

Postulation à l'audition

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 (délai sur site internet) à une ou plusieurs disciplines et doit envoyer sa/ses candidature/s à l'adresse info@duplex-danse.ch (ok via *SwissTransfer* si le poids du fichier est trop important).

➤ 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^{ème}, parallèle, 1^{ère}, 2^{ème} parallèle + en-dehors, 4^{ème} 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