



**Dauphins, apnée
delphinienne et
Danse
sous-marine**

EGYPTE SUD - SATAYA

Avec **Frédéric Chotard** (Instructeur d'apnée MEF 2, concepteur de l'apnée delphinienne, fondateur de Sea Dolphin) assisté de **Marine Chesnais** (Instructrice apnée, danseuse et chorégraphe)

Du 2 au 9 aout 2026

Inscriptions :

www.sea-dolphin.fr

Dauphins initiation apnée delphinienne et danse-sous-marine

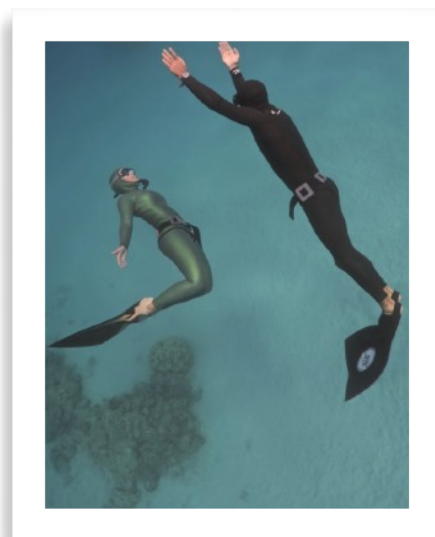
« Le stage que l'on vous propose ici est une première! Lorsque j'ai rencontré Marine en 2018, danseuse et chorégraphe de profession j'ai tout de suite senti qu'une jolie connexion pouvait naître entre nous dans ce rapport à l'eau spécifique que nous partageons tous les deux. Pour moi l'apnée delphinienne que j'ai développé depuis 2010 a toujours cherché à montrer une facette de l'apnée moins sportive et plus artistique. Et pour la petite histoire, au moment de trouver un nom à cette façon différente de faire de l'apnée j'avais hésité à appeler ce que je proposais « danse sous-marine » car dans bon nombre d'exercices proposés il y avait vraiment de la danse ! Puis j'ai quand même choisi le nom d'apnée delphinienne car je tenais à ce que l'apnée traditionnelle puisse s'enrichir d'une vision différente... »

Il sera donc question de mélanger nos savoirs et techniques avec cette fois une attention plus accrue sur l'aspect « danse ».

L'apnée delphinienne

« 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-stresser 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 et les potentialités insoupçonnées 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 à nous-même... »

L'apnée delphinienne cherche donc à faire émerger le « sacré » en nous par un rapport particulier à l'eau. C'est en cela une immense clé, un outils formidable pour cheminer sur la voie du dauphin.

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. »

F.Chotard

La danse sous-marine

« La danse sous-marine met au travail ce que l'eau transforme profondément dans le corps : la respiration, la circulation des liquides, la gravité et le rapport au temps. Habité par l'eau, le corps se déploie dans un espace fluide et mouvant. Il apprend à entrer en suspension, à ralentir, à sentir

comment l'eau soutient, initie ou modifie le geste, jusqu'à se laisser être danser — par l'eau, par l'autre, par l'environnement.

Au travers de préparation corporelle en yoga, d'un travail autour du souffle, de la pratique du Watsu, et d'explorations dansées guidées dans l'eau et hors de l'eau, nous développerons un état de présence où le mouvement devient réponse plutôt qu'initiative, et où la relation se construit dans l'attention, l'ajustement et la réciprocité. Les temps d'immersion nourriront ensuite la pratique sur terre et inversement, permettant d'ancrer les sensations, d'enrichir le vocabulaire corporel et de soutenir une présence plus fine dans la relation.

Ces explorations, progressives et adaptées à chacun-e, se déploieront à la fois en collectif et individuellement : temps collectifs pour affiner l'écoute du groupe et du milieu, recherches individuelles pour explorer ses propres sensations et rythmes, explorations en duo pour observer comment l'eau transforme l'espace relationnel.

