

Bonne nouvelle personnelle ce Week-End. J'ai réussi les tests d'entrée (TEPs) pour le D.E. Escalade en milieux naturels ! Je suis super content, surtout qu'au vu des prérequis, ce n'était pas évident de tout compléter en seulement cinq mois. Il a fallu forcer le destin pour obtenir les brevets d'initiateur SAE et SNE dans les temps, et sérieusement augmenter le niveau de grimpe pour être capable de passer du 7a flash en voie et 6b bloc. Mais voilà, c'est fait, et en plus, malgré le stress personnel que j'ai pu me mettre sur les épreuves, quel plaisir de passer des évaluations dans une ambiance de grimpeurs bien cool ! Maintenant, place à la formation qui aura probablement lieu au CREPS d'Aix-en-Provence. Merci à ceux qui m'ont tenu la corde pendant ces derniers mois et à ceux qui m'ont encouragé.

Ci-dessus, le petit message que j'ai posté sur FB pour annoncer ma réussite, mais voici toute l'histoire.

1,2,3 secondes « C'est bon ! » dit le juge qui surveille mon bloc. Je viens de terminer les tests techniques pour le D.E. Escalade. Je saute du bloc, la pression retombe. D'une voix tremblante, j'appelle Lorraine et Bertille qui sont partis en promenade dans Millau le temps de l'épreuve. « Déjà ? C'est génial, félicitations » répond Lorraine. J'ai mis seulement une quinzaine de minutes à sortir un des blocs proposés. Elles me proposent de revenir me rechercher mais ne sachant pas quel est le planning, nous convenons de nous retrouver à midi comme prévu. Puis, j'envoie un message à Philippe qui n'a cessé de m'encourager pendant toutes les épreuves comme je l'ai fait pendant qu'il validait une à une toutes les épreuves du probatoire de guide de haute montagne: « Trop bien. Super content pour toi 😊 ». Merci Philippe. Maintenant je peux me laisser aller...

Quand j'ai raté le probatoire de ski en mars dernier, j'étais vraiment déçu. J'avais mis l'accent sur une préparation physique importante, en faisant régulièrement des montées en ski de randonnées le matin très tôt avant le boulot. J'ai cumulé près de 50'000 mètres de dénivelé et j'espérais que mon niveau de ski « normal » serait suffisant pour passer, mais j'étais vraiment dans l'erreur. Mon principal souci était qu'en même temps, j'utilisais mes congés pour suivre un master, alors qu'en toute logique j'aurais dû bouffer du ski de piste à la Clusaz comme Philippe. Lorraine dirait que j'en fais trop. Mais je ne peux m'empêcher de courir plusieurs lièvres en même temps... En plus cette fois, je ne pouvais pas dire « C'est les profs de l'ENSA qui notent à gueule du client » car la formule de l'épreuve de ski de 2019 était différente. Nous étions notés par petit groupe de 8 candidats sur quatre descentes (après environ 1400mD+), et j'ai bien vu que je faisais partie des plus mauvais skieurs de mon groupe... Bref, j'avais encore raté ma chance et cela me pesait sur le moral. Alors quand Florent, un collègue de bureau qui est en fin de formation Diplôme d'Etat (D.E.) Escalade en milieux naturels, m'a suggéré de regarder de ce côté et qu'il m'a dit qu'il n'il n'y avait pas de « racisme » antivieux selon son expérience, je me suis dit « pourquoi pas ». En plus, j'espérais m'entraîner à Philippe qui lui devait préparer son probatoire d'été et allait devoir grimper comme un fou. Bon malheureusement, mis à part quelques rares occasions, cela ne s'est pas fait, car nous avons tous les deux des styles d'épreuve différents : lui sur rocher et moi sur résine. En plus, il s'est beaucoup entraîné l'après-midi en semaine, et j'étais toujours à cours de congés. Ceci dit, le fait de savoir que Philippe se battait pour atteindre le 7a en falaise, me motivait aussi, et les petits messages d'encouragements mutuels que l'on s'envoyait de temps en temps me faisait beaucoup de bien.

Restait à réussir ce nouveau défi. Il y a 5 ou 6 ans en arrière, j'avais déjà regardé l'ancienne formule de la formation, le Brevet d'Etat (BE) escalade et canyoning. Mais à l'époque il fallait présenter en même temps les deux spécialités et outre le fait que je ne me sentais pas pouvoir sortir du 7a à vue, je n'avais presque aucune expérience en canyoning ; je n'étais donc pas en mesure de présenter une liste de course. Mais suite à une réforme en 2011, l'ancien BE a été découpé en trois diplômes : le D.E. Canyoning, le D.E. Escalade (pour encadrer uniquement en salle), et le D.E. Escalade en milieux naturels. Mon problème de la liste de canyoning était donc résolu. En plus, les tests de sélection d'entrées en formation (TEPs) ont été légèrement changé. Maintenant il faut être capable de sortir 2 voies sur 3 en mode flash, dont le niveau est 6c, 7a, et 7a. Le mode flash signifie que l'on te fait une démo mais tu n'as pas le droit de toucher les prises

avant de faire ton essai. La différence avec le « à vue », où tu découvres la voie au moment de la grimper, ne semble pas énorme sur le papier, mais en examen, c'est beaucoup plus confortable. Les TEPs comprennent aussi une épreuve de bloc où il faut réussir un bloc de niveau 6b sur 4 blocs proposés, avec autant d'essais que l'on veut mais en moins de deux heures. Pour se présenter au TEPs, il faut également disposer d'une liste de courses comprenant : une voie TD/6a en terrain d'aventure d'une hauteur de 400m, huit voies en TD+(6b/6b+) en terrain d'aventure d'une hauteur de 200m, et huit voies en ED-(6c/7a) équipée d'une hauteur de 200m. Là, je n'ai pas eu trop de mal à peaufiner une liste en piochant dans toutes les courses que j'ai fait pour préparer le probatoire de guide. Mais avant de pouvoir se présenter, je devais encore justifier de 100 heures de bénévolat en encadrement escalade.

