



LA GAZETTE

Novembre 2014

**Les énergies renouvelables
en Egypte**

Un week-end à El Gouna

**Nos adresses pour
des cadeaux de
Noël**



Best
Quality..Best
Price



 ماجد الفطيم
MAJID AL FUTTAIM

LA GAZETTE SOMMAIRE

L'éditorial de la présidente	5
L'équipe du bureau de Caire Accueil	6
Les rendez-vous de Caire Accueil en novembre et décembre	8
Nos activités exclusives	
Nos cafés mensuels	
Retour sur.....	12
La soirée de bienvenue	
Le séminaire d'accueil des nouveaux	
Espace découvertes.....	17
Un week-end à El Gouna	
Les énergies renouvelables en Egypte	
Voyage en Jordanie	
Zoom sur.....	22
Ahmed Gabr et son record du monde plongée	
Espace culture	27
Les journées du patrimoine: l'ambassade de France du Caire	
Coin lecture	
Espace recettes	30
Espace pratique.....	32
Nous contacter	
Site Web: http://www.caireaccueil.com	
E-mail: caireaccueil@hotmail.com	
Directrice de la publication: Carole Brena	
Conception et Impression: A.R. Group	
Coordination: Nathalie Fleta	

Pour une Bonne Croissance Physique et Mentale



Nouvelle formule enrichie **en Zinc**

Edito

Chers amis,

Après un mois de septembre chargé en événements, riches de découvertes et de rencontres, et un mois d'octobre plus calme du fait des jours fériés et des vacances, nous voici déjà en novembre !

Chacun a repris son rythme, les nouveaux cairotes ont trouvé leurs marques et déjà l'esprit des fêtes de fin d'année approche. Décembre sera sous le signe de Noël avec un atelier pour apprendre à faire de magnifiques emballages cadeaux, un après-midi de fête pour les enfants et bien sûr notre café du 14 décembre grâce auquel vous pourrez trouver des trésors d'Egypte à offrir ou pour décorer votre intérieur.

Nos activités régulières, qu'elles soient culturelles, sportives ou artistiques, ont trouvé leurs adeptes et les ados ne sont pas en reste avec les soirées Bowling et Boum qui font le plein.

Vous divertir, vous aider, favoriser les rencontres et vous faire aimer l'Egypte, voici notre but. Pour continuer nos actions, nous avons besoin de renouveler notre équipe de bénévoles tout au long de l'année. Alors



n'hésitez pas à me contacter pour rejoindre notre équipe. Toutes les bonnes volontés sont les bienvenues !

Il ne me reste plus qu'à vous souhaiter une bonne lecture.

A très bientôt

Carole Brena

L'équipe du bureau de Caire Accueil

**PRÉSIDENTE**

Carole Brena

010 95 04 90 61

carole.brena@gmail.com

**VICE-PRÉSIDENTE**

Valérie Bernd

010 90 51 15 90

vbernd70@gmail.com

**SECRÉTAIRE**

Denise Bayet

012 73 77 30 01

debayet@yahoo.fr

**TRESORIÈRE**

Bénédicte Clemençon

clemencon_benedicte@yahoo.fr

**SORTIES FAMILIALES**

Anne Duinhoven

011 19 66 84 85

anne_lebas@hotmail.com

**VISITES CULTURELLES**

Sabine Scaillet

012 11 00 39 79

sabinescaillet@hotmail.com

**Annabel Palatino**

010 00 38 02 36

annabelpatino@hotmail.com

**CAFÉS KATTAMEYA**

Catherine Carré

010 19 61 14 92

catherine_carre@hotmail.fr

**RELATIONS FRANCO-EGYPTIENNES**

Dominique Beck

011 55 54 24 24

dominiquebeck1371@gmail.com

**CAFÉS MAADI**

Mina Giroud

mina.giroud@hotmail.fr

**Claudia Labrosse**

clabrosse4@yahoo.com

**SOIRÉES ADOS**

Renilde Knevels

renilde_knevels@yahoo.com

**LA GAZETTE**

Nathalie Fleta

nathalie.fleta@gmail.com

**SITE INTERNET**

Denise Bayet

012 73 77 30 01

debayet@yahoo.fr



Une banque française à votre service en Egypte

- Réseau de 74 agences à travers l'Egypte et une forte présence à Maadi, New Cairo et Zamalek
- Conseillers bancaires francophones à votre écoute
- Large gamme de produits et services pour les clients individuels, banque privée et entreprises

Appelez **19191**
www.ca-egypt.com

Plus qu'une Promesse... un Engagement

Les rendez-vous de Caire Accueil

Nos activités exclusives en novembre-décembre 2014

LES CULTURELLES

■ Visites culturelles avec Fatma Abdalla

Visites tous les mardis matins

Départ 7h45 rue 12 devant le Lycée français

Infos Sabine / Annabel

■ Café littéraire

Echanges autour des livres - 1 matin par mois

Prochain café littéraire: jeudi 6 novembre

Infos Marie-Paule (marie-paule@mathus.fr)

■ Groupe de théâtre

Tous les mardis soir au LFC Infos Valérie

■ Soirée-Conférence Alaa El Aswany

Venez rencontrer l'auteur de l'Immeuble

Yacoubian, Automobile Club d'Egypte, ...

Date à confirmer

LES ARTISTIQUES

■ Club Photo

Vous aimez faire des photos, vous avez un appareil photo reflex?

Le Club se retrouve une fois par mois

(le mercredi).

Infos Denise

■ Atelier Bijoux

Denise vous propose de vous initier à la création de bijoux variés tels que colliers, sautoirs, réalisés en perles, en plastique, en argent, ...

Un mercredi sur deux

Infos Denise

LES SPORTIVES

■ Marche découverte Maadi

Tous les jeudis de 8h30 à 10h00

Infos Sabine

■ Cours de Salsa

1 fois par semaine de 20h30 à 21h30.

