

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

DRISS EL ADIL

RÉDACTEUR EUROPE

CARLOS GARRIDO

DESIGNER

WE PUB AGENCY

ANDREE MONTESINOS

PUBLICITÉ

HIBA BOUHIR

ILIAS EL OUARDI

IKRAME MOUSTARIH

IMANE EL BOUKAI

MERYEME BOUMEHDI

SALMA SAMIRI

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

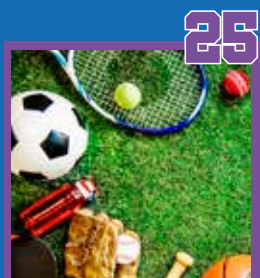
[CONTENU]



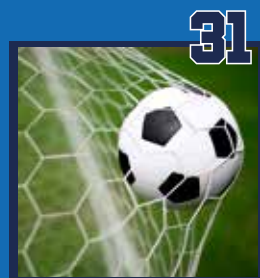
HISTOIRE FES



RAPPORTS



SPORT DIVERS



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 Réseau 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



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 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 رونالدينيو، 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، ريمي، فهمي، شادلي، النجاري، مستودعيا 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.

ستبقى موسم ١٩٩٧/١٩٩٦ واحدة 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 تتويجاً 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، بريمر 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 لليلة ستبقى في

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 البيضاوي التاريخ في كأس العالم للأندية 2013

FOOTBALL

من ١١ مترا ليحعل النتيجة ١-٢، 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 ١-٣ في الدقيقة ٩٠+٤.

لم يكن هذا الفوز بمثابة علامة فارقة للرجاء البيضاوي 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 (١-٢) ومن ثم مونتيرو المكسيكي في الدور ربع النهائي (١-٢)، 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 ألغري قبل أن يخسر أمام إنتر ميلان

لكن عام ٢٠١٣ كان عام الرجاء البيضاوي. 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 البيضاوي 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 ١-٣، 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 البيضاوي 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 البيضاوي قوته مرة أخرى. وفي الدقيقة ٨٤ تسبب ياجور في ركلة جزاء بعد خطأ ارتكبه ريفير. وتولى محسن متولي المسؤولية وسدد الكرة



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

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'effectif, aux côtés 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.

MECAMIX

MECAMIX

MECAMIX

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 إفريقيا، بفوزهم على الولايات المتحدة الأمريكية في نهائي تاريخي في الدار البيضاء. وفي نفس العام، توج بطلاً لبطولة شمال إفريقيا 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 بصماته في مجال كرة القدم فحسب، بل أيضاً في مختلف التخصصات الرياضية مثل كرة الماء وكرة السلة وألعاب القوى والكرة الطائرة

البدایات: 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 همّة 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

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

عنون 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

الاهلي 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



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



FAIDA ALUMINIUM

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 vue du Wydad Casablanca. D'origine sénégalaise, 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 au 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.



FOOTBALL

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 ورين، 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 بوازي 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 كافيةً 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 هداف 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



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

A close-up photograph of a soccer ball hitting a goal net. The ball is white with black hexagonal panels and is positioned on the right side of the frame, partially obscured by the net. The net is made of white mesh and is stretched across the frame. The background is a blurred green field.

CLUBS EUROPEENS



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



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 يهرأداؤه 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.



REAL MADRID 2024-25: UN PROJET AMBITIEUX POUR UN CALENDRIER EXTRÊME

La saison 2024-25 sera cruciale pour le Real Madrid, avec l'arrivée de Kylian Mbappé comme grand renfort pour une équipe qui aspire à conquérir tous les titres possibles. Avec Carlo Ancelotti à la tête, le club blanc affrontera un calendrier chargé de compétitions, qui pourrait les amener à jouer jusqu'à 70 matchs s'ils atteignent les finales de toutes les compétitions : Ligue, Champions, Coupe du Roi, Supercoups d'Espagne et Europe, Mondial des clubs et le retour de la Coupe intercontinentale.

Le recrutement de Mbappé renforce un onze de luxe, mais Ancelotti devra aussi gérer un fonds de garde-robe de garanties pour tourner dans un calendrier si exigeant. Avec le retour de la Coupe Intercontinentale en décembre 2024 et le début du nouveau Mondial des Clubs à l'été 2025, le Real Madrid pourrait affronter jusqu'à huit matches internationaux supplémentaires.

En outre, la Ligue des Champions présente également des nouveautés, avec un nouveau format de ligue dans la phase initiale, où Madrid devra disputer huit rencontres avant la phase éliminatoire. S'ils parviennent à remporter leur titre européen, ils devront jouer un total de 15 matchs sur la route vers "La Seizième".

Le Real Madrid aborde cette saison avec un objectif clair : rester l'équipe la plus dominante en Europe, s'adapter aux nouveaux défis et maintenir sa compétitivité dans toutes les compétitions. Avec une équipe conçue pour l'excellence et l'expérience d'Ancelotti sur le banc, les Blancs cherchent à faire l'histoire encore une fois.

Si le calendrier 2024-25 sera crucial pour le Real Madrid, il sera également très exigeant. Le club blanc devra affronter un calendrier chargé de compétitions, qui pourrait les amener à jouer jusqu'à 70 matchs s'ils atteignent les finales de toutes les compétitions : Ligue, Champions, Coupe du Roi, Supercoups d'Espagne et Europe, Mondial des clubs et le retour de la Coupe intercontinentale. Le recrutement de Mbappé renforce un onze de luxe, mais Ancelotti devra aussi gérer un fonds de garde-robe de garanties pour tourner dans un calendrier si exigeant. Avec le retour de la Coupe Intercontinentale en décembre 2024 et le début du nouveau Mondial des Clubs à l'été 2025, le Real Madrid pourrait affronter jusqu'à huit matches internationaux supplémentaires.

En outre, la Ligue des Champions présente également des nouveautés, avec un nouveau format de ligue dans la phase initiale, où Madrid devra disputer huit rencontres avant la phase éliminatoire. S'ils parviennent à remporter leur titre européen, ils devront jouer un total de 15 matchs sur la route vers "La Seizième". Le Real Madrid aborde cette saison avec un objectif clair : rester l'équipe la plus dominante en Europe, s'adapter aux nouveaux défis et maintenir sa compétitivité dans toutes les compétitions. Avec une équipe conçue pour l'excellence et l'expérience d'Ancelotti sur le banc, les Blancs cherchent à faire l'histoire encore une fois.



CLUBS EUROPEENS

LES ÉTOILES DU REAL MADRID: VINÍCIUS, BELLINGHAM ET MBAPPÉ

Le Real Madrid, l'un des clubs les plus emblématiques du football européen, ne se distingue pas par une seule étoile, mais par un ensemble de joueurs considérés comme des stars dans leurs équipes nationales respectives. Cependant, trois joueurs ont réussi à se démarquer : Vinícius Junior, Jude Bellingham et Kylian Mbappé.

Vinícius Junior est devenu le joueur vedette de Madrid. Au cours de sa septième saison au club, le Brésilien est passé du statut de talent prometteur à celui de figure clé de l'équipe, capable de briller dans les moments les plus cruciaux. Son dévouement et sa discipline l'ont fait entrer dans la conversation des meilleurs joueurs du monde et, avec ses qualités, il est destiné à poursuivre sa carrière, surtout avec la « Dream Team » qui l'entoure actuellement.

D'autre part, Jude Bellingham, le milieu de terrain anglais de 20 ans, a surpris tout le monde depuis son arrivée en provenance du Borussia Dortmund. Pour sa première saison, il a fait preuve d'un leadership exceptionnel et a enregistré l'un des meilleurs débuts de l'histoire du club. Doté d'une capacité innée à marquer des buts importants, son évolution vers un rôle plus créatif promet d'ajouter encore plus de valeur à son jeu à l'avenir.

L'arrivée de Kylian Mbappé au Real Madrid est enfin la touche finale dont l'équipe avait besoin. Considéré comme l'un des meilleurs joueurs du monde, l'attaquant français cherche à retrouver la gloire qui lui a échappé lors de son passage au PSG. À Madrid, il ne sera pas la star incontestée, ce qui l'obligera à travailler plus dur que jamais, mais son talent le place en position de candidat pour devenir une légende du club, au moment où il en a le plus besoin. Ces trois joueurs n'apportent pas seulement des qualités individuelles, mais ensemble ils représentent l'avenir brillant du Real Madrid, en quête de nouveaux titres et de succès dans le football européen.

La Real Madrid, l'un des clubs les plus emblématiques du football européen, ne se distingue pas par une seule étoile, mais par un ensemble de joueurs considérés comme des stars dans leurs équipes nationales respectives. Cependant, trois joueurs ont réussi à se démarquer : Vinícius Junior, Jude Bellingham et Kylian Mbappé.

Vinícius Junior est devenu le joueur vedette de Madrid. Au cours de sa septième saison au club, le Brésilien est passé du statut de talent prometteur à celui de figure clé de l'équipe, capable de briller dans les moments les plus cruciaux. Son dévouement et sa discipline l'ont fait entrer dans la conversation des meilleurs joueurs du monde et, avec ses qualités, il est destiné à poursuivre sa carrière, surtout avec la « Dream Team » qui l'entoure actuellement.

D'autre part, Jude Bellingham, le milieu de terrain anglais de 20 ans, a surpris tout le monde depuis son arrivée en provenance du Borussia Dortmund. Pour sa première saison, il a fait preuve d'un leadership exceptionnel et a enregistré l'un des meilleurs débuts de l'histoire du club. Doté d'une capacité innée à marquer des buts importants, son évolution vers un rôle plus créatif promet d'ajouter encore plus de valeur à son jeu à l'avenir.

L'arrivée de Kylian Mbappé au Real Madrid est enfin la touche finale dont l'équipe avait besoin. Considéré comme l'un des meilleurs joueurs du monde, l'attaquant français cherche à retrouver la gloire qui lui a échappé lors de son passage au PSG. À Madrid, il ne sera pas la star incontestée, ce qui l'obligera à travailler plus dur que jamais, mais son talent le place en position de candidat pour devenir une légende du club, au moment où il en a le plus besoin. Ces trois joueurs n'apportent pas seulement des qualités individuelles, mais ensemble ils représentent l'avenir brillant du Real Madrid, en quête de nouveaux titres et de succès dans le football européen.

