

MAROC SPORT

LE NOUVEAU MAGAZINE SPORTIF MAROCAIN

ÉDITION SPÉCIALE

ÉDITION SPÉCIALE



RÉPARATION AUTOMOBILE

- 1. Réparation automobile.
- 2. Installation de caméras de surveillance.
- 3. Travaux de carrosserie et mécanique 24/24.
- 4. Réparation électrique haute et basse tension.
- 5. Installation et déinstallation de caméras électriques.
- 6. Réparation de postes électriques haute et basse tension.

- 7. Réparation de tous types de conduits AOP.
- 8. Agréé par ONEE - nationale de l'électricité et eau potable.
- 9. Véhicules agréés par toutes les compagnies d'assurance au Maroc.
- 10. Fabrication de postes électriques.
- 11. Dépannage, remorquage et déremorquage.
- 12. Réparation de tous types de véhicules.



Nous offrons des services professionnels en réparation automobile, systèmes de surveillance et installations électriques, avec un engagement envers la qualité et la satisfaction de nos clients.

Contactez Nous

0663237248

HAMMOUMIMLOUDI

0600536773

SIDI MOUMEN JEDID GROUP 2 N°34 CASABLANCA



HIA INTER DESIGN

Magasin de meubles

- Ameublement sur mesure
- Architecture d'intérieur
- Aménagement clé en main
- Design 3D sur devis
- Transformons ensemble votre espace

NUM



0664333167

INSTAGRAM



HIAINTERDESIGN

FACEBOOK



HIAINTERDESIGN

ADRESSE



BOULEVARD MELWIYA LOT. SELWANE N°22 RESIDENCE RANIA LEGZIRI
OULFA 20260 CASABLANCA

CONTACTEZ-NOUS



STAFF

MAKUSPORT
LE NOUVEAU MAGAZINE SPORTIF MAROCAIN

ÉDITEUR

JL EDITIONS

IF

66041590

PATENTE

13205905

PRÉSIDENT

JOSÉ LUIS FERNÁNDEZ

DIRECTEUR

JOSÉ QUESADA

DIRECTEUR COMMERCIAL

YASSIN EL-ASRI

RÉDACTEUR MAROC

CARLOS GARRIDO

RÉDACTEUR EUROPE

CARLOS GARRIDO

DESIGNER

WE PUB AGENCY

ANDREE MONTESINOS

PUBLICITÉ

HICHAM ABABOU

ILIAS EL OUARDI

IMANE EL BOUKAI

MALAK BENCHEKROUN

ZAKIYA EL HASSOUNI

DÉPÔT LÉGAL

SUR DEMANDE



ADRESSE: JL EDITIONS SARL AU - 42, AV. ABDELKHALEK TORRES, 5 ÉME ÉTAGE - BUR. 30 (PRINTEMPS BUR) 30050 FES - MAROC

T: 212 660 - 283029

E-MAIL: INFO@JLEDITIONS.MA

WEB: WWW.JLEDITIONS.MA

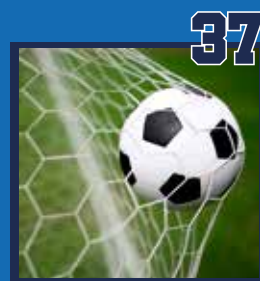
[CONTENU]



RAJA CLUB



WYDAD ATHLETIC



CLUBS EUROPEENS



SPORT ET SANTE

DISTRIBUTION

MAGAZINE GRATUITE EN:

RESTAURANTS

HÔTELS

AÉROPORTS

CENTRES SPORTIFS

CABINETS D'AVOCATS

CLINIQUES

ET DANS LES POINTS LES PLUS

STRATÉGIQUES PRÉALABLEMENT

SELECTIONNÉS D'INTÉRÊT COMMERCIAL

ANNONCEZ VOUS

T: 212 660 - 283029



RESEAUX SOCIAUX f @

HAUTE DIFFUSION

EN PLEIN EPOQUE DIGITALE ET COMME IL SE DOIT, NOUS INVESTISSONS UNE GRANDE PARTIE DE NOTRE BUDGET DANS LA PROMOTION DE NOS MAGAZINES SUR TOUS LES RÉSEAUX SOCIAUX, C'EST POURQUOI NOUS AVONS ÉGALEMENT CRÉÉ CETTE PUBLICATION EN VERSION DIGITALE, SOUTENUE PAR LES RÉSEAUX SOCIAUX: FACEBOOK, INSTAGRAM, TIKTOK ET YOUTUBE. VOUS POUVEZ PROFITER ET/OU PARTAGER LA LECTURE DE CETTE PUBLICATION EN LIGNE D'UN SIMPLE CLIC DEPUIS DIFFÉRENTS APPAREILS TABLETTE, ORDINATEUR PORTABLES, ETC.

R Reseau Foncier
La région de l'immobilier

**Trouvez le logement
de vos rêves**

N° 135 PRINCE MOULAY ABDELLAH EN FACE
DE CONSULAT DU FRANCE CASA

WWW.FONCIER.COM
+212 660 34 60 57

**Toutes Transactions
Immobilieres**

- Achat
- Location
- Vente





WEE GO INT

RÉPARATION AUTOMOBILE

- 1. Réparation automobile.
- 2. Installation de caméras de surveillance.
- 3. Travaux de carrosserie et mécanique 24/24.
- 4. Réparation électrique haute et basse tension.
- 5. Installation et désinstallation de caméras électriques.
- 6. Réparation de postes électriques haute et basse tension.
- 7. Réparation de tous types de conduits AOP.
- 8. Agréé par ONEE - nationale de l'électricité et eau potable.
- 9. Véhicules agréés par toutes les compagnies d'assurance au Maroc.
- 10. Fabrication de postes électriques.
- 11. Dépannage, remorquage et déremorquage.
- 12. Réparation de tous types de véhicules.



066
060

ER ASSISTANCE

RATION MOBILE



“Nous offrons des services professionnels en réparation automobile, systèmes de surveillance et installations électriques, avec un engagement envers la qualité et la satisfaction de nos clients.”

**3237248
0536773**



**SIDI MOUMEN JEDID GROUP 2 N°34
CASABLANCA**



HAMMOUMIMILOUDI



SCANNER POUR VOTRE ANNONCE

+212 660-283029



ANNONCEZ VOUS SUR NOTRE MAGAZINE MAROC SPORT



EDITOR: **JL ÉDITIONS**

RAJA CLUB ATHLETIC



FAIDA ALUMINIUM DESIGN



SERVICES

- Bâtiment Modulaire avec vitre
- Cabine Douche
- Cuisine Aluminium
- Dressing Aluminium
- Fenêtre Aluminium
- Garde-Corps Inox
- Garde-Corps Verre
- Grillage Fenêtre Inox

Contactez nous :

☎ 0661706504

☎ 0663214343

📷 FAIDA.ALU

📧 SMAIL FAIDA



FAIDALUMDESIGN.COM KM19 ROUTE AZEMOUR DAR
BOUAZZA CASABLANCA



NEJME AL MAGHRIB
TRANSPORT ET DEMENAGEMENT



NEJME ALMAGHREB

Votre société de déménagement résidentiel & professionnel au Maroc et à l'étranger

Our services

- ✓ Planification
- ✓ Emballage
- ✓ Transport
- ✓ Installation

Contact us

0661446918

NEJME ALMAGHREB

0662229884

NEJME ALMAGHREB

LOT. ENNOUR ZONE INDUSTRIEL OULED SALAH
BOUSKOURA CASABLANCA

L'HISTOIRE DU RAJA CLUB ATHLETIC: PASSION, RÉSISTANCE ET GLOIRE



FOOTBALL

Le Raja Club Athletic, connu sous le nom de "Les Aigles Verts", n'est pas seulement l'un des clubs les plus emblématiques du Maroc, mais il a également laissé une empreinte indélébile dans le football africain et mondial. Fondé le 20 mars 1949, son histoire est profondément liée à la résistance marocaine contre le protectorat français. L'idée de créer une équipe qui rapprocherait le sport des classes populaires de Casablanca a bénéficié du soutien de grandes figures nationales, comme l'avocat et futur Premier ministre Mohamed Maâti Bouabid et Mahjoub Ben Seddik, leader syndical. Pour contourner les restrictions légales imposées par le protectorat, qui interdisait à un Marocain de présider le club, le premier président fut Ben Abadji Hejji, un Algérien avec la citoyenneté française. Dès ses débuts, le Raja s'est distingué non seulement par son caractère compétitif, mais aussi par son engagement envers l'identité nationale. Cet esprit a conduit au développement de l'une des plus grandes rivalités sportives du pays : le Derby de Casablanca contre le Wydad Athletic Club.

Les premiers pas et le style Père Jégo

En 1956, le Raja a participé à la première saison de la toute nouvelle Première Division du Maroc. Un tournant dans son histoire est survenu avec l'arrivée de Père Jégo, un entraîneur qui a introduit des tactiques innovantes inspirées du football sud-américain, instaurant un style rapide et attractif. Bien qu'ils n'aient pas remporté de titres à cette époque, le Raja a consolidé sa réputation comme un adversaire solide et compétitif.

Le premier grand succès est arrivé en 1974, lorsqu'ils ont remporté la Coupe du Trône, un titre qu'ils ont répété en 1977 et 1982.

Cependant, leur première Botola Pro (ligue marocaine) n'a été obtenue qu'au cours de la saison 1987-88, lors d'une finale palpitante décidée par la différence de buts.

L'âge d'or des "Aigles Verts"

Les années 80 et 90 ont marqué l'ascension définitive du Raja comme un géant du football africain. En 1989, ils ont remporté leur première Ligue des Champions de la CAF, en battant le MC Oran lors d'une séance de tirs au but dramatique. Dès lors, ils ont dominé la scène nationale et continentale, avec six titres consécutifs en championnat entre 1996 et 2001, en plus de conquérir la Ligue des Champions de la CAF en 1997 et 1999.

Pendant ces années, des entraîneurs comme le Portugais Fernando Cabrita, le Français Henri Michel, et plus tard l'Espagnol Juan Carlos Garrido, ont laissé leur empreinte sur le banc du club.

Vice-champions du monde

L'un des moments les plus emblématiques de l'histoire du Raja est survenu lors de la Coupe du Monde des Clubs de la FIFA 2013, où ils ont surpris le monde avec des victoires mémorables contre Auckland City, Monterrey et l'Atlético Mineiro de Ronaldinho, lors d'une demi-finale historique qu'ils ont remportée 3-1. Bien qu'ils aient perdu la finale contre le Bayern Munich, leur performance a consolidé leur statut comme l'un des clubs les plus importants d'Afrique.

L'héritage du Raja

Aujourd'hui, le Raja Casablanca est bien plus qu'un club de football : c'est un symbole de résistance, d'identité et de passion.

Ses succès nationaux et internationaux en ont fait une référence du sport marocain, et son histoire continue d'inspirer des générations de fans au Maroc et au-delà.

تاريخ نادي الرجاء الرياضي: الشغف والمقاومة والمجد



FOOTBALL

"العصر الذهبي لـ"النسور الخضراء"

شهد عقد الثمانينات والتسعينات صعود الرجاء كأحد عمالقة كرة القدم الإفريقية. في عام ١٩٨٩، فاز الفريق بأول لقب له في دوري أبطال أفريقيا، بفوزه على مولودية وهران بركلات الترجيح المثيرة. ومنذ ذلك الحين، هيمنوا على الساحة الوطنية والقارية، وبرزوا بستة ألقاب متتالية في الدوري بين عامي ١٩٩٦ و ٢٠٠١، بالإضافة إلى الفوز بدوري أبطال أفريقيا CAF في عامي ١٩٩٧ و ١٩٩٩. خلال هذه السنوات، تركت أسماء مثل البرتغالي فرناندو كابريرا، والفرنسي هنري ميشيل، ولاحقاً الإسباني خوان كارلوس جاريدو، بصماتها على دكة النادي بدلاء النادي

وصيف العالم

إحدى اللحظات الأكثر شهرة في تاريخ الرجاء جاءت في كأس العالم للأندية ٢٠١٣، حيث صدموا العالم بانتصارات لا تُنسى ضد أوكلايد سيتي ومونتيري وأتلتيكو مينيرو بقيادة رونالدينيرو، في مباراة نصف النهائي التاريخية التي فازوا بها بنتيجة ٣-١. على الرغم من خسارتهم في النهائي أمام بايرن ميونيخ، إلا أن أدائهم عزز مكانتهم كواحد من أكبر الأندية في أفريقيا

تراث الرجاء

اليوم، أصبح الرجاء البيضاء أكثر من مجرد نادي لكرة القدم: إنه رمز للمقاومة والهوية والعاطفة. إن نجاحاته الوطنية والدولية جعلت منه علامة فارقة في الرياضة المغربية، ولا تزال قصته تلهم أجيالا من المشجعين داخل المغرب وخارجه.

الرجاء الرياضي، المعروف باسم "النسور الخضراء"، ليس فقط أحد الأندية الأكثر رمزية في المغرب، ولكنه ترك بصمة لا تمحى على كرة القدم الإفريقية والعالمية. تأسست في ٢٠ مارس ١٩٤٩، ويرتبط تاريخها ارتباطا وثيقا بالمقاومة المغربية ضد الحماية الفرنسية. فكرة إنشاء فريق من شأنه أن يجعل الرياضة أقرب إلى الطبقات الشعبية في الدار البيضاء حظيت بدعم شخصيات وطنية مهمة، مثل المحامي ورئيس الوزراء المستقبلي محمد المعطي بوعبيد ومحجوب بن صديق، الزعيم النقابي

وللتغلب على القيود القانونية التي فرضتها المحمية، والتي منعت مغربي من رئاسة النادي، كان أول رئيس للنادي بن عبادجي حجي، جزائري يحمل الجنسية الفرنسية. منذ البداية، برز الرجاء ليس فقط بسبب طبيعته التنافسية، بل وأيضاً لالتزامه بالهوية الوطنية. قادته هذه الروح إلى تطوير أحد أكبر المنافسات الرياضية في البلاد: ديربي الدار البيضاء ضد نادي الوداد الرياضي

الخطوات الأولى وأسلوب بير جيجو

في عام ١٩٥٦، شارك الرجاء في الموسم الأول من دوري الدرجة الأولى المغربي المنشأ حديثاً. جاءت نقطة التحول في تاريخ الفريق مع وصول بير جيجو، المدرب الذي قدم تكتيكات مبتكرة مستوحاة من كرة القدم في أمريكا الجنوبية، وأسس أسلوباً سريعاً وجذاباً. وعلى الرغم من عدم فوزهم بالألقاب خلال هذه الحقبة، إلا أن الرجاء عزز سمعته كمنافس قوي وتنافسي أول نجاح كبير جاء عام ١٩٧٤، عندما فازوا بكأس العرش، وهو اللقب الذي كرروه عامي ١٩٧٧ و ١٩٨٢. لكن أول بطولة برو (الدوري المغربي) لم تصل إلا في موسم ١٩٨٧-١٩٨٨، في نهاية مثيرة حُسمت. بفارق الأهداف

LE RAJA DE CASABLANCA ET SA CONQUÊTE ÉPIQUE DE LA LIGUE DES CHAMPIONS D'AFRIQUE 1996/1997



FOOTBALL

La saison 1996/1997 restera gravée comme l'une des plus glorieuses de l'histoire du Raja de Casablanca et du football marocain.

