

SEPTEMBRE - DÉCEMBRE 2022 | N° 190

Le Scribe

Le magazine de la communauté francophone en Egypte

DOSSIER

RUNNING / COURSE À PIED

Découvrir l'Egypte à petites foulées

PARCOURS D'EXPAT

Rencontre avec une expatriée globe trotteuse

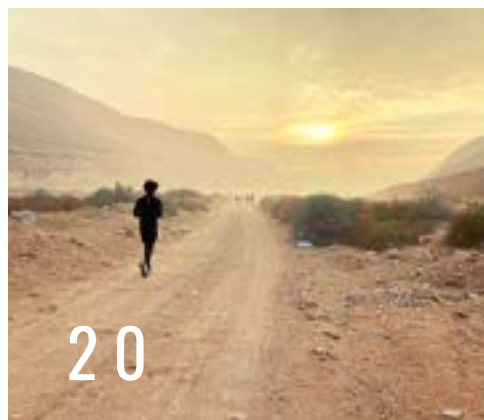
REGARD D'ÉGYPTE

Une égyptienne nous partage sa vision du pays



Union des français
de l'étranger

SOMMAIRE



- 4 EDITO**
Edito de la présidente
- 5 L'UFE ET VOUS**
Présentation de l'UFE
- 7 RETOUR EN IMAGES**
Quelques photos de nos activités de septembre
- 11 AGENDA DE L'UFE**
Dates des prochains événements UFE
- 13 GRAND ENTRETIEN**
La présidente de l'UFE nous éclaire sur l'association
- 20 DOSSIER LE RUNNING EN EGYPTE**
L'Egypte à petites foulées & Paroles de 4 runners
- 28 PARCOURS D'EXPAT**
Marianne nous raconte son parcours
- 33 L'EGYPTE AU QUOTIDIEN**
Vos photos insolites de l'Egypte
- 35 REGARD D'EGYPTE**
Rencontre avec Evelyne
- 40 LUMIÈRES SUR...**
Les principaux quartiers du Caire sous forme de carte
- 42 LE POÈME DE DALIA**
- 45 L'ART MODERNE EN EGYPTE**
Dina nous parle de l'art en Egypte
- 48 QUELQUES MOTS D'ARABE**
- 50 RECETTES DE CUISINE**
Découvrez 2 recettes gourmandes



Energy is
reinventing itself,
Total is becoming
TotalEnergies.



EDITORIAL

BONNE RENTRÉE!

Bonjour à tous

Ça y est ! L'été est loin derrière nous et la rentrée est déjà bien avancée.

Tout le bureau UFE est heureux de vous retrouver pour partager ensemble des bons moments au pays des pharaons !

Je souhaite la bienvenue aux nouveaux membres du bureau UFE. Merci pour votre engagement grâce auquel notre association reste active.

Comme chaque année, il y a eu le lot des départs toujours un peu tristes.

Mais il y a aussi des nouveaux arrivants. Pour ces familles que nous sommes heureux d'accueillir, c'est la découverte d'un nouveau pays, d'une nouvelle culture. Vous découvrirez un pays incroyablement riche culturellement et humainement.

L'Égypte est un pays très accueillant avec un peuple très chaleureux. Vous ne serez pas déçus...

Un petit rappel à tous : L'UFE section égypte est une association apolitique, non confessionnelle, animée par des bénévoles. Et non! Nous ne sommes pas un parti politique ☺ Nous accueillons tous les français et francophones lors de leur arrivée en Égypte et les accompagnons tout au long de leur séjour, court ou long, dans le pays.

Notre objectif est de créer un contact étroit entre francophones et de défendre les intérêts moraux et matériels des français résidant hors de France.

C'est dans ce cadre que nous organisons des sorties et activités. Avec la nouvelle équipe, nous espérons vous offrir une année bien remplie.

Nous avons déjà commencé nos activités en septembre avec notre traditionnel petit déjeuner d'accueil à Maadi et un coucher de soleil sur une Dahabeya sur le Nil.

Nous vous avons concocté un programme de visites culturelles et d'animations à découvrir dans ce numéro (page 11). Notez déjà ces dates pour que nous puissions nous retrouver ou faire connaissance autour d'une visite, d'un verre, ... tenter quelques petits pas de danse... Et ne manquez pas, le traditionnel marché de Noël de l'UFE ce 2 décembre 2022 !

Bonne découverte à vous dans cette ville attachante aux mille et une facettes...
Au plaisir de vous (re)voir.

Par Maddévie - Présidente de l'UFE Section Égypte

Equipe éditoriale

Comité de rédaction: L'équipe UFE Egypte / **Maquette et infographie:** Virginie Tarassenko - Maddévie Tropée
Photos: Tous droits réservés / **Contact:** ufe.egypte@gmail.com / www.ufe-egypte.com

Magazine de l'Union des français de l'Etranger représentation Égypte.
Numéro gratuit mis à disposition de la communauté française et francophone.

*L'UFE Égypte décline toute responsabilité pour les conséquences de
l'utilisation des informations et des publicités contenues dans son
magazine et son site web*



QU'EST-CE QUE L'UFE ?



L'UFE ET VOUS

L'UFE est une **association reconnue d'utilité publique** qui existe depuis 1927 (95 ans !) et **apolitique**. L'UFE Egypte accueille tous les francophones lors de leur arrivée en Egypte et les accompagne tout au long de leur séjour, court ou long, dans le pays. L'équipe est composée de bénévoles regroupés en une liste et élus lors de l'assemblée générale annuelle. **Si vous avez envie de nous rejoindre, n'hésitez pas !** Le Scribe est notre principal moyen de communication et l'un des seuls magazines en français en Egypte. Il regroupe toutes les informations utiles concernant la vie de la communauté, des articles de fond, des chroniques, des conseils.

Tout comme le magazine, le site internet, les réseaux sociaux et les emails sont également **gérés par nos bénévoles pour vous informer** et apporter les réponses à vos questions. Les **cotisations annuelles sont intégralement reversées au bureau central de Paris** et servent à financer le réseau mondial UFE. **En aucun cas elles ne servent à financer un parti politique.**

Le financement de l'association locale se fait principalement grâce aux annonceurs de notre magazine. L'action en Egypte étant intégralement bénévole (aucun salaire ou avantage particulier), les bénéfices réalisés sont entièrement reversés à des associations caritatives.

L'ÉQUIPE UFE RECHERCHE ENCORE DES BÉNÉVOLES POUR LES SORTIES FAMILLES, LES SOIRÉES ET DES ATELIERS CRÉATIFS. MERCI DE NOUS CONTACTER : UFE.EGYPTE@GMAIL.COM

Membres du bureau UFE Egypte 2022/2023



Maddévie
Présidente



Régine
Vice-présidente



Nadine
Trésorière



Maya
Communication



Aliaa
Relations publiques



Virginie
Le Scribe



Dalia
Marchés



Laetitia
Soirées



Doa
Guide



Delphine
Polyvalente



Union des Français de l'Étranger

Représentation d'Égypte

Association Loi 1901 reconnue d'utilité publique, fondée en 1927.
E-mail : ufe.egypte@gmail.com
Site Internet : www.ufe-egypte.com

BULLETIN D'ADHÉSION 2022/2023

Adhésion familiale (incluant conjoint et enfants) 600 L.E. •
Individuelle 350 L.E. •

INSCRIPTION •

RÉINSCRIPTION •

REPLIR EN LIGNE



RENSEIGNEMENTS DESTINÉS AU FICHER DU CAIRE

NOM et Prénom :

Date de naissance :

Nationalité :

NOM et Prénom (du conjoint) :

Nationalité :

Adresse du domicile :

Adresse mail :@.....

Téléphone maison :Téléphone portable :

Nom de l'employeur :

Nombre d'enfants au Caire et âges :

J'arrive d'un pays déjà adhérent : oui • non •

Si oui, lequel et numéro de carte : N°.....

Droit à l'image : j'accepte que des photographies de moi ou de ma famille
puissent paraître dans le Scribe ou dans les médias sociaux (Facebook,
mail UFE...) : oui • non •

*Dans le cadre de toutes les activités proposées par l'UFE, payantes ou gratuites, la
responsabilité de l'UFE ne saurait être engagée.*

Date et signature :



Retour en images sur nos activités



*Le traditionnel café de rentrée de septembre,
au KMT de Maadi*

Retour en images sur nos activités



Le traditionnel café de rentrée de septembre, au KMT de Maadi



Soirée magique en dahabeya sur le Nil





Soirée magique en dahabeya sur le Nil



OCTOBRE

18 Atelier de coaching - Découverte de soi et des autres

21

Vacances scolaires

NOVEMBRE

4 Vide grenier - Maadi

9 Le Caire by bus - Tour des monuments

16 Palais Manial - Musée Oum Kalthoum

25 Thanksgiving sur le Nil

DÉCEMBRE

2 Marché de Noël de l'UFE - Maadi

7 Khân Al Khalili / Souffleur

14 Yoga doux pour l'hiver / Petit déjeuner

21

Vacances scolaires

Pour toute demande d'information et d'inscription, écrire à ufe.egypte@gmail.com

PARIS VOUS ATTEND. ET ENCORE PLUS QU'AVANT.
UN VOL QUOTIDIEN VERS PARIS
AU DÉPART DU CAIRE



Réservez sur airfrance.com.eg

AIRFRANCE 

Grand entretien

"Maddévie... et si tu nous éclairais sur l'UFE ?"

Pour savoir ce qu'est l'Union des français à l'étranger (UFE) en Egypte, quoi de mieux que de poser les questions à la présidente de l'association ? Voici nos questions et les réponses de Maddévie !



Bonjour Maddévie, peux-tu te présenter ?

Je m'appelle Maddévie et j'entame ma deuxième année en tant que présidente de l'union des français en Egypte.

Animée par une **curiosité bienveillante**, je suis d'abord une amoureuse des gens, avant d'être une **passionnée de cuisine et de décoration**.

J'ai vécu dans 4 pays différents, ce qui a nourri une grande ouverture à la culture et aux traditions des autres. Après plus de 10 ans d'expérience professionnelle dans des cabinets parisiens d'audit, aujourd'hui je suis une entrepreneure nomade qui anime des formations et accompagne des entreprises dans le cadre de leur installation et organisation interne.

Répondre à ces questions est une belle opportunité pour moi. J'espère sincèrement vous éclairer sur le rôle de l'UFE et notre mission en tant que bénévoles

Aussi loin que je me souviens, **j'ai toujours été très engagée dans des associations**. C'est donc naturellement qu'en arrivant en Egypte, j'ai intégré les associations françaises dont l'UFE en tant que membre. J'ai beaucoup apprécié le fait de trouver une communauté rassurante et accueillante pendant mon parcours de découverte de l'Egypte.

Quel est ton parcours au sein de l'association ?

