



Guide Auditions - DEC & DEE

Tout le monde participera en entier aux 2 jours d'auditions et sera évalué sur les 2 jours. Il n'y a pas d'éliminations durant les auditions.

Horaire des auditions :

Jour 1 : 9:00 à 16:00

Activités de la journée :

- A. Acquis de base – techniques de cirque
 - a. Acrobatie
 - b. Flexibilité
- B. Évaluation technique de la discipline principale
- C. Danse
- D. Jeu

Jour 2 :

- **Être disponible entre 8:30 et 17:00 pour une durée de 3h30.**
- **Votre heure d'arrivée vous sera attribuée au jour 1 des auditions**

Activités de la journée :

- E. Présentation du numéro en discipline principale
- F. Acquis de base
 - a. Équilibres
- G. Conditionnement physique

Détails des activités :

A. Acquis de base – technique de cirque

- Acrobatie

Vous serez évalués sur les critères suivants :

- Qualité d'exécution
- Technique
- Fluidité du mouvement

Mouvements demandés:

- Roulade arrière (terminer en position push-up)
- Équilibre roulade
- Streuli (roulade arrière piquée à l'équilibre)
- Roues latérales enchaînées à droite
- Roues latérales enchaînées à gauche
- Descente en pont et marche en pont

- Saut de main
 - Salto avant
 - Salto arrière
 - Rondade flic flac OU roue menichelli (flic décalé)
 - Rondade salto arrière ou rondade flic salto arrière
 - 1 mouvement au choix
 - Enchaînement fluide de 3 ou 4 mouvements
- Flexibilité

Vous serez évalués sur les critères suivants :

- Qualité d'exécution
- Alignement
- Amplitude

Mouvements demandés:

- Flexibilité active des épaules
- Grand écart facial (hanche)
- Grand écart latéral (des deux côtés)
- Fermeture du tronc : carpé écarté 90° et carpé fermé
- Pont dos ET pont épaule
- Développé devant et latéral chaque jambe, à partir de la position debout.

B. Évaluation technique des disciplines

- Période de travail avec profs de discipline de cirque qui vous demanderont d'exécuter certains mouvements de base de la discipline principale, et de faire preuve de la créativité s'il y a lieu.
- Le profile acrobate sera évalué au trampoline et en acrobatie au sol.

C. Jeu

- Cours de jeu en technique de jeu physique
- Exercices d'improvisation de groupe et individuels

D. Danse

- Cours de danse en technique de danse classique et contemporaine
- Exercices en groupe et individuels

E. Présentation du Numéro

- Présentation d'un court numéro de 3 minutes maximum dans votre discipline principale.
- Ce numéro devra permettre d'évaluer vos aptitudes techniques dans votre discipline ainsi que vos qualités artistiques en tant qu'interprète.
- Musique – il faut amener votre musique sur téléphone, ordinateur portable ou clé USB. Apportez un adaptateur au 3.5mm audio au besoin.

- Tirage – L'ÉCQ va fournir un.e professeur.e au besoin pour tirer les numéros aériens. Il y aura seulement un moment bref de répétition avec cette personne. Pensez à garder vos « cues » de changement d'hauteur (s'il y en a) simple. L'ÉCQ fournira les tapis nécessaires.
- Disciplines en duo/trio : Toute personne désirant pratiquer une discipline en duo (ex. main à main) doit être accompagnée de son ou sa partenaire dans le numéro présenté et les deux personnes doivent s'inscrire à l'ÉCQ. Chaque membre du groupe doit soumettre sa candidature individuelle.

F. Acquis de base -- Technique de cirque

- Équilibres sur les mains
 - Équilibre au sol 30 sec.;
 - ½ valse (½ tour sur les mains) ;
 - Press écart;
 - Marche sur les mains sur une distance de 3 mètres.

G. Conditionnement physique

Vous serez évalués sur les critères suivants :

- Qualité d'exécution
- Alignement du corps
- Nombre de répétitions & tempo régulier

Mouvements demandés:

- **Pompes (push-up) :**
 - Les épaules doivent être par-dessus les mains, les pieds sont au sol et collés.
 - Le sternum doit toucher la balle au sol (environ 5 cm du sol) à chaque répétition.
 - Le dos doit rester droit durant tout le test.
 - Chaque phase du mouvement doit être contrôlée, tempo contrôlé et régulier.
 - Le test prend fin lorsque:
 - La répétition ne peut être complétée.
 - Une pause plus longue que deux (2) secondes est prise en haut du mouvement.
- **Tractions :**
 - Les mains sont en pronation et légèrement plus larges que les épaules.
 - Chaque répétition commence en extension complète des bras et termine lorsque le menton dépasse la barre.
 - Le test prend fin lorsque:
 - - La répétition ne peut être complétée.
 - - Une pause plus longue que deux (2) secondes est prise en bas du mouvement.
- **Saut en hauteur:**
 - Toucher le mur le plus haut possible et noter la hauteur de départ.
 - Se décoller légèrement du mur (placer la main sur la hanche pour trouver la distance à avoir avec le mur).
 - Le saut est fait avec élan et l'athlète doit toucher le mur le plus haut possible.
- **Levés de jambe:**
 - L'athlète doit se suspendre quelque part où tout son corps est supporté (idéalement un espalier).

- Sans aucun élan, l'athlète doit lever ses jambes et toucher la barre à laquelle il/elle est suspendue et revenir à la position initiale.
 - Si l'athlète ne touche pas la barre avec ses pieds et/ou utilise un élan, la répétition ne compte pas.
 - Le test prend fin lorsque:
 - L'athlète ne peut plus toucher la barre sans élan.
- **Endurance des muscles dorsaux:**
 - L'athlète se positionne sur le GHD avec les épines iliaques (os de hanches antérieures) supportées par le coussin.
 - Le membre supérieur doit rester horizontal durant tout le test et les bras sont placés au-dessus la tête (biceps aux oreilles).
 - Le test prend fin lorsque:
 - La position ne peut plus être maintenue
 - La position est maintenue pour deux (2) minutes.
- **Endurance des muscles abdominaux:**
 - L'athlète doit s'asseoir sur le GHD, le coccyx à l'extrémité du banc, le tronc fléchi à 30°, et les bras en flexion par-dessus la tête (biceps aux oreilles).
 - La position doit être maintenue durant tout le test.
 - Le test prend fin lorsque:
 - La position initiale ne peut être maintenue.
 - La position est maintenue pour deux (2) minutes.

Si vous avez des questions, communiquez avec nous à l'adresse suivante : auditions@ecoledecirque.com