

Les candidats âgés entre 13 et 17 ans et n'ayant pas été présélectionnés doivent faire parvenir avec leur demande d'admission une vidéo dont le contenu respectera les conditions suivantes :

PRÉPARATION

1. Tenue vestimentaire

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

2. 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, son nom et son âge.

3. Contenu

Les exercices qui suivent sont obligatoires et doivent être exécutés de profil à la caméra.

Acrobatie

(pour une durée totale de 2 minutes maximum)

Deux séquences de mouvements acrobatiques ou dansés au choix.

Préparation physique

Pompes, appui des mains et des pieds (push-ups), série de 10.

Flexibilité

(tenir 5 secondes chaque position)

- Pont
- Grand écart latéral, jambe gauche en avant, tenir la position puis jambe droite en avant
- Grand écart facial, tenir la position
- Position carpée debout
- Position carpée assise

4. Performance

Présentez une courte performance d'une discipline de votre choix d'une durée maximale d'une minute.

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.