J'ai rejoint l'UFE en y **adhérant dès mon arrivée au Caire**. Quand on arrive dans un nouveau pays, on a besoin de repères et on veut souvent le découvrir. J'ai donc beaucoup apprécié le fait de pouvoir rejoindre des sorties, des activités au sein de cette association, que les bénévoles organisaient. **J'estime avoir beaucoup reçu, et c'était pour moi le moment de donner** à mon tour de mon temps, de mon énergie pour accueillir d'autres et créer cette synergie autour d'évènements déjà organisés. **Le but est aussi de renforcer le lien humain** qui nous rassemble en tant que personnes vivant au Caire

Quand j'ai été élue présidente 2 ans après mon installation au Caire, ça a été **l'opportunité pour moi de redonner** un peu de ce que j'avais reçu c'est-à-dire de l'accueil et du lien. Oui, tout ceci pour vous dire que **je crois fermement que c'est ensemble, au travers des rencontres que nous organisons que les liens se tissent**, et que chacun arrive à trouver son équilibre et peut trouver des amis (pour la vie parfois).



Parle nous de L'UFE, depuis combien de temps existe-t-elle ?

L'Union des Français de l'Etranger est une **Association reconnue d'utilité publique**. C'est un réseau qui regroupe des Français, des francophones et des francophiles à travers le monde. Elle leur assure un lien privilégié avec la France, défend leurs intérêts et leur apporte soutien et entraide au quotidien. **Fondée en 1927, elle compte plus de 170 représentations** animées par des bénévoles dans une centaine de pays.

"DANS UN NOUVEAU PAYS, ON A BESOIN DE REPÈRES"

Quelle est ton rôle au sein de l'UFE ?

Mon rôle est très clair. Il consiste à **coordonner les différentes activités** de l'association avec les membres responsables.

Je fais également **le lien avec les autorités françaises** en cas de besoin. (ambassade, consulat).

En tant qu'association reconnue d'utilité publique en France, en tant que Présidente de l'UFE Egypte, **je participe à différentes commissions** (sociale, de sécurité...)

J'aborde vraiment ces responsabilités avec sérénité car je suis vraiment très bien entourée.

En tant que présidente, quelles sont tes ambitions pour l'association ?

J'en ai plusieurs, la première étant de **refaire le site internet afin de le moderniser** et de le rendre plus intuitif. J'y travaille depuis le mois de juin et il est presque terminé. Je vous invite d'ailleurs à aller le visiter.

Un autre grand challenge est aussi **de relancer le Gala**. En raison d'une mise à jour de la réglementation en Egypte, l'UFE travaille sur la mise en conformité administrative de son statut d'association caritative reconnue en Egypte. Pour résoudre rapidement ces formalités, nous travaillons en collaboration avec le ministère de la solidarité et notre avocat Maître Atef EL Sebaie. J'espère vraiment pouvoir relancer cet évènement unique qui nous permet de financer des projets solidaires dans ce pays qui nous accueille.

Et enfin, avec ma casquette de professionnelle, je souhaite répondre aux besoins de ceux et celles qui travaillent ou qui recherchent un emploi. Je travaille sur de nombreuses actions, événements, pour élargir notre offre solidaire et pour répondre aux besoins des familles et des professionnels. L'ambition est là mais **sans bénévoles investis, rien ne peut se faire**.

Présente-nous les principaux objectifs de L'UFE

L'Union des Français de l'Etranger a pour objectif de **RASSEMBLER** tous les Français et les francophones d'Egypte désireux de se retrouver autour de manifestations telles que visites, café, ateliers ainsi qu'un Gala annuel au profit d'un projet solidaire en Egypte.

RENSEIGNER les Français d'Egypte sur la législation française qui leur est applicable en matière d'enseignement, service national, droit de vote, protection sociale, fiscalité, etc. Elle renseigne également tous les nouveaux arrivants en Egypte sur les questions d'aménagement les plus variées.

INTERVENIR à travers ses représentants auprès des autorités consulaires notamment en ce qui concerne la protection sociale et les bourses scolaires. En particulier, moi en tant que Présidente de l'UFE, je siége d'office aux commissions sociales et de bourses du Consulat.

Nous organisons également des **marchés comme celui de Noël qui nous permet de vivre ce moment particulier** tout en préparant nos cadeaux. Nous sélectionnons des artisans locaux afin de mettre à votre disposition un large choix de qualité. Le prochain marché aura lieu le 2 décembre!!!

Qui sont les membres du bureau ?

Le bureau est composé de : Régine (vice-Présidente), Nadine (Trésorière), Maya (communication), Aliaa (RP), Virginie (Le Scribe), Dalia (marchés), Laëtitia (soirées), Doa (Guide) et Delphine (membre polyvalente). Elles sont toutes en photo sur le site :)

Les personnes qui sont membres du bureau sont-elles rémunérées ?

Tous les membres du bureau sont bénévoles et donnent de leur temps gratuitement pour vous accueillir et vous guider dans ce pays. Ce sont parfois de longues heures de préparation pour organiser un évènement, un marché... **Merci à l'équipe!**

Pour adhérer à l'UFE, faut-il être de droite ?

Non, **l'UFE n'est pas un parti politique**. Nous sommes une association **apolitique comme indiqué dans nos statuts**. Au sein de l'UFE, nous appliquons le principe de **liberté, égalité et fraternité**. Les membres de l'UFE sont libres de leur choix politique. Et nous vous garantissons qu'à aucun moment, **nous ne vous demanderons de quel bord politique vous êtes**. Nous ne sommes pas un parti politique mais une association composée de bénévoles qui n'ont qu'une mission, celle de vous accompagner au quotidien.

"NON, L'UFE N'EST PAS UN PARTI POLITIQUE ET N'EST PAS DE DROITE"

Comment adhérer à l'UFE ?

Vous pouvez le faire assez simplement en allant remplir le formulaire sur le site www.ufeegypte.com dans l'onglet « adhérer ».

Vous serez contacté dans un délai de 48 à 72h par email avec toutes les informations pour effectuer votre paiement de la cotisation.

Dès janvier, vous recevrez votre carte définitive d'adhérent(e).

Pour participer aux activités, faut-il être adhérent ?

Pour **certaines activités** comme les apéro-partage ou le loto, effectivement il faut être adhérent. Par contre, pour les visites ou autres activités, **les non-adhérents peuvent s'y joindre**. Le tarif est plus élevé dans ce cas. Nous avons très souvent des touristes de passage en Egypte qui se joignent à nous. Cependant si vous vivez en Egypte, c'est beaucoup plus économique de prendre son adhésion car le prix de la cotisation est rentabilisé au bout de 2 activités (voire une seule si vous êtes en famille).

A quoi servent les cotisations des membres ?

Les cotisations versées par les adhérents sont entièrement **reversées au siège** social à Paris Celui-ci s'occupe ensuite de **négozier des réductions** auprès de plusieurs sociétés comme AGS, les hôtels Accor... Nous vous invitons d'ailleurs à **découvrir les très nombreux avantages auxquels vous pouvez avoir droit sur "ufe.org"**.

L'UFE Paris s'occupe aussi de négocier auprès des pouvoirs publics pour **défendre nos droits. Saviez-vous que c'est l'UFE qui a obtenu la suspension des motifs impérieux auprès du Conseil d'Etat ?**

Faisant suite au recours du Président de l'UFE monde, le juge des référés du Conseil d'Etat a rendu au nom de l'UFE une ordonnance le 12 mars 2021 suspendant l'application d'une mesure gouvernementale exigeant des Français en provenance d'un pays extra-européen un motif impérieux pour rentrer en France. Et pour finir, l'UFE paris travaille aussi sur l'information et en tant qu'adhérents, vous pouvez recevoir une newsletter de l'actualité des expatriés.

"SAVIEZ-VOUS QUE C'EST L'UFE QUI A OBTENU LA SUSPENSION DES MOTIFS IMPÉRIEUX AUPRÈS DU CONSEIL D'ETAT ?"



Mais alors, de quelles ressources dispose l'association ?

L'association ne dispose pas de moyens particuliers. Les sorties et ateliers qui sont organisés n'ont pas de but lucratif. C'est dans ce cadre que nous essayons toujours de vous **faire payer le juste prix** à chaque évènement ou activité pour être à l'équilibre. Le but est que les personnes qui participent à l'évènement couvrent les dépenses engagées. Il arrive même que parfois les dépenses soient supérieures aux recettes mais nous maintenons les activités car notre **objectif principal est l'animation de la communauté et la satisfaction des adhérents** ou autres personnes qui sont inscrites.

A quels challenges faites-vous face au quotidien ?

Il n'y a pas de difficultés particulières. Cependant, nous rencontrons un problème récurrent qui est celui des annulations de dernière minute pour lesquelles les personnes ne payent pas les pénalités. Ces personnes annulent leur inscription de 24/48h avant et ne souhaitent pas payer la pénalité prévue à cet effet. Elles ne comprennent pas en effet que nous avons **des coûts fixes** que nous engageons lorsque nous organisons des évènements. Si nous comptons un nombre de personnes, nous réservons par exemple **un bus, une guide...** Si le nombre de participants n'atteint pas un nombre minimum, nous pouvons annuler la sortie. Mais une fois le nombre minimum atteint, nous maintenons la sortie même si nous sommes en perte. Par conséquent, lorsque ces personnes ne se présentent pas, cela représente des pertes significatives pour l'association.

Quelles sont les priorités du moment pour l'UFE ?

Il y en a quelques-unes de taille ! On travaille beaucoup sur la vie de l'association au quotidien en maintenant les activités historiques mais nous avons également quelques ambitions.

Nous souhaitons lancer un **club professionnel** et nous avons d'autres projets que nous vous communiquerons en décembre.

Suivez-nous sur nos différents réseaux sociaux pour ne pas rater nos annonces.

Évidemment, on est très occupé par la manière dont l'UFE doit se réorganiser pour répondre au mieux aux besoins des membres et s'adapter à l'après-crise sanitaire.

Pour finir, vous recherchez des bénévoles, en quoi ça consiste d'intégrer l'UFE ?

L'animation de l'association nécessite beaucoup de temps. Nous avons **besoin de trouver de nouveaux bénévoles** pour soutenir les membres déjà présents dans l'organisation des activités et/ou prendre le relais de ceux qui ont lancé le projet.

Nous recherchons avant tout des **personnes bienveillantes, enthousiastes, dynamiques**, qui ont envie de consacrer un peu de leur temps à notre mission.

Parfois ça peut également être une personne qui propose simplement d'animer un atelier (cuisine, peinture, dessin, art...). Nous essayons de tenir le rythme d'une réunion tous les deux mois pour faire le point et avancer sur nos projets.

Où peut-on régler nos cotisations ?

Les cotisations peuvent être réglées aux membres du bureau ou lors de nos événements.

