

Tout candidat ayant une raison valable (distance, santé, raisons familiales, permission scolaire refusée, confidentialité de la démarche, etc.) peut être dispensé de se présenter physiquement au concours d'entrée, pourvu que sa demande d'admission soit accompagnée d'une vidéo en format DVD dont les contenus respectent les exigences des épreuves.

Données techniques

La vidéo doit être de format DVD, idéalement multizone, et doit être lisible dans un lecteur DVD. Le candidat doit soumettre un seul DVD. La durée de l'enregistrement ne peut dépasser 20 minutes. Dans le cas d'un duo ou d'un trio, chaque candidat participant doit faire parvenir sa propre vidéo.

Tenue vestimentaire

Le candidat doit porter une tenue de gymnastique appropriée pour lui permettre de s'exécuter en toute aisance et sécurité. Les vêtements doivent être ajustés au corps.

Présentation

Le candidat doit se tenir debout, face à la caméra, les bras le long du corps, les jambes collées, et s'identifier en énonçant clairement son prénom et son nom ainsi que sa taille et son poids. Il doit ensuite se présenter brièvement en français.

Contenu

Les exercices qui suivent sont obligatoires et doivent être exécutés de profil à la caméra et dans l'ordre mentionné.

Acrobatie

Dans cette épreuve, la difficulté s'accroît d'un exercice à l'autre. Le candidat ne doit pas exécuter les exercices qu'il ne maîtrise pas.

- | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| • roulades avant et arrière | • roues latérales enchaînées | • saltos avant et arrière |
| • appui tendu renversé, roulade avant, demi tour, roulade arrière terminée à l'appui tendu renversé | • montée groupée en appui tendu renversé descente en pont 2 jambes | • rondade, flic flac (salto arrière) |
| | • saut de mains | |

Trampoline (optionnel)

Cette épreuve doit être réalisée sur un grand trampoline.

- | | | |
|------------------|------------------------------|---------------|
| • saut extension | • sauts groupé, carpé, écart | • saut vrillé |
|------------------|------------------------------|---------------|

Équilibre

- | | |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------|
| • appui tendu renversé, montée en force, jambes écartées | • autres exercices au choix |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------|

Préparation physique

- | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Abdominaux | Bras | Jambes |
| • maximum de levée de jambes. Suspension à la barre d'espalier prise pronation jambes tendues, levée des jambes sans élan, en passant par la position carpé, toucher à la barre entre les mains, descente contrôlée en position initiale. | • pompes, appui des mains et des pieds (push-ups), maximum de 35 | • 2 séries de 15 répétitions dynamiques de sauts groupés sur place |
| | • maximum de tractions (chin-ups) à la barre en prise pronation | |

Flexibilité

- | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| • pont | • grand écart latéral, jambe gauche en avant, tenir la position puis jambe droite en avant | • exercices pour évaluer la flexibilité des épaules |
| • position assise, jambes collées, flexion du tronc vers le sol, tenir la position | • grand écart facial, tenir la position | • exercices pour la flexibilité active (ex. : grands battements, tenir la jambes à 90° et plus, etc.) |
| • position assise, jambes écartées à 90°, flexion du tronc vers le sol, tenir la position | | |

Épreuve synthèse

Précédée d'une présentation orale (en français ou en anglais) devant la caméra, l'épreuve synthèse consiste en une courte prestation d'une durée maximale de trois minutes que le candidat a préalablement conçue et préparée. Le candidat peut utiliser une musique de son choix et des accessoires ou des appareils. Il doit être tout à fait autonome dans la présentation de son épreuve. Le candidat n'est pas tenu d'être de profil à la caméra.

Il doit exécuter la prestation qu'il a décrite dans le questionnaire général joint à sa demande de participation au concours d'entrée. Afin que le jury puisse faire une évaluation objective de sa prestation, l'enregistrement vidéo doit être authentique, en continu, et sans effet technique.

Note

La prestation sur vidéo ne saurait compenser celle d'une prestation en personne au concours d'entrée, où le candidat peut mettre en valeur à la fois ses habiletés, mais aussi des qualités personnelles, plus difficiles à observer autrement. Le candidat se prévalant de la participation par vidéo a avantage à présenter un dossier le plus élaboré possible comportant toutes les pièces justificatives appropriées.

Admission conditionnelle

Une éventuelle admission au programme peut être conditionnelle à une évaluation médicale et/ou à une évaluation supplémentaire dans une discipline ou plusieurs disciplines.



Participation par vidéo

À JOINDRE À LA DEMANDE DE PARTICIPATION AU CONCOURS D'ENTRÉE

La demande et l'information fournie à l'École nationale de cirque, tout comme les autres documents joints à la demande d'admission, sera traitée de manière strictement confidentielle.

Veillez justifier votre absence et votre décision de participer au Concours d'entrée par vidéo.

Si vous justifiez votre absence par la participation à une compétition sportive, veuillez inscrire laquelle et la date de l'événement.
