



Dauphins
Initiation apnée
et
Communication
non-violente (CNV)



EGYPTE SUD - SATAYA

Du 29 juin au 6 juillet 2024

Prix hors vol: **1590€**

Avec Frédéric Chotard (Instructeur apnée MEF2) et
Fabienne Boichat (Psychothérapeute et formatrice)

www.sea-dolphin.fr



Les dauphins de Sataya

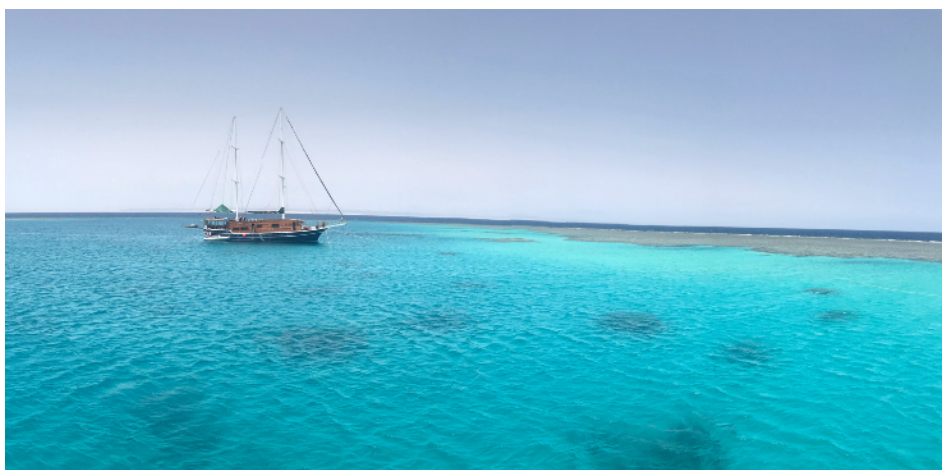
Imaginez-vous une semaine en plein coeur de la Mer rouge, tranquillement protégé par la barrière corallienne d'un lagon de 5 kms de diamètre en forme de coeur, en train de nager en toute liberté avec une centaine de dauphins. Imaginez-vous en train de d'entendre leurs sifflements, de les sentir tout 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...



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, c'est l'homme qui va vers l'animal et non l'animal qui doit sacrifier sa liberté pour satisfaire le plaisir ou la curiosité de l'homme.

Si la rencontre en milieu naturel offre une authenticité absolument incomparable, elle requiert cependant une attitude très respectueuse des espèces visitées. Ainsi la croisière est encadrée par un spécialiste de la rencontre avec les cétacés, qui garantit le respect des animaux dans leurs besoins sociaux et favorisent les meilleures rencontres possibles entre les hommes et les dauphins en 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.





« Dauphins et Communication non-Violente »

Par Fabienne Boichat

« L'expérience avec les animaux et leur apprentissage en matière de positionnement et de communication relationnelle me fascinent.

Les dauphins ont énormément à nous apprendre et nous transmettent un modèle d'exister, riche dans leur non-violence, leur non-rancœur et leur accueil si doux. Pouvoir développer des outils de CNV, entraîner les compétences sociales, entrer en connexion avec Soi et avec l'Autre de manière bienveillante et respectueuse dans ce cadre idyllique qu'est le lagon de Sataya, est une expérience unique à mes yeux.

Sur le bateau puis en interaction avec les dauphins, nous aurons l'occasion d'apprendre et d'ancrer des comportements sains dans notre relation à l'Autre, humain ou animal. Ce sera aussi une occasion magnifique pour nous délester, nous libérer et nous reconnecter à nos valeurs les plus nobles et profondes, à la source d'Amour qui coule en chacun de nous. »

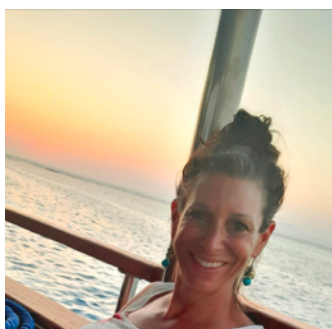




L'ENCADREMENT :



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 organisme 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 environ 200 semaines passées sur le site en 21 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...



Fabienne BOICHAT est psychothérapeute suisse exerçant en cabinet privé depuis une dizaine d'année, après avoir œuvré dans les prisons. Au départ de sa carrière, elle voulait comprendre la violence et la colère de « l'intérieur ». Elle a appris aux détenus à lui faire une place, la désamorcer et remettre de la paix en soi avant de pouvoir entrer en contact avec l'autre. Après 10 ans de pratique dans ce milieu, elle choisit de faire plutôt de la prévention en transmettant des outils de communication non violente (CNV), de relation à Soi et à l'autre, de gestion des émotions, d'affirmation de Soi. Actuellement elle dispense des formations sur la gestion de relations interpersonnelles, en entreprises, pour des institutions, au sein de familles ou des couples en difficulté. Elle intervient également sur mandat des autorités de protection de l'enfant/tribunaux pour rétablir la communication et la co-parentalité dans des séparations conflictuelles, reconstituer un lien entre un parent et ses enfants, ou enseigner la discipline positive à des parents démunis.