Nous avons des référents quartiers auxquels vous pouvez régler les cotisations en dehors des événements :

o **TAGAMO** : Dalia - dalia.bowen@gmail.com - **0100 574 38 37**

o **ZAMALEK** : Maya - mayahamdy@gmail.com - **0101 313 13 11**

o **6 OCTOBER** : Maddévie - ufe.egypte@gmail.com - **0102 752 64 81**

Merci à Maddévie d'avoir répondu à ces questions



kmt
house

Villa 73, St. 15 Maadi
Cairo
Egypt

+201016649967
fb/kmthouse
ig/kmthouse

Ouvert
7/7
de 8h à 22h

DOSSIER

L'EGYPTE À PETITES FOULÉES

Par Virginie et Eden

**Courir, quelle drôle d'idée ?
Ce n'est pas pour moi !
Et si cette idée n'était pas le plus
gros obstacle à surmonter pour se
mettre à la course à pied ?**

La réalité, c'est que moyennant **patience, persévérance et humilité**, le running est à la portée de tous. Croyez-le ou non, il est **possible de commencer à courir à tout âge**, et on aurait même tendance à être plus endurant les années passant.

Les coureurs réguliers sont unanimes : il faut **y aller progressivement** et ne pas essayer de battre un record à chaque fois. En respectant son âge, sa condition physique, sa cadence naturelle et en s'entraînant régulièrement sur de toutes petites distances ou en alternant avec la marche, l'aisance finit par s'installer petit à petit. Et un jour, on commence même à y prendre... du plaisir. Pour de vrai ! Après la course, le corps libère en effet un feu d'artifice d'hormones de bien-être qui mettent de bonne humeur et donnent la pêche pour toute la journée. Et en prime, on y gagne un sommeil de plomb, une belle peau et une silhouette affinée. Que demander de plus ?



Si votre principal souvenir de course à pied se résume aux interminables tours de stade effectués lors des cours d'EPS au collège, **rappelez-vous également le plaisir que vous éprouviez enfant à sauter et courir partout**. Cette joie toute simple et enfantine, il est possible de la retrouver aujourd'hui en courant. Et pour cela, **l'Égypte est un terrain de jeu idéal**.

Tout d'abord la météo est (presque) toujours ensoleillée. **La lumière du matin** si particulière est une invitation continue à venir profiter du plein air. Certes en été, il vaut mieux être plutôt matinal pour éviter les grosses chaleurs. Mais **on peut également privilégier le moment du coucher du soleil** : c'est une ambiance différente, mais tout aussi magique.

Ensuite, les lieux où courir ne manquent pas ici, que ce soit autour des golfs fleuris et arborés (moyennant de toujours rester vigilant avec les balles volantes), dans les compounds (calmes et loin du trafic) ou bien dans certains quartiers comme Maadi (l'état de la voirie et des trottoirs vous font alors tester la catégorie du trail) : ce sont autant d'ambiances et d'expériences différentes de running.





Enfin **l’Egypte a l’avantage de proposer de nombreuses courses** tout au long de l’année dans des endroits variés. Elles ont la particularité d’être très conviviales car fréquentées par de nombreux coureurs amateurs et grands débutants, voire des marcheurs qui viennent simplement profiter de l’événement en famille. Chacun choisit la distance qui lui convient : 1, 3, 5, 10 ou 21 km, et parfois même 42 km et plus pour les plus acharnés. **Certaines courses sont à thème, déguisées ou colorées**, ou aident à financer une bonne cause.

De plus, chaque parcours vous invite à **découvrir différents visages de l’Egypte** : un quartier historique du Caire, la pyramide à degrés de Saqqarah, le canyon du Wadi Degla, les stations balnéaires de **El Gouna** et Sahla Asheesh, le quartier de Madinaty... et bien sûr, l’incontournable **plateau des grandes pyramides de Gizeh**.

Imaginez un peu... plusieurs milliers de participants hyper enthousiastes avec les pyramides en toile de fond émergeant lentement de la brume matinale... c’est un moment absolument inoubliable !

Entre amis, en famille, ou en solo avec sa musique sur les oreilles, on y côtoie des profils étonnants, des personnes avec une invalidité ou bien très âgées, ainsi que des semi-professionnels et presque toujours **des coureurs venant des quatre coins de la planète**. Et ce qui est toujours sympa, c’est de réaliser à la fin qu’on a partagé tous ensemble cette aventure un peu folle, avec l’immense gratification de « l’avoir fait ». La ligne d’arrivée enfin franchie, on se voit remettre, tout transpirants et haletants, mais heureux et fiers comme jamais, sa médaille de finisher...



PAROLE(S) DE RUNNER !

Trois questions à des runners qui courent depuis quelques mois ou depuis toujours :

- 1 - Comment as-tu commencé le running ?
- 2 - Qu'est-ce que ça t'apporte ?
- 3 - Quel conseil donnerais-tu à ceux qui veulent s'y mettre ?



Olivier (44 ans)

1 - J'ai commencé le running du jour au lendemain, en août 2001. Je fumais un peu à l'époque... je me suis dit « **j'arrête et je me mets au sport** ». J'ai commencé à courir avec mon frère en club et je n'ai plus jamais arrêté.

2 - Ca m'apporte plein de choses. Tout d'abord de la bonne fatigue. Il est très agréable d'avoir cette sensation de forme après une séance puis de fatigue associée. Cela permet de passer généralement une très bonne nuit, sans interruption. Ensuite ça me permet de me poser, prendre du temps à réfléchir, sans prise de tête... Et ça me permet surtout de me défouler, c'est un **besoin physique**.

3 - Quand on débute on peut être très écoeuré face à la difficulté de tenir un rythme. **Il faut y aller par étape**, sans notion d'allure ni de vitesse. **Alterner course et marche**, et au fur et à mesure la partie marche va se restreindre d'elle même. Il faudra augmenter progressivement le temps de course. Idéalement courir à plusieurs, car le seuil d'allure peut être facilement associé à la parole. Si tu arrives à courir tranquillement en papotant, c'est que tu es sur le bon rythme pour démarrer. **Alors rien de mieux que d'y aller en groupe**.

Yann (48 ans)

1 - Je me suis remis au running il y a un an par souci pour ma santé, car je pense que c'est important de faire de l'exercice quelque soit l'âge, mais aussi pour perdre du poids.

2 - Au début ça a été difficile, les progrès ont été lents et les résultats sur le corps sont venus doucement. C'est ingrat et il faut s'accrocher au début, mais après j'y ai pris goût et **c'est devenu un vrai style de vie**. On a la satisfaction d'avoir accompli quelque chose de difficile et on se sent vraiment bien dans son corps. J'aime courir en solo, avec des amis pour le côté ludique ou en compétition pour me mesurer aux autres aussi parfois. L'ambiance des compétitions en Egypte est toujours sympa car l'important est avant tout de participer.

3 - Il faut **de la patience et de la persévérance** au début, mais quand la machine est lancée ça devient de moins en moins pénible. **Il ne faut surtout pas se fixer d'objectifs démesurés** au départ et commencer par courir très doucement.



Karine (40 ans) *

1 - J'ai commencé en primaire. Mes parents participaient à des courses pédestres quelques week-ends. Je faisais les courses enfants puis j'ai découvert les cross au collège.

2 - A ce jour, ça me permet de sortir et de partager des moments entre amis. Et **ça donne bonne mine !**

3 - Pour les débutants, **commencer par étape** tout en gardant la notion de plaisir. Ne pas hésiter à alterner petit footing et marche rapide. **Commencer aussi par des petites sorties de 20 minutes au début**, pour se sentir bien plus tard en footing sur une heure.

** Karine entraîne un petit groupe tous les dimanches matin à 8h devant le Smokery de Palm Hills (à Sheikh Zayed City). **Les grands débutants sont bienvenus !***



Omar (49 ans)

1 - J'ai découvert la course à pied lorsque j'étais en 5ème. J'ai participé avec ma classe au cross du Mont Valérien à Suresnes en mai 1988. Un an plus tard, j'ai été embarqué, toujours par mes collègues de classe pour découvrir l'athlétisme au Stade Jean Bouin à Paris. J'ai pris une licence en septembre 1988 et je ne me suis jamais arrêté de courir jusqu'à aujourd'hui.

2 - La course à pied me permet de me maintenir physiquement en bonne forme. Cela me procure après chaque sortie une **sensation de bien-être et de sérénité** que je ne retrouve d'aucune autre manière.

3 - Commencer la course à pied peut être au début une corvée à chaque sortie car **il faut que le corps s'habitue à l'effort prolongé**, sur une durée d'au moins 45 minutes. Mais avec **le temps et la persévérance**, cette souffrance durant le footing finit par **devenir un vrai plaisir et bien-être** après chaque effort.



Crédit photos : Virginie - Tous droits réservés

IDÉE LECTURE

Cours toujours !

de Cécile Bertin, ou les
aventures d'une mère de 4
enfants qui se met à la course
à pied un peu par hasard...
instructif et plein d'humour !

A vos agendas !

Le marathon des pyramides 2022
(distance au choix / TriFactory)
aura lieu le :

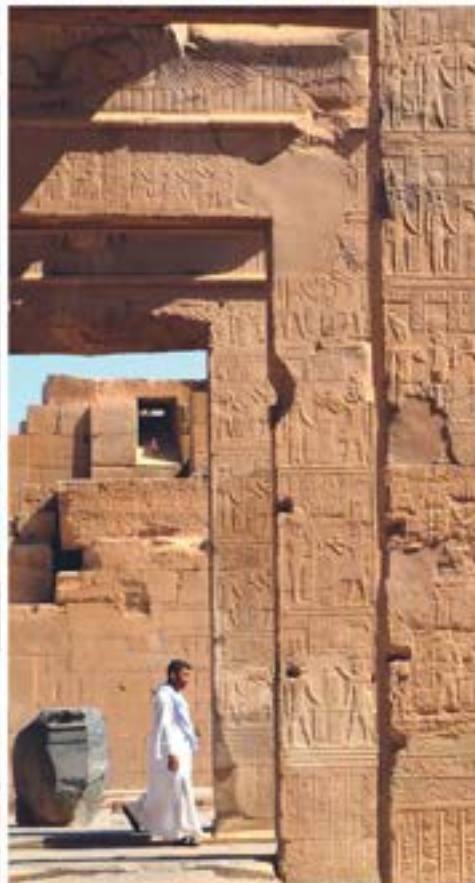
**samedi 10 décembre
à Gizeh**

Sur la toile, Facebook et Instagram,
retrouvez les runners d'Égypte,
qu'ils soient organisateurs
d'événements et/ou groupes
d'entraînement :
Maadi Athletes, Cairo Runners,
Night Runners, TriFactory

Se laisser glisser sur le Nil, à bord de LAZULI, Dahabieh à double voile latine poussée par le vent du Nord, c'est prendre son temps pour découvrir les sites et les hommes.

