

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Défi sportif 2026
Règlements des sports scolaires

*Olympiques
spéciaux*
Québec



TABLE DES MATIÈRES

1. INSCRIPTION.....	3
1.1. Plateforme d'inscription.....	3
1.2. Modalité d'inscription.....	3
2. CATÉGORIES.....	3
Niveau A : cerceau ou ruban (primaire et secondaire).....	3
Niveau B : ballon ou ruban (primaire et secondaire)	3
Niveau C : ballon, cerceau ou ruban (primaire et secondaire)	3
Niveau 1 : cerceau (primaire et secondaire).....	4
Groupe : troupe de 4 ou 6 athlètes (primaire et secondaire)	4
3. TENUE VESTIMENTAIRE.....	4
4. ACCESSOIRES (engins)	4
Le cerceau	4
Le ballon.....	5
Le ruban et la baguette.....	5
La corde.....	5
5. ÉPREUVES & CRITÈRES D'ÉVALUATION	6
Considérations générales de l'évaluation	6
Choix de musiques.....	6
Critères évalués.....	7
5.1.1. Le cerceau – Niveau A.....	8
5.1.2. Le cerceau – Niveau C.....	9
5.1.3. Le cerceau – Niveau 1	10
5.1.4. Ensemble Cerceau – Niveau C.....	12
5.1.5. Le ballon – Niveau B.....	14
5.1.6. Le ballon – niveau C	15
5.1.7. Le ruban – Niveau A.....	16
5.1.8. Le ruban – Niveau B.....	17
5.1.9. Le ruban – Niveau C.....	18

1. INSCRIPTION

1.1. Plateforme d'inscription

Les inscriptions doivent se faire via [la plateforme d'inscription](#). Chaque école est responsable de ses inscriptions.

1.2. Modalité d'inscription

Chaque établissement peut inscrire un **maximum de 8 élèves par épreuve** de gymnastique rythmique.

Au total, tous établissements confondus, le nombre maximum d'athlètes par jour est de 80.

2. CATÉGORIES

Un jeune athlète doit choisir **une seule épreuve individuelle**. Le jeune athlète peut également s'inscrire à **une épreuve de groupe**.

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 : cerceau ou ruban (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 ou ruban (primaire et secondaire)

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

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

Les exercices du niveau C sont des exercices imposés à **exécuter debout**. Les sous-catégories suivantes 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 : troupe de 4 ou 6 athlètes (primaire et secondaire)

Les exercices de la catégorie groupe 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)

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 ; finis 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.

Le ballon

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

À noter que la surface de la salle où aura lieu la compétition sera recouverte de tapis tatami donc il est important de choisir un ballon par conséquent.

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 antiglisser ou d'une gaine de caoutchouc.

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. ÉPREUVES & CRITÈRES D'ÉVALUATION

Des vidéos sont disponibles pour démontrer **des exemples** des routines à effectuer : <https://www.youtube.com/user/DefisportifAlterGo>.

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.

Choix de musiques

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

Après les inscriptions, vous recevrez un courriel vous invitant à remplir un Google Form dans lequel vous allez être en mesure de déposer votre choix de chanson.

Les chansons choisies devront être envoyées au coordonnateur des sports scolaires **durant la période de vérification des inscriptions avant le 3 avril.**

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

Critères évalués

- **Respect de la routine** : 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.

5.1.1. Le cerceau – Niveau A

Exemple : [lien vidéo](#)

CRITÈRES D'ÉVALUATION

ÉLÉMENTS SPÉCIFIQUES OBLIGATOIRES	VALEUR
Balancements de droite à gauche (plan sagittal) et avant-arrière (plan frontal).	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 <u>MAXIMALE</u>	8 points

5.1.2. Le cerceau – Niveau C

Exemple : [Lien vidéo](#)

CRITÈRES D'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 <u>MAXIMALE</u>	8 points

5.1.3. Le cerceau – Niveau 1

Exemple : [Lien vidéo](#)

CRITÈRES D'ÉVALUATION

ÉLÉMENTS SPÉCIFIQUES OBLIGATOIRES	VALEUR
Balancements dans différents plans (frontal et sagittal et droit – gauche)	1
Rotation du cerceau	1
Pivotement du cerceau	1
Roulement assisté	1
Tours chainés	1
Lancé et attrapés	1

CONFORMITÉ AUX ÉLÉMENTS	VALEUR
Aptitudes à démontrer (tableau ci-dessus)	6
Liaisons	2
Harmonie avec la musique	1
Créativité et originalité	1
NOTE TOTALE <u>MAXIMALE</u>	10

CONFORMITÉ AUX ÉLÉMENTS	VALEUR
Exécution, amplitude et flexibilité	8
Élégance et impression générale	2
NOTE TOTALE <u>MAXIMALE</u>	10 points

5.1.4. Ensemble Cerceau – Niveau C

CRITÈRES D'ÉVALUATION

ÉLÉMENTS SPÉCIFIQUES OBLIGATOIRES	VALEUR
Pivotement du cerceau (autour de l'axe vertical)	1
Rotation du cerceau	1
Roulement assisté	1
Lancer et attraper	1
Balancement du cerceau pour la pose finale	1
NOTE TOTALE <u>MAXIMALE</u>	5

