



SEA DOLPHIN

# Dauphins et Apnée Delphinienne...



## EGYPTE SUD- SATAYA

Avec **Frédéric Chotard** (Instructeur d'apnée MEF2 et concepteur de l'apnée delphinienne) Assisté de **Marine Chesnais**

**Du 6 au 13 juillet 2024**

**1 590€ /pers. (sans le vol)**

**[www.sea-dolphin.fr](http://www.sea-dolphin.fr)**

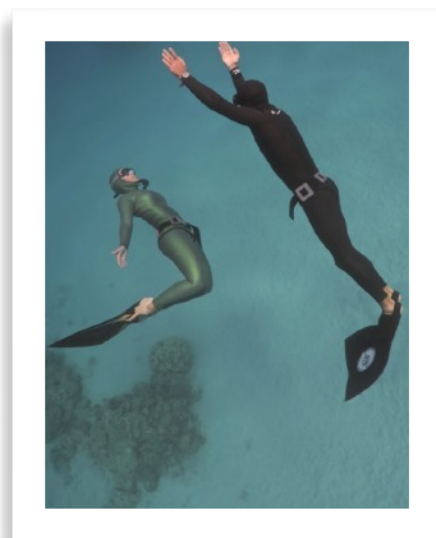
# L'APNEE DELPHINIENNE

Par Frédéric Chotard



« ... l'apnée delphinienne est une apnée inspirée des comportements et des valeurs des dauphins, où le but n'est pas la profondeur et encore moins les records (même si la profondeur peut être utilisée à d'autres fins), elle vise une meilleure connaissance de soi via le merveilleux miroir qu'est l'eau. C'est aussi une apnée plus collective où l'individualisme ferait place au partage et à une solidarité bienveillante, plus artistique où la façon de bouger permettrait de danser avec la vie sous-marine, plus intérieure où le bien-être permettrait de mieux se relaxer, se de-tresser et plus spirituelle aussi où l'état dans lequel nous plonge l'apnée permettrait de mieux nous connaître mieux donner, mieux aimer?

C'est aussi aborder l'élément sous-marin en toute liberté en toute indépendance en toute autonomie, dans la beauté du geste, dans l'intention de vivre des états de communion avec la Nature, soit en face à face avec l'eau, soit dans l'espoir de vivre un véritable partage avec des animaux marins. Car rencontrer la faune sous-marine en apnée n'a rien à voir, le plongeur-libre, plus qu'un observateur, devient un participant discret du milieu marin à part entière. Forcément, quand on glisse en apnée sous la mer en retenant sa respiration on doit écouter les signes de cette Nature forte et intransigeante, ressentir les informations subtiles de son corps pour survivre à cette immersion. On plonge « en conscience » en pilotage intérieur, et on apprend la lenteur, l'observation, l'économie d'énergie maximum, à s'ouvrir à l'inconnu et à se faire confiance... Tout ce que l'on ne fait plus dans notre monde où la peur gagne chaque jour un peu plus de terrain...



L'apnée « delphinienne » bien au-delà d'un sport, permet de devenir plus complet et plus autonome par l'exploration et la recherche de notre propre potentiel (souvent caché) que le miroir de l'eau peut nous inviter à faire émerger... Par le jeu de l'adaptation, cette vision de l'apnée permet de découvrir les trésors qui sont cachés en chacun et ce, sans avoir des prédispositions particulières et dès les premières immersions!

Tout cela n'est en outre pas si facile à atteindre, savoir se poser, écouter et respecter la Nature, s'écouter et se respecter soi-même, laisser vivre et exprimer ses émotions peut parfois prendre une vie. Faire de l'apnée delphinienne aide ce processus de transformation intérieure en nous invitant à plonger en nous-même, tout en restant connecté au réel par le contact avec la mer, la Nature, par le contact avec les limitations de son propre corps dans l'eau, le contact avec ses émotions profondes...

Avec la mer on ne triche pas, vivre ce face à face dans le respect, l'écoute et l'adaptation est sans doute l'une des meilleures écoles de vie qui soit.

Et du contact de l'apnée et de la mer par l'intérieur, un autre monde s'ouvre à nous, fait d'autres valeurs.