AGED SOLUTION

AGED SOLUTION

AGED SOLUTION

NAJME

NAJME

NAJME



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 كولومان وبرايلي 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






OLYMPIQUE DE MARSEILLE 2024-25 UNE REVOLUTION AMBITIEUSE POUR REVENIR AU SOMMET

La saison 2024-25 marque le début d'une nouvelle ère pour l'Olympique de Marseille, qui a réalisé une fenêtre de transfert historique sous la direction de Pablo Longoria et avec l'influence clé de Mehdi Benatia en tant que conseiller sportif. La signature exceptionnelle d'Adrien Rabiot et l'arrivée de joueurs tels que Mason Greenwood, Pierre-Emile Hojbjerg et Valentin Carboni ont suscité un grand enthousiasme parmi les supporters marseillais, bien que le club ne participe pas aux compétitions européennes cette année après une saison 2023-24 mouvementée.

Avec un investissement de près de 100 millions d'euros et le recrutement de l'entraîneur Roberto De Zerbi, Marseille cherche à consolider sa place parmi les grands noms du football français. De Zerbi, connu pour son style offensif, est arrivé avec l'intention de ramener l'équipe en Ligue des champions et de lui donner une stabilité à long terme, soutenu par la passion débordante du Stade Vélodrome, qui a enregistré un record de 49 000 abonnés cette saison.

Sur le plan commercial, le club a renforcé sa position grâce à d'importants accords avec Puma et la compagnie maritime CMA-CGM, doublant ses revenus au cours des deux dernières années. L'objectif prioritaire de l'OM pour cette saison est de se qualifier parmi les trois premiers de la Ligue 1, une condition fondamentale pour sa stabilité financière et sportive.

L'Olympique de Marseille, l'un des clubs français les plus populaires, aborde la saison 2024-25 avec un effectif remanié, des ambitions claires et l'espoir de retrouver l'importance qu'il a perdue au cours de la dernière décennie, en cherchant à rivaliser à nouveau avec les géants européens.

Le début de la saison 2024-25 marque le début d'une nouvelle ère pour l'Olympique de Marseille, qui a réalisé une fenêtre de transfert historique sous la direction de Pablo Longoria et avec l'influence clé de Mehdi Benatia en tant que conseiller sportif. La signature exceptionnelle d'Adrien Rabiot et l'arrivée de joueurs tels que Mason Greenwood, Pierre-Emile Hojbjerg et Valentin Carboni ont suscité un grand enthousiasme parmi les supporters marseillais, bien que le club ne participe pas aux compétitions européennes cette année après une saison 2023-24 mouvementée.

Le début de la saison 2024-25 marque le début d'une nouvelle ère pour l'Olympique de Marseille, qui a réalisé une fenêtre de transfert historique sous la direction de Pablo Longoria et avec l'influence clé de Mehdi Benatia en tant que conseiller sportif. La signature exceptionnelle d'Adrien Rabiot et l'arrivée de joueurs tels que Mason Greenwood, Pierre-Emile Hojbjerg et Valentin Carboni ont suscité un grand enthousiasme parmi les supporters marseillais, bien que le club ne participe pas aux compétitions européennes cette année après une saison 2023-24 mouvementée.

Le début de la saison 2024-25 marque le début d'une nouvelle ère pour l'Olympique de Marseille, qui a réalisé une fenêtre de transfert historique sous la direction de Pablo Longoria et avec l'influence clé de Mehdi Benatia en tant que conseiller sportif. La signature exceptionnelle d'Adrien Rabiot et l'arrivée de joueurs tels que Mason Greenwood, Pierre-Emile Hojbjerg et Valentin Carboni ont suscité un grand enthousiasme parmi les supporters marseillais, bien que le club ne participe pas aux compétitions européennes cette année après une saison 2023-24 mouvementée.



CLUBS EUROPEENS

ADRIEN RABOT: LE MILIEU DE TERRAIN DE L'OLYMPIQUE DE MARSEILLE

L'Olympique de Marseille a fait un tabac sur le marché des recrues en recrutant Adrien Rabiot, un milieu de terrain talentueux qui rejoint un projet ambitieux sous la direction de Roberto De Zerbi. A 29 ans, Rabiot vient renforcer un centre de terrain déjà fort d'une expérience et d'une jeunesse croissantes, devenant un élément crucial pour les aspirations de l'équipe en Ligue 1 2024-25. L'arrivée de Rabiot au Stade Vélodrome complète une série de transferts stratégiques qui incluent des renforts sur toutes les lignes, du but avec Gerónimo Rulli à l'attaque avec des joueurs comme Mason Greenwood et Elye Wahi. Mais c'est au milieu de terrain que Rabiot promet d'avoir un impact. Avec d'autres recrues comme Pierre-Emile Højbjerg et Ismaël Koné, le Français apportera non seulement sa capacité défensive mais aussi sa vision du jeu et son habileté à créer des opportunités.

Le profil polyvalent de Rabiot lui permet de s'adapter à différents rôles au centre du terrain, ce qui est essentiel pour un entraîneur qui cherche à maintenir l'équilibre dans l'équipe. Son expérience dans les compétitions d'élite, tant au niveau des clubs que de l'équipe de France, le positionne comme un leader naturel dans les vestiaires.

Avec le PSG comme principal rival dans la lutte pour le titre, Marseille a l'obligation de concourir au plus haut niveau, et Rabiot sera un acteur clé de cette ambition. Le public marseillais attend beaucoup de lui et sa performance sera essentielle pour que l'équipe aspire à détrôner les géants parisiens et à réussir son temps.

وصل أولمبيك مرسيليا إلى طاولة المفاوضات في سوق الانتقالات من خلال ضم أديان رابيو، لاعب خط الوسط الموهوب الذي ينضم إلى مشروع طموح تحت إشراف روبرتو دي زيربي. في عمر ٢٩ عامًا، يصل رابيو لتعزيز خط الوسط الذي يتمتع بالفعل بمزيج من الخبرة والشباب، ليصبح عنصرًا حاسمًا لتطلعات الفريق في الدوري الفرنسي ٢٠٢٤-٢٥.

يأتي وصول رابيو إلى Stade Vélodrome ليكمل سلسلة من التعاقدات الإستراتيجية التي تتضمن تعزيزات في جميع الخطوط، بدءًا من المرمى مع جيرونيمو رولي وحتى الهجوم مع لاعبين مثل Mason Greenwood و Elye Wahi. ومع ذلك، في خط الوسط يعد رابيو بترك تأثيره محسوسًا. إلى جانب الإضافات الأخرى مثل بيير إميل هويبيرج وإسماعيل كوني، لن يقدم الفرنسي قدرته الدفاعية فحسب، بل أيضًا رؤيته للعبة وقدرته على خلق الفرص.

يتيح ملف رابيو المتنوع إمكانية التكيف مع الأدوار المختلفة في خط الوسط، وهو أمر ضروري للمدرب الذي يسعى إلى الحفاظ على التوازن في الفريق. خبرته في مسابقات النخبة، سواء على مستوى الأندية أو مع المنتخب الفرنسي، تجعله قائدًا طبيعيًا في غرفة تبديل الملابس.

مع كون باريس سان جيرمان المنافس الرئيسي في الصراع على اللقب، فإن مرسيليا ملزم بالمنافسة على أعلى مستوى، وسيكون رابيو لاعبًا رئيسيًا في هذا الطموح. وتعتقد جماهير مرسيليا توقعات كبيرة عليه، وسيكون أدائه أساسيًا للفريق ليطمح لإقصاء عملاق باريس وتحقيق موسم ناجح.



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





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.

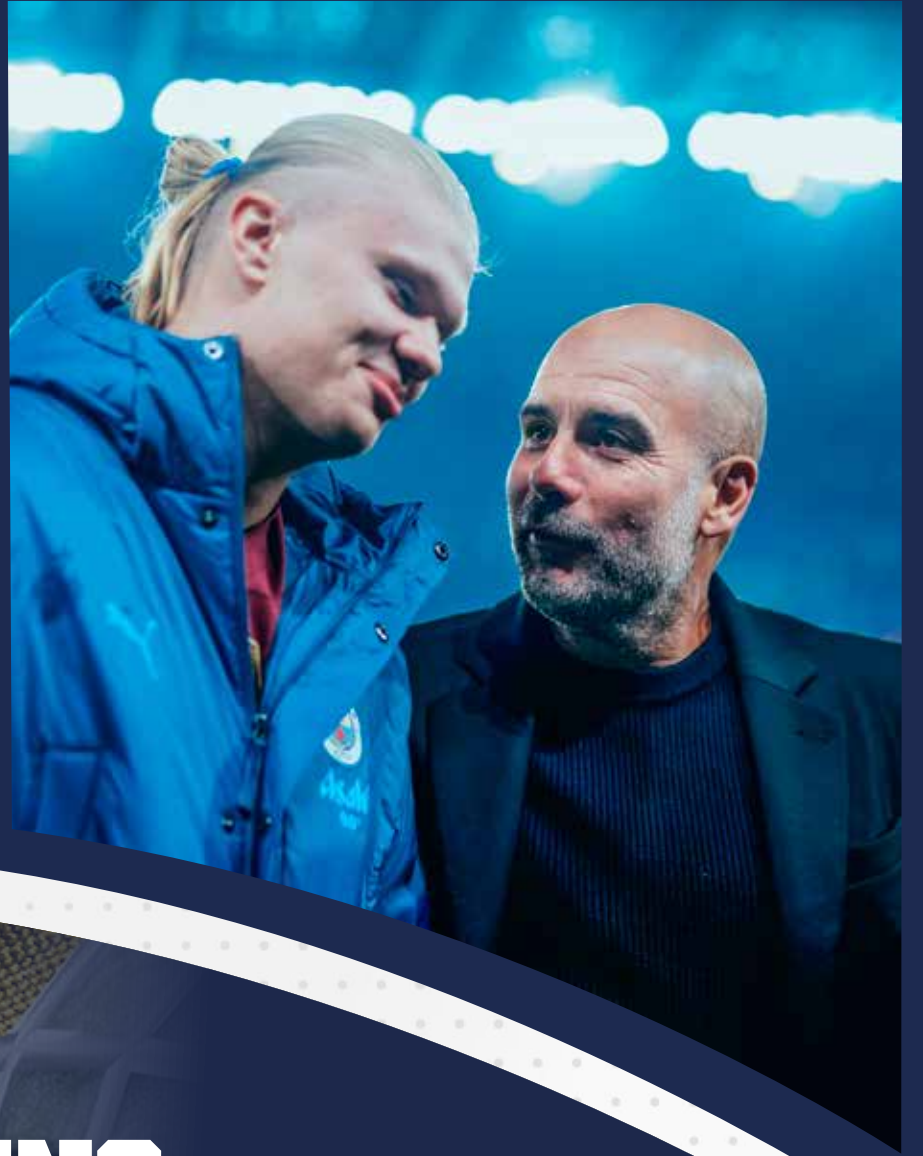
Quant à son effectif, Guardiola a conservé des joueurs clés comme Kevin De Bruyne et Ederson, malgré l'intérêt des clubs saoudiens. Le seul ajout majeur a été le Brésilien Savinho, qui apportera du dynamisme à l'attaque après son passage réussi à Gérone. Cependant, le départ de joueurs comme Julián Álvarez, 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.