Dans une année où le Maroc célébrait déjà sa qualification pour la Coupe du Monde 1998 et la Coupe d'Afrique des Nations, les "Aigles Verts" ont couronné une performance exceptionnelle en remportant la Ligue des Champions de la CAF.

Ce titre a non seulement ramené le Raja au sommet du football africain après son triomphe de 1989, mais a également marqué la première édition de la compétition sous le format de la Ligue des Champions, lui conférant un éclat particulier.

Un parcours semé de défis

Lors de la phase de groupes, le Raja a affronté des adversaires de haut calibre tels que les Orlando Pirates d'Afrique du Sud, le Primeiro de Agosto d'Angola et l'USM Alger d'Algérie. Menés par une défense solide et une attaque redoutable, les Marocains ont terminé premiers du groupe avec 11 points, grâce à trois victoires, deux nuls et une seule défaite. Ils ont également montré leur puissance offensive avec 10 buts marqués contre 6 encaissés.

Une finale palpitante

Le 30 novembre 1997, le Raja a disputé le match aller de la finale contre les Obuasi Goldfields au stade Baba Yara au Ghana.

Ce fut un duel intense où les deux équipes ont démontré pourquoi elles étaient arrivées à ce stade. Cependant, tout restait à jouer pour le match retour à Casablanca.

Le 14 décembre, le stade Mohamed V a été le théâtre d'une soirée qui restera

gravée dans la mémoire des supporters. Le match s'est terminé sans vainqueur à l'issue du temps réglementaire, conduisant à une séance de tirs au but pleine de suspense. C'est alors que le Raja a montré son sang-froid, s'imposant depuis les onze mètres et déclenchant la liesse parmi les plus de 50 000 spectateurs présents.

Des héros éternels

Sous la direction de l'entraîneur Vahid Halilhodžić, des joueurs comme Dghay, Belmaumone, Jrindou, Reda, Ogandaga, Saber, Rimi, Fahmi, Chadli, Nejari, Moustaudia et Nazir sont devenus des légendes. Leur engagement sur le terrain a été essentiel pour porter le Raja au sommet du football africain.

Un héritage impérissable

Avec cette victoire, le Raja de Casablanca a non seulement remporté son deuxième titre continental, mais s'est également assuré une place dans la Supercoupe de la CAF 1998, où il affronterait le vainqueur de la Coupe des Coupes africaine de cette année-là.

L'exploit de 1997 a consolidé le club comme l'une des puissances du football africain, posant les bases pour de nouvelles conquêtes en 1999 et rehaussant la fierté d'une ville et de tout un pays. C'était un rappel de l'esprit inébranlable du Raja et de sa capacité à briller dans les moments les plus décisifs.

Le stade Mohamed V reste un lieu sacré pour se souvenir de cette nuit magique où les "Aigles Verts" ont de nouveau soulevé le trophée le plus convoité d'Afrique.

الرجاء البيضاوي وملحمته التاريخية في دوري أبطال إفريقيا 1997/1996



FOOTBALL

ذاكرة الجماهير. انتهت المباراة بدون فائز في الوقت الأصلي، مما دفعها إلى ركلات الترجيح المثيرة. هناك أظهر الرجاء هدوءه، حيث تفوق بركلات الترجيح وأشعل الفرحة بين أكثر من ٥٠,٠٠٠ مشجع حاضر.

أبطال خالدون

تحت قيادة المدرب وحيد خليلوزيتش، أصبح أسماء مثل دغاي، بلمومن، جريندو، رضا، أوغنداغا، صابر، رمي، فهمي، شادلي، النجاري، مستودع وناصر أساطير في تاريخ النادي. كان تفانيهم على أرض الملعب مفتاحًا لرفع الرجاء إلى قمة كرة القدم الإفريقية.

إرث لا يُنسى

مع هذا الانتصار، لم يحقق الرجاء فقط لقبه القاري الثاني، بل ضمن أيضًا مكانًا في كأس السوبر الإفريقية لعام ١٩٩٨، حيث سيواجه الفائز بكأس الكؤوس الإفريقية لذلك العام.

كرست ملحمة ١٩٩٧ النادي كواحدة من القوى الكبرى في كرة القدم الإفريقية، وأرست الأسس لانتصارات جديدة في ١٩٩٩، ورفعت فخر مدينة الدار البيضاء وكل المغرب. كانت تذكيرًا بروح الرجاء التي لا تنكسر وقدرته على التألق في اللحظات الأكثر حسماً. يبقى ملعب محمد الخامس مكانًا مقدسًا لاستذكار تلك الليلة الساحرة التي رفع فيها "النسور الخضر" مرة أخرى الكأس الأعلى في إفريقيا.

سيبقى موسم ١٩٩٦/١٩٩٧ واحداً من أكثر المواسم مجداً في تاريخ الرجاء البيضاوي وكرة القدم المغربية. في عام شهد احتفال المغرب بالتأهل لكأس العالم ١٩٩٨ وكأس الأمم الإفريقية، توج "النسور الخضر" أداءهم الرائع بالفوز بدوري أبطال إفريقيا.

لم يكن هذا اللقب مجرد عودة الرجاء إلى قمة كرة القدم الإفريقية بعد انتصاره عام ١٩٨٩، بل كان أيضًا تنويعاً لأول نسخة من البطولة بنظام دوري الأبطال، مما أضفى عليها بريقاً خاصاً.

طريق مليء بالتحديات

في مرحلة المجموعات، واجه الرجاء منافسين من العيار الثقيل مثل أورلاندو بايرتس الجنوب إفريقي، برميرو دي أغوستو الأنغولي، والاتحاد الجزائري. بفضل دفاع صلب وهجوم قاتل، تصدر المغاربة المجموعة برصيد ١١ نقطة، من ثلاث انتصارات، تعادلين وهزيمة واحدة فقط. كما أظهروا قوتهم الهجومية بتسجيل ١٠ أهداف واستقبال ٦.

نهائي مثير

في ٣٠ نوفمبر ١٩٩٧، خاض الرجاء مباراة الذهاب في النهائي أمام أوبواسي جولدفيلدز في ملعب بابا يارا بغانا. كانت مباراة شديدة الندية، أظهرت فيها الفرق لماذا وصلت إلى هذا المستوى. لكن كل شيء ظل معلقاً حتى مباراة العودة في الدار البيضاء. في ١٤ ديسمبر، كان ملعب محمد الخامس مسرحاً ليلية ستبقى في



AGO IT SOLUTIONS

IT & COM SOLUTIONS

Boostez votre performance avec Softigo, l'ERP de référence pour une gestion optimisée !

Vous cherchez une solution pour transformer votre gestion d'entreprise ?

Découvrez Softigo, un ERP complet et modulaire qui s'adapte aux besoins de chaque secteur d'activité. Conçu pour simplifier et automatiser vos processus, Softigo vous aide à gagner du temps et à améliorer votre productivité.

Avec ses modules intégrés de gestion des stocks, comptabilité, CRM, facturation et bien plus encore, Softigo centralise toutes vos données pour une vision en temps réel de votre activité.

Bénéficiez d'une interface intuitive et de fonctionnalités personnalisables qui

répondent à vos besoins spécifiques, de la petite entreprise au grand groupe.

Adoptez Softigo aujourd'hui et faites passer votre gestion au niveau supérieur !

Pour plus d'informations, contactez-nous dès maintenant et demandez votre démo gratuite.

0640741678

www.Softigo.ma

contact@softigo.ma

AGO SOLUTION

Adresse : 48 LALLA YAQOUT CASABLANCA

0640741678

LinkedIn: AGEO SOLUTION

Facebook: AGEO SOLUTION





FA DESIGN

FAHD LAMAHELL



FA DESIGN
FA DESIGN
FA DESIGN
FA DESIGN
FA DESIGN

06 60 50 14 93

FADESIGN

SIDI MAAROUF A COTE DE MOSQUE ATTAKWA



MEUBLE AMAQRAN

0698180414 / 0605322096

meuble.amaqran

www.reajournal.ma

LE JOUR OÙ LE RAJA CASABLANCA A FAIT L'HISTOIRE AU MONDIAL DES CLUBS 2013



FOOTBALL

Le 18 décembre 2013, le Raja Casablanca a inscrit son nom dans l'histoire du football en devenant la deuxième équipe africaine à atteindre la finale du Mondial des Clubs de la FIFA. Lors d'un match électrisant disputé à Marrakech, les "Aigles Verts" ont surpassé l'Atlético Mineiro du Brésil avec un mémorable 3-1, s'offrant une finale de rêve contre le tout-puissant Bayern Munich.

Le match, qui représentait un défi presque impossible, a commencé avec une phase d'observation entre les deux équipes, mais les occasions n'ont pas tardé à surgir. Le Raja a montré son courage dès les premières minutes, et bien que l'Atlético Mineiro ait dominé par moments, l'équipe marocaine n'a jamais perdu son esprit combatif.

À la 51e minute, Mouhsine Iajour a ouvert le score pour le Raja Casablanca après un contre magistral orchestré par Abdellah Hafidi. C'était un tir ajusté au poteau qui n'a laissé aucune chance au gardien brésilien Victor, déclenchant une explosion de joie parmi les milliers de supporters présents dans le stade. Cependant, l'Atlético Mineiro, mené par la magie de Ronaldinho, a répondu à la 63e minute avec un coup franc qui a touché le poteau avant de rentrer dans les filets, ramenant les deux équipes à égalité.

Alors que le match semblait se diriger vers une fin incertaine, le Raja Casablanca a de nouveau montré sa ténacité. À la 84e minute, Iajour a obtenu un penalty après une faute commise par Rever. Mohsine Moutaouali a pris la responsabilité de tirer et a transformé le penalty en

2-1, déclenchant l'euphorie dans les gradins.

Dans le temps additionnel, l'équipe marocaine a scellé sa victoire historique. Une frappe de Moutaouali a touché la barre transversale, mais Vivien Mabide était attentif au rebond pour inscrire le but final du 3-1 à la 90+4e minute.

Cette victoire n'a pas seulement marqué un tournant pour le Raja Casablanca, mais a également consolidé le Maroc en tant que protagoniste inattendu sur la scène mondiale du football. L'équipe marocaine, qui avait commencé son parcours dans le tournoi en battant Auckland City en match éliminatoire (2-1), puis Monterrey du Mexique en quart de finale (2-1), avait réussi à renverser deux géants latino-américains en quelques jours à peine.

L'exploit a rappelé celui du Tout Puissant Mazembe de la République Démocratique du Congo, qui en 2010 avait été la première équipe africaine à atteindre une finale du Mondial des Clubs. À l'époque, les Congolais avaient battu l'Internacional de Porto Alegre avant de s'incliner face à l'Inter Milan.

2013, cependant, était l'année du Raja Casablanca. Cette nuit-là à Marrakech restera gravée non seulement dans la mémoire des supporters marocains, mais aussi dans l'histoire du football africain comme un rappel de la force de l'esprit combatif et de la passion qui peuvent défier tous les pronostics.

اليوم الذي صنع فيه الرجاء البيضاء التاريخ في كأس العالم للأندية 2013



FOOTBALL

من ١١ مترا ليحعل النتيجة ٢-١، مما أطلق العنان للنشوة في المدرجات ومع انتهاء الوقت، حقق الفريق المغربي فوزه التاريخي. تسديدة من متولي ارتطمت بالعارضة لكن فيفيان مابيدي استحوذ على الكرة المرتدة ليسجل الهدف النهائي ٣-١ في الدقيقة ٩٠+٤.

لم يكن هذا الفوز بمثابة علامة فارقة للرجاء البيضاء فحسب، بل جعل المغرب أيضاً بطلاً غير متوقع في نخبة كرة القدم العالمية. وكان المنتخب المغربي، الذي استهل مشواره في البطولة بالفوز على أوكلاند سيتي في الدور التمهيدي (٢-١) ومن ثم مونتييري المكسيكي في الدور ربع النهائي (٢-١)، قد نجح في الإطاحة بعملاقين من أمريكا اللاتينية في ظرف واحد فقط. أيام قليلة

أعاد هذا الإنجاز إلى الأذهان إنجاز توت بويسان مازيمبي من جمهورية الكونغو الديمقراطية، الذي كان في ٢٠١٠ أول فريق أفريقي يصل إلى نهائي كأس العالم للأندية. في تلك المناسبة، فاز الكونغولي على إنترناسيونال دي بورتو أليغري قبل أن يخسر أمام إنتر ميلان

لكن عام ٢٠١٣ كان عام الرجاء البيضاء. تلك الليلة في مراكش لم تكن محفورة في ذاكرة المشجعين المغاربة فحسب، بل أيضا في تاريخ كرة القدم الأفريقية كتذكير بقوة الروح القتالية والعاطفة القادرة على التغلب على أي صعب.

في ١٨ ديسمبر ٢٠١٣، كتب الرجاء البيضاء اسمه في تاريخ كرة القدم ليصبح ثاني فريق أفريقي يصل إلى نهائي كأس العالم للأندية FIFA. في مباراة مثيرة أقيمت في مراكش، فاز "النسور الخضراء" على أتلتيكو مينيرو البرازيلي بنتيجة ٣-١، وهي النتيجة التي وضعتهم في نهائي الأحلام ضد بايرن ميونخ العظيم بدأت المباراة، التي مثلت تحدياً شبه مستحيل، باختبار الفريقين لبعضهما البعض، رغم أن الفرص لم تستغرق وقتاً طويلاً لتظهر. أظهر الرجاء شجاعته منذ الدقائق الأولى، ورغم سيطرة أتلتيكو مينيرو في بعض الأحيان، إلا أن الفريق المغربي لم يفقد روحه القتالية

وفي الدقيقة ٥١ افتتح محسن ياجور التسجيل للرجاء البيضاء بعد هجمة مرتدة رائعة أدارها عبد الله الحافظي. وكانت تسديدة قوية ارتطمت بالقائم، ولم تترك أي خيارات للحارس البرازيلي فيكتور، مما جعل الآلاف من المشجعين المتواجدين في الملعب ينفجرون بالفرحة. إلا أن أتلتيكو مينيرو بقيادة سحر رونالدينو رد في الدقيقة ٦٣ بهدف من ركلة حرة دخلت المرمى بعد ارتطامها بالقائم، ليعاد التعادل للوحة النتيجة

وعندما بدا أن المباراة تتجه نحو نتيجة غير مؤكدة، أظهر الرجاء البيضاء قوته مرة أخرى. وفي الدقيقة ٨٤ تسبب ياجور في ركلة جزاء بعد خطأ ارتكبه ريفير. وتولى محسن متولي المسؤولية وسدد الكرة



YOUSRI BOUZOK: LE TALENT ALGÉRIEN QUI BRILLE AU RAJA DE CASABLANCA

Yousri Bouzok, né le 18 août 1996 à Constantine, en Algérie, s'est imposé comme l'un des joueurs les plus remarquables du Raja Club Athletic. Cet ailier talentueux, connu pour son sens du but et sa vision du jeu, est une pièce maîtresse dans le schéma de l'équipe et une fierté pour les supporters des Verts.