Et approcher une Egypte qui "a le sens de l'éternité"

Le souffle du *Nil*



LAZULI

- ☎ 01062642172
- f Lazuli Voyages
- 📷 lazuli_voyages
- ✉ contact@lazulinil.com
- 🌐 www.lazuli-voyages.com



Evasion et Croisière de Rêve Sur l'eau le Bleu LAZULI

Le LAZULI réplique des embarcations mythiques dorées, utilisées par les dieux pour leur voyage cosmique, reconverti en élégant bateau de croisières discrètes au gré du vent, vous offrant tout le confort d'aujourd'hui et à la décoration recherchée.. Une élégante sobriété fidèle aux bateaux d'autrefois... mise sur l'authenticité.

Une croisière à la voile, accompagnée par la seule musique du clapotis des eaux du Nil et par l'écho joyeux des villages implantés sur les berges, l'embarcation pénètre au coeur de l'Egypte Pharaonique

Un itinéraire en dehors des sentiers battus qui présente un visage de l'Egypte rurale, simple et laborieuse, difficilement imaginable sur le circuit Pharaonique classique. Chaque étape à ses particularités et permet d'en apprendre plus sur la civilisation locale d'hier et d'aujourd'hui

Les rives du Nil bruissent, le paysage défile, les heures s'égrènent, saupoudrant chaque instant d'un voile irréel.

Regarder s'étirer les champs de bananiers, des sandals chargés de canne à sucre ou des pêcheurs qui remontent leurs filets, l'expédition s'annonce résolument contemplative et sereine. Le soleil qui se couche sur une île, du sable, de l'herbe, des oiseaux et des ânes pour seuls compagnons.

On prend son temps, juste pour le plaisir de siroter un Karkadé, infusion de fleurs d'hibiscus et de profiter de sa cabine à la déco tout en élégance, ton clairs

Six cabines climatisées avec salle de bain, un salon bibliothèque intérieur et des salons orientaux sur le pont, protégés du soleil par une toile en lain

Le feu crépite dans la nuit céleste. l'équipage installe les photophores allumés, les tapis de laine et les coussins sur la plage, dresse les mezzés et sert le méchoui à la belle étoile... puis chauffe les peaux des tambourins sur la danse des flammes et entonne un chant gai et rythmé

Descendre le Nil sur LAZULI Dahabieh, est une aventure singulière qui n'a rien de comparable... Chaque minute compte.. Des moments uniques juste pour vous...

www.lazuli-voyages.com
www.facebook.com/lazulivoyages
contact@lazulinil.com
00.20.10.62.64.21.72

PARCOURS D'EXPAT

Découvrez le parcours de Marianne, qui après avoir posé ses valises en Egypte évoque pour le Scribe sa vie d'expatriée à travers le monde

Propos recueillis par Virginie

Bonjour Marianne, peux-tu nous parler des différents pays dans lesquels tu as vécu ?

J'ai commencé mon parcours d'expatriée à l'âge de 24 ans. J'ai eu cependant l'habitude, depuis mon enfance, de changer de villes régulièrement en France de par la fonction de mon père. Je crois que le changement et l'adaptabilité à un nouvel environnement font partie intégrante de ma vie ! A 24 ans cependant, ça a été un **choix, par amour.**

Je vivais à ce moment à Paris et mon amoureux (qui est devenu mon époux) vivait en Hollande. Ni lui, ni moi ne voulions démarrer notre vie de couple dans l'un de ces lieux. Alors nous sommes partis au Venezuela ! **Sac à dos et prêts à construire un ecolodge** dans ce pays. Cependant, le contexte politique et économique se sont montrés plus complexes que prévu et l'aventure a rapidement bifurqué vers une autre destination, la République Dominicaine.

En Arménie

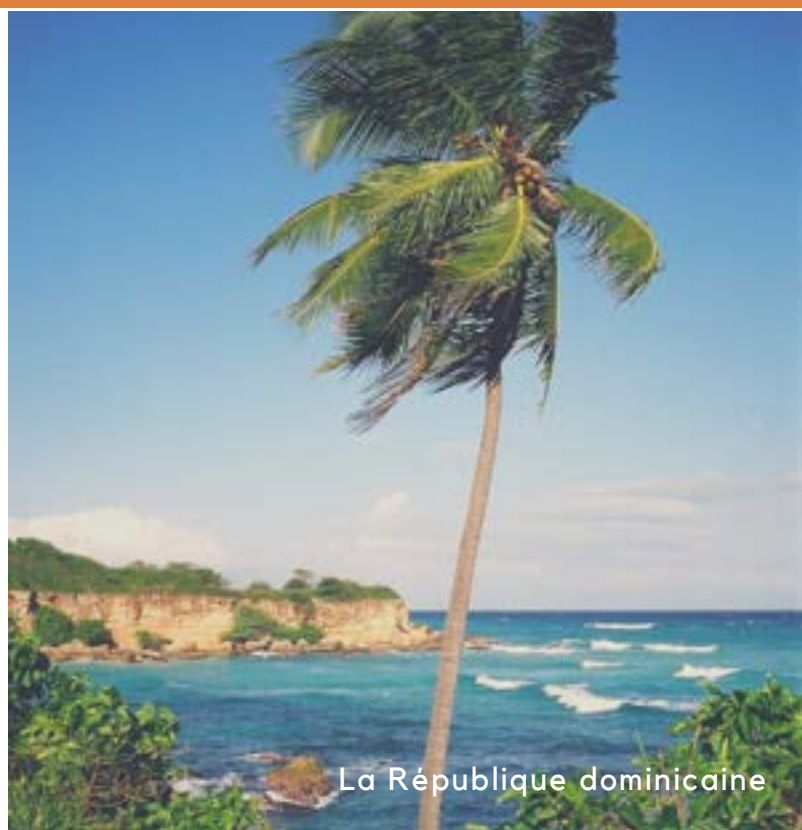


République dominicaine



Nous sommes arrivés dans ce pays, **attirés plus que tout par la musique et la danse**. Nous souhaitons toujours **créer une entreprise écotouristique**. Nous avons choisi une région méconnue du tourisme de masse, celle de Barahona et nous vivions dans un village de pêcheurs qui se nommait Paraiso (Paradis). Quoi de mieux pour un jeune couple ! **Nous avons développé l'écotourisme dans cette région pendant 7 ans**, par le biais d'excursions, de circuits de marche à pied itinérants et de campements. Ça a été une délicieuse aventure. Notre premier fils est né là-bas. Par souci d'hygiène et de scolarité, nous nous sommes déplacés par la suite, vers la capitale St Domingue, où nous sommes quelque part « rentrés dans les clous ». Nous avons chacun trouvé un poste dans des organisations. Notre deuxième fils est né dans cette deuxième partie de vie en République Dominicaine.

Puis, une **opportunité professionnelle m'a ensuite permis de m'expatrier avec ma famille au Maroc** où nous avons vécu 6 ans. Après cette expérience, ça a été au tour de mon mari d'être **recruté pour un poste en Arménie** où nous avons séjourné 1 an. Nous avons ensuite voulu revenir en France car nos enfants ne connaissaient pas leur pays d'origine et nous souhaitons nous rapprocher des nôtres. **Nous avons créé une entreprise dans la région de Perpignan**, cette fois autour de mes activités professionnelles. Tout allait bien, jusqu'à Mars 2020. Le temps s'est arrêté, notre entreprise aussi et je suis devenue experte en digitalisation de mes activités ! A ce moment-là, une belle nouvelle est arrivée, mon mari a obtenu un **poste en Égypte**. Et nous voici ici depuis 1 an et demi.



POURQUOI AVOIR FAIT CE CHOIX D'UNE VIE D'EXPATRIÉS ?

Nous avons choisi d'être expatriés car nous avons eu **connaissance de la richesse de découvrir d'autres cultures** par nos expériences étudiantes pour mon mari et professionnelles pour moi. J'ai eu l'opportunité pendant mes études de pouvoir travailler comme « gentille organisatrice » pour un club de vacances. J'ai pu ainsi voyager dans différents pays et travailler très jeune avec des personnes de toutes nationalités. Lorsque nous avons décidé de vivre ensemble, c'était une évidence pour nous de nous installer à l'étranger. Nous souhaitons donner à nos futurs enfants une **éducation basée sur l'ouverture d'esprit et la tolérance envers d'autres cultures**.

QUEL EST TON MEILLEUR SOUVENIR D'EXPAT ?

Mon meilleur souvenir d'expat se situe en République Dominicaine, sur **la plus belle plage qui existe pour moi : la Bahia de las Aguilas**.

Imaginez **une plage déserte de sable blanc, une eau turquoise et cristalline**, des poissons multicolores, des cactus ornant les falaises, un ciel magnifiquement étoilé la nuit et nous, jeune couple, une tente, un feu sur la plage **et des langoustes fraîchement pêchées** comme repas. A travers cette scène, ce qui m'a le plus marqué, c'est cette **communion avec la nature** et aussi cette formidable **sensation de liberté**.

QUELLES ONT ÉTÉ LES PRINCIPALES DIFFICULTÉS QUE TU AS RENCONTRÉES ?

Nous avons, il est vrai, connu des difficultés, qui nous ont fait bien grandir au fil de nos expatriations. Au Venezuela, nous avons rencontré **l'insécurité**. C'est pour cela que nous en sommes partis. En République Dominicaine, nous avons connu le **fait de vivre avec peu d'eau et d'électricité**. Nous nous en sommes **cependant accommodés**. Nous sommes passés aussi par des périodes de « vache maigre ». Notre fils aîné est tombé malade à cause de l'insalubrité de l'eau. Nous avons eu très peur et cet épisode nous a fait changer totalement de mode de vie.

Au Maroc, les premiers mois étaient chaotiques pour moi. Je venais d'accoucher de mon deuxième fils et en même temps, je commençais une activité professionnelle dans une entreprise marocaine. **Le changement entre une culture caribéenne et orientale m'a demandé une certaine adaptation**. J'ai dû comprendre la mentalité et les codes de ce pays pour y être acceptée, pour m'y épanouir et **finalement pour adorer cette expérience**.

En Arménie, le plus difficile fut tout d'abord le froid ! 5 mois de ciel blanc, de neige et l'ambiance qui va avec. J'ai dû aussi faire face à des agressions du fait de ma différence culturelle en tant que femme. Pour mon deuxième fils, qui avait 7 ans, la séparation avec ses petits copains du Maroc a été très douloureuse.

Le passage suivant en France fut aussi une réelle expatriation, car nous étions complètement déconnectés de notre pays. **Ce fut compliqué pour nos enfants de s'intégrer dans un village** dans lequel les enfants se connaissent souvent depuis leur plus jeune âge et n'ont pas forcément l'occasion de partir au delà des frontières. Enfin, nous voici en Égypte. Je ne sais pas si c'est l'expérience, la maturité ou le fait que cette destination est arrivée comme un cadeau du ciel pour nous tous, mais pour le moment nous n'avons rien à signaler comme difficultés. (Je touche du bois !)



