



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

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

Formation n° 21AU-APN-ESC  
Mise à jour le 2 décembre 2020

### 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

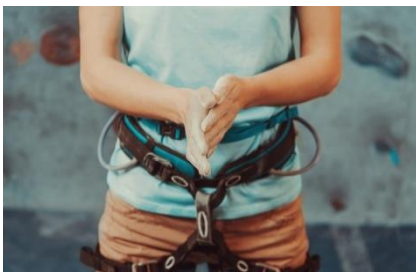


### Objectifs pédagogiques

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** : du 17 Mai au 13 Aout 2021

La formation est composée de 4 modules de formation répartis sur 7 semaines entre mi-mai et août 2021.

Journée d'information collective sera fixée à Espace vertical / Grenoble (date à confirmer)

**Durée de la formation** :

7 semaines, soit **245 heures**

### Profil stagiaire, prérequis et conditions de réussite

Grimpeur confirmé. Disposer d'une expérience diversifiée (en extérieur et SAE)

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

6 b - c pour les hommes.

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

### 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.

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

✉ [afrat@afrat.com](mailto:afrat@afrat.com) ☎ 04.76.95.35.08

[www.afrat.com](http://www.afrat.com)

Association, Siret 77947830400016



L'EUROPE S'ENGAGE  
**en région**  
Auvergne-Rhône-Alpes  
avec le FSE



**La Région**  
Auvergne-Rhône-Alpes





# Contenu de la formation



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

Responsable de formation : Sébastien Favier

<p><b>Module 1 :</b> Du 17 au 28 mai 2021 Cohésion et mise à niveau technique</p>	<p><b>Mise à niveau technique et cohésion</b> : évaluation des stagiaires / remise à niveau technique / harmonisation des appareils et techniques d'assurance, harmonisation des techniques de relais en grande voie équipée, et des procédures de sécurité</p> <p><b>Temps fort du module</b>: réalisation de grandes voies équipées, si possible valables pour la liste de voies.</p> <p><b>Evaluation du niveau technique en SAE</b>: Travail technique, tactique et sur les filières énergétique.</p> <p><b>Découverte et entraînement dans salle du TEP (CREPS Vallon Pont d'Arc)</b></p>
<p>2 semaines de travail individuel:</p> <p>Objectif: développer et diversifier son expérience et profil d'expérience (voies faciles dans un 1<sup>er</sup> temps, puis voies valables pour la liste).</p>	
<p><b>Module 2 :</b> Du 14 au 18 juin 2021 Ecole d'Artif et terrain d'aventure</p>	<p><b>Découverte Ecole d'Artif</b> : perfectionnement dans la pose de coinces, de la pose de relais en terrain d'aventure. Vérification du matériel personnel.</p> <p>Réalisation de voies en terrain d'aventure.</p> <p><b>Travail en grandes voies</b> : développement technique et mise en pratique / autonomisation et sécurité.</p>
<p>2 semaines de travail individuel:</p> <p>Objectif: Appliquer les principes de sécurité, développer son expérience dans des voies comptant pour la liste et en terrain d'aventure</p>	
<p><b>Module 3 :</b> Du 05 au 16 juillet 2021 Perfectionnement en falaise &amp; Module intensif</p>	<p><b>Travail intensif en falaise et SAE</b> : travail technique, tactique et circuit training de résistance.</p> <p>Escalade à vue et après travail.</p> <p>Mise en situation d'un examen blanc (TEP)</p> <p>Réalisation d'une grande voie équipée ou terrain d'aventure et de la voie de 400 mètres.</p>
<p>2 semaines de travail individuel:</p> <p>Objectif: Finalisation de la liste et enrichissement de son expérience en milieu naturel</p>	
<p><b>Module 4 :</b> Du 02 août au 13 août 2021 Perfectionnement en SAE &amp; PREPA AU TEP</p>	<p><b>Perfectionnement technique et tactique en SAE</b> : gestion d'un échauffement / réalisation de performances à vue / circuit training et travail de force et de résistance / récupération.</p> <p><b>Préparation spécifique à l'examen</b> : travail sur la lecture et la mémorisation / stratégie à mettre en œuvre / mise en situation d'examen / TEP Blancs</p>
<p>1 semaine de travail individuel:</p> <p>Objectif: Récupération active et repos avant l'examen du TEP</p>	

## Modalités de contact et d'entrée dans la formation

9 places

Financement Région Auvergne-Rhône-Alpes, Europe

Autres financements : CPF Transition, FAF AGEFICE, etc ,selon votre statut.

Dossier de candidature (téléchargeable sur les sites de [www.creps-rhonealpes.sports.gouv.fr/prepa-au-de-jeps-escalade-en-milieus-naturels](http://www.creps-rhonealpes.sports.gouv.fr/prepa-au-de-jeps-escalade-en-milieus-naturels) ou [www.afrat.com](http://www.afrat.com))

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.

*Cette action est menée par l'AFRAT en partenariat avec le CREPS Auvergne Rhône Alpes , porteur de la formation du DEJEPS « Escalade en milieux naturels » .*

*Plus d'infos : [moniteurescalade.fr](http://moniteurescalade.fr)*



L'AFRAT est engagée dans des démarches Qualité, certifiée par l'AFNOR « NF Service » Formation continue hors alternance et H+ pour l'accueil des personnes en situation de handicap

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

✉ [afrat@afrat.com](mailto:afrat@afrat.com) ☎ 04.76.95.35.08

[www.afrat.com](http://www.afrat.com)

Association, Siret 77947830400016



L'EUROPE S'ENGAGE  
**en région**  
Auvergne-Rhône-Alpes  
avec le FSE



**La Région**  
Auvergne-Rhône-Alpes

