

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 dont les contenus respectent les exigences des épreuves.

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 | • renversement avant et arrière | • rondade, flic flac (salto arrière) |
| | • saut de mains | |

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'espallier 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 | | |

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 davantage 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 ou plusieurs disciplines.

ENVOI

Dans le champ suivant, veuillez copier-coller un lien URL vers le visionnement de votre vidéo. Il peut s'agir d'un lien vers YouTube ou Vimeo, à votre convenance. Pour un tutoriel Vimeo, veuillez vous référer aux étapes énoncées ci-dessous.

Pour compléter, veuillez sauvegarder cette fiche d'envoi de la vidéo de sélection et la joindre aux documents requis dans la demande d'admission.

Pour toutes questions relatives à cet envoi, svp communiquer avec :

Johanne Larose, Technicienne registraire
(514) 982-0859 #239 | 1 800 267-0859 #239
registraire@enc.qc.ca

TUTORIEL VIMEO

1. S'inscrire sur www.vimeo.com et choisir l'option gratuite «Vimeo basique». Vous devrez confirmer votre inscription par courriel avant de pouvoir ajouter des vidéos.
2. Suivre le compte «Registraire ENC»: Dans la barre de recherche tapez «Registraire ENC» puis cliquez sur le sous-menu personnes. Cliquez sur le compte et suivez-le.
3. Cliquez sur «Ajouter une vidéo» et suivez les étapes.
4. Dans le champ titre de votre vidéo, veuillez entrer le nom ainsi que le prénom du candidat.
5. Allez dans l'onglet confidentialité et à la question «Qui peut regarder cette vidéo?» choisissez «Uniquement les personnes que je choisis.» Ajoutez Registraire ENC (pour ceci, vous devrez avoir complété l'étape 2).
6. Enregistrez les modifications puis copiez-collez l'URL de votre vidéo dans le champ du formulaire en ligne.

