



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

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

Formation n° 19AU-APN-ESC
Mise à jour le 08 Janvier 2019

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



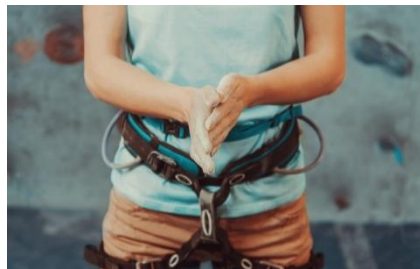
Informations générales

Dates : du 27 Mai au 9 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



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.

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 : Favier Sébastien

<p>Module 1 : Du 27 mai au 07 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 17 au 21 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 : 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.</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 : Du 29 juillet au 09 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 à l'examen : travail sur la lecture et la mémorisation / stratégie à mettre en œuvre / mise en situation d'examen.</p>

Modalités d'évaluation

Test 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 Auvergne Rhône Alpes.

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.



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



La Région

Auvergne-Rhône-Alpes

