale les élimine de ce sport », déplore Dany Pérémarti. Ce phénomène est vrai dans tous les pays, sauf au Japon. Le Pays du Soleil Levant a bien des équipes masculines de GRS qui participent aux compétitions.

► La bonne tenue de Montpellier GRS

La GRS est si populaire que l'on peut facilement trouver des sections pour la pratiquer, dans les Maisons pour Tous, les Foyers Ruraux, et les M.J.C. Plusieurs sections existent dans les villes et villages de la Communauté d'Agglomération de Montpellier. Créé en 1981 par Dany et Christian Pérémarti, Montpellier GRS, ouvert à tous, est un club de haut niveau. Il est même devenu l'un des premiers clubs français : nombreux titres de champions de France, participation à des Coupes du Monde, sélection de deux athlètes aux JO d'Atlanta qui se sont classés 4^e avec l'équipe de France, demi-finaliste en Coupe d'Europe... Chapeau aux athlètes et leurs entraîneurs !

A savoir

Gymnase Lou Clapas, complexe sportif de la Mosson, avenue d'Heidelberg à Montpellier.

Permanence : tous les jours de 15h à 17h, sauf le week-end.

(À partir du 16 août).

Tél : 04 67 45 10 29 (répondeur).

Adhésion : de 124 à 264 euros.