QUELLES ONT ÉTÉ TES PREMIÈRES IMPRESSIONS EN ARRIVANT EN EGYPTE ?

Ma première impression quand je suis arrivée en Égypte a été : « **Cette ville est tentaculaire !!!** ». Je me suis sentie si petite face à toute cette circulation et l'immensité de cette ville ! Nous qui venions de France, dans un petit village de la côte catalane, ça a été un contraste assez détonnant. J'ai très vite visité les lieux emblématiques du Caire au niveau touristique et ma deuxième impression a été une énorme émotion de joie. **J'ai pris conscience que j'avais énormément de chance de vivre dans ce pays** si puissant et magique par son histoire.

SI C'ÉTAIT À REFAIRE, EST-CE QUE TU LE REFERAIS ?

OUI, OUI, OUI. Et de la même façon ! J'ai adoré ma vie jusqu'ici, malgré les galères, les incertitudes et les rebondissements. **Chaque évènement même difficile a été apprenant** et plus je change de pays plus je suis passionnée par cette vie de nomade. C'est une vie qui de plus apporte constamment du renouveau pour le couple et la famille. De ce fait, la routine ne fait pas partie de notre vocabulaire !



Au Maroc

QUELS SONT TES PROJETS ACTUELS POUR TA VIE EN ÉGYPTE ?

Mes projets en Égypte sont de continuer mes activités à distance avec une partie de mes clients à l'international et en parallèle de développer mes activités de coach, thérapeute et de formatrice localement. Je souhaite le temps de mon passage ici, pouvoir transmettre mes connaissances et ce qui m'a aidée dans mon parcours de vie. Je vais aussi profiter de ce séjour sur cette terre sacrée pour me former sur d'autres pratiques.

AS-TU DES CONSEILS À DONNER AUX NOUVEAUX ARRIVANTS ?

Le premier conseil que je pourrais donner serait le **non jugement**. Le cerveau humain a l'**habitude de comparer** et ce mécanisme inconscient **peut être nuisible** à l'adaptabilité dans un nouvel environnement. C'est certes normal au début, mais il est important au bout de quelques mois, **de vivre le moment présent et de découvrir tout ce que le pays détient comme trésors**, plutôt que de focaliser son attention sur les imperfections de celui-ci. Le deuxième conseil que je donnerais serait l'observation. **Prenez le temps d'observer les gens** et de découvrir leur mode de fonctionnement. Le troisième conseil serait d'essayer de créer du lien avec les personnes qui vous accueillent et pour cela **l'apprentissage de la langue, même basique, peut être très aidant**.

ET POUR CEUX QUI VOUDRAIENT SE LANCER DANS UNE ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE ?

Pour se lancer dans une activité professionnelle localement, j'inviterais une nouvelle fois à **prendre un temps d'abord pour observer les besoins** ici, plutôt que de se lancer tête baissée dans des activités qui fonctionnaient ailleurs et qui pourraient être rassurantes pour soi. **Ce temps est précieux pour avoir la bonne idée**. Lorsque l'on développe une activité, on doit avant tout **s'adapter à la cible** à laquelle l'on veut s'adresser. Si l'objectif est de développer **une activité à distance**, dans ce cas, je recommande une **bonne organisation personnelle et des moments de sociabilisation hors de son écran**. Cette activité demande aussi une sacrée auto-motivation dont il faut être conscient.

Je remercie l'UFE de m'avoir permis de partager avec vous mon expérience de vie en tant qu'expatriée. L'expatriation me permet d'être constamment dans la découverte et l'apprentissage, c'est une chance.

Crédit photos : Marianne - Tous droits réservés

UN GRAND MERCI À MARIANNE D'AVOIR PRIS LE TEMPS DE NOUS RÉPONDRE.
VOUS POUVEZ RETROUVER SES ACTIVITÉS SUR SON SITE INTERNET : WWW.LIVECOACH.FR
ET SUR SES PAGES FACEBOOK, YOUTUBE ET INSTAGRAM : COCOON BY MARIANNE



La libr@irie Française

14 A Rue OSSMAN BEN AFFAN
Heliopolis-Le Caire-Egypte
Tel : 02- 22 41 48 30

01270083812

@lalibrairiefrancaise



La communauté scolaire du LFC
bénéficie d'une offre spéciale à

LA LIBRAIRIE FRANÇAISE



* Les calculatrices Casio sont exclues

Cours d'arabe.
01003360094

Cours d'arabe.

Professeur d'arabe, égyptien, francophone, spécialiste en méthodologie d'enseignement d'arabe comme langue étrangère ,21 ans d'expérience dans des entreprises et organisations internationales .

Propose.

Cours particuliers d'arabe.

Dialecte égyptien.

Arabe littéraire.



Veillez me contacter au

numéro whats

app.01003360094 .

Email.raffikfakri@hotmail.com

Cours d'arabe.
01003360094

Cours d'arabe.
01003360094

Cours d'arabe.
01003360094

Cours d'arabe.
01003360094

Cours d'arabe.
01003360094

Cours d'arabe.
01003360094

Cours d'arabe.
01003360094

Cours d'arabe.
01003360094

Cours d'arabe.
01003360094

Cours d'arabe.
01003360094

Cours d'arabe.
01003360094

Cours d'arabe.
01003360094

Cours d'arabe.
01003360094



Oum El Dounia



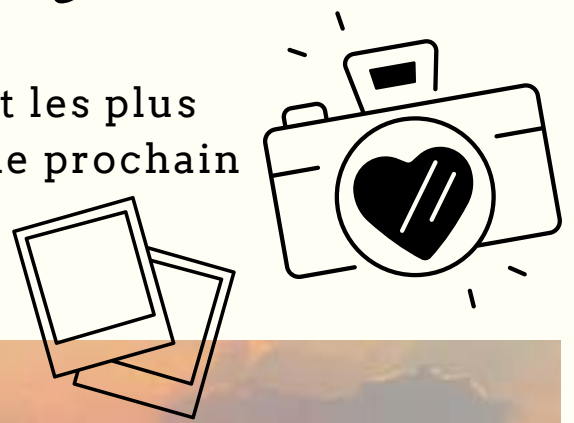
3 rue Talaat Harb - 1er étage
de 10.00 à 21.00 - 7 jours sur 7

Tel.: 02 23 93 82 73 - Mob.: 0127 559 6777

WhatsApp: 0120 66 88 162 - Follow us

L'Égypte au quotidien

Envoyez-nous vos photos d'Égypte et les plus surprenantes seront publiées dans le prochain numéro du Scribe



Merci à Aliaa, Doa, Dalia, Delphine, Laëtitia et Maddévie d'avoir partagé leurs photos.
Vous pouvez nous envoyer vos photos à cette adresse : virginie.tara@mailo.com





REGARD D'EGYPTE

RENCONTRE AVEC EVELYNE
L'EGYPTE VUE À TRAVERS LES YEUX D'UNE EGYPTIENNE



Propos recueillis par Virginie

Bonjour Evelyne, tu es égyptienne et italienne, tu parles parfaitement le français, peux-tu nous parler de ton parcours entre plusieurs cultures ?

Je suis italienne et mon père aussi, mais il est né en Egypte, en 1912. **Il y avait beaucoup d'italiens au début du siècle**, à Alexandrie surtout. Et ma mère est française, elle a suivi mon père en Egypte, on parlait donc français à la maison. Je parlais aussi italien à l'école et arabe avec mes amies égyptiennes. J'ai donc eu la chance de pratiquer ces trois langues depuis toute petite, ainsi que l'anglais que j'entendais à la télévision car il y avait peu de chaînes à l'époque.

Pour moi le **Caire et Alexandrie sont des villes cosmopolites** qui donnent la chance de **côtoyer plusieurs cultures**, surtout quand on a des origines étrangères comme moi. La génération de mes parents apprenait beaucoup le français dans les écoles privées, mais aujourd'hui c'est plus l'anglais qui est appris par les jeunes générations.

Je trouve que les égyptiens ont un don pour apprendre les langues très facilement. C'est un aspect que je trouve très beau en Egypte, ce melting-pot que j'ai toujours ressenti et que j'aime énormément.

Je me souviens par exemple que quand j'étais enfant, j'avais une nanny moitié égyptienne et moitié grecque. Elle m'accompagnait à l'église et je l'accompagnais à la mosquée : tout le monde se respectait et il n'y avait aucun problème, de même avec les juifs que je connaissais dans le pays à l'époque. C'est un **pays qui a connu beaucoup de religions et de cultures** différentes.

Comment vis-tu ce mélange culturel et quels sont selon toi les avantages et les difficultés de cet héritage ?

Quand j'étais petite, **j'étais considérée** avec mon père, comme « **khawaga** » soit l'étrangère. Je me disais alors que j'étais l'étrangère en Egypte. Sauf que quand on partait en Italie

ou en France voir la famille, j'étais encore considérée comme étrangère, **car pas tout-à-fait française ni italienne**. En plus ma façon de parler était différente, alors on n'arrivait pas à me placer dans une case et on m'appelait « l'africaine » ! Ça me dérangeait un peu car nulle part je n'étais considérée comme « chez moi ».

Mais le côté positif c'est que **j'ai découvert que je n'avais pas de frontières**, que je pouvais aimer la France, l'Italie, l'Égypte... en fait toute l'Europe, et même la planète entière. **On est tous un peu de partout au final et pas nécessairement de quelque part en particulier**, surtout quand on a la chance de vivre une vie multiculturelle. Et si on n'a pas cette chance, alors je conseille de s'élargir au mieux aux différentes cultures. A commencer par tout ce que l'Égypte nous propose ici, au-delà du Caire qui est bruyant, chaotique et pas toujours agréable. En fait maintenant je me considère comme terrienne avant tout !

Qu'est-ce que tu aimes le plus dans ces différentes cultures ?

Je suis devenue égyptienne officiellement après avoir épousé un égyptien. Les égyptiens qui ont côtoyé les écoles privées étrangères sont très occidentalisés et c'est facile de se sentir proches culturellement. Sinon la majorité ne parle que arabe et un peu anglais. Mais je trouve qu'**en Égypte les gens sont toujours très amicaux** malgré les difficultés qu'ils traversent au quotidien. Ils faut vraiment apprécier combien **ils savent être serviables** et ont toujours envie d'aider. J'ai également habité 10 ans en Allemagne où mon mari a travaillé (et j'ai d'ailleurs appris aussi l'allemand là-bas). Ça m'a semblé tout naturel de vivre dans un nouveau pays ! C'est la vision que j'ai pour l'avenir : connaître l'autre, apprendre sa langue... je trouve cela magnifique et tellement plaisant. Sinon en Italie, que j'ai beaucoup sillonnée, chaque ville est un nouveau folklore, une nouvelle langue presque, très différente des autres villes.