Lancez-vous ! niveau débutant

Infos Renilde

■ Modern Jazz adultes

Tous les dimanches de 17h30 à 18h30

Infos Carole

LES JEUNES

■ Soirée «Bowling Ados»

Jeudi 27 novembre

Infos Sabine

■ Modern Jazz 6 à 12 ans

Tous les lundis de 17h30 à 18h30

Infos Carole

■ Modern Jazz 13 à 18 ans

Tous les mercredis de 17h45 à 18h45

Infos Carole

EN FAMILLE

■ Journée visite de Saqqarah

Samedi 29 novembre

Infos Carole

NOËL

■ Le Noël des Enfants

Jeudi 4 décembre de 14h30 à 17h00 à Maadi

Jeux, pop corn, barbe à papa, spectacle et ... le Père Noël !

Comme chaque année, nous demandons à chaque enfant de porter un cadeau emballé.

Les cadeaux seront offerts à l'orphelinat

Awlady.

Infos Sabine

■ Atelier «Emballage Cadeaux»

Dimanche 7 décembre matin (à confirmer)

Infos Carole



Les rendez-vous de Caire Accueil



NOS CAFES MENSUELS

Cafés mensuels à Maadi

De 10h00 à 12h30
33 rue 15, Maadi

Dimanche 16 novembre 2014

Dimanche 14 décembre 2014

Dimanche 18 janvier 2015

Dimanche 15 février 2015

Cafés à Kattameya:

De 10h00 à 12h30
Dimanche 23 novembre 2014

Contact Kattameya
Catherine Carré
mail: catherine_carre@hotmail.fr

 **SANDOZ**

Quality that
everyone can afford

Jann H.
London Docklands, England

Sandoz is a household name with a history of global leadership in developing and producing complex, high-quality products.

As part of the Novartis Group, we believe that superior quality is key to our long-term success. We make high-quality

medicines that are equivalent to the originator - with the exception of our affordable price. Our state-of-the-art technologies, decades of experience, and rigorous across-the-board quality standards all contribute to an offer we are justly proud of: quality at a price that everyone can afford.

Full prescribing information is available on request:
Sandoz Egypt Pharma
P.O. Box: 2012 El Horreya
11361, Cairo
Phone: (+2) 0100 005 9020 / 21
www.sandoz.com

 **SANDOZ**
a Novartis company

Retour sur...

La soirée de bienvenue au Sofitel Maadi

La matinée a débuté sous le signe du retard... pas encore de vin livré à 13h!!

Après maints coups de fil, et traduction opportune de mon chauffeur, vin livré à 15h ouf!! Il sera frais! Car il fait très chaud au Caire, et une soirée au bord d'une piscine sera la bienvenue.

Merci à Gianaclis de nous offrir généreusement les boissons alcoolisées.

De nuit, le cadre est vraiment enchanteur. On aperçoit une felouque qui passe, sans bruit au-delà de la piscine. Les buffets sont chargés de victuailles alléchantes, et qui se révèlent originales et bonnes.

Cette année le Sofitel nous propose même un buffet barbecue.

Monsieur le Consul général de France au Caire, Olivier Plançon, et son épouse sont de la partie. Il conclut l'accueil de Carole Brena, pour Caire Accueil et Alexandra Vassy, pour l'UFE, les buffets sont ouverts! Environ 120

personnes sont au rendez-vous, et profitent de ce moment de convivialité.

Un verre à la main (**voire plus haut!**), chacun cherche son alter ego: Dalila, Dupont, Starsky, Belle, Chimène, Tic... les discussions vont bon train de tous côtés, on fait connaissance, on se retrouve, on récupère le temps perdu sur fond de lounge musique.

L'ambiance est bon enfant, et la perspective de dormir une heure de plus pour cause de changement d'heure, plaît à tous...

A l'année prochaine!

Bénédicte



Retour sur...



Le séminaire d'accueil des nouveaux arrivants au Caire

Pour la première fois cette année, l'accueil des nouveaux arrivants a été organisé conjointement par Caire Accueil et l'UFE. En effet, ces deux associations basées sur Maadi ne se veulent pas concurrentielles mais complémentaires et c'est dans cet esprit que la décision a été prise de mettre en place un séminaire d'accueil commun pour les nouveaux arrivants au Caire.

Ce séminaire s'est déroulé sur trois matinées et a accueilli 11 participants. Les 17 et 18 septembre matins, notre chocolatier préféré Ganache nous a accueillis sur son agréable terrasse ombragée. De nombreux thèmes ont été abordés afin de donner un maximum d'informations facilitant l'installation et l'adaptation à ce nouveau pays: L'Egypte -histoire, culture et tourisme- présentée par Doa, la vie quotidienne au Caire, le choc des cultures et l'adaptation, la santé, la sécurité... Nous avons profité de cette occasion pour inviter le nouveau Consul général de France au Caire, M. Olivier Plançon, qui est venu accompagné de son adjointe, Mme Françoise Tnina, chef de la chancellerie consulaire. Il a présenté l'activité et le rôle du Consulat général, et les services que celui-ci offre à la

communauté française. Son intervention a été très appréciée autant sur la forme que sur le fond.

Mme Régine Prato, vice-présidente du conseil consulaire, était également présente pour parler plus particulièrement du rôle des chefs d'îlots et de l'importance de s'inscrire au registre des Français établis hors de France.

Ce séminaire s'est terminé par une matinée consacrée à la découverte du quartier de Maadi, d'abord par un tour panoramique en bus animé par Doa, puis par une balade à pied le long de la rue 9.

L'organisation de ce séminaire est certes un travail de préparation important mais nous nous sommes une nouvelle fois rendus compte de son utilité et les retours très positifs de la part des participants en témoignent.

Sont remerciés pour leurs interventions lors de ce séminaire: M. Olivier Plançon et Mme Françoise Tnina, Mme Régine Prato, Doa guide de l'UFE et Alexandra présidente de l'UFE, Bénédicte, Denise, Sabine, Valérie, Anne et Carole de Caire Accueil.