Yedid Manassir Sitti موسم ٢٥/٢٤ 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 ييب 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 كيفين دي بروين وإيدرسون، على الرغم من اهتمام الأندية السعودية. الإضافة 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 أيضاً، مما يضيف عنصراً 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 تتويج 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 تطغى التداعيات 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 إيرلينج هالاند 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.



LIVERPOOL 2024/25: L'ÈRE POST-KLOPP ET LE NOUVEAU DÉFI D'ARNE SLOT

Liverpool affronte la saison 2024/25 en pleine transformation après les adieux de Jürgen Klopp. Après neuf années marquées par des titres et des succès historiques, comme la reconquête de la Premier League et de la Ligue des Champions, Klopp a décidé de se retirer, invoquant le manque d'énergie nécessaire pour continuer. A sa place, le Néerlandais Arne Slot, connu pour son style de jeu proche de celui de l'Allemand, a pris les rênes de l'équipe. Ce changement d'entraîneur s'est accompagné d'une nouvelle philosophie sur le marché des transferts. Contrairement aux années de boom, Liverpool n'a pas fait d'ajouts majeurs jusqu'à présent, donnant la priorité à tirer le meilleur parti des jeunes talents et des récentes signatures importantes telles qu'Alexis Mac Allister, Dominik Szoboszlai et Ryan Gravenberch. L'équipe est cependant confrontée à la nécessité de renforcer certains postes clés, notamment en défense et en attaque, où des noms comme Marc Guéhi et Takefusa Kubo sont envisagés.

Malgré l'incertitude concernant d'éventuelles signatures, le sentiment après la pré-saison est positif, avec des victoires importantes contre le Betis, Arsenal et Manchester United. Curtis Jones, l'un des jeunes les plus prometteurs, a fait l'éloge du style de Slot, soulignant une approche plus lente et plus ciblée de la possession du ballon, ce qui marque un changement par rapport à l'ère Klopp.

Cependant, l'avenir à long terme de Liverpool est incertain, avec des contrats pour des joueurs clés tels que Mohamed Salah, Virgil van Dijk et Trent Alexander-Arnold expirant en 2025. La plus grande préoccupation du club est d'obtenir le plein engagement de certains piliers tout en naviguant dans cette situation. nouvelle étape sous Slot, cherchant à retrouver sa gloire récente.

Il y a un an, Liverpool a connu un tournant décisif. Après sept saisons de domination, le club a décidé de se renouveler. C'est ainsi qu'Arne Slot a pris la tête de l'équipe. Le Néerlandais a apporté avec lui une philosophie de jeu plus défensive et plus structurée. Cette approche a permis à Liverpool de remporter la Coupe d'Angleterre et la Coupe de la Ligue. Cependant, le club a également connu des déceptions, notamment en championnat. La saison 2024/25 sera donc une année charnière pour le club.

Cette saison, Liverpool a connu une transformation majeure. Après sept années de domination, le club a décidé de se renouveler. C'est ainsi qu'Arne Slot a pris la tête de l'équipe. Le Néerlandais a apporté avec lui une philosophie de jeu plus défensive et plus structurée. Cette approche a permis à Liverpool de remporter la Coupe d'Angleterre et la Coupe de la Ligue. Cependant, le club a également connu des déceptions, notamment en championnat. La saison 2024/25 sera donc une année charnière pour le club.

Cette saison, Liverpool a connu une transformation majeure. Après sept années de domination, le club a décidé de se renouveler. C'est ainsi qu'Arne Slot a pris la tête de l'équipe. Le Néerlandais a apporté avec lui une philosophie de jeu plus défensive et plus structurée. Cette approche a permis à Liverpool de remporter la Coupe d'Angleterre et la Coupe de la Ligue. Cependant, le club a également connu des déceptions, notamment en championnat. La saison 2024/25 sera donc une année charnière pour le club.



CLUBS EUROPEENS

MOHAMED SALAH: L'ÉTOILE BRILLANTE DE LIVERPOOL

Mohamed Salah est sans aucun doute la grande référence de Liverpool, un joueur dont la capacité à changer le cours d'un match fait de lui une figure incontournable de son équipe.

Son contrôle du ballon, sa capacité à délivrer des passes décisives et son but mortel sont les ingrédients qui ont conduit Liverpool à d'innombrables succès.

Les attentes pour cette saison sont élevées et une grande partie des aspirations de Liverpool se concentrent sur leurs performances.

Sa capacité à faire la différence dans les moments clés fait de lui une bénédiction pour son entraîneur, Arne Slot, et un joueur que tous les adversaires craignent d'affronter.

En bref, Mohamed Salah n'est pas seulement la star de Liverpool, mais aussi une icône du football moderne, dont la magie et la détermination promettent de continuer à éblouir les supporters à chaque match.

محمد صلاح هو بلا شك مرجع ليفربول الكبير، اللاعب الذي قدرته على تغيير مسار المباراة تجعل منه شخصية أساسية لفريقه. بفضل موهبة فريدة ورؤية استثنائية للعبة، أثبت صلاح نفسه باعتباره عبقرى حقيقي في الملعب. قدرته على الانطلاق من الجناح الأيمن واختراق دفاع الخصم مذهلة، كما أنه قادر على خلق تمريرات لا يتخيلها إلا هو.

يجمع المصري بين السرعة وخفة الحركة، مما يسمح له بتترك المدافعين خلفه في غمضة عين. سيطرته على الكرة وقدرته على المساعدة وهدفه القاتل هي المكونات التي قادت ليفربول إلى نجاحات لا حصر لها. في كل مرة يمتلك فيها صلاح الكرة، يعلم المشجعون أن شيئاً مثيراً يمكن أن يحدث. أسلوبه في اللعب، الذي يمزج بين الانفجارية والتقنية الرائعة، سمح له بأن يصبح أحد أفضل الهادفين في الدوري الإنجليزي الممتاز.

التوقعات لهذا الموسم عالية، والكثير من تطلعات ليفربول تتمحور حول أدائهم. الضغط يقع على كتفيه، لكن صلاح أظهر في مناسبات متعددة أنه مستعد لتحمل هذا الضغط. قدرته على إحداث الفارق في اللحظات الحاسمة تجعله نعمة لمدربه آرني سلات، واللاعب الذي يخشى جميع المنافسين مواجهته.

باختصار، محمد صلاح ليس نجم ليفربول فحسب، بل هو أيضاً رمز لكرة القدم الحديثة، الذي يعد سحره وإصراره بمواصلة إبهار الجماهير في كل مباراة.

ALLO DÉMÉNAGEMENT

POUR LES BRULS, MAIS
LES PLUS RECOMMANDÉS

DEMENAGEMENT LOCAL AU MAROC ET A L'INTERNATIONAL

DEMÉNAGEMENT

☑ 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 Mejjati N°8 Casablanca

أثواب جيبي

عند نورالدين

جميع
الألوان



06 61 78 77 57

tissu_jiji_che_nordi

Tissus Jiji أثواب جيبي

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

LES ARCHES

KYZ DISTRIBUTION

BETO CLIM



BAYERN MUNICH: UN PROJET AMBITIEUX POUR LA SAISON 2024/2025

Le Bayern Munich prépare la saison 2024/2025 avec un projet qui cherche à retrouver la domination perdue en Bundesliga et à laisser sa marque en Ligue des Champions. Sous la direction de Vincent Kompany, l'équipe bavaroise a constitué un effectif robuste et polyvalent, capable de concourir dans l'élite européenne.

Dans les buts, Manuel Neuer reste une place forte, même si son âge pose des questions sur son avenir. Avec un renfort comprenant Sven Ulreich et le jeune Daniel Peretz, le Bayern doit assurer la continuité à ce poste crucial. La défense allie jeunesse et expérience, avec des figures telles que Dayot Upamecano et Matthijs de Ligt, tandis que les ajouts d'Eric Dier et Minjae Kim ajoutent de la profondeur et de la vitesse à l'axe central.

Le milieu de terrain, dirigé par Joshua Kimmich et renforcé avec l'arrivée de João Palhinha, se caractérise par sa capacité à dominer la possession et à récupérer le ballon. Jamal Musiala apparaît comme l'agent de liaison créatif, fournissant des éclairs de génie aux moments clés. À l'avant, la recrue vedette Harry Kane, meilleur buteur de la saison dernière, aux côtés de Leroy Sané et Kingsley Coman, offre une variété offensive qui peut déstabiliser n'importe quel rival.

L'objectif principal du Bayern est de reconquérir la Bundesliga après la surprenante victoire du Bayer Leverkusen la saison précédente. En Ligue des Champions, les Bavarois aspirent à surmonter le goût amer de la dernière édition, avec l'espoir de soulever à nouveau la médaille d'or. Le mélange de talent, d'expérience et de jeunesse au sein de l'équipe, ainsi que la vision tactique de Kompany, promettent une saison pleine d'émotions et de défis.

