



SEA DOLPHIN

Dauphins et Respirologie



EGYPTE SUD - SATAYA

Avec **Frédéric Chotard** (Instructeur d'apnée MEF 2, concepteur de l'apnée delphinienne, fondateur de Sea Dolphin) assisté de **Léa Pichon** (Instructrice apnée) et **Olivier Benoit** (Educateur sportif et coach)

Du 8 au 15 novembre 2026

INSCRIPTIONS:

www.sea-dolphin.fr

Dauphins Initiation apnée et Respirologie

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

Par Olivier Benoit

« 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...)

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 Respirologie 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 Respirologie:

- Pratiquer les principes de Respirologie pour développer sa résilience face au stress.
- Mesurer les bénéfices immédiats à la mise en application.
- Savoir utiliser les techniques de Respirologie 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 Respirologie.

- 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 musculosquelettiques, 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:

Respirologie, 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 Respirologie:

- 🌀 Émotions, 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...

.

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 delphiniennes 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 plus de 200 semaines passées sur le site depuis 2003 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...



En 2012 **Léa Pichon** découvre l'Apnée lors d'une croisière dauphin en Égypte à Sataya avec Frédéric de Sea Dolphin. Depuis 2023 elle est Instructrice d'apnée de l'école Apnea ACADEMY (Umberto Pelizzari) et en cours de passage de son brevet d'état français.

Parallèlement, elle est conseillère en hygiène de vie durable, riche d'un parcours de plus de 20 ans dans les médecines complémentaires et spiritualités. Elle se consacre entre autre, à la pratique et au partage de la méthode « France Guillaïn » afin de « rendre au corps sa force et sa résistance pour vivre libre et autonome ».



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.

Les dauphins de Sataya

... Imaginez-vous une semaine en plein coeur de la Mer rouge Egyptienne, 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 plonger votre regard dans leurs yeux d'une bienveillance infinie. Imaginez-vous ressentir leur énergie, leur amour et profiter de leur sagesse. Et puis, imaginez-vous revenir de ces incroyables rencontres à bord d'un bateau de charme somptueux, tout en bois, déguster des petits plats délicieux préparés avec amour, puis enrichir l'expérience avec les dauphins par des séances de pont en lien avec le thème passionnant de la semaine...



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

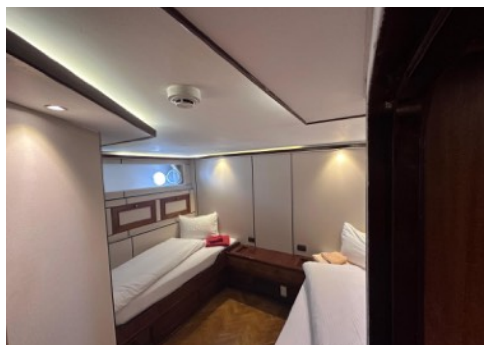
convient donc, comme tout bon invité, d'être particulièrement respectueux du cadeau unique que les dauphins nous offre à nous recevoir chez eux.

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

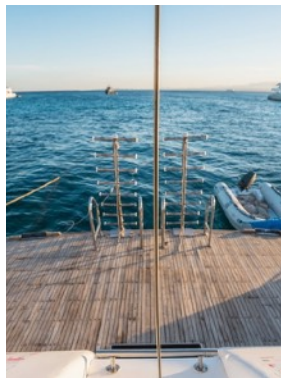
Si l'expérience a montré qu'aucuns de nos stages ne nous a privé de dauphins, nous ne pouvons néanmoins garantir ces rencontres à 100%, la liberté des dauphins laissant à chaque croisière une part d'inconnu.

LE BATEAU

Le bateau proposé pour cette expérience est un yacht égyptien de 30 m Très confortable, il dispose de 12 cabines doubles, toutes équipées de 2 couchages, 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 de 2 zodiacs pour les rencontres avec les dauphins.



CONDITIONS DE PARTICIPATION :

Cette croisière est ouverte à toute personne en **bonne santé, sans contre-indications médicales et psychiatriques pour la pratique du thème du séjour, de la nage en mer et de l'apnée 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.

NOTES SUR LA MER ROUGE

Côté 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).

La bonne saison s'étale d'avril à Novembre. La période de la fin d'année quoiqu'un peu plus fraîche convient également en s'équipant un peu plus.

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

Les mouillages se font toujours à l'abri d'un récif, **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 là)...**Le reste de la semaine le bateau mouillera dans le lagon qui est protégé des vagues par le récif donc le bateau ne bouge quasiment pas ce qui évite tout problème de mal de mer.**

Si la température de l'air extérieure et celle de la mer sont souvent chaudes, 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, il est demandé de marcher pieds-nus 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. En Décembre janvier, prévoir un coupe vent une veste chaude et éventuellement un bonnet). Ne pas oublier en tout cas, vos maillots (au moins 2), lunettes et crèmes solaire à haut indice de protection (**qui, de préférence, n'abîment 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 abordable de donner des nouvelles n'ayant pas de wifi à bord.

