

Juin 28/29

www.Tanger.Run

يونيو 29/28



ÊTES - VOUS
PRÊTS À COURIR ?

هل أنتم
مستعدون للركض ؟

حدث رسمي / Événement officiel

THE
CITYRUN

من أجل مغرب صحي / Pour un Maroc en bonne santé

الشعار الرسمي



CHERY



SAMSUNG

خطوة خير
Fondation



Site



[Cliquez](#) pour visionner la vidéo



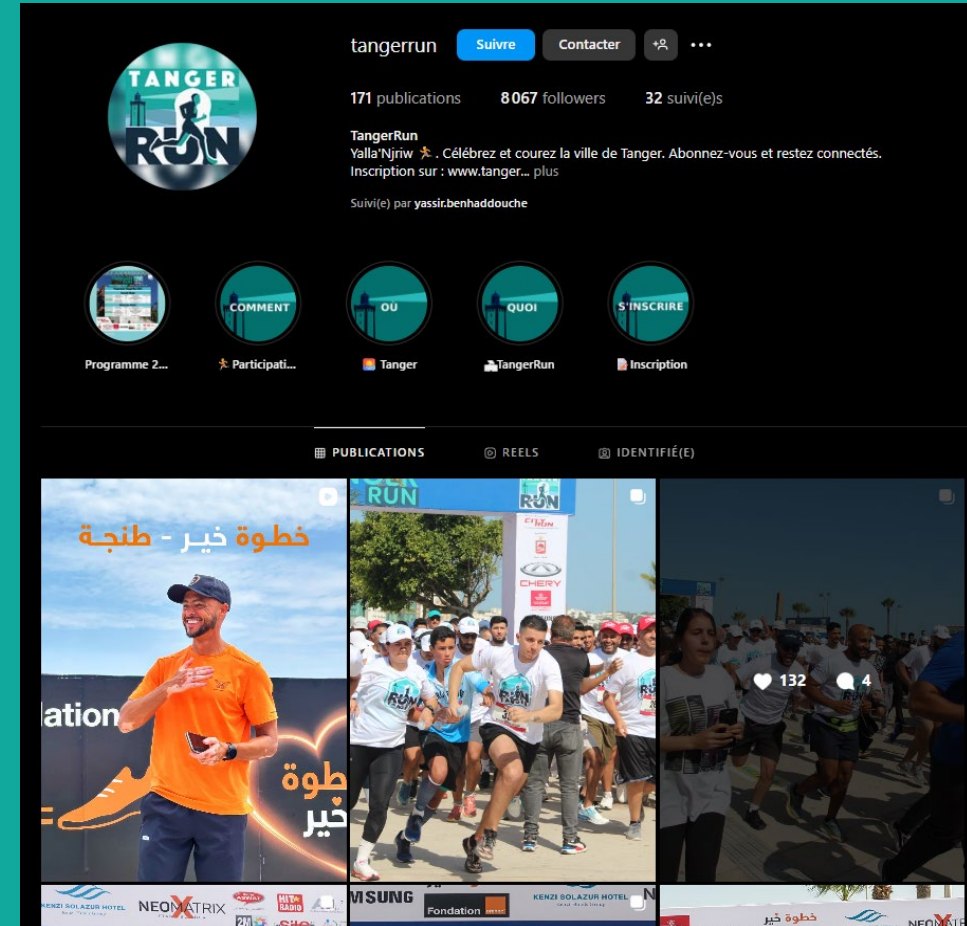
Vidéo de la troisième édition de TangerRun

The poster for the 3rd edition of TangerRun 2025 features a dark red background. At the top, there are three logos: 'TANGER RUN' on the left, 'TANGER RUN' in the center, and 'CITYRUN' on the right with Arabic text. The central text reads 'TangerRun' in large white letters, followed by '3ème édition' in a white box, 'www.Tanger.Run' in white, and '2025' in a white box. At the bottom, a white banner contains various sponsor logos including the Moroccan coat of arms, 'CHERY', 'SAMSUNG', 'خطوة خير' (Khatawa Khayr), 'Fondation', 'KENZI SOLAZUR HOTEL', 'NEON MATRIX', '2M', 'HITA RADIO', 'Site', and 'JAWHAR'. There is also a 'CITYRUN' logo with Arabic text on the left side of the banner.



[Vidéo TangerRun 2025](#)

RESEAUX SOCIAUX



A LA DÉCOUVERTE DE TANGER

LA VILLE DU DETROIT

L'objectif est d'encourager la pratique sportive et un mode de vie sain.

TangerRun est à la fois une célébration et une exploration de la ville de Tanger. Cet événement célèbre les sportifs tout en les invitant à redécouvrir la ville sous un nouvel angle, à rejoindre une communauté sportive locale et à encourager et initier un plus grand nombre de personnes à la pratique du sport.

Jun 28/29 www.Tanger.Run 29/28 يونيو



Événement officiel **THE CITY RUN**
من أجل مغرب صحي | Pour un Maroc en bonne santé

CHERY SAMSUNG خطوة خير KINZI SALAZAR HOTEL 2M HIT-RADIO

[Cliquez](#) pour visionner la vidéo

www.Tanger.Run

À la (re)découverte de **Tanger**

A propos de **TangerRun**

Le concept de TangerRun vise à célébrer la ville et ses sportifs pour encourager la pratique sportive et diffuser la joie ainsi que la bonne humeur. TangerRun mobilise la communauté de sportif de la ville (Associations sportives, groupes de coureurs et coach sportifs) et convie tous les coureurs, marcheurs et passionnés de sport de tout le Royaume à venir découvrir la beauté de Tanger, à rencontrer les sportifs locaux et à participer à des courses, marches ou activités physiques durant un weekend.

En mettant en lumière les sportifs, notre objectif est de mettre en avant tous les groupes de coureurs, les athlètes, les champions de la ville, les associations sportives de Tanger... Ils se mobilisent pendant un week-end pour encadrer plusieurs activités sportives variées, non compétitives (courses, marches, randonnées, fitness, etc.), ouvertes à tous et gratuites, afin d'encourager les participants à pratiquer le sport et de permettre aux gens de les découvrir, de maintenir le contact et de continuer à faire du sport avec eux, même après l'événement.

En célébrant Tanger, nous souhaitons mettre en lumière sa splendeur et les infrastructures mises à disposition des citoyens pour promouvoir un mode de vie sain, invitant chacun à (re)découvrir des lieux tels que le Parc Perdicaris, la Corniche de Tanger, le parc Marshan, la Forêt Rahrah...



POINTS IMPORTANTS

- La 3^e édition de **TangerRun** s'est déroulée les **28 et 29 juin 2025**, proposant un ensemble de **12 activités** encadrées par divers groupes de coureurs, marcheurs, associations sportives et coachs sportifs.
- Chaque participant avait la liberté de participer à autant d'activités qu'il le souhaitait, qu'il s'agisse de courses ou de marches ou de fitness.
- Les statistiques sont impressionnantes :
 - ❖ **Environ 5.000 personnes** ont pris part à TangerRun.
 - ❖ L'événement a touché **plus de 5.1 millions de comptes** uniques sur Facebook et Instagram, générant **26,4 millions de vues** sur ces plateformes.
 - ❖ Les vidéos sur YouTube ont atteint 659.000 impressions et **385.000 vues**.
 - ❖ Un stand/dispositif a été mis en place une semaine avant l'événement sur la **corniche de Tanger**, assurant une grande visibilité et générant de nombreuses opportunités d'interaction.
 - ❖ **200 spots radios sur HitRadio et Aswat.**
 - ❖ **Campagne d'affichage urbain** a été menée dans la ville
 - ❖ Une **conférence de presse** a eu lieu une semaine avant l'événement au Kenzi Solazur Tanger.
 - ❖ L'événement a bénéficié d'une **couverture médiatique remarquable**, avec la participation de plusieurs médias tels que : **MAP, Medi1TV, 2M, Al Aoula, Radio Mars, Radio Aswat, Hit Radio**, Aujourd'hui le Maroc et bien d'autres .
 - ❖ Une **course avec dossards et chronométrage** a été organisée pour la première fois à Tanger, en parallèle des autres activités libres et non-compétitives.

Communauté de sportifs

RAHALA DE TANGER

Découvrez les associations sportives de Tanger
اكتشفوا المجموعات الرياضية في طنجة

Juin 28 - 29 يونيو
Inscription sur التسجيل على
www.Tanger.Run

حدث رسمي **THE CITY RUN**
من أجل مغرب صحي، بلانك في بلانك

ASSOCIATION AJAX TANGER ATHLETISME

Découvrez les associations sportives de Tanger
اكتشفوا المجموعات الرياضية في طنجة

Juin 28 - 29 يونيو
Inscription sur التسجيل على
www.Tanger.Run

حدث رسمي **THE CITY RUN**
من أجل مغرب صحي، بلانك في بلانك

TANGER URBAN RUNNERS

Découvrez les groupes de coureurs de Tanger
اكتشفوا مجموعات العدائين في طنجة

Juin 28 - 29 يونيو
Inscription sur التسجيل على
www.Tanger.Run

حدث رسمي **THE CITY RUN**
من أجل مغرب صحي، بلانك في بلانك

YASSINE BK

Découvrez les coaches de Tanger
اكتشفوا مدربي طنجة

Juin 28 - 29 يونيو
Inscription sur التسجيل على
www.Tanger.Run

حدث رسمي **THE CITY RUN**
من أجل مغرب صحي، بلانك في بلانك

BK SPORT FAMILY

Découvrez les associations sportives de Tanger
اكتشفوا الجمعيات الرياضية في طنجة

Juin 28 - 29 يونيو
Inscription sur التسجيل على
www.Tanger.Run

حدث رسمي **THE CITY RUN**
من أجل مغرب صحي، بلانك في بلانك

QIMAM ASSOCIATION

Découvrez les associations sportives de Tanger
اكتشفوا الجمعيات الرياضية في طنجة

Juin 28 - 29 يونيو
Inscription sur التسجيل على
www.Tanger.Run

حدث رسمي **THE CITY RUN**
من أجل مغرب صحي، بلانك في بلانك

HICHAM

Découvrez les coaches de Tanger
اكتشفوا مدربي طنجة

Juin 28 - 29 يونيو
Inscription sur التسجيل على
www.Tanger.Run

حدث رسمي **THE CITY RUN**
من أجل مغرب صحي، بلانك في بلانك

SABRINA BOULMANI

Découvrez les coaches de Tanger
اكتشفوا مدربي طنجة

Juin 28 - 29 يونيو
Inscription sur التسجيل على
www.Tanger.Run

حدث رسمي **THE CITY RUN**
من أجل مغرب صحي، بلانك في بلانك

ANAS LIAZID

KALI MAJAPAHIT MOROCCO
Découvrez les coaches de Tanger
اكتشفوا مدربي طنجة

Juin 28 - 29 يونيو
Inscription sur التسجيل على
www.Tanger.Run

حدث رسمي **THE CITY RUN**
من أجل مغرب صحي، بلانك في بلانك

CSFA FNIDAO

Découvrez les associations sportives de Tanger
اكتشفوا الجمعيات الرياضية في طنجة

Juin 28 - 29 يونيو
Inscription sur التسجيل على
www.Tanger.Run

حدث رسمي **THE CITY RUN**
من أجل مغرب صحي، بلانك في بلانك

Communauté de sportifs

Tanger Urban Runners التحقوا بالمجموعة الرياضية
Rejoignez le groupe sportif Tanger Urban Runners