Puisque les dauphins sont les maîtres de cet art, nous serons aussi amenés à nous inspirer de leur rapport au souffle, à la fluidité, au groupe et à l'environnement — non pour les imiter, mais pour nourrir une approche bio-inspirée de la danse sous-marine, dans une continuité avec l'approche de l'apnée delphinienne.

Sans aucun objectif de performance, cette semaine dédiée au soin, à l'expression par le mouvement et à l'intelligence relationnelle, propose ainsi une expérience immersive où le corps, le souffle et la relation s'informent mutuellement, ouvrant une autre manière d'habiter son corps et d'entrer en relation avec le Vivant »

Marine Chesnais

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...



Après avoir obtenu un 1er prix de Conservatoire National Supérieur de danse 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 (Niveau 2). Elle est en formation d'institutrice apnée « *Molchanov* (actuellement Niveau 4) afin de pouvoir accompagner des personnes dans ce chemin vers l'eau. Elle est également en formation actuellement de fasciathérapie .

Les dauphins de Sataya

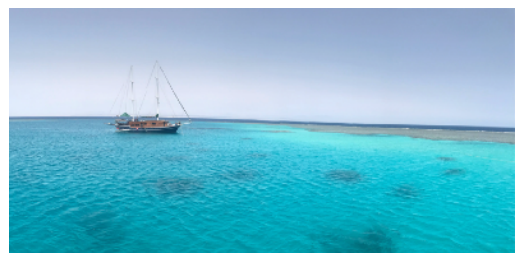
... Imaginez-vous une semaine en plein coeur de la Mer rouge Egyptienne, tranquillement protégé par la barrière corallienne d'un lagon de 5 km en forme de coeur, en train de nager en toute liberté avec une centaine de dauphins. Imaginez-vous entendre leurs sifflements, les sentir tout près de vous et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

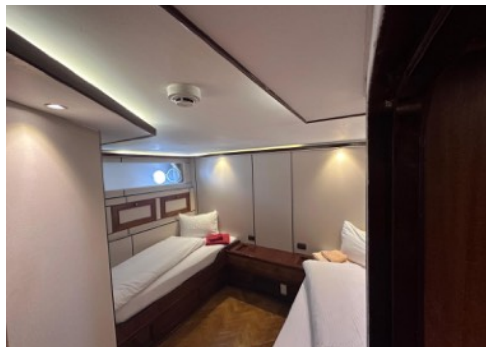


et les dauphins, dans le respect et la sécurité.

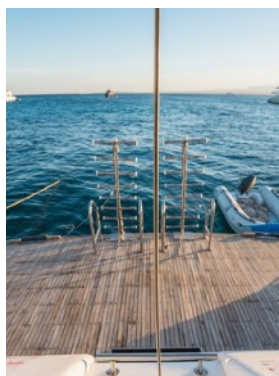
Si l'expérience a montré qu'aucuns de nos stages ne nous a privé de dauphins, nous ne pouvons néanmoins garantir ces rencontres à 100%, la liberté des dauphins laissant à chaque croisière une part d'inconnu.

LE BATEAU

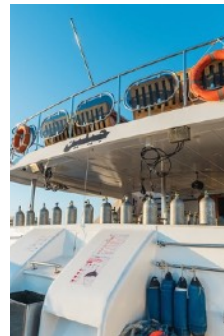
Le bateau proposé pour cette expérience est un yacht égyptien de 30 m Très confortable, il dispose de 12 cabines doubles, toutes équipées de 2 couchages, de draps, de serviettes, d'une salle de bain privative avec douche et toilettes ainsi que l'air conditionné.



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

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).

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 rapporter 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. Essaie 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
- Un programme unique alliant apnée delphinienne et danse sous marine
- 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 2 au 9 aout 2026

Tarif Hors vol: 1920€/pers

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

<p>Le Prix hors vol comprend :</p> <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	<p>Le prix hors vol ne comprend pas :</p> <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. (6 places- dispo minimum 2 places)• Le pourboire à l'équipage: Un minimum de 80€ 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