Carole



Témoignages

Béatrice: «Un accueil inoubliable dans une ambiance très sympathique et conviviale. Des informations très précieuses qui ont vraiment facilité notre arrivée au Caire: culture, santé, sécurité... sans oublier les bons plans resto, famille, enfants etc. Un grand MERCI aux équipes de l'UFE et de Caire Accueil!»

Cécile: «Il n'y a que du positif à retirer de ce séminaire: bonne ambiance, équipe d'animatrices compétentes et attentives, le tour d'horizon est complet et les sujets abordés variés et maîtrisés, toutes nos questions obtiennent des réponses. Seul petit bémol: élargir les adresses hors Maadi. Et surtout ne changez rien à votre bonne humeur!!»

NB: vous pouvez lire également l'article du Consulat de France au Caire en suivant ce lien:
<http://www.ambafrance-eg.org/Le-Consul-general-participe-au>



Mamdouh El Assiouty
Hand Made Carpets
There are no other branches

New collection for the winter



New and incomparable collection of Carpets
(Runners, Soumak, Blutchi, Bukara, Cushions and Senneh Kilims)

30 Misr Helwan Road, Maadi - Cairo
Tel: 25 25 60 18 or 25 25 91 91 Mobile: 012 27 76 62 10 Fax: 25 26 66 44
Hotel Sofitel Maadi El Maadi, Cairo
www.mamdouhelassiouty.com
info@mamdouhelassiouty.com

Espace Découvertes

Pourquoi pas un week-end à El Gouna?



El Gouna est un complexe touristique, situé sur la Mer Rouge, à 20 km au Nord d'Hurghada. C'est une ville entièrement nouvelle, construite à partir de 1990. Aujourd'hui, elle compte au moins 16 hôtels et de nombreux appartements et villas disséminés autour de lagunes artificielles. On peut y accéder en voiture (440 km depuis le Caire, environ 4h30 à 5h de route) ou en avion, par l'aéroport d'Hurghada. Quelques grandes chaînes, comme Mövenpick, Steigenberger ou Sheraton, y sont implantées mais aussi de plus petits hôtels, souvent très sympathiques et qui permettent de profiter des balades le long de la marina, de découvrir les nombreuses boutiques et restaurants de la Marina Abu Tig ou de DownTown. Plus calme que sa voisine, la très touristique Hurghada, ce complexe complètement artificiel, sous ses airs de petite ville côtière est une destination agréable et dépayssante, le temps d'un week-end ou plus...

El Gouna a développé les sports nautiques comme la plongée et le snorkeling, le kitesurf, windsurf et stand-up paddle. La ville s'est aussi dotée récemment d'un Slidders Cable Park.

Côté terrestre, c'est la pratique du golf qui

prédomine : un parcours de 18 trous a été dessiné autour de l'hôtel Steigenberger. Un autre est en cours de construction, un peu plus au Nord. Il est aussi très facile et sûr de pratiquer le jogging, faire du vélo, ou louer un segway.

Côté plages, mises à part celles privées des hôtels, il en existe deux : Zeytouna Beach et Mangroovy Beach.

A noter également qu'il est très facile de se déplacer à El Gouna, soit en tuk-tuk, avec le shuttle bus ou à pied.

Donc si l'envie vous prend d'aller découvrir cette petite station balnéaire, voici deux sites très complets pour avoir plus d'informations sur les logements et les activités proposées:

<http://hotels.elgouna.com/>

<http://www.elgouna.com/things-to-do>

Stéphanie

Quelques adresses testées récemment à la Marina:

Boire un verre au Moods ou à Aurora

Brunch au 7th Star

Diner au Captain's, Pier 88, Bella Italia

Espace Découvertes

Les énergies renouvelables ont du potentiel en Egypte



Au pays d'Amon-Rê, il paraît difficile à croire que l'énergie solaire n'ait pas encore pris son essor. Si nul habitant d'Egypte n'ignore que cette source d'énergie est gratuite et ultra-abondante et qu'à 93%, notre pays d'accueil est constitué d'immenses zones désertiques (qui permettraient par exemple le déploiement de vastes fermes solaires), peu d'entre nous savent en revanche que l'Egypte possède également des conditions exceptionnelles de vent. Les oiseaux, eux, l'avaient découvert bien avant nous, puisque les bords de la mer Rouge sont un couloir de migration très important entre l'Europe et l'Afrique, notamment du fait de ces forts vents qui portent les oiseaux dans leur périple migratoire.

Eh bien alors, me direz-vous, ne serait-ce pas enfin la solution à ces problèmes récurrents de coupure ? Une énergie durable, «verte», propre, permettant de contribuer au développement économique d'un pays en pleine crise énergétique ? Une énergie qui leur assurerait plus d'indépendance énergétique ? C'est que le sujet est un peu plus complexe qu'il n'y paraît...

En premier lieu, les énergies renouvelables sont «relativement récentes». Leur prix, bien qu'il ait fortement chuté au cours des 5 dernières années, reste pour l'Egypte élevé au regard des prix subventionnés des énergies conventionnelles (gaz, pétrole): c'est l'un des principaux freins au développement des ENR en Egypte. Traditionnellement, l'énergie électrique, mais aussi le gaz ou l'essence ont été très largement subventionnés par un Etat soucieux de donner accès à l'énergie à tous. L'ensemble des subventions étatiques à l'énergie, à l'alimentation etc représentent globalement près de 25% du budget de l'Etat, ce qui est énorme.

Par ailleurs, l'instabilité politique récente a également freiné ces projets: pas de réforme du marché de l'électricité, pas de possibilité d'agir sans un pouvoir stable, et beaucoup de décisions reportées dans l'attente des élections présidentielles etc. Et last but not least, les caisses de l'Etat sont vides: la dévaluation de la monnaie a fortement renchéri le prix des produits importés et subventionnés (alimentation, énergie) les problèmes de sécurité ont fait

fuir les touristes et les investisseurs étrangers et ont de fait réduit les recettes de l'Etat, l'empêchant d'investir massivement dans ses infrastructures, énergétiques par exemple. L'évolution récente de la situation en Egypte laisse espérer quelques améliorations toutefois. Le Président Sissi a dès le début de son mandat pris des décisions, notamment sur le retrait progressif des subventions à l'énergie (i.e. hausses des tarifs de l'électricité pour tous). Un tarif de rachat de l'électricité provenant des énergies renouvelables vient de paraître. Les investisseurs étrangers commencent à se ré-intéresser à l'Egypte. Bref, un certain nombre de signes encourageants! Espérons que certains projets puissent voir prochainement le jour et

donner ainsi envie à d'autres de poursuivre dans cette voie, afin qu'une véritable filière économique voit le jour, permettant non seulement de venir compenser (pour part) les coupures d'électricité mais aussi de créer des emplois et de la richesse pour l'Egypte.

