Jean-François Martin
Vevey
contact : jfm@jfmhistoire.ch
mise à jour : 01.11.26

JFM HISTOIRE
jfmhistoire.ch
jfmhistoire.ch/gymnastique
jfmhistoire.ch/vevey
jfmhistoire.ch/socialisme-chretien
jfmhistoire.ch/divers
jfmhistoire.ch/opinion
jfm@jfmhistoire.ch

Gymnastique féminine - Gymnastique rythmique - Gymnastique danse

1. Gymnastique, Gymnastique rythmique, Gymnastique et danse

Nous parlons ici des actuelles variantes de la gymnastique féminine. Discipline d'élite, olympique, la *Gymnastique rythmique* (GR), se nomme ainsi officiellement aujourd'hui après s'être présentée comme *Gymnastique moderne* à ses débuts internationaux après la Seconde guerre mondiale, puis comme *Gymnastique rythmique et sportive* (GRS) de 1975 à 1998. Au sein de l'Association suisse de gymnastique féminine (ASGF) puis de la Fédération suisse de gymnastique (FSG), elle a une sœur adaptée au sport de masse, nommée actuellement *Gymnastique et danse* (que nous citerons ci-dessous comme GD), mais parfois simplement *Gymnastique* (par exemple dans le règlement FSG de cette discipline). Cela prête à confusion en français puisque ce mot gymnastique est ainsi utilisé à la fois pour la gymnastique en général, y compris scolaire (allemand *Turnen*) et pour cette discipline spécifique (allemand *Gymnastik*). La GR et la GD sont les formes actuelles de la gymnastique pratiquée sous différentes appellations depuis les débuts de la gymnastique féminine.

Les hommes ont, de leur côté, pratiqué une forme parallèle de gymnastique assez proche, qui a longtemps conservé un aspect très martial ; une discipline en nette perte de vitesse actuellement, alors qu'elle a été, jusqu'à la fin des années 60, l'élément de base obligatoire des concours de sections et des exercices généraux des fêtes.

Je ne traiterai ici que des versions féminines de cette discipline.

La GR de la FSG propose un programme de concours de sport d'élite compatible avec les prescriptions internationales. Les gymnastes concourent individuellement et en ensembles. Les compétitions combinent des productions sans engin et avec engins pour la jeunesse, uniquement avec engins pour les juniores et seniores. Des concours individuels spécifiques par engins sont organisés, surtout dans les concours internationaux et en finale des championnats suisses.

La GD de la FSG propose un programme inspiré par la GR mais adapté à un sport de masse purement helvétique : gymnastique sans et avec engins à main (conventionnels ou non conventionnels, sans classements spécifique par engin), individuelle, en couples (en fait des paires le plus souvent féminines), en teams et en sociétés (avec dans ce cas une variante sur gazon, reprise de la *Gymnastique sur grande et petite surface* des concours de sociétés masculins, un sujet qui ne sera pas abordé dans cet article).

Tout cela forme un ensemble très varié, voire complexe pour le profane. Mais c'est assez typique de la gymnastique suisse qui se veut promotrice de sport d'élite (GR), mais aussi de sport de masse avec des variantes adaptées à tous les âges (ou presque) avec une large palette de niveaux de compétition. La GD actuelle est l'héritière de ce qui a longtemps été l'activité centrale de la gymnastique féminine suisse (et même mondiale). J'espère ne pas m'être trop fourvoyé dans cette présentation...

2. GR : une discipline purement féminine.

Pour la Fédération internationale de gymnastique (FIG), la GR reste strictement féminine ; elle est même actuellement la seule discipline des JO à être réservée exclusivement aux femmes. Certaines fédérations nationales sont plus souples (France, Espagne) mais les hommes sont très minoritaires. En Suisse, si les concours de GD acceptent les gymnastes masculins (très rares, un peu moins en gymnastique de société

sur gazon), classés avec les gymnastes féminines, les prescriptions fédérales de GR, quant à elles, ne connaissent que des gymnastes féminines.

3. En Suisse : de la GD avant la GD !

Je l'ai montré dans plusieurs articles (jfmhistoire.ch/gymnastique) : la gymnastique féminine est un peu plus jeune que la gymnastique masculine, et la gymnastique féminine de compétition est nettement plus récente, surtout en Suisse, que celle des hommes. Comme la Gymnastique artistique féminine, cette discipline a donc dû attendu la fin années 60 pour donner lieu à des concours en Suisse, aussi bien au niveau individuel qu'en société. Ceci alors qu'elle ne tombait pas autant sous le coup des critiques formulées contre la pratique des engins (violente et développant la force) ; alors que les sociétés féminines suisses, depuis le début du XX^{e} siècle pratiquaient abondamment les exercices rythmiques, en musique et avec des engins à main, avec une recherche esthétique se rapprochant de la danse. Nos gymnastes ont pratiqué la GD, sans l'appeler ainsi, pendant des dizaines d'années, en société uniquement. Ma mère faisait de la gymnastique «au local» (avec une pianiste en *live*), à la soirée de la société, aux exercices d'ensemble de la Fédérale de Lucerne en 1963, en robe bleue fédérale, toujours en musique, souvent avec un ballon, un cerceau ou des massues... Sans compétition mais en admirant, sur notre première TV, les performances en GRS des gymnastes de l'Est !