Même avec la meilleure volonté du monde, il était difficile de trouver une structure qui accepterait de me valider un certificat de 100 heures de bénévolat avant le 21 juin, date des premiers TEPs de la saison au CREPS de Vallon-Pont-D'arc. Bah oui, si je me lançais dans cette formation, il n'était pas question de perdre un an à récolter des papiers... En plus, contrairement au probatoire de guide qui n'a lieu qu'une fois par an, les trois CREPS formant au D.E. Escalade organisent chacun des tests une fois par an, voire deux en ce qui concerne le CREPS de Vallon-Pont-D'arc. Au total, j'avais donc quatre chances de passer cette année. Pour revenir à ce certificat de bénévolat, j'ai donc tenté de négocier un accord avec la salle de bloc où je grimpe quotidiennement, mais déontologiquement, ils n'ont pas pu me valider ce « papier ». Je les remercie d'avoir toutefois sérieusement étudié ma demande, car à l'inverse, je n'ai jamais reçu de réponse à l'email que j'ai envoyé au responsable escalade de mon CAF... En lisant tous les prérequis demandés, je découvrais que je pouvais être exempté des heures de bénévolats si je disposais du brevet d'initiateur escalade sur sites naturels. Je me suis donc intéressé à cette option. Mais en déroulant le pelote de laine, j'ai découvert qu'il fallait d'abord, passé une série de passeports « blanc, jaune, orange » puis le brevet initiateur escalade en salle (SAE), faire un stage de 35 heures, puis repasser un passeport bleu pour pouvoir passer le brevet initiateur escalade en extérieur et enfin refaire un stage de 35 heures. A ce moment, je me suis dit « Mais quelles conneries toutes ces histoires, je ne vais pas repasser par la phase jardin des neiges pour valider mon ourson avant de commencer à grimper ?! ». Bon, d'un point de vue pédagogique et sécurité, ces passeports sont très utiles pour aider les débutants à jalonner leur progression, mais dans l'absolu, cela me cassait les pieds de passer par là. Toutefois, avec un peu de ténacité, un peu de chance, et quelques belles rencontres, la vie vous fait parfois quelques cadeaux.

Plusieurs sessions de formation initiateur escalade SAE étaient planifiées sur le site web de la FFME, mais la plupart étaient complètes. Concernant le CAF, c'étaient pire, elles étaient déjà toutes passées. En particulier, une session avait lieu à Annecy les 29/28/27 mars et 6/7 avril. On était le 26 mars. En fouillant sur le web, j'ai pu trouver le numéro de mobile du responsable de la formation, Michel Duteurtre, à qui j'ai laissé un message un peu désespéré quatre jours avant le début de la formation « Si quelqu'un annule sa participation, je suis intéressé... ». Le vendredi 29 mars matin, je broyais du noir au bureau quand je reçois un appel. Michel me propose de venir à la formation mais je dois être le soir même à 18h00 au gymnase de Berthollet. Petit hic, je lui explique que je n'ai pas mon ourson des neiges ni tous les passeports couleurs « bioman » pour prétendre à suivre le stage. Toutefois, en expliquant mon cas et en me présentant un peu, Michel me fait confiance et me dit « je te validerai tes passeports ». J'étais tout excité ! La formation a été très intéressante. Je n'ai rien appris techniquement, mais par contre, j'ai découvert toute une variété d'outils pédagogiques pour enseigner l'escalade en sécurité et rencontré d'autres grimpeurs très sympas de la région annecienne. J'ai également pris beaucoup de plaisir sur cette formation, surtout pendant le stage pratique où, encore grâce à Michel qui m'a accueilli dans son club, j'ai pu encadrer des groupes d'enfants de 6 à 12 ans. Voir les enfants progresser de séances en séances, et ressentir une forme de complicité s'installer entre nous grâce à leurs petits ou grands succès, a été un vrai plaisir. Ayant beaucoup d'aprioris négatifs sur les structures en club, j'avais toujours privilégié une pratique de l'alpinisme et de l'escalade avec mon réseau de potes. Mais là, je découvrais que la dimension humaine de l'escalade prenait une place primordiale face

à la pratique. Lorraine n'a pas manqué de me rappeler « Je te l'avais dit d'aller faire du bénévolat en club ! ». C'est vrai, quelle stupidité d'avoir raté cela pendant tant d'années.

Parallèlement, je me suis lancé dans un programme d'entraînement très carré que Florent m'avait préparé pour passer de 6c à 7a à vue en trois mois. J'ai également poursuivi un régime alimentaire très rigoureux, démarré en janvier à 78.4 Kg. Début avril, j'étais dans une phase de préparation de fond avec des séances de 20 voies entre 5c et 6b enchainées par séries de trois, ceci deux fois par semaine, avec deux à trois séances de bloc en plus, et du footing. Youri, Valentin, Gaël, et Nathanaël ont été mes coachs sportifs personnels pendant de longues semaines et ont été assez gentils pour me tenir la corde « encore un fois » quand il me restait encore un tout petit peu de force dans les bras lors des séances tardives en semaine. Seul point positif concernant la performance, à cette période, je passais déjà des blocs de niveau Rouge-Noir à la salle, mais je ne savais pas ce que cela représentait par rapport au niveau 6b bloc. Fin Avril, j'avais déjà perdu 7.1 Kg. Je peux vous assurer que cela facilite beaucoup la grimpe !

Seconde étape vers le brevet fédéral d'initiateur, il me fallait trouver une formation suffisamment tôt pour que je puisse valider encore un autre stage de 35 heures avant le 21 juin. Mais, petit détails pratique, il fallait d'abord que je valide le passeport « bioman » bleu et que je valide mon stage SAE avant de pouvoir m'inscrire. Pour ce dernier souci, Michel a été cool. Il m'a validé le stage SAE avant que j'ai vraiment fait toutes mes heures (je les ai toutes faites par la suite) et pour le passeport, Michel m'a proposé de faire un test au mur du collègue d'Evire qui venait d'être totalement refait pendant les vacances de Pâques.