Virginie Moyrand

**Neoen, www.neoen.com,
Renewable energy producer**

Angel Beauty Center

- Soins du visage avec Esthéticienne Marocaine diplômée
- Coiffeur
- Marocain Hammam
- Massage
- Manucure
- Pedicure
- Maquillage
- Forfait Mariage

18/2 Building - Ground Floor - Apartment 2 5th District
Maadi Company Buildings, New Maadi - Cairo - Egypt
Tel. : 02 276 44 987 - Mobile: 010 266 99 889
Email: basmasbai@msn.com
www.angel-beautycenter.com
www.facebook.com/Angel-beaute-center

Espace Découvertes

LA JORDANIE

La Jordanie, à l'Est de l'Egypte, est un petit pays, aux trois quarts envahi par le désert, longtemps peuplé exclusivement de nomades. Elle se trouve à la frontière entre le monde méditerranéen et l'Orient et a été longtemps le carrefour de civilisations importantes qui y ont laissé de splendides vestiges: romains, nabatéens, croisés, omeyyades, Le pays offre un bel itinéraire sur les traces de ces civilisations perdues, de Lawrence d'Arabie ou de Moïse. Entre visites culturelles des sites archéologiques, baignade dans la mer morte, randonnées dans la réserve naturelle de Dana, découverte du désert de Wadi Rum ou plongeon en mer rouge, les paysages sont diversifiés et contrastés; les activités et occupations ne manquent pas ...

La Jordanie, c'est aussi un pays de couleurs: le rouge de la terre du Nord, le rose de Pétra, les habitations blanches d'Amman, l'orange et le jaune du désert... et de traditions: partout, les bédouins, qui se sédentarisent, vous accueillent sous leur tente pour le thé ou le café à la cardamome et on ne peut rester insensible à l'appel du muezzin.

La Jordanie est donc une belle destination de vacances, pour un séjour de 5 à 10 jours ou plus. En une heure de vol, on franchit le Sinaï, direction Amman, capitale du royaume hachémite. De là, par la route, il est possible de sillonner le pays. Côté tourisme dont c'est la 4ème ressource, le pays a beaucoup souffert des révolutions, printemps arabes et conflits des Etats voisins, depuis 2011. Mais la population reste souriante et optimiste et vous accueille chaleureusement.

La meilleure période pour s'y rendre est l'automne ou le printemps. Les températures sont clémentes et permettent de visiter les différentes régions, sans souffrir des



chaleurs ou du froid. Au printemps, période de l'éclosion de la nature, la végétation est magnifique.

Pour préparer votre voyage, rendez-vous sur le site officiel de l'office de tourisme de Jordanie: <http://fr.visitjordan.com/>.

Vous y trouverez de nombreuses informations très utiles ainsi qu'une liste de tours opérateurs. Nous sommes partis avec l'agence Lazuli, au Caire, qui a su nous organiser un très beau voyage, personnalisé pour notre groupe de 17 (dont 9 enfants de 10 à 15 ans).

Voici une liste non exhaustive des lieux incontournables ...

AMMAN

Venant du Caire, on est frappé par cette ville verdoyante, ces belles routes bien tracées, ces ensembles architecturaux homogènes et ordonnés éparpillés sur les collines. Dans cette partie, le Nord, le paysage est méditerranéen et c'est donc avec plaisir que l'on découvre: lauriers, oliviers, figuiers, cyprès, vignes, plantés sur des collines de terre rouge carmin.

Depuis Amman, de nombreuses excursions sur la journée sont possibles:

- la ville romaine d'Um Qais. Le point de vue permet de se rendre compte de la situation géographique de la Jordanie: à l'Ouest, le lac de Tibériade, «mer de Galilée» en Israël et en vis-à-vis le plateau de Golan et la frontière syrienne.
- la forteresse d'Ajloun, construite par El Sal Addin pour se protéger des croisés.
- Madaba, la ville des mosaïques, où se trouve une carte du VIème siècle représentant le voyage de Moïse.
- le Mont Nebo: il offre une vue spectaculaire sur la vallée du Jourdain. C'est ici que Moïse, après avoir traversé la mer rouge, se serait arrêté et aurait aperçu la Terre Sainte. Il appartient aujourd'hui au Vatican.

JERASH

Ce sont des fouilles archéologiques, commencées en 1921, qui ont permis de découvrir le site, ensablé depuis le grand séisme de 747. Cette ancienne ville romaine est merveilleusement conservée.

La majorité des colonnes et monuments sont encore en place: le cardo maximus, une des rues principales de la ville romaine, cœur de la vie économique et sociale, l'arc de triomphe d'Hadrien, porte d'entrée de la ville, le théâtre, la Sella, le nymphée, les temples...

MER MORTE

Le bain dans la mer morte est un passage obligé, même pour quelques heures. Quelles sensations de se sentir flotter et quel amusement! En option, le bain de boue... Cette excursion peut constituer une halte, en journée, sur votre itinéraire, ou vous pouvez choisir d'y passer la nuit. Une série de grands hôtels borde la mer morte. Ils proposent des pass à la journée.



MIZAN

*"We balance creativity and culture
for the Community"*

DANCE

is the hidden language of the soul
present this voucher
to attend one of our dance classes

For More Information:

0102 000 3928

f MizanMaadi t MizanMaadi i MizanMaadi

Villa 46, Road 9, Maadi

Espace Découvertes

DANA

La réserve naturelle de Dana offre de belles randonnées avec des paysages variés: montagnes boisées, talus rocheux, plaines de gravillons... Prenez de bonnes chaussures de marche et choisissez bien la saison et le moment de la journée pour la balade.