Jun 28-29 يونيو
INSCRIVEZ-VOUS SUR
قوموا بالتسجيل على الموقع
www.Tanger.Run

مجانا
العديد من الأنشطة في انتظاركم
الركش - المشي - التمارين
Diverses activités vous attendent
Course - Marche - Cardio

Dimanche 29 / 06 à 10 : 15
Activité : Course avec Chrono

الأحد 29 / 06 على الساعة 10 : 15
النشاط : الجري بالكرينو

حدث رسمي
THE CITY RUN
Pour un Maroc en bonne santé

Tanger Urban Runners التحقوا بالجمعية الرياضية بيكا سبور فاميلي
Rejoignez l'association sportive BK Sport Family

Jun 28-29 يونيو
INSCRIVEZ-VOUS SUR
قوموا بالتسجيل على الموقع
www.Tanger.Run

مجانا
العديد من الأنشطة في انتظاركم
الركش - المشي - التمارين
Diverses activités vous attendent
Course - Marche - Cardio

Dimanche 29 / 06 à 10 : 00
Activité : Échauffement et kickboxing

الأحد 29 / 06 على الساعة 10:00
النشاط : الإجماع واليك بوكسينغ

حدث رسمي
THE CITY RUN
Pour un Maroc en bonne santé

Tanger Urban Runners التحقوا بالجمعية الرياضية AJAX
Rejoignez l'association sportive AJAX

Jun 28-29 يونيو
INSCRIVEZ-VOUS SUR
قوموا بالتسجيل على الموقع
www.Tanger.Run

مجانا
العديد من الأنشطة في انتظاركم
الركش - المشي - التمارين
Diverses activités vous attendent
Course - Marche - Cardio

Dimanche 29 / 06 à 10 : 15
Activité : Course avec Chrono

الأحد 29 / 06 على الساعة 10 : 15
النشاط : الجري بالكرينو

حدث رسمي
THE CITY RUN
Pour un Maroc en bonne santé

Tanger Urban Runners التحقوا بالمدرّب إسماعيل
Rejoignez le coach Ismail

Jun 28-29 يونيو
INSCRIVEZ-VOUS SUR
قوموا بالتسجيل على الموقع
www.Tanger.Run

مجانا
العديد من الأنشطة في انتظاركم
الركش - المشي - التمارين
Diverses activités vous attendent
Course - Marche - Cardio

Samedi 28 / 06 à 09 : 15
Activité : Circuit training

السبت 28 / 06 على الساعة 09:15
النشاط : تدريب دائري

حدث رسمي
THE CITY RUN
Pour un Maroc en bonne santé

Tanger Urban Runners التحقوا بالجمعية الرياضية قيم
Rejoignez l'association sportive QIMAM

Jun 28-29 يونيو
INSCRIVEZ-VOUS SUR
قوموا بالتسجيل على الموقع
www.Tanger.Run

مجانا
العديد من الأنشطة في انتظاركم
الركش - المشي - التمارين
Diverses activités vous attendent
Course - Marche - Cardio

Samedi 28 / 06 à 10 : 15
Activité : Marche en partie sur le sable

السبت 28 / 06 على الساعة 10:15
النشاط : المشي جزئياً على الرمال

حدث رسمي
THE CITY RUN
Pour un Maroc en bonne santé

Tanger Urban Runners التحق بالمدرّب هشام
Rejoignez le coach Hicham

Jun 28-29 يونيو
INSCRIVEZ-VOUS SUR
قوموا بالتسجيل على الموقع
www.Tanger.Run

مجانا
العديد من الأنشطة في انتظاركم
الركش - المشي - التمارين
Diverses activités vous attendent
Course - Marche - Cardio

Samedi 28 / 06 à 10 : 45
Dimanche 29 / 06 à 11 : 00
Activité : Circuit training & renforcement et cardio

السبت 28 / 06 على الساعة 10:45
الأحد 29 / 06 على الساعة 11:00
النشاط : تدريب دائري و
حصة مجموعة تمارين رياضية

حدث رسمي
THE CITY RUN
Pour un Maroc en bonne santé

Tanger Urban Runners التحقوا بالجمعية الرياضية الفينيق CSFA
Rejoignez l'association sportive CSFA FNIDEQ

Jun 28-29 يونيو
INSCRIVEZ-VOUS SUR
قوموا بالتسجيل على الموقع
www.Tanger.Run

مجانا
العديد من الأنشطة في انتظاركم
الركش - المشي - التمارين
Diverses activités vous attendent
Course - Marche - Cardio

Samedi 28 / 06 à 09 : 45
Dimanche 29 / 06 à 10 : 15
Activité : Course / Jogging en famille & Course avec chrono

السبت 28 / 06 على الساعة 09:45
الأحد 29 / 06 على الساعة 10 : 15
النشاط : الجري العائلي و
الجري بالكرينو

حدث رسمي
THE CITY RUN
Pour un Maroc en bonne santé

Tanger Urban Runners التحقوا بالجمعية الرياضية الرحالة
Rejoignez l'association sportive RAHALA

Jun 28-29 يونيو
INSCRIVEZ-VOUS SUR
قوموا بالتسجيل على الموقع
www.Tanger.Run

مجانا
العديد من الأنشطة في انتظاركم
الركش - المشي - التمارين
Diverses activités vous attendent
Course - Marche - Cardio

Samedi 28 / 06 à 10 : 15
Dimanche 29 / 06 à 10 : 30
Activité : Marche en partie sur le sable & Marche

السبت 28 / 06 على الساعة 10:15
الأحد 29 / 06 على الساعة 10 : 30
النشاط : المشي جزئياً على الرمال
و المشي

حدث رسمي
THE CITY RUN
Pour un Maroc en bonne santé

Tanger Urban Runners التحق بالمدرّب انس اليزيد
Rejoignez le coach Anas Liazid

Jun 28-29 يونيو
INSCRIVEZ-VOUS SUR
قوموا بالتسجيل على الموقع
www.Tanger.Run

مجانا
العديد من الأنشطة في انتظاركم
الركش - المشي - التمارين
Diverses activités vous attendent
Course - Marche - Cardio

Samedi 28 / 06 à 10 : 00
Dimanche 29 / 06 à 09 : 00
Activité : Renforcement musculaire et boxe philippine

السبت 28 / 06 على الساعة 10:00
الأحد 29 / 06 على الساعة 09:00
النشاط : تقوية بدنية و
الملاكمة الفلبينية

حدث رسمي
THE CITY RUN
Pour un Maroc en bonne santé

Tanger Urban Runners التحقوا بالمدرّبة صبرينة بلمانبي
Rejoignez la coach Sabrina Boulmani

Jun 28-29 يونيو
INSCRIVEZ-VOUS SUR
قوموا بالتسجيل على الموقع
www.Tanger.Run

مجانا
العديد من الأنشطة في انتظاركم
الركش - المشي - التمارين
Diverses activités vous attendent
Course - Marche - Cardio

Samedi 28 / 06 à 09 : 15
Dimanche 29 / 06 à 11 : 00
Activité : Circuit training & renforcement et cardio

السبت 28 / 06 على الساعة 09:15
الأحد 29 / 06 على الساعة 11:00
النشاط : تدريب دائري و
حصة مجموعة تمارين رياضية

حدث رسمي
THE CITY RUN
Pour un Maroc en bonne santé

Planning Des Activités



www.Tanger.Run **قم بالتسجيل على الموقع**

Programme TangerRun 2025

Samedi 28 juin

Point de rencontre	Encadrement	Horaire	Type d'activité	Distance / Durée
Corniche (Place Oujda - Manipolio)	Coach Sabrina & Ismail	9h15	Circuit training	45 min
	CSFA Fnideq	9h45	Course/Jogging en famille	5 km
	Coach Anas Liazid	10h00	Renforcement musculaire et boxe Philippine	45 min
	Association Rahala/ Association Qimam	10h15	Marche en partie sur le sable	5 km
	Hicham Action Coaching	10h45	Circuit training	45 min

Dimanche 29 juin

Point de rencontre	Encadrement	Horaire	Type d'activité	Distance / Durée
Corniche (Place Oujda - Manipolio)	Coach Anas Liazid	9h00	Renforcement musculaire et boxe Philippine	45 min
	Association	9h30	Course en chaises roulantes	30 min
	BK Sport Family	10h00	Échauffement et kickboxing	45 min
	TUR/AJAX/BKSport/CSFA	10h15	Course avec Chrono	5 km, 10 km et 15 km
	Association Rahala	10h30	Marche	5 km et 10 km
	Hicham Action Coaching & Sabrina	11h00	Renforcement et cardio	45 min

حدث رسمي **THE CITY RUN**

Pour un Maroc en bonne santé | من أجل مغرب صحي | المصلحة العامة














تمنح - أصيلة



www.Tanger.Run **قم بالتسجيل على الموقع**

برنامج طنجة رن 2025

السبت 28 يونيو

المسافة/ المدة	نوع النشاط	الجدول الزمني	اسم المجتمع	نقطة اللقاء
45 دقيقة	تدريب دائري	9h15	المعربين صيرينة وإسماعيل	الكورنيش (ساحة وجدة - مانيبوليو)
5 كم	الجرى العائلي	9h45	النادي الرياضي الفينيقي	
45 دقيقة	تقوية بدنية و الملائكة القطينية	10h00	المغرب الزيد لاس	
5 كم	المشي جزئيا على الرمال	10h15	جمعية الرحلة/جمعية قلم	
مدة 45 دقيقة	تدريب دائري	10h45	هشام أفتن كوتشينغ	