Quels sont les endroits que tu connais le mieux ou apprécies le plus en France ?

J'ai étudié à Grenoble cinq ans, au début des années 80, dans les langues étrangères appliquées en commerce des affaires, puis un an d'interprétariat (mais le métier d'interprète m'a semblé trop stressant pour moi !). J'ai visité les Alpes autour de Grenoble, j'y ai appris à skier et j'ai adoré toutes ces merveilleuses vallées, et la beauté de la montagne que je ne connaissais pas alors. Encore des découvertes ! J'y ai aussi perfectionné mon français. J'ai un peu regretté à l'époque que tout m'ait semblé autant centralisé à Paris, du moins ce qui m'intéressait le plus. Il me manquait à Grenoble l'aspect multiculturel qui m'était si cher en Égypte.



Evelyne au Sinaï

Quel conseil aurais-tu envie de donner aux expatriés qui commencent leur vie dans un pays très différent du leur ?

De **s'ouvrir à l'autre, voir au-delà de ce que le quotidien offre, de partir à la découverte du pays dans son ensemble** : au sud, au Fayoum, à la mer rouge, sur la côte méditerranéenne, voir les pyramides, Assouan, Louxor...

Deux temples que je recommande plus particulièrement dans la vallée du Nil et que j'adore : Abydos, et Dendérah, dédié à Hathor la déesse vache, qui est tout coloré de turquoise et d'or. C'est le temple de la musique, de l'amour, de la joie et de la danse. Les bases de l'Égypte en fait !



Désert du Sinaï du sud



Plage de Dahab, Sinaï du sud

Et **profiter des plages absolument magnifiques**, les plus belles au monde selon ceux qui ont beaucoup voyagé !

La **côte nord** avec le sable blanc et la mer turquoise.

Au sud du Caire **la mer rouge** après Hurghada, dont on peut profiter toute l'année même en hiver.

Le Sinaï avec les plages de Dahab, Nouba, Sharm El-Sheikh et le désert intérieur.

Je connais un chef bédouin qui emmène les touristes dans des endroits au delà du magnifique, vierges, d'une beauté inouïe, des montagnes de manganèse qui passent du noir au rose, à l'orange, au rouge, au marron... **Il y a des oasis méconnues et des canyons**, dont le magnifique white canyon. **Il y a tellement de belles choses dans ce pays...** Tout n'est pas structuré en Égypte, il faut vraiment **faire l'effort de chercher et oser aller voir** au-delà du bout du nez.

Comment trouves-tu ton équilibre au Caire ?

Ce n'est vraiment pas facile en effet ! Après avoir vécu en Allemagne dix ans, je suis revenue pour vivre au Sinaï. Mais quand ma fille a eu trois ans, je suis allée vivre au Caire pour l'école. Même si j'habite hors de la ville, dans un compound calme et plein de verdure, il y a les déplacements, le trafic infernal, la pollution de l'air et sonore. J'essaie le plus possible d'**aller me ressourcer à Dahab au Sinaï**. L'accès aux plages y est peu coûteux, contrairement à la côte nord. Je sors du Caire le plus souvent possible et **je rejoins le temps d'un week-end l'oasis du Fayoum ou les plages d'Aïn Sockna** sur la mer rouge. Je trouve un hôtel ou un appartement conseillé par un local.

Et comme **je suis homéopathe depuis 23 ans**, les **méthodes de bien-être m'aident beaucoup** aussi : j'essaie de m'y dédier deux ou trois fois par semaine au moins. Je me relaxe avec la méditation, qui peut sembler bizarre ou métaphysique, mais qui en fait est très simple.

Il suffit simplement de **fermer les yeux quelques minutes et de se tourner vers son intériorité**. Ça fait beaucoup de bien dans une ville comme celle-ci. Et je recherche autant que possible le silence.

Y a-t-il des oeuvres, artistes, auteurs... peu connus par le grand public français que tu souhaites nous faire connaître ?

Un **film égyptien** : « **Ola cherche sa voie** » qui parle très bien de la **société égyptienne et du rôle des femmes**. On peut le voir sur Netflix.

Le **centre d'artisanat de Wissa Wassef sur la route de Saqqarah**. Des femmes y font des tapisseries magnifiques.

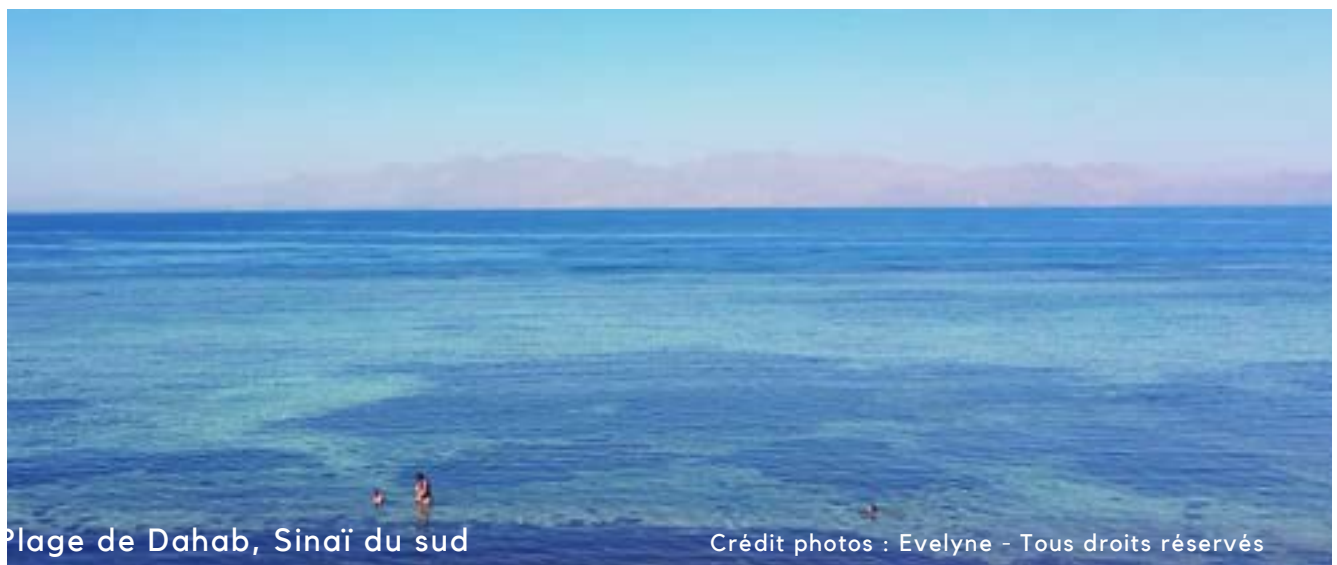
Ali Dessouki, un peintre qui fait de la **peinture sur tissu trempé** dans de la cire (batik) sur le thème du folklore égyptien.

Et pour finir, as-tu des projets dont tu souhaiterais nous parler ?

Etant homéopathe, je m'intéresse aussi beaucoup à la médecine du futur. Pour les urgences, il faut évidemment continuer à faire confiance à la médecine conventionnelle. Mais moi **je crois qu'une médecine plus tournée vers l'énergie sera reconnue un jour** comme pertinente **pour des pathologies plus bénignes**.

Un grand merci à Evelyne d'avoir répondu à nos questions.

Vous pouvez retrouver ses activités sur son site internet : www.evelynescerbo.com



Plage de Dahab, Sinaï du sud

Crédit photos : Evelyne - Tous droits réservés

Que vous soyez en vacances ou en voyage d'affaires, nous vous proposons un autre "chez vous" proche des pyramides de Giza, du grand musée et du Smart Village, le hub technologique égyptien à la ville de 6 Octobre. " The home " Nous proposons des studios et des appartements d'une ou de 2 chambres, entièrement meublés et climatisés (avec cuisine équipée et une machine à laver dans les grands appartements).



Le service de sécurité et de réception est disponible 24 heures sur 24 et un service de nettoyage et de changement de draps/serviettes vous est offert. Le compound offre également tous les services nécessaires.

Pour réserver : [01226007738](tel:01226007738).

LUMIÈRES SUR...

LES PRINCIPAUX QUARTIERS DU CAIRE

NOUVEAU AU CAIRE ?

VOICI UN GUIDE VISUEL POUR
REPÉRER QUELQUES UNS DES
QUARTIERS LES PLUS CONNUS



LES PRINCIPAUX QUARTIERS DU CAIRE

HELIOPOLIS

Héliopolis était l'une **des plus anciennes villes d'Egypte**. Aujourd'hui de nombreuses célébrités et élites égyptiennes vivent dans ce quartier. Proche de l'aéroport international, il est également bien connecté au reste de la ville grâce notamment au métro.

ZAMALEK

Le quartier de Zamalek **se situe au nord de l'île de Gezira**, où l'on trouve des ambassades, centres d'art, le fameux Gezira Sporting Club ainsi que l'**opéra du Caire au sud de l'île**. Zamalek est un quartier riche et populaire auprès des expatriés, car relativement calme et idéal pour les familles.

DOWNTOWN (WEST EL-BALAD)

C'est le **cœur de la mégapole égyptienne**, ici que l'on trouve la célèbre place Tahrir, l'une des plus grandes du Caire, et l'historique musée égyptien reconnaissable à sa façade rose, bientôt remplacé par le nouveau grand musée à Gizeh.

MAADI

Banlieue résidentielle jusqu'ici plutôt paisible, elle reste un choix privilégié pour les expatriés, avec ses rues verdoyantes et animées, ses restaurants authentiques et sa proximité avec les autres points d'intérêt de la capitale.

CINQUIÈME DISTRICT

A l'est du Caire se trouve le Nouveau Caire, composé de nombreux petits quartiers dont le 5e district. Centres commerciaux géants, restaurants réputés, immeubles administratifs... on y trouve également des compounds (quartiers privés).



Le Poème de Valia

Ma France à Moi

Elle est pleine de douceur,
De parfums enivrants
Ses boulangeries uniques
Aux odeurs fantastiques
Des pains croustillants
Et croissants alléchants

Une ballade poétique
Arrêtée par le temps
Des souvenirs d'antan
Encore plus nostalgiques
Celui des marrons chauds qui
crépitent sur la braise et
explosent sous la dent
Tout en nous réchauffant

Ou d'une crêpe en fête qui vous
fait divaguer car tellement
parfumée
et comme un somnambule les
truffes en chocolat m'attirent
malgré moi et fondent dans la
bouche me laissant sur la
touche...

Richesse des saveurs que l'on
ne trouve nulle part ailleurs
comment peut on l'ignorer et
surtout passer à côté ?

Cette langue si métaphorique
et ses poètes tant clamés
peut-on les ignorer et vivre
sans s'en imprégner?

