



# **Dauphins et QI GONG**

**EGYPTE  
Circuit sud mer  
rouge**



**Avec Frédéric Chotard – Guide spécialisé et apnéiste  
Anne Egron - Enseignante Qi Gong diplômée et  
expérimentée**

**Du 14 au 21 avril 2018**

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



## Les dauphins du Sud Egyptien

Dans un 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.

Les dauphins sont totalement libres, et ici, 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 des personnes d'expérience avec cette population particulière de dauphins, et qui par ailleurs savent enseigner l'apnée voire l'apnée delphinienne, cet outil étant sans conteste le meilleur moyen pour générer les plus belles rencontres avec les dauphins. Bien entendu l'apnée n'est pas une condition juste une proposition à laquelle chacun aura le loisir de goûter ou pas.

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 semaine une part d'inconnu.

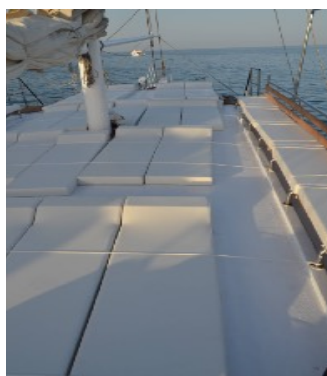


## LE BATEAU

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 11 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 à orientation « **DETOX** » sont servis chaque jour tous pensés par une diététicienne certifiée et créés 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.



Côté équipement, les bateaux disposent, suivant la taille du groupe, d'un ou deux zodiacs pour aller à la rencontre des dauphins en mer.





## **Dauphins et Qi Gong - Par Anne Egron:**

« ... Invitation à l'accueil des sensations, grâce au Qi Gong, discipline millénaire chinoise, en suivant le courant du flux de la vie qui mène toujours au bon endroit dans l'instant...

J'ai eu le bonheur de participer à une croisière « apnée delphinienne » avec Frédéric Chotard, au réveil le matin, sur la Vela magnifique voilier en bois : « Les Dauphins sont là... » et la magie commence.

Depuis le départ de la mer rouge, Les deux pieds revenus sur la terre ferme, je distille l'énergie Dauphin, allégée, purifiée, les petites bulles joyeuses viennent éclater à la surface.

Le Qi Gong, que je pratique et enseigne depuis plus d'une vingtaine d'années semble tout à fait convenir à l'approfondissement d'une expérience inoubliable. Cet Art de vivre est basé sur l'observation de la nature, faire corps avec la matière et se baigner la tête dans les étoiles, respirer le souffle puissant du cosmos, voyager à la vitesse de la lumière et un jour, redevenir poussière...

Le Qi Gong activité d'entretien de la santé, d'épanouissement et de renforcement de l'énergie vitale en relation avec les principes de la médecine chinoise devient une réponse aux problèmes de stress dans une démarche profonde de connaissance de soi afin de construire un véritable équilibre vers une vie rayonnante et communicative.

Le Qi Gong, quête intérieure, rencontre avec soi permettant l'ouverture du cœur et la rencontre avec l'autre. Sur le bateau, tout devient Qi Gong, tout invite à se centrer. Se familiariser avec l'eau, retrouver ses réflexes aquatiques, se laisser bercer par la mer, se fondre dans les éléments, et puis, vivre l'arrivée des dauphins. Ressentir la fluidité, l'apesanteur, se laisser porter, lâcher le lourd, respirer, souffler, nager, danser, rire, explorer, regarder, écouter, partager, approfondir...

Le Qi Gong tout comme les dauphins réveille les sens. Le corps conscient ressent les émotions. Le Cœur, le maître de l'esprit en lien avec l'âme sourit. L'Amour est là, chacun trouve son chemin pour vivre son rêve à soi.

Rendez-vous avec nos amis les Dauphins qui allument les étoiles dans les yeux. Ondulation, émancipation, ondulation, vibration, ondulation, frisson, ondulation, abandon, et au plaisir d'onduler ensemble encore et encore... »





## L'ENCADREMENT :



*Anne Egron est titulaire du Brevet d'Educateur Sportif, enseignante diplômée et référente régionale de la FEQGAE : Fédération des Enseignants de Qi Gong et Art Énergétique Union Professionnelle. Titulaire d'un CQP – ALS (Certificat de Qualification Professionnelle) de la Fédération Sports pour tous. Directrice de l'Association « La Fille de Jade » qu'elle anime depuis 1998*

*Elle s'est formée au Qi Gong et au Tai Ji Quan auprès de différents maitres et voyages en Chine (James Kou, Yuan Hong Hai, Kunlin Zhang, Ying Ying, Wang Xian)*