يستعد بايرن ميونخ لموسم ٢٠٢٤/٢٠٢٥ مشروع يسعى لاستعادة هيمنته المفقودة على الدوري الألماني وترك بصمته في دوري أبطال أوروبا. تحت إشراف فنسنت كومباني، قام الفريق البافاري بتشكيل فريق قوي ومتعدد الاستخدامات، قادر على المنافسة في النخبة الأوروبية.

في المرمى، يظل مانويل نوير معقلاً، رغم أن تقدمه في السن يثير التساؤلات حول مستقبله. ومع وجود احتياطي يضم سفين أولرايش والشاب دانييل بيريتس، يحتاج بايرن إلى ضمان الاستمرارية في هذا المركز الحاسم. ويجمع الدفاع بين الشباب والخبرة، مع وجود شخصيات مثل دايت أوباميكانو وماتياس دي ليخت، بينما تضيف إضافات إريك داير ومينجاي كيم عمقاً وسرعة إلى المحور المركزي.

ويتميز خط الوسط بقيادة جوشوا كيميتش والمعزز بوصول جواو بالينها، بقدرته على السيطرة على الكرة واستعادة الكرات. يظهر جمال موسيالا كحلقة وصل إبداعية، حيث يقدم ومضات من التألق في اللحظات الحاسمة. في خط الهجوم، يقدم النجم هاري كين، هداف الموسم الماضي، إلى جانب ليروي ساني وكينغسلي كومان، تشكيلة هجومية يمكن أن تزعزع استقرار أي منافس.

الهدف الرئيسي لبائرن هو استعادة الدوري الألماني بعد فوز باير ليفركوزن المفاجئ في الموسم السابق. وفي دوري أبطال أوروبا، يطمح البافاريون إلى تجاوز الطعم المر للنسخة الماضية، على أمل رفع الميدالية الذهبية مرة أخرى. مزيج الموهبة والخبرة والشباب في الفريق، جنباً إلى جنب مع رؤية كومباني التكتيكية، يعد بموسم مليء بالمشاعر والتحديات.



CLUBS EUROPEENS

HARRY KANE: LE BAYERN DE MUNICH ROMPT LES FILETS

Harry Kane est arrivé au Bayern Munich en 2023 comme l'un des recrues les plus célèbres du football européen, et a fait ses preuves lors de sa première saison en Bundesliga. Avec 43 buts dans toutes les compétitions, l'attaquant anglais a non seulement conquis le public bavarois, mais il a également remporté le Golden Boot, prix décerné au meilleur buteur des ligues européennes. Kane est devenu le premier joueur anglais à recevoir ce prix, rejoignant des légendes comme Robert Lewandowski et Gerd Müller, qui ont également réussi à porter le maillot du Bayern.

Malgré son impressionnant record de buts, la saison de Kane a connu des hauts et des bas. Sur le plan personnel, il était très proche de battre le record de 41 buts en Bundesliga que Lewandowski détient toujours, mais une blessure inopportune dans les dernières journées l'a écarté de cette possibilité. De plus, le Bayern n'a pas pu remporter la ligue, se classant deuxième après le titre surprenant du Bayer Leverkusen. Kane a aussi souffert de la défaite en finale du Championnat d'Europe EURO contre l'Angleterre, prolongeant son attente pour remporter son premier grand titre à 31 ans.

Malgré ces revers, Kane est plus motivé que jamais. Son arrivée au Bayern a été l'un des moments les plus importants de sa carrière, et il est déterminé à marquer encore plus de buts et surtout à aider le club à remporter les titres qu'il a manqués la saison précédente. Avec son instinct de buteur et son leadership, l'attaquant anglais reste l'un des grands espoirs du géant bavarois pour la saison 2024/25.

انضم هاري كين إلى بايرن ميونيخ في عام ٢٠٢٣ كواحد من أنجح اللاعبين في كرة القدم الأوروبية، وفي موسمه الأول في الدوري الألماني أثبت أنه لاعب قوي. مع ٤٣ هدفًا في جميع المسابقات، لم يفز المهاجم الإنجليزي بالجمهير البافارية فحسب، بل حصل أيضًا على الحذاء الذهبي، وهو جائزة تُمنح لأفضل هداف في البطولات الأوروبية. أصبح كين أول لاعب إنجليزي يحصل على هذه الجائزة، حيث انضم إلى أساطير مثل روبرت ليفاندوفسكي وجيرد مولر، الذين حققوا ذلك أيضًا مرتدًا قميص بايرن ميونيخ.

على الرغم من سجله الرائع في التهديد، شهد موسم كين بعض التقلبات. على المستوى الشخصي، كان قريبًا جدًا من تحطيم الرقم القياسي للبوندسليجا البالغ ٤١ هدفًا، والذي لا يزال يحمل ليفاندوفسكي، لكن الإصابة المفاجئة في الأيام القليلة الماضية أبعدته عن هذا الاحتمال. أيضًا، بشكل جماعي، لم يتمكن بايرن من الفوز بالدوري، حيث جاء في المركز الثاني بعد اللقب المفاجئ لباير ليفركوزن. عانى كين أيضًا من مرارة خسارة نهائي بطولة أوروبا UEFA أمام إنجلترا ضد إسبانيا، مما أدى إلى إطالة انتظاره للحصول على أول لقب كبير له في ٣١.

على الرغم من هذه النكسات، أصبح كين متحمسًا أكثر من أي وقت مضى. كان وصوله إلى بايرن ميونيخ أحد أهم اللحظات في مسيرته، وهو مصمم على تسجيل المزيد من الأهداف وقبل كل شيء مساعدة النادي على تحقيق الألقاب التي غاب عنها في الموسم السابق. مع غريزة التسديد وقيادته، يظل المهاجم الإنجليزي أحد أعظم آمال العملاق البافاري لعام ٢٥/٢٠٢٤.



BORUSSIA DORTMUND: UN NOUVEAU DÉPART POUR LA SAISON 2024/25

Le Borussia Dortmund, un géant du football allemand, entame la saison 2024/25 avec de nouvelles ambitions après une campagne décevante où il a terminé cinquième. Malgré ce revers, l'équipe a réussi à se qualifier pour la nouvelle Ligue des champions, ce qui leur donne une nouvelle opportunité de briller sur la scène européenne. Après avoir atteint la finale des Champions, Dortmund a mis en œuvre un changement significatif dans sa structure, à commencer par l'arrivée d'une nouvelle équipe dirigée par Nuri ahin, qui cherche à consolider un projet à long terme jusqu'en 2027. Le personnel de cette saison est marqué par un équilibre entre la jeunesse et l'expérience. En but, le Suisse Gregor Kobel, 26 ans, s'est imposé comme l'un des principaux joueurs de la Ligue des Champions. En défense, le jeune Nico Schlotterbeck, 24 ans, prend un rôle de premier plan après le départ de Mats Hummels, apportant solidité et capacité à contribuer à l'attaque.

Le milieu de terrain, avec une moyenne d'âge de 25,33 ans, présente des figures comme Marcel Sabitzer et le nouveau fichage Pascal Groß, qui apportent à la fois créativité et expérience. D'un autre côté, l'avance a été une zone de préoccupation après le départ de Niklas Füllkrug, mais l'arrivée de Maximilian Beier promet d'injecter de l'énergie et du talent jeune.

Avec un projet renouvelé, Dortmund aspire à concourir à nouveau pour le titre de la Bundesliga, en affrontant des rivaux historiques comme le Bayern Munich et le Bayer Leverkusen. Ce nouveau chapitre de l'histoire du club est une occasion pour le Dortmund de retrouver son statut de meilleur club d'Europe et de laisser derrière lui les déceptions passées.

Il s'agit d'un nouveau départ pour la saison 2024/25. Dortmund a terminé cinquième de la Bundesliga et a été éliminé en quart de finale de la Ligue des champions. Cependant, l'équipe a réussi à se qualifier pour la nouvelle Ligue des champions, ce qui leur donne une nouvelle opportunité de briller sur la scène européenne. Après avoir atteint la finale des Champions, Dortmund a mis en œuvre un changement significatif dans sa structure, à commencer par l'arrivée d'une nouvelle équipe dirigée par Nuri ahin, qui cherche à consolider un projet à long terme jusqu'en 2027. Le personnel de cette saison est marqué par un équilibre entre la jeunesse et l'expérience. En but, le Suisse Gregor Kobel, 26 ans, s'est imposé comme l'un des principaux joueurs de la Ligue des Champions. En défense, le jeune Nico Schlotterbeck, 24 ans, prend un rôle de premier plan après le départ de Mats Hummels, apportant solidité et capacité à contribuer à l'attaque.

Le milieu de terrain, avec une moyenne d'âge de 25,33 ans, présente des figures comme Marcel Sabitzer et le nouveau fichage Pascal Groß, qui apportent à la fois créativité et expérience. D'un autre côté, l'avance a été une zone de préoccupation après le départ de Niklas Füllkrug, mais l'arrivée de Maximilian Beier promet d'injecter de l'énergie et du talent jeune.

Avec un projet renouvelé, Dortmund aspire à concourir à nouveau pour le titre de la Bundesliga, en affrontant des rivaux historiques comme le Bayern Munich et le Bayer Leverkusen. Ce nouveau chapitre de l'histoire du club est une occasion pour le Dortmund de retrouver son statut de meilleur club d'Europe et de laisser derrière lui les déceptions passées.

Le Borussia Dortmund, un géant du football allemand, entame la saison 2024/25 avec de nouvelles ambitions après une campagne décevante où il a terminé cinquième. Malgré ce revers, l'équipe a réussi à se qualifier pour la nouvelle Ligue des champions, ce qui leur donne une nouvelle opportunité de briller sur la scène européenne. Après avoir atteint la finale des Champions, Dortmund a mis en œuvre un changement significatif dans sa structure, à commencer par l'arrivée d'une nouvelle équipe dirigée par Nuri ahin, qui cherche à consolider un projet à long terme jusqu'en 2027. Le personnel de cette saison est marqué par un équilibre entre la jeunesse et l'expérience. En but, le Suisse Gregor Kobel, 26 ans, s'est imposé comme l'un des principaux joueurs de la Ligue des Champions. En défense, le jeune Nico Schlotterbeck, 24 ans, prend un rôle de premier plan après le départ de Mats Hummels, apportant solidité et capacité à contribuer à l'attaque.