Un début prometteur en Algérie

La carrière de Bouzok a commencé au centre de formation du Paradou AC, où il s'est distingué dès son jeune âge. Il a fait ses débuts professionnels le 7 septembre 2017 lors d'un match contre le MC Oran, que le Paradou AC a remporté 1-0. Pendant son passage au club algérien, il a montré une progression constante qui l'a mené à devenir le deuxième meilleur buteur de la Ligue Professionnelle 1 lors de la saison 2021/2022, avec 14 buts à son actif.

L'arrivée au Raja et un impact immédiat

En juillet 2022, Bouzok a rejoint le Raja Club Athletic, signant un contrat de trois saisons et devenant le quatrième joueur algérien de l'équipe, à côté de Gaya Merbah, Raouf Benguit et Mehdi Boukassi. Dès son arrivée, il n'a pas tardé à faire la différence. L'un de ses exploits les plus mémorables a eu lieu le 28 décembre 2022, lorsqu'il a inscrit son premier triplé en championnat marocain lors d'une victoire éclatante 6-1 contre l'Ittihad Tanger, démontrant ainsi sa capacité à changer le cours d'un match.

Récompenses et contribution au succès du Raja

L'impact de Bouzok au Raja a été décisif pour la conquête de titres récents, comme la Botola Pro 2023/2024 et la Coupe du Trône 2022/2023. De plus, lors de la saison 2023/2024, il s'est imposé comme le meilleur buteur du championnat avec 14 réalisations, en tête également du classement des passes décisives et élu meilleur joueur étranger du championnat.

Une étoile montante

Bouzok ne se distingue pas seulement par ses statistiques, mais aussi par son style de jeu dynamique et sa capacité à se connecter avec les supporters. Son succès au Raja Club Athletic reflète son talent et sa détermination, le consolidant comme l'une des grandes références du football africain actuel.



FOOTBALL

يسري بوزوق: الموهبة الجزائرية التي تتألق في الرجاء البيضاوي

ورؤوف بنغيت والمهدي بوكاسي. ومنذ وصوله، لم يستغرق وقتا طويلا لإحداث فرق. ومن أبرز عروضه كان يوم ٢٨ ديسمبر ٢٠٢٢، عندما سجل أول ثلاثية له في الدوري المغربي في فوز ساحق ٦-١ على اتحاد طنجة، مما أظهر قدرته على عدم توازن المباريات.

يسري بوزوق، من مواليد ١٨ أغسطس ١٩٩٦ في قسنطينة، الجزائر، أثبت نفسه كواحد من أبرز لاعبي نادي الرجاء الرياضي. يعد هذا الجناح الماهر، المعروف بقدرته التهديفية ورؤيته للعبة، عنصراً أساسياً في مخطط الفريق ومصدر فخر لجماهير الأخضر والأبيض.

الشكر والتقدير والمساهمة في نجاح الرجاء

وكان تأثير بزق على الرجاء حاسماً في الفوز بالألقاب الأخيرة مثل البطولة المحترفة ٢٠٢٣/٢٠٢٤ وكأس العرش ٢٠٢٣/٢٠٢٢. علاوة على ذلك، في موسم ٢٠٢٣/٢٠٢٤، أصبح هداف الدوري برصيد ١٤ هدفاً، كما يتصدر جدول التمريرات الحاسمة ويتم اختياره كأفضل لاعب أجنبي في البطولة.

نجم صاعد

لا يتميز بوزوق بأرقامه فحسب، بل أيضاً بأسلوب لعبه الديناميكي وقدرته على التواصل مع الجماهير. نجاحه في نادي الرجاء الرياضي يعكس موهبته وتفانيه، مما عززه كواحد من القادة العظماء في كرة القدم الأفريقية اليوم.

بداية واعدة في الجزائر

بدأت مسيرة بوزوك الكروية في مركز تدريب بارادو، حيث برز منذ صغره. جاءت بدايته الاحترافية في ٧ سبتمبر ٢٠١٧ في مباراة ضد مولودية وهران، والتي حقق فيها نادي بارادو الفوز بنتيجة ١-٠. وأظهر خلال فترة وجوده في النادي الجزائري نمواً مستمرا قاده إلى أن يكون ثاني هدافي الدوري الفرنسي الممتاز موسم ٢٠٢١/٢٠٢٢، مسجلاً ١٤ هدفاً.

الوصول إلى الرجاء والأثر المباشر

في يوليو ٢٠٢٢، انضم بوزوق إلى نادي الرجاء الرياضي، ووقع عقداً مدته ثلاث سنوات وأصبح رابع لاعب جزائري في الفريق إلى جانب جايا مرباح.



F2Business

MOBILIER BUREAU

F2Business vous propose une large gamme de bureaux de direction, comptoirs d'accueil, tables de réunion... Adaptés selon vos besoins, votre activité et votre espace.

NOS CATÉGORIES



**MOBILIER
DE BUREAU**



**SIÈGE DE
BUREAU**



**MEUBLES DE
RANGEMENT**



**MOBILIER
SCOLAIRE**



**MOBILIER
DIVERS**



RAYONNAGE

ADRESSE
FIXE
NUM
INSTAGRAM
YOUTUBE
FACEBOOK
TIKTOK
LINKEDIN



BOULEVARD ALQODSS LOGEMO INARA N°70 CASABLANCA
05 22 505 782
06 61 887 886
f2business
f2business
f2business
f2business
f2business

WWW.F2BUSINESS.MA



FILM TEINTÉ AVEC ATTESTATION DE CIRCULATION ET GARANTIE À VIE

- **FILM TEINTÉ**
- **POLARISÉ & RAYBAN**
- **HABILLAGE AUTO/MOTO**
- **COVERING INTERIEUR**
- **ÉCLAIRAGE LED**
- **LUSTRAGE COMPLET**
- **SMOKE OPTIQUE**
- **HYDRO DIPPING**
- **PLASTIDIP**
- **PIÈCES ET ACCESSOIRES**

CONTACTEZ-NOUS



06 61 26 06 13
07 77 77 72 71



TUNING SPOT MAROC



TUNING SPOT



57 rue El araar MERS
SULTAN



**FILM TEINTÉ
3M**

BOOK NOW

MORE INFO

CALL 0661 260 613



TUNING SPOT



MECAMIX

ANAS EL SADIK EL KABLAOUI

NOS SERVICES

- ✓ Travaux carrosserie
- ✓ Peinture au four
- ✓ Mécanique générale
- ✓ Diagnostic et Programmation



Contact



0651501507
0620204769



5 RUE JAAFAR EL BARMAKI LA
VILLETTE CASABLANCA



WWW.MECANIX.MA



MECANIXAUTO

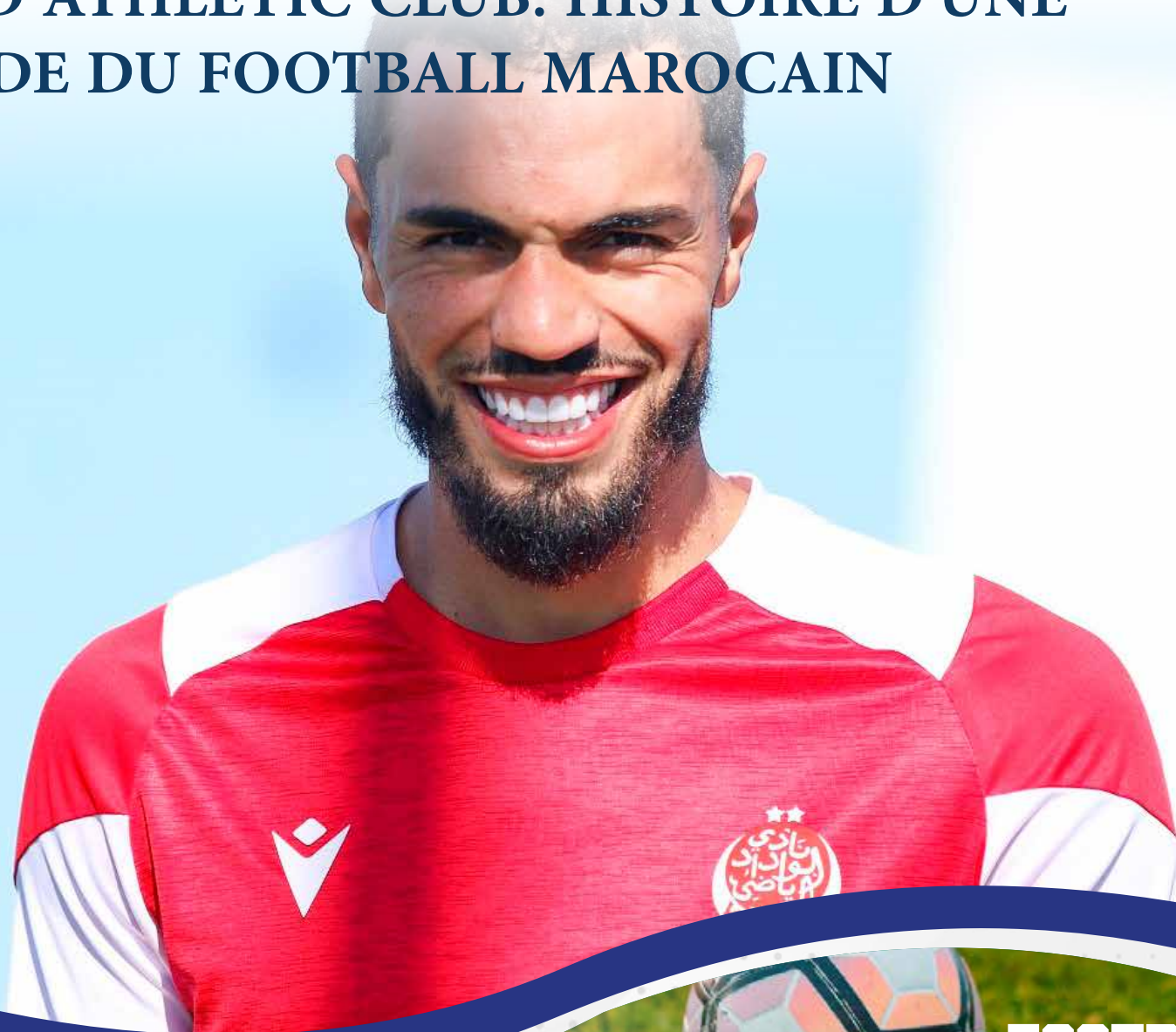


MECANIX

WYDAD ATHLETIC



WYDAD ATHLETIC CLUB: HISTOIRE D'UNE LÉGENDE DU FOOTBALL MAROCAIN



FOOTBALL

Fondé dans un contexte historique complexe, le Wydad Athletic Club (WAC) s'est imposé comme l'un des clubs les plus emblématiques du Maroc et du continent africain. Depuis sa création le 8 mai 1937, ce club omnisports a laissé une empreinte non seulement dans le football, mais aussi dans plusieurs disciplines comme le water-polo, le basketball, l'athlétisme et le volleyball.

Les débuts: le water-polo et le contexte du protectorat

Le Wydad est né à une époque marquée par le protectorat français au Maroc, une période de restrictions pour la population locale.

Le premier sport du club fut le water-polo, créé sous l'initiative de Haj Mohamed Benjelloun, qui dirigeait un comité composé de musulmans et de juifs marocains déterminés à fonder une institution pour les autochtones. Avec persévérance et après de nombreuses demandes rejetées par les autorités coloniales, ils ont réussi à établir le club. Le nom "Wydad" a une histoire curieuse : selon l'historien Ahmed Lahrizi, lors de la première réunion du comité fondateur, un de ses membres est arrivé en retard après avoir assisté à la projection de Wydad (Amour), un film de la chanteuse arabe Oum Kalthoum.

Inspirés par cette coïncidence, ils décidèrent de nommer le club Wydad Athletic Club.

La naissance de la section de football

En 1939, la section de football fut créée sous la direction de Haj Tounsi, connu sous le nom de Père Jégo. Dès son premier match en septembre de la même année contre l'USM Casablanca, le WAC montra son potentiel malgré les adversités. Pendant ses premières années, il participa à des compétitions marquées par la Seconde Guerre mondiale, comme le championnat appelé "Guerre de Coupe".

Surmonter les injustices et gagner en reconnaissance (1941-1947)

Malgré de bonnes performances, le Wydad fut relégué en deuxième division par les autorités coloniales, ce qui ne freina pas sa progression. En 1942,

l'équipe accéda à la première division après avoir battu l'Ittihad Ribati et l'Athletic Union de Meknès, surmontant de nombreux obstacles.

Au cours des années suivantes, le Wydad consolida sa position dans le football marocain, se distinguant dans les compétitions locales et régionales. En 1946-1947, il fit ses débuts dans la Coupe d'Afrique du Nord, bien qu'il n'ait pas dépassé les demi-finales.

Gloire continentale et hégémonie locale (1947-1956)

Le Wydad remporta son premier championnat de première division en 1947 et domina bientôt la scène africaine. En 1949, il gagna la Coupe d'Afrique du Nord, battant l'Athletic des États-Unis lors d'une finale historique à Casablanca. La même année, il fut consacré champion du championnat de football d'Afrique du Nord, réalisant un triplé unique dans l'histoire du club.

Dans les années 1950, le WAC continua à accumuler des titres, notamment cinq championnats marocains avant l'indépendance du pays en 1956.

Ère moderne et succès internationaux

Après l'indépendance, le Wydad ne cessa de croître. Lors de la saison 1992, il remporta sa première Ligue des Champions de la CAF, battant Al-Hilal du Soudan. Cette même année, il gagna la Supercoupe Arabe, se consolidant comme une puissance du football africain et arabe.

Le club brilla également sur la scène nationale, avec plusieurs championnats de ligue, Coupes du Maroc et Supercoupes. Parmi ses succès internationaux, la Coupe Afro-asiatique des clubs reste l'un des moments marquants, renforçant son prestige au-delà des frontières marocaines.

Un héritage vivant

Aujourd'hui, le Wydad Casablanca est bien plus qu'un club sportif; il est un symbole de fierté et de résistance pour le Maroc.