SEA DOLPHIN

CONDITIONS DE PARTICIPATION :

Cette croisière est ouverte à toute personne **en bonne santé, sans contre-indication médicale pour la pratique du thème du séjour, de la nage en mer, de la randonnée aquatique ou de l'apnée (pour ceux qui veulent s'y initier) et sachant nager correctement. (un certificat médical de non contre-indication est désormais demandé par chaque participant)**. Il n'y a pas de niveau requis en apnée, **tout le monde peut participer.**

Il est cependant important que les personnes qui s'inscrivent soient en phase avec la thématique de la croisière pour une bonne synergie de groupe.

Nous insistons sur le fait que les nuits se passent à bord du bateau (dans un lagon toujours protégé) et qu'il n'y a pas de descentes à terre prévues pendant la croisière.

Les mouillages se font toujours dans un lagon protégé **mais les traversées en pleine mer le premier et dernier jour peuvent parfois être houleuses** (prévoir des médicaments pour les personnes ayant le mal de mer juste pendant ces moments)... **Sinon, le reste de la semaine même avec beaucoup de vent le bateau est protégé des vagues dans le lagon donc il n'y a pas de problème de mal de mer.**

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'abiment 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



SEA DOLPHIN

également de remporter 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 passe 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.

En arrivant en Egypte ne pas mettre son téléphone en mode avion et bien mettre la fonction « itinéraire à l'étranger désactivée » ainsi vous aurez la connexion au téléphone pour les sms (qui ne sont pas chers) mais pas la 3G dont le prix au Mo est exorbitant!

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'APNEE :

Vous pouvez soit prendre votre propre équipement soit louer sur place (palmes et masques d'apnée, tubas, monopalmes fibre, shortys, chaussons Néoprène – 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. Cependant on peut aussi très bien « onduler » avec des bi-palmes 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 .

LE PROGRAMME

Programme type: (peut varier selon les dauphins) : Lever de bonne heure et nage avec les dauphins s'ils sont bien au rendez-vous. Puis, après un copieux petit déjeuner un moment sera consacré à un atelier de pont animé par l'intervenant retour dans l'eau avec les dauphins avant le déjeuner. Déjeuner et repos (bien mérité). Dans l'après-midi retour dans l'eau pour améliorer ses techniques de nage et d'apnée.

J1 : Départ en vol charter le samedi vers Marsa Alam ou Hurghada (4 ½ h à 5h de vol). L'avantage d'arriver à Marsa Alam est le temps de transfert en bus vers le bateau plus court (6h depuis Hurghada et 2h30 depuis Marsa Alam). A l'arrivée, accueil et transfert en minibus vers la marina de départ du bateau. Arrivée sur le bateau dans la journée 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. 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. Nuitée sur le site.



SEA DOLPHIN

J3-J7 : Les jours s'articulent autour de la rencontre des dauphins selon leur désir d'interagir, souvent le matin. Sinon, en partie le matin et dans l'après-midi le temps sera consacré aux autres activités autour du thème, travail sur le pont etc... et exploration des fonds marins qui sont également 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 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 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 personnes payantes et d'un maximum de 18 personnes .



Les points forts de cette expérience:

- **La rencontre consciente et respectueuse des dauphins sauvages par l'organisme pionnier Sea Dolphin sur le site de Sataya (20 ans d'expérience).**
- **Des ateliers autour d'un thème original dispensés par une spécialiste.**
- **Des exercices développant l'aisance aquatique voire d'apnée, dispensés par des professionnels**
- **Une eau chaude et translucide (en général plus de 30 m de visibilité)**
- **Des sites exceptionnels avec coraux à profusion et poissons tropicaux**
- **Un bateau-goélette de charme très confort avec équipage exceptionnel**
- **Une nourriture adaptée aux dépenses énergétiques de grande qualité qui convient aux végétariens comme non-végétariens.**



Dates: Du 29 juin au 6 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

Le Prix hors vol comprend :

- Les transferts aéroport de Marsa Alam ou Hurghda jusqu'au bateau A/R
- La croisière 6 ou 7 nuits (suivant les horaires des vols charter) en pension complète
- l'encadrement par l'équipe mentionnée plus haut.
- Le forfait boisson

Le prix hors vol ne comprend pas :

- L'avion jusqu'à Alam ou Hurghada A/R
- Les boissons alcoolisées (bière 4€)
- Le visa 25\$ ou 30€ – (A acheter aux comptoirs de change à l'arrivée)
- La taxe pour Sataya : 50€
- Le pourboire à l'équipage: A partir de 50€ (à régler sur place en espèces).
- Les assurances annulation-rapatriement impératives
- La location de matériel et la boutique de bord (à régler sur place)

RENSEIGNEMENTS :

Email : 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