MN AUTOMOTIVE



CLUBS EUROPEENS

JULIAN BRANDT: LE CERVEAU DU BORUSSIA DORTMUND

Depuis son arrivée au Borussia Dortmund lors de la saison 2019/20 en provenance du Bayer Leverkusen, Julian Brandt a réussi à s'imposer comme une pièce maîtresse de l'équipe noire et jaune. Au fil des années, le milieu de terrain allemand a fait évoluer son jeu, s'adaptant au style dynamique et polyvalent qui caractérise Dortmund, et se positionnant comme l'un des leaders de l'effectif, tant pour sa capacité technique que pour son intelligence tactique.

Lors de la saison 2023/24, Brandt a brillé comme l'un des moteurs du milieu de terrain. Avec 12 passes décisives et 7 buts en 32 matches de championnat, il s'est distingué non seulement par sa capacité à générer des jeux dangereux, mais aussi par sa régularité et sa discipline, conservant un bilan enviable de seulement deux cartons jaunes tout au long de la campagne. Sa vision et sa précision ont fait de lui l'assistant idéal pour des attaquants comme Haaland et, auparavant, Jude Bellingham, avec qui il a noué des partenariats mortels.

De plus, son impact s'est fait sentir en Ligue des Champions, où sa passe décisive en demi-finale contre le Paris Saint-Germain a permis à Dortmund d'atteindre la finale. A 28 ans, Brandt s'est révélé être le remplaçant naturel de Marco Reus, perpétuant l'héritage du capitaine et s'imposant comme une référence pour l'avenir du club. Sa capacité à dominer le jeu et à faire la différence dans les moments décisifs le consolide comme l'un des joueurs les plus précieux du Borussia Dortmund.

Depuis son arrivée au Borussia Dortmund lors de la saison 2019/20 en provenance du Bayer Leverkusen, Julian Brandt a réussi à s'imposer comme une pièce maîtresse de l'équipe noire et jaune. Au fil des années, le milieu de terrain allemand a fait évoluer son jeu, s'adaptant au style dynamique et polyvalent qui caractérise Dortmund, et se positionnant comme l'un des leaders de l'effectif, tant pour sa capacité technique que pour son intelligence tactique.

Depuis son arrivée au Borussia Dortmund lors de la saison 2019/20 en provenance du Bayer Leverkusen, Julian Brandt a réussi à s'imposer comme une pièce maîtresse de l'équipe noire et jaune. Au fil des années, le milieu de terrain allemand a fait évoluer son jeu, s'adaptant au style dynamique et polyvalent qui caractérise Dortmund, et se positionnant comme l'un des leaders de l'effectif, tant pour sa capacité technique que pour son intelligence tactique.

KZ LOC

FA DESIGN

TOP CHAUDRONNERIE

**BAMBIMES BABY
PERICULTUR**

CARTEL CARS RENTAL



JUVENTUS: LA NOUVELLE ÈRE DE LA VIEILLE DAME

La saison 2024/2025 marque un tournant pour la Juventus, qui entame un nouveau chapitre sous la direction du prometteur entraîneur Thiago Motta. Après des années de turbulences, dont l'absence aux compétitions européennes et une sanction qui a gravement affecté ses performances, La Vecchia Signora revient en Ligue des Champions, avec le regard fixé sur sa place parmi l'élite du football européen.

Le club bianconero a commencé à construire une équipe compétitive, axée sur une nouvelle approche tactique qui promet de revitaliser son style de jeu. Motta, connu pour son système 2-7-2 innovant, cherche à injecter fraîcheur et dynamisme dans l'équipe en mettant l'accent sur une défense solide et une attaque incisive. L'arrivée de Douglas Luiz, un milieu polyvalent, et Képhren Thuram, fils de la légende Lilian Thuram, renforce le centre du terrain, tandis que les rappels défensifs de Juan Cabal et Michelle Di Gregorio cherchent à consolider une ligne de fond plus robuste.

La saison dernière, la Juventus a décroché une troisième place en Serie A, ce qui lui a permis de s'assurer un retour en Champions. Cette année, l'objectif est clair : viser le haut du classement et laisser derrière la série de quatre ans sans diplômes. Dusan Vlahovic, avec sa capacité de but, sera un élément clé dans l'attaque, cherchant à améliorer son bilan personnel et être le point de repère offensif de l'équipe.

Le chemin ne sera pas facile, mais les supporters de la jeunesse commencent à ressentir un espoir renouvelé. La Juventus est en train de se reconstruire, ce qui demande de la patience, mais les fondations sont posées et le travail qui se fait à Turin promet un avenir plus radieux. Avec un mélange de jeunesse et d'expérience, les bianconeri sont prêts à relever les défis d'une nouvelle saison avec un optimisme renouvelé.

Il représente la saison 2024/2025 pour la Juventus, qui entame un nouveau chapitre sous la direction du prometteur entraîneur Thiago Motta. Après des années de turbulences, dont l'absence aux compétitions européennes et une sanction qui a gravement affecté ses performances, La Vecchia Signora revient en Ligue des Champions, avec le regard fixé sur sa place parmi l'élite du football européen.

Le club bianconero a commencé à construire une équipe compétitive, axée sur une nouvelle approche tactique qui promet de revitaliser son style de jeu. Motta, connu pour son système 2-7-2 innovant, cherche à injecter fraîcheur et dynamisme dans l'équipe en mettant l'accent sur une défense solide et une attaque incisive. L'arrivée de Douglas Luiz, un milieu polyvalent, et Képhren Thuram, fils de la légende Lilian Thuram, renforce le centre du terrain, tandis que les rappels défensifs de Juan Cabal et Michelle Di Gregorio cherchent à consolider une ligne de fond plus robuste.

La saison dernière, la Juventus a décroché une troisième place en Serie A, ce qui lui a permis de s'assurer un retour en Champions. Cette année, l'objectif est clair : viser le haut du classement et laisser derrière la série de quatre ans sans diplômes. Dusan Vlahovic, avec sa capacité de but, sera un élément clé dans l'attaque, cherchant à améliorer son bilan personnel et être le point de repère offensif de l'équipe.

Le chemin ne sera pas facile, mais les supporters de la jeunesse commencent à ressentir un espoir renouvelé. La Juventus est en train de se reconstruire, ce qui demande de la patience, mais les fondations sont posées et le travail qui se fait à Turin promet un avenir plus radieux. Avec un mélange de jeunesse et d'expérience, les bianconeri sont prêts à relever les défis d'une nouvelle saison avec un optimisme renouvelé.



CLUBS EUROPEENS

DUSAN VLAHOVIC: LE PHARE DES BUTS DE LA JUVENTUS

Dusan Vlahovic reste l'un des joueurs les plus importants de la Juventus lors de sa quatrième saison avec le club. Malgré les hauts et les bas qu'il a connus pendant l'EURO, l'attaquant serbe est déterminé à retrouver son meilleur niveau de buteur et à être le leader offensif dont l'équipe a besoin. La saison dernière, Vlahovic a atteint son meilleur score depuis qu'il est arrivé à l'équipe de Bianconeri, marquant 18 buts en 38 matches de ligue et de coupe, se consolidant comme un des meilleurs tireurs de la Serie A.

À 24 ans, Vlahovic se distingue non seulement par sa capacité à trouver le but, mais aussi par son intelligence tactique dans le jeu. Il est un attaquant qui sait se déplacer sans ballon, créant des espaces pour lui et ses coéquipiers. Ces mouvements, combinés à sa capacité de tirer depuis n'importe quelle position, en font une menace constante pour les défenses rivales.

La saison 2024/25 est une occasion pour Vlahovic de battre son record de 21 buts en 37 matches, ce qui semble être à la hauteur de ses capacités. Son sens du but et sa capacité à lire le jeu seront les clés pour que la Juventus aspire aux titres qu'elle désire tant. Sans aucun doute, Vlahovic reste l'attaquant que toute équipe souhaiterait avoir dans ses rangs, et son rôle sera vital pour tracer la voie du succès de Bianconeri cette saison.

لا يزال دوسان فلاهوفيتش أحد أهم أجزاء هجوم يوفنتوس في موسمه الرابع مع النادي. على الرغم من الصعود والهبوط الذي عانى منه خلال بطولة أوروبا الأوروبية، فإن المهاجم الصربي مصمم على استعادة مركزه في تسجيل الأهداف على أعلى مستوى وأن يكون القائد الهجومي الذي يحتاجه الفريق. في الموسم الماضي، وصل فلاهوفيتش إلى أفضل رقم له منذ انضمامه إلى فريق بيانكونيري، حيث سجل ١٨ هدفًا في ٣٨ مباراة بالدوري والكأس، وعزز نفسه كواحد من أفضل الهادفين في دوري الدرجة الأولى الإيطالي.

في عمر ٢٤ عامًا فقط، لم يكن فلاهوفيتش رائعًا فقط لقدرته على تسجيل الهدف، ولكن أيضًا لذكائه التكتيكي في اللعبة. إنه مهاجم يعرف كيف يتحرك بدون الكرة، ويخلق مساحة له ولزملائه في الفريق. هذا النوع من الحركات، جنبًا إلى جنب مع قدرته على التسديد من أي موقع، يجعله يمثل تهديدًا دائمًا للدفاعات المتعاضدة.

يقدم موسم ٢٥/٢٠٢٤ نفسه كفرصة لفلاهوفيتش لكسر أفضل ٢١ هدفًا له في ٣٧ مباراة، وهو أمر يبدو أنه في متناول قدراته. سيكون إحساسه الشديد بالتسجيل وقدرته على قراءة المباراة مفتاحًا لطموح يوفنتوس للألقاب التي يتوقون إليها. بلا شك، لا يزال فلاهوفيتش يود أي مهاجم أن يكون في صفوفه، وستكون قيادته حيوية للاحتفال بالطريق إلى النجاح هذا الموسم.