4. Une histoire très ancienne !

On n'a pas d'équivalent de la gymnastique artistique dans l'Antiquité. Par contre, chez les Egyptiens et les Grecs, on trouve des illustrations de danses, surtout féminines, assorties de mouvements gymniques, parfois lascifs, et de maniement de balles, au son d'instruments. On imagine qu'au Moyen Age puis à la Renaissance, les troupes d'acrobates, jongleurs et musiciens ambulants, préfigurant les activités du cirque, ont également pratiqué une ébauche de GR-GD. Les penseurs du siècle des Lumières ont préconisé la pratique d'activités physiques pour les femmes, privilégiant la danse et les «petits jeux» de balle et d'adresse.

Le *Turnen* germanique du début du XIX^{e} siècle ne s'occupe pas des femmes. La gymnastique suédoise, qui se répand à partir du milieu du siècle, se veut beaucoup moins traumatisante, adaptée naturellement à l'anatomie, favorisant la souplesse, l'équilibre et la coordination : elle convient parfaitement à ce que l'on attend de la gymnastique féminine naissante : donner à la femme des formes et des mouvements élégants plutôt que du muscle. Cela se marie bien avec l'apport de la musique qui soutient le mouvement.

Le Suisse Emile Jacques-Dalcroze (1865-1950) fournit aux écoles et aux gymnastes féminines, au tournant du siècle, une méthode, la rythmique (ou eurythmie) qui développe la capacité d'interpréter la musique dans le mouvement. Il emploie déjà l'expression *gymnastique rythmique.* Cette méthode est abondamment utilisée en Europe de l'Ouest puis en URSS.

Des danseuses comme Isadora Duncan, au début du XX^{e} siècle, font parallèlement évoluer la danse en la libérant des codes académiques rigides de la danse classique (et du tutu ou des pointes !), en recherchant la créativité plutôt que le respect de formes immuables. Elles ne dédaignent pas le rapprochement avec la gymnastique, qui le leur rend bien. La gymnastique féminine prend définitivement une forme proche de la danse. Avec certes, encore pour quelques décennies, des entraves liées à des tenues encombrantes et des restrictions de mouvements pour éviter toute provocation lascive...

Sans ou avec engins à main, cette gymnastique est l'activité centrale, et même quasiment unique, dans beaucoup de sociétés. Jusqu'aux Journées féminines de la Fête fédérale de Genève (1978), les productions de sociétés aux agrès sont très minoritaires. Dans les ébauches de concours individuels tolérés en gymnastique féminine depuis le milieu des années 60 (par exemple le Brevet Sportif Féminin), la spécialisation est impossible : la concurrente présente un exercice libre ou avec engin à main, dont la note est combinée avec celles d'un exercice à un agrès et d'une discipline athlétique. A peu près à la même époque que leur droit de vote fédéral (1971), les gymnastes féminines obtiennent le droit à la compétition.

C'est en 1974 (seulement !) que la GRS est introduite en Suisse), un pays où la gymnastique féminine en musique, avec ou sans engins à main, est largement pratiquée en société. Un cadre national est immédiatement créé à Macolin et participe au Championnat du monde de 1975. Quelques sociétés romandes (Bex

SFEP, Lausanne-Bourgeoise, Sion-Fémina, ...) sont parmi les pionnières. Les exigences de la discipline empêchent cependant les effectifs de grandir. Mais on s'est avisé que les femmes de tous âges aiment aussi la compétition ! l'ASGF puis la FSG proposent alors, comme c'est le cas avec la gymnastique aux agrès, un programme plus adapté qui deviendra la GD telle qu'elle est actuellement définie.

On peut dire pour simplifier que la GR-GRS est issue de la gymnastique féminine de base du début du XX^{e} siècle. La GD également pour sa composante de sociétés alors qu'elle est clairement issue de la GRS pour sa composante individuelle.

5. La GRS : une invention soviétique

Les programmes des Jeux olympiques d'Amsterdam (1928), Berlin (1936) et Londres (1948) prévoient un concours féminin (uniquement par équipes) : exercices aux engins et exercices d'ensemble à mains libres et/ou avec engins portatifs, avec ou sans musique et chants. A ses débuts, la compétition féminine ne saurait être trop spécialisée et trop individuelle !

