

Guide de participation

Audition vidéo 2026



Programmes

- Cirque-études secondaire
- Programmes en arts du cirque (Diplôme collégial ou attestation)
- Programme préparatoire



AUDITIONS 2026 – ÉTAPE 1

MERCI pour l'intérêt que vous portez à l'École nationale de cirque et pour votre confiance!

Cette première étape d'audition est essentielle, car elle nous permet de mieux vous connaître et de comprendre votre univers artistique. Au cours de cette vidéo, nous sommes ravis d'apprendre à vous découvrir davantage, de partager votre passion et votre parcours.

OBJECTIFS

- Évaluer votre condition physique globale (flexibilité, agilité, force) et d'expression théâtrale.
- Identifier vos compétences spécifiques ainsi que les disciplines circassiennes, acrobatiques ou sportives que vous pratiquez.
- Découvrir votre parcours, vos ambitions et ce qui vous anime dans votre démarche artistique.

COMMENT SE PRÉPARER

- Lire attentivement ce guide qui vous explique, pas à pas, tout ce que vous devez savoir pour vous préparer adéquatement.
- Regarder la vidéo d'audition (*lien à la page suivante*).
- Pratiquer seulement les exercices que vous maîtrisez bien, pour assurer votre sécurité et exécuter ces exercices en toute confiance.
- Réaliser votre vidéo en suivant les instructions et en complétant toutes les parties demandées.

NOUS CONTACTER

Pour toute question concernant le guide de participation vidéo, le processus de sélection ou la vidéo, vous pouvez communiquer avec nous par courriel à l'adresse registrariat@enc.qc.ca.

CONTENU DE LA VIDÉO

Votre vidéo doit contenir tous les éléments et respecter toutes les conditions de la liste ci-dessous.

- Présentation – 1 minute
- Échauffement – 1 minute
- Acrobatie – 3 minutes
- Flexibilité – 2 minutes
- Préparation physique – 1 minute
- Danse et jeu – 2 minutes
- Épreuve synthèse – 3 minutes
- Transmission du lien vidéo

CONSIGNES GÉNÉRALES POUR L'ENREGISTREMENT (VIDÉO)

Votre vidéo **ne doit pas durer plus de 13 minutes**. Les séquences filmées doivent être assemblées en **un seul et même fichier vidéo**.

Vous pouvez visionner la [vidéo d'audition](#) que nous avons mise en ligne pour vous aider à bien comprendre les étapes à suivre.

Il est important de respecter l'ordre des épreuves (**introduction, échauffement, acrobatie, flexibilité, préparation physique, danse et jeu, épreuve synthèse**), mais aussi l'ordre des exercices de chaque épreuve.

Votre sécurité est la priorité.

- Portez une tenue adaptée, qui vous permet de bouger librement et en sécurité.
- Prenez le temps de bien vous échauffer avant l'enregistrement pour réduire tout risque de blessure.
- Si un exercice vous est inconnu ou si vous ne disposez pas d'un espace ou de conditions sécuritaires pour le réaliser, n'hésitez pas à passer au suivant.

ÉPREUVES

INTRODUCTION (durée : 1 minute)

L'objectif est de mieux vous connaître, de comprendre ce qui vous motive, et de découvrir pourquoi vous avez choisi l'ÉNC. N'hésitez pas à partager vos intérêts pour certaines disciplines, votre rapport au travail en groupe, votre créativité, ce que vous souhaitez explorer, et ce que vous pensez apporter à l'ÉNC en venant y étudier.

Face à la caméra, présentez-vous brièvement, en français ou en anglais, en suivant les indications ci-dessous :

- Votre prénom et nom de famille
- Votre âge
- Votre pays d'origine
- Votre parcours sportif et/ou artistique en quelques mots (disciplines, années d'expérience, études, etc.)
- Quelles sont les disciplines de cirque pour lesquelles vous postulez et qui vous intéressent?
- Pourquoi souhaitez-vous devenir artiste de cirque et suivre une formation à l'ÉNC?
- Parlez-nous d'une situation où vous avez fait preuve de résilience.
- Parlez-nous d'une situation où vous avez joué un rôle clé dans une équipe.
- Où vous voyez-vous après votre carrière d'artiste de cirque?

