


Croisière Mer Rouge – Natation Découverte

Porto Ghalib – Sataya – Hamata – Shouna | 7 nuits / 8 jours



Jour 1 – Samedi : Arrivée à Porto Ghalib | Présentation & intention

 Accueil des explorateurs à l'aéroport d'Hurghada/Marsa Alam.


 Transfert confortable vers la marina de Porto Ghalib.

 Check-in à partir de 15h à bord du yacht : installation en cabine, présentation de l'équipage et découverte du bateau.


 Dîner de bienvenu préparé par le chef, servi en salle panoramique.


 Briefing sécurité natation & activités aquatiques 


- Présentation des règles de sécurité en eau libre
- Fonctionnement des séances de natation et d'apnée
- Zones de nage, balisage et organisation autour du bateau
- Signaux de communication dans l'eau et en surface
- Gestion de l'effort, du froid et de la fatigue
- Comportements responsables avec la faune marine (dauphins, tortues, récifs)
- Présentation du matériel de sécurité (bouées, longes, palmes, gilets si besoin)
- Rappel du principe fondamental : plaisir, respect, écoute de soi


 Soirée libre dans la marina – nuit à quai.

Jour 2 – Dimanche | Abou Dabab


 Petit-déjeuner sur le pont.

 Navigation vers la baie d'Abou Dabab.

 Exploration des fonds marins (tortues, raies)


 Natation eau libre le matin dans la baie d'Abou Dabab, célèbre pour ses tortues et raies majestueuses 🕒 1h à 1h15 Mise en confiance & bases techniques


- Adaptation au milieu marin et au matériel
- Travail de la glisse et de l'alignement corporel
- Respiration maîtrisée et nage en économie d'énergie
- Découverte du spot à la nage
- Premiers repères d'orientation en eau libre


 Déjeuner face à la mer.

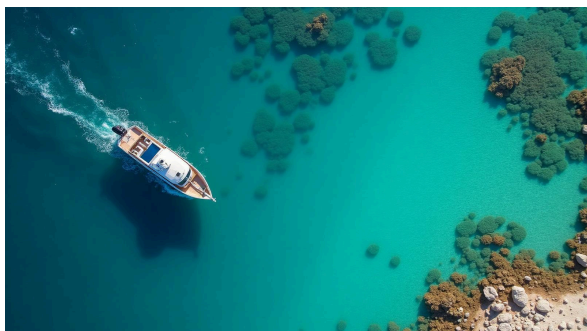
 Navigation vers Gotta Marsa Alam.

 Découverte des récifs et plongée libre.


 Barbecue sunset à bord.


 Soirée conviviale.

 Navigation de nuit vers Sataya.



Jour 3 – Sataya | Le lagon des dauphins


 Arrivée à Sataya.


 Petit-déjeuner face au lagon.



Natation en eau libre – 2 séances

 Séance du matin – Nager avec les dauphins  1h15 à 1h30

- Observation respectueuse des dauphins sauvages
- Travail de l'endurance douce
- Fluidité de nage et continuité du mouvement
- Analyse individualisée de la nage
- Optimisation des appuis et de la trajectoire


 Temps libre & farniente.

 Déjeuner à bord.

 Séance de fin d'après-midi – Fluidité & plaisir  45 minutes **Luidité & plaisir**

- Orientation et trajectoires naturelles
- Variations d'allures sans contrainte
- Ateliers ludiques favorisant le relâchement
- Connexion à l'eau et au corps

 Soirée orientale sous les étoiles.

 Nuit au mouillage à Sataya.



☀️ Jour 4 – Sataya & barrière de corail

☕ Petit-déjeuner sur le pont.

Natation en eau libre – 2 séances

🏊 Séance du matin – Endurance & maîtrise 🕒 1h30 à 2h Endurance & maîtrise

- Nage continue dans le lagon
- Travail d'endurance confortable
- Affinement de la glisse
- Ajustement des appuis selon l'environnement
- Observation des dauphins sans interaction intrusive

🌴 Paddle, détente et farniente.