C'est en URSS qu'on peut situer l'origine formelle de la GR-GRS. L'eurythmie de Jacques-Dalcroze s'y est implantée et le régime soviétique ne rechigne pas à promouvoir à la fois l'image d'une femme forte et la pratique des sports et des arts. Les écoles de danse, de gymnastique rythmique et d'arts du cirque y sont nombreuses. Dans les pays de l'Est, ont voit couramment de grands rassemblements qui pratiquent des mouvements en musique avec bâtons et drapeaux. Le terreau est idéal pour faire émerger, à la fin des années 30, une discipline, qui garde le nom de *Gymnastique rythmique* et utilise au début surtout les massues et le cerceau, puis le ruban, le ballon, et la corde à sauter. Le premier championnat national a lieu en 1948. La discipline est reconnue en 1949 par la FIG. En Bulgarie, la discipline se structure ensuite précisément, avec de plus en plus de recherche de difficultés. Les démocraties populaires de l'Europe de l'Est sont moins réticentes envers la compétition féminine. Jusqu'en 1971, les podiums internationaux resteront d'ailleurs leur apanage exclusif.

Sous le nom de *Gymnastique moderne*, les premiers Championnats du monde individuels ont lieu à Budapest en en 1963, sous l'égide de la FIG. Ces Championnats se succèdent régulièrement depuis lors, avec des concours pour les ensembles dès 1967. Dès les débuts, des championnes sont proclamées pour des engins spécifiques (2, puis 3, 4 dès 1971, exceptionnellement 5). Les JO de Los Angeles (1984) introduisent le concours général individuel ; le concours des ensembles fait son entrée aux JO d'Atlanta (1996). Les JO n'ont jamais intégré de finales par disciplines.

La GD helvétique individuelle (et en couples ou teams) est directement inspirée de la GR (voir ci-dessus, fin du pt. 1).

6. Les engins de la GR-GD.

La gymnastique féminine a très tôt diversifié sa pratique en utilisant de petits engins légers qui prolongent le mouvement en lui donnant de l'ampleur sans l'entraver. Ils ne sont pas inventés mais très anciens, facilement disponibles et repris des jeux d'enfants et/ou des activités des jongleurs du cirque. Le bâton (ou canne) que les hommes utilisaient abondamment, car il permettait des mouvements proches du maniement de l'épée ou du fusil, ne sera pas repris dans la GRS-GR.

La massue n'est pas sans analogie avec la quille, relativement lourde, qui a été largement utilisée pour le jonglage alors qu'elle était destinée depuis des siècles à tenir solidement debout en attendant la boule. La technologie permettant de fabriquer des massues creuses, plus légères, à la fin du XIX^{e} siècle, a permis des jonglages de plus en plus spectaculaires.

Le cerceau est un jeu répertorié depuis l'Antiquité. Issu d'une roue (ou d'un cerclage de roue, voire plus tard d'un pneu) qu'on fait tourner, il est particulièrement pratiqué par les enfants du XIX^{e} siècle qui l'entraînent avec l'aide d'un petit bâton et développent peu à peu des formes de courses, de lancers et de transmissions. Le *hula hoop* hawaïen, qui fait fureur en Europe après 1950, n'a pas manqué d'influencer la GRS-GR.

La corde (à sauter) est aussi très ancienne : c'est un objet simple et disponible dans la vie courante, qui se transforme facilement en jeux aux variantes infinies aussi bien pour les enfants que pour les adultes.

La balle est aussi attestée dès l'Antiquité : boule de chiffon ou de paille, housse de toile ou de cuir remplie de cheveux, de plumes ou de grains, vessie animale gonflée et enrobée de cuir ou de caoutchouc dans ses versions plus récentes, elle a toujours permis une grande variété de jeux individuels et de sports d'équipes. Au début du XX^{e} siècle, les hommes pratiquent le football et le rugby ; les femmes s'inspireront d'avantage des jongleurs... et la GR-GD bénéficiera grandement des matériaux synthétiques actuels qui donnent à la balle sa légèreté et son rebondissement, sans parler de la variété des couleurs disponibles.

Le ruban est issu d'une longue tradition de danse avec des tissus : rubans de soie depuis des siècles en Chine et repris par le Ballet du Bolchoï, foulards colorés mis à l'honneur par Isadora Duncan, chorégraphies avec drapeaux. C'est en 1954 qu'il est codifié pour la GR sous sa forme actuelle : une longue et mince bande de tissu fixée à une courte baguette de bois.