PETRA

Cette cité creusée dans la roche par les Nabatéens, est un vrai joyau, à découvrir absolument! Le site d'une superficie de 60 à 80 km2 est impressionnant; près de 1400 façades, abritant des tombeaux, ont été sculptés dans la roche. On pénètre dans la cité, par le Siq, longue gorge étroite, et à l'extrémité du défilé, on découvre Al-Khazneh, «le trésor», pure merveille artistique. L'ascension au monastère Ad-Deir (un ancien tombeau transformé en église à l'époque byzantine), qui surplombe la vallée, vaut le détour. Depuis Little Petra, une très belle randonnée, physique, vous permet également d'accéder au monastère.

L'accès en véhicule motorisé est interdit sur le

site et si la marche vous rebute, les bédouins vous proposent de nombreuses alternatives. Vous n'aurez que l'embarras du choix: cheval, calèche, âne, dromadaire...

WADI RUM

C'est le plus grand parc naturel de Jordanie: un désert de sable avec montagnes de grès, canyons, arches naturels, falaises, grottes. Il est inscrit au patrimoine mondial depuis 2011. Les activités sont nombreuses: marche, escalade, VTT, montgolfière... On y loge dans des campements, soit avec son propre matériel, soit dans des bungalows aménagés. On retrouve ici la magie du désert, avec ses grands espaces, ses lumières magiques, même s'il est différent de ceux d'Egypte.



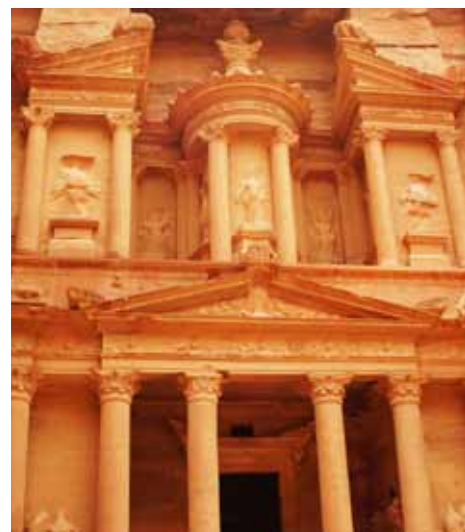
AQABA

C'est la cité balnéaire jordanienne en plein développement, à la frontière israélienne. On y trouve de nombreux hôtels. La baie de Talabey est un bon choix pour un peu de tranquillité et de la plongée.

Quelques coups de coeur:

- Feynan lodge, écolodge, un très beau site d'observation du ciel
- Taybet Zaman, à Petra, hôtel de charme construit dans un ancien village de pierre
- Sun City Camp, au Wadi Rum...

Stéphanie



Déménagements Internationaux
et Garde-Meubles



Olivier Wright
10 ans

Laissez-vous porter par nos 40 ans d'expérience !

Spécialistes du déménagement international, national et de l'entreposage.

- Plus de 55 000 familles nous font confiance chaque année

Contactez-nous dès aujourd'hui pour un devis gratuit.

AGS EGYPT

T. + 20 122 813 64 65
+ 20 106 883 85 31
+ 20 106 883 85 34

E. ags-egypt@agsmovers.com



Un Déménagement
International AGS
= Un Arbre Planté



NOUS SOUTENONS
LE PACTE MONDIAL

Allez sur www.agsmovers.com pour consulter nos 128 implantations dans le monde.



Zoom sur

Ahmed Gabr

18 septembre 2014, Ahmed Gabr, égyptien de 41 ans, nageur de combat dans les forces spéciales égyptiennes, triathlète accompli et instructeur de plongée (TDI), a battu le record du monde de plongeur en plongée autonome en circuit ouvert.

Le représentant du «Guinness Book of Records», spécialement dépêché sur place, a officiellement certifié qu'Ahmed Gabr est descendu à une profondeur de **332,35 mètres** le 18 septembre 2014 au large des côtes de Dahab en Mer Rouge, Egypte.

Ahmed Gabr, Lieutenant-colonel de l'armée égyptienne qui a commencé sa carrière de plongeur à 18 ans, s'est préparé pendant 4

ans pour battre ce record détenu depuis plus de 9 ans par le Sud Africain Nuno Gomes (318,25 mètres).

Après des mois d'entraînement intensif, physique et mental, Ahmed s'est mis à l'eau le jeudi 18 septembre aux alentours de 10h30 du matin et est descendu le long d'une corde pour atteindre la profondeur de **332,35 mètres**.

Si Ahmed Gabr prévoyait au départ de descendre jusqu'à 350 mètres, son exploit reste tout de même de taille, surtout lorsque l'on connaît les moyens techniques, humains et psychologiques qu'une telle immersion engage. Les conditions météorologiques n'étaient en outre pas vraiment favorables,

avec une mise à l'eau retardée d'environ 2h 30 par rapport à ce qui était prévu initialement.

Il ne lui a fallu que 12 minutes pour atteindre 332.35 mètres. C'est à cette profondeur qu'Ahmed Gabr, ressentant des tremblements dus au syndrome nerveux de haute pression depuis 285 mètres, a entamé sa lente remontée vers la surface.

Sur une plongée longue de 824 minutes (un peu moins de 14 heures), Ahmed Gabr n'a passé que 40 minutes seul, de la descente à la remontée à une profondeur de 110 mètres où son premier plongeur de soutien, Jaimie Browne, l'attendait pour récupérer ses bouteilles vides et lui fournir de nouveaux mélanges de gaz à respirer.

Pour la remontée, Ahmed Gabr, a dû utiliser

plus de 60 bouteilles accrochées le long d'un «fil de vie», remplies d'un mélange de gaz tels que l'oxygène, l'azote et l'hélium, savamment dosés pour chaque palier selon quatre formules différentes par une équipe de médecins hyperbares français et égyptiens. A 41 ans, Ahmed Gabr devient ainsi le premier plongeur bouteille à atteindre de telles profondeurs sans assistance et entre dans l'histoire des records du monde de plongée. Un grand bravo!

