



**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 18 février 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

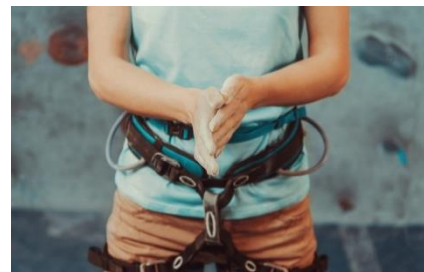
Dates : du 17 Mai au 13 Aout 2021

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

Journée d'information collective et recrutement: le 16 avril 2021 Espace vertical / Grenoble (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.



# Contenu de la formation



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

Responsable de formation : Sébastien Favier

<b>Module 1 :</b> Du 17 au 28 mai 2021 Cohésion et mise à niveau technique	<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 <b>Temps fort du module</b> : réalisation de grandes voies équipées, si possible valables pour la liste de voies. <b>Evaluation du niveau technique en SAE</b> : Travail technique, tactique et sur les filières énergétique. <b>Découverte et entraînement dans salle du TEP (CREPS Vallon Pont d'Arc)</b>
2 semaines de travail individuel:	
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).	
<b>Module 2 :</b> Du 14 au 18 juin 2021 Ecole d'Artif et terrain d'aventure	<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. Réalisation de voies en terrain d'aventure. <b>Travail en grandes voies</b> : développement technique et mise en pratique / autonomisation et sécurité.
2 semaines de travail individuel:	
Objectif: Appliquer les principes de sécurité, développer son expérience dans des voies comptant pour la liste et en terrain d'aventure	
<b>Module 3 :</b> Du 05 au 16 juillet 2021 Perfectionnement en falaise & Module intensif	<b>Travail intensif en falaise et SAE</b> : 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.
2 semaines de travail individuel:	
Objectif: Finalisation de la liste et enrichissement de son expérience en milieu naturel	
<b>Module 4 :</b> Du 02 août au 13 août 2021 Perfectionnement en SAE & PREPA AU TEP	<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. <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
1 semaine de travail individuel:	
Objectif: Récupération active et repos avant l'examen du TEP	

## 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.



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)

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



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



**La Région**  
Auvergne-Rhône-Alpes