Pour obtenir ce passeport, le test est simple. Il faut réussir 3 voies sur 4 voies proposées dans le niveau 6b. Je me suis dit que ce serait une formalité, j'en faisais au moins 10 par séance depuis plusieurs semaines. Mais au moment de grimper avec Michel, j'ai ressenti une légère panique m'envahir, si bien que j'ai failli manquer le test... Tiens, je me suis dit qu'il allait falloir apprendre à mieux gérer mon stress pendant les épreuves. En fait, c'est une sensation que j'avais déjà ressentie pendant les tests du probatoire. En cherchant plus loin, à chaque examen ou compétition que j'ai passé et où il y avait un enjeu personnel, j'ai eu tendance à sous-performer.

Bref, ces détails étant clos, j'ai pu m'inscrire à la dernière minute à la formation initiateur SNE début mai au CREPS de Montpellier, encore une fois en harcelant le responsable de la formation... La formation a été très instructive sur plusieurs points. D'abord, techniquement, j'ai appris des choses ! Bah, oui, je ne savais pas comment gérer un secours en paroi, ou rabouter en sécurité une corde trop courte avec un gars en moulinette à l'autre bout de la corde, ou encore mettre en place un atelier rappel en mode débrayable au cas où le débutant se bloque pour une raison quelconque. J'ai aussi eu un avant-gout de ce que peut-être les conditions de formation dans un CREPS Escalade, et malheureusement, ce n'est pas très glorieux. Les locaux du CREPS de Montpellier sont très rudimentaires et notre formateur a dû passer toutes ses présentations avec un projecteur dont l'ampoule, usée à son maximum, projetait une image floue en son centre. Bref, ceci reflète bien le manque d'investissement dans les universités françaises. Heureusement, on parle ici de formation en escalade et le gros des cours est en extérieur sur les falaises Thaurac à deux pas du CREPS. Là encore, lors du test de fin de stage, embrouillé par un léger stress, j'ai failli faire une ânerie de sécurité, mais mon expérience pratique m'a sauvée. Restait maintenant à valider la formation avec un stage pratique de 35 heures... C'est Jean-Pierre le président du club d'escalade de Groisy qui m'a sauvé la mise sur ce coup. Je l'ai rencontré pendant la formation SAE, et en le recontactant, il m'a proposé d'aider à l'encadrement de journées découvertes avec Décathlon et surtout de participer à l'encadrement de jeunes de 6 à 12 ans sur un week-end prolongé, en mode camping, début Juin, à Notre Dame des Prés. Encore une fois, ce fut une super

expérience, et malgré une météo capricieuse, nous avons réussi à faire grimper les enfants tous les jours. Petite satisfaction personnelle, Lisa, le B.E. Escalade qui a été ma tutrice sur ce stage, m'a dit par la suite que l'activité qui avait le plus plu aux enfants, avait été un atelier rappel précédé d'une main courante que j'avais pris l'initiative de mettre en place après une journée excessivement pluvieuse.



Pendant le mois de mai, je continuais mon entraînement « sur mesure » en travaillant la résistance dans des voies de niveau 7a/7b, et à quelques rares occasions, je commençais à enchaîner des voies 7a connues. C'est grâce à Valentin et Gaël, mes compagnons bihebdomadaires réguliers à Vitam, tout aussi motivés que moi pour progresser, et le secours de Nathanaël quand ils étaient coincés, que j'ai pu suivre un entraînement régulier et réussir à passer le niveau. Je me souviens même de la première fois où j'ai enchaîné un 7a. C'était une des rares fois où Youri était là. De même, la réalisation de mon premier 7b en second (mais non enchaîné), fût un cap psychologique important. Je réalisais que techniquement j'étais dans le niveau, mais qu'il manquait encore de la continuité et de la résistance. Les séances de bloc en semaine se terminaient par des tractions sur un petit pan Gullich jusqu'à épuisement total des bras, comme prévu dans le programme. Mon niveau de bloc est alors monté d'un cran. Je me suis mis à passer régulièrement quelques blocs noirs. Mes doigts étaient gonflés par l'inflammation due au surentraînement, mais pas question de stopper, Lorraine râlait en me voyant passer du Voltaren sur les articulations... Mais j'ai pris aussi le temps d'aller grimper en extérieur avec les copains : deux super sorties aux calanques avec Farouk, Youri, et Alex ; un Week-end camping-grimpe-vélo-vin en Ardèche avec Gaël, Sandy et Lorraine ; et quelques sorties en falaises. Rien de dur, mais juste le plaisir de grimper autre chose que de la résine et de constater que mon niveau de grimpe augmentait aussi sur du vrai rocher ! Enfin, une sortie avec Philippe au mur de Chambéry « Vertilac » m'a permis de voir qu'il progressait très fort en vue des tests d'été pour le probatoire de guide. Il grimpait tous les 7a/6c dans le gros devers, ce qui n'était pas mon cas à ce moment. Fin mai, j'avais perdu 9.2 Kg par rapport à début janvier. Le début du mois du juin fut consacré à de la performance dans le niveau recherché avec des séances plus réduites en volume mais ciblées entre 7a et 7b+. Mon inquiétude à ce moment était de savoir si le 7a de Vitam valait un 7a du test de sélection. Vitam (et pire encore concernant Vertilac) est une salle commerciale qui a tendance à sous-coter les voies pour flatter l'égo de grimpeurs comme moi (et ça marche parce que je reviens tout le temps !).



Puis, je reçu la convocation des tests techniques du CREPS de Vallon-Pont-D'arc. Tous les prétendants au D.E. étaient invités à se rendre au centre la veille de tests pour un briefing technique.

Le 18 juin à 17h, Frédéric Minier, responsable de la formation, nous accueille avec beaucoup de bienveillance. Son principal souci, en dehors de nous expliquer le déroulement des tests, est de

nous mettre à l'aise. C'est très loin de l'ambiance de plomb que j'ai pu connaître au probatoire du guide... Autour de la table, nous sommes une petite vingtaine, majoritairement des jeunes. Mais je ne suis pas le seul dans la catégorie « papy fait de la résistance ». Un autre gars est visiblement autour de la cinquantaine. Après les détails administratifs, Frédéric nous explique le déroulement des épreuves. D'abord un test sur corde, où il faut sortir deux voies en mode flash sur trois proposées, avec 10 minutes pour réaliser une voie et 10 minutes de repos entre deux voies et deux essais maximum par voie. Les anciens BE escalade ont été traités plus durement, à leur époque, il fallait sortir deux voies à vue en moins de 8 minutes. Ceux qui réussissent ce premier test, font ensuite un entretien sur leur liste de courses. Enfin, si tout se passe bien, le jour suivant, il y a l'épreuve de bloc. Après tirage au sort, mon heure de passage au premier test est fixée à 10h30, la démo est à 8h30.