الأحد 29 يونيو

المسافة/ المدة	نوع النشاط	الجدول الزمني	اسم المجتمع	نقطة اللقاء
45 دقيقة	تقوية بدنية و الملائكة القطينية	9h00	المغرب الزيد لاس	الكورنيش (ساحة وجدة - مانيبوليو)
30 دقيقة	سباق الكراسي المتحركة	9h30	جمعية	
45 دقيقة	إحماء وكيك بوكسينغ	10h00	جمعية بيكسبور فاميلي	
5 كم، 10 كم، 15 كم	الجرى بالكراسي	10h15	جمعية أجناس طنجة لألعاب القوى (AJAX) مجموعة العدائين لطنجة (TUR) النادي الرياضي الفينيقي (CSFA) جمعية بيكسبور فاميلي (BKSport)	
5 كم و 10 كم	المشي	10h30	جمعية الرحلة	
45 دقيقة	حصة مجموعة تمارين رياضية	11h00	هشام أفتن كوتشينغ و صيرينة	

حدث رسمي **THE CITY RUN**

Pour un Maroc en bonne santé | من أجل مغرب صحي | المصلحة العامة












تمنح - أصيلة

Tanger 2025



TANGER RUN

الدورة الثالثة 3ÈME ÉDITION
INSCRIVEZ-VOUS SUR
قوموا بالتسجيل على الموقع
www.Tanger.Run
يونيو 28 - 29 juin
06 88 29 38 06
التسجيل + شهادة إلكترونية Inscription + Certificat
مجانا Gratuit
العديد من الأنشطة في إنتظاركم
الركض - المشي - الكارديو
Plusieurs activités vous attendent
Course - Marche - Cardio

حدث رسمي THE CITY RUN
Pour un Maroc en bonne santé | من أجل مغرب صحي | الملتقى للمدينة
TANGER RUN
THE CITY RUN
0882
AHMED AYAD

Événement officiel
THE CITY RUN
Pour un Maroc en bonne santé | من أجل مغرب صحي | الملتقى للمدينة

CHERY
SAMSUNG
خطوة خبير
KENZI SOLAZUR HOTEL
Radio ASWAT
HIT RADIO
Le Site
Fondation
NEOMATRIX
2M
Agence pour la Promotion et le Développement du Nord

vidéo promotionnelle

Juin 28/29

www.Tanger.Run

يونيو 29/28



ÊTES - VOUS
PRÊTS À COURIR ?

هل أنتم
مستعدون للركض ؟

حدث رسمي / Événement officiel

THE
CITY RUN

من أجل مغرب صحي / Pour un Maroc en bonne santé

الشراكة مع / Partenariat avec



السلطة الوطنية / L'Agence nationale



CHERY



SAMSUNG

خطوة خير
Fondation

KINYO BEN AZIZ HOTEL
NEOXTRIX

ASWAT
2M

le Site
HIT RADIO



[Cliquez](#) pour visionner la vidéo

Couverture Médiatique : Plusieurs reportages (TVOula, Medi 1, La MAP, Site Info, Radio Mars, Radio Aswat, HitRadio, Medi 1 Radio...)



[Cliquez](#) pour visionner la vidéo



[Cliquez](#) pour visionner la vidéo



[Cliquez](#) pour visionner la vidéo



[Cliquez](#) pour visionner la vidéo



[Cliquez](#) pour visionner la vidéo

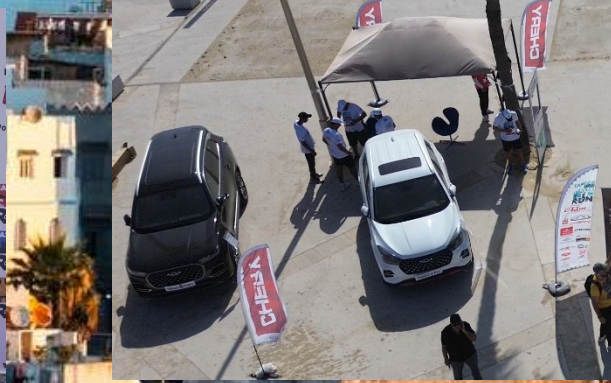


[Cliquez](#) pour visionner la vidéo

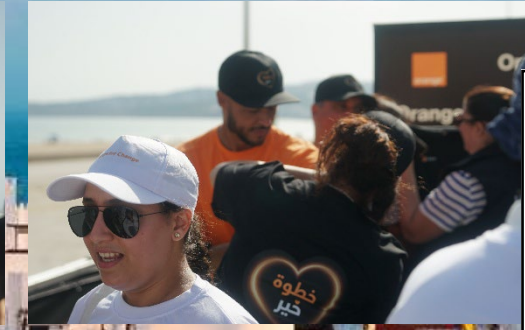


[Cliquez](#) pour visionner la vidéo

Partenaires 2025



Partenaires 2025



Partenaires 2025



Partenaires 2025



Partenaires 2025



Partenaires 2025



PLAN MEDIA

Campagne
digitale



Affichage
Urbain



Déclaration
des Officiels



Conférence
de presse



Déploiement
digital



PRE-EVENT

DURING EVENT

POST-EVENT



Campagne
Radio



Campagne
média



Adhésion
des
athlètes



Inscriptions



Relations
presse



Emailing



1 Page d'accueil
www.Tanger.run

2 Communauté de Sportifs
<https://tanger.run/runners/>

3 Lieux sélectionnés
<https://tanger.run/routes>



Corporates

Plusieurs entreprises ont participé à TangerRun :



www.Tanger.Run

Déploiement digital

➤ Déploiement d'une campagne de posts, de vidéos et de stories :

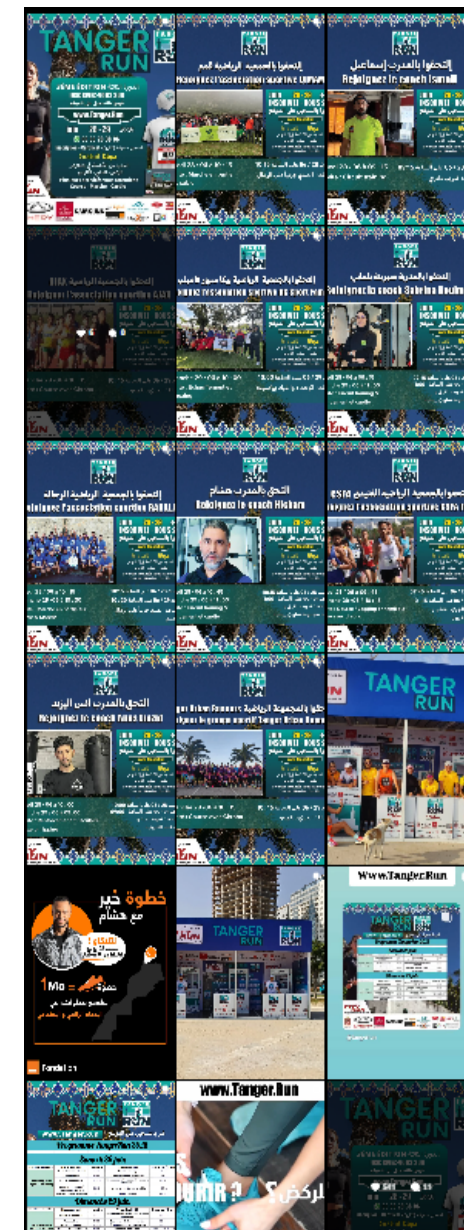
- Groupes
- Coachs
- Associations sportives
- Programme
- Photos et videos



[www.Instagram.com/TangerRun](https://www.instagram.com/TangerRun)

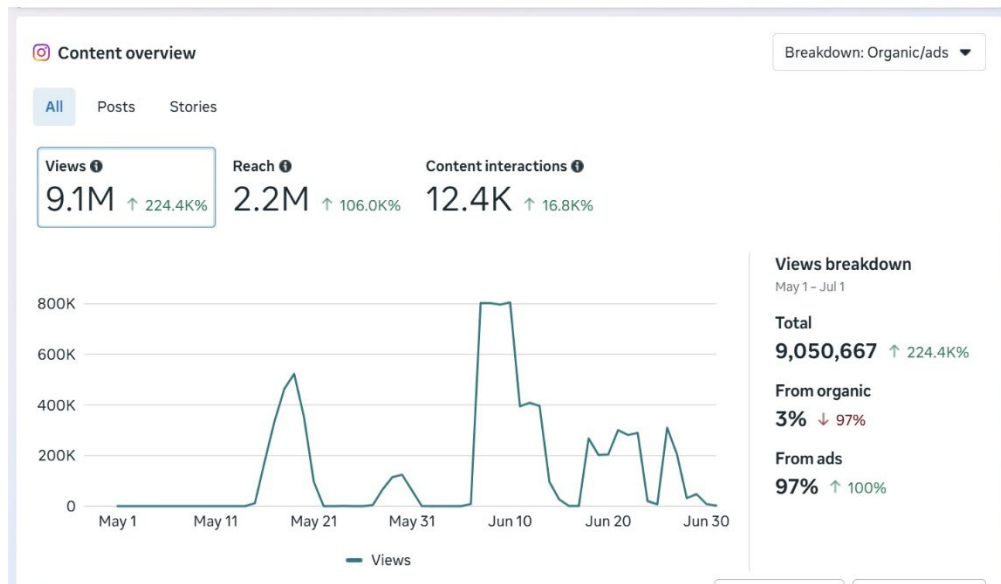
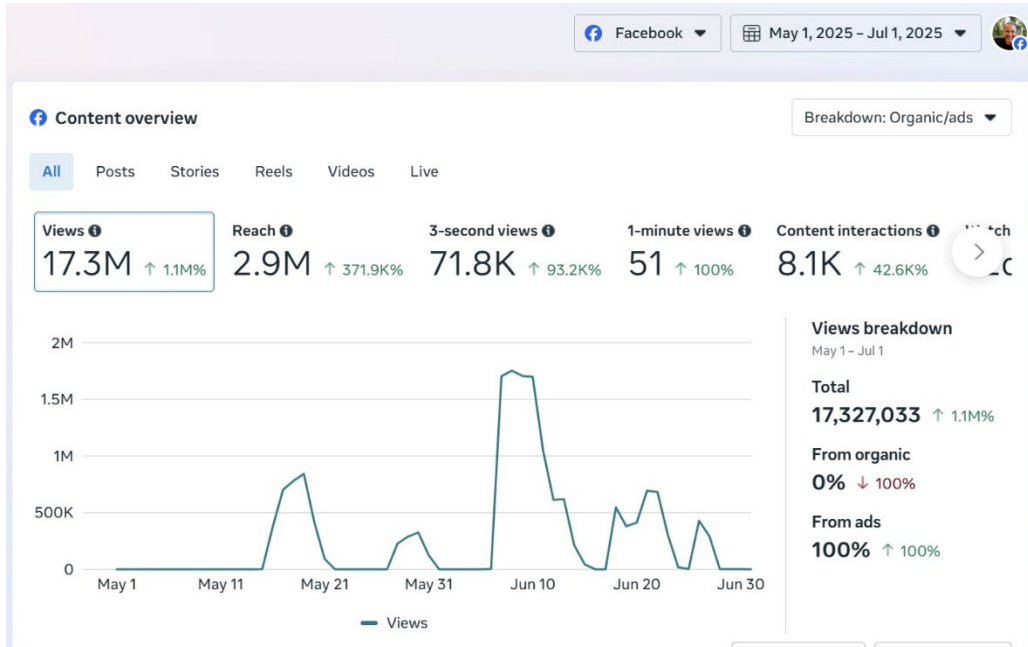
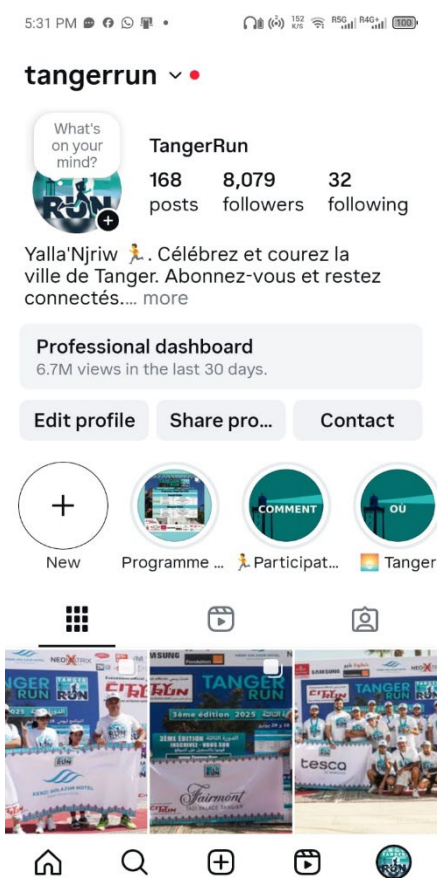


