



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 31 mars 2021



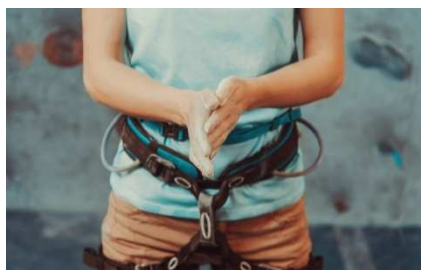
Objectifs de formation

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 .

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 ☎ 04.76.95.35.08
www.afrat.com
Association, Siret 77947830400016



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



UNION EUROPÉENNE

La Région
Auvergne-Rhône-Alpes





Contenu de la formation



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

Responsable de formation : Sébastien FAVIER

<p>Module 1 : Du 17 au 28 mai 2021 Cohésion et mise à niveau technique</p>	<p>Mise à niveau technique et cohésion : 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 Temps fort du module: réalisation de grandes voies équipées, si possible valables pour la liste de voies. Evaluation du niveau technique en SAE: Travail technique, tactique et sur les filières énergétique. Découverte et entraînement dans salle du TEP (CREPS Vallon Pont d'Arc)</p>
<p>2 semaines de travail individuel:</p>	
<p>Objectif: développer et diversifier son expérience et profil d'expérience (voies faciles dans un 1^{er} temps, puis voies valables pour la liste).</p>	
<p>Module 2 : Du 14 au 18 juin 2021 Ecole d'Artif et terrain d'aventure</p>	<p>Découverte Ecole d'Artif : perfectionnement dans la pose de coinces, de la pose de relais en terrain d'aventure. Vérification du matériel personnel. Réalisation de voies en terrain d'aventure. Travail en grandes voies : 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>Module 3 : Du 05 au 16 juillet 2021 Perfectionnement en falaise & Module intensif</p>	<p>Travail intensif en falaise et SAE : travail technique, tactique et circuit training de résistance. Escalade à vue et après travail. Mise en situation d'un examen blanc (TEP) 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>Module 4 : Du 02 août au 13 août 2021 Perfectionnement en SAE & PREPA AU TEP</p>	<p>Perfectionnement technique et tactique en SAE : gestion d'un échauffement / réalisation de performances à vue / circuit training et travail de force et de résistance / récupération. Préparation spécifique à l'examen : travail sur la lecture et la mémorisation / stratégie à mettre en œuvre / mise en situation d'examen / TEP Blanc</p>
<p>1 semaine de travail individuel:</p>	
<p>Objectif: Récupération active et repos avant l'examen du TEP</p>	

Financement Région Auvergne-Rhône-Alpes, Europe
Autres financements : FAF AGEFICE, selon votre statut.

Modalités d'inscriptions:

Dossier de candidature (téléchargeable sur les sites de www.creps-rhonealpes.sports.gouv.fr/prepa-au-de-jeps-escalade-en-milieu-naturels ou 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.

Plus d'infos : 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 ☎ 04.76.95.35.08
www.afrat.com
Association, Siret 77947830400016