Pour simplifier la logistique, j'ai choisi la demi-pension au CREPS, comme beaucoup d'autres candidats, ce qui nous donne l'occasion de se connaître un peu. Au détour d'une conversation, j'entends qu'une des filles grimpe 7c+ à vue. Elle est déçue de devoir seulement grimper du 6c. En effet pour les filles, le niveau de l'épreuve est un peu moins exigeant. C'est 6b/6c pour les voies et 6a pour le bloc. Rappelez-moi qui a dit que les filles étaient moins fortes ?

Les infrastructures du CREPS de Vallon-Pont-D'arc sont bien mieux que celles de Montpellier. On y trouve un mur de grimpe tout neuf, une structure artificielle de canyon/spéléo, de la verdure, etc. mais le dîner est un classique du pire de la cantine : le fameux plat « œuf dur insipide et épinards en piscine ». Heureusement, j'ai amené mon propre repas car j'avais eu une mésaventure similaire à l'ENSA lors du probatoire 2017 où nous avons eu des frites biens moles et grasses la veille du test de ski. Le plus consternant est de voir tout un groupe d'enfants, sans doute une classe de sixième en sortie scolaire, qui sont complètement déprimés devant leurs assiettes, dont le contenu va en grande partie à la poubelle. Franchement, quel gâchis ! On fait encore ça en 2019 dans les cantines ??? C'est affligeant.

La nuit fût moite (il fait chaud la nuit en Ardèche en juin !), et très très courte, je n'ai presque pas pu dormir à cause du stress et de quelques moustiques affamés qui me sifflaient aux oreilles. Au réveil, je ne suis pas en grande forme, et c'est avec une certaine fièvre que je me retrouve à prendre mon petit déjeuner à côté de François Lombard, champion du monde d'escalade en 1994 et champion d'Europe d'escalade en 1996, venu assister aux tests en tant que représentant de la FFME. Je me sens tout petit face à un champion comme lui alors que je m'apprête à passer « le test technique de ma vie » qui pourtant ne dépasse pas le niveau 7a. Après quelques échanges de politesse, il se lève pour râler de bon matin auprès du cuisinier qui vient de faire son apparition dans la cantine « On est dans un centre de sportifs de haut niveau et il n'y a pas moyen d'avoir une banane au petit déjeuner ??? ». Bon, personnellement, je ne me classe pas (encore) dans les sportifs de haut niveau, mais j'aurais bien pris une banane à la place du pain rassis.

19 juin 7h30, tous les candidats aux stress, heu... aux tests, attendent avec impatience la démonstration des ouvreurs. Certains tournent en rond ou s'échauffent comme ils peuvent sur les blocs (le mur est monopolisé pour les voies du test). Moi, je suis plutôt dans la catégorie des hyper-stressés. Le cœur tourne à 140 pulsations par minute en restant assis... 8h45, après la démonstration des deux premières voies pour les filles, François Lombard, en personne, fait la démonstration du 6c, tracé dans un profile légèrement surplombant avec quelques placements de dièdre. C'est aussi la voie commune entre les filles et les gars. La voie ne semble pas infaisable mais François insiste sur une préhension de prise délicate dans la dernière partie. Bon OK, je tente de me convaincre que je peux le faire, mais je suis toute de même à 150 pulsations par minute... Puis, un des profs du CREPS fait la démonstration du premier 7a, franchement déversant. Il attire notre attention sur une prise un peu délicate en début de voie puis montre au milieu du devers une position de repos avec un coincement de genou. La fin de la voie semble aussi un peu fine. Il faut visiblement avoir de la réserve pour sortir. Dernière démonstration, un autre 7a bien physique, dans du bon gros devers, avec tout de même deux points de repos. Je regarde l'ouvreur faire sa démonstration en me disant que je n'ai aucune chance de faire cette

voie (sans la travailler). Conclusion, il me faut absolument passer les deux premières voies pour poursuivre l'aventure.

9h00, les premiers candidats passent leur test, pendant que je suis en train de sombrer dans les pensées ultra négatives. Une petite voix tourne en boucle dans ma tête « tu vas rater le 6c, tu vas rater le 6c, tu vas rater le 6c ... ». Les messages d'encouragement que je reçois sur le téléphone ni changent rien. C'est fou, parce qu'au boulot je suis à l'opposé de ce genre d'attitude. A 10h30, c'est mon tour. Les autres candidats, passés avant moi, ont tous validé leurs voies, sauf un. Du coup, dans un élan de pensées positives, je me dis que je ne serai pas le seul à échouer. Je pose la main sur la première prise en me disant que j'allais tomber avant la première dégainée. Le cœur tourne sûrement à plus de 150 maintenant. Mais les prises ne sont pas si mauvaises et je me retrouve rapidement au dernier mouvement de la voie, là où François Lombard nous a alerté sur une prise un peu compliquée. Je mets la main dessus et avec un peu d'énergie, je passe sans difficulté. Incroyable, j'ai grimpé en haut en moins de trois minutes. Yeeessss ! Pendant les 17 minutes de repos qui suivent, je commence à me dire que je peux y arriver. Mais dans la tête, je me vois butter sur la première prise difficile, indiquée lors de la démonstration. A 10h50, je me lance dans la voie. Les premiers mouvements s'enchaînent rapidement, je passe la prise compliquée en me disant « bah c'est pas si dur à tenir ! ». Je poursuis jusqu'à un passage plus délicat dont je ne souviens pas de la démonstration. Je cherche mais ne vois rien d'évident. Du coup, je force un mouvement dynamique qui n'est pas la bonne idée et c'est la chute. C'est seulement en bas que je me souviens du coincement de genou qui permet de se reposer un peu et d'attraper la prise que j'ai raté de peu. Un des examinateurs s'approche alors de moi et me dit « Frédéric, tu la refais ? Tu étais bien jusqu'à ce que tu tombes. Ça va passer ». OK, Je tente de décontracter les avant-bras avant de refaire une tentative, mais, ce n'est pas facile car j'ai bien tiré dessus en cherchant comment passer avant de chuter. Je repars. Rapidement, j'atteins le coincement de genou, mais là encore, je rate la même prise par manque de jugeote. Je n'ai pas suffisamment tiré sur le coincement de genou pour me rapprocher de la prise et en plus, j'ai lancé la mauvaise main. Mes deux essais étant grillés sur la deuxième voie, je suis condamné à réussir la troisième. En plus dans la chute, j'ai frotté la corde sous la cuisse et rappé mon genou dans le coincement ; résultat, deux belles brûlures : une sous la cuisse et l'autre sur le genou... Le moral retombe au fond des chaussettes, car, convaincu que la dernière voie était impossible pour moi, je n'ai pas pris la peine de réviser les mouvements expliqués par l'ouvreur. Quand je me lance, dix minutes après mon échec dans la deuxième voie, je suis en mode « à vue » et fatalement, je bloque au premier clippage compliqué. François Lombard se lève alors de sa chaise, vient vers moi et dit « Mais non, souviens-toi, il faut clipper la troisième dégainée avant de se lancer dans le toit. C'est pour ça qu'elle est rallongée ! ». OK, un peu de repos puis je refais ma dernière tentative. J'arrive à la fameuse dégainée que je tente de clipper comme expliqué, mais je suis trop court. Après plusieurs essais à me griller le bras droit, j'entends François dire « c'est pas grave poursuis ! ». Je poursuis, mais plus haut, je grille mes dernières forces sur de petites prises pour clipper la fameuse dégainée et je chute dans le mouvement suivant. Fin de partie...