En arrivant en Egypte ne pas mettre son téléphone en mode avion, mettre la fonction « itinéraire à l'étranger désactivée » ainsi vous aurez la connexion au téléphone sur le réseau local pour les sms (qui ne sont pas chers) mais pas la 4G 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 confisqués au passage de la douane.**

POUR LE MATÉRIEL DE NAGE ET D'APNEE :

Vous pouvez soit emporter votre propre équipement soit louer sur place (palmes simples, palmes apnée, masques d'apnée, tubas, tubas frontaux, monopalmes fibre, shortys 3mm, chaussons néoprène 3mm, lycras, tops néoprène 3mm) – voir la fiche de location si nécessaire) .

Pour la température de l'eau:

- Entre 24 et 28 degrés (décembre janvier mars avril) Combinaison intégrale 3mm avec cagoule (idéalement refendue en 2 pièces pantalon + veste), cagoule moins obligatoire en avril.

- Entre 28 et 30°C (mai juin - octobre novembre): Shorty 3mm ou combinaison intégrale 1 à 3mm max.

- Entre 29 et 32°C (juillet aout septembre): 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. Prévoir Lycra ou shorty ou combinaison intégrale 1mm max.

NB: Seuls des shortys de 3mm sont en location sur le bateau mais pas de combinaisons intégrales. Bien prendre en considération que l'on se refroidit beaucoup plus vite lors des séances d'apnée, il est donc recommandé de prévoir de quoi ne pas vous refroidir dans l'eau...

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 », cela vous obligera donc d'enregistrer un bagage supplémentaire).

Nager avec une monopalme en milieu naturel et avec les dauphins est vraiment une expérience fantastique mais nécessite une bonne maîtrise du mouvement. On peut aussi très bien « onduler » avec des bi-palmes pour s'entraîner et passer ensuite à la monopalme. Nous disposons d'une flotte de monopalmes de toutes tailles en fibre de verre assez conséquente aussi vous pourrez sans soucis en louer sur place en cas d'intérêt au cours de votre séjour.

LE PROGRAMME

J1 : Départ avion 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 contre 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 : 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.

J3-J7 : Les jours s'articulent autour de la rencontre des dauphins selon leur désir d'interagir, souvent le matin parfois l'après-midi selon les cas. Du temps sera consacré également à l'activité du thème sous forme d'ateliers de pont, méditations etc, ainsi que l'exploration des fonds marins qui sont également ici magnifiques.

J7 : Dernière immersion avec les dauphins et départ du lagon en direction de la marina que l'on doit rejoindre vers 16/17h suivant la saison. Nuitée sur le bateau ou transfert vers l'aéroport, selon les horaires de vol retour.

J8 : Transferts vers les aéroports Marsa Alam ou Hurghada ou vers les hôtels pour ceux qui restent en Egypte après le J8. Note: Les repas après le petit-déjeuner du J8 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 18/19 personnes suivant la parité homme/femme dans les cabines.

Programme d'une journée type sur le lagon: (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. Dans l'après-midi retour dans l'eau pour améliorer ses techniques de nage et d'apnée.



Les points forts de cette croisière:

- La rencontre consciente et respectueuse des dauphins sauvages par l'organisme pionnier Sea Dolphin sur le site de Sataya (depuis 2003) avec des guides diplômés en apnée et expérimentés.
- Bien plus qu'un voyage, une expérience initiatique favorisant une rencontre authentique avec soi, l'autre, les dauphins
- Le condensé de toute l'expérience des dauphins de Sataya, de l'apnée et des recherches de Frédéric Chotard, pionnier de ce site et à l'origine de l'enseignement de l'apnée Delphinienne.
- Une eau chaude et translucide.
- De magnifiques sites sous-marins avec coraux à profusion et poissons tropicaux
- Un bateau-goélette de charme tout en bois et très confort avec un équipage exceptionnel
- Une excellente nourriture convenant aux végétariens comme aux non-végétariens.

Du 8 au 15 novembre 2026

Tarif Hors vol: **1920€/pers**

Prix d'un vol moyen Paris Marsa Alam ou HurghadaTTC : env. 700€

| Le Prix hors vol comprend : | Le prix hors vol ne comprend pas : |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Les transferts aéroport de Marsa Alam ou Hurghada 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 Sataya : 150€ (à régler sur place en espèce)• Supplément éventuel cabine supérieure: 50€/pers. (6places- dispo minimum 2 places)• Le pourboire à l'équipage: Un minimum de 60€ par passager (à régler sur place en espèces).• Les assurances annulation-rapatriement impératives (à prendre à la confirmation du séjour via le site sea dolphin ou de son côté)• 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 du moment, des évolutions du dollar, des 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