Ahmed Gabr propose des cours de plongée. Si vous êtes intéressés, vous pouvez le contacter au **01228039993**.

Nathalie et Vincent



Quelques chiffres
Profondeur: 332,35 mètres
Nombres de bouteilles consommées: 92
Durée de la plongée: 13 hr 44 min
Début 18 Sept 10:30 am et Fin 19 Sept 12:20 am

Pour plus d'infos,
<http://www.ahmedgabr.com/>

With MobiCash Service

Transfer your money easily and securely,
in just a matter of seconds



Subscribe now to MobiCash Service, the easiest and fastest method
to transfer your money

- Manage your account and transfer your money through the short code #115# or via the voice service by dialing 115 for free
- For more information, please call 626

In cooperation with



always together

mobinil

Espace culture

Journées du patrimoine: Visite de l'Ambassade de France

A l'occasion des Journées du patrimoine, l'Ambassadeur de France nous a ouvert les portes de l'Ambassade au Caire qui est un magnifique témoignage de la richesse des relations entre l'Egypte et la France. En effet le Quai d'Orsay a commandité spécialement ce bâtiment dans les années 30 pour accueillir d'authentiques éléments d'architecture mamelouke et ottomane qui ornaient une villa du centre ville du Caire construite pour un Français et devenue Consulat de France.

L'histoire commence au XIXe siècle quand le Khédivé Ismail décide que l'Egypte ne sera plus africaine mais fera désormais partie de l'Europe. Il lance ainsi d'importants travaux d'urbanisation au Caire à l'instar des chantiers haussmanniens à Paris. Des avenues sont percées dans le Caire islamique, places et jardins sont créés et un nouveau quartier, l'actuel centre ville, voit le jour.

L'Egypte en plein essor économique attire de nombreux étrangers, et notamment des Français. Parmi eux, le comte de Saint Maurice, un aristocrate dandy, arrive au Caire en 1868 et devient écuyer du Khédivé. De par sa situation privilégiée, il obtient une parcelle dans le nouveau quartier où les terrains sont attribués gratuitement à des particuliers s'engageant à y construire dans les 12 mois une bâtisse pour un montant minimum substantiel. Alors que les styles italien et parisien prévalent dans les constructions de ce quartier, Saint Maurice commande une maison de style arabe inspiré de l'architecture mamelouke et ottomane, avec des remplois de matériaux pour la décoration. Les grands travaux réalisés au Caire ont en effet conduit à la destruction de nombre d'édifices du Caire islamique. De précieux éléments d'architecture, tels les plafonds, marbres ou moucharabieh voués à la destruction, sont récupérés par des amateurs d'art islamique, dont Saint Maurice, ainsi que de nombreux marchands.

La Villa Saint Maurice dont la construction débute en 1875 présente



ainsi une impressionnante collection de mosaïques de marbres et de nacre, de boiseries, de plafonds sculptés polychromes, de portes en marqueterie de bois et d'ivoire ainsi qu'en bronze ciselé, de faïences d'Iznik, de bassins et de fontaines. Les différentes pièces et en particulier le très beau salon à plan cruciforme comportent des éléments d'origines et d'époques variées, qui ont été assemblés et complétés par des reconstitutions modernes. Ainsi les différentes boiseries du grand salon présentent pour certaines des inscriptions du Coran et pour d'autres de l'Ancien Testament.

Malgré la grande notoriété de la villa, Saint Maurice la met rapidement en vente. Elle est acquise en 1886 par l'Etat français et abrite le Consulat général, représentation diplomatique française en Egypte. Mais les lourds frais d'entretien et la construction de grands bâtiments tout autour de la villa poussent la France à vouloir déménager dès le début du XXe siècle. Après une véritable campagne menée par le personnel diplomatique en poste au Caire pour conserver les splendides éléments d'architecture, un terrain à Giza sur les rives du Nil est acheté et une ambassade cette fois de style néo-mauresque est construite de telle sorte qu'elle puisse les accueillir. Cependant les éléments ne sont pas aménagés à l'identique, des pièces changent de disposition ou de fonction – le grand salon devient vestibule – et certains tels les moucharabieh ont disparu. La France a ainsi participé à la sauvegarde de ces trésors architecturaux égyptiens et nombre de ses ressortissants, protagonistes de cette péripétie, ont permis d'écrire cette belle page d'histoire des arts.

Sophie

Espace culture

Coin Lecture



Le mois dernier, je vous avais emmenés en Albanie, ce mois-ci changement de continent, je vous prends avec moi à New-York. «Le plus bel âge» est une saga qui nous raconte notre époque vécue par six amis d'université dans cette belle ville qui parle à tous. Nous les rencontrons à la sortie d'université et les suivons dans leur vie professionnelle, amoureuse, amicale. Leur complicité, leur connivence, la connaissance qu'ils ont les uns des autres mais aussi leur jalousie, leurs mesquineries, les non-dits, les fêlures. Leurs vies sont intimement mêlées mais aussi extrêmement différentes. Chacun suit sa trajectoire en fonction de son milieu, son vécu, ses espoirs et ses possibilités, ses rêves et ses désillusions, ses rencontres amoureuses...

On y découvre une Amérique beaucoup moins glorieuse que ce que l'on nous montre ou que l'on imagine. On s'attache (ou non) à la ville, aux personnages et on se laisse entraîner par Joanna Smith Rakoff.

Là je viens de commencer «Le manuscrit retrouvé» de Paulo Coelho. Un petit livre où un «prédicateur» grec appelé «le copte» livre à une foule tendue par l'imminence d'une bataille perdue d'avance un tas de «bons conseils». J'ai envie de le faire lire à mon fils qui manque de confiance en lui, à un voisin un peu agressif, à une amie un peu pessimiste, mais j'ai aussi l'impression que c'est simpliste. Un peu «le prophète» de Khalil Gibran mais en moins bien. Ou moi quand j'essaye d'élever mes enfants en leur donnant force et courage, la religion et la foi en plus parfois sans grand succès LOL.