AC MILAN 24/25: LE RENACER ROSSONERO

Avec l'arrivée de la saison 2024/25, l'AC Milan est à un moment crucial de transformation. Après une campagne décevante qui s'est terminée sans titre, le club rossonero a décidé de faire un virage radical en sa direction, en licenciant Stefano Pioli et en embauchant Paulo Fonseca comme nouveau timonier. L'ambition du Milan est claire : retrouver son statut de grandeur tant en Série A qu'au niveau européen.

Le club lombard a effectué des transferts intéressants pour renforcer son effectif, en soulignant l'arrivée d'Álvaro Morata, qui rejoint l'attaque pour apporter expérience et buts. De plus, la consolidation de figures comme Rafael Leão et Theo Hernández sera essentielle pour le nouveau projet, dans lequel on espère que Leão brillera et deviendra le joueur différentiel dont l'équipe a besoin pour rivaliser au plus haut niveau.

Les objectifs pour la nouvelle saison sont ambitieux. En Serie A, le Milan aspire à se battre pour le Scudetto face à des adversaires de haut calibre comme l'Inter Milan et la Juventus. La Coppa Italia est aussi une occasion idéale de remporter un trophée qui fera monter le moral de l'équipe. Au niveau européen, bien que le club ne soit pas favori, l'objectif est d'atteindre les quarts de finale de la Ligue des Champions.

Avec un calendrier stimulant qui inclut des matchs clés contre des rivaux directs, le AC Milan doit prouver sa capacité à rivaliser. L'arrivée de Fonseca, connu pour son style offensif et son schéma 4-2-3-1, pourrait être le changement dont le club a besoin pour revenir sur la voie du succès. Les supporters rossonniers espèrent voir une équipe renouvelée qui pourra apporter des joies et regagner la gloire perdue dans le football italien et européen.

avec l'arrivée de la saison 2024/25, l'AC Milan est à un moment crucial de transformation. Après une campagne décevante qui s'est terminée sans titre, le club rossonero a décidé de faire un virage radical en sa direction, en licenciant Stefano Pioli et en embauchant Paulo Fonseca comme nouveau timonier. L'ambition du Milan est claire : retrouver son statut de grandeur tant en Série A qu'au niveau européen.

Le club lombard a effectué des transferts intéressants pour renforcer son effectif, en soulignant l'arrivée d'Álvaro Morata, qui rejoint l'attaque pour apporter expérience et buts. De plus, la consolidation de figures comme Rafael Leão et Theo Hernández sera essentielle pour le nouveau projet, dans lequel on espère que Leão brillera et deviendra le joueur différentiel dont l'équipe a besoin pour rivaliser au plus haut niveau.

Les objectifs pour la nouvelle saison sont ambitieux. En Serie A, le Milan aspire à se battre pour le Scudetto face à des adversaires de haut calibre comme l'Inter Milan et la Juventus. La Coppa Italia est aussi une occasion idéale de remporter un trophée qui fera monter le moral de l'équipe. Au niveau européen, bien que le club ne soit pas favori, l'objectif est d'atteindre les quarts de finale de la Ligue des Champions.

Avec un calendrier stimulant qui inclut des matchs clés contre des rivaux directs, le AC Milan doit prouver sa capacité à rivaliser. L'arrivée de Fonseca, connu pour son style offensif et son schéma 4-2-3-1, pourrait être le changement dont le club a besoin pour revenir sur la voie du succès. Les supporters rossonniers espèrent voir une équipe renouvelée qui pourra apporter des joies et regagner la gloire perdue dans le football italien et européen.



CLUBS EUROPEENS

RAFAEL LEAO: LE FOUDRE DE L'AC MILAN

Rafael Leao s'est imposé comme la grande star de l'AC Milan, étant le joueur le plus déséquilibré de l'ensemble Rossonero. Sa vitesse explosive, associée à son sens du combat en un contre un, en fait un véritable danger pour toute défense. À seulement 24 ans, l'ailier portugais est capable de définir les matchs avec sa capacité à briser les lignes et son odorat de buteur, des caractéristiques qui l'ont élevé comme pièce maîtresse dans l'attaque du Milan.

Cette saison, Leao a le défi de faire passer son talent au niveau supérieur en transformant ses performances individuelles en réalisations collectives. Après un parcours où il a excellé pour sa capacité à générer du danger constamment, il est attendu qu'il soit la référence dans la lutte pour les titres aussi bien en Série A que dans les compétitions internationales. Cependant, les rumeurs de sa sortie ont été récurrentes, avec de grands clubs européens, en particulier le PSG, montrant un intérêt pour ses services.

Le défi pour le Milan sera de garder son petit bijou portugais dans l'équipe, mais tout dépendra de ce qu'il fera sur le terrain. Si elle continue à montrer sa classe et sa capacité à décider des matchs, Leao consolidera non seulement sa place parmi les meilleurs joueurs d'Europe, mais pourrait également mener l'équipe à la conquête de titres qui rendront le club à l'élite du football continental.

أثبت رافائيل لياو نفسه كنجم كبير في ميلان، كونه اللاعب الأكثر تفاوتاً في الفريق الصاعد. سرعته المتفجرة، إلى جانب مهارته الفردية، تجعله يشكل خطراً حقيقياً على أي دفاع. في ٢٤ فقط، يكون الجناح البرتغالي قادراً على تحديد المباريات بقدرته على كسر الخطوط وشعوره بالتسجيل، وهي الخصائص التي جعلته القطعة الرئيسية في هجوم ميلان.

هذا الموسم، يواجه Leao تحدياً لنقل موهبته إلى المستوى التالي، وتحويل أدائه الفردي إلى إنجاز جماعي. بعد دورة برع فيها في قدرته على توليد الخطر باستمرار، من المتوقع أن يكون المعيار في الكفاح من أجل الألقاب في كل من الدوري الإيطالي والمسابقات الدولية. ومع ذلك، كانت الشائعات حول رحيله متكررة، حيث أبدت الأندية الأوروبية الكبرى، وخاصة باريس سان جيرمان، اهتماماً بخدماته.

سيكون التحدي الذي يواجهه ميلان هو الحفاظ على جوهرة البرتغال في الفريق، لكن كل هذا يعتمد على ما يحققه في الملعب. إذا استمر في إظهار فتنه وقدرته على تحديد المباريات، فلن يعزز Leao مكانته بين أفضل اللاعبين في أوروبا فحسب، بل يمكنه أيضاً قيادة الفريق في الفوز بالألقاب التي تعيد النادي إلى نخبة كرة القدم القارية.



BENFICA 24/25: À L'ASSAUT DE NOUVEAUX OBJECTIFS

Le SL Benfica se prépare pour la saison 2024/25 avec un projet qui cherche à revitaliser son attaque et à revenir sur la voie du succès. Avec l'arrivée de Vangelis Pavlidis, le joueur grec d'AZ Alkmaar, le club a rejoint un joueur qui a déjà marqué durant la pré-saison, en marquant sept buts en six matches, ce qui a suscité de grandes attentes chez les supporters.

Pavlidis a trouvé un partenaire idéal en Gianluca Prestianni, un jeune ailier argentin qui, après un début hésitant, a brillé dans la pré-saison, montrant sa vitesse et son habileté au jeu. Ce tandem offensif promet d'apporter fraîcheur et dynamisme à l'attaque des Benfica, consolidant ainsi une ligne offensive qui a pour mission de ramener le club au sommet du football portugais.

Les objectifs de Benfica pour cette saison sont la conquête du titre de champion et une participation remarquable à l'UEFA Champions League. L'expérience d'Ángel Di María sera cruciale dans ce processus, car l'international argentin apporte non seulement sa qualité sur le terrain, mais aussi son leadership à des moments décisifs. Avec un effectif renouvelé et ambitieux, le Benfica se montre déterminé à retrouver sa place de grand club d'Europe et à lutter pour les titres qui ont échappé au club ces dernières années.

Le SL Benfica se prépare pour la saison 2024/25 avec un projet qui cherche à revitaliser son attaque et à revenir sur la voie du succès. Avec l'arrivée de Vangelis Pavlidis, le joueur grec d'AZ Alkmaar, le club a rejoint un joueur qui a déjà marqué durant la pré-saison, en marquant sept buts en six matches, ce qui a suscité de grandes attentes chez les supporters.

Pavlidis a trouvé un partenaire idéal en Gianluca Prestianni, un jeune ailier argentin qui, après un début hésitant, a brillé dans la pré-saison, montrant sa vitesse et son habileté au jeu. Ce tandem offensif promet d'apporter fraîcheur et dynamisme à l'attaque des Benfica, consolidant ainsi une ligne offensive qui a pour mission de ramener le club au sommet du football portugais.

Les objectifs de Benfica pour cette saison sont la conquête du titre de champion et une participation remarquable à l'UEFA Champions League. L'expérience d'Ángel Di María sera cruciale dans ce processus, car l'international argentin apporte non seulement sa qualité sur le terrain, mais aussi son leadership à des moments décisifs. Avec un effectif renouvelé et ambitieux, le Benfica se montre déterminé à retrouver sa place de grand club d'Europe et à lutter pour les titres qui ont échappé au club ces dernières années.

FRIGMAR DISTRIBUTION



CLUBS EUROPEENS

VANGELIS PAVLIDIS: LE NOUVEAU TIREUR DU BENFICA

Vangelis Pavlidis arrive à Benfica avec la mission de renforcer l'attaque et de démontrer sa capacité de but dans l'une des ligues les plus compétitives d'Europe. L'attaquant grec de 25 ans débarque à Lisbonne après avoir brillé en Eredivisie, où il a partagé le titre de meilleur buteur de la saison avec 29 buts, aux côtés du vétéran Luuk de Jong. Issu de l'AZ Alkmaar, Pavlidis a signé un contrat de cinq saisons avec le club lisboète, qui a payé 18 millions d'euros pour son transfert, y compris une clause de résiliation de 100 millions.

Avec une carrière qui a commencé dans sa Grèce natale, Pavlidis a formé dans le football allemand, passant par les rangs du Bochum et les catégories inférieures du Borussia Dortmund. Mais c'est aux Pays-Bas, d'abord avec le Willem puis avec l'AZ Alkmaar, qu'il a prouvé être un buteur né. En plus de son succès dans la ligue néerlandaise, il s'est distingué au niveau européen, marquant 12 buts ces deux dernières saisons dans la Conference League.

