

# Postulation à l'audition

## Formation pré-professionnelle "Préparatoire"

La formation pré-professionnelle "Préparatoire" est un programme intensif d'enseignement de la danse, destiné aux danseur.euse.s de 8 à 12 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\_Préparatoire**

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](mailto:info@duplex-danse.ch) (ok via *Swiss Transfer* 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

- 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 6 minutes

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

- Pliés
- Dégagés
- Grands battements

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

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

#### ❖ Exercices techniques sur pointes - max 2 minutes

**seulement dès 11 ans et si la candidate monte sur pointe depuis au moins une année**

Exercice face à la barre : 2 côtés - 2 minutes max - filmé de face (possible de dos si pas de barre mobile)

- Relevés (y compris échappés, retirés, pas de bourrée)

---

#### ★ 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

#### ❖ Exercice technique - max 2 minutes

Au centre : 2 côtés - 2 minutes max - 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

#### ❖ 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 - 1min30 à 2 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 4 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 déplacement à travers la salle avec pas de jazz (pas de bourrée, 6 step, triplets, jazz shimmys, slides, cat walk, cake walk, chassés, 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

---

## ★ Pour les candidat.e.s en multidisciplinaire

Nous comprenons que certain.e.s jeunes danseur.euse.s ne sont pas encore certain.e.s de leur choix de discipline pour l'avenir. C'est pourquoi nous offrons la possibilité de mélanger les disciplines lors de la candidature. L'élève peut ainsi choisir des exercices techniques/variation/improvisation issus des trois disciplines proposées : classique, jazz et/ou contemporain, selon ses préférences et affinités. Les candidat.e.s sont libres de composer une vidéo qui inclut des exercices et une variation de chaque discipline, tout en respectant les consignes de durée et de format.

Dans sa vidéo de présentation, les candidat.e.s expliquent clairement qu'ils-elles postulent en "multi-disciplinaire" et précisent pourquoi ils-elles ont choisi cette option.

Attention : pour les postulations en danse classique, il est conseillé de prendre cette décision claire déjà autour de 10 ans, car une entrée en école professionnelle est conseillée le plus tôt possible.