



**CREPS**

Auvergne-Rhône-Alpes  
Vallon-Pont-d'Arc • Voiron • Lyon

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

Formation n° 22AU-APN-ESC  
Mise à jour le 14 février 2022

### Objectifs de formation

Optimiser ses chances de réussite au Test d'Exigences Préalables du cursus de formation DEJEPS « Escalade en milieux naturels ».

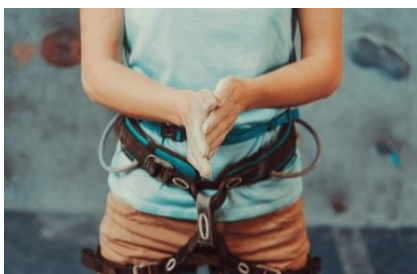
Se préparer à un parcours de formation afin de devenir professionnel de l'escalade



### 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  
Obtenir des conseils pour la finalisation de sa liste de voies dans de bonnes conditions

En vue de la réalisation de la liste de courses exigée pour les TEP, maîtriser en autonomie, sa sécurité et celle des autres en grandes voies



### Informations générales

Dates : 02 Mai – 12 Aout 2022

Durée de la formation :

7 semaines, soit 245 heures

Journée de positionnement/sélection:

11 avril 2022 au CREPS de Vallon Pont d'Arc

### Profil stagiaire, prérequis et conditions de réussite

Grimpeur confirmé. Disposer d'une **expérience diversifiée** (en **falaise, en grande voie** 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 chiffres clés (2021)

- 66% de réussite à l'examen final (en 2020)
- Note de satisfaction attribuée: moyenne de 9,5/10

### Les + de l'AFRAT

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 individualisés pour la définition du projet professionnel et le choix des itinéraires pour la liste de voies demandée aux TEP.



# Contenu de la formation



**CREPS**  
Auvergne-Rhône-Alpes  
Vallon-Pont-d'Arc • Voiron • Lyon

Responsable de formation : Sébastien FAVIER

<b>Journée de sélection/ positionnement :</b> 11 avril 2022	Evaluation du niveau technique des candidats Point sur l'avancement dans la réalisation de la liste de courses Evaluation de l'expérience en escalade et de la polyvalence du candidats Echange sur le projet professionnel et la motivation.
<b>Module 1 :</b> Du 02 au 13 mai 2022 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 permettant de développer son expérience. <b>Evaluation du niveau technique en SAE:</b> Travail technique, tactique et sur les filières énergétiques. <b>Découverte et entraînement dans salle du TEP (CREPS Vallon Pont d'Arc)</b> <b>Initiation à l'évolution en terrain d'aventure</b>
<b>3 semaines de travail individuel:</b> Objectif: Développer et diversifier son expérience et profil d'expérience en autonomie de voies équipées (200 m) conformes aux exigences de la liste de courses).	
<b>Module 2 :</b> Du 06 juin au 10 juin 2022 Ecole d'Artif et terrain d'aventure	<b>Ecole d'Artif et terrain d'aventure :</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.
<b>3 semaines de travail individuel:</b> Objectif: Appliquer les principes de sécurité, développer son expérience dans des voies comptant pour la liste et notamment en terrain d'aventure (200m).	
<b>Module 3 :</b> Du 04 au 16 juillet 2022 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
<b>2 semaines de travail individuel:</b> Objectif: Optimisation de sa préparation technique principalement en SAE. Systématisation d'éléments techniques et tactiques	
<b>Module 4 :</b> Du 01 août au 12 août 2022 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
<b>1 semaine de travail individuel:</b> 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 : 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-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.

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 AFNOR « NF Service » et signataire de la charte H+ pour favoriser 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