Son histoire riche et ses nombreux titres en ont fait une référence du sport en Afrique, nous rappelant que le succès est le fruit de la persévérance et de la passion.

الوداد الرياضي: قصة أسطورة كرة القدم المغربية



FOOTBALL

خلال السنوات التالية، عزز الوداد مكانته في كرة القدم المغربية، وبرز في المسابقات المحلية والإقليمية. في موسم ١٩٤٦-١٩٤٧، ظهر لأول مرة في كأس شمال إفريقيا، رغم أنه فشل في تجاوز الدور نصف النهائي

المجد القاري والهيمنة المحلية (١٩٤٧-١٩٥٦)

وصل الوداد إلى أول بطولة له في دوري الدرجة الأولى عام ١٩٤٧ وسرعان ما سيطر على الساحة الإفريقية. في عام ١٩٤٩، فازوا بكأس شمال أفريقيا، بفوزهم على الولايات المتحدة الأمريكية في نهائي تاريخي في الدار البيضاء. وفي نفس العام، توج بطلاً لبطولة شمال أفريقيا لكرة القدم، محققاً ثلاثية فريدة في تاريخ النادي في الخمسينيات، واصل الوداد جمع الألقاب، بما في ذلك خمس بطولات مغربية قبل استقلال البلاد عام ١٩٥٦.

العصر الحديث والنجاحات العالمية

بعد الاستقلال، لم يتوقف الوداد عن النمو. في موسم ١٩٩٢، فازوا بأول دوري أبطال أفريقيا لهم، بفوزهم على الهلال السوداني. وفي نفس العام، فاز بكأس السوبر العربي، ليثبت نفسه كقوة في كرة القدم الأفريقية والعربية كما تألق النادي على المستوى الوطني بحصوله على العديد من بطولات الدوري والكؤوس المغربية وكأس السوبر. ومن بين إنجازاتها الدولية، تبرز كأس الأنديا الأفروآسيوية، مما يؤكد مكانتها خارج الحدود المغربية

تراث حي

اليوم الوداد البيضاء هو أكثر من مجرد نادي رياضي. إنه رمز الفخر والمقاومة للمغرب. إن تاريخها الغني وألقابها العديدة جعلت منها معياراً للرياضة في أفريقيا، مما يذكرنا بأن النجاح هو نتيجة المثابرة والعاطفة.

تأسس نادي الوداد الرياضي في سياق تاريخي معقد، وقد أثبت نفسه كواحد من أكثر الفرق رمزية في المغرب والقارة الإفريقية. منذ إنشائه في ٨ مايو ١٩٣٧، لم يترك هذا النادي الرياضي الشامل بصمته في مجال كرة القدم فحسب، بل أيضاً في مختلف التخصصات الرياضية مثل كرة الماء وكرة السلة وألعاب القوى والكرة الطائرة

البدايات: كرة الماء وسباق المحمية

ولد الوداد في فترة تميزت بالحماية الفرنسية على المغرب، وهي فترة قيود على السكان المحليين. كانت أول رياضة للنادي هي كرة الماء، والتي تم إنشاؤها بمبادرة من الحاج محمد بنجلون، الذي قاد لجنة مكونة من المسلمين واليهود المغاربة العازمين على تأسيس مؤسسة للسكان الأصليين. وبالمثابرة وبعد طلبات عديدة رفضتها السلطات الاستعمارية تمكنوا من تأسيس النادي اسم "الوداد" له تاريخ غريب: بحسب المؤرخ أحمد الحريزي، في الاجتماع الأول للجنة التأسيسية، وصل أحد أعضائها متأخراً بعد حضوره عرض فيلم الوداد (الحب)، للمغنية العربية أم كلثوم. ومن وحي هذه الصدفة قرروا تسمية النادي نادي الوداد الرياضي

ولادة قسم كرة القدم

وفي عام ١٩٣٩، تم إنشاء قسم كرة القدم تحت إشراف الحاج التونسي، المعروف باسم بير جيغو. منذ ظهوره لأول مرة في سبتمبر من ذلك العام، في مواجهة اتحاد الدار البيضاء، أظهر الوداد إمكاناته رغم الصعوبات. في سنواته الأولى، لعب في مسابقات مشروطة بالحرب العالمية الثانية، مثل البطولة المسماة "Guerra de Corte"

التغلب على الظلم والحصول على الاعتراف (١٩٤١-١٩٤٧)

ورغم الأداء الجيد، هبط الوداد إلى الدرجة الثانية من قبل السلطات الاستعمارية، التي لم توقف تقدمه. وفي عام ١٩٤٢، صعد الفريق إلى الدرجة الأولى بعد فوزه على الاتحاد الرباطي والاتحاد الرياضي لمكناس، متجاوزاً عقبات متعددة

LE RETOUR AU SOMMET: LE WYDAD CASABLANCA CHAMPION D'AFRIQUE APRÈS 25 ANS D'ATTENTE



FOOTBALL

Le 4 novembre 2017 restera gravé comme un jour historique pour le football marocain. Après 25 longues années, le Wydad Casablanca a de nouveau été sacré champion de la Ligue des Champions de la CAF, en battant Al Ahly d'Égypte lors d'une finale palpitante. La victoire 1-0 lors du match retour, ajoutée au match nul 1-1 à l'aller, a permis à l'équipe marocaine de soulever le prestigieux trophée continental pour la deuxième fois de son histoire, après le triomphe de 1992. Cet exploit a été scellé dans un stade Mohamed V comble, où Walid El Karti s'est érigé en héros en inscrivant le but décisif à la 69e minute, après une passe exceptionnelle d'Achraf Bencharki. Ce but a non seulement déclenché l'euphorie des supporters du Wydad, mais il a également symbolisé l'esprit de combat et de persévérance qui ont caractérisé l'équipe tout au long du tournoi.

Un parcours semé d'obstacles

Le Wydad n'a pas eu un chemin facile vers la gloire. L'aventure a commencé avec incertitude, frôlant l'élimination dès le premier tour contre le CF Mounana du Gabon. Après une victoire 1-0 à domicile et une défaite sur le même score au match retour, l'équipe a assuré sa qualification avec une victoire dramatique aux tirs au but (5-4).

En phase de groupes, le Wydad a montré une nette amélioration. Face à des équipes telles qu'Al Ahly (Égypte), Zanaco (Zambie) et Coton Sport (Cameroun), l'équipe marocaine a dominé à domicile avec un sans-faute de victoires, terminant en tête avec 12 points.

Les quarts de finale ont apporté un autre défi, cette fois contre les Mamelodi Sundowns, champions en titre. Après une défaite 1-0 en Afrique du Sud, le Wydad a égalisé la série avec une victoire sur le même score à Casablanca et

a de nouveau avancé aux tirs au but. En demi-finales, l'équipe a fait match nul sans but lors de sa visite à l'USM Alger et s'est imposée 3-1 à domicile pour assurer sa place en finale.

La grande finale: Une leçon de caractère

Lors du match aller, joué à Alexandrie, le Wydad a montré du sang-froid et de la stratégie. Achraf Bencharki a marqué un but crucial de la tête, scellant le match nul 1-1 et laissant tout à décider à Casablanca. Au retour, Bencharki a de nouveau été déterminant en offrant une passe décisive à El Karti pour le but qui a offert le titre au Wydad.

Le gardien Zouheir Laaroubi a été une autre figure clé lors de la finale, réalisant des arrêts cruciaux qui ont neutralisé l'attaque égyptienne. Al Ahly, le club le plus titré d'Afrique, n'a pas pu surmonter la solide défense marocaine, échouant ainsi à remporter une neuvième couronne continentale.

Un triomphe à résonance historique

Avec ce titre, le Wydad Casablanca n'a pas seulement mis fin à une disette de 25 ans, mais il a également réaffirmé son statut comme l'un des grands clubs du football africain. De plus, l'équipe a obtenu sa qualification pour la Coupe du Monde des Clubs de la FIFA 2017, où elle ferait ses débuts face au Pachuca mexicain, portant le nom du Maroc au sommet mondial.

L'entraîneur Houcine Ammouta a résumé l'importance de cette victoire: « La patience, la persévérance et la combativité nous ont permis de conquérir ce titre tant attendu par les Marocains. C'est un honneur d'entrer dans l'histoire par la grande porte. »

La nuit du 4 novembre a été bien plus qu'une victoire. Ce fut un rappel de l'esprit indomptable du Wydad Casablanca, un club qui n'a jamais cessé de rêver de régner à nouveau sur l'Afrique.

العودة إلى القمة: الوداد البيضاوي بطل أفريقيا بعد 25 سنة من الانتظار



FOOTBALL

لاتحاد الجزائر وفازوا ٣-١ على أرضهم ليضمنوا مكانهم في النهائي

الخاتمة الكبرى: درس في الشخصية

وفي مباراة الذهاب التي أقيمت بالإسكندرية، أظهر الوداد همة وإستراتيجية. وسجل أشرف بنشرقي رأسية حاسمة ليحقق التعادل ١-١، تاركا الأمور دون حسم في الدار البيضاء. وفي المقابل، كان بنشرقي حاسماً مرة أخرى بتمريرة حاسمة للكرتي ليسجل الهدف الذي سيمنح الوداد اللقب وكان حارس المرمى زهير العروبي شخصية رئيسية أخرى في المباراة النهائية، حيث تصدى لعدد من الكرات الحاسمة لإبعاد الهجوم المصري. ولم يتمكن الأهلي، أنجح الأندية الإفريقية، من التغلب على الدفاع المغربي الصلب، مما أحبط محاولته للفوز باللقب القاري التاسع

انتصار ذو صدى تاريخي

بهذا اللقب، لم يكسر الوداد البيضاوي جفافاً دام ٢٥ عاماً فحسب، بل أعاد تأكيد مكانته كواحد من عظماء كرة القدم الأفريقية. بالإضافة إلى ذلك، حصل الفريق على بطاقة التأهل إلى كأس العالم للأندية ٢٠١٧، حيث سيشارك لأول مرة ضد باتشوكا المكسيكي، مما رفع اسم المغرب إلى النخبة العالمية ولخص المدرب حسين عموتة أهمية الفوز قائلاً: "لقد سمح لنا الصبر والمثابرة والتصميم بالفوز بهذا اللقب الذي انتظره المغاربة طويلاً. إنه لشرف كبير أن تدخل التاريخ من الباب الأمامي." كانت ليلة الرابع من تشرين الثاني (نوفمبر) أكثر من مجرد انتصار. لقد كان ذلك بمثابة تذكير بروح الوداد البيضاوي التي لا تقهر، النادي الذي لم يتوقف أبداً عن الحلم بالحكم في إفريقيا مرة أخرى.

اعتبر يوم ٤ نوفمبر ٢٠١٧ يوماً تاريخياً لكرة القدم المغربية. بعد ٢٥ سنة طويلة، أصبح الوداد البيضاوي مرة أخرى بطلاً لدوري أبطال أفريقيا، بفوزه على الأهلي المصري في نهائي مثير. الفوز ١-٠ في مباراة الإياب، إضافة إلى التعادل ١-١ في مباراة الذهاب، سمح للمنتخب المغربي برفع الكأس القارية المرموقة للمرة الثانية في تاريخه، بعد غزو ١٩٩٢. وتحقق هذا الإنجاز في ملعب محمد الخامس المكتظ، حيث برز وليد الكرتي كبطل بتسجيله الهدف الحاسم في الدقيقة ٦٩، بعد تمريرة ممتازة من أشرف بنشرقي. الهدف لم يطلق العنان لنشوة جماهير الوداد فحسب، بل يرمز أيضاً إلى الروح القتالية والمثابرة التي ميزت الفريق طوال البطولة

طريق مليء بالعقبات

لم يكن طريق الوداد سهلاً نحو المجد. بدأت المغامرة وسط حالة من عدم اليقين، وكاد أن يخرج من الدور الأول أمام مونا الجابوني. وبعد الفوز على أرضه ١-٠ والهزيمة بنفس النتيجة في مباراة الإياب، ضمن الفريق التأهل بانتصار دراماتيكي بركلات الترجيح (٥-٤) في دور المجموعات، أظهر الوداد تحسناً ملحوظاً. وفي مواجهة فرق كبيرة مثل الأهلي (مصر)، زاناكو (زامبيا) وكوتون سبورت (الكاميرون)، سيطر الفريق المغربي على ملعبه بفوز كامل وأنهى البطولة في الصدارة برصيد ١٢ نقطة جلب الدور ربع النهائي تحدياً آخر، هذه المرة ضد حامل اللقب ماميلودي صنداونز. وبعد خسارته ١-٠ في جنوب أفريقيا، عادل الوداد السلسلة بفوزه بنفس النتيجة في الدار البيضاء وتقدم مرة أخرى بركلات الترجيح. وفي نصف النهائي، تعادلوا سلبياً في زيارتهم



M3A TORO
DIMA
LBELBALAAA

CARACTÉRISTIQUES

MOTEUR PUISSANT

AUTONOMIE

VITESSE

FREINAGE

BATTERIE DE HAUTE

QUALITÉ

CHARGE MAXIMALE

NEW MOTORBIKE 250 CC



ADRESSE



HAY NASSR EL BARNOUSSI MAGASIN 37 CASABLANCA

NUM



0648017739

INSTAGRAM



TORO TROTINETTE

FACEBOOK



TORO TROTINETTE

BOUTIQUE



TOROTROTINETTE.COM





CRÉATION SUR MESURE TOUS OBJET DE MAROQUINERIE PERSONNALISÉS

DEPUIS 2000



WAFA CUIR à l'honneur de vous informer en tant que producteur professionnel qualifié et expérimenté que son équipe est prête à vous servir et vous satisfaire en réalisant tous vos produits, demandés et idées innovantes pour les rendre concrètes.

Nous sommes une jeune équipe activée et motivée par la modernité dans le domaine de l'information et la conception appliqué en matières suivantes : cuir-skaï-similicuir-toile-tissu-pvc-polypro-dérivé du plastique habillé.

La qualité de la production WAFACUIR au MAROC repose sur sa compétence à choisir de belles matières, de l'agneau classique au cuir frappé métallisé le plus sophistiqué. Nous sommes fabricant en cuir des cartables, sacs, coffrets, ainsi que la petite maroquinerie (porte-monnaie, porte feuille, porte chéquier ...).

 WWW.WAFA-CUIR.COM

 06 61 31 67 55 06 61 68 87 49 05 22 71 98 01 05 22 71 99 01

 ZONE INDUSTRIELLE MOULAY RACHID RUE 1 LOT. A ET 2 5 EME ETAGE CASABLANCA

WYDAD CASABLANCA: UNE NUIT HISTORIQUE AVEC SA TROISIÈME LIGUE DES CHAMPIONS D'AFRIQUE



FOOTBALL

Le 30 mai 2022 restera gravé dans les annales du football marocain comme le jour où le Wydad Casablanca a remporté son troisième titre de la Ligue des Champions d'Afrique, en battant Al-Ahly d'Égypte 2-0 dans le mythique stade Mohamed V de Casablanca. Cette nuit-là, le Wydad a brillé en tant qu'équipe et a trouvé en Zouheir El Moutaraji le héros qui a fait la différence dans une finale déjà légendaire.