Flâner dans ses rues,
s'asseoir à ses terrasses,
Mettre son coeur à nu
D'une belle Hélène de glace...

Manger dans ses bistrots,
Boire un chocolat chaud
sortir et découvrir,
Et toujours s'enrichir....

Aimer la visiter
Sans jamais s'en lasser
Cette France solidaire
On peut en être fier



Comme une ensorcelée
Elle sait nous captiver
Elle a un goût de miel
Et la couleur du ciel,
symbole de l'union
et rouge dans sa passion.

Plus belle qu'une Marseillaise
Au doux regard de braise
Je clamerai son nom
Au son vif du clairon
Ma douce France à Moi

Pour toi mon coeur battra
Je me ferai soldat
Pour respecter tes lois
Forte de tes valeurs
libre par ta grandeur....





Chez Hana de KHAN TOULOUN

Pour sûr, vous y trouverez tous les cadeaux dont vous aurez besoin et bien plus encore...

Bijoux en argent faits main

Tissus tissés main à Akhmim et Nagada (villages de haute égypte.)

Beaucoup de très beaux ouvrages brodés à Siwa

Par les femmes (broderies traditionnelles berbères). A des prix compétitifs car aide directe.

Verre soufflé fabriqué par les artisans de la cité des morts.

Potteries du fayoum (tous les meilleurs potiers sont des élèves de Evelyne porret, artiste qui a Créé une école de potterie gratuite pour les enfants du village)

Potteries de garagos (haute égypte)

Et du Caire comme les fameux anges et crèches

Cadeaux appréciés en toute saison .

Et bien d'autre petites et grandes choses à découvrir.

Chez Hana, KHAN TOULOUN

Au Csa 4, rue 21 Maadi.

Derrière la 1ere villa, après gourmet.

Genuine care

LES DENTS DE PERLES

Dental Center



Les Dents De Perles
صفين لؤلؤ

- ✓ Comprehensive treatment plans
- ✓ Preventive Dental Care
- ✓ Natural tooth colored crowns and bridges
- ✓ 3D dental imaging
- ✓ Real-time treatment visualization
- ✓ Child and adult orthodontics
- ✓ Tooth colored filling materials
- ✓ Dental implants



PROF. **Elham** Fawzi
Dr. **Saied** Younis
Dr. **Sherif El kordy**
Dr. **Mohamed** Elbaz
Dr. **Yasmine** Elbanna



📍 Sheikh Zayed - Exit 14 Mall B

☎ +20 122 3114059

LEARN ARABIC

تعلم اللغة العربية

Cours d'arabe

Avec Madame **Gihane George**

Professeure d'arabe, égyptienne, 10 ans d'expérience
Cours d'arabe (dialectal égyptien ou arabe littéraire)

A votre domicile ou en ligne (Zoom ou Facebook)
Pour adultes ou enfants, en famille, seul ou en petit groupe
Compréhension et expression orale, lecture et écriture

Les cours sont adaptés à votre niveau

N'hésitez pas à me contacter

Contact

+20 127 627 30 31

English speaking

ENVIE DE NOUS RACONTER VOTRE EGYPTTE ?

A vous la parole !

Comme Sandrine "Croque Cairote" l'a fait dans le numéro de l'été 2022, n'hésitez pas à prendre la plume pour nous parler de votre expérience égyptienne, de ce qui vous a le plus marqué ou touché. Nous serons très heureux de publier votre texte dans le prochain numéro du Scribe.



On vous attend...

Contact : ufe.egypte@gmail.com

L'ART MODERNE EN EGYPTE

par Dina Fahmy

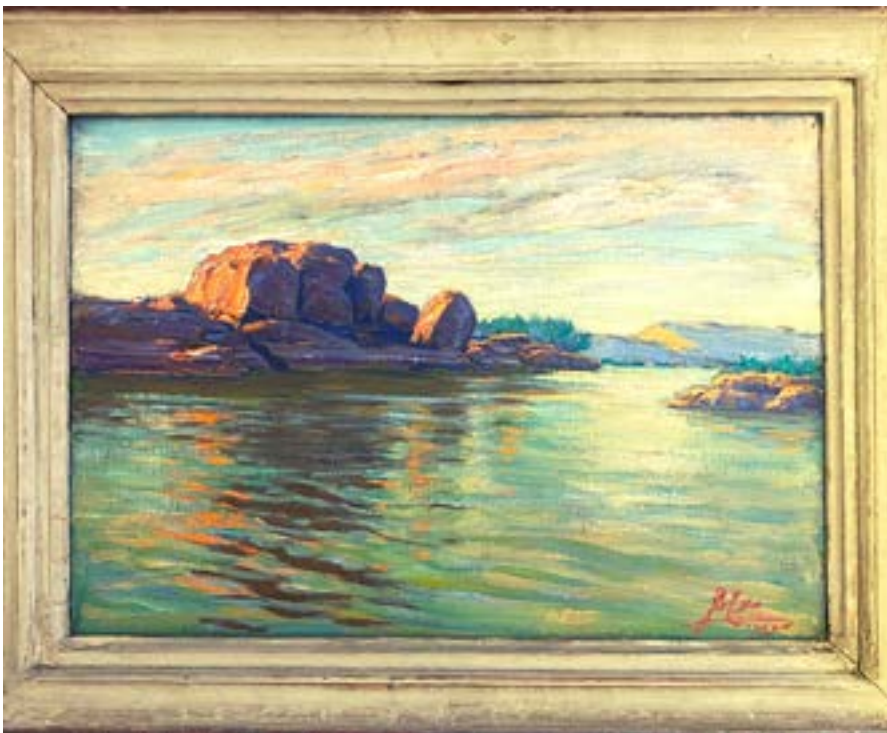
Dina, artiste et galeriste égyptienne, nous parle de l'art moderne et contemporain en Egypte.



Abdel Aziz Darwish



Hassan El Sharq



Salah Taher, rare tableau de sa période académique

Depuis des siècles Le Caire offre des expériences culturelles extensives... théâtres, opéras, cinémas, visites monumentales, mais également des visites artistiques !

Partout au Caire et dans chaque quartier on trouve une ou plusieurs galeries d'art.

A **Zamalek**, je vous recommande plus particulièrement la Nil Gallery, la Zamalek Art Gallery (ZAG), et la galerie Ubuntu.

Au centre ville ne manquez pas Access Art Space ainsi que Mashrabia à Mohandessin.

En dehors du centre-ville, la galerie CLEG offre à Sheikh Zayed des visites guidées en français et des ateliers d'art donnés par de nombreux artistes avec différents styles.

Quelques artistes de l'art contemporain et moderne égyptien : **l'artiste Hassan El Sharq** est connu par son art folklorique, où derrière chaque peinture vous trouverez une histoire, et **lorsqu'il nous la raconte avec sa tenue traditionnelle et son accent du sud, on a l'impression d'avoir plongé dans un des contes des mille et une nuit.** Artiste égyptien reconnu à niveau international, dont les œuvres résident dans les plus prestigieuses musées et instituts internationaux.



Reffki
El
Razzaz



Reda
Abdel
Salam

El Sharq est récipiendaire de plusieurs **prix internationaux** et il a même son propre musée à Minya où il réside. Malgré son curriculum vitae si riche, les prix de ses œuvres sont considérés assez abordables.

Si vous aimez l'abstrait, rien de plus attirant qu'une peinture faite par **l'artiste Refki El Razzaz**, avec ses couleurs vives, ses compositions à la fois sophistiquées et simples,

ses fameuses décompositions de certains éléments comme par exemple les calèches. Ses couleurs vives restent une de ses empreintes qui ne passent jamais inaperçues.

L'artiste Omar Abdel Zaher nous fait rêver avec ses œuvres romantiques qui représentent des histoires d'amour sous la lune, les champs de la Nubie et les scènes de la vie quotidienne des familles nubiennes au bord du Nil.



Sabry Ragheb, sa femme Yvonne était sa muse

En ce qui concerne les prix pratiqués, dans ma galerie CLEG par exemple, les prix varient de 500 LE à 500,000 LE avec une grande variété de styles (portrait, abstrait, caricature, surréalisme, pointillisme, impressionnisme, réalisme). Sur le metaverse, vous pouvez même visiter sur Instagram la première galerie de NFT en Égypte ! Je vous invite à venir découvrir en ce moment l'exposition « fleuves anciens » par 2 artistes irakiens, Nabeel Ali et Taha Abdul Aal, et une artiste égyptienne Deena Fadel.

"SUR LE METAVERSE, VOUS POUVEZ VISITER SUR INSTAGRAM LA PREMIÈRE GALERIE DE NFT EN ÉGYPTE !"



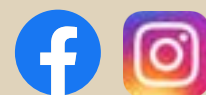
Omar Abdel Zaher

Un de mes **artistes favoris** c'est **Reda Abdelsalam**. Cinquante années de carrière artistique, que ça soit à l'huile, en mosaïque ou en collage, cet artiste nous surprend toujours avec ses œuvres audacieuses et créatives (le vernissage de son prochain solo est le samedi 22 octobre à CLEG).

Je pourrais également vous parler longuement de **Ahmed El Dafrawy, Miriam Hathout, Islam El Rihany, Islam El Nagdy, Abdel Fattah El Badry, Britt Boutros Ghali, AbdelAziz El Guindy et beaucoup d'autres.**

Sans oublier les **pionniers de l'art égyptien, tels que Salah Taher (1911-2007), Omar El Nagdi (1932-2019), Georges Bahgoury (1932), Sabry Ragheb (1920-2000), AbdelAziz Darwish (1918-1981), Seif Wanly (1906-1979), Adham Wanly (1908-1959), Raouf Abdel Megid (1932-1991)...** et tellement d'autres !

Pour en savoir plus sur les galeries évoquées par Dina : www.cleg.art
zamalekartgallery.com nilgallery.com ubuntuartgallery.com mashrabiagallery.com



Betet-kalem arabi ?

"Tu parles arabe ?"

Retrouvez dans chaque numéro du Scribe quelques mots d'arabe pour épater vos amis égyptiens

MAFISH MUSHKELLA

"Il n'y a pas
de problème !"

MEYA MEYA

100 %
"c'est parfait"

MABROUK !

"Félicitations !"