J.-F. Martin

Références et pour en savoir plus

- Gymnatique en général et gymnastique féminine en particulier : https://jfmhistoire.ch/gymnastique/
- Prescriptions et règlements :
  - Fédération Internationale de Gymnastique (GR) : https://www.gymnastics.sport/site/discipline.php?disc=4
  - Fédération suisse de gymnastique (GR et GD) : https://www.stv-fsg.ch/fr/ (-> menu sport)
  - GymVaud (GR et GD) : https://gymvaud.ch/ (-> menu branches)
- Concours internationaux et palmarès : *The story goes on...* [125^{e} anniversaire de la FIG], Moûtier, 2006.
- fr.wikipedia.org : articles *Gymnastique rythmique, Emile Jacques-Dalcroze,*
- *Rhythmic history,* sur le site World Gymnastics. En ligne : https://www.gymnastics.sport/site/pages/disciplines/rg-history.php
- GUILLOUD Violette, *Histoire de la gymnastique rythmique en France : s'emparer du praticable au féminin (1921-2000),* mémoire de master, Paris Panthéon-Sorbonne, 2025. En ligne : https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-05485805v1/document
- LATY Dominique, *Histoire de la gymnastique en Europe de l'Antiquité à nos jours*. Paris, 1966, Presses universitaires de France, p. 266-271
- QUIN Grégory, *La GR, une histoire de rythme avant tout*, GYM (journal de l'ACVG), n° 101 /2015, p. 6-7. En ligne : https://gymvaud.ch/wp-content/uploads/2017/07/2015_juin_GYM_101.pdf
- QUIN Grégory, *Le tournant sportif de la gymnastique féminine helvétique* (1960-1985), Revue suisse d'histoire, 2015. En ligne : https://www.sgg-ssh.ch/wp-content/uploads/2024/06/05_Abhandlung_SZG-2015_3.pdf
- QUIN Grégory et MAYENCOURT Gilles, *Devenir olympique et sportive, l'essor de la gymnastique rythmique et sportive en Suisse autour des années 1970*, INSEP, 2021. En ligne : https://books.openedition.org/insep/3620?lang=fr
- HUGUENIN André, *100 ans de la Fédération internationale de Gymnastique, 1881-1981,* éd. par la FIG [s.l.n.d.], p. 123-129.

Galerie



Dans ces deux exemples, la gymnastique féminine recherche la souplesse et la mobilité voulues par la gymnastique suédoise. Mais elle est encore prisonnière de vêtements lourds et encombrants

Gymnastique féminine sans engins. Leçon modèle du 1er cours romand de monitrices à Lausanne en 1915 ©doc. GymVaud

Gymnastique féminine avec cannes. 1924. ©doc. GymVaud







Journées féminines de La fête fédérale de 1951 à Lausanne. ©doc. GymVaud (pour la photo des exercices généraux) et ©Archives Vevey-Ancienne pour la couverture du prospectus de propagande.

La tenue fédérale bleue est si légère qu'elle est strictement réservée aux emplacements des production (pas de cortège en ville...). Les mouvements de gymnastique se veulent légers et souples (peut-être même un peu trop ?)



Championnat suisse de sociétés, 2018, Burgdorf ©JFM. La production avec engins à main (en l'occurrence balle et ruban) de la société de Lucens est inspirée par la GR.



Fête fédérale, 2019, Aarau ©JFM. Le groupe de gymnastique de société 35+ de Morges a choisi un engin non conventionnel.

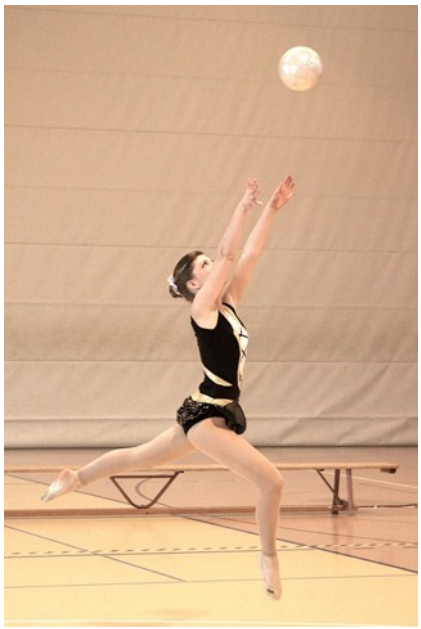


Fête fédérale 202, Lausanne ©Galerie de Lausanne 2025. Gymnastique de société sans engin à main, ici dans la variante sur gazon, est mixte. Mais les hommes y sont très peu nombreux.





Fête cantonale vaudoise 2022, Yverdon ©JFM.
GR : deux productions d'ensembles, avec cerceaux







Fête romande 2018, Lausanne ©JFM.
Les cinq engins communs à la GR
et à la GD individuelles :
balle, corde, ruban, massue, cerceau.