[www.Facebook.com/TangerRun](https://www.facebook.com/TangerRun)



Campagne publicitaire intensive sur les plateformes de réseaux sociaux Facebook et Instagram.

- ✓ 26.4 million de vues
- ✓ 5.1 millions de reach unique
- ✓ 13.2 mille abonnés



Forte Publicité sur **Youtube**

- ✓ + 659.000 d'impressions videos
- ✓ + de 385.000 vues

Juin 28/29 **www.Tanger.Run** **29/28 يونيو**

Tanger Run
3ème Edition
Juin 28/29 يونيو
Inscrivez-vous sur قم بالتسجيل على
Www.Tanger.Run

Événement officiel حدث رسمي

THE CITY RUN

Pour un Maroc en bonne santé من أجل مغرب صحي

المملكة المغربية

SAMSUNG **خطوة خير** **KENZI SOI AZUR HOTEL** **RADIO ASWAT** **Le Site** **Fondation** **NEON** **X** **2M** **HIT** **RADIO**

0:01 / 0:30

المملكة المغربية

CHERY **DREAMAFRICA** **#MEETMOROCCO**

TangerRun revient les 28 & 29 juin 2025 pour une 3e édition exceptionnelle !



TheCityRun
7 subscribers

Analytics

Edit video

29



Share

Promote



382K views 3 weeks ago #BienÊtre #RoyalAirMaroc #طنجة

TangerRun revient les 28 & 29 juin pour une 3e édition encore plus sportive, festive et inclusive !

us pour un week-end exceptionnel sur la Corniche de Tanger

Événement officiel حدث رسمي

THE CITY RUN

من أجل مغرب صحي Pour un Maroc en bonne santé



Juin 28/29 **www.Tanger.Run** **29/28 يونيو**

ÉTES - VOUS PRÊTS À COURIR ? هل أنتم مستعدون للركض ؟

Événement officiel حدث رسمي

THE CITY RUN

Pour un Maroc en bonne santé من أجل مغرب صحي

المملكة المغربية

SAMSUNG **خطوة خير** **KENZI SOI AZUR HOTEL** **RADIO ASWAT** **Le Site** **Fondation** **NEON** **X** **2M** **HIT** **RADIO**

CHERY **DREAMAFRICA** **#MEETMOROCCO**

[Cliquez](#) pour visionner la vidéo

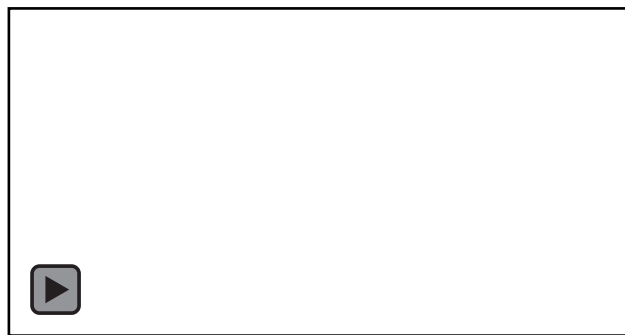
Couverture Radio

Plus de 200 spots radio sur Radio Aswat, Hit Radio, plusieurs passages et plateaux radios sur Radio Mars, Aswat, Hit Radio et Atlantic Radio, SNRT, Medi 1.

Spot Radio diffusé sur
Radio Aswat



Spot Radio diffusé sur
HitRadio



[Cliquez](#) pour visionner la vidéo

Plateaux Radio sur
/Radio Mars/Aswat/Medi1



Samedi 14 juin 2025

[Cliquez](#) pour visionner la vidéo



Samedi 28 juin 2025

[Cliquez](#) pour visionner la vidéo

Couverture Médiatique : Plusieurs reportages (TVOula, Medi 1, La MAP, Site Info, Radio Mars, Radio Aswat, HitRadio, Medi 1 Radio...)



Conference de Presse



Affichage Urbain



PRESSE

18



L'ECONOMISTE

TangerRun

Plus de 5.000 participants attendus

• La 3e édition les 28 et 29 juin

• Fitness, parcours en fauteuil roulant, courses familiales... Un programme inclusif et varié

• Encourager l'activité physique régulière, connecter les communautés sportives... Les enjeux

ENCOURAGER le public à la pratique du sport tout en se connectant avec les acteurs locaux de la discipline. C'est l'essence du TangerRun, dont la 3e édition débarque les 28 et 29 juin dans la ville du détroit. Une moultitude dans le sillage de celles récemment tenues à Casablanca ainsi qu'à Rabat, et qui devrait attirer cette année plusieurs milliers de participants.

La manifestation, portée par l'association sportive à but non lucratif The City Run et destinée aussi bien aux amateurs qu'aux néophytes de l'activité physique, attend pour cette moultitude plus de 5 000 candidats. «TangerRun répond à un enjeu majeur de santé publique en encourageant la pratique régulière d'une activité physique accessible à tous. Le sport permet en effet d'améliorer sensiblement sa condition physique, d'entretenir son



TangerRun débarque les 28 et 29 juin dans la ville du détroit. Une 3e édition qui attend plus de 5.000 participants et devrait toucher 5 millions de personnes à travers ses campagnes digitales puis médiatiques (Ph. TheCityRun)

bien-être mental, de mieux s'armer contre le stress et de vivre plus sainement», souligne l'organisateur et président de l'association, Younes Iraki. Autre objectif recherché, faire redécouvrir la ville du détroit en valorisant sa corniche emblématique -Place Oujda- qui abritera l'événement. «Nous avons choisi ce spot pour son accessibilité et sa sécurité. La corniche de Tanger incarne également l'identité de la ville et s'avère idéale

pour pratiquer le sport en plein air», précise le responsable. L'événement vise également à permettre aux participants de nouer des liens avec les acteurs locaux et de garder contact avec ces communautés afin de continuer à pratiquer une activité physique tout au long de l'année. «Tout le long de la manifestation, coaches, groupes de running et associations sportives encadreront les candidats et partageront leur passion

pour le sport. Une communauté vigilante dont l'accompagnement fera dans la durée et constituera un point de départ de rencontres et de garanties d'une meilleure santé et mode de vie plus actif», renchérit.

Une édition dont le programme comprendra près d'une dizaine d'activités inclusives parmi lesquelles des courses familiales, des mi-sportives, des courses en fauteuil roulant ou encore des sessions de fitness.

«La communauté sportive de Tanger est en plein essor»

- L'Economiste: En quoi cette édition se veut-elle plus inclusive que les précédentes?

- Younes Iraki: Cette édition de TangerRun marque une avancée majeure en matière d'inclusion. L'événement intégrera une course en fauteuil roulant afin de permettre aux personnes en situation de handicap moteur de participer pleinement à cette manifestation sportive. Par ailleurs, bon nombre d'associations locales engagées sur ce créneau se sont mobilisées, encourageant de ce fait la participation de jeunes porteurs de handicap mental. L'intégralité du programme a été conçue pour

- Comment le running, la marche et le fitness sont-ils perçus par les Marocains et comment ont évolué ces disciplines au niveau national ces dernières années?

- La course à pied, la marche sportive et le fitness

connaissent actuellement un essor remarquable au Maroc. Longtemps marginalisées, ces disciplines s'imposent désormais comme les piliers d'un mode de vie sain, accessible et moderne, de plus en plus prisé. Le succès du running s'explique par sa simplicité, son faible coût et ses nombreux bienfaits pour la santé tant physique que mentale. Il ne nécessite que peu d'équipements et peut être pratiqué partout, ce qui en fait une activité idéale en milieu urbain. Au niveau local comme au niveau national, un esprit communautaire autour de la pratique de ces disciplines se développe, accompagné d'une amélioration continue des infrastructures. Les réseaux sociaux jouent enfin un rôle crucial dans cette évolution, permettant de partager des expériences et de nourrir une véritable culture collective du sport. L

Un champion aux manettes C'EST EN 2023 que Ye Iraki a fondé l'association The Run. Ingénieur diplômé de l'École Centrale de Marseille et des Ateliers de Paris, c'est un passionné de sport qui a participé à plus de marathons internationaux, dont ceux de Casablanca, Dubai, New York ou encore, Nairobi. Il a même relevé le défi du Marathon des Sables, une épreuve de 250 kilomètres en plein désert marocain.