Merde, des semaines d'entraînement gâchés par cette mauvaise gestion du stress, quelle stupidité : incapable de se maîtriser et de retenir les conseils. Dur dur de digérer ce nouvel échec. Je reste assis sur les tapis en regardant les autres candidats faire leurs tentatives sous les encouragements de tous, candidats et examinateurs. L'ambiance est bonne. Tout le monde se soutient mutuellement. Comment est-il possible que je gère si mal mes émotions dans ce contexte ? Mais je ne suis pas le seul. Une autre candidate rate ses trois voies, et à chaque fois, c'est à quelques mètres seulement du relai. Elle était pétrifiée par la peur. Elle fond en larmes à la fin de sa série. Son désespoir me revient en pleine figure. Je me dis alors que je dois faire quelque chose contre cet auto-stress pour ne pas revivre cette expérience désagréable. Élimé, je repars vers Annecy en fin de matinée en ruminant mon naufrage seul dans la voiture. Mais, j'ai encore trois autres chances cette année : de nouveau au CREPS de Vallon le 21 août, puis au CREPS de Montpellier le 24 août et celui d'Aix-en-Provence le 18 Novembre, donc tout n'est pas encore perdu.

De retour à Annecy, je raconte mon épreuve à Lorraine qui me suggère d'aller voir une sophrologue. Je ne suis pas très enthousiaste à cette idée. Mettre à nu ses émotions devant un étranger ne m'a jamais fait envie, mais que faire d'autres ? Lorraine trouve le nom d'une praticienne, Veronique Friehe, par l'intermédiaire de notre Ostéopathe. J'arrive à mettre en place plusieurs séances en juillet. J'ai de la chance car normalement elle exerce à Lyon, mais elle vient passer quelques jours de vacances à Duingt dans sa maison de famille (tout proche d'Annecy). Je fais quatre séances d'EFT (Emotional Freedom Technic) très difficiles qui me remuent bien l'estomac. Pendant ces séances, j'effleure quelques-uns de mes démons ; ceux qui viennent perturber mes émotions dans les situations où je surinvestis affectivement. Mme Friehe me donne aussi une série de fichiers audio à écouter pour stimuler les pensées et attitudes positives. J'ai beaucoup de mal à ne pas m'endormir avec sa voix relaxante (voire hypnotisante), mais même inconsciemment il semble que la thérapie fasse effet. Je ne suis pas convaincu, mais qu'est-ce que je dors bien...

Pendant le mois juillet, je continue l'entraînement en mélangeant la grimpe en salle et quelques belles sorties sur les falaises ou en montagne. Je fais deux belles voies au Sappey : une avec Nico et Ivan (Tonga Soa) où je passe mon premier 6c+ à vue et une autre avec Nathanaël (le Sacre du Printemps) où la canicule entame un peu notre énergie sur la fin. Avec Farouk, nous plions en deux le pilier sud des têtes de Fétoules (sommet sur lequel nous avons appelé les secours en 2012).



Puis de nouveau avec Nico, je grimpe Ex-libris au Brévent (une magnifique voie typée dièdre et fissure en terrain d'aventure). Fin juillet, je sors régulièrement des 7a à Vitam. Mais petit hic pour l'entraînement, c'est maintenant le début des vacances en famille, et habituellement, ce n'est pas le moment où je me prive d'apéro et de bons petits repas. Tant pis ! Nous passons 15 jours à barouder entre la Hongrie et la Slovaquie. Même si j'ai gardé dans un coin de la tête la prochaine échéance, j'ai pu me détendre et grimper de temps en temps pour le plaisir.



Le 14 août, de retour de congé, je fonce à la salle pour voir où j'en suis. Malheureusement, j'ai nettement perdu en résistance en deux petites semaines. L'escalade est un sport ingrat ! Les épreuves s'annoncent donc assez mal. Le week-end suivant, plutôt que de s'enfiler de grosses séances de salle, sans doute inutiles quelques jours avant les tests, je pars, comme convenu de longue date, avec Farouk et Youri pour grimper en Vanoise. Je voulais tout de même m'économiser un peu, mais une erreur d'appréciation sur les conditions d'enneigement de la voie de descente de la Pointe du Creux Noir (grimpée par Concerto pour Instruments à Hanches), nous oblige, Farouk et moi, à faire un grand tour de 20 km. Nous n'avons pas pris de crampons ni piolet et un énorme névé tapissait la grande pente de descente de la voie normale. Le lendemain, nous

grimpons à trois, la voie Demaison à l'aiguille de la Vanoise. Au total, 800 mètres de grimpe sur le week-end, max 6b, mais surtout un bon moment entre copains.