🍴 Déjeuner à bord.

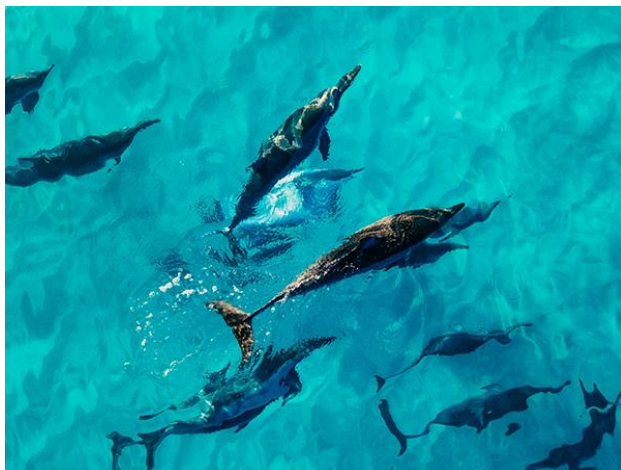
🧘 Après-midi relaxation (jacuzzi, repos) ou plongée/snorkeling.

🏊 Séance complémentaire (snorkeling actif)


- Exploration du récif en nage libre
- Mobilité, relâchement et plaisir aquatique
- Respect du rythme individuel


🍹 Apéritif sunset.

🎬 Soirée cinéma sous les étoiles.



Jour 5 – Sataya | Détente & intégration


 Réveil au cœur du lagon.


 Petit-déjeuner sur le pont.

Natation en eau libre – 1 séance

 Séance matinale – Glisse consciente  1h


- Balade crawl en eau libre
- Sensation de légèreté et d'aisance
- Travail de glisse naturelle
- Jeux d'allure et d'amplitude
- Intégration technique sans contrainte

 Une séance “plaisir”, sans objectif de performance.

 Déjeuner à bord.

 Après-midi libre : snorkeling, plongée, paddle, repos.


 Cocktail sunset.

 Soirée karaoké.


 Nuit paisible à Sataya.




Jour 6 – Sha’ab Claudio & Hamata

 Petit-déjeuner au lever du soleil.

 Navigation vers Sha’ab Claudio.

 Exploration du site (grottes coralliennes).

Natation en eau libre – 2 séances


 Séance du matin – Exploration & lumière 🕒 1h30

- Nage au dessus des grottes coralliennes
- Travail d’orientation visuelle
- Adaptation de la nage à l’environnement
- Glisse et fluidité dans un cadre spectaculaire
- Ateliers ludiques et immersifs

 Déjeuner à bord.


 Navigation vers l’île d’Hamata.


 Découverte de l’île.

 Séance de fin d’après-midi – Intégration finale 🕒 45 minutes


- Natation douce et apnée légère autour du récif
- Fluidité, relâchement et sensations
- Observation de la vie marine multicolore
- Clôture du cycle de natation

 Dîner festif sur l’île.

 Feu de camp.

 Navigation de nuit vers Shouna.


Jour 7 – Shouna | Intégration


 Réveil dans le sanctuaire marin de Shouna.

Natation libre (non imposée)

- Natation en eau libre possible pour celles et ceux qui le souhaitent
- Nage autonome, fluide et consciente
- Le cycle technique est complet, place à la liberté et au plaisir

 Déjeuner à bord.

 Retour à Porto Ghalib.


 Soirée libre à la marina.


Jour 8 – Samedi : Check-out & départ

Petit-déjeuner à bord, bercé par la lumière du matin et les derniers reflets de la mer.

Un moment calme pour savourer encore l'air marin, échanger les derniers rires et capturer quelques souvenirs avant le retour.

 **Check-out à 10h**, l'équipage vous accompagne avec bienveillance jusqu'à la marina.

 **Transfert vers l'aéroport d'Hurghada**, le cœur rempli d'émotions et l'esprit léger, entre gratitude et émerveillement.

 Fin d'une parenthèse hors du temps... mais le début de souvenirs éternels.