SHWAYYA

"un petit peu"
"doucement"

KOLLO TAMEM

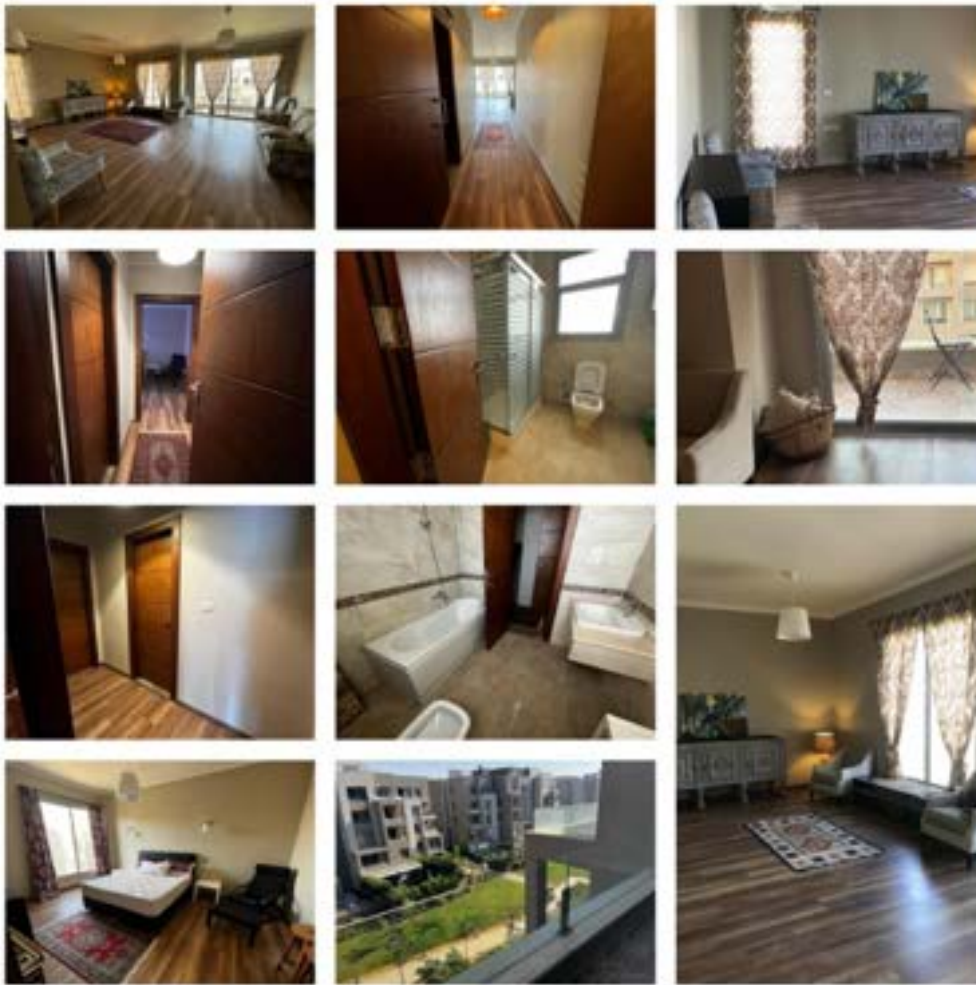
"Tout va bien"
"Tout est bien"

NOSS NOSS

50 % ou "c'est moyen"

Maison familiale dans un complexe résidentiel très "Village Garden Katameya by Palm Hills". Appartement neuf entièrement meublé décoré avec goût avec quelques pièces antiques, adapté aux familles.

Spacieuse réception ensoleillée donnant sur une belle vue depuis le 4ème étage, équipé d'un confortable meuble américain Canapé, 5 fauteuils, table à manger en plexiglas avec 6 chaises assorties, petit coin bibliothèque avec de jolis meubles français/anglais modernes et Une belle collection de livres à la fois classiques et TV écran plat.



Deux chambres à coucher avec des lits IKEA King Size, des tables de chevet, éclairage et rideaux.

La chambre principale avec salle de bain a une grande armoire moderne coulissante avec des miroirs et une télévision à écran plat. La deuxième chambre a une commode et un porte manteau antique rénové en bois de chêne et un tabouret.

Une cuisine spacieuse et moderne avec des armoires de style provençal, des appareils électroménagers neufs, une table à manger avec 6 chaises et de nombreux ustensiles.

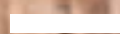
Deux salles de bains lumineuses à fenêtres, des dalles style Andalousie assortie, appareils et accessoires de haute qualité. Des étagères et petites unités de stockage et de toilette Ikea y sont aussi,

Balcon terrasse à ciel ouvert avec des carreaux de style andalouse aux couleurs vives et un éclairage apaisant. Parquet, des portes en bois / une cuisine et des pièces séparées par des portes coulissantes. Appartement climatisé, installation de connexion Internet, système E Compound, ligne fixe, ascenseur moderne.

L'appartement de 178 m² se trouve dans un complexe résidentiel moderne qui offre un service d'entretien communautaire, une entrée privée, des jardins, des fontaines, des zones pavées, des parcs et des espaces verts. Le quartier est calme à proximité de l'université américaine et est en plein développement. Calme, accueillant, agréable et confortable.

Si vous souhaitez plus d'informations nous serons heureux de vous assister pour choisir un joli pied à terre pour vous et votre famille, n'hésitez pas à contacter Maggy El Masry

Tel: +20 1001405184



En cuisine.



AVEC
L'UFE EGYPTE

Gâteau roulé léger à la mangue

C'EST LA SAISON DES MANGUES EN EGYPTE. ALORS ON EN PROFITE POUR SE RÉGALER AVEC UNE PATISSERIE TRÈS FACILE À RÉALISER ET QUI RÉJOUIRA TOUTES LES PAPILLES



Ingrédients pour 6 pers

- 4 oeufs
- 50 g de sucre de roux
- 3 CS de beurre fondu
- 100 g de farine
- 150 g de confiture de mangue
- 1 grosse mangue fraîche mûre

Préparation :

Préchauffez le four à 180°.

Séparez 4 blancs et jaunes d'œufs, puis battez bien les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

Ajoutez le beurre fondu et la farine tamisée puis mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Montez les blancs d'œufs en neige puis incorporez-les à la préparation et mélangez.

Versez la préparation dans une plaque (2cm hauteur) recouverte de papier sulfurisé puis étalez à l'aide d'une spatule et enfournez pendant environ 10 minutes.

Une fois cuite, démoulez la pâte puis déposez sur un torchon humide.

Roulez-la sur elle même puis laissez refroidir.

Ensuite déroulez le biscuit, et étalez la confiture de mangue.

Roulez assez fermement le biscuit puis enveloppez dans un film alimentaire et placez au frais.

Au moment de servir, recouvrir le haut d'une fine couche de confiture et de tranche de mangue découpée finement découpez les extrémités de votre gâteau roulé à la confiture.

Baba Ganoush

- Temps de préparation :
30 min
- Portions : 4

Ingrédients

- 2 aubergines, coupées en deux sur la longueur
- 1 c. à thé sel
- 3 c. à soupe huile d'olive
- 2 c. à soupe tahina
- Jus de ½ citron
- 1½ c. à thé cumin























Préparation

- Faire quelques incisions sur les aubergines et saler. Laisser dégorger 20 à 30 minutes. Presser les aubergines légèrement pour faire sortir le liquide et bien éponger.
- Chauffer le four à 180°C. Disposer les aubergines sur une plaque de cuisson et arroser avec 1 c. à soupe d'huile d'olive. Mettre au four et rôtir 30 à 40 minutes, jusqu'à ce que les aubergines soient bien grillées. Sortir du four et laisser tempérer.
- Retirer la chair des aubergines et mettre dans un robot ou un mélangeur.
- Ajouter l'huile d'olive restante, le tahina, le jus de citron, 1 c. à thé de cumin et un peu de sel. Broyer jusqu'à obtention d'une purée homogène. Ajouter de l'huile, au besoin, si la purée est trop épaisse.
- Garnir du cumin restant et d'un filet d'huile d'olive, si désiré.

Les privilèges toujours et encore offerts à nos membres UFE site: <https://ufe.org/nos-partenaires>



 <p>Ags-France SPÉCIALISTE DU DÉMÉNAGEMENT ET DE LA RELOCATION DANS LE MONDE ENTIER</p>	 <p>Réside-Etudes PROMOTEUR ET GESTIONNAIRE-EXPLOITANT</p>	 <p>French Mortgage Expert LA SOLUTION DE FINANCEMENT SUR MESURE</p>	 <p>Louis Roederer CHAMPAGNES ET VINS DE TRADITION</p>
 <p>Accor Hotels VOTRE HÔTEL PARTOUT DANS LE MONDE</p>	 <p>Gallice SOCIÉTÉ SPÉCIALISÉE DANS L'INGÉNIERIE SÛRETÉ</p>	 <p>Kaliz VOTRE GESTION LOCATIVE EN LIGNE AUTOMATISÉE ET TRANSPARENTE</p>	 <p>Zapptax L'APPLI POUR DÉTAXER VOS ACHATS EN FRANCE</p>
 <p>Maître Céline Richard AVOCAT SPÉCIALISÉ EN DROIT DE LA FAMILLE INTERNE ET INTERNATIONAL</p>	 <p>Cheuvreux CONSEILLERS DANS TOUS LES DOMAINES DU DROIT NOTARIAL</p>	 <p>Car-2- Europe VOYAGEZ EN EUROPE AU VOLANT D'UNE VOITURE NEUVE</p>	 <p>ExpatriSSIMMO ACHAT ET VENTE DE BIENS IMMOBILIERS EN FRANCE</p>
 <p>Monetivia INVESTIR EN DÉMEMBREMENT TEMPORAIRE DANS L'IMMOBILIE ANCIEN</p>	 <p>Novelvy-retraite ACCOMPAGNEMENT DES EXPATRIÉS SUR TOUS LES ASPECTS DE LEUR DOSSIER DE RETRAITE</p>	 <p>CFE POUR CONSERVER UNE SÉCURITÉ SOCIALE DE QUALITÉ À L'ÉTRANGER</p>	 <p>Banque Transatlantique ACCOMPAGNEMENT COMPLET ET SUR-MESURE AUX FRANÇAIS VIVANT À L'ÉTRANGER</p>
 <p>Valorama SOCIÉTÉ SPÉCIALISÉE SUR LE MARCHÉ INTERNATIONAL DE L'ASSURANCE EMPRUNTEUR</p>	 <p>Groupe SLB INVESTISSEMENTS FORESTIERS EN FRANCE, EN ROUMANIE ET AU BRÉSIL</p>	 <p>ADPFE ASSISTANCE DÉFENSE PÉNALE FRANÇAIS DE L'ÉTRANGER</p>	 <p>ColisExpat ACHETEZ FRANÇAIS, COUSEXPAT LIVRE PARTOUT DANS LE MONDE</p>



**Toute l'Équipe UFE vous
souhaite une
bonne rentrée !**

Prochain numéro en janvier 2023

Si vous souhaitez publier une annonce,
contactez -nous par email à l'adresse
ufe.egypte@gmail.com

Scannez-moi pour
vous inscrire à
l'UFE Egypte



Ufe Egypte



www.ufe-egypte.com



[egypteufe](https://www.instagram.com/egypteufe)



ufe.egypte@gmail.com

**BECAUSE IT'S
BETTER TO LAUGH.**

