

Description du processus d'admission

PFS - Préparation à la formation supérieure

PREMIÈRE ÉTAPE

Entrevue téléphonique

Vous pouvez vous faire une demande d'admission en tout temps au programme PFS – Préparation à la formation supérieure.

Il suffit de se rendre sur le lien disponible sur le site internet et de contacter Mme. Caroline Pineault, coordonnatrice des programmes préparatoire et secondaire par téléphone pour une première entrevue téléphonique.

Le candidat retenu sera invité à participer à un cours d'essai gratuit.

DEUXIÈME ÉTAPE

Cours d'essai gratuit

Le cours d'essai gratuit est un cours régulier où le candidat suivra le cours avec les autres participants du programme. Une attention particulière sera portée au niveau acrobatique, à la préparation physique et à la flexibilité du candidat.

Une fois les deux premières étapes franchies, le candidat sera invité à s'inscrire sur le site internet et participer à une semaine d'évaluation où il sera soumis à une analyse plus approfondie.

TROISIÈME ÉTAPE

Semaine d'évaluation

Le candidat suivra une semaine complète avec tous les autres participants du programme préparatoire à la formation supérieure. Il pourra être appelé à faire de la danse, du jeu d'acteur, de l'aérien et de la jonglerie.

Réponse finale

À la fin de la semaine d'évaluation, le candidat ayant réussi toutes les étapes du processus d'admission au programme PFS – Préparatoire sera invité à rejoindre officiellement le programme et l'École lui enverra une proposition d'inscription.

Contenu des épreuves en activités physiques

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
- appui tendu renversé, roulade avant, demi-tour, roulade arrière terminée à l'appui tendu renversé
- roues latérales enchaînées
- renversements avant et arrière
- saut de mains

Au besoin, d'autres exercices peuvent être demandés.

Équilibre

- appui tendu renversé, montée en force, jambes écartées
- équilibre sur la tête (trépied)

Au besoin, d'autres exercices peuvent être demandés.

Préparation physique

Abdominaux

- 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.

Bras

- pompes, appui des mains et des pieds (*push-ups*), maximum de 35
- maximum de tractions (*chin-ups*) à la barre en prise pronation ou supination
- montée à la corde

Jambes

- 2 séries de 15 répétitions dynamiques de sauts groupés sur place

Au besoin, d'autres exercices peuvent être demandés.

Flexibilité

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

Au besoin, d'autres exercices peuvent être demandés.

Contenu des épreuves en activités artistiques

Danse

Selon les directives émises sur place, le candidat doit exécuter différents enchaînements comprenant des séquences rythmiques et des séquences de coordination. Les enchaînements se font individuellement ou en groupe.

Jeu

Selon les instructions qui lui sont données sur place, sous la forme d'improvisations simples, le candidat crée des personnages et des mises en situation visant à l'expression des émotions. Les exercices sont exécutés individuellement ou en groupe.

Tenue vestimentaire

Durant tout le processus d'admission (cours d'essai gratuit ou semaine d'évaluation), le candidat devra porter une tenue vestimentaire ajustée au corps appropriée (tel que maillot de gymnastique, leggings, camisole ou chandail, short non ample) pour lui permettre de s'exécuter en toute aisance et sécurité. Les vêtements doivent être ajustés au corps. Les chaussons de danse ou souliers de gymnastique sont recommandés.

Le port des bas est obligatoire.

L'École se réserve le droit de rappeler un candidat pour une évaluation complémentaire.