Le match, disputé en une seule manche, a commencé avec intensité dès le coup d'envoi. Il n'avait fallu que 15 minutes pour qu'El Moutaraji déclenche l'euphorie des milliers de supporters présents dans les gradins. Avec une frappe spectaculaire depuis l'extérieur de la surface, l'attaquant a envoyé le ballon dans les filets, inscrivant un but qui restera comme une perle de technique et de précision.

Si ce premier but était une œuvre d'art, le deuxième est venu comme un exemple de ténacité et d'instinct de buteur. Au début de la seconde période, El Moutaraji a mené une contre-attaque fulgurante qu'il a conclue par une frappe arrêtée dans un premier temps par le gardien Mohamed El Shenawy. Cependant, l'attaquant n'a pas manqué l'occasion de profiter du rebond, scellant le 2-0 définitif qui a assuré le titre aux Marocains.

Un Al-Ahly impuissant face à la solidité du Wydad

L'équipe égyptienne, qui arrivait à la finale avec l'ambition de devenir le premier club à remporter trois titres consécutifs de la Ligue des Champions d'Afrique, a contrôlé le ballon pendant une grande partie du match. Cependant, sa domination est restée stérile face à un Wydad discipliné en défense

et redoutable en contre-attaque.

Lorsque Al-Ahly est parvenu à se montrer dangereux, il a trouvé face à lui un mur infranchissable : Ahmed Tagnaouti. Le gardien marocain est devenu l'une des figures du match, réalisant des arrêts décisifs dans les dernières minutes pour préserver l'avantage du Wydad.

Particulièrement mémorable fut son arrêt à la 82e minute, lorsqu'il a dévié du pied une frappe à bout portant de Salah Mohsen qui semblait promis au but. Ce moment, célébré presque autant que les buts d'El Moutaraji, a consolidé la performance exceptionnelle de Tagnaouti comme l'une des clés de la victoire.

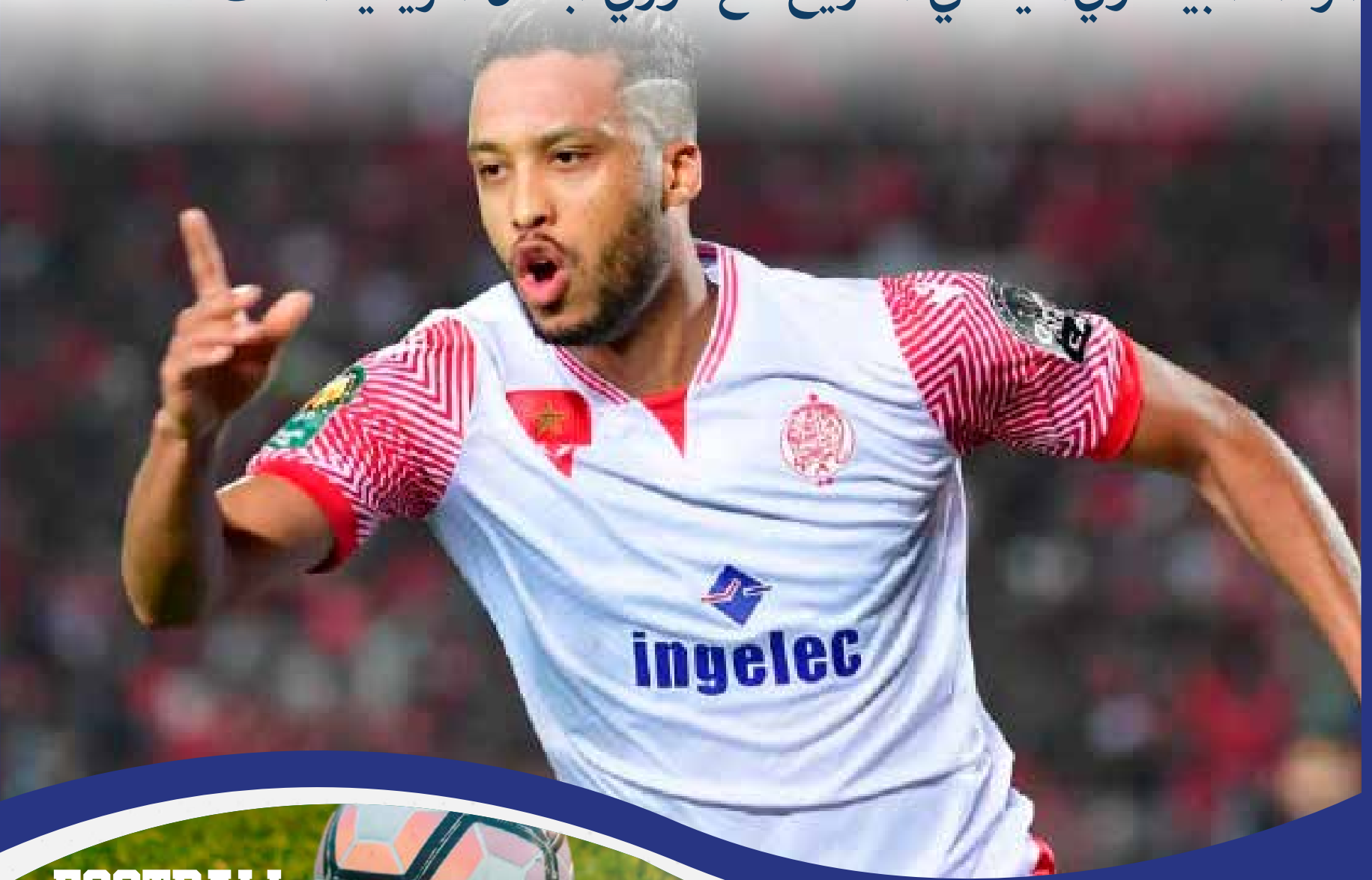
Un titre qui enrichit l'histoire du Wydad

Avec cette victoire, le Wydad Casablanca a remporté sa troisième Ligue des Champions d'Afrique, après celles de 1992 et 2017. Plus qu'un titre, il s'agit d'un exploit qui a confirmé la grandeur du club sur la scène continentale et rempli de fierté des supporters qui ont vibré intensément à chaque minute de la finale.

La consécration à Casablanca a également assuré au Wydad une place à la Coupe du Monde des Clubs, où il affrontera les meilleures équipes du monde, y compris le puissant Real Madrid.

La nuit du 30 mai n'a pas été seulement un triomphe sportif, mais un chapitre inoubliable dans la riche histoire du Wydad Casablanca, un club qui reste un symbole de passion, de lutte et de gloire au Maroc et en Afrique.

الوداد البيضاء: ليلة في التاريخ مع دوري أبطال أفريقيا الثالث



FOOTBALL

أفريقيا، على الكرة في أغلب فترات المباراة. لكن هيمنتهم كانت عقيمة أمام الوداد المنضبط دفاعياً والفتاك في الهجمات المرتدة وعندما تمكن الأهلي من الوصول إلى مرحلة الخطر، وجدوا جداراً منيعاً: أحمد التاجناوتي. وأصبح حارس المرمى المغربي أحد رموز المباراة حيث قام بتدخلات حاسمة في الدقائق الأخيرة حافظت على تقدم الوداد ولا يُنسى بشكل خاص تصديه في الدقيقة ٨٢، عندما تصدى بقدميه لتسديدة من مسافة قريبة من صلاح محسن بدا أنها متجهة نحو الهدف. هذه اللحظة، التي احتفلت بنفس القدر تقريباً بأهداف المترجي، عززت أداء التاجناوتي الرائع كأحد مفاتيح الفوز

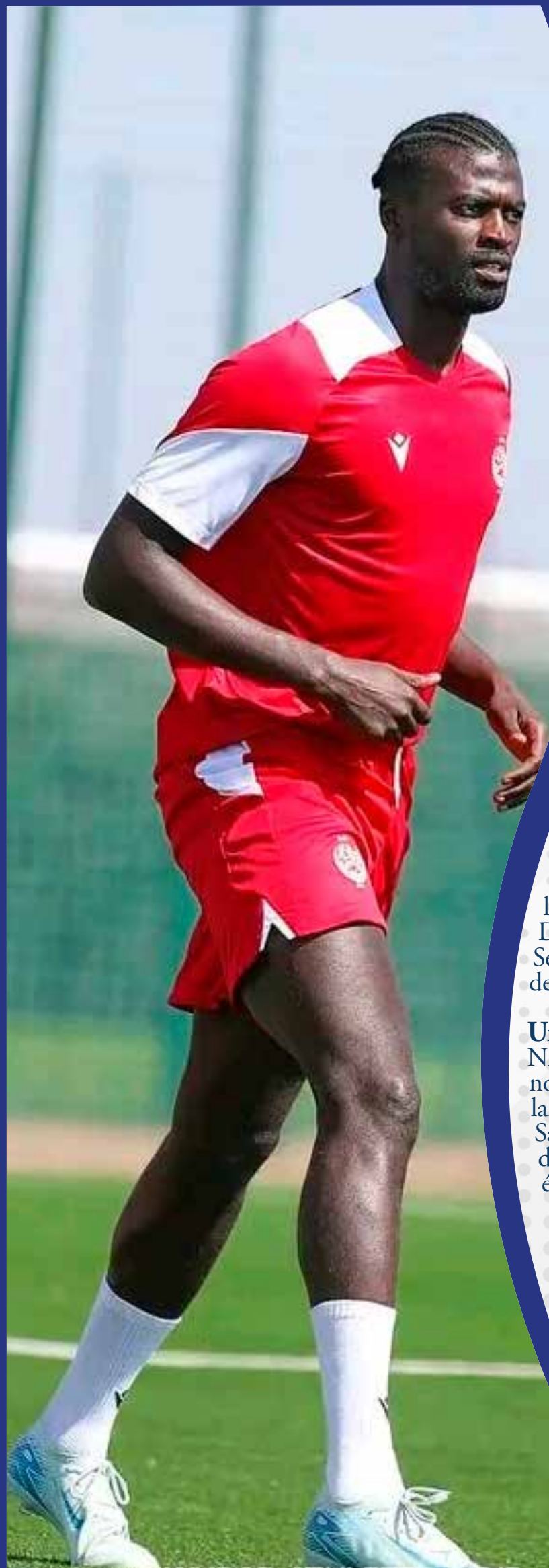
عنوان يمجّد تاريخ الوداد

بهذا الفوز، فاز الوداد البيضاء بدوري أبطال أفريقيا للمرة الثالثة، بعد تلك التي حققها في ١٩٩٢ و ٢٠١٧. أكثر من مجرد لقب، كان علامة فارقة أكدت من جديد عظمة النادي في كرة القدم القارية وملأت قاعدة جماهيرية بالفخر الذي ارتعشت. بقوة في كل دقيقة من المباراة النهائية كما ضمن التكريس في الدار البيضاء للوداد مكاناً في كأس العالم للأندية، حيث سيواجهون أفضل الفرق في العالم، بما في ذلك ريال مدريد القوي ليلة ٣٠ ماي لم تكن انتصاراً رياضياً فحسب، بل كانت فصلاً لا يمحي في التاريخ الغني للوداد البيضاء، النادي الذي لا يزال رمزاً للعاطفة والنضال والمجد في المغرب وإفريقيا.

سيتم تسجيل يوم ٣٠ مايو ٢٠٢٢ في سجلات كرة القدم المغربية باعتباره اليوم الذي فاز فيه الوداد البيضاء بلقبه الثالث في دوري أبطال أفريقيا، بعد فوزه على الأهلي المصري ٢-٠ في ملعب محمد الخامس الأسطوري بالدار البيضاء. في تلك الليلة، لم يتألق الوداد كفريق فحسب، بل وجدوا في زهير المترجي البطل الذي صنع الفارق في المباراة النهائية التي أصبحت الآن أسطورية وبدأت المباراة، التي أقيمت من مباراة واحدة، بقوة منذ صافرة البداية. ولم تمض سوى ١٥ دقيقة حتى أطلق المترجي العنان لنشوة آلاف المشجعين الذين احتشدوا في المدرجات. بتسديدة مذهلة من خارج منطقة الجزاء، أرسل المهاجم الكرة إلى الشباك، مسجلاً هدفاً سيبقى في الأذهان باعتباره جوهرة المهارة والدقة إذا كان هذا الهدف الأول عملاً فنياً، فإن الهدف الثاني جاء كمثال على المثابرة والأنف التهديفي. ومع بداية الشوط الثاني، قاد المترجي هجمة مرتدة مذهلة انتهت بتسديدة تصدى لها الحارس محمد الشناوي في البداية. ومع ذلك، لم يفسل المهاجم في الاستفادة من الريباوند، ليحسم المباراة النهائية بنتيجة ٢-٠، مما يضع اللقب على المسار الصحيح للمغاربة

الأهلي عاجز عن صلابة الوداد

وسيطر المنتخب المصري، الذي دخل المباراة النهائية وهو يطمح إلى أن يصبح أول فريق يفوز بثلاثة ألقاب متتالية في دوري أبطال



M'BAYE NIANG: UN TALENT INTERNATIONAL QUI MÈNE LE WYDAD CASABLANCA

M'Baye Hamady Niang, né le 19 décembre 1994 à Meulan, France, est l'un des attaquants les plus en vu du Wydad Casablanca. D'origine sénégalais, Niang a construit une carrière remplie de moments mémorables et de grandes performances, s'imposant comme une référence dans le football marocain.

De la France à l'élite du football international

Niang a commencé à jouer le football à l'âge de 7 ans dans le club local de Mureaux Basse-Seine Les. Son talent a rapidement attiré l'attention, le menant au Poissy Club puis à l'académie du S. M. Caen, l'un des clubs professionnels les plus importants de France.

À seulement 13 ans, il se démarquait déjà par ses capacités de buteur et son physique impressionnant. Une performance remarquable, avec un triplé lors d'un match, lui a permis de gravir rapidement les échelons des catégories de jeunes.

À seulement 15 ans, Niang jouait déjà avec l'équipe des moins de 19 ans et peu après avec l'équipe réserve. Dans le Championnat de France amateur, il est devenu le meilleur buteur de l'équipe, attirant l'attention de clubs prestigieux comme la Juventus, Manchester City et Tottenham Hotspur.

L'ascension: du S. M. Caen à l'A. C. Milan

En 2012, Niang a signé avec l'A. C. Milan, où il a rapidement marqué son empreinte. Lors d'un match de la Coupe d'Italie contre Reggina, il a marqué à 17 ans, devenant le deuxième plus jeune buteur de l'histoire du club. Plus tard, il a signé une extension de contrat qui

l'a maintenu à Milan jusqu'en 2017.