ÉCHAUFFEMENT (durée : moins de 1 minute)

Critères d'évaluation :

- Fluidité dans l'exécution
- Position et alignement du corps
- Dynamisme
- Coordination
- Synchronisation des articulations lors des déplacements et courses

EXERCICES	POSITION / MOUVEMENT
Gambadés en alternance droite-gauche	Cercle
Pas chassés en alternance droite-gauche	
Marche sur demi-pointes, bras tendus alignés avec les oreilles	
Petits rebonds, bras tendus alignés avec les oreilles	
3 sauts grand écart, jambe droite, sur place	Profil gauche
3 sauts grand écart, jambe gauche, sur place	Profil droit
3 sauts à l'écart	Face
2 sauts de 360°, vers la droite et vers la gauche	

ACROBATIE (durée : 3 minutes)

Critères d'évaluation :

Lors de la réalisation des mouvements ou séquences, nous observerons :

- La précision dans l'exécution
- L'alignement du corps
- L'amplitude du mouvement
- La stabilité et le contrôle tout au long de l'action

EXERCICES	POSITION
Roulade avant, roulade arrière	Profil
Équilibre/roulade avant, saut ½ tour, Streuli	
2 roues latérales enchaînées, droite et gauche	
2 renversements enchaînés, avant et arrière	
Élément sans les mains	
Roue-menichelli	
Salto avant	
Salto arrière	
Éléments acrobatiques ou enchaînement de recherche acrobatique	Au choix

FLEXIBILITÉ (durée : 1 minute)

Critères d'évaluation :

- Aisance et amplitude
- Alignement corporel (pieds pointés et jambes tendues, si applicables)
- Positionnement des hanches en écart
- Flexibilité active

EXERCICES	POSITION	NOTE
Ouverture à l'épaule, pieds pointés, extension des genoux	Profil, assis-e au sol	Tenir chaque position pendant 3 secondes, sauf la descente en pont.
Fermeture en carpé, bras dans le prolongement du tronc		
Ouverture des jambes à 90°, fermeture en carpé, bras dans le prolongement du corps		
Grand écart, jambe gauche	Profil droit	
Grand écart facial	Face	
Grand écart, jambe droite	Profil gauche	
2 ponts à partir du sol : Pont, rapprocher les mains et les pieds le plus possible Pont, ouverture à l'épaule avec jambes tendues	Profil	
2 descentes en pont, remonter ensuite debout	1 fois de profil 1 fois de dos	
Tenir en aiguille, jambe droite, mains au sol	Profil gauche	
Tenir en aiguille, jambe gauche, mains au sol	Profil droit	
Élément libre	Au choix	

PRÉPARATION PHYSIQUE (durée : moins de 1 minute)

Critères d'évaluation :

- Fluidité dans le mouvement
- Contrôle et stabilité
- Alignement et placement du corps
- Amplitude dans les mouvements
- Dynamisme

EXERCICES	POSITION
5 sauts groupés (bras devant)	Profil
5 pompes (coudes collés)	
10 fermetures en V	
5 tractions	Dos
5 levés de jambes	Face
Montée à la corde	Au choix

DANSE ET JEU (durée : 2 minutes)

Critères d'évaluation :

- Expression et exploration du mouvement
- Sens du rythme
- Variété des gestes et déplacements
- Interprétation et émotion
- Présence scénique

EXERCICES
Improvisation de mouvement physique et interprétation d'une durée de 1 minute sur l'un des thèmes suivants :
1. Les pendules
2. Le jeu de la gravité
3. Le cœur qui bat
Composition en mouvement d'une durée de 1 minute sur une musique au choix

ÉPREUVE SYNTHÈSE (durée : 3 minutes)

Critères d'évaluation :

- Créativité
- Innovation
- Contrôle
- Originalité
- Niveau technique

Règles principales :

- En une seule prise, sans coupures ni effets techniques, et doit être authentique.
- Peut inclure de la musique, des accessoires ou des appareils.
- Peut présenter plusieurs disciplines (les coupures en vidéo sont permises uniquement si vous combinez plusieurs disciplines).
- Si vous postulez dans une discipline acrobatique au niveau collégial (ex. : planche coréenne, sautoir, barre russe, etc.), vous devez également présenter votre niveau technique en trampoline. Une minute supplémentaire pourra être ajoutée à votre vidéo pour cette présentation.

TRANSMISSION DU LIEN VIDÉO

Avant d'effectuer la transmission de votre vidéo d'audition, **assurez-vous qu'elle est conforme aux exigences** indiquées dans la section CONSIGNES GÉNÉRALES POUR L'ENREGISTREMENT (VIDÉO) du présent guide de participation vidéo.

1. Téléverser votre vidéo sur une plateforme telle que Youtube ou Vimeo (prévoir la création d'un compte gratuit, au besoin).
2. Nommer cette vidéo comme suit : Prénom Nom – Vidéo d'audition ENC 2026 (étape 1)
3. Créer le lien de partage de cette vidéo*.
4. Copier-coller ce lien vidéo dans le formulaire de candidature.

**Veuillez vous assurer que le lien fonctionne adéquatement afin de le soumettre. Nous vous invitons à le coller dans votre navigateur web pour le tester.*

Vous devrez ensuite remplir les autres informations demandées dans ce formulaire, puis effectuer le paiement des frais d'ouverture de dossier avant de cliquer sur le bouton « Soumettre ».

Vous recevrez par la suite un message automatique par courriel confirmant la réception de ces informations. Veuillez vous assurer de consulter votre boîte de courriels indésirables au besoin.

Merci de votre participation
Le meilleur des succès