Il est un fait que la rencontre avec les dauphins touche le fond du cœur des hommes, réveille notre âme d'enfant et faire de l'apnée avec les dauphins change indéniablement quelque chose en nous...

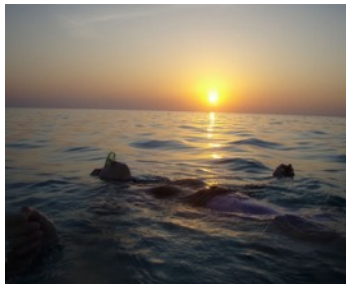
Mais avec l'expérience, faire de l'apnée delphinienne sans forcément qu'il y ai de dauphins, apporte les mêmes bienfaits, peut-être même plus en nous permettant de faire rentrer le dauphin en nous, de

*nous « delphiniser ». On se sent plus fort, plus libre, plus aimant, plus vivant, plus relié à la Nature et sûrement un peu plus nous-même... »*

*L'apnée delphinienne cherche donc à faire émerger le « sacré » en nous par un rapport particulier à l'eau.*

## **Apnée Delphinienne et WATA**

*Le Wata, qui est en fait une forme d'apnée-méditation peut vraiment nous aider à toucher cette dimension très profonde (intérieurement) de l'apnée par les états de conscience modifiés auxquels il nous fait accéder dans un environnement protégé et sécurisé.*

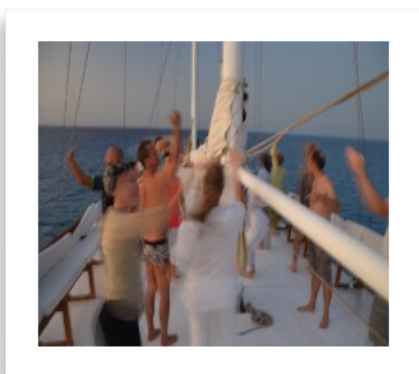


*Lorsque j'ai suivi la formation de Wata avec sa créatrice Arjana Brunschwiler cela m'a énormément aidé à construire l'apnée delphinienne en ce sens que le Wata a cette dimension méditative de l'apnée que l'apnée delphinienne cherche à reproduire dans les milieux océaniques et dans les profondeurs. J'utilise désormais le Wata dans mes stages d'apnée delphinienne, si les conditions météo le permettent, afin de sentir plus facilement les états de conscience modifiés que l'on peut atteindre en apnée grâce à cette technique fabuleuse.*

## **MEDITATIONS ACTIVES RESPIRATION ET YOGA...**

Des ateliers de pont « au sec » sont également proposés pour compléter le travail dans l'eau.

Des **méditations actives** (en lien avec le mouvement, la musique et la respiration) pour accéder plus facilement aux bienfaits de la Méditation, le calme, l'exploration intérieure.



**Le yoga** également, avec des séances d'asanas et de respirations inspirées du Hatha yoga, de Bastrika Yoga et du Pranayama. Ceci, pour aider à mieux respirer, conscientiser, se relaxer.

# Les dauphins de Sataya

Imaginez-vous une semaine en plein coeur de la Mer rouge, tranquillement protégé par la barrière corallienne d'un lagon de 5 km en forme de coeur, en train de nager en toute liberté avec une centaine de dauphins. Imaginez-vous entendre leurs sifflements, les sentir tout près de vous et de plonger votre regard dans leur yeux d'une bienveillance infinie. Imaginez-vous ressentir leur énergie, leur amour et profiter de leur sagesse. Et puis, imaginez-vous revenir de cette incroyable rencontre à bord d'un bateau somptueux et pouvoir faire sur le pont des séances de respirations, yoga, méditations dynamiques...



Dans ce lagon aux eaux turquoise et peu profondes à quelques miles d'un désert de montagnes arides au sud de l'Egypte, plusieurs groupes de dauphins à longs becs (*Stenella Longirostris*) se réunissent régulièrement dans la journée pour s'abriter des conditions parfois difficiles des grandes profondeurs de la mer rouge. Ici, les dauphins sont totalement libres, et pour une fois à cet endroit, ce n'est pas l'animal qui doit sacrifier sa liberté pour satisfaire le plaisir ou la curiosité de

l'homme en subissant la captivité, c'est l'homme qui prend la peine de venir dans leur environnement naturel à eux. Il convient donc, comme tout bon invité, d'être particulièrement respectueux du cadeau unique que les dauphins nous offre à nous recevoir chez eux.