Durant son passage à Milan, Niang a démontré sa qualité tant en Serie A qu'en compétitions européennes, en surmontant également des défis tels que des blessures importantes.

Un parcours à travers l'Europe

Niang a poursuivi sa carrière dans plusieurs clubs européens, notamment Montpellier, Genoa, Watford, Torino et Rennes, laissant sa marque avec des buts et des performances remarquables. Sa polyvalence en tant qu'attaquant et sa capacité à s'adapter à différents styles de jeu ont fait de lui un atout précieux dans chaque équipe.

À la tête du Wydad Casablanca

Aujourd'hui, M'Baye Niang est l'un des piliers du Wydad Casablanca, où il a trouvé un nouveau foyer pour exprimer son talent. Grâce à son expérience internationale et sa capacité à diriger l'attaque, Niang a gagné le respect de ses coéquipiers et l'affection des supporters du Wydad.

Un attaquant avide de succès

Niang n'est pas seulement un buteur, mais aussi un leader sur le terrain. Son histoire de dépassement de soi, son passage par des ligues de haut niveau et son engagement envers le Wydad Casablanca en font un modèle pour les nouvelles générations. Avec l'équipe marocaine, Niang cherche à élargir son héritage et à atteindre de nouveaux succès dans sa carrière.



مباي نيانج: موهبة عالمية تقود الوداد البيضاء

الدوري الإيطالي والمسابقات الأوروبية، بالإضافة إلى التغلب على التحديات مثل الإصابات الكبيرة التي أبعدته مؤقتًا عن الملعب

جولة في أوروبا

وواصل نيانج مسيرته في عدة أندية أوروبية، من بينها مونبلييه وجنوى وواتفورد وتورينو وارين، وترك بصمته بالأهداف والعروض المميزة. إن تنوعه كمهاجم وقدرته على التكيف مع أنماط اللعب المختلفة جعله رصيدًا قيمًا في كل فريق

صدارة الوداد البيضاء

حاليا، يعد مباي نيانج أحد أعمدة الوداد البيضاء، حيث وجد موطنًا جديدًا لعرض موهبته. بفضل خبرته الدولية وقدرته على قيادة الهجوم، نال نيانج احترام زملائه وحب جماهير الوداد

مهاجم متعطش للمزيد

نيانج ليس مجرد هدف، ولكنه أيضًا قائد في الملعب. تاريخه الحافل بالتحسن والوقت الذي قضاه في الدوريات عالية المستوى والتزامه بالوداد البيضاء جعله نموذجًا يحتذى به للأجيال الجديدة. ويسعى نيانج مع المنتخب المغربي إلى مواصلة توسيع إرثه وتحقيق نجاحات جديدة في مسيرته.

مباي حمادي نيانج، من مواليد ١٩ ديسمبر ١٩٩٤ في مولان بفرنسا، هو أحد أبرز مهاجمي الوداد البيضاء. بنى نيانج، ذو الأصل السنغالي، مسيرة مليئة باللمحات التي لا تنسى والعروض الرائعة، مما جعل من نفسه معيارًا في كرة القدم المغربية

من فرنسا إلى نخبة كرة القدم الدولية

بدأ نيانج لعب كرة القدم في سن السابعة لنادي مورو باس سين ليه المحلي. سرعان ما جذبت موهبته الانتباه، مما دفعه إلى نادي بواي ثم إلى أكاديمية إس إم كاين، أحد أهم الأندية المحترفة في فرنسا. هناك، في سن ١٣ عامًا، برز بالفعل بقدرته على التهديد ولياقته البدنية القوية. كان أدائه في المباراة التي سجل فيها ثلاثية كافيًا للتقدم بسرعة في صفوف الشباب عندما كان عمره ١٥ عامًا فقط، كان نيانج يلعب بالفعل في فريق تحت ١٩ عامًا وبعد فترة وجيزة في الفريق الرديف. في بطولة فرنسا للهواة، أصبح هدف الفريق، وجذب انتباه الأندية الشهيرة مثل يوفنتوس ومانشستر سيتي وتوتنهام هوتسبر

الصعود إلى الشهرة: من إس إم كاين إلى إيه سي ميلان

في عام ٢٠١٢، وقع نيانج مع نادي ميلان الإيطالي، حيث ترك بصمته بسرعة. في مباراة كأس إيطاليا ضد ريجينا، سجل في سن ١٧ عامًا، ليصبح ثاني أصغر هداف في تاريخ النادي. وفي وقت لاحق، وقع على تمديد العقد الذي من شأنه أن يبقيه في ميلان حتى عام ٢٠١٧. خلال فترة وجوده في ميلان، أظهر نيانج جودته في كل من

أثواب جيبي

عند نور الدين

جميع
الألوان



06 61 78 77 57

tissu_jilji_che_nordi

Tissus Jilji Che Nordi

AV AFGHANISTANE HAY HASSANI
N°50-51-52 CASABLANCA



LES ARCHERS DE CASABLANCA

Tir à l'arc de loisir et de compétition
Pour débutants et professionnels
Divers catégories de tout âge

CONTACT

+212677-438790

ARCHERSCASABLANCA

WWW.ARCHERS-CASABLANCA.COM

ARCHERS.CASABLANCA@GMAIL.COM

LES ARCHERS DE CASABLANCA CLUB
ANFA DE TIR A L'ARC





ELITE ARENA CAFE



- 🎮 Setup PS4 PS5 4K HDR Dolby Atmos
- 🎮 Setup RTX de dernière génération
- 🏁 Setup Simulateur Racing



0617808077



Elitearenaofficiel



BOULEVARD QODS, MANDAROUNA, A COTE DE
TAZAJ ET DAR EL MAANI AIN CHOK CASABLANCA



TOP TAPISSERIE



Contactez-nous

☎ 07 01 28 96 95

☎ 06 41 55 43 12

📷 TOP_TAPISSERIE

📘 Top Tapisserie

🎵 Top Tapisserie

📍 CASA BD MLY MED EL BOUAMRANI

bienvenue



TAPESSIER ABD ESSAMAD

Je conçois des meubles tapissiers
sur mesure, alliant design élégant
et confort exceptionnel pour
transformer votre intérieur en un
espace unique.

CONTACTEZ_NOUS

☎ 06 61 22 07 91 📷 Tapisserie_Abdessamad

📍 AV OUED SBOU OULFA CASBLANCA 🎥 TAPISSIER ABDESSAMADI6042

CLUBS EUROPEENS

KZ LOC' LOCATION DE VOITURES

Découvrez notre gamme variée de véhicules de location à des prix compétitifs. Réservez rapidement et profitez d'une conduite confortable et sécurisée

Contact Us

0661097898

kzlocmaroc

23 rue Jean Jores Gauthier Casablanca



KZLOC'
LOCATION DE VOITURE

KZLOC'

ALLO
DEMENAGEMENT

DEMENAGEMENT LOCAL AU MAROC ET A L'INTERNATIONAL

- ☑ Déménagement local (appartements, maisons, bureaux) au Maroc et à l'international.
- ☑ Déménagement clé en main, incluant démontage, remontage, emballage, et déballage.

CONTACT

0662154051

Allo_demenagement

www.allo-demenagement.ma

0661053767

ALLO déménagement

13 Rue Ahmed Mejati N°8 Casablanca





FC BARCELONE 2024-25: UNE ANNÉE HISTORIQUE EN RECHERCHE DE TITRES

Le FC Barcelone aborde la saison 2024-25 avec le désir de célébrer son 125e anniversaire et de retrouver le succès. Après une saison sans titre majeur, l'équipe est déterminée à revenir dans l'élite du football européen en Liga, en Ligue des champions, en Coupe d'Espagne et en Supercoupe d'Espagne. Le nouvel entraîneur, l'Allemand Hansi Flick, a pour défi de défier le Real Madrid, le champion en titre. Le club souhaite consolider un style de jeu spectaculaire et compétitif. Une nouvelle tenue, inspirée du maillot du centenaire de 1999, sera également lancée. Le retour au Camp Nou rénové est prévu pour le début de l'année 2025, ce qui motive à la fois les joueurs et les supporters. Cette saison est cruciale pour la quête d'argent et la consolidation d'un nouveau projet, avec Flick aux commandes et une équipe qui veut écrire une nouvelle page de son histoire..

Mوسم ٢٠٢٤-٢٥ سيكون لنادي برشلونة ذو طابع خاص، حيث سيحتفل النادي بمرور ١٢٥ عامًا على تأسيسه. ستشهد هذه الذكرى الاحتفالية تطلع البارسا للعودة إلى القمة في كرة القدم الأوروبية، بعد موسم سابق لم يحقق فيه الألقاب الكبرى. يتوقع الفريق تحقيق أهداف طموحة في الدوري الإسباني ودوري أبطال أوروبا والكؤوس المحلية والإقليمية. وفي هذا السياق، تولى المدرب الألماني هانزي فليك تدريب الفريق، مع تحدي إقصاء الفريق الغريم ريال مدريد. يسعى الفريق تحت قيادة فليك لتعزيز أسلوبه الممتع والتنافسي، وسيقدم أيضًا قميصًا جديدًا مستوحى من تصميم قديم. ولا يقتصر الجديد فقط على المدرب والقميص، بل سيشهد الموسم أيضًا عودة برشلونة إلى ملعبه الجديد في كامب نو، بعد التجديدات التي تجري فيه. على الرغم من اللعب خارج أرضه في الدور الأول، ستكون العودة إلى الملعب مكافأة للفريق والمشجعين. يعد هذا الموسم حاسمًا في تحقيق الألقاب وتدعيم المشروع الجديد لفريق برشلونة.



H-M WASH

LAVAGE AUTO
A DOMICILE

WASH NOW

07 09 02 93 40
hakim.oto

Hakim Ell
les faubourgs d'anfa rue louwaya casa

Hakim Ell






CLUBS EUROPEENS

LAMINE YAMAL LA JEUNE STAR DU FC BARCELONE

Lamine Yamal a fait irruption sur la scène du FC Barcelone comme un véritable phénomène du football européen. À seulement 17 ans, l'ailier a laissé une marque indélébile sur l'équipe, se transformant d'un joueur prometteur en l'une de ses principales vedettes. La saison dernière, malgré son jeune âge, il a disputé 50 matches, inscrit 7 buts et délivré 7 passes décisives, démontrant ainsi sa capacité à influencer le jeu et à être décisif dans les moments clés. Ses brillantes performances ne sont pas passées inaperçues et son intégration dans la sélection pour l'EURO 2024 l'a encore plus propulsé sous les feux de la rampe. Lors de ce tournoi, Yamal s'est illustré en marquant un but et en délivrant quatre passes décisives, aidant ainsi son équipe à être couronnée championne. Cet exploit a fait de lui l'un des plus jeunes joueurs à remporter un titre de champion d'Europe, battant des records et établissant de nouvelles normes en matière de précocité dans le sport. Pour sa deuxième saison en équipe première, Lamine Yamal n'est pas seulement considéré comme un talent émergent, mais aussi comme une figure centrale de l'attaque du Barça. Avec le poids des attentes qui pèsent sur ses épaules, il est prêt à s'imposer comme une star mondiale, à porter l'équipe vers de nouveaux sommets et à continuer d'éblouir les fans et les critiques. Son développement sera l'un des points clés de la saison à venir, et tous les yeux seront rivés sur son évolution dans le monde passionnant du football.

برز لامين يامال على ساحة نادي برشلونة كظاهرة حقيقية في كرة القدم الأوروبية. في عمر ١٧ عامًا فقط، ترك هذا الجناح بصمة لا تُمحى في الفريق، وتحول من لاعب واعد إلى أحد أبرز نجومه. في الموسم الماضي، وعلى الرغم من صغر سنه، إلا أنه شارك في ٥٠ مباراة وسجل ٧ أهداف وصنع ٧ تمريرات حاسمة، مما يدل على قدرته على التأثير في المباراة والحسم في اللحظات الحاسمة. لم يهرأ أدائه الرائع دون أن يلاحظه أحد، كما أن إدراجه في تشكيلة المنتخب في يورو ٢٠٢٤ جعله يسلط عليه الأضواء أكثر. في هذه البطولة، تألق يامال وسجل هدفاً وصنع ٤ تمريرات حاسمة، وساعد فريقه على التتويج باللقب. وقد جعله هذا الإنجاز أحد أصغر اللاعبين الذين فازوا بلقب بطولة أوروبا، محطماً بذلك الأرقام القياسية وواضعاً معايير جديدة للنضوج في هذه الرياضة. والآن، في موسمه الثاني مع الفريق الأول، لا يُنظر إلى لامين يامال على أنه موهبة ناشئة فحسب، بل كشخصية محورية في هجوم برشلونة. ومع ثقل التوقعات الملقاة على عاتقه، فإنه يستعد لإثبات نفسه كنجم عالمي، وهو على استعداد للارتقاء بالفريق إلى آفاق جديدة ومواصلة إبهار الجماهير والنقاد على حد سواء. سيكون تطوره نقطة أساسية يجب مراقبتها في الموسم المقبل، وستتجه جميع الأنظار إلى تطوره في عالم كرة القدم المثير.



PSG 2024-25: LUIS ENRIQUE ET LA RECONSTRUCTION DE LA JEUNESSE EN QUÊTE DE GLOIRE EUROPÉENNE

Luis Enrique entame sa deuxième et dernière saison en tant qu'entraîneur du Paris Saint-Germain avec une équipe remaniée. Malgré le départ de Kylian Mbappé, le club parisien reste focalisé sur la conquête de la Ligue des champions en misant sur de jeunes talents prometteurs tels que Randall Kolo Mane, Bradley Barkola et Warren Zaire Emery. L'objectif est de former une unité cohérente plutôt qu'une simple collection d'individus.

En tant qu'entraîneur, Enrique doit jongler avec l'inexpérience de ses nouvelles stars tout en obtenant rapidement des résultats. Des joueurs tels que Fabian Ruiz et Vitinha se révèlent être des leaders naturels après leurs performances remarquables lors du Championnat d'Europe. Les nouvelles recrues du club, comme Lucas Peraldo et Gabriel Moscardo, ainsi que les jeunes joueurs prometteurs, ont pour mission de continuer à progresser.

Cette saison sera cruciale pour Luis Enrique, qui doit prouver que sa stratégie peut fonctionner dans l'environnement exigeant du PSG, avec la pression de la Ligue des champions et un calendrier chargé. Le Paris Saint-Germain mise de nouveau sur les jeunes talents et son style de jeu collectif, espérant enfin accéder à la gloire européenne tant attendue.

