



Préparation au Test d'Exigences Préalables DEJEPS Escalade en milieux naturels

Objectifs

Se préparer et réussir le Test d'Exigences Préalables du cursus de formation. DEJEPS « Escalade en milieux naturels ».



Profil stagiaire

Grimpeur confirmé et passionné.

Niveau conseillé en voies naturelles : 6 a - b pour les femmes / 6 b - c pour les hommes.

Etre en possession d'un certificat médical à l'entrée en formation.

Journée d'information collective et évaluation en salle

Mai 2017 à Espace Vertical (Grenoble - Isère).

Inscription

Dossier sur les sites de www.creps-rhonealpes.sports.gouv.fr et www.afrat.com

Rythme et programme de la formation

La formation est composée de 4 modules de formation répartis sur 7 semaines entre juin et août 2016.

Entre chacun des modules, un temps de travail individuel est conseillé pour finaliser votre liste de courses et affiner votre préparation.

Le rythme hebdomadaire se caractérise généralement par 2 journées en milieu naturel, 2 journées en SAE et 1 journée sur les techniques de cordes.



Dates et durée

Du 29 mai au 11 août 2017

Durée de la formation : **7 semaines ou 245 heures.**

Nombre de sessions par an : **1**

Nombre de places : **9**

Tarifs

Coût de **3185 €** pour le cursus complet.

Prise en charge financière de la formation / rémunération (selon votre statut et conventionnements possibles) :

Région Auvergne-Rhône-Alpes, Pôle Emploi, Europe, CIF, CIFF CDD, AGEFICE selon votre statut.

Informations techniques

Frédéric MINIER, référent Formation Escalade au CREPS Rhône-Alpes (06 26 98 08 32).

François GRAIN, formateur escalade (06 82 93 09 31) ou **Sébastien FAVIER**, responsable Formation Sport (04 76 95 35 08).

Informations administratives

Catherine BELOTTI (Responsable administrative) CREPS Rhône-Alpes (04 75 88 15 26).

Françoise HEYRAUD (Responsable administrative) AFRAT (04 76 95 35 08).

Cette préparation est organisée conjointement
par le CREPS Rhône-Alpes et l'AFRAT





Contenu de la formation

<p>Module 1 : Du 29 mai au 09 juin Cohésion et mise à niveau technique</p>	<p>Mise à niveau technique : évaluation des stagiaires / remise à niveau technique / répertoire gestuel / révision des éléments de sécurité.</p> <p>Perfectionnement et cohésion : entraînement spécifique technique, tactique et travail sur les filières énergétiques / escalade à vue et après travail en site naturel.</p>
<p>Module 2 : Du 19 au 23 juin Ecole d'Artif sur coincideurs et grandes voies</p>	<p>Découverte Ecole d'Artif : mise au point au niveau du matériel / pose et renforcement de relais en Terrain d'Aventure / mise en situation.</p> <p>Travail en grandes voies : développement technique et mise en pratique / autonomisation et sécurité.</p>
<p>Module 3 : Du 10 au 21 juillet Perfectionnement en falaise & Module intensif</p>	<p>Travail intensif en site naturel et SAE : circuit training (résistance courte et longue) / circuit training en continuité.</p> <p>Travail technique et tactique en falaise et SAE : escalade à vue / escalade après travail / réalisation d'une voie en Terrain d'Aventure.</p>
<p>Module 4 : Du 31 juillet au 11 août Perfectionnement en SAE & PREPA AU TEP</p>	<p>Perfectionnement technique SAE : gestion d'un échauffement / réalisation de performances à vue / circuit training et travail de force et de résistance / récupération.</p> <p>Préparation spécifique de l'examen (sur le site de Vallon Pont d'Arc) : travail sur la lecture et la mémorisation / stratégie à mettre en œuvre / mise en situation d'examen.</p>

Les + de la formation

Préparation à la finalisation de la liste de courses pour se présenter au test d'exigences préalables.
Préparation spécifique au Test d'Exigences Préalables.
Accompagnement et suivi individualisés par des experts et des professionnels en activité.
Préparation à la suite du CURSUS du DEJEPS, présentation du cursus par les référents du CREPS, visite des locaux.
Conseils pour la définition du projet professionnel.

Les lieux d'entraînement

Les falaises du Vercors / Espace Vertical (SAE) / salle de Vallon Pont d'Arc (mur de l'examen).



Référente H+ : Mélanie DURDUX pour tout besoin spécifique de personnes en situation de handicap.