Ainsi, la croisière est encadrée par les meilleurs spécialistes de la rencontre avec les dauphins de ce lagon de Sataya, qui garantit le respect des animaux dans leurs besoins sociaux, et favorisent les meilleures rencontres possibles entre les hommes et les dauphins, dans le respect et la sécurité.

Si l'expérience a montré qu'aucun de nos stages ne nous a privé de dauphins, nous ne pouvons néanmoins garantir ces rencontres à 100%, la liberté des dauphins laissant à chaque croisière une part d'inconnu.

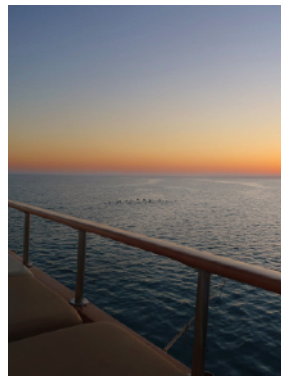


## LE BATEAU

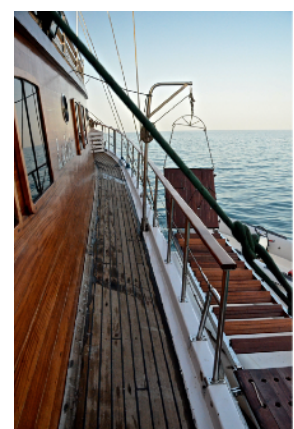
Le bateau proposé pour cette expérience est un grand voilier de charme de 30 m tout en bois, type goélette d'origine turque. Très confortable, il dispose de 10 cabines doubles, toutes équipées d'un grand et d'un petit lit, de draps, de serviettes, d'une salle de bain privative avec douche et toilettes ainsi que l'air conditionné.

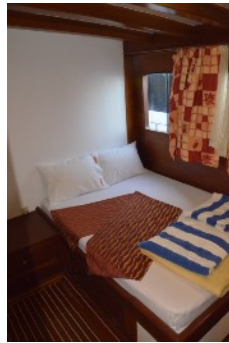


3 repas de grande qualité sont servis chaque jour, concoctés par un chef Egyptien dont le talent s'exprime ici avec brio! **Les menus peuvent satisfaire les végétariens comme les non-végétariens.** Les boissons non alcoolisées sont incluses.



Coté équipement, le bateau dispose d'un zodiac avec moteur 4T de 100 cv (moins bruyant et moins consommateur d'essence) pour aller à la rencontre des dauphins en mer. Un deuxième zodiac de secours est également disponible.





## CONDITIONS DE PARTICIPATION :

Ces stages sont ouverts à toute personne en bonne santé sans contre-indications médicales à la pratique de la nage et de l'apnée et sachant correctement nager (un certificat médical de non contre-indication est désormais demandé par chaque participant). **Il est très important d'être en phase avec le thème de la croisière et de s'y adonner pleinement pour une bonne cohésion de groupe.**

Il sera question d'exercices d'apnée dans l'eau (sans exigence de performance) avec une évolution vers des exercices d'apnée delphinienne. Les ateliers de pont seront proposés dans tous les cas. Pour les passagers déjà « apnéistes » il est demandé d'être affilié à une fédération d'apnée et d'être assurés. Il est possible de contracter une assurance spécifique sur demande (se renseigner plus bas).

Dans tous les cas, l'esprit « apnée delphinienne » étant emprunt de « non-performance », l'âge importe peu pour participer sous réserve de répondre aux conditions médicales précitées. L'essentiel est avant tout d'être motivé et ouvert à cette vision de l'apnée. Des apnéistes confirmés sont bien évidemment les bienvenus et pourront expérimenter une facette différente de l'apnée. En revanche, cette croisière ne s'adresse pas aux apnéistes qui recherchent un cadre pour descendre très profond et repousser leurs limites physiques, elle s'adresse à ceux qui veulent vivre une expérience plus artistique, plus intérieure, plus collective et certainement plus émotionnelle de l'apnée...