Comme je reviens en Égypte et que j'ai animé pendant des années une bibliothèque tournante au Caire, où nous échangeons avec tellement de plaisir et véhémence, j'aimerais bien recommencer... alors «Le manuscrit retrouvé» sera un livre de choix et avec Caire Accueil je vous donne rendez-vous prochainement.

En attendant, je vous dis lisez, voyagez en littérature, rêvez et bonne installation au Caire.

Myriam

NB: la bibliothèque tournante est devenue le «Café littéraire» de Caire Accueil qui a lieu une fois par mois.



CHÂTEAU DE GRANVILLE

ALL THE FRENCH YOU NEED TO KNOW



WHITE
Semillon



RED
Merlot • Cabernet Sauvignon



Our Chateau de Granville is predominately made of carefully selected French grapes from one of France's most important grape regions.



Espace recettes

Un Noel Egyptien La vie est un long Nil tranquille !

Amuse-bouche



Mini bûche au pain de mie complet (pour la couleur)

Enlevez la croute et aplatissez bien la tranche au rouleau à pâtisserie.

Tartinez avec un peu de beurre mou.

Placez une tranche de saumon fumé et parsemez de quelques câpres. Roulez serré.

Mélangez un peu de moutarde avec de la crème sure et quelques gouttes de citron gardez le mélange assez épais.

Mettre une petite couche sur le dessus des rouleaux et façonnez avec une fourchette.

Décorez avec quelques baies roses ou des œufs de poisson.

Ça peut se faire aussi avec du jambon ou de la dinde fumée.

L'entrée



Commençons justement par une entrée de poisson avec la perche du Nil (Eshr el bayad) Un joli papier aluminium, le cadeau ou disons le poisson dedans. Des tomates cerise pour les boules, de l'aneth pour les guirlandes.

Un trait d'huile d'olive, du jus de citron, un peu de vin blanc sel et poivre, au four 20mn environ. Petite sauce Hollandaise express pour aller avec: 100g de beurre, 2 jaunes d'œufs, 1 petit citron, Sel, Poivre. Fondre le beurre au micro-onde 30 secondes maxi.

Séparez les blancs des jaunes et ajoutez-les au beurre fondu en remuant au fouet.

Remettez 10 secondes au micro-onde. Ajoutez le jus du citron. Salez. Poivrez.

Servez avec un joli nœud rouge autour de la papillote et la sauce à côté dans un petit verre.

L'accompagnement



Une bonne purée moitié pomme de terre, moitié potiron parsemée de morceaux de châtaigne. On épluche on cuit tout à l'eau avec un oignon et une carotte, on égoutte un peu.

On mouline en ajoutant du lait, du beurre, de la crème, muscade, sel et poivre.

Faites une petite pause avec une salade de jeunes pousses.

Le plat



Comme dit Astérix laissons les «Glouglou» aux américains.

Revenons à nos oiseaux et allons donc pigeonner ou cailler, un par personne au moins s'il vous plaît! Le petit secret est de farcir avec du yaourt ou fromage blanc pour garder une viande bien moelleuse.

Pour la farce: Faites revenir un oignon émincé finement dans un peu d'huile et un peu d'ail.

Si vous avez les cœurs et foies, découpez aussi en petits morceaux et faites revenir également. Ajoutez à du fromage blanc très peu salé puis du persil et coriandre ciselés, une pincée de muscade et poivrez. Pour ceux qui aiment ajoutez quelques beaux grains de raisin. Farcissez vos bestioles et fermez bien. Alignez dans un plat allant au four, salez poivrez et quelques petits morceaux de beurre dessus. Enfouez à four chaud et retournez pour qu'elles dorent de chaque côté. Délayez un cube dans un peu d'eau ou encore mieux votre bouillon maison (Aileron tête cou bouquet garni). Arrosez régulièrement pour obtenir un beau jus. Bon, groseilles, airelles, canneberges ça va être galère pour trouver donc remplaçons par du raisin justement. Dans une casserole faites revenir un oignon haché et 1 gousse d'ail dans un peu d'huile ajoutez les grains de raisin. Mouillez avec du vin rouge et 1 grosse cuillère de sucre. Salez, poivrez et laissez un peu réduire.

Servir tel quel ou diluez avec un peu de jus.

Le dessert



Des fraises et bien oui, fruit de Noël ici, climat oblige! Le rouge c'est de saison en plus.

3 œufs, 100 g de sucre, 100 g de farine, 200 g de purée de fraises, 80 g de sucre, 2 g d'agar-agar ou 2 feuilles de gélatine, 20 cl de crème, une pincée de sel. Dans un saladier, battez 3 jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange double de volume.

Ajoutez la farine et mélangez bien.

Montez les blancs en neige, avec une pincée de sel, pour qu'ils soient très fermes.

Ajoutez-les délicatement au mélange.

Étalez-le bien équitablement sur une plaque et laissez cuire 10 min au four préchauffé à 180. Sortez le biscuit et roulez-le dans un torchon humide. Faites chauffer la purée de fraises avec le sucre.

Faites chauffer l'agar-agar avec un peu de liquide. Incorporez - le à la purée de fraises.

Montez la crème entière en chantilly et mélangez-la délicatement avec la moitié de purée de fraises. Étalez la mousse de fruits sur le biscuit et roulez de nouveau. Étalez le restant de gelée de fraise sur le dessus.

Découpez des fraises en 2 et placez-les en rang sur les côtés, je laisse votre imagination pour le dessus.

1 fraise plantée sur un cure-dent puis sur la bûche ressemble à un petit sapin rouge Gardez au frais pendant au minimum 2 heures avant de servir.

Espace pratique

Nous voici déjà au moins de novembre, dans un peu plus d'un mois beaucoup d'entre nous vont aller en Europe pour fêter Noël. Pourquoi ne pas rapporter un cadeau du Caire pour cette occasion?