Pavlidis est un '9' polyvalent, capable de générer du danger à la fois dans et hors de la zone. Sa capacité à créer des occasions à partir de rien et son instinct de buteur en font un élément clé dans le schéma du Benfica. Les supporters lisboètes espèrent que Pavlidis continue sa série de buts et devienne l'un des points de référence de l'équipe dans la lutte pour le titre national et international.

يصل فانجليس بافليديس إلى بنفيكا مع مهمة تعزيز الهجوم وإظهار قدرته على التسجيل في واحدة من أكثر البطولات تنافسية في أوروبا. وصل المهاجم اليوناني البالغ من العمر ٢٥ عامًا إلى لشبونة بعد مسيرة رائعة في الدوري الهولندي، حيث تقاسم لقب أفضل التهديد الموسم الماضي برصيد ٢٩ هدفًا، إلى جانب المخضرم لوك دي يونج. قادماً من AZ Alkmaar، وقع Pavlidis عقداً لمدة خمسة مواسم مع فريق لشبونة، والذي دفع ١٨ مليون يورو مقابل نقله، بما في ذلك بند إنهاء ١٠٠ مليون.

مع مسيرة بدأت في موطنه اليونان، تدرب بافليديس في كرة القدم الألمانية، مروراً بصوف بوخوم والفئات الدنيا من بوروسيا دورتموند. ومع ذلك، كان في هولندا، أولاً مع ويليم ثم مع ألكمار، حيث أثبت أنه هداف مولود. بالإضافة إلى نجاحه في الدوري الهولندي، ترك أيضاً بصمة على المستوى الأوروبي، حيث سجل ١٢ هدفاً في الموسمين الأخيرين في دوري المؤتمرات. بافليديس هو «٩» متعدد الاستخدامات، قادر على توليد الخطر داخل المنطقة وخارجها. قدرته على خلق الفرص من الصفر وغريزة التهديد تجعله لاعباً رئيسياً في مخطط بنفيكا. يأمل مشجعو لشبونة أن يستمر بافليديس في خطه وأن يصبح أحد مراجع الفريق في الكفاح من أجل الألقاب الوطنية والدولية.

SONOBOX



PORTO 24/25: LA RÉNOVATION D'UN CLASSIQUE

Le FC Porto entame la saison 2024/25 avec un air renouvelé et un projet ambitieux suite aux récents changements de direction du club. Avec l'arrivée d'André Villas-Boas, qui a pris le contrôle du club après plus de quatre décennies de leadership de Jorge Nuno Pinto da Costa, Porto cherche à récupérer son statut de concurrent dans le football européen. De son côté, Andoni Zubizarreta a pris les rênes en tant que nouveau directeur sportif, promettant une gestion plus stratégique sur le marché des transferts.

Malgré des sorties importantes, comme celles du vétéran Pepe et du buteur Mehdi Taremi, la tactique de l'équipe a été de maximiser le potentiel de l'équipe existante. Vítor Bruno, qui a été promu comme entraîneur après avoir été assistant, a récupéré des joueurs clés tels que Fran Navarro et Iván Jaime, ce dernier soulignant avec un but décisif en Supercoupe face au Sporting, dans un match passionnant qui a culminé dans une remontée épique.

Avec un effectif qui cherche la cohésion et l'exploitation des talents internes, le Porto a comme objectif principal de conquérir l'Europa League, un tournoi dans lequel il a déjà laissé sa marque dans le passé. Alors que l'équipe s'adapte à cette nouvelle ère, les "dragons" espèrent faire un pas en avant et retrouver la gloire qui les caractérise, avec l'ambition de relever un trophée qu'ils ont manqué ces dernières années.

يشرع إف سي بورتو في موسم ٢٠٢٤/٢٥ بمظهر جديد ومشروع طموح بعد التغييرات الأخيرة في إدارة النادي. مع وصول أندريه فيلاس بواس، الذي سيطر على النادي بعد أكثر من أربعة عقود من القيادة من خورخي نونو بينتو دا كوستا، يسعى بورتو لاستعادة مكانته كمنافس في كرة القدم الأوروبية. إلى جانبه، تولى أندوني زوبيزاريتا زمام الأمور كمدير رياضي جديد، ووعد بإدارة أكثر استراتيجيّة في سوق الانتقالات.

على الرغم من النزعات الكبيرة، مثل تلك التي قام بها المخضرم بيبي والهداف مهدي تاريمي، ركزت تكتيكات الجهاز الفني الجديد على تعظيم إمكانات الفريق الحالي. استعداد فيتور برونو، الذي تمت ترقيته كمدرّب بعد أن كان مساعدًا، لاعبين رئيسيين مثل فران نافارو وإيفان خايمي، حيث سلط الأخير الضوء على هدف حاسم في سوبركوبا ضد سبورتينج، في مباراة مثيرة بلغت ذروتها في عودة ملحمة.

مع فريق يسعى إلى التماسك واستخدام المواهب الداخلية، فإن هدف بورتو الرئيسي هو الفوز بالدوري الأوروبي، وهي بطولة تركت بصماتها بالفعل في الماضي. بينما يتكيف الفريق مع هذه الحقة الجديدة، يأمل «التنانين» في التقدم للأمام واستعادة مجدهم المميز، مع طموح رفع الكأس الذي استعصى عليهم في السنوات الأخيرة.



CLUBS EUROPEENS

SAMU OMORODION: LE JOYAU DU PORTO QUI BRILLE EN EUROPE

Samu Omorodion a trouvé à Porto le cadre idéal pour déployer tout son talent et confirmer ce que beaucoup de gens avaient déjà senti : il est appelé à être l'un des grands attaquants du football européen. À 19 ans, le jeune joueur de Melilla a laissé derrière lui les moments d'incertitude vécus à l'Atlético de Madrid, un club qui n'a jamais eu la chance de donner une véritable chance de briller dans le football portugais.

Après un été mouvementé en 2023, où il est arrivé à l'Atlético de la Grenade pour 6 millions d'euros, Omorodion n'a jamais porté le rouge et blanc. Le club madrilène a décidé de le transférer un an plus tard à Porto pour 15 millions d'euros, et le temps a prouvé que c'était une décision qui a laissé des doutes à Madrid. Samu est tombé debout à Porto, où en seulement neuf matchs il a marqué sept buts, dont deux lors de son premier match d'Europa League face à Manchester United, match qui a marqué son explosion internationale.

Son presque-transfert pour Chelsea et le passage compliqué par l'Atlético de Madrid l'ont laissé dans un limbo footballistique qui a affecté sa confiance, mais le saut au Portugal a été le point tournant. Le Porto profite maintenant de son talent et de son flair de buteur, avec un joueur qui est devenu la pièce maîtresse d'une équipe traversant un moment difficile jusqu'à son arrivée. Sa performance n'a pas passé inaperçue dans l'équipe nationale espagnole des moins de 21 ans, où il a récemment signé un poker en seulement 40 minutes. Samu Omorodion prouve que son choix de signer pour le Porto était juste, et sa progression rapide invite à penser que son nom va résonner fortement dans les années à venir, tant au Portugal que dans le reste de l'Europe.

وجد Samu Omorodion في بورتو المكان المثالي لعرض كل موهبته وتأكيد ما شعر به الكثيرون بالفعل: يُدعى ليكون أحد أعظم مهاجمي كرة القدم الأوروبية. في سن ١٩، ترك الشاب ميليلينسي وراءه اللحظات غير المؤكدة التي عاشها في أتلتيكو مدريد، وهو نادٍ لم يمنحه أبدًا فرصة حقيقية للتألق بضوئه في كرة القدم البرتغالية.

بعد صيف مضطرب في عام ٢٠٢٣، عندما جاء إلى أتلتيكو من غرناطة مقابل ٦ ملايين يورو، لم يرتدي أوموروديون اللون الأحمر والأبيض. قرر نادي مدريد نقله بعد عام إلى بورتو مقابل ١٥ مليون يورو، وأظهر الوقت أنه كان قرارًا ترك الشكوك في مدريد. خرج سامو من بورتو، حيث سجل في تسع مباريات فقط سبعة أهداف، بما في ذلك هدفان في أول ظهور له في الدوري الأوروبي ضد مانشستر يونايتد، وهي مباراة كانت تعني انفجاره الدولي.

كاد توقيعه مع تشيلسي والممر المعقد عبر أتلتيكو مدريد تركه في مأزق كرة القدم الذي أثر على ثقته، لكن القفز إلى البرتغال كان نقطة التحول. يستمتع بورتو الآن بموهبته وشعوره بالتسجيل، مع لاعب أصبح الجزء الرئيسي من الفريق الذي كان يمر بوقت عصيب حتى وصوله. لم يمر أدائه مرور الكرام في فريق تحت ٢١ عامًا الإسباني، حيث وقع مؤخرًا على لعبة البوكر في ٤٠ دقيقة فقط.

يثبت Samu Omorodion أن اختياره للتوقيع على Porto كان الاختيار الصحيح، ويشير تقدمه النيزكي إلى أنه سيتم سماع اسمه بقوة في السنوات القادمة، في كل من البرتغال وبقية أوروبا.



SPORT ET SANTÉ



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. سنفعل 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. سنفعل 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).