## NOTES SUR LA MER ROUGE

Coté météo, vous êtes presque sûrs à 99% d'avoir du ciel bleu et un soleil de plomb lors de votre séjour, les jours de pluie annuel en Mer Rouge se comptant sur les doigts d'une main! Attention donc au soleil et prévoir chapeau, casquette, crèmes solaires impérativement **(de préférence qui n'abîment pas les coraux)**.

Pendant les mois de Juillet à septembre la température de l'eau se situe entre 30 et 32°C. Il n'est donc pas vraiment nécessaire de s'équiper de combinaison pour nager sauf pour se protéger du soleil ou pour améliorer sa glisse dans l'eau. En octobre et novembre là, il faudra prévoir minimum un shorty 3 mm voire une combinaison intégrale (de 1 à 3mm). Des shortys sont aussi en location sur le bateau.

Si la température extérieure et celle de la mer reste chaude, il se peut que le vent souffle fort. Dans ce cas, le programme initial peut être ajusté en fonction des conditions météo.

## COTE VALISE

Etant donné que l'on passe la quasi-totalité du séjour sur le bateau, il n'est pas utile de se charger pour rien. Une fois sur le bateau, les chaussures quittent les pieds définitivement donc pas besoin de

chaussures autre que celles que vous utiliserez pour voyager. Compte tenu du temps chaud et sec prévoyez des vêtements légers sachant que l'on passe la majeure partie du temps en maillot de bain (sauf en mars et avril octobre novembre où un pull le soir peut être nécessaire). Ne pas oublier en tout cas, vos maillots (au moins 2), lunettes et crèmes solaire à haut indice de protection (**qui, de préférence, n'abiment pas les coraux**), chapeau ou casquette... **Pour les séances de pont, prévoyez une tenue décontractée et légère. Des tapis de yoga sont à disposition sur le bateau.**

**Il est conseillé d'utiliser plutôt des shampoings, savons et crèmes non nocifs pour l'environnement marin.**

**De même, pour limiter la pollution de bouteille plastique, nous incitons les participants à boire dans une gourde que l'on peut remplir à la fontaine d'eau minérale sur le bateau. Il est conseillé également de ramener ses propres emballages plastiques, les circuits de recyclage étant quasi inexistant en Egypte à fortiori sur les bateaux.**

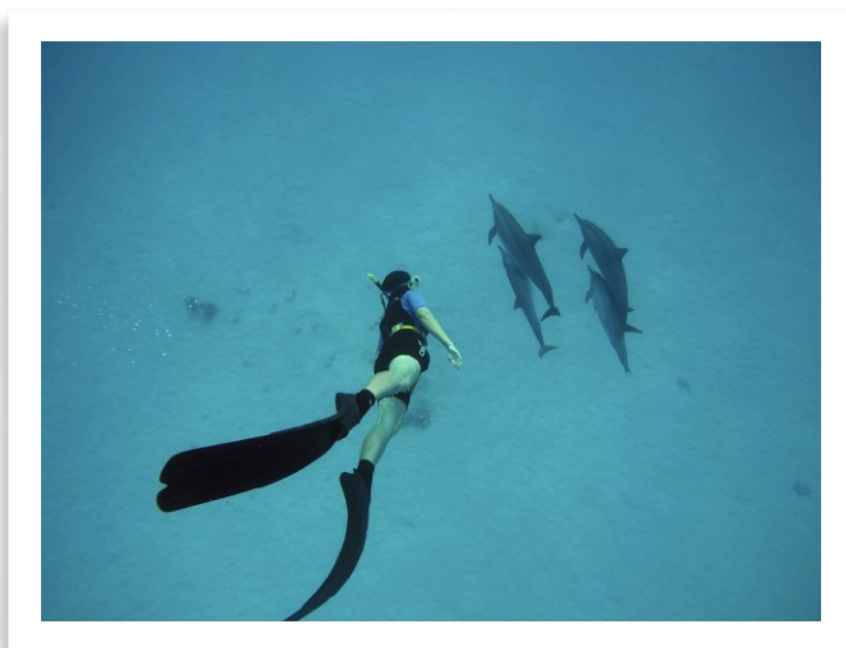
Le bateau est équipé de nombreuses prises 220V pour les appareils électroniques : portables, appareils photo ou vidéo etc.. N'oubliez pas vos chargeurs ! Sur le bateau le réseau 3 ou 4G pass mais assez mal (surtout sur le site des dauphins) et seulement à certaines heures (plutôt le soir). Les appels sont chers mais les sms sont sans doute le meilleur moyen de donner des nouvelles n'ayant pas de wifi à bord.