يواجه لويس إنريكي موسمه الثاني والأخير من عقده مع باريس سان جيرمان، في خضم عملية تجديد عميقة لفريقه. ويمثل رحيل كيليان مبابي والالتزام بالمواهب الشابة مشروعًا لا يزال يركز على الفوز بدوري أبطال أوروبا بعيد المنال. أسماء مثل راندال كولو ماني وبرادلي باركولا ووارن زائير إيميري أصبحوا الآن لاعبين أساسيين في فريق يسعى إلى توحيد صفوفه ككتلة واحدة أكثر من كونه مجموعة من الأفراد ومع غرفة ملابس متجددة، يواجه المدرب الأسطوري تحدي الموازنة بين قلة خبرة نجومه الجدد والحاجة إلى تحقيق نتائج فورية. يبرز لاعبون مثل فابيان رويز وفيتينا كقادة بالفطرة بعد أدائهم الرائع في البطولة الأوروبية، بينما تقع على عاتق اللاعبين الجدد واللاعبين الشباب الواعدين في النادي، مثل لوكاس بيرالدو وغابرييل موسكاردو، مهمة مواصلة النمو. سيكون الموسم حاسمًا بالنسبة لـ لويس إنريكي، الذي سيتعين عليه أن يثبت أن معادلته يمكن أن تنجح في واحدة من أكثر الفترات الصعبة التي يمر بها باريس سان جيرمان، خاصة مع ضغط دوري أبطال أوروبا والجدول الزمني المزدحم سيأمل باريس سان جيرمان، مع تركيزه المتجدد على المواهب الشابة وأسلوبه الجماعي في اللعب، أن يكون هذا النهج هو الطريق إلى المجد الأوروبي الذي طال انتظاره.

avant après

PROCUIR MAHNAOUI

RÉNOVATION DE CUIR CHEZ PROCUIR
GARNITURE INTÉRIEURE AUTO
GARNITURES DES CHAISES ET LES CANAPÉS

Adresse: oulfa Casablanca
procuir@gmail.com

06 60 47 51 30
06 93 63 67 30



CLUBS EUROPEENS

LE NOUVEAU DUO OFFENSIF DU PSG: DEMBÉLÉ Y BARCOLA

A l'aube de la saison 24/25, le Paris Saint-Germain est confronté à un nouveau défi après le départ de Kylian Mbappé, l'une de ses stars les plus en vue. Cependant, le conseil d'administration parisien a fait confiance au jeune duo offensif prometteur composé d'Ousmane Dembélé et de Bradley Barcola, qui devrait mener l'attaque de l'équipe.

Dembélé, un joueur très habile et rapide, s'est avéré être un joueur clé dans le système de Luis Enrique. La saison dernière, il a accumulé 20 contributions directes au but, que ce soit par des buts ou des passes décisives, ce qui témoigne de sa capacité à déséquilibrer les défenses adverses et à créer des occasions de but. Son expérience dans les grands championnats et sa technique raffinée font de lui un atout précieux pour le PSG dans cette nouvelle phase.

Bradley Barcola s'est révélé être un complément talentueux au jeu de Dembélé. Avec 14 buts inscrits l'année dernière, le jeune attaquant s'est imposé comme un joueur clé, montrant un grand potentiel qui promet de continuer à se développer dans l'environnement compétitif du PSG. Sa capacité à s'associer à Dembélé pourrait s'avérer essentielle pour maintenir l'équipe dans la course au titre.

Le PSG, sous la direction de Nasser Al Khelaifi, adopte une nouvelle approche qui donne la priorité à la jeunesse et au développement des talents, marquant ainsi un changement significatif dans sa philosophie. Avec Dembélé et Barcola en tête, l'équipe cherchera non seulement à être compétitive aujourd'hui, mais aussi à s'assurer un avenir radieux dans le football européen. La pression est sur eux, mais les attentes sont élevées, et leur performance sera cruciale pour le succès du nouveau projet parisien.

avec l'approche de la saison 2024/25, le Paris Saint-Germain se confronte à un nouveau défi après le départ de Kylian Mbappé, l'une de ses stars les plus en vue. Cependant, le conseil d'administration parisien a fait confiance au jeune duo offensif prometteur composé d'Ousmane Dembélé et de Bradley Barcola, qui devrait mener l'attaque de l'équipe.

Dembélé, un joueur très habile et rapide, s'est avéré être un joueur clé dans le système de Luis Enrique. La saison dernière, il a accumulé 20 contributions directes au but, que ce soit par des buts ou des passes décisives, ce qui témoigne de sa capacité à déséquilibrer les défenses adverses et à créer des occasions de but. Son expérience dans les grands championnats et sa technique raffinée font de lui un atout précieux pour le PSG dans cette nouvelle phase.

Bradley Barcola s'est révélé être un complément talentueux au jeu de Dembélé. Avec 14 buts inscrits l'année dernière, le jeune attaquant s'est imposé comme un joueur clé, montrant un grand potentiel qui promet de continuer à se développer dans l'environnement compétitif du PSG. Sa capacité à s'associer à Dembélé pourrait s'avérer essentielle pour maintenir l'équipe dans la course au titre.

Le PSG, sous la direction de Nasser Al Khelaifi, adopte une nouvelle approche qui donne la priorité à la jeunesse et au développement des talents, marquant ainsi un changement significatif dans sa philosophie. Avec Dembélé et Barcola en tête, l'équipe cherchera non seulement à être compétitive aujourd'hui, mais aussi à s'assurer un avenir radieux dans le football européen. La pression est sur eux, mais les attentes sont élevées, et leur performance sera cruciale pour le succès du nouveau projet parisien.



**JAWAD RAMZI
BATEUR**

CONTACTEZ-NOUS

06 56 87 15 43 JAWAD_RAMZI_RAMZI

JAWAD BATTEUR OFFICIEL جواد رمزي

HAY SALAMA 1 RUE 10 N°2 CASABLANCA JAWAD RAMZI BATEUR OFFICIEL






AYA VERRE
MAROC

INOX ALUMINIUM VERRE...

Découvrez nos fenêtres en inox et aluminium alliant design moderne et durabilité. Parfaites pour tous vos projets, elles offrent esthétique et performance. Contactez-nous pour plus d'informations et un devis personnalisé !

CONTACTEZ-NOUS



ALLEZ DES JARDINS N°342
AIN SBAA CASABLANCA



06 60 94 84 98

06 46 31 06 47



XPERCUIR

Notre Société Xpercuir au **maroc** vous offre service réparation de cuir

TAPISSERIE
TISU CUIR
LES CHAISE
BUREAU...

SERVICES

Réparation de sièges d'auto en cuir

Service de coloration du cuir et entretien des meubles

Services commerciaux de cuir et de restauration

Services de cuir et de restauration d'aviation

Restaurant Cuir & Réparation

Soins de santé et services de réparation du cuir

SERVICES DE RÉPARATION ET DE RESTAURATION DE VR

RÉPARATION DE CUIR MARIN



DEPUIS 1994
SPÉCIALISTE
DE LA TEINTURE
DU CUIR

CONTACTEZ-NOUS



SAAD LKHIR RUE N°2
ATELIER N°6 CASABLANCA



06 63 18 39 84



XPERCUIR_MULTISERVICE



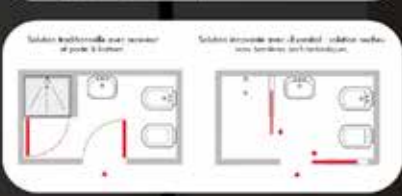
XPERCUIR





BASE DOUBLE
CADRE POUR DEUX PORTES COULISSANTES OPPOSEES

Il s'agit de l'unique système de déplacement de deux portes coulissantes opposées, dans le même espace, à l'aide d'un unique système de déplacement. Ce système permet de maximiser l'espace et d'optimiser le confort d'usage. Il est composé de deux portes coulissantes opposées, dans le même espace, à l'aide d'un unique système de déplacement. Ce système permet de maximiser l'espace et d'optimiser le confort d'usage.





BASE SIMPLE
CADRE UNE SEULE PORTE COULISSANTE



SMART EXIT

Bienvenue dans l'univers des systèmes pour porte coulissante !
Be Open, Be smart
Importateur exclusif

📍 RUE EL HATIMI N°14 REVERA LMAARIF CASABLANCA

☎ 0661857132

☎ 0619572319

📱 SMART EXIT

📷 SMART EXIT

🎵 SMART EXIT



SNAIB CAR

LOCATION VOITURE

La Route Vous Attend





CONTACTEZ-NOUS

0661458049 / 0661484964

0662781017 / 0522623462

www.snaibcar.com

STE SNAIB CAR

STE SNAIB CAR

Bd Zouhair Mohamed Najjar HAY MOHAMADI, Casablanca



MANCHESTER CITY 2024/25: LE DÉFI DE CONTINUER À DOMINER SOUS L'OMBRE DES CHARGES FINANCIÈRES

Manchester City aborde la saison 2024/25 avec un objectif clair : consolider sa domination en Premier League et chercher à nouveau la gloire en Ligue des Champions. Après quatre titres consécutifs dans le championnat anglais, l'équipe de Pep Guardiola aspire à un exploit inédit : atteindre le cinquième trophée de la ligue d'affilée. Cependant, ce défi n'est pas le seul auquel le club est confronté, car en dehors du terrain, les 115 accusations de violation des règles financières de la Premier League menacent de détourner l'attention du sport.

Quant à son effectif, Guardiola a conservé des joueurs clés comme Kevin De Bruyne et Ederson, malgré l'intérêt des clubs saoudiens. Le seul ajout majeur a été le Brésilien Savinho, qui apportera du dynamisme à l'attaque après son passage réussi à Gérone. Cependant, le départ de joueurs comme Julián Álvarez, Tommy Doyle et Sergio Gómez a généré une certaine incertitude parmi les supporters. L'avenir de Bernardo Silva et de Guardiola lui-même est également en suspens, ce qui ajoute une composante d'incertitude au projet à long terme.

Au niveau européen, City reste obsédé par la Ligue des Champions, et après une élimination dramatique face au Real Madrid la saison dernière, Guardiola sait qu'un autre triomphe continental serait la cerise sur le gâteau de son cycle à Manchester, surtout si cela s'avère être sa dernière campagne dans le club. Quoi qu'il en soit, City fait face à une saison où les succès sportifs seront continuellement accompagnés de bruits extra-sportifs, et les résultats sur le terrain pourraient être éclipsés par les répercussions juridiques de son différend avec la Premier League.

يدخل مانشستر سيتي موسم ٢٠٢٤/٢٥ بهدف واضح: تعزيز هيمنته على الدوري الإنجليزي الممتاز والبحث عن المجد مرة أخرى في دوري أبطال أوروبا. بعد أربعة ألقاب متتالية في الدوري الإنجليزي، يطمح فريق بيب جوارديولا إلى تحقيق إنجاز غير مسبوق: الوصول إلى لقب الدوري الخامس على التوالي. ومع ذلك، فإن هذا التحدي ليس هو التحدي الوحيد الذي يواجهه النادي، حيث أن الاتهامات الـ ١١٥ خارج الملعب بانتهاك القواعد المالية للدوري الممتاز تهدد بتحويل الانتباه عن الرياضة.

أما بالنسبة لتشكيلته، فقد احتفظ جوارديولا بلاعبين أساسيين مثل كييفين دي بروين وإيدرسون، على الرغم من اهتمام الأندية السعودية. بالإضافة الرئيسية الوحيدة كانت البرازيلي سافينو، الذي سيوفر الديناميكية للهجوم بعد الفترة الناجحة التي قضاها في جيرونا. ومع ذلك، فإن رحيل لاعبين مثل جوليان ألفاريز وتومي دويل وسيرجيو جوميز قد أثار بعض عدم اليقين بين المشجعين. كما أن مستقبل برناردو سيلفا وجوارديولا نفسه أصبح في الهواء أيضًا، مما يضيف عنصرًا من عدم اليقين إلى المشروع طويل المدى.

على المستوى الأوروبي، لا يزال سيتي مهووساً بدوري أبطال أوروبا، وبعد الإقصاء الدراماتيكي على يد ريال مدريد الموسم الماضي، يعلم جوارديولا أن انتصاراً قارياً آخر سيكون بمثابة تنويع لدورته في مانشستر، خاصة إذا حدث ذلك. لتكون حملته الأخيرة في النادي. على أية حال، يواجه سيتي موسماً حيث النجاح الرياضي سيكون مصحوباً باستمرار بضجيج خارج نطاق الرياضة، وقد تطلّعت الدعايات القانونية لنزاعه مع الدوري الإنجليزي الممتاز على النتائج على أرض الملعب.



CLUBS EUROPEENS

ERLING HAALAND: LE GUNNER MORT DE MANCHESTER CITY

Erling Haaland a débuté la saison 24/25 de Premier League avec une marche imparable, mettant en échec les records de buts établis dans la compétition. Depuis son arrivée à Manchester City, l'attaquant norvégien s'est révélé être une machine à marquer, et son début de campagne ne fait pas exception. Lors de ses quatre premiers matchs, Haaland a réussi à marquer neuf buts, maintenant une moyenne impressionnante de plus de deux buts par match.

La capacité de marquer de Haaland est incroyable ; S'il continue à ce rythme, il pourrait dépasser la barre des 85 buts à la fin de la saison, une étape qui le consoliderait davantage comme le meilleur leader de l'équipe et un véritable phénomène du football mondial. Sa précision dans la finition est inégalée : sur ses 20 tirs au but, il en a transformé près de la moitié en buts, ce qui met en valeur son efficacité dans la zone rivale et le positionne comme le joueur le plus redouté des défenseurs de la Premier League.

Sous la direction de Pep Guardiola, Haaland a non seulement élargi son répertoire de buteurs, mais s'est également intégré de manière transparente dans le système de jeu de City, contribuant à leur jeu offensif avec des mouvements intelligents et une capacité à se dégager qui laisse les défenseurs en difficulté. Avec sa force physique et sa vitesse, "El Androïde" constitue un véritable défi pour toute défense.

Les attentes envers Haaland sont immenses et les fans de Manchester City ont des raisons de rêver d'une saison réussie, au cours de laquelle leur attaquant vedette pourra amener l'équipe vers de nouveaux sommets dans la quête de titres. Avec sa soif insatiable de buts, Haaland continue de laisser une marque indélébile sur le football anglais et européen.

Bdà Ìrllnng Haland موسم الدوري الإنجليزي الممتاز ٢٥/٢٤ بمسيرة لا يمكن إيقافها، مما وضع سجلات التهديد المسجلة في المسابقة تحت السيطرة. منذ وصوله إلى مانشستر سيتي، أثبت المهاجم النرويجي أنه آلة تسجيل الأهداف، ولم تكن بدايته هذا الموسم استثناءً. وفي مبارياته الأربع الأولى، نجح هالاند في تسجيل تسعة أهداف، محافظاً على معدل مثير للإعجاب يزيد عن هدفين في المباراة الواحدة.

