



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

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

Formation n° 20AU-APN-ESC
Mise à jour le 10 janvier 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

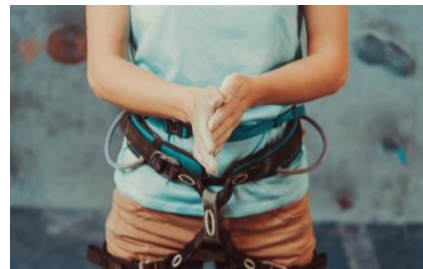
Dates : du 18 Mai au 7 Aout 2020

La formation est composée de 4 modules de formation répartis sur 7 semaines entre mi-mai et août 2020.

Journée d'information collective et de positionnement : le 15 avril 2020 à Espace vertical / Grenoble (date prévisionnelle)

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.





Contenu de la formation



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

Responsable de formation : Sébastien Favier

<p>Module 1 : Du 18 mai au 29 mai Cohésion et mise à niveau technique</p>	<p>Mise à niveau technique : évaluation des stagiaires / remise à niveau technique / répertoire gestuel / cadrage sur éléments et procédure de sécurité en grandes voies. Perfectionnement et cohésion : entraînement spécifique technique, tactique et travail sur les filières énergétiques / escalade à vue et après travail en site naturel. Découverte du mur d'Examen au CREPS de Vallon Pont d'Arc</p>
<p>3 semaines de travail individuel: 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 22 au 26 juin Ecole d'Artif sur coinces 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. Travail en grandes voies : développement technique et mise en pratique / autonomisation et sécurité.</p>
<p>2 semaines de travail individuel: Objectif: Appliquer les principes de sécurité, développer son expérience dans des voies comptant pour la liste</p>	
<p>Module 3 : Du 08 au 19 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. Travail technique et tactique en falaise et SAE : escalade à vue / escalade après travail / réalisation d'une voie en Terrain d'Aventure / réalisation d'une voie équipée/ TEP Blanc</p>
<p>1 semaine de travail individuel: Objectif: Finalisation de la liste et enrichissement de son expérience en milieu naturel</p>	
<p>Module 4 : Du 27 juillet au 07 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. Préparation spécifique à l'examen : 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: Objectif: Récupération active et repos avant l'examen du TEP</p>	

Modalités d'évaluation

Test d'exigences préalables

Modalités de contact et d'entrée dans la formation

9 places

Financement Région Auvergne-Rhône-Alpes, Europe
Autres financements : CIF, CIFI, CDD, AGEFICE 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 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.

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



L'AFRAT est engagée dans des démarches Qualité, référencée Datadock 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