*Elle approfondi son parcours en énergétique en suivant les enseignements de Régis Blin de l'école de la SFERE, Médecine Traditionnelle Chinoise à Bordeaux*

*L'approche du Qi Gong et du Tai Ji Quan qu'elle propose est basée sur l'écoute des ressentis et la qualité de présence à soi et au monde. La posture correcte permet un redressement de l'axe, une détente, un enracinement et procure stabilité émotionnelle, confiance et intuition. La respiration consciente nourrit les organes. Les effets bénéfiques sont ressentis à tous les niveaux : physique, mental, émotionnel.*



**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 en 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 « uniquement 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'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 150 semaines passées sur le site en 14 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...

## CONDITIONS DE PARTICIPATION

**Cette croisière est ouverte à toute personne** en bonne santé, sans contre-indication médicale, 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 ou Qi Gong, 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**

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)**.

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. Des shorty sont aussi en location sur le bateau et il est possible aussi d'acheter des combinaisons fines de nage et d'apnée. Si la température extérieure et celle de la mer est 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'abîment pas les coraux)**, chapeau ou casquette... **Pour les séances de pont ou les méditations, prévoyez une tenue décontractée et légère. Des tapis de yoga sont à disposition sur le bateau. Il est conseillé d'utiliser plutôt des shampooings, savons et crèmes non nocifs pour l'environnement marin.**

**Très souvent, certains voyageurs préfèrent dormir sur le pont sous les étoiles ce qui ne pose aucun problème. En revanche les couvertures des cabines ne pouvant pas être amenées dehors, il est préférable d'emporter un sac de couchage léger.**

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 GSM 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.

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) ou acheter (Masque apnée, tubas frontaux, combinaison de nage fines, ceinture de plombs en caoutchouc )..

La température de l'eau devrait se situer entre 27 et 30°C donc le port de la combinaison peut être utile (combinaison spécifique fine de 1 à 3 mm max) surtout pendant les moments de pratique dans l'eau ou le corps se refroidit très vite. 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 est vraiment une expérience fantastique mais nécessite une bonne maîtrise du mouvement. Cela va tout à fait dans l'esprit de « l'apnée delphinienne » mais on peut tout à fait « 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.

### **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 c'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, accueil et transfert en minibus vers la marina de départ du bateau. Arrivée sur le bateau dans la journée ou le soir 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. Présentations du groupe et de l'organisation de la semaine. En soirée, conférence sur les dauphins et sur l'apnée par le guide Sea Dolphin. 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 apnée et l'exploration des fonds marins qui sont également magnifiques ici !

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. 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 et d'un maximum de 21 personnes (dont les encadrants)

### Les points forts de cette expérience:

- La rencontre consciente et respectueuse d'un centaine de dauphins sauvages par une équipe expérimentée « sea dolphin ».
- Des exercices de nage et d'apnée pour développer son aisance dans l'eau
- Des ateliers autour du Qi Gong
- Une eau chaude (autour de 30°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 exceptionnel.
- Une nourriture **DETOX** adaptée aux dépenses énergétiques liées à l'apnée élaborée par une diététicienne certifiée

**Du 14 au 21 avril 2018**

**Tarif Hors vol : 1295 €/pers - Prix d'un vol moyen Paris Marsa Alam TTC : 500 à 700€**

<u>Le Prix hors vol comprend :</u>	<u>Le prix hors vol ne comprend pas :</u>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Les transferts aéroport de Marsa Alam ou Hurghda 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><li>• Taxe gouvernementale</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• L'avion Paris- Marsa Alam ou Hurghada A/R</li><li>• Les boissons alcoolisées (bière 4€)</li><li>• Le visa 25\$ ou 24€ - (A acheter aux comptoirs de change à l'arrivée)</li><li>• Le pourboire à l'équipage env. 30€ à 50€ (à régler sur place).</li><li>• Les assurances annulation-rapatriement impératives env.70€</li><li>• La location de matériel et la boutique de bord</li></ul>

## **RENSEIGNEMENTS :**

Frédéric Chotard - Tel : + 33 (0)9 52 04 17 94 - Mobile : +33 (0)6 09 81 54 00

email : [sea.dolphin@wanadoo.fr](mailto:sea.dolphin@wanadoo.fr) – [www.sea-dolphin.fr](http://www.sea-dolphin.fr)

Manuela Pointet : [m-pointet@bluewin.ch](mailto:m-pointet@bluewin.ch) Tel 0041 (0)79 635 16 86

Contact : Association "La fille de Jade" [lafilledejade@icloud.com](mailto:lafilledejade@icloud.com)