



Déroulé Indicatif de stage à **Waterval Boven**, Afrique du Sud, du 27 avril au 5 mai 2023

Jeudi 27 : départ vol Dzaouzi 15h55, arrivée Johannesburg 22h45, nuit sur place.
Vendredi 28 : départ en voitures de loc. (2h30 de route environ avec pause supermarché pour grosses courses camp de base).
Arrivée en fin de matinée/début d'après-midi à Emgwenya (Roc & rope).
Prise de contact et installation. Promenade jusqu'au site en fin de journée, repérage.
Samedi 29 : Escalade, découverte du site, prise de contact avec le style d'escalade, définition des « objectifs individuels ».
Dimanche 30 : Escalade, exercices techniques, lecture, gestion du rythme, respiration.
Lundi 1^{er} mai : Escalade, techniques et applications.
Mardi 2 : Escalade et rappel à la cascade (journée light).
Eventuellement atelier « trad » (sur coinçeurs et friends),
Mercredi 3 : Escalade, réalisations des objectifs individuels.
Jeudi 4 : Escalade le matin, puis vol retour à 23h45.
Vendredi 5 mai : Escalade à Saint Denis à 5h35, départ 9h15, arrivée Dzaouzi, 10h25.

Matériel à prévoir :

- **Matériel individuel** d'escalade sportive (baudrier, chaussons, casque, longe, appareil d'assurance, 2 mousquetons à vis, fiellou). En cas de besoin, faites nous savoir si certains éléments vous font défaut, nous tâcherons de trouver une solution.
- **Matériel collectif**, une corde et un jeu de 12 dégaines par cordée. (le club mettra à disposition le matériel manquant).
- **Matériel de bivouac**, duvet, tapis de sol (et tente suivant la formule retenue), lampe frontale, etc...

Quelques informations supplémentaires :

- **Assurance** : Ce stage étant organisé par le club Mayotte Escalade, affilié à la FFME, vous êtes couvert par votre contrat d'assurance collective « licence FFME » dans le cadre de l'activité « escalade ». Cependant, il vous est possible de souscrire individuellement à une extension d'assurance sur votre contrat « licence FFME » pour 50€ (extension escalade voyage hors UE).

Renseignements : <https://www.ffme.fr/ffme/licence/assurances/>

- Une fois sur place, nous proposons de constituer une « caisse de bord » pour gérer collectivement les frais de location de voitures et de courses réalisées en commun.
- Pour l'**hébergement**, plusieurs options sont possibles (de la tente au gîte tout confort en passant par le bungalow, de 8 à 20€ environ).