



CREPS
Auvergne-Rhône-Alpes
– Vallon-Pont-d'Arc

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

Formation n°
Mise à jour le 30 Mars 2018



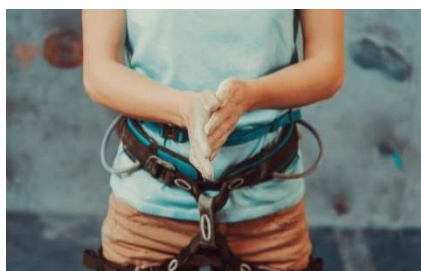
Objectifs de formation

Optimiser ses chances de réussite au Test d'Exigences Préalables du cursus de formation DEJEPS « Escalade en milieux naturels ».

Se préparer à un parcours de formation afin de devenir professionnel de l'escalade

Objectifs pédagogiques

- S'entraîner spécifiquement aux épreuves de voies et de blocs du test d'entrée
- Apprendre et réviser les différentes techniques de progression en grandes voies
- Finaliser la liste de voies dans de bonnes conditions
- Maîtriser en autonomie, sa sécurité et celle des autres dans des grandes voies



Informations générales

Dates : Mi-Mai à mi-Aout 2019

La formation est composée de 4 modules de formation répartis sur 7 semaines entre fin mai et août 2019.

Durée de la formation :

7 semaines ou 245 heures

Les + de l'AFRAT

Préparation à la finalisation de la liste de courses pour se présenter au test d'exigences préalables.

Rythme hebdomadaire de 2 journées en milieu naturel

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.

Profil stagiaire, prérequis et conditions de réussite

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

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

AFRAT - 314 chemin du Manoir
38880 Autrans-Méaudre en Vercors
✉ afrat@afrat.com ☎ 04.76.95.35.08
www.afrat.com
Association, Siret 77947830400016



L'EUROPE S'ENGAGE
en région
Auvergne-Rhône-Alpes
avec la FSF



La Région
Auvergne-Rhône-Alpes





Contenu de la formation



CREPS
Auvergne-Rhône-Alpes
– Vallon-Pont-d'Arc

Responsable de formation : Favier Sébastien

<p>Module 1 : Mai et 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 : Juin Ecole d'Artif sur coinçeurs 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 : 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>Découverte du mur d'Examen au CREPS de Vallon Pont d'Arc</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 : Juillet 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>

Modalités d'évaluation

Tests d'exigences préalables

Modalités de contact et d'entrée dans la formation

9 places

Cette action est menée par l'AFRAT en partenariat avec le CREPS Rhône Alpes.

Financement Région Auvergne-Rhône-Alpes, Europe (sous réserve de validation des prochaines attributions de marchés)
Autres financements : CIF, CIFI, CDD, AGEFICE selon votre statut.

Dossier de candidature (téléchargeable sur les sites de www.creps-rhonealpes.sports.gouv.fr ou www.afrat.com) et lettre de motivation.

Participation à une information collective avec évaluation en salle.

La validation de la candidature est liée au nombre de places dans la formation et soumise à votre conseiller.



L'AFRAT est engagée dans des démarches Qualité : certification norme NF Service Formation (en cours) et pour l'accueil des personnes en situation de handicap

AFRAT - 314 chemin du Manoir
38880 Autrans-Méaudre en Vercors

✉ afrat@afrat.com ☎ 04.76.95.35.08

www.afrat.com

Association, Siret 77947830400016



L'EUROPE S'ENGAGE
en région

Auvergne-Rhône-Alpes
avec le FSF



UNION EUROPÉENNE

La Région
Auvergne-Rhône-Alpes