Iraki, organisateur et président de The City Run

Propos recueillis par Karim AGOUMI



N° 1139 DU 27 AU 3 JUILLET 2025
VOIR LE SOMMAIRE COMPLET

TELQUEL

Accueil Q&A Archives Politique Économie Diaspora Société Culture Opinions Énergie Auto News Tech TQ Impact TELQUEL

La 3ème édition de TangerRun, les 28 et 29 juin

Instant T — LE 20 JUIN 2025

Par La Rédaction



Tanger Run 2023. Crédit: Tanger Run

Inscrivez-vous à notre newsletter pour rester informés

Recevez l'essentiel de l'actualité du jour par e-mail

EMAIL

INSCRIPTION

INSTANT-T

Algérie : 7 ans de prison requis contre un historien controversé pour remise en cause de l'identité amazighe

Plaques d'immatriculation à l'étranger : les précisions du DG de la NARSA

Réforme de la santé : les enseignants-chercheurs en médecine et pharmacie seront mieux payés

Culture : Reda Benjelloun nommé à la tête du CCM

Hydrocarbures : l'ONHYM transformé en société anonyme

Instant T



Mieux communiquer, mieux vivre...

«Révélation : ton regard sur les autres parle de toi et c'est une bonne nouvelle»

Projection : Faisons le ménage dans nos pensées : notons ce que nous ressentons, ce que nous croyons des autres... et regardons ce que ça dit de nous.



Tu connais cette personne qui te dit : «Non, mais sérieusement, tout le monde m'envie là, c'est fou.» Ou celle qui t'assure, sur un ton méditatif : «Les gens mentent tout le temps, je le sais, j'ai vu n'importe quoi.» Ou encore ce collègue suspicieux : «Je suis sûr que tu voulais me piquer mon idée. Tous des tricheurs!» Il est si on le devine que... par là, c'est celui qui pense être le plus brisé qui brise le plus. Quel est-ce que ça dit de lui ?

Oh, oui, nos projections en disent parfois plus sur notre miroir intérieur que sur la réalité extérieure. Mais... Non ! Bien, voilà, oui ! Je le dis, à toi qui me lis aujourd'hui : bienvenue dans le théâtre de la projection. Car, en psychologie, on appelle ça la projection : on attribue aux autres ce qu'on ne veut pas voir en soi.

L'envieux croit qu'on l'envie. Le menteur pense qu'on lui ment. Le tricheur s'imaginerait que tout le monde triche. Le jaloux voit de la jalousie dans chaque regard. L'arnaqueur vit dans la peur d'être arnaqué. Je te laisse continuer...

Et là, tu le dis peut-être : «Oh non... est-ce que je fais ça moi aussi ?» Et, moi, je te réponds : «Alors, je ne peux répondre à ta place, mais peux-tu me le dire, un peu, honnêtement, pourquoi on fait ça ?»

Dies Irat, parce que ça rassure notre ego. Accuser les autres, c'est plus facile que de se regarder en face. Un maxime, pas très cool ! Mais parfois, c'est un signal d'alarme que quelque chose cloche à l'intérieur ou commande à clocher.

Et... ça qui fait peut-être un peu confiance en moi ?

Et... ça qui te rassure dans une période de doute, de comparaison, de fatigue émotionnelle ? Et... ça qui te rassure quand tu es seul ? Ou un peu en décalage des autres ? Je le dirais même plus que ça ! Et... c'était un miroir magique ?

Oui, oui, tu as bien lu ! Un miroir, magique ! Du genre : «Miroir ! Miroir ! dis-moi quel est le plus beau ou le plus beau, sauf que là c'est plus, du miroir ? Miroir ! dis-moi quel est le plus vital, vital, vital, grincheux, grincheux, m... mal intentionné, malint...»

Alors, si tu crois que tout le monde t'envie, demande-lui et lui laisses la parole ? Si tu as l'impression que tous les autres te mentent ou mentent, interroge-toi sur ton pourcentage d'honnêteté dans tes relations... !

Et, si tu penses que tous veulent t'arnaque, regarde-lui et mesure la justesse d'arnaque, demande-lui et mesure la justesse d'arnaque, demande-lui et mesure la justesse d'arnaque... quand j'ai vu le Stop ! Arrête ! dis-moi quel est le plus important, c'est de savoir appuyer sur l'assise et le toit.

«Qu'est-ce que cette pensée dit de moi en ce moment ?» Oui, précieux car c'est un point de départ pour.

Se reconnaître à soi, reconnaître l'estime de soi, reconnaître ses intentions, reconnaître les plus saines avec les autres.

Et pour vous, et pour nous, voilà quelques réflexions vitales pour se réaliser : Faisons le ménage dans nos pensées : notons ce que nous ressentons, ce que nous croyons des autres... et regardons ce que ça dit de nous.

Révélation : ton regard sur les autres parle de toi et c'est une bonne nouvelle

Si tu crois que tout le monde t'envie, demande-toi si toi tu aimes ta vie ???? Si tu as l'impression que tous les autres te mentent ou mentent, interroge-toi sur ton pourcentage d'honnêteté dans tes relations... !

Et, si tu penses que tous veulent t'arnaque, regarde-lui et mesure la justesse d'arnaque, demande-lui et mesure la justesse d'arnaque... quand j'ai vu le Stop ! Arrête ! dis-moi quel est le plus important, c'est de savoir appuyer sur l'assise et le toit.

«Qu'est-ce que cette pensée dit de moi en ce moment ?» Oui, précieux car c'est un point de départ pour.

Se reconnaître à soi, reconnaître l'estime de soi, reconnaître ses intentions, reconnaître les plus saines avec les autres.

Et pour vous, et pour nous, voilà quelques réflexions vitales pour se réaliser : Faisons le ménage dans nos pensées : notons ce que nous ressentons, ce que nous croyons des autres... et regardons ce que ça dit de nous.

Révélation : ton regard sur les autres parle de toi et c'est une bonne nouvelle

soit, notifier ses intentions, reconnaître les plus saines avec les autres. Et pour vous, et pour nous, voilà quelques réflexions vitales pour se réaliser : Faisons le ménage dans nos pensées : notons ce que nous ressentons, ce que nous croyons des autres... et regardons ce que ça dit de nous. Révélation : ton regard sur les autres parle de toi et c'est une bonne nouvelle



PRESSE

الرئيسية > رياضة

طنجة : عودة حدث Tanger Run الرياضي في نسخته الثالثة .

2025 يوليۇ • 28 يوليۇ



www.Tanger.Run قمر بالتسجيل على الموقع

برنامج طلحة رن 2025

السبت 28 يونيو

مطلة طلحة	اسم المستضيف	الفرع الرياضي	نوع البرنامج
• الفرع الرياضي: رياضة ركوب الدراجات	• اسم المستضيف: م. محمد بن عبد الله	• الفرع الرياضي: ركوب الدراجات	• نوع البرنامج: ركوب الدراجات
• اسم المستضيف: م. محمد بن عبد الله	• اسم المستضيف: م. محمد بن عبد الله	• الفرع الرياضي: ركوب الدراجات	• نوع البرنامج: ركوب الدراجات

الأحد 29 يونيو

مطلة طلحة	اسم المستضيف	الفرع الرياضي	نوع البرنامج
• الفرع الرياضي: رياضة ركوب الدراجات	• اسم المستضيف: م. محمد بن عبد الله	• الفرع الرياضي: ركوب الدراجات	• نوع البرنامج: ركوب الدراجات
• اسم المستضيف: م. محمد بن عبد الله	• اسم المستضيف: م. محمد بن عبد الله	• الفرع الرياضي: ركوب الدراجات	• نوع البرنامج: ركوب الدراجات

BELADINEWS.MA

بمدينة طنجة، انطلقت اليوم السبت 28 يونيو 2025 إجراء النسخة الثالثة من Tanger Run وهو الحدث الذي يجمع آلاف المشاركين بمدينة طنجة كل سنة، حيث عرفت كل من النسخة الأولى والثانية نجاحا كبيرا على مستوى عدد المشاركين والأنشطة.

وتهدف هذه الفعالية الرياضية، التي تنظمها جمعية "سيتي ران" تحت شعار "من أجل مغرب صحي"، إلى تشجيع الناس على تبني حياة صحية من خلال ممارسة الرياضة، والاحتفاء بمدينة طنجة ومجتمعها الرياضي، على غرار مدن أخرى.

وتنظم هذه التظاهرة أيضا بعدد من مدن المملكة للرباط ومراكش والدار البيضاء، وتوفر عددا من الأنشطة الرياضية المتنوعة من قبيل سباقات العدو وسباقات المشي على مسافات مختلفة (5 و 10 و 15 كلم)، وتنظيم حصص في اللياقة البدنية تحت إشراف مدربين متخصصين، إلى جانب تنظيم أنشطة في اختصاصات رياضية أخرى.



Sports

La 3^e édition de TangerRun, les 28 et 29 juin

🕒 Lundi 23 Juin 2025 09:02

2M₁ma

La troisième édition de TangerRun, un événement visant à promouvoir la santé et l'adoption d'un mode de vie sain à travers la pratique du sport, se tiendra les 28 et 29 juin.

Organisé par l'Association "The City Run", avec le soutien des autorités locales, cet événement mettra en avant la beauté de la corniche de Tanger, un cadre emblématique et idéal pour le sport en plein air, offrant aux participants l'occasion de redécouvrir ce magnifique espace tout en adhérant à une initiative sportive enrichissante.

Après CasablancaRun en février et RabatRun en mai, c'est au tour de Tanger d'accueillir cet événement dans une ambiance festive, citoyenne et accessible à tous.

L'événement célébrera la communauté sportive locale avec la participation d'associations, de coaches sportifs, de groupes de coureurs/marcheurs, et de champions.

Il proposera une grande variété d'activités, telles que des courses, des marches, des séances de fitness... organisées avec la communauté sportive de la ville. Des groupes de coureurs, des associations sportives, ainsi que des coaches sportifs se mobiliseront tout au long du week-end pour encourager le plus grand nombre à pratiquer du sport.

Les activités proposées, qui se dérouleront sur la corniche de Tanger, seront inclusives et adaptées à tous les niveaux: courses de différentes distances (5, 10, 15 km...), courses en famille, séances de marche, fitness, parcours en fauteuil roulant, et séances de circuit training.

Il est à noter que "The City Run" est un concept unique au Maroc qui vise à promouvoir un mode de vie sain à travers des événements gratuits et ouverts à tous. L'objectif est d'encourager la pratique sportive, la cohésion sociale, la fierté territoriale et le bien-être collectif, en partenariat avec les collectivités locales, les entreprises et les associations sportives.

Selon les organisateurs, The City Run s'affirme aujourd'hui comme l'un des plus grands événements sportifs au Maroc, avec des milliers de participants à chaque étape, unis autour du sport, de la santé et des valeurs citoyennes.