Concernant l'avion, **ne pas oublier de ne pas emporter de liquide dans votre sac à main, ni crèmes ni objets tranchants ils vous seraient confisquer au passage de la douane.**

### **POUR LE MATÉRIEL DE NAGE ET D'APNÉE :**

Vous pouvez soit prendre votre propre équipement soit louer sur place (palmes et masques d'apnée, monopalmes (peu) – voir la fiche de location si nécessaire) .

La température de l'eau devrait se situer entre 28 et 30°C donc le port de la combinaison n'est pas obligatoire mais elle est recommandée pour les sorties apnées où l'on se refroidit vite même à ces températures (combinaison spécifique fine de 1 à 3 mm max). Si vous avez une monopalme, il est conseillé de l'emporter (Il est préférable de bien l'emballer et de l'enregistrer en soute avec une étiquette « fragile »). Nager avec une monopalme en milieu naturel et avec les dauphins est vraiment une expérience fantastique mais nécessite une bonne maîtrise du mouvement. Cela va en plus totalement dans l'esprit « apnée delphinienne ». Cependant on peut aussi très bien « onduler » avec des bipalmes pour s'entraîner avant de passer à la monopalme. Possibilité d'en louer aussi sur place, dans ce cas réserver à l'avance et prévoir de toutes façons des bi-palmes .



## L'ENCADREMENT :



**Frédéric CHOTARD**, pratique l'apnée avec les dauphins sauvages depuis 1994. Moniteur d'apnée FFESSM (MEF2) et de plongée (PADI OWDI), photographe sous-marin, il commence ses premières expériences delphinienne en Floride, puis parcourt le monde à la recherche d'autres sites de rencontres avec les cétacés. En 2003, il découvre le lagon des dauphins de Sataya en Egypte et fonde « Sea Dolphin » le premier organisme à proposer des séjours « spécifiquement dauphin » sur ce site. Pour apporter plus de profondeur et de sens aux expériences avec les dauphins, il sera également le premier à proposer des thèmes aux séjours « dauphins » sous forme de stages en développement personnel. De ses expériences avec les dauphins et sa pratique répétée de l'apnée avec eux, il développe dès 2010 une autre facette de l'enseignement de l'apnée qu'il appelle « apnée delphinienne » moins axée sur le sport et la compétition et plus sur l'aspect collectif, artistique et thérapeutique de cette discipline. Avec plus de 200 semaines passées sur le site en 19 ans il est devenu expert de cette population de dauphins en Mer Rouge et jouit d'une expérience hors du commun. Par ailleurs, il est devenu en 2010 praticien de watsu (water-shiatsu) et de wata (danse aquatique), techniques de relaxation et de massages aquatiques...



Après des études au Conservatoire National Supérieur de Paris, **Marine CHESNAIS** travaille comme danseuse contemporaine professionnelle pendant plus de dix ans, avant de fonder sa propre compagnie, le projet *One Breath*, avec lequel elle développe des projets artistiques multidisciplinaires en liens avec des thématiques environnementales, particulièrement dans le domaine océanographique. Sa découverte progressive de l'apnée l'amène à développer des projets de danses sous-marine, comme pour le film et la pièce de danse, *Habiter Le Seuil*, multi-primés à l'international. En parallèle, Marine se passionne pour les pratiques énergétiques et se forme en tant que professeur de yoga avec l'école *Embodied Flow*© (2016-2019), en acupuncture traditionnelle chinoise (2019-2022) et débute une formation en *Watsu*© en janvier 2023. Elle est en formation d'institutrice apnée « Aida » en avril 202 afin de pouvoir accompagner des personnes dans ce chemin vers l'eau.

## PROGRAMME DE L'AVENTURE ...

**J1** : Départ en vol charter le samedi vers Marsa Alam ou Hurghada (4 ½ h de vol). L'avantage d'arriver à Marsa Alam est que les temps de transfert en bus vers le bateau sont beaucoup moins longs (6h depuis Hurghada et 2h depuis Marsa Alam). A l'arrivée à l'aéroport, accueil et transfert en minibus vers la marina de départ du bateau. Arrivée sur le bateau dans le soir ou dans la nuit selon les horaires d'avion et installation dans les cabines.