LES RÈGLES DE LA NUTRITION SPORTIVE

Alimentation saine, hydratation, légumes et fruits en priorité et planification des repas sont des règles de base



Afin de maintenir un équilibre entre la pratique sportive et l'alimentation, il convient de prendre en compte et d'essayer de suivre certaines règles, règles nutritionnelles de base pour de meilleures performances et une santé optimale. Bien s'alimenter est essentiel à tout âge et il faut accorder la même importance à l'entraînement ou à la pratique d'un sport, mais toujours bien s'alimenter. Certains des objectifs que les athlètes poursuivent lorsqu'ils s'entraînent sont toujours : Atteindre les meilleures performances possibles Améliorer les marques, les objectifs. Essayez d'avoir plus de masse musculaire perdre du poids et de la graisse Obtenez plus d'énergie Récupérer adéquatement et efficacement après l'effort

CONSEILS OU RÈGLES POUR UNE BONNE NUTRITION SPORTIVE:

- 1- Un plan nutritionnel basé sur des aliments sains : Les régimes miracles n'existent pas et ne sont pas efficaces en règle générale. Les suppléments nécessaires, les faux brûleurs de graisse, les pilules améliorant les performances, etc. ne le font pas non plus.
- 2- Maintenir une bonne hydratation : Entre 50 et 60 % du corps est constitué d'eau et toute réaction chimique qui se produit dans le corps se produit dans le milieu aqueux. Les muscles ne font pas exception, donc une légère déshydratation entre 2 et 3 % implique une baisse des performances et les muscles sont plus sujets aux blessures.
- 3- Régime à base d'aliments naturels : Ils sont beaucoup plus nutritifs et aident à couvrir les besoins quotidiens en nutriments, et accessoirement, cela permet d'éviter de manger de grandes

quantités de sel, de conservateurs et de colorants artificiels, de gras trans et d'autres produits nocifs.

- 4- Consommation prioritaire de fruits et légumes : Le biseau de l'alimentation doit être riche en fruits et légumes car ils fournissent à l'organisme des vitamines, des fibres, des minéraux, des antioxydants et des phytonutriments que l'on trouve difficilement dans d'autres aliments. Ils agissent comme une « polypharmacie ».
- 5- Il est essentiel de prévoir les repas : Savoir ce que vous allez manger vous aide dans votre nutrition et votre bien-être. Si vous laissez ce que vous consommez à l'impulsion quotidienne et que vous venez avec une sensation de faim, vous déciderez sûrement de manger des aliments "appétissants" mais peu nutritifs. Il vaut mieux prévoir ce dont vous avez besoin.
- 6- Savoir choisir entre quoi manger avant, pendant et après l'effort : Les changements métaboliques se produisent dans les muscles pendant l'activité physique et également après l'exercice, c'est pourquoi il est important d'optimiser l'adaptation à l'entraînement et de fournir les nutriments nécessaires.
- 7- N'ayez pas peur des graisses : C'est un classique chez les sportifs mais maintenant on sait qu'un régime très faible en gras a un impact négatif sur les performances et la santé. Un exemple clair est les acides gras essentiels oméga-3 qui ont des fonctions importantes et se trouvent dans les poissons gras ou les graines.
- 8- Fuir la phobie des glucides : L'apport en glucides doit être adapté au niveau d'activité physique, en choisissant des glucides de qualité comme les légumineuses, les tubercules, les fruits..



SPORT ET SANTÉ ALIMENTATION

بالفواكه والخضروات لأنها تمد الجسم بالفيتامينات والألياف والمعادن ومضادات الأكسدة والمغذيات النباتية التي يصعب العثور عليها في الأطعمة الأخرى. إنهم بمثابة "صيدلية متعددة".

٥- من الضروري التخطيط للوجبات: معرفة ما ستأكله يساعدك على التغذية والصحة. إذا تركت ما تستهلكه للاندفاع اليومي وشعرت بالجوع، فمن المؤكد أنك ستقرر تناول الأطعمة "الشهية" ولكن ليست مغذية للغاية. من الأفضل أن تخطط لما تحتاجه.

٦- معرفة كيفية الاختيار بين ما تأكله قبل وأثناء وبعد التمرين: تحدث تغيرات التمثيل الغذائي في العضلات أثناء النشاط البدني وأيضاً بعد التمرين، ولهذا السبب من المهم تحسين التكيف مع التدريب وتوفير العناصر الغذائية اللازمة.

٧- لا تخف من الدهون: إنه أمر كلاسيكي بين الرياضيين ولكننا الآن نعلم أن اتباع نظام غذائي قليل الدهون للغاية له تأثير سلبي على الأداء والصحة. ومن الأمثلة الواضحة على ذلك أحماض أوميغا ٣ الدهنية الأساسية التي لها وظائف مهمة وتوجد في الأسماك الدهنية أو البذور.

٨- تجنب فوينا الكربوهيدرات: يجب تكيف تناول الكربوهيدرات مع مستوى النشاط البدني، وذلك من خلال اختيار الكربوهيدرات ذات الجودة العالية مثل البقوليات والدرنات والفواكه وغيرها.

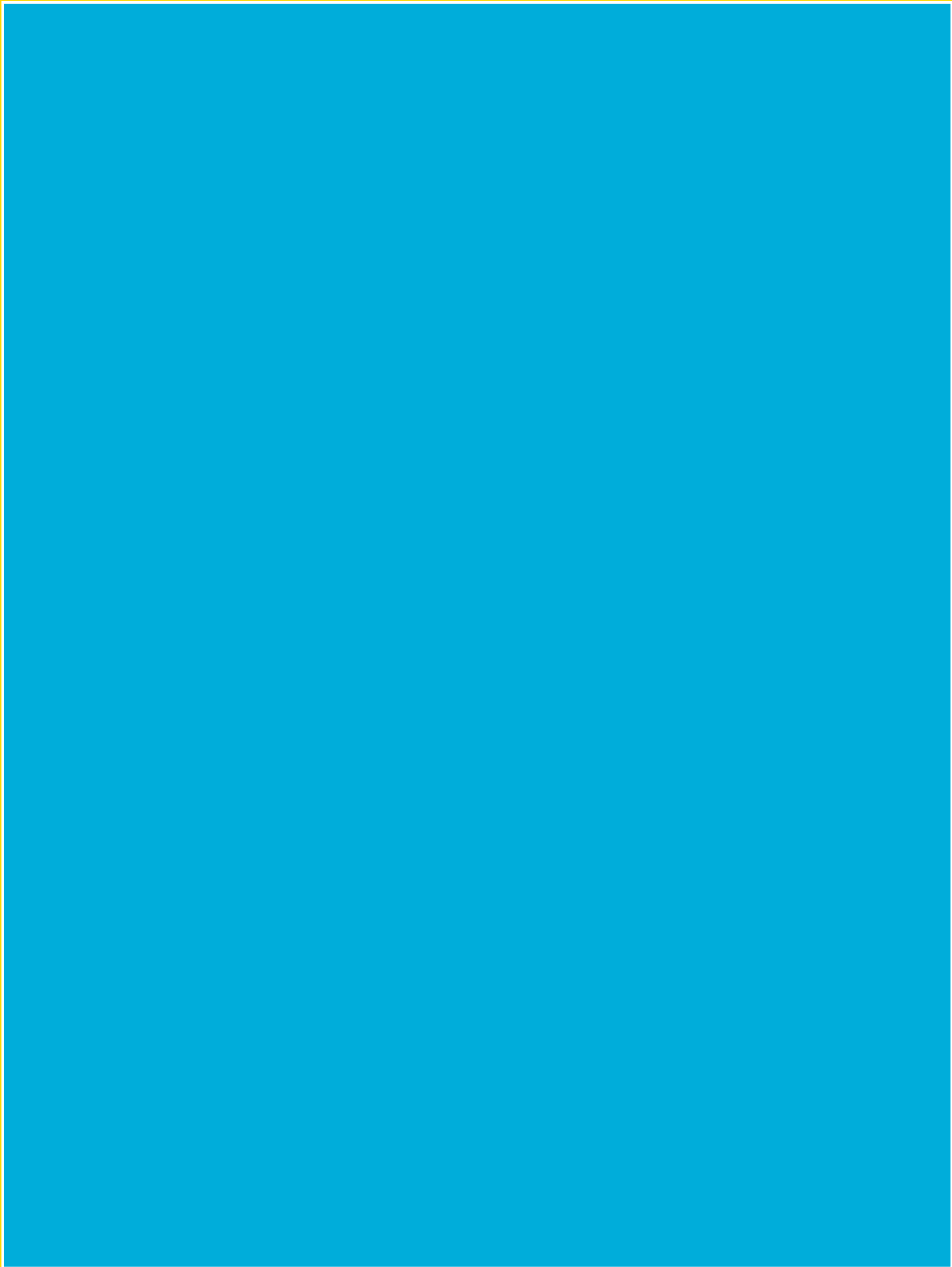
من أجل الحفاظ على التوازن بين الممارسة الرياضية والنظام الغذائي، من المناسب مراعاة ومحاولة اتباع قواعد معينة، القواعد الغذائية الأساسية لأداء أفضل وصحة مثالية. إن تناول الطعام بشكل جيد أمر ضروري في أي عمر، ويجب إعطاء نفس الأهمية للتدريب أو ممارسة الرياضة، ولكن تناول الطعام بشكل جيد دائماً. بعض الأهداف التي يسعى الرياضيون لتحقيقها عند التدريب هي دائماً: تحقيق أفضل أداء ممكن تحسين العلامات والأهداف. حاول الحصول على كتلة عضلية أكبر إنقاص الوزن والدهون احصل على المزيد من الطاقة استرد عافيتك بشكل كافٍ وفعال بعد التمرين نصائح أو قواعد للتغذية الرياضية الجيدة:

١- خطة غذائية تعتمد على الأطعمة الصحية: الأنظمة الغذائية المعجزات غير موجودة وليست فعالة بشكل عام. المكملات الغذائية الضرورية، محارق الدهون المزيفة، حبوب تحسين الأداء، الخ. لا تفعل ذلك أيضاً.

٢- الحفاظ على الترطيب الجيد: ما بين ٥٠ إلى ٦٠٪ من الجسم يتكون من الماء وأي تفاعل كيميائي يحدث في الجسم يحدث في البيئة المائية. والعضلات ليست استثناءً، لذا فإن الجفاف الطفيف الذي يتراوح بين ٢-٣٪ يعني انخفاضاً في الأداء وتكون العضلات أكثر عرضة للإصابة.

٣- النظام الغذائي المعتمد على الأطعمة الطبيعية: فهي مغذية أكثر بكثير وتساعد على تغطية الاحتياجات الغذائية اليومية، وهذا يسمح لك بتجنب تناول كميات كبيرة من الملح والمواد الحافظة والألوان الصناعية والدهون المتحولة وغيرها من المنتجات الضارة.

٤- الأولوية في استهلاك الفواكه والخضروات: يجب أن يكون النظام الغذائي غنياً



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