 Tags associés

Sports

National

PRESSE

PRESSE

PRESSE



PRESSE

PRESSE

PRESSE

PRESSE

PRESSE



PRESSE

PRESSE

PRESSE

PRESSE

PRESSE

PRESSE

PRESSE

PRESSE



إصل بنا حول الجديدة طاقم الجديدة سياسة الخصوصية

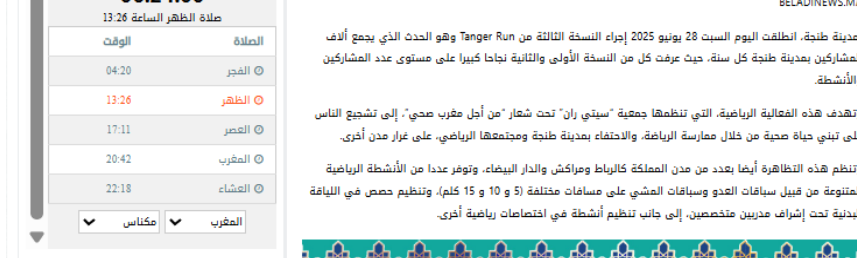


الرئيسية < رياضة > أنشطة ملكية > أخبار > أمنية > حوادث و قضايا > رياضة > تربية و تعليم > اقتصاد > علوم و تكنولوجيا > ثقافة و فن > أفلام درة > صحة

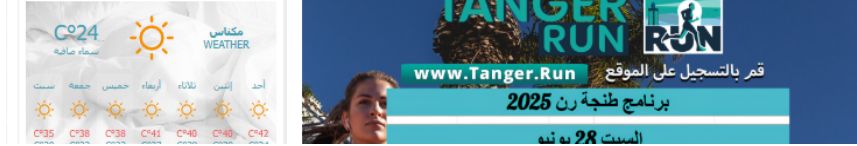
طنجة : عودة حدث Tanger Run الرياضي في نسخته الثالثة .



المغرب : مكناس متبقى على صلاة الظهر : 06:24:00



الطقس



الأكثر قراءة

تنظيم التظاهرة الرياضية "طنجة ران" في نسختها الثالثة يومي 28 و 29 يونيو الجاري

إلى 19 يونيو 2025



أعلنت جمعية "دا سيئي ران" عن تنظيم النسخة الثالثة من الفعالية الرياضية "طنجة ران"، نهاية الأسبوع المقبل (28 و 29 يونيو الجاري) بأكوريش مدينة طنجة.

وتضمن هذه الفعالية التي تأتي هذه السنة بعد نسختي « كازابلانكا ران » و « الرباط ران » المتضمنين في شهر ماي الماضي مجموعة متنوعة من الأنشطة الرياضية مثل الجري والمشي وركوب الدراجات المائية، والتي ستستفيد وتؤطر بمشاركة المجتمع الرياضي المحلي بمدينة البوغاز.

ومن المنتظر أن يشارك في التظاهرة أزيد من 5 آلاف مشارك من الممارسين الهواة والمحترفين لمختلف الأنواع الرياضية، إلى جانب أعضاء مجموعات الجري والجمعيات الرياضية والمدرسين، حيث ستقام فقرة رياضية مساة وجدة (ماتينيونو ساهل) بعقد حفل السبادس (الكورنيش).

وقال بوبس الغزالي، رئيس جمعية « دا سيئي ران »، اليوم الخميس خلال ندوة صحفية على هامش اللقاء التواصلي مع ممثلي الجمعيات الرياضية المشاركة، إن مدينة طنجة ستحتضن الدورة الثالثة لفعالية « طنجة ران » نهاية الأسبوع المقبل، مبرزا أن التظاهرة في المنتظر أن تستقطب آلاف المشاركين من مختلف الأعمار.

وأشار الغزالي إلى أن هذه الفعالية تروم تشجيع الناس على الاعتناء بصحتهم من خلال ممارسة الرياضة، إلى جانب تعبئة الراشدين المحليين والعائلات والمدرسين والجمعيات الشريكة في التثقيف الرياضي لمهنية طنجة من خلال سلسلة من الأنشطة ذات الصلة بالجري والتمرد والقيادة البدنية.

في السياق ذاته، أشار أن التظاهرة تهدف أيضا إلى نشر ثقافة ممارسة الرياضة بين مختلف فئات المجتمع، والتعريف بالرياضيين والبطال والمدرسين المحترفين على عموم سكان مدينة طنجة.

بالإضافة إلى الأنشطة الرياضية غير التنافسية، أعلن بوبس الغزالي عن أن هذه الدورة الثالثة من « طنجة ران » تتميز بتوفير لأول مرة لسباق تنافسي في رياضة العدو على مسافات 5 و 10 و 15 كلم، داعيا العدائين المحترفين إلى المشاركة في هذه الفعالية الرياضية.

PRESSE



كتب في 28 يونيو 2025 - 8:21 مساءً

صوت العدالة- حليم السعيدى

بمدينة طنجة، انطلقت اليوم السبت 28 يونيو 2025 إجراء النسخة الثالثة من Tanger Run وهو الحدث الذي يجمع آلاف المشاركين بمدينة طنجة كل سنة، حيث عرفت كل من النسخة الأولى والثانية نجاحا كبيرا على مستوى عدد المشاركين والأنشطة.

وتهدف هذه الفعالية الرياضية، التي تنظمها جمعية "سيتي ران" تحت شعار "من أجل مغرب صحي"، إلى تشجيع الناس على تبني حياة صحية من خلال ممارسة الرياضة، والاحتفاء بمدينة طنجة ومجتمعها الرياضي، على غرار مدن أخرى.

وتنظم هذه التظاهرة أيضا بعدد من مدن المملكة كالرباط ومراكش والدار البيضاء، وتوفر عددا من الأنشطة الرياضية المتنوعة من قبيل سباقات العدو وسباقات المشي على مسافات مختلفة (5 و 10 و 15 كلم)، وتنظيم حصص في اللياقة البدنية تحت إشراف مدربين متخصصين، إلى جانب تنظيم أنشطة في اختصاصات رياضية أخرى.



طنجة : عودة حدث Tanger Run الرياضي في نسخته الثالثة

في 29 يونيو 2025 الساعة 0 و 26 دقيقة



شارك في 28 يونيو 2025 - 14:09

طنجة : عودة حدث Tanger Run الرياضي في نسخته الثالثة

العرائش أنفو

بمدينة طنجة، انطلقت اليوم السبت 28 يونيو 2025 إجراء النسخة الثالثة من Tanger Run وهو الحدث الذي يجمع آلاف المشاركين بمدينة طنجة كل سنة، حيث عرفت كل من النسخة الأولى والثانية نجاحا كبيرا على مستوى عدد المشاركين والأنشطة.

وتهدف هذه الفعالية الرياضية، التي تنظمها جمعية "سيتي ران" تحت شعار "من أجل مغرب صحي"، إلى تشجيع الناس على تبني حياة صحية من خلال ممارسة الرياضة، والاحتفاء بمدينة طنجة ومجتمعها الرياضي، على غرار مدن أخرى.

وتنظم هذه التظاهرة أيضا بعدد من مدن المملكة كالرباط ومراكش والدار البيضاء، وتوفر عددا من الأنشطة الرياضية المتنوعة من قبيل سباقات العدو وسباقات المشي على مسافات مختلفة (5 و 10 و 15 كلم)، وتنظيم حصص في اللياقة البدنية تحت إشراف مدربين متخصصين، إلى جانب تنظيم أنشطة في اختصاصات رياضية أخرى.

كاظم بوطيط

شارك في 28 يونيو 2025 - 14:09



TheCityRun revient à Tanger pour sa 3^e édition, les 28 et 29 juin 2025

12 juin 2025 - 14:09



L'association TheCityRun a le plaisir d'annoncer la 3^e édition de TangerRun, prévue les 28 et 29 juin 2025 sur le Corniche de Tanger. Après CasablancaRun en février et RabatRun en mai, TheCityRun poursuit son tour du Maroc.



شارك في 28 يونيو 2025 - 14:09



شارك في 28 يونيو 2025 - 14:09

PRESSE



Canal طنجة

13 h

Ambiance sportive et festive pour le Tanger Run ce samedi

Le Tanger Run s'est tenu ce samedi à Tanger, réunissant des centaines de passionnés de course à pied venus de tout le Royaume. L'événement, à la fois sportif et convivial, a proposé plusieurs distances accessibles à tous les niveaux, de la course familiale au 10 km chronométré.

Organisé dans un esprit de promotion du sport et du bien-être, le Tanger Run a parcouru les boulevards emblématiques de la ville, offrant aux coureurs un tracé mêlant mer, médina et modernité. L'ambiance était au rendez-vous, avec une animation festive tout au long du parcours et une forte mobilisation des bénévoles.

Cette édition confirme la place grandissante de Tanger sur la scène des événements sportifs nationaux, tout en renforçant l'image d'une ville dynamique et tournée vers l'avenir



حدث رسمي

THE CITY RUN

من أجل مغرب صحي | Pour un Maroc en bonne santé

18
AUJOURD'HUI LE MAROC
N°5524 / 1950 - Du 13 au 15 juin 2025
LIFESTYLE

JOAILLERIE Pandora illumine M Avenue Marrakech de sa créativité

Shopping >>

M Avenue est fière d'accueillir Pandora, la marque de bijoux mondialement reconnue pour son concept unique de personnalisation. Dans un coin élégant au design épuré, les amateurs de pièces raffinées pourront découvrir l'univers Pandora, où chaque bijou raconte une histoire. De célèbres charmes, déclinés en une multitude de symboles et de motifs, aux bracelets, colliers, bagues et boucles d'oreilles d'une finesse exquise, Pandora offre une liberté de création infinie pour exprimer son individualité et célébrer les moments précieux de la vie. Cette arrivée prestigieuse vient souligner la volonté de M Avenue de proposer une expérience shopping exclusive, où luxe accessible et expression personnelle se rencontrent.

Venez découvrir un monde où chaque bijou est une confidence et laissez-vous séduire par l'art de raconter votre histoire chez Pandora à M Avenue Marrakech!



HUGO BLEU : L'ÉLÉGANCE URBAINE ET MODERNE S'INSTALLE À M AVENUE MARRAKECH

Shopping >>

M Avenue accueille avec enthousiasme Hugo Bleu, la ligne qui incarne l'esprit jeune et audacieux de la célèbre maison Hugo Boss. Destinée à une clientèle masculine en quête d'un style affirmé et contemporain, Hugo Bleu propose un vestiaire urbain et intemporel. Caractérisée par des coupes impeccables, des matières de qualité et une attention particulière aux détails, la marque offre des silhouettes allant du casual chic au plus sophistiqué. Des pièces fortes du quotidien aux tenues plus habillées, Hugo Bleu promet une allure moderne et une confiance en soi. Cette nouvelle boutique vient renforcer l'allure de prêt-à-porter masculin de M Avenue, affirmant sa position de destination mode de premier plan.

