



FLIC
SCUOLA
CIRCO
TOTINO

Un progetto della



REALE SOCIETÀ GINNASTICA
di Torino

Cours de Formation Pour Artiste de Cirque Contemporain

AUDITIONS 2020 : 13-14-15-16-17-18-19-20-21-22 Juillet

fr.flicscuolacirco.it/

VIDEO A ENVOYER

Chaque candidat devra rendre disponible les vidéos suivantes via l'usage d'une plateforme telle que Vimeo ou Youtube. Les vidéos envoyées via mail ne seront pas acceptées.

▪ **VIDEO N. 1: TEST PHYSIQUE CIRCUITO CARDIO**

LINK: <https://youtu.be/GxuFt3Ppf9g>

Circuit cardio

Exécuter le circuit cardio en recherchant le nombre maximum de répétitions pour chaque exercice – 20 secondes de travail et 10 secondes de récupération.

- ✓ Squats sautés
- ✓ Pompes
- ✓ Abdominaux (dos à terre, jambes tendues à 90° - nombre maximum d'élévations du buste avec les bras en avant)
- ✓ Dorsaux buste (ventre à terre, jambes serrées à terre – élévation maximum du buste avec les bras en l'air)
- ✓ Fermetures abdominales à jambes tendues à l'espalier ou en l'absence d'espalier : fermetures en portefeuille à jambes tendues (depuis le sol, fermeture du buste et des jambes tendues, toucher à chaque fois les pieds) - **VIDEO 1A SPECIFICA TEST FISICO** - LINK: <https://youtu.be/I1ys5nwxN7c>
- ✓ Dorsaux jambes (ventre à terre, buste à terre - élévation maximum des jambes tendues)
- ✓ Sauts à la corde (sauts seulement avec les chevilles, jambes tendues)
- ✓ Tractions en supination à la barre, ou en absence de barre autres variantes possibles (par exemple, avec l'usage d'une table...) - **VIDEO 1A SPECIFICA TEST FISICO** - LINK: <https://youtu.be/I1ys5nwxN7c>

▪ **VIDEO N. 2: TEST SOUPLESSE**

LINK: <https://youtu.be/FpZRJ6cqwec>

Souplesse :

- ✓ Grand écart latéral droit
- ✓ Grand écart latéral gauche
- ✓ Grand écart facial
- ✓ Flexion du buste à jambes unies
- ✓ Flexion du buste à jambes écartées (90°)
- ✓ Pont

▪ **VIDEO N. 3: TEST EQUILIBRES**

LINK: https://youtu.be/z_s8KEEm6j8

LINK: <https://youtu.be/dhnVMqkhEOA>

- ✓ Equilibre droit à partir d'une fente – tenue minimum 5 secondes/maximum 10 secondes
- ✓ Equilibre, départ avec mains déjà placées au sol, montée jambes écartée – tenue 2 secondes – descente jambes écartées

▪ **VIDEO N. 4: TEST ACROBATIQUE**

Pour tous les candidats :

- ✓ Roulade avant et arrière
- ✓ Roue
- ✓ Equilibre + roulade
- ✓ Rondade
- ✓ Saut de main
- ✓ Mouvements acrobatiques de libre choix

Facultatif :

- ✓ Rondade flip
- ✓ Salto avant
- ✓ Salto arrière
- ✓ Rondade Flip Salto arrière

▪ **VIDEO N. 5: DANSE**

Il est requis une vidéo de 2 minutes d'improvisation. La vidéo doit être plein pied, tout le corps doit être visible en permanence.

- ✓ Habillement libre, mais le visage et les mains doivent être bien visibles (pas de chapeaux ou manches longues dépassant les poignets), pieds nus (chaussures admises seulement si strictement nécessaires pour le type de mouvement).
- ✓ L'audio doit être bien audible.
- ✓ Première minute entièrement libre, sélectionner une chanson/musique qui puisse aider à exprimer sa personnalité à travers le mouvement libre.
- ✓ Deuxième minute sans piste musicale, le focus est sur la respiration et la dynamique conséquente du mouvement.
Dans le cas où le candidat maîtrise une technique spécifique (classique, contemporaine, modern-jazz, hip-hop, claquettes, afro etc...), commencer par celle-là.
- ✓ Ne pas répéter la même séquence dans les deux vidéos.

▪ **VIDEO N. 6 : TEST D'ATTITUDE SCENIQUE AVEC SON PROPRE AGRÈS CIRCASSIEN**

Il est requis une vidéo de technique réalisée avec son propre agrès circassien, dans laquelle seront également présentes des composantes artistiques et d'attitude scénique.

La vidéo devra contenir un travail personnel, dont la durée sera d'un maximum de 3 minutes.

La présentation est libre, le candidat pourra donc utiliser accessoires, objets personnels, musique. La vidéo doit être récente, même si précédemment réalisée.