

FICHE TECHNIQUE - PRÉPARATION AUX TEP

« Se préparer à la réussite des trois épreuves de l'examen TEP »

4 jours
par module

530 €
par personne

6 places
maximum

18 ans
âge minimum

OBJECTIFS

ÉPREUVE 1

Préparer la présentation et l'entretien de sa liste de canyons

ÉPREUVE 2

Réaliser le parcours sur corde avec propreté et efficacité, avec la maîtrise technique des différents franchissements

ÉPREUVE 3

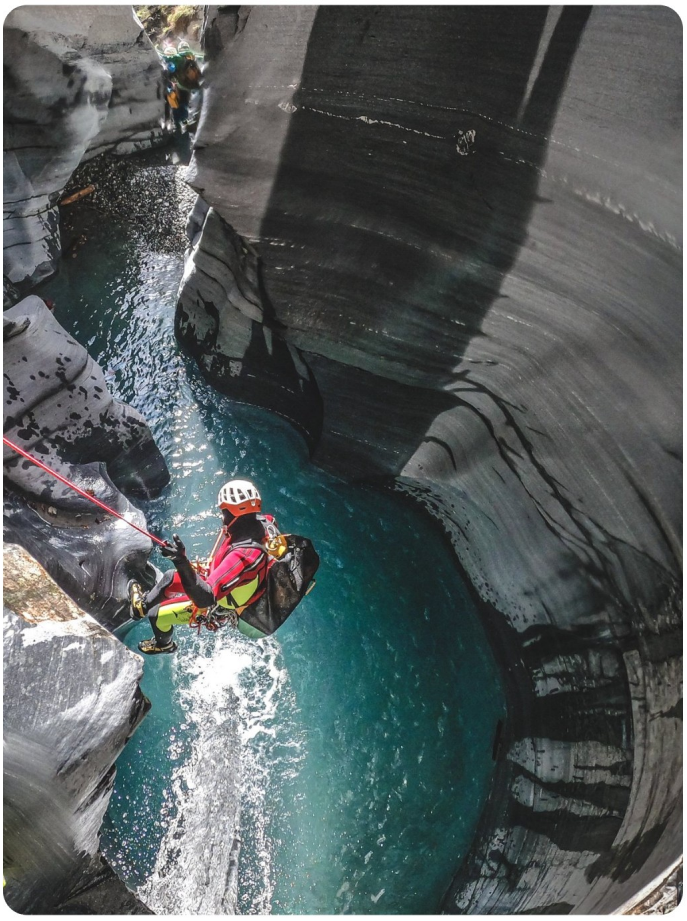
Progresser en équipe en canyon en sécurité, en posture de leader avec le niveau technique attendu



COMPÉTENCES TRAVAILLÉES

LISTE & ENTRETIEN (ÉPREUVE 1)

- Points démontrant l'authenticité de la préparation et de la réalisation en autonomie du canyon
- Accompagnement sur la création de fiches de suivi de sa liste de courses
- Entretiens individuels de préparation de liste
- Point sur le matériel demandé aux TEP : pharmacie, point chaud…



ÉVOLUTION SUR CORDE (ÉPREUVE 2)

- Réglages matériel, set up « optimal » et règles générales de sécurité
- Corde à simple et à double : remontée, conversions, fractionnements, déviations
- Corde guide, MC aériennes et ascendantes
- Enchaînements complets, tests blancs, évolution avec matériel de fortune en cas de perte de matériel

CANYON (ÉPREUVE 3) & SÉLECTION

- Formulation de la préparation de sortie et de l'analyse d'obstacle
- Posture de leader, contrôle croisé, communication sécurisée
- Mlse au point des techniques de progression attendues
- Test de sélection : orientation, entretiens, nœuds, parcours sur corde de fortune



PRÉ-REQUIS

- Aucun

DATES POSSIBLES : Voir site web.

Le module est maintenu à partir de **3 réservations**, et le nombre maximum de participants est de **6**, encadrés par **2 moniteurs·rices**.



ORGANISATION DU STAGE

NIVEAU PHYSIQUE ATTENDU

Le stage est ouvert à des canyoneurs autonomes. Dans tous les cas, il est nécessaire d'être en bonne condition physique, de savoir nager 50m et d'être capable de courir.

Il est attendu des stagiaires de faire part au préalable de toute condition médicale pouvant influencer sa capacité à pratiquer le canyoning afin de prendre les dispositions adéquates.

Age minimum : 18 ans

TARIF

530 €

La participation au module de formation Préparation aux TEP est au prix de 530 euros par personne.

- Ce tarif comprend les 4 jours de formation encadrés par deux moniteurs diplômés d'état, l'assurance en responsabilité civile ainsi que le prêt de tout le matériel individuel et collectif de sécurité nécessaire pour la progression en canyon.
- Ce tarif **ne comprend pas** les transports, l'hébergement ainsi que les différents repas pendant le stage.

Différentes options sont possibles et peuvent être discutées ensemble.

ÉQUIPEMENT À PRÉVOIR

- [ ] Équipement individuel de canyoning (si vous en avez) qui sera contrôlé ensemble pour s'assurer de sa conformité aux normes en vigueur
- [ ] Lunettes, cordons si nécessaire, lentilles
- [ ] Chaussures robustes, type chaussures de randonnée, pour la pratique du canyoning
- [ ] Vivres de courses pour les midis en canyon (sucré ET salé!) ainsi qu'une gourde
- [ ] Maillot de bain et serviette
- [ ] Médicaments si traitement en cours (cf section « niveau physique attendu »)
- [ ] Vêtements secs pour le stage (nous séjournerons à différentes altitudes par moment, pensez à bien prévoir des vêtements chauds) ainsi que d'autres chaussures !
- [ ] **Votre livret de progression !**

PROGRAMME DU STAGE

Il est possible de faire un seul ou deux modules. Si vous en faîtes 2, alors le second a son programme orienté principalement sur des examens blancs et les tests de sélection, juste avant les épreuves des TEP.



MODULE 1

Février / Mars

J1 Portique : vérification matériel, déplacements sur corde à simple, à double, sur corde guide et MC aériennes · Soirée théorie autour de l'épreuve 1

J2 Portique et entretiens individuels de préparation de liste · Examens blancs épreuves 1 & 2 · Soirée épreuve 3

J3 Progression en équipe en canyon · Soirée débriefing, épreuve de sélection et préparation de sortie

J4 **Examen blanc épreuve 3** · Débriefing individuel complet et entretien pour les projets de l'hiver



MODULE 2

Juin

J1 Révisions générales et mise en situation épreuve 2, outils d'évolution sur corde de fortune · Soirée entretiens individuels de liste + projet professionnel

J2 Préparation au test de sélection (orientation) · Révisions générales épreuve 3 · Soirée débriefing

J3 **Examen blanc épreuves 1 & 2 & test de sélection** (entretien + parcours sur corde de fortune)

J4 **Examen blanc épreuve 3** · Débriefing individuel complet