Venez affiner votre style et redéfinir votre garde-robe avec les pièces tendance et intemporelles de Hugo Bleu à M Avenue!



TANGER RUN 2025 sur la Corniche de Tanger les 28 et 29 juin 2025

SPORT >>

L'association TheCityRun est heureuse d'annoncer la 3e édition de TangerRun, qui se tiendra les 28 et 29 juin 2025 sur la Corniche de Tanger. Après les étapes réussies de Casablanca en février et Rabat-Run en mai, le tour du Maroc continue avec une halte haute en couleur dans la ville du détroit. Un événement festif, citoyen et accessible à tous! TheCityRun, concept né à Tanger, a pour mission de promouvoir un mode de vie sain à travers des événements gratuits et ouverts à tous. Ces rendez-vous sportifs visent à encourager la pratique du sport, renforcer le lien social, valoriser l'identité locale et favoriser le bien-être collectif, en collaboration avec les collectivités, les entreprises et les acteurs du monde sportif. Au programme de TangerRun : courses, marches, séances de fitness, et bien plus encore! Durant tout le week-end, la communauté sportive locale se mobilisera sur la Corniche de Tanger (Place Chadli en-Montpolieu) : associations, clubs, groupes de coureurs et de marcheurs uniront leurs forces pour faire bouger la ville. Que vous veniez en solo, en famille, entre amis ou collègues, vous êtes tous les bienvenus!

FRUITS EN FOLIE & MOZZARELLA FONDANTE

Une recette simple, colorée et parfaite pour une entrée chic ou un déjeuner léger!

CUISINE >>

Ingrédients

(pour 2 personnes)

• 1 pêche ou 1 nectarine bien mûre

• Quelques fraises ou cerises dorsoyantes

• 1 boule de mozzarella ou burrata

• Quelques feuilles de roquette ou de jeunes poireaux

• Quelques feuilles de basilic frais

• 1 poignée de noix ou d'amandes torréfiées

• 1 filet d'huile d'olive

• Un trait de vinaigre balsamique (ou réduction)

• Sel

Préparation :

Lavez et coupez les fruits en quartiers ou en deux selon leur taille. Dressez dans une assiette : la roquette, les fruits, la mozzarella coupée ou déposée entière. Ajoutez les noix/amandes, le basilic ciselé, un filet d'huile d'olive, un trait de balsamique, sel et poivre. Servez bien frais, accompagné de pain grillé ou de focaccia si souhaitez.

«UNDER THE SPOTLIGHT» Un spectacle qui révèle les étoiles de demain

SHOW >>

La scène s'agrippe à briller de mille feux avec «Under the Spotlight», un spectacle inédit porté par les jeunes danseurs et chanteurs de notre école. Véritable célébration de la passion artistique, ce show promet un moment riche en émotions, en énergie et en talent. Fruit de plusieurs mois de travail, «Under the Spotlight» met en lumière la créativité dévorante de nos élèves, qui démontrent via des chorégraphies dynamiques et des interprétations vocales inspirées. Accompagnés par une équipe de professionnels de la musique et de la danse, ces jeunes artistes offrent un spectacle de qualité, digne des plus grandes scènes.

Le programme s'annonce éclectique : des classiques intemporels de Broadway aux compositions originales, en passant par des tableaux chorégraphiques modernes et expérimentaux. Chaque numéro a été conçu pour valoriser le potentiel artistique des élèves et leur permettre de s'exprimer sur scène. Pensez comme un spectacle familial, «Under the Spotlight» s'adresse à tous les amoureux de comédie musicale, de danse et de chant. Un moment suspendu à partager entre petits et grands, dans une ambiance chaleureuse et festive. Que vous soyez curieux, passionné ou simplement en quête d'un moment magique, laissez-vous emporter sous les projecteurs. Le talent de la relève n'attend que vous!

Casablanca Music Week : L'événement phare de l'été !

SHOW >>

Du 20 au 29 juin, la Casablancaise devient le cœur battant de la ville avec 10 jours d'expériences uniques mêlant musique, cinéma, arts de la scène, sport, food court et rencontres culturelles.

Retrouvez sur scène des artistes incontournables comme Sherry, Wyclef Jean, Gims, Tey, Dado, FloxyMeno, En Vogue...

Un événement exceptionnel signé NRJ Maroc.



Canal طنجة

13 h

طنجة : عودة حدث Tanger Run الرياضي في نسخته الثالثة .

بمدينة طنجة، انطلقت اليوم السبت 28 يونيو 2025 إجراء النسخة الثالثة من Tanger Run وهو الحدث الذي يجذب آلاف المشاركين بمدينة طنجة كل سنة، حيث عرفت كل من النسخة الأولى والثانية نجاحا كبيرا على مستوى عدد المشاركين والأنشطة.

وتهدف هذه الفعالية الرياضية، التي تنظمها جمعية "سيتي ران" تحت شعار "من أجل مغرب صحي"، إلى تشجيع الناس على تبني حياة صحية من خلال ممارسة الرياضة، والاحتفاء بمدينة طنجة ومجتمعها الرياضي، على غرار مدن أخرى.

وتنظم هذه التظاهرة أيضا بعدد من مدن المملكة كالرباط ومراكش والدار البيضاء، وتوفر عددا من الأنشطة الرياضية المتنوعة من قبيل سباقات العدو وسباقات المشي على مسافات مختلفة (5 و 10 و 15 كلم)، وتنظيم حصص في اللياقة البدنية تحت إشراف مدربين متخصصين، إلى جانب تنظيم أنشطة في اختصاصات رياضية أخرى.

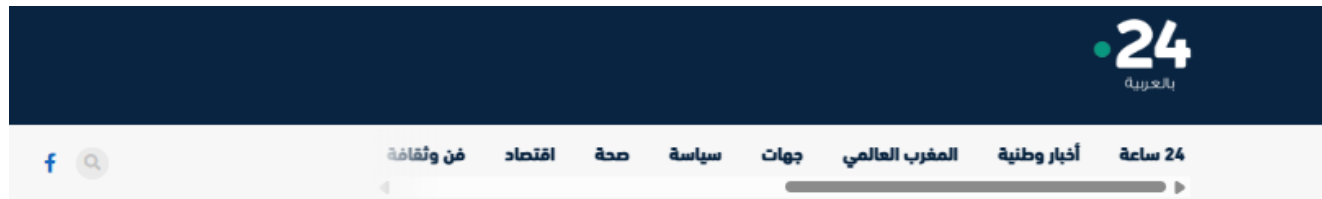


Événement officiel حدث رسمي

THE CITY RUN

Pour un Maroc en bonne santé من أجل مغرب صحي

PRESSE



طنجة ران

آخر الأخبار



النسخة الثالثة من التظاهرة الرياضية "طنجة ران" تكرس ممارسة الرياضة

29 يونيو 2025 - 14:06

جرت يومي السبت والأحد بأكورنيش مدينة طنجة الدورة الثالثة من التظاهرة الرياضية "طنجة ران"، والتي تكرس ثقافة ممارسة الرياضة من أجل العناية بالصحة. وشهدت هذه الدورة من "طنجة ران"، المنظمة تحت شعار "من أجل مغرب صحي"، مشاركة حوالي 5 آلاف مشارك من الرياضيين الهواة والمحترفين في عدد من الأنشطة من قبيل الجري والمشي وجلسات اللياقة [...]

اقرأ المزيد



الأكثر قراءة

- الفنان العالمي سانيق كيتا: مهرجان موازين مصدر فخر للأفارقة
- كأس العالم للأندية: أشرف حكيمي يساهم بهدف في فوز باريس سان جيرمان على إنتر
- كأس العالم للأندية: العادل السعوي يبلغ ثمن النهائي عقب فوزه على باتشوكا
- كأس العرش: أولمبيك أسفي يتوج بلقبه الأول على حساب نهضة بركان
- دروس للمنطقة: قدمها الصراع الإسرائيلي - الإيراني
- 30 شركة سعودية تستكشف الفرص الاستثمارية في المغرب
- ترامب يطالب بطرد صحفيين كنوا عن فشل تدابير منشآت إيران النووية

بالفيديو



صالح الوديع - بصمة في عالم الشعر والأدب والنضال!



عودة بالصور إلى لحظات من مهرجان الشواطئ بمدينة المضيق والحسيمة

تايهونا



رياضة

طنجة .. مشاركة حوالي 5 آلاف مشارك في التظاهرة الرياضية "TangerRun"

18 يونيو 2024 - تم تحديثه 30 يونيو 2025



شارك حوالي 5 آلاف شخص، من أعمار مختلفة، في الفعاليات المقامة ضمن الدورة الثانية من التظاهرة الرياضية والصحية "طنجة ران / TangerRun"، والتي جرت يومي السبت والأحد بمدينة البوعا.

وتهدف هذه الفعالية الرياضية، التي تنظمها جمعية "سيلي ران" بدعم من ولاية جهة طنجة تطوان الحسيمة وعدد من الشركاء المؤسسيين ومن القطاع الخاص تحت شعار "من أجل مغرب صحي"، إلى تشجيع الناس على تبني حياة صحية من خلال ممارسة الرياضة، والاحتفاء بمدينة طنجة ومجتمعها الرياضي.

وجرت ضمن التظاهرة، التي تنظم أيضا بعدد من مدن المملكة كالرباط ومراكش والدار البيضاء، عدد من الأنشطة الرياضية المتنوعة من قبيل سباقات العدو وسباقات المشي على مسافات مختلفة (5 و 10 و 15 كلم). وتنظيم حصص في اللياقة البدنية تحت إشراف مدربين متخصصين، إلى جانب تنظيم أنشطة في اختصاصات رياضية أخرى.

وساهم في تنشيط هذه الفعاليات، التي جرت على مستوى ساحة وحدة ومحمد محمد السادس (أكورنيش) بمدينة طنجة، أعضاء النوادي والجمعيات الرياضية بجهة طنجة-تطوان-الحسيمة وباتطير من مدربين متخصصين وأبطال رياضيين سابقين، وطنبيين ووطنيين، وذلك في جو رياضي وحميمي يروم جعل الرياضة نمط حياة من أجل صحة أفضل.

في هذا السياق، قال يونس العراقي، المسؤول عن تنظيم "طنجة ران"، في تصريح لوكالة المغرب العربي للأنباء، إن الدورة الثانية من هذه التظاهرة «عرفت إقبالا كبيرا، وهي تندرج ضمن سلسلة تظاهرات سيلي ران- الزاوية إلى تشجيع الناس على العناية بصحتهم من خلال ممارسة الرياضة».

