



ANNEXE 2

PRESENTATION DETAILLEE DES EPREUVES DE SELECTION

APPEL A CANDIDATURE AUX TESTS DE SELECTION

ÉQUIPE RÉGIONALE « MONTAGNISME »

ILE-DE-FRANCE

Promotion 2025-2026

Informations générales :

Les épreuves auront lieu le samedi 6 déc 2025

Lieu : reste à définir (Hauts de Seine ; Antony ou Suresnes)

Rdv : à 10h00 sur place

Matériel nécessaire : baudrier, tenue de sport + chaussure de course à pied

Prévoir un casse-croûte pour le déjeuner.

Déroulement des épreuves :

Samedi matin	- Techniques de corde - Course à pied 10km
Samedi après-midi	- QCM - Entretien avec le jury

Le détail des tests et de leur notation est donné afin de vous permettre de bien préparer les épreuves de sélection. N'hésitez pas à nous contacter pour toutes questions.

Test 1 : techniques de corde

Nature du test :

Épreuve technique.

Réaliser les principaux nœuds nécessaires à une course en montagne, présenter les techniques d'encordement et réaliser une descente en rappel.

Compétences testées :

Savoir accomplir les gestes techniques de base en matière de manipulation de corde et d'encordement dans le cadre d'une évolution en montagne.

- Les nœuds :
 - Savoir réaliser un nœud de cabestan sur mousqueton et expliquer son ou ses usages
 - Savoir réaliser un nœud de demi-cabestan sur mousqueton et expliquer son ou ses usages
 - Savoir réaliser un nœud de double pêcheur et expliquer son ou ses usages
 - Savoir lover une corde correctement et verrouiller les anneaux efficacement
- L'encordement :
 - Savoir réaliser des anneaux de buste et savoir les fermer (avec un nœud / sur mousqueton directionnel)
 - Présenter les trois types de longueurs d'encordement utilisés pour des courses en montagne et expliquer leur utilité et leur contexte d'utilisation

Notation :

Épreuve notée sur 10 pts

• Réaliser un nœud de cabestan et expliquer son ou ses usages en alpinisme	2 pt
• Réaliser un nœud de demi-cabestan et expliquer son ou ses usages en alpinisme	2 pt
• Réaliser un nœud de double pêcheur et expliquer son ou ses usages en alpinisme	2 pt
• Réaliser des anneaux de buste et savoir les fermer	2 pts
• Installer une main courante	2 pts

Éliminatoire :

Ne pas savoir réaliser au moins deux des trois nœuds demandés

Test 2 : test physique avec une course à pied de 10 km

Nature du test :

Épreuve d'endurance.

Effectuer une course à pied de 10 km

NB : sac à dos non fourni par la Ligue. Les candidats doivent apporter leur propre sac.

Compétences testées :



Capacité physique d'endurance

NB : un chronométrage sera effectué

Notation :

Épreuve notée sur 10 pts

La notation sera effectuée en attribuant la note maximale (10 pts) au candidat ayant réalisé le meilleur chronomètre et en calculant la note des autres candidats de la manière suivante : $\text{Note} = 10 \times (\text{meilleur chrono} / \text{chrono du candidat})$ Exemple : Meilleur temps = 45 minutes Temps réalisé par le candidat : 55 minutes Note du candidat : $10 \times (45 / 55) = 8,2$ pts	
---	--

Eliminatoire :

Réaliser la course à pied en plus de 1h00 pour les hommes et en plus de 1h10 pour les femmes

Test 3 : épreuve de connaissances

Nature des épreuves :

Épreuve de culture générale sous forme de questionnaire à choix multiples

Évaluer la culture générale « montagne ».

Compétences testées :

Disposer des connaissances générales de base dans le domaine du montagnisme (cf. programme des Passeports montagnisme Blanc – Jaune - Orange de la FFME) :

- questions générales sur la randonnée (alimentation, hydratation, vêtements, fond de sac, les risques en montagne, etc.)
- connaissances du milieu montagnard : géologie, les paysages, reliefs, faune, flore, etc.
- les bases fondamentales de lecture d'une carte
- la météorologie, son impact dans le cadre de courses en montagne
- la nivologie, les avalanches, le risque avalanche, la connaissance du BERA

Notation :

Épreuve notée sur 10 pts



• 25 questions	10 pts
----------------	--------

Éliminatoire :

Obtenir une note < 5 sur 10.

Test 4 : entretien oral avec le jury final

Nature des épreuves :

Entretien de motivation d'une durée d'environ 15 minutes

Entretien oral avec le jury et examen de la liste de courses présentée par le candidat (cf. dossier).

Compétences testées :

Motivation et projets du candidat dans le cadre du cursus de formation proposé par la Ligue

- Contenu de la liste de course présentée (pour mémoire)
- Carnet de courses à présenter obligatoirement, au minimum :
 - 5 randonnées de 500m de dénivelée minimum sur terrain balisé avec ou sans neige (cf. Passeport Blanc).
 - 5 randonnées - dont 2 sur terrain non balisé, avec ou sans neige - 800 mètres de dénivelée minimum pour chaque randonnée. (cf. Passeport Jaune).
- Carnet de courses non obligatoire à la sélection et pouvant être validé ultérieurement pendant la formation ERM :
 - Au minimum 5 randonnées (ou courses d'alpinisme) de 1000m en terrain enneigé (cf. Passeport Orange montagne)

NB : votre liste de course doit refléter au mieux votre expérience en montagne (ne vous censurez pas dans l'énumération de vos courses)

Notation :

Épreuve notée sur 10 pts

• Entretien avec le jury	5 pts
• Liste de courses présentée	5 pts

Éliminatoire :

Ne pas être en mesure de présenter la liste de courses obligatoires



Classement final des candidats :

Les coefficients suivants seront appliqués à chaque épreuve de test :

Les candidat-e-s sont classés selon leur note totale sur 50 pts.

Test	Note	Coefficient	Note globale
Test 1 : techniques de corde	/ 10 pts	1	/ 10 pts
Test 2 : course à pied 10km	/ 10 pts	1	/ 10 pts
Test 3 : connaissances - QCM	/ 10 pts	1	/ 10 pts
Test 4 : entretien oral / liste de courses	/ 10 pts	2	/ 20 pts
TOTAL			/ 50 pts

Éliminatoire :

Une note globale inférieure à 25 pts est éliminatoire

Afin de favoriser la parité dans la constitution de l'équipe, deux listes distinctes seront établies :

- Une liste classant les candidates féminines entre elles
- Une liste classant les candidats masculins entre eux

Les 7 places offertes par la Ligue sont attribuées de la manière suivante :

- Les 6 premières places sont attribuées aux 3 candidat-e-s arrivé-e-s en tête dans chacune des deux listes ; la dernière place offerte est attribuée au (à la) candidat-e qui a obtenu la meilleure note parmi les deux listes ;
- Si le nombre de candidats de chacune des deux listes ou de l'une ou l'autre des deux listes est inférieur à 4, alors le nombre de places est attribué alternativement aux candidat-e-s arrivé-e-s en tête de leur liste respective jusqu'à l'attribution de toutes les places offertes.