Le 21 août me voilà de nouveau à Vallon-Pont-D'arc pour les TEPs. Frédéric Minier m'a épargné le briefing de la vieille pour m'éviter de prendre une demi-journée de congé en plus. Au tirage au sort, je suis le deuxième candidat à passer. Arrivé la veille au

soir, j'ai préféré dormir dans un hôtel confortable, et avec une séance audio de sophrologie, j'ai roupillé comme un bébé. C'est donc assez bien reposé que j'arrive le matin au CREPS. Je suis le premier, ce qui me donne l'occasion d'échanger quelques mots avec Frédéric et de le remercier pour sa flexibilité. Comme la première fois, les ouvreurs font la démo de leur voie à 8h30. La première, un 6c, attaque direct dans le toit. Elle semble abordable, en plus, l'ouvreur montre un pas que je ne trouve pas très logique ; un passage au milieu de la voie juste avant une grosse prise où il place le pied droit alors que je mettrais naturellement le pied gauche car la main forte dans ce mouvement est la main droite. Suit, la démo de la deuxième voie, un 7a, qui maximise bien le dévers du toit mais semble également faisable malgré une fin sur des petites prises. La troisième voie, 7a, est moins déversante mais présente plus de petites prises techniques. Elle est visiblement à ma portée. Après la démo, chacun va poser des questions aux ouvreurs. Je me sens plutôt bien, je n'ai plus cette sensation de courir un 100 mètre en permanence. Merci à la sophrologie ! Toutefois mon visage ne doit pas refléter une grande sérénité, car au détour d'une question à un des ouvreurs, le prof commence par me dire « Relax, tout va bien se passer ! ».

9h00, petits messages d'encouragement de Lorraine et Philippe. Merci ! Je finis mon échauffement et commence à répéter les mouvements. 9h20, voilà, c'est mon tour. Je commence bien entendu par le 6c, tout va bien. J'arrive au pas sous la grosse prise que je tente de passer comme je le pensais, mais bing ! Trop court pour l'attraper. Retour en bas. Quelle misère ! Je prends un peu de temps pour reposer mes avant-bras, puis je repars dans la voie. Cette fois je pose le pied droit comme indiqué par l'ouvreur, mais ce n'est pas suffisant pour que je tiens la grosse prise suivante qui me glisse entre la main... Me voilà maintenant obligé de passer les deux 7a pour valider cette épreuve ! Dix minutes de repos, je me lance dans le premier 7a. A nouveau, tout va bien. Je sors du toit. Je fais un croisement de mains gauche-droite, pour finir sur une salle prise peu crochetante avec un pied dans le vide : une position aléatoire. Le mental me manque pour enchaîner de suite et je tombe à nouveau. Misère. De retour au sol, je vois bien que les avant-bras sont durs comme du béton. J'attends autant que possible avant de reprendre, mais ce n'est pas assez pour récupérer, je chute à nouveau dans la voie, avant-même d'avoir atteint le niveau de ma précédente tentative. Je ne fais pas mieux dans la troisième voie. Résultat, un gros zéro pointé, pire qu'en juin ! Le seul réconfort est que j'ai pu gérer mon stress correctement, mais je ne suis pas content de mon niveau et cette session ne me donne pas trop d'espoir pour les tests du week-end organisés à Montpellier. En plus, je n'ai pas fait de bloc depuis des semaines...

Retour à Annecy. Je propose à Lorraine de venir avec moi aux TEPs de Montpellier. En fait, l'épreuve de voies est organisée à Meyrueis et à Millau pour le bloc. Quitte à être éliminé au bout d'une matinée, je me dis, autant en profiter pour se faire un petit week-end dans les gorges du Tarn. Nous en profitons pour récupérer Bertille à Montpellier qui vient de démissionner de son boulot d'été et n'a pas trop le moral. Nous arrivons la veille de l'épreuve. L'hôtel que j'ai trouvé est un quatre étoiles, super bien noté sur booking, qui se trouve dans un château sur les hauteurs de Meyrueis. Rapidement, on se rend compte que quelque chose ne tourne pas rond. La décoration est digne du château de la famille Adams, mais en moins gothique. Le propriétaire est au four et

au moulin. Il y a visiblement un manque de personnel. Bêtement, je réserve une table pour le dîner au restaurant gastronomique de l'hôtel. Le repas s'avèrera être un vrai sketch, je m'attendais à chaque instant voir apparaître Philippe Etchebest pour l'émission cauchemar en cuisine... Bon, ce n'était pas mauvais, mais juste une belle arnaque au vue du niveau culinaire...

Le lendemain, je me présente au gymnase du village. La plupart des candidats ont dormi sur le parking dans leur camion ou leur voiture. Quand j'arrive dans le groupe, le premier jeune que je croise me prend pour un des examinateurs. Je peux lire l'embarras dans ses yeux. OK, ça va, je suis juste un peu vieux, faut pas paniquer... C'est Sophie qui me sort de cette situation « Ha, tu as réussi à t'inscrire toi aussi ? J'étais avec toi à Vallon mercredi dernier, tu ne me reconnais pas ? ». En fait, elles sont deux à être également venues tenter leur chance à Montpellier. Personnellement, je lui explique que j'avais anticipé le résultat de mercredi et que j'étais déjà inscrit depuis longtemps. Je ne le dis pas, car j'ai un peu honte face à tous ses jeunes sans un sou, mais si j'avais réussi à Vallon je n'aurais perdu « que » 150 euros pour l'inscription aux TEPs de Montpellier, une goutte d'eau quand tu bosses comme cadre depuis 20 ans...

Avant d'entrée dans le gymnase, le responsable de l'épreuve nous demande de nous rassembler pour une petite allocution. « Bonjour à tous, je vous prie de nous excuser pour se choix de mur d'escalade, mais celui de Millau est en réfection... ». Il nous explique avec d'humour que le mur date des années 80 et qu'ils ont fait ce qu'ils pouvaient pour tracer des voies « modernes ». En fait, j'avais entraperçu la structure la veille en repérant les lieux, je ne suis pas surpris par son introduction, mais avec de nouvelles prises on peut tout faire...

