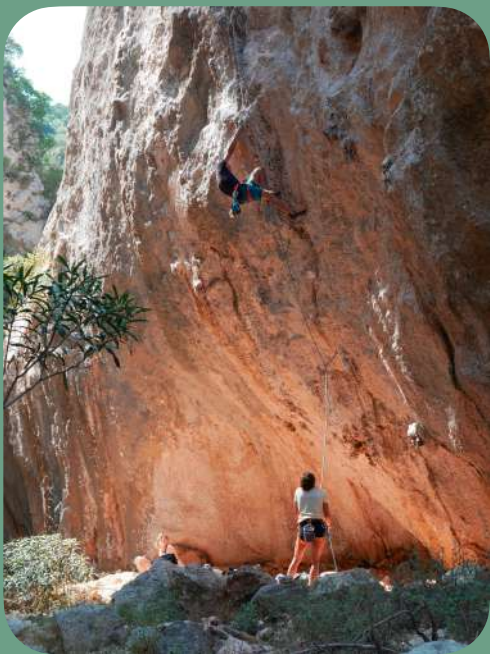




Cycle Perfectionnement Escalade 2026

Format : Séances de 3 heures en soirée, les lundis ou jeudis

Période : Fin Avril - Fin Juin 2026

Durée : 6 séances

Lieu : Falaises du bassin grenoblois

Places : 8 personnes, minimum 6 inscrits

Niveau requis : 5c en tête minimum, maîtrise des techniques d'assurage

Tarif : 100€ par personne

Contenu du cycle :

- Stratégie de travail d'une voie
- Répertoire gestuel et techniques de pose de pieds en falaise
- Lecture, mémorisation et aspects mentaux de la pratique
- Gestion de l'effort et du rythme, gestion des repos
- Engagement, appréhension de la chute et école de vol
- Manip de réchappe en cas de but

Arnaud Jallut

**Moniteur d'Escalade
Diplômé d'État**

arnaud.jallut@gmail.com

06 50 42 24 07