Voici une liste (non exhaustive) qui vous permettra de faire vos achats de Noël

Oum el Dounia: les boules de Noël en verre, les oiseaux, les coussins
Rue 23 angle 77C
www.facebook.com/oum.eldounia



Khan Touloun: crèche et boules de Noël
CSA
rue 21 au fond de la cour

Markaz: tapis de l'APE
Rue 233, Maadi
Tel: 01002405858
<http://www.markazegypt.com/>

A droite quand on vient de l'école américaine et au bout, dernier immeuble. Housses de coussins, dessus de lit, nappes, tapis, foulards, torchons etc...Artisanat d'Egypte de bonne qualité, il y a aussi des articles de l'APE (des chiffonniers du Caire).



Kaf Fatma
Tel: 01222333426
Rue en face Stavoita (rue 231), Maadi
www.facebook.com/groups/kaffatma/



Petit magasin de souvenirs égyptiens
rue 9, à côté de La Poire



Carlito's (bijoux en argent)
Rue 9 sur le gros rond point derrière Etisalat. Maadi

Sur commande possibilité de faire faire de beaux cadeaux.



Saad Of Egypt
Rue 9 en face de la Poire
Beaux bijoux et aussi possibilité de faire faire des modèles sur commande.

Et aussi se balader rue 231 et ses environs pour trouver des cadeaux de partout en Egypte, par exemple savons et serviettes chez Nefertari!!

Pour plus d'informations, consultez notre site internet
www.caireaccueil.com

Espace pratique

Les petites annonces

■ Je mets à votre disposition en location mon chalet à Sokhna - Amigo 2. A 1 heure de route du Caire- pour 5 à 6 personnes tout équipé et de tarif réduit: en semaine de lundi à jeudi 350 LE / de vendredi à dimanche 400 LE / jour férié 500 LE.

Photos disponibles sur demande.

Pour tout renseignement ou location me contacter au:

010 20 25 08 50 – 012 70 97 77 80

ou m'envoyer un email: amchit2012@live.fr

■ Souad, esthéticienne professionnelle francophone, propose aux dames les soins suivants à domicile:

- épilation à la cire orientale
- massages anticellulite et relaxant
- manucure / pédicure
- brushing, couleur et mèches.

Téléphone: 010 04 16 88 67

■ Souad vous propose pour vos diners ou vos soirées de délicieux plats marocains: couscous, tajines, samossas, pastillas, etc...

Téléphone: 010 04 16 88 67

ROXY LAB
MEDICAL ANALYSES



*Laboratoire médical francophone
fondé en 1972*

CONTACTEZ

DR. SAMIR YOUSSEF GHOSN D.B.A. - D.M. - UNIVERSITÉ DU CAIRE

DR. RAWI SAMIR GHOSN M.B., B.Ch. - D.E.S. - UNIVERSITÉ DE LIÈGE - BELGIQUE

DR. CHADI SAMIR GHOSN M.B., B.Ch. - UNIVERSITÉ AIN SHAMS

PERSONNEL FRANCOPHONE
VISITES À DOMICILE (HÉLIOPOLIS)
RAPPORTS PAR COURRIEL
BILANS ADULTES/ENFANTS
DÉPISTAGE NOUVEAU-NÉS
SUIVI DE GROSSESSE
SUIVI DU DIABÈTE
TESTS D'ALLERGIE
DOPAGE/MST

55, RUE KHALIFA EL MAAMOUN
HÉLIOPOLIS - LE CAIRE
TÉL: (+202) 2258 5040 - 2451 6451

DU LUNDI AU SAMEDI
DE 8H00 À 21H00

www.roxylab.com

[f/roxylab.eg](https://www.facebook.com/roxylab.eg)

Garde d'enfants

Sur Maadi:

Alexis Darondeau	15 ans	01016344222
Eloi Tertrais	15 ans	01022992112
Emma de Cocker	16 ans	01028011070
Fadimatou Oummoul Abdoulaye	16 ans	01012807933 01159647802
Leo Thiebaut	15 ans	01277557312
Pierre Rebeyrol	17 ans	01277731706
Zéna Cheikh omar	15 ans	01023535323
Ranim Cheikh omar	13 ans	01023535323
Clara Bernd	15 ans	01097338836
Charlotte Debeuf	17 ans	01126857677
Louise Debeuf	14 ans	01126856566
Carla Campedelli	13 ans	01202200811
Alienor Gilistro	17 ans	01019952939
Blanche Gilistro	15 ans	01019952939

Autres secteurs:

Quentin Giraud	16 ans	01205699440
----------------	--------	-------------

sur le secteur de Gizeh (entre les pyramides et le 6 octobre)

Prix indicatifs: **30LE** de l'heure avant minuit
et **40LE** après minuit.

Raccompagnement obligatoire.

Limité à 4 enfants pour un baby-sitter.

Les baby-sitters sont des adolescents, il

n'est pas raisonnable de leur confier des
nourrissons.

Pour toute annonce baby-sitting, la
responsabilité de Caire accueil ne saurait, en
aucun cas, être engagée.

Informations Publicites

Tarifs mensuels des petites annonces et des publicités	Petites annonces	100 LE
	Demi-page	400 LE
	Page entière	800 LE
	2eme et 3eme page de couverture	1 000 LE
	Dernière page de couverture	1 200 LE
Tarifs annuels pour 5 gazettes (-10%)	Demi-Page	1 800 LE
	Page entière	3 600 LE
	2eme et 3eme page de couverture	4 600 LE
	Dernière page de couverture	5 400 LE
Pour tous renseignements contactez carole.brena@gmail.com		

TOTAL QUARTZ

The engine oil
of the 2013
World Champions



Mark Webber and Sebastian Vettel
Infiniti Red Bull Racing Drivers



At TOTAL, we develop the most reliable and state of the art lubricants to help Sebastian Vettel and Mark Webber take victories on the Formula One circuit. You too could benefit from TOTAL's Formula One commitment to Infiniti Red Bull Racing to protect your car's engine.

www.total.eg



The right choice in lubricants

TOTAL