L'ambiance dans le gymnase est au moins aussi détendue qu'à Vallon. Nous sommes accueillis avec de grands sourires par les examinateurs. C'est vraiment agréable. Au tirage au sort, je suis parmi les derniers candidats, mon heure de passage est fixée à 13h30. Les ouvriers font leur démo. Globalement le mur est court, ce qui plutôt bon pour mon problème de résistance. Les prises utilisées pour tracer les voies sont des prises que je connais bien, encore un point rassurant. La première voie, 6c, commence par une section en dalle (j'aime bien ça), traverse sur la gauche par un dièdre (j'adore), et finit avec un pas un peu « grand » sur une autre section de mur à gauche. J'ai un petit doute sur une des prises de sortie mais à priori cette voie est pour moi. La deuxième voie, 7a, est globalement dans le même esprit, mais traverse de droite à gauche : d'abord une section en dalle sur un mur vertical avec des prises plus fines, puis passage d'un dièdre, pour aller sous un surplomb où les prises semblent « confortables ». Seul petit doute, un grand mouvement en gainage pour attraper la prise de sortie du toit, qui toutefois semble bonne. La dernière voie, 7a, part directement sous le surplomb pour finir tout droit. Il y a quelques placements mais rien ne semble impossible.

Voilà, j'ai près de 4 heures à attendre. Ça me laisse le temps de répondre aux messages d'encouragement de Philippe. Au début, je regarde les premiers candidats, en l'occurrence, ce sont les filles qui passent en premier. Les examinateurs veulent après pouvoir retirer leurs prises qui sont intégrées aux voies des garçons pour ajuster les cotations à leur niveau requis. Toutes les filles réussissent, non sans peine, l'une d'elle pleure à grosses larmes à chaque essaie. Pression pression quand tu me tiens... Je regarde ensuite les premiers garçons grimper pour réviser les mouvements. Tous ne sont pas très à l'aise dans le dièdre, mais ça passe. Je profite

du temps d'attente pour faire des exercices de respiration de sophrologie. Je vais bien, mais, je préfère éviter de me laisser envahir. Quand mon tour vient, personne n'a encore échoué.

Je me lance dans la première voie. Les petites prises dans la dalle sont plus crochetantes que je ne l'imaginai. Du coup, j'avance sereinement. Le passage du dièdre est une formalité. La prise de sortie qui m'inquiétait est en fait une bonne réglette. Je suis en haut en deux minutes. J'ai à peine tiré sur le bras. Yeeessss ! Je reste concentré pour la suite. Je relis mes notes sur les astuces de la deuxième voie. Puis c'est mon tour. La traversée de droite à gauche sur la partie verticale manque de prises pieds mais les prises de main sont honorables, je bourrine un peu pour venir me placer dans le dièdre et me reposer un peu. Il reste le passage du toit. Je m'engage, j'arrive au mouvement en gainage et attrape sans difficulté la grosse prise de sortie où je bourrine encore peu. Plus question de lâcher



les prises maintenant, je finis aux biceps, et c'est validé. Yeeessss ! La première épreuve est dans la poche. Je fais toute de même une tentative dans la troisième voie qui est tout de même un peu plus soutenue. J'arrive à la dernière prise de sortie mais je sens qu'il faudrait bourriner très fort sur le bras gauche pour sortir. De peur de me blesser, je lâche l'affaire et je ne fais même pas une deuxième tentative, l'épreuve est validée et l'honneur est sauf ! Petits messages à Lorraine et Philippe pour partager ce petit moment de réussite. Lorraine et Bertille m'appellent pour me féliciter. Le dernier candidat à passer, Florian, échoue à une prise de la fin dans la deuxième voie, malgré les encouragements de toute la salle. Il ne fera pas mieux dans la dernière voie. C'est malheureusement le seul candidat qui rate son épreuve. Avec un peu de philosophie il me dira par la suite, qu'il a fait mieux que l'année passée où il avait échoué à deux prises de la fin...

Pour tous les autres, la pression est retombée et nous attendons de passer à l'entretien sur la liste. Cela nous laisse le temps de discuter et d'échanger sur nos plus belles ascensions. Le Verdon est le spot où tout le monde à quelque chose à raconter. Dire que je n'y suis jamais allé... Un autre grimpeur est allé grimper en Utah, mais Il est déçu de ne pas avoir eu de questions sur ses ascensions outre-Atlantique lors de l'entretien.

Je suis appelé à mon tour. « ...10, 11, 12, 13. Tu n'as fait que 4 voies en calcaire sur les 17 demandées et en plus toutes quasiment en haute montagne ? C'est vraiment atypique. D'habitude, on a des plutôt des voies de grimpeurs au soleil... » c'est la première remarque que l'on me fait. J'explique tout de suite ma situation. « Je me suis fait bouler à l'ENSA cinq fois de suite au ski, et je viens de découvrir cette formation ... », les examinateurs ne sont pas surpris. L'entretien se passe bien. Je suis questionné sur la voie des Suisses au grand capucin et la voie des français au Pouce. Un des examinateurs qui a vécu un temps à Sallanches s'étonne de voir Maudit 13 aux Tours d'Areu sur ma liste, « C'est drôlement soutenu comme voie ! ». Je réponds simplement « oui » tout en repensant à Nico qui a fait le gros du boulot dans cette voie (merci à lui !). Machinalement, l'autre examinateur me demande « Et quel est ton meilleur souvenir



d'escalade ? » mais il ne me laisse pas le temps de répondre et enchaîne « El Capitan, évidemment ». L'entretien se termine. Un des examinateurs me dit simplement, « Pense à faire un peu de terrain d'aventure en calcaire, c'est tout de même légèrement différent des bonnes fissures en granit ! ». C'est clair, le terrain d'aventure en calcaire, c'est chaud et c'est bien pour ça que j'y vais à reculons !