CONFORMITÉ AUX ÉLÉMENTS	VALEUR
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 <u>MAXIMALE</u>	10 points

CONFORMITÉ AUX ÉLÉMENTS	VALEUR
Exécution, amplitude et flexibilité	8
Élégance et impression générale	2
NOTE TOTALE <u>MAXIMALE</u>	10 points

5.1.5. Le ballon – Niveau B

Exemple : [Lien vidéo](#)

CRITÈRES D'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 roulements assistés	1
Grand rebond	1
Lancer et rattraper	1
Harmonie avec la musique	1
Originalité et interprétation	1
Liaison	1
NOTE TOTALE <u>MAXIMALE</u>	8 points

5.1.6. Le ballon – niveau C

Exemple : [Lien vidéo](#)

CRITÈRES D'ÉVALUATION

ÉLÉMENTS SPÉCIFIQUES OBLIGATOIRES	VALEUR
Roulement libre du ballon sur le corps	1
Grand roulement du ballon au sol	1
Rebonds visibles sur une partie du corps ou sur le sol	1
Balancement du ballon	1
Lancer et rattraper à deux mains Pose finale	1
Harmonie avec la musique	1
Originalité et interprétation	1
Liaison	1
NOTE TOTALE <u>MAXIMALE</u>	8 points

5.1.7. Le ruban – Niveau A

Exemple : [Lien vidéo](#)

CRITÈRES D'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 frontal et/ou sagittal	1
Harmonie avec la musique	1
Originalité et interprétation	1
Liaison	1
NOTE TOTALE <u>MAXIMALE</u>	8 points

5.1.8. Le ruban – Niveau B

Exemple : [Lien vidéo](#)

CRITÈRES D'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 <u>MAXIMALE</u>	7 points

5.1.9. Le ruban – Niveau C

Exemple : [Lien vidéo](#)

CRITÈRES D'ÉVALUATION

ÉLÉMENTS SPÉCIFIQUES OBLIGATOIRES	Valeur
Spirales	1
Combinaison de deux mouvements (spirales et demie-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 <u>MAXIMALE</u>	8 points

Pénalités automatiques

Voici des pénalités automatiques exclusives aux Olympiques spéciaux.

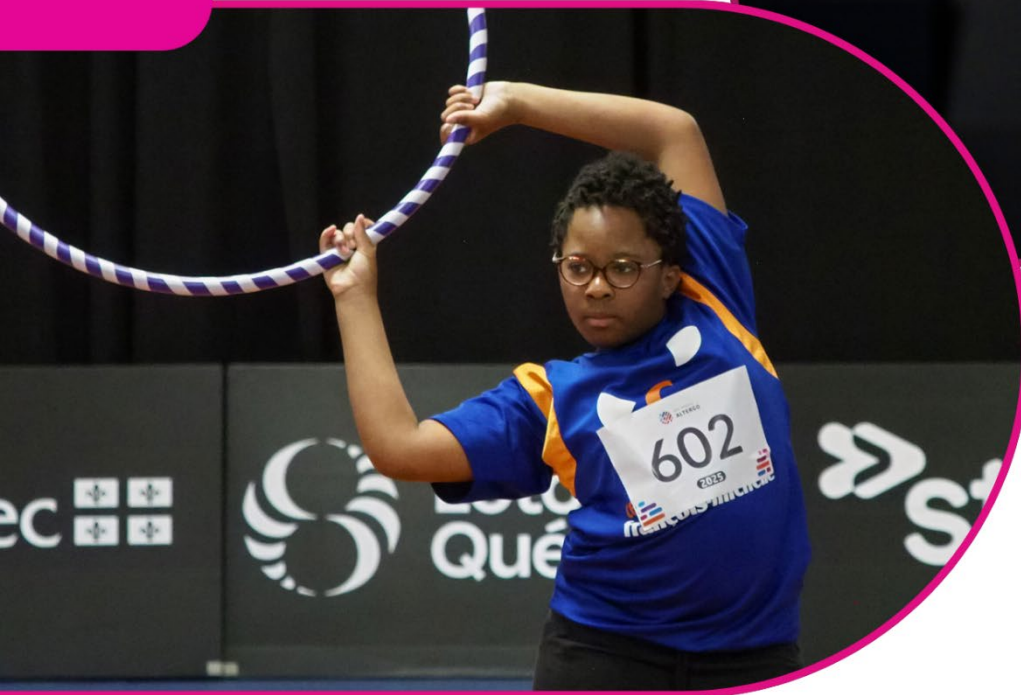
Pour toutes les autres spécificités, veuillez vous référer au règlement de la Fédération internationale de Gymnastique (FIG).

COMMUNICATION DE L'ENTRAINEUR 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**.



Dernière mise à jour : 22 octobre 2024

Pour plus d'informations sur la programmation ou les formations offertes par Olympiques spéciaux Québec :

Olympiques spéciaux Québec

Madeleine Sinclair

Coordonnatrice des programmes jeunesse/Youth Programs Coordinator

Tél. 514 843-8778 Poste 231

msinclair@olympiquesspeciaux.qc.ca

olympiquesspeciauxquebec.ca

Défi sportif AlterGo

Xavier Turpin

Coordonnateur aux sports adaptés/School sports coordinator

514 933-2739, Poste 215