قدرة هالاند التهديفية مذهلة؛ إذا استمر بهذه الوتيرة، فقد يتجاوز حاجز ٨٥ هدفاً في نهاية الموسم، وهو إنجاز من شأنه أن يعزز مكانته كقائد للفريق وظاهرة حقيقية في كرة القدم العالمية. دقته في إنهاء الهجمات لا مثيل لها؛ من بين ٢٠ تسديدة على المرمى، حول ما يقرب من نصفها إلى أهداف، مما يسلط الضوء على فعاليته في منطقة المنافس ويجعله اللاعب الأكثر خوفاً من قبل مدافعي الدوري الإنجليزي الممتاز.

بتوجيه من بيب جوارديولا، لم يرقم هالاند بتوسيع ذخيرته التهديفية فحسب، بل اندمج أيضاً بسلاسة في نظام لعب سيتي، وساهم في لعبهم الهجومي بحركة ذكية وقدرة على التحرك بشكل واضح مما يترك المدافعين في ورطة بفضل قوته البدنية وسرعته، يمثل "El Androïde" تحدياً حقيقياً لأي دفاع.

التوقعات بالنسبة لهالاند هائلة، ولدى مشجعي مانشستر سيتي سبب للحلم بموسم ناجح، حيث يمكن لمهاجمهم النجم أن يأخذ الفريق إلى آفاق جديدة في السعي للحصول على الألقاب. ومع تعطشه الذي لا يشبع لتحقيق الأهداف، يواصل هالاند ترك بصمة لا تمحى على كرة القدم الإنجليزية والأوروبية.



bambinis
baby

“Nous vous proposons tout ce dont les enfants ont besoin : vêtements, jouets, articles divers, avec une qualité garantie !”



0661606543
0660029529



BAMBINES.BABY



BAMBINES.BABY



N°RUE ABOU ISHAQ EL MAROUNI MAARIF CASABLANCA



CARTEL CAR

CARTEL CARS RENTAL

**NOUS SOMMES UNE AGENCE DE LOCATION DE
VOITURES AVEC UNE LARGE GAMME DE VÉHICULES
ADAPTÉS À TOUS VOS BESOINS**

**Nous livrons votre voiture où vous le
souhaitez, y compris à l'aéroport, pour
un départ facile et une expérience de
location simplifiée**

CONTACT

06 57 80 04 11



CARTELCAR.MA



N°2 RUE ANNABIA HAY RIAD
RABAT





KYZ DISTRIBUTION

☎ 0606025956

📍 17 PLACE PASTEUR RESIDENCE
PASTEUR BUILD 6 EME ETAGE
APPT N°5



جودة مضمونة
ونتايج رائعة لنظافة مثالية
مع أفضل الأسعار
وخدمات بالجملة



BETO CLIM



VOTRE EXPERT EN DETECTION INCENDIE ET EXTINCTEUR

- ✓ réseau incendie
- ✓ les extincteurs
- ✓ camera surveillance
- ✓ climatisation

VENTE - INSTALLATION - DISTRUBITION



réseau
incendie



les
extincteurs



camera
surveillance



climatisation



0670045718

0661368816

0665227444

ABDESSAMAD ID BOURHIM

LOT. EL BADR N°335 SIDI HAJJAJ



SIMO TAPISSIER

REINVENTONS VOTRE ESPACE AVEC STYLE



NOUS CONTACTER

0678050860 SIMO_TAPISSERIE_TOP SIMO_TAPISSERIE_TOP ADRESSE JNAN LOUZ OUALFA CASA



MN AUTOMOTIVE
Diagnostic et mécanique à domicile

**VOTRE SPÉCIALISTE EN LIGNE
D'ACCESSOIRES AUTO TOUTES MARQUE**

- ✓ Mécanique
- ✓ diagnostic
- ✓ électricité
- ✓ service automobile
- ✓ préparation antivol
- ✓ préparation clé sous pression
- ✓ réparation femme qui sera particule

NOS AVANTAGES


Intervention à domicile


Rendez-vous en ligne


Devis Gratuit


Diagnostic rapide


Disponibilité 7j/7


Mécaniciens expérimentés

**L'EXPERTISE DE
VÉHICULES
D'OCCASION AVANT
ACHAT**



CONTACTEZ-NOUS



06 65 02 98 92 MN AUTOMOTIVE MN AUTOMOTIVE
N°3 MAARIF BIN ANZARAN RUE MANSOUR EL ABIDI CASABLANCA

SPORT ET SANTÉ



SONOBOX
MAGASIN INSTRUMENT MUSIC ET ARTICLE MUSICAUX

NOUS CONTACTER:

- 0664303480
- www.sonobox.ma
- 5 RUE DE ACACIAS BD BRAHIM ROUDANI CASABLANCA

RODE MICROPHONES
Marshall
AKAI
ALESIS
MACKIE

SONOBOX



FRIGMAR DISTRIBUTION
Climatisation et Ventilation

Le leader de la climatisation : Installation et distribution de matériel de climatisation et ventilation de haute qualité. Profitez de nos solutions sur mesure pour un confort optimal, de l'installation professionnelle à la maintenance, tout en garantissant performance et fiabilité.

1 RUE YOUSSEF MAZDAGHI B2 RDC MAG N° 12, CASABLANCA

Contactez nous

- 0661405639
- a.frigmar@gmail.com
- Frigmar_Distribution
- Frigmar Distribution

LE GYM MINIMALISTE - LA POITRINE



Dans les numéros précédents, nous avons couvert les exercices du tronc, des jambes et du dos. Ensuite, nous parlerons de certains exercices pour renforcer les muscles pectoraux (poitrine) qui peuvent se faire à la maison avec un petit investissement en équipement de gym et d'autres qui peuvent se faire sans aucun équipement. Dans l'article précédent, nous avons parlé d'investir dans un banc de gym plat et un haltère. Eh bien maintenant, nous utiliserons à nouveau cette banque. Et nous aurons besoin de l'haltère et d'un autre comme ça. Comme je l'ai recommandé précédemment, les haltères doivent être de forme polygonale, c'est-à-dire : triangulaire, hexagonale, etc. L'important est qu'ils ne soient pas ronds pour ne pas rouler. Dans certains exercices de poitrine, on va s'appuyer dessus pour faire des pompes et les haltères doivent être stables et ne pas bouger au sol.

DES POMPES

1 - CHAUFFAGE

Existe de nombreuses variantes d'exercices de pompes. Ici, nous allons travailler avec deux qui sont plus basiques. Tout d'abord, nous devons nous échauffer avec des exercices plus doux. On va commencer avec les haltères au sol séparés d'une distance plus ou moins égale à celle de nos épaules. Les haltères doivent être alignés (et non parallèles). En posant les mains sur les haltères et les genoux au sol, on fera des pompes avec le dos droit et dans l'alignement des cuisses. Nous descendrons jusqu'à ce que le coude forme un angle de 90°. Ensuite, nous monterons jusqu'à ce que les bras soient presque tendus, il n'est ni nécessaire ni pratique d'étendre ou de trop étendre le coude. Nous ferons autant de répétitions que possible sans atteindre la fatigue musculaire. Après un repos de deux minutes, nous ferons une autre série de la même chose (à genoux).

2 - EN LIGNE

Après nous être échauffés, nous allons ajouter plus de résistance, ou de charge, au muscle. Nous le ferons simplement en soutenant notre poids sur la plante de nos pieds au lieu de nos genoux. On va faire les pompes de la même manière que les précédentes mais maintenant on va faire les répétitions jusqu'à atteindre la fatigue musculaire. Après une pause de 2 minutes, nous ferons un autre set. Trois séries suffisent.

3 - EN PARALLÈLE

Après nous être échauffés, nous allons ajouter plus de résistance, ou de charge, au muscle. Nous le ferons simplement en soutenant notre poids sur la plante de nos pieds au lieu de nos genoux. On va faire les pompes de la même manière que les précédentes mais maintenant on va faire les répétitions jusqu'à atteindre la fatigue musculaire. Après une pause de 2 minutes, nous ferons un autre set. Trois séries suffisent.

4 - MOUCHE PAPILLON HALTÈRE

Dans ce dernier exercice, nous nous couchons face visible sur le banc. Avec un haltère dans chaque main et les coudes légèrement fléchis, on va monter les haltères jusqu'à ce qu'ils se rejoignent au-dessus de la poitrine et les baisser jusqu'à ce qu'on sente un étirement dans les pectoraux. On fera 3 séries avec des pauses de 2 minutes, des répétitions jusqu'à fatigue musculaire.

C'est tout pour aujourd'hui. Ce sont des exercices de renforcement de la poitrine très basiques, mais pour la plupart d'entre nous, ils sont excellents. Vous verrez quels lacets vous avez demain ! À la prochaine. Salutations! Antonio Ruibal est docteur en chiropratique de l'Université nationale des sciences de la santé de Chicago, Illinois (États-Unis).



SPORT ET SANTÉ ALIMENTATION

بعد الإحماء، سنضيف المزيد من المقاومة أو التحميل إلى العضلات. سنعمل ذلك ببساطة عن طريق دعم وزننا على باطن أقدامنا بدلاً من ركبتنا. سنقوم بعمليات الضغط بنفس الطريقة مثل السابقة ولكننا الآن سنقوم بالتكرار حتى نصل إلى إجهاد العضلات. بعد استراحة لمدة دقيقة ٢، سنقوم بمجموعة أخرى. ثلاث مجموعات كافية.

بعد الإحماء، سنضيف المزيد من المقاومة أو التحميل إلى العضلات. سنعمل ذلك ببساطة عن طريق دعم وزننا على باطن أقدامنا بدلاً من ركبتنا. سنقوم بعمليات الضغط بنفس الطريقة مثل السابقة ولكننا الآن سنقوم بالتكرار حتى نصل إلى إجهاد العضلات. بعد استراحة لمدة دقيقة ٢، سنقوم بمجموعة أخرى. ثلاث مجموعات كافية.

في هذا التمرين الأخير، نستلقي على مقاعد البدلاء. مع دمبل في كل يد ومرفقين قليلاً، ارفع الدمبل لأعلى حتى يلتصق فوق الصدر وانزلها حتى تشعر بتمدد في الصدر. سنقوم بعمل مجموعات ٣ مع فترات راحة مدتها ٢ دقائق، من التكرار إلى إجهاد العضلات.

هذا كل شيء لليوم. هذه تمارين أساسية للغاية لتقوية الصدر، لكنها ممتازة بالنسبة لمعظمنا. سترى ما هي الأربطة التي لديك غداً! أراك في المرة القادمة تحياتي! أنطونيو روبيال دكتوراه في تقويم العمود الفقري من الجامعة الوطنية للعلوم الصحية في شيكاغو، إلينوي (الولايات المتحدة الأمريكية).

في الأعداد السابقة، غطينا تمارين الجذع والساقين والظهر. ثم سنتحدث عن بعض التمارين لتقوية العضلات الصدرية (الصدر) التي يمكن إجراؤها في المنزل باستثمار صغير في معدات الصالة الرياضية وأخرى يمكن القيام بها بدون أي معدات. في المقال السابق، تحدثنا عن الاستثمار في مقعد رياضي مسطح ودمبل. حسناً الآن سنستخدم هذا البنك مرة أخرى. وسنحتاج إلى الدمبل وآخر من هذا القبيل. كما أوصيت سابقاً، يجب أن تكون الدمبل مضلعة، أي: مثلثة، سداسية، إلخ. الشيء المهم هو أنها ليست مستديرة حتى لا تتدحرج. في بعض تمارين الصدر، ستعتمد عليها للقيام بتمارين الضغط ويجب أن تكون الدمبل مستقرة ولا تتحرك على الأرض.

هناك العديد من الاختلافات في عمليات الضغط. هنا سنعمل مع اثنين أكثر أساسية. أولاً، نحتاج إلى الإحماء بمزيد من التمارين اللطيفة. سنبدأ بالدمبل على الأرض مفصولة بمسافة تساوي إلى حد ما مسافة أكتافنا. يجب محاذاة الدمبل (وليس موازياً). عند وضع يديك على الدمبل والركبتين على الأرض، ستقوم بتمارين الضغط بظهرك بشكل مستقيم وبما يتماشى مع فخذيك. سننزل حتى يشكل الكوع زاوية ٩٠ درجة. ثم سنصعد حتى تصبح الذراعين مستقيمتين تقريباً، وليس من الضروري أو العملي تمديد المرفق أو الإفراط في توسيعه. سنقوم بأكبر عدد ممكن من التكرارات دون الوصول إلى إجهاد العضلات. بعد دقيقتين من الراحة، سنقوم بسلسلة أخرى من نفس الشيء (الركوع).

**UNLEASH
YOUR
POTENTIAL!**

**CABINET DE COACHING
SPORTIF ET DE REMISE
EN FORME**

- ✓ CROSS TRAINING
- ✓ MUSCULATION
- ✓ BOXING
- ✓ ATHLETIC TRAINING
- ✓ MEAL PLAN
- ✓ EMS TRAINING

HIJAMA THERAPY

JOIN NOW!

0631597934

ATHLETICANDFIT_COACHING

ATHLETIC AND FIT COACHING

12 RUE 2 HAY ITTIHAD BD OUAD OUM RABII OULFA CASABLANCA

**PERSONAL
TRAINER**

AFC
**Athletic and Fit
coaching®**

SOCIAL.SPORTS.STUDIO

TOP CHAUDRONNERIE

Nous offrons des solutions
adaptées en chaudronnerie et
industries métalliques, spécialisées
dans la conception et la fabrication
de pièces métalliques pour tous
types de projets.



Pièces de
rechange



Boulons



CHAUDRONNERIE

contactez nous

07 14 47 41 60

**TOP
CHAUDRONNERIE**

228 BD MOHAMED V ETG 9 , CASABLANCA

SHAHEEN AUTO

**VENTE DE
VÉHICULES NEUFS
OU D'OCCASIONS**



TOUTES NOS VOITURES

SONT AVEC GARANTIES



☎ 06 72 83 60 38 ☎ 05 22 89 72 95

☎ 06 61 84 37 33 📷 SHAHEENAUTOO

📍 RUE 3 N°72 BD ABI RAGRAG OULFA CASABLANCA MAROC

✉ SHAHEENAUTO2021@GMAIL.COM

**NOUS
CONTACTER**



M3A TORO
DIMA
LBELBALAAA

CARACTÉRISTIQUES

MOTEUR PUISSANT

AUTONOMIE

VITESSE

FREINAGE

BATTERIE DE HAUTE

QUALITÉ

CHARGE MAXIMALE

NEW MOTORBIKE 250 CC



ADRESSE



HAY NASSR EL BARNOUSSI MAGASIN 37 CASABLANCA

NUM



06 48 01 77 39

INSTAGRAM



TORO TROTTINETTE

FACEBOOK



TORO TROTTINETTE

BOUTIQUE



TOROTROTTINETTE.COM

