



SEA DOLPHIN

**Dauphins,
initiation
apnée
et
Respirologie**



EGYPTE – SUD MER ROUGE

Du 26 octobre au 2 novembre 2024

**Avec Frédéric Chotard (Instructeur apnée MEF2 et créateur de l'apnée delphinienne)
Et Olivier Benoît (Educateur sportif et coach)**

1590€ / pers (sans le vol)

www.sea-dolphin.fr

Dauphins Initiation apnée et Spirologie

10 techniques puissantes pour la gestion du stress et la confiance en soi

Nos gestes, notre langage corporel, ne mentent pas, si on a la bonne grille de lecture.

Parmi eux, la respiration est un révélateur de notre état du moment :

- *Etat corporel (tensions, raideurs...),*
- *Etat émotionnel (peurs, doutes, craintes...),*
- *Etat mental (pensées ou croyances limitantes, négativisme, blocages...)*

Mais la Respiration est aussi un moyen d'inverser la vapeur, d'agir sur son mieux-être, sa confiance en soi, son changement positif...

Inspirée des techniques traditionnelles (le pranayama en Yoga, le Bouddhisme), et enrichie par les neurosciences, la Spirologie est un outil efficace dans différentes applications : respiratoires, cardiaques, articulaires, comportementales, gestion du stress, relaxation, sommeil, performance sportive, méditation, confiance en soi...

Objectifs de la semaine pour la partie Spirologie:

- *Pratiquer les principes de Spirologie pour développer sa résilience face au stress.*
- *Mesurer les bénéfices immédiats à la mise en application.*
- *Savoir utiliser les techniques de Spirologie en toutes circonstances,*
- *Savoir utiliser ces techniques sur les autres (thérapie, coaching, aide à la personne).*
- *Repérer sur soi et sur les autres, les « changements d'état » : posture, détente, aisance...*
- *Appliquer ces nouveaux savoir-faire et savoir-être avec les dauphins.*

Expérimenter les 4 enjeux de la Spirologie.

- 1) *Enjeu Biologique : diminuer son acidose, aider sa détoxification, améliorer son oxygénation...repousser son Seuil d'essoufflement (Fréquences cardiaque et respiratoire)...*
- 2) *Enjeu Mécanique : relâcher ses tensions musculo-squelettiques, étirer ses fascias, améliorer tensions et raideurs, retrouver de la souplesse...*
- 3) *Enjeu Émotionnel : gérer ses émotions pour éviter les blocages et la somatisation, retrouver le moral...*
- 4) *Enjeu Mental : transformer ses pensées limitantes en stratégie de réussite et de mieux-être, savoir penser positif!*

Applications:

Spirologie, méditation, Stretching postural, Pranayama, Pilates...

Expérimentations dans l'eau au contact des dauphins : sentir l'amélioration de ses capacités et de sa confiance, comprendre les liens entre Respiration, Emotions et Pensées.

Principes de la Spirologie,

- § *Emotions, pensées et Résilience : mode d'emploi.*
- § *Mettre fin aux ruminations en retrouvant son calme volontairement,*
- § *Savoir observer sur soi (et les autres) les indicateurs de stress et repérer « les changements ».*
- § *Autres applications : stress, insomnie, mal de dos, essoufflement, irritabilité...*
- § *Développer sa capacité de concentration et son équilibre émotionnel,*
- § *Repousser sa zone de confort pour apprendre à gérer les situations difficiles.*

Les 10 techniques :

Diaforce, Respiration carré et triangulaire, Respiration Afghane,

Le Contracté/Relâché et ses effets sur le système nerveux.

L'enracinement : transe, dissociation, ancrage, reconnexion à soi, Résilience...

Le déplacement du négatif : mise à distance, ancrage de ressources...

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 particuliè-

rement 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.

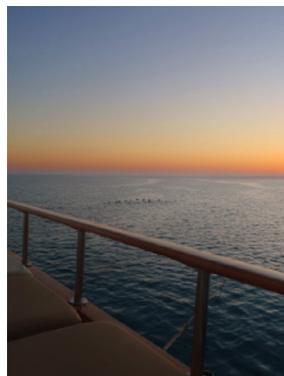


LE BATEAU

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 :

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'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 la 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 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.



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 18 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...



Olivier BENOIT a démarré son cursus en étant Professeur d'Education Physique, intervenant dans divers secteurs (Bébés nageurs, Aquaphobie, sport de haut niveau, Handisport). Puis comme chef d'entreprise en dirigeant un centre de Remise en forme durant 20 ans. Parallèlement il est formateur et coach mental depuis 1994, ...
Il est diplômé en STAPS, Licence APA, Maîtrise haut niveau, Master 2 Sport et Santé, Maître praticien en PNL et Hypnose, Certifié en méthode EMDR et MOSAIC (gestion du stress, préparation mentale)

En tant que Coach et formateur libéral, déclaré Organisme de Formation certifié Qualiopi, toutes ses interventions sont éligibles et finançables par les budgets de formation professionnelle.

PROGRAMME DE L'AVENTURE

Au programme : 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. Après ce premier atelier, retour dans l'eau avec les dauphins. Puis déjeuner et repos (bien mérité). Pour ceux qui le souhaitent, retour dans l'eau pour améliorer ses techniques de nage et d'apnée. Vous apprendrez au cours de cette croisière à utiliser votre respiration de manière optimale et vous serez initié à l'apnée (sans obligation).

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 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. Sur le trajet, Stop sur un lagon si la mer le permet, 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.

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 exercices de base de nage et d'apnée pour développer son aisance dans l'eau.**
- **Des ateliers originaux autour du thème de la semaine.**
- **Une eau chaude (autour de 28°C) et translucide (en général plus de 30m de visibilité)**
- **Des sites exceptionnels avec coraux à profusion et poissons tropicaux**
- **Un bateau-goélette de charme tout en bois, très confort avec un équipage convivial et généreux .**
- **Une nourriture de grande qualité adaptée aux dépenses énergétiques et qui convient aux végétariens comme aux non-végétariens.**

Du 26 octobre au 2 novembre 2024

Tarif Hors vol : 1590 €/pers - Prix d'un vol moyen Paris Marsa Alam TTC : 680€

| <u>Le Prix hors vol comprend :</u> | <u>Le prix hors vol ne comprend pas :</u> |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 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 | <ul style="list-style-type: none">• 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€ (à régler sur place en espèce)• Le pourboire à l'équipage: A partir de 50€ (à régler sur place en espèces).• Les assurances annulation-rapatriement impératives (à prendre à la confirmation du séjour)• La location de matériel et la boutique de bord (à régler sur place en espèce) |

Les prix proposés ici peuvent varier à tout moment selon la conjoncture de l'instant, les évolutions du dollar, les facteurs politiques, économiques ou sanitaires ou toutes autres crises exceptionnelles.

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