

# Postulation à l'audition du 24 mai 2025

## Formation pré-professionnelle "Carrière"

La formation pré-professionnelle "Carrière" est un programme intensif d'enseignement de la danse, destiné aux danseur.euse.s dès 13 ans, désireux.ses de se préparer à une carrière professionnelle. Elle prépare les élèves aux auditions pour des compagnies, écoles de danse et concours.

### ➤ FORME DE POSTULATION

La postulation à cette formation se fait sous la forme d'un envoi électronique de deux éléments :

1. **Un bilan médical** : sous forme d'un document PDF
2. **Un fichier vidéo de présentation + danse** : sous la forme d'un fichier mp4, .mov, ou .avi  
Le format des vidéos doit être horizontal, les plans fixes et en format standard  
Le fichier doit être nommé ainsi : date\_candidature\_Nom\_Prénom\_Discipline\_formation  
Par exemple : **20250331\_Durand\_Noah\_Classique\_Carrière**

L'élève peut postuler à une ou plusieurs disciplines et doit envoyer sa/ses candidature/s à l'adresse [info@duplex-danse.ch](mailto:info@duplex-danse.ch) (ok via *SwissTransfer* si le poids du fichier est trop important), jusqu'au **31 mars 2025**.

### ➤ ÉLÉMENTS DÉTAILLÉS POUR EFFECTUER LA POSTULATION

#### 1. BILAN MÉDICAL

Un bilan médical datant de moins d'une année est obligatoire pour évaluer l'aptitude physique de l'élève à suivre la formation. Il doit être réalisé par un.e médecin généraliste ou un.e spécialiste en médecine du sport et inclure les éléments suivants :

- **Examen général**  
Évaluation de l'état général de santé (poids, taille, tensions artérielles, etc.).  
Antécédents médicaux (allergies, maladies chroniques, opérations).  
Vérification des articulations, muscles et posture.
- **Évaluation orthopédique et musculo-squelettique**  
Examen des membres (hanches, genoux, chevilles, épaules, poignets).  
Souplesse et mobilité générale.  
Risques de blessures courantes (entorses, tendinites, fractures de stress).
- **Tests de souplesse et flexibilité**  
Mesure de la souplesse des groupes musculaires principaux.
- **Examen cardiovasculaire**  
Rythme cardiaque au repos et pendant l'effort, capacité cardiovasculaire.
- **Évaluation de la condition physique**  
Test d'endurance (par exemple, course ou résistance selon avis du/de la médecin).  
Vérification de l'équilibre, de la coordination et de la force musculaire.
- **Conclusion et recommandations**  
Résultats et recommandations pour l'entraînement, ainsi que pour la prévention des blessures.

## 2. FICHER VIDÉO

Un montage-vidéo (un seul fichier) récent comprenant une partie de présentation personnelle et une partie dansée (différente pour chaque discipline) est demandé, voici les critères à respecter :

### Première partie : présentation personnelle

#### ❖ Présentation personnelle - max 2 minutes

Lieu à choix : filmé de face

- Présentation personnelle : âge, expérience dans la danse (disciplines, années, cadence), hobbies, scolarité, autre si pertinent.
- Pourquoi la personne souhaite intégrer la formation
- Objectifs d'avenir comme danseur.euse professionnel.le (concours, auditions, écoles, compagnies)

### Deuxième partie : danse

#### ★ Pour les candidat.e.s en danse classique

Tenue : uniquement justaucorps et collants roses

#### ❖ Exercices technique sur demi-pointes - max 8 minutes

À la barre : 1 côté par exercice - 1 minute max par exercice - filmé en diagonale

- Pliés
- Dégagés
- Adage
- Grands battements

Au centre : 1 côté par exercice - 1 minute max par exercice - filmé de face

- Pirouettes en-dehors et en-dedans
- Adage
- Petits sauts
- Grands sauts

#### ❖ Exercices techniques sur pointes - max 4 minutes

Au centre : 2 côtés par exercice - 2 minutes max par exercice - filmé de face

- Relevés et pirouettes (y compris échappés, retirés, pas de bourrée)
- Grands sauts (y compris une coda en diagonale)

## ★ Pour les candidat.e.s en danse contemporaine

**Tenue :** justaucorps ou haut près de corps, collant ou legging près du corps, pieds nus ou chaussettes

### ❖ Exercices technique - max 4 minutes

**Au centre :** 2 côtés par exercice - 2 minutes max par exercice - filmé de profil

- Pliés : 6<sup>ème</sup>, parallèle, 1<sup>ère</sup>, 2<sup>ème</sup> parallèle + en-dehors, 4<sup>ème</sup> parallèle + en-dehors
- Tours

### ❖ Variation libre - 1min30 à 2 minutes

**Au centre :** filmé de face

- La variation doit inclure au moins 3 éléments au sol tout en reflétant la technique, le rapport à l'espace, la musicalité et l'interprétation en danse contemporaine.

### ❖ Improvisation - 2min30 à 3 minutes

**Au centre :** filmé de face

- Le contenu de l'improvisation est libre
- 

## ★ Pour les candidat.e.s en danse jazz

**Tenue :** justaucorps ou haut près de corps, collant ou legging près du corps, chaussettes

### ❖ Exercices techniques - max 8 minutes

**Au centre :** 1 côté par exercice - 2 minutes max par exercice - filmé de face

- Pliés : au moins 2 positions en parallèle et en-dehors
- Exercice de pirouettes en-dehors et en-dedans
- Exercice de déplacement à travers la salle avec pas de jazz (pas de bourrée, 6 step, triplets, jazz shimmys, slides, cat walk, cake walk, chassés, etc.)
- Exercice de grands sauts (split jump, barrel jump, switch leap, knee drop jump, butterfly jump, etc.)

### ❖ Variation libre - 1min30 à 2 minutes

**Au centre :** filmé de face

- La variation doit inclure au moins 1 tour, 1 saut et 1 passage au sol, tout en reflétant la technique, la gestion de l'espace, la précision rythmique et l'interprétation en danse jazz