Avant de nous lâcher pour la journée, Jean-Noël, le responsable de la formation à Montpellier, nous fait un petit topo de la suite des sélections. Après les tests, il y a le positionnement. Outre le fait de présenter la formation en détail, cette autre étape a pour but « indirect » de classer les candidats en vue d'un financement. Et oui, malheureusement, les places financées par la région sont limitées à cinq ou six par an. Au-delà, sauf quelques exceptions, les élèves doivent trouver entre 7 et 10'000 Euros pour s'autofinancer. Autant dire que cela jette un froid dans le groupe. Il y a de nombreux jeunes autour de moi qui sont incapables de sortir une telle somme !

Je retrouve Lorraine et Bertille vers 17h. Nous terminons la journée par une balade et petite baignade dans les gorges du Tarn, puis nous dinons en ville. J'avoue que c'est tout de même bien plus agréable d'être avec elles que de tourner en rond, seul, à l'hôtel en attendant l'épreuve du lendemain. Nous évitons le restaurant gastronomique de l'hôtel pour le dîner, pour laisser la place à d'autres pigeons voyageurs.

L'épreuve de bloc est à la salle « couleur caillou » de Millau. En arrivant le dimanche matin vers 9h30, je retrouve une certaine tension dans le groupe. Les plus sereins (qui grimpent dans le 7c bloc) font la conversation aux candidats « limites ras les miches » dont je fais partis. Pendant que les organisateurs finissent de tracer les voies (ils sont un peu en retard), je scrute la salle. La déco ressemble beaucoup à ma salle habituelle de Vernier : musique, canapé de récupération, volumes dans tous les sens, prises en tous genres, ce n'est pas une salle commerciale aseptisée. Cela respire la sueur du « vrai grimpeur ». Puis, je m'échauffe et me concentre. Même si les blocs sont difficiles, ce qui sympas dans cette épreuve, c'est que l'on peut faire autant d'essais que l'on veut. Du coup, je me mets moins de pression. S'il y a un jour dans ma vie il faut faire une traction sur un doigt, ce sera aujourd'hui ! Bon, OK, peut-être que sur un seul bras, c'est déjà plus réaliste...



10h10, après quelques brèves explications, le chrono démarre. Nous avons 2 heures pour sortir un des quatre blocs proposés. Je fonce vers le dièdre que j'ai repéré, convaincu que je vais le sortir en moins de deux. Le bloc commence par un arrêt sur image (un jeté des deux mains sur deux prises en opposition) que je zappe en jouant sur déplacement latéral du bassin tout en équilibre. Puis j'avance la main droite pour attraper une fissure formée par un gros volume et la paroi. Si je l'attrape, j'entrerai dans le dièdre et le bloc sera plié, mais je suis trop court et je tombe. Un autre gars fait une tentative et passe globalement avec la même idée que moi. Je recommence, et bingo, je tombe encore au même endroit. D'autres candidats arrivent. Ils ont déjà fait leur bloc, il est à peine, 10h20. Evidemment, ils sortent « mon bloc » à vue. Ça commence à m'énerver. Je retente. J'attrape enfin la fameuse fissure, mais je découvre un autre problème : en extension maximum sur ma main droite et mon pied droit, je prends la porte dès que je tire sur la main, et hop, retour au sol. J'essaie encore, même problème. Du coup, je demande aux autres où ils en sont. Une grosse majorité a déjà validé un bloc. Merde, merde, ça m'énerve. Allez, je vais faire

une tentative dans un autre bloc qui me semblait abordable. Je demande à ceux qui l'ont sorti s'il y a un piège. « Non, c'est clair, tu passes le surplomb avec les grosses prises, puis tu traverses sur la gauche avec les crougnes sur les volumes noirs, avec un petit croisement de mains au milieu ». OK, je tente : surplomb facile, traversée bien en bas pour optimiser les petites prises, croisement de mains, je me dis qu'il va y avoir un piège. Et derrière moi j'entends « c'est ça, change de pieds et attrape les deux dernières crougnes ». Je fais le mouvement et hop plus que trois secondes à attendre sur la prise de sortie. Un bloc validé en Flash ! Il est 10h25, et j'ai réussi les TEPs ! J'appelle Lorraine pour annoncer la bonne nouvelle et j'envoie des messages aux copains. Je suis super content.



Au bout d'une petite heure, il ne reste plus qu'une seule fille qui n'a pas validé son bloc. C'est celle qui la vieille pleurait à chaque début de voies et elle ne va pas mieux... Perso, j'ai fait tous les blocs des filles et quelques tentatives infructueuses dans les autres blocs des garçons. Mes bras commencent à se durcir. Du coup, je me mets avec elle pour l'aider : brossage des prises entre les essais, un peu d'eau, des conseils... Elle tente et retente son bloc mais perd l'équilibre à chaque fois sur l'avant dernier mouvement : un changement de pied un peu fin. C'est dur. A un moment, elle passe, touche les prises de sortie mais ne tient qu'une fraction de seconde. Tout le monde se retourne vers l'examineur qui dit « Non, non, pas validé ». Je réponds « Elles sont longues les trois secondes dans le sud ! », puis il ajoute « Mais je suis sûr qu'elle va réussir ». Le temps passe ainsi que les tentatives, mais toujours rien. Il ne reste que 20 minutes. Les profs prennent le relai. Ils lui « pofent » les prises à l'ancienne (avec de la résine) et lui donnent des conseils, et enfin elle réussit. Toute la salle exulte. Belle ambiance.

A 12h10, l'épreuve est terminée avec un 100% de réussite aux blocs. Jean-Noël fait un dernier speech pour remercier les organisateurs et motiver un maximum de candidats pour la formation à Montpellier, et nous nous quittons.

Je retrouve Lorraine et Bertille pour aller déjeuner en ville. Je suis sur un nuage, trop content d'avoir réussi ce pari. Je repense à ce parcours depuis avril. J'ai eu de la chance de pouvoir tout enchaîner : les formations, les stages, l'entraînement, la sophrologie... Je me dis que certes je ne sais pas skier mais au moins je sais grimper. Nous prenons une bière pour fêter ça, et quand Lorraine me dit « je suis fier de toi », je me laisse envahir par l'émotion, mes démons sont toujours là...