**J2** : Dimanche, formalités administratives et départ le matin vers le lagon des dauphins. Sur le trajet, stop sur un lagon, essai des matériels de nage et mise en « palme » des participants. Présentation du groupe et de l'organisation de la semaine. En soirée, conférence sur les dauphins et sur l'apnée delphinienne par F.Chotard. Nuitée sur le site.

**J3-J7** : Les jours s'articulent en priorité autour de la rencontre des dauphins selon leur désir d'interagir, souvent le matin. Sinon, l'après midi est en général consacrée aux autres activités autour du thème, travail sur le pont etc... et les fonds marins sont également ici magnifiques... !

**J7** : Dernière immersion avec les dauphins et départ du lagon dans la matinée en direction de la marina. Stop sur un lagon, déjeuner et retour à la Marina vers 15h/16h. Nuitée sur le bateau ou transfert vers l'aéroport selon les horaires de vol retour.



**J8** : Transfert à l'aéroport et retour Europe. Note : Les repas après le petit-déjeuner du samedi du départ ne sont pas compris.

Ce programme est indicatif et peut varier selon les conditions météo et les surprises de la Nature. Le groupe sera composé d'un minimum de 16 pers. et d'un maximum de 21 personnes dont les encadrants.

## **Les points forts de cette expérience:**

- La rencontre consciente et respectueuse des dauphins sauvages par une équipe expérimentée.
- L'expérience de Frédéric Chotard, pionnier sur ce site, et créateur de l'apnée delphinienne depuis plus de 20 ans (2003).
- Expérimenter une autre version de l'enseignement de l'apnée moins axée sur la performance, sur le modèle des dauphins.
- Des exercices originaux de nage et d'apnée delphinienne pour développer son aisance dans l'eau et optimiser ses chances de « vraies rencontres » avec les dauphins
- Des exercices de respiration, de yoga et des méditations actives.
- Une mer chaude et translucide (en général plus de 30m de visibilité)
- Des sites exceptionnels avec coraux à profusion et poissons tropicaux
- Un bateau goélette très confort tout en bois, de « charme ».
- Un équipage chaleureux et une très bonne nourriture convenant aux végétariens comme aux non-végétariens.

## **Du 6 au 13 juillet 2024**

**Prix hors vol: 1590€**

**Prix du vol de réf Paris Marsa Alam TTC à cette date : de 680 à 850€ selon les dates**

<b><u>Le Prix hors vol comprend :</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Les transferts aéroport de Marsa Alam ou Hurghada jusqu'au bateau A/R</li><li>• La croisière 6 ou 7 nuits (suivant les horaires des vols charter) en pension complète</li><li>• l'encadrement par l'équipe mentionnée plus haut.</li><li>• Le forfait boisson</li></ul>	<b><u>Le prix hors vol ne comprend pas :</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>• L'avion jusqu'à Alam ou Hurghada A/R</li><li>• Les boissons alcoolisées (bière 4€)</li><li>• Le visa 25\$ ou 30€ (A acheter aux comptoirs de change à l'arrivée)</li><li>• La taxe pour Sataya : 50€ (à régler sur place en espèce)</li><li>• Le pourboire à l'équipage: A partir de 50€ (à régler sur place en espèces).</li><li>• Les assurances annulation-rapatriement impératives (à prendre à la confirmation du séjour)</li><li>• La location de matériel et la boutique de bord (à régler sur place en espèce)</li></ul>
---	---

*Les prix proposés ici peuvent varier à tout moment selon la conjoncture du moment, des évolutions du dollar, des facteurs politiques, économiques ou sanitaires ou toutes autres crises exceptionnelles.*

## **RENSEIGNEMENTS :**

Email : [infos@sea-dolphin.fr](mailto:infos@sea-dolphin.fr) - Tel +33 (0)6 09 81 54 00

**Inscriptions impératives sur le site pour valider sa participation**

**[www.sea-dolphin.fr](http://www.sea-dolphin.fr)**