École de cirque de Québec

Auditions Vidéo - DEC & AEC

Bien suivre toutes les étapes indiquées ci-dessous et les présenter dans le même ordre.

Une liste de lecture avec plusieurs vidéos démontrant toutes les étapes pas-à-pas ainsi que les attentes du jury pour les parties DANSE et JEU THÉÂTRAL est disponible en suivant ce lien :
https://youtube.com/playlist?list=PL74Rd4tSfbq9TqmMrJ4qTv9XjHzFHQ0Gu&si=DyctLuILCnbp_XVd

---

A. Conditionnement physique

Vidéo de présentation : sera disponible d'ici le 16 novembre.

Vous serez évalués sur les critères suivants :

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

Mouvements demandés:

Important : vous pouvez faire une pause dans la vidéo entre les différents exercices, mais pas entre les répétitions du même exercice

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.

Levés de jambe :

- Le ou la candidat.e doit se suspendre quelque part où tout son corps est supporté (idéalement un espalier).
- Sans aucun élan, le ou la candidat.e doit lever ses jambes et toucher la barre à laquelle il/elle est suspendue et revenir à la position initiale.
- Si le ou la candidat.e ne touche pas la barre avec ses pieds et/ou utilise un élan, la répétition ne compte pas.
- Le test prend fin lorsque:
  - Le ou la candidat.e ne peut plus toucher la barre sans élan.

Pont fessier sur banc à 1 jambe :

- La région thoracique du ou de la candidat.e doit être supporté sur un banc standard utilisé en salle de musculation.
- Une jambe doit être au sol, le pied complètement appuyé et le genou à 90 degrés de flexion.
- La jambe opposée est maintenue dans les airs (aucun appui au sol) avec la hanche et le genou à 90 degrés de flexion.
- Le ou la candidat.e doit pousser les hanches vers le haut de façons à former une ligne droite avec le tronc et la cuisse de la jambe qui est au sol.
- La position doit être maintenue le plus longtemps possible de chaque côté.

B. Acquis de base – technique de cirque

Vidéo de présentation : https://youtu.be/p03wH3lkG_k?si=cnPGh2ygpC22OJ4C

Vous serez évalués sur les critères suivants :

- Qualité d'exécution
- Technique
- Fluidité du mouvement

1). Acrobatie au sol

Réalisez uniquement les exercices que vous maîtrisez et exécutez deux fois chaque élément demandé sans arrêter la vidéo entre chacun.

- 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

2). Flexibilité

Important : Filmer de profil et de face pour chacun des mouvements.

Vous serez évalués sur les critères suivants :

- Qualité d'exécution
- Alignement
- Amplitude

Mouvements demandés:

Important : Filmer de profil et de face pour chacun des mouvements.

- flexibilité active des épaules;
- grand écart facial (hanche); (si au sol, le faire aussi surélevé)
- grand écart latéral (des deux côtés); (si au sol, le faire aussi surélevé)
- 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

C. Danse

Contemporaine :

Vidéo de présentation : https://youtu.be/pj5JZ_J3K0M

Important : Faire un grand plan de caméra.

Présentation d'une improvisation ou d'une chorégraphie de 2 à 3 minutes incluant les éléments suivants :

- Changements de niveaux variés (au sol, debout, différents appuis, saut, etc.),
- Changements de vitesse (rapide, moyen, lent, allé aussi dans les extrêmes),
- Changements de texture (fluide, saccadé, lourd, léger, etc.),
- Plusieurs éléments techniques de danse: sauts, pirouette, etc.
    - Démontrer le sens de l'équilibre & démontrer la mobilité du corps,
- Faire preuve de musicalité, d'aisance dans le mouvement, et d'expressivité.

Ballet :

Vidéo de présentation : sera disponible d'ici le 16 novembre.

Important : Faire un grand plan de caméra.

D. Jeu théâtral

Vidéo de présentation : https://youtu.be/5MFEznT1D4E

Important : Présentation debout, filmée de la tête aux pieds le plus près possible.

Pour votre audition de jeu, vous avez à présenter **un court monologue** (1 min. 30 secs. à 2 mins.) et provenant d'un texte dramatique. L'extrait présenté doit être appris par cœur.

- La vidéo devra être présentée en 2 parties:
    - Partie 1 : Vous devez vous présenter de façon neutre: votre nom, votre âge et votre provenance. Vous devez ensuite présenter votre extrait: Le titre et son auteur.trice.

- Partie 2 : Vous présentez votre extrait. Jouer simplement. Éviter les costumes ou une scénographie trop compliquée.

- Filmez-vous de plein-pied sur un fond neutre et assurez-vous que le son soit de bonne qualité.

E. Acquis techniques – discipline principale

Important : Assurez-vous d'être complètement dans le plan pour toute la durée de la présentation.

- Présentation de vos **acquis techniques:**
  - Si vous faites le profile acrobate, votre portion technique doit être présentée en **acrobatie au sol ET au trampoline**.
  - Si vous faites le profile régulier, présentez vos acquis techniques **dans la discipline principale choisie**.
- Maximum de 3 minutes.
- ***Pour la jonglerie : vous référez au guide reçu par courriel.***

F. Numéro de discipline principale

Important : La présentation du numéro doit être fait dans une seule prise, pas d'entrecoupe de plan d'images. Le numéro doit être présenté pour fin de cette audition. Il ne peut pas être une vidéo qui vient d'un spectacle ou d'une autre prestation.

- Les candidat.e.s inscrit.e.s au profil régulier **doivent présenter un numéro de 3 minutes maximum dans la discipline principale choisie**.
- Les candidat.e.s inscrit.e.s au profil acrobate **doivent présenter un numéro de 3 minutes maximum dans la discipline de leur choix**.
- Ce numéro devra permettre d'évaluer vos habilités et vos qualités techniques et artistiques.

Disciplines en duo/trio : Toute personne désirant pratiquer une discipline en duo (ex. main à main, planche coréenne) 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 (vidéo d'auditions). **Assurez-vous d'être facilement identifiable** (couleurs différents d'habillement ou autre) pour que le jury puisse vous évaluer.

N'oubliez pas de remplir ce questionnaire pour l'audition vidéo. Vous recevrez également ce lien dans votre courriel de confirmation d'inscription : https://forms.gle/WZexz8RUbrwHeuGV7

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