وأوضح يونس العراقي أنه لإنجاح التظاهرة تمت «تهيئة مجموعة من المداين والجمعيات الرياضية والمدربين الرياضيين بالجهة لتنظيم أنشطة رياضية غير تنافسية يومي السبت والأحد، لاسيما في تخصصات الجري والمشي واللياقة البدنية».

عن، صعيد آخر أبرز، «طنجة ران»، المنظم بدعم من، وزارة الصحة والفعاليات

PRESSE

رياضة /
آخر الأخبار

2.96 مهرجان وادي زم للثقافة والفنون في دورته الرابعة يحتف

143 مراكش تحظى بالزوارات المغربي في الدورة 54 للمهرجان إلى
2206 خيفرهم - مسيرة غاضبة لسائكة دوار إيبيلان في إناجها عم
2046 المنيب المهيوم لبقاة الصحة بالدخلة بدس، النضيف، الموم



المحور الصحفي // عبد القادر بسو

انطلقت صباح الأحد فعاليات النسخة الثالثة من التظاهرة الرياضية *طنجة ران* وسط أجواء مفعمة بالحماس والتشجيع، حيث اجتشد مئات العدائين من مختلف الأعمار والفئات، هوأه ومحترفين، للمشاركة في السباقات التي جرت بشوارع مدينة طنجة.

وجاء تنظيم هذه الدورة في إطار تنسيق مثمر بين فعاليات جموعية محلية ومؤسسات رسمية، بدعم من مجلس جماعة طنجة وعدد من الشركاء من القطاعين العام والخاص، بهدف تعزيز ثقافة ممارسة الرياضة وتشجيع الساكنة على تبني أسلوب حياة نشيط وصحي، إلى جانب ترسيخ صورة طنجة كوجهة واعدة للرياضات الحضرية.

صوت وصورة

وانطلقت مجريات التظاهرة من ساحة الأُمم بقلب المدينة، حيث اصطف العداؤون منذ الساعات الأولى في أجواء احتفالية تخللتها فقرات موسيقية وتشبثية، مرتدين أراء موحدة أضفت طابعا جماعيا على الحدث. وقد توزعت السباقات على مسافات متنوعة شملت 5 كيلومترات و10 كيلومترات إلى جانب مسارات خاصة بالأطفال في خطوة تهدف إلى

بحث... كلمات مفتاحية : طنجة ران

⌚ الاثنين 23 يونيو 2025 - 15:00 رياضات أخرى

طنجة تستعد لاحتضان النسخة الثالثة من "طنجة
ان" بمشاركة آلاف الرياضيين

Page 10 of 10

آخر الأخبار

09:20 فضيحة فرار لاعبي اليد تشعل الجدل وتدعو للتحقيق

08:57 إيداع مؤثر شهير سجن المحمدية بتهمة
الابتزاز والرشوة

08:52 خط جوي جديد يربط الصورة بـيرشونة

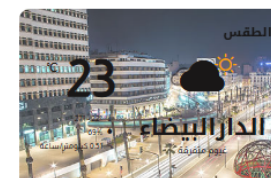
08:40 وزارة الصحة تُحدّث بروتوكول مكافحة
الملاريا

08:34 غواتيمالا تجدد دعمها لمفوضية الصحراء

08:23 ONDA تدعو المسافرين إلى التحقق من

Rabat ☁️ 20.6°C/26°C	حالة الطقس
20°C/23.7°C ☁️	السبت
20.2°C/24°C 🟡	الأحد
20.9°C/25°C 🟡	الاثنين

PRESSE



PRESSE

juillet 03, 2025 **Trending Now** Opération Marhaba 2025 – AML muscle son ...

AFRICA MOROCCO LINK

Tarif Standard ~~750 TTC~~ Tarif de lancement **499 MAD TTC**
Aller - Retour Aller - Retour

NT
Newtourisme

ACCUEIL **TOURISME** MON LIVRET DU NORD AGENCES DE VOYAGES RESTAURANTS INTERVIEWS

21 NEW ARTICLES

Tanger Run 2025 – Quand la ville s’anime au rythme des foulées et de la bonne humeur

2 jours ago

Facebook Twitter G+ YouTube Instagram LinkedIn Tumblr

Partager l'article

Tanger Run 2025 – Quand la ville s’anime au rythme des foulées et de la bonne humeur

À ne pas manquer

EDELWEISS OPTICAL – Une boutique resplendissante de lunettes de marque à découvrir dès maintenant, pour voir et être vu autrement

newtourism 2 heures ago

Partager l'article

Opération Marhaba 2025 – AML muscle son dispositif sur le Détroit de Gibraltar

newtourism 24 heures ago

Tanja Marina Bay International – Une destination estivale d'exception entre terre et mer

newtourism 1 jour ago

Tanger Run 2025 – Quand la ville s’anime au rythme des foulées et de la bonne humeur

newtourism 2 jours ago

Un Été de Création et de Mémoire au Théâtre Riad Sultan

newtourism 2 jours ago

NEWS
المغرب

الرئيسية الأخبار المغرب أفريقيا مل وأعلام أشهر العالم رياضة ثقافت عوم وتكنولوجيا TV

يبحث ... بحث

ضيف وحوار

“ضيف وحوار”
عمر الحناوي

الإعلانات

BANK OF AFRICA
بنك أفريقيا BMCE GROUP

بديتي مشروعك و مازال مابانت ليك الطريق؟
استفد من مساعدة خبراء وعروض مجانية

اكتشف

مع بنك أفريقيا، نجما

الرئيسية / الأخبار / 5 آلاف مشارك في سباق “TangerRun” في نسخته الثالثة

رياضة أخبار

5 آلاف مشارك في سباق “TangerRun” في نسخته الثالثة

7 يونيو المغرب · منذ 4 أيام

🔒 📧 📱 🌐 📺

TANGER RUN

5 آلاف مشارك في سباق “TangerRun” في نسخته الثالثة

PRESSE

juillet 03, 2025 **Trending Now** Opération Marhaba 2025 – AML muscle son ...

AFRICA MOROCCO LINK

Tarif Standard ~~750~~ TTC
Aller - Retour

Tarif de lancement **499** MAD TTC
Aller - Retour

NT
Newtourisme

ACCUEIL **TOURISME** MON LIVRET DU NORD AGENCES DE VOYAGES RESTAURANTS INTERVIEWS

21 NEW ARTICLES

Tanger Run 2025 – Quand la ville s'anime au rythme des foulées et de la bonne humeur

Tourisme - 2 jours ago

Home » Tourisme » Tanger Run 2025 – Quand La Ville S'anime Au Rythme Des Foulées Et De La Bonne Humeur

Partager l'article

Facebook Twitter G+ YouTube P LinkedIn t

Partager l'article

WhatsApp Facebook X LinkedIn Twitter Instagram Email +

Tanger Run 2025 – Quand la ville s'anime au rythme des foulées et de la bonne humeur

newstourism - 2 jours ago

Un Été de Création et de Mémoire au Théâtre Riad Sultan

newstourism - 2 jours ago

À ne pas manquer

EDELWEISS OPTICAL – Une boutique resplendissante de lunettes de marque à découvrir dès maintenant, pour voir et être vu autrement

newstourism - 2 heures ago

Partager l'article

EDELWEISS OPTICAL – Une boutique resplendissante de lunettes de marque à découvrir dès maintenant

newstourism - 24 heures ago

Opération Marhaba 2025 – AML muscle son dispositif sur le Détroit de Gibraltar

newstourism - 24 heures ago

Tanja Marina Bay International – Une destination estivale d'exception entre terre et mer

newstourism - 1 jour ago

Tanger Run 2025 – Quand la ville s'anime au rythme des foulées et de la bonne humeur

newstourism - 2 jours ago

NEWS
المغرب

الرئيسية الأخبار المغرب أفريقيا مل وأعلام أشهر العالم رياضة ثقافتا علوم وتكنولوجيا TV

يبحث ... بحث

ضيف وحوار

NEWS
المغرب

ضيف وحوار

الإعلانات

BANK OF AFRICA
بنك أفريقيا

بديتي مشروعك و مازال مابانت ليك الطريق؟
استفد من مساعدة خبراء وعروض مجانية

اكتشف

مع بنك أفريقيا، نجما

الرئيسية / الأخبار / 5 آلاف مشارك في سباق "TangerRun" في نسخته الثالثة

رياضة أخبار

5 آلاف مشارك في سباق "TangerRun" في نسخته الثالثة

7 يونيو المغرب - منذ 4 أيام

🔒 📧 📱 🌐 📺 📖

TANGER
RUN

5 آلاف مشارك في سباق "TangerRun" في نسخته الثالثة

PRESSE



Tanger, perle du nord du Maroc, s'apprête à vibrer au rythme de la course à pied grâce à l'événement tant attendu : Tanger Run. Cette initiative sportive, qui s'inscrit dans la lignée des succès de Marrakech Run, Casablanca Run et Rabat Run, a pour but non seulement de promouvoir la santé et l'activité physique, mais aussi de célébrer la ville et ses habitants à travers une série d'activités dédiées à l'exercice et au bien-être.

Lundi, lors d'une conférence de presse, les organisateurs ont dévoilé les détails de cette édition spéciale, qui se veut une ode à la communauté sportive tangéroise. Younes Iraki, représentant du comité organisateur, a souligné l'importance de cette initiative dans la promotion d'un mode de vie sain. « TangerRun incarne l'esprit de camaraderie et de santé à travers le sport, tout en offrant une plateforme unique pour que les sportifs et amateurs de fitness se rencontrent, échangent et partagent leur passion », a-t-il affirmé.

Cette manifestation propose un programme varié comprenant environ une vingtaine d'activités non compétitives telles que des marches, des courses pour différents niveaux, des séances de footing, et des



Medi1 TV

L'événement sportif "Tanger Run" revient pour une deuxième édition les 16 et 17 novembre 2024 organisé par l'association the city run après le succès des éditions "Casablanca Run", "Marrakech Run" et "Rabat Run".

Tanger Run promet deux jours d'activités variées adaptées à tous les niveaux de condition physique. Zoom sur cet événement sportif avec Younes Iraki, organisateur du "Tanger Run".

Tanger Run Maroc Tanger Activités sportives

- Couverture live
 - 06:38 Route Al Wahda, un grand chantier national mobilisateur et fondateur du Maroc moderne
 - 06:38 Indonésie : les recherches se poursuivent après le naufrage d'un ferry
 - 06:12 Rabat : Réunion du comité permanent de la sécurité routière
 - 03:51 Débat de l'ancien gardien emblématique des "Super Eagles" Peter Rufai
 - 03:36 CAN féminine : Le CAF double la prime du vainqueur
 - 03:35 Sénégal : Le Congrès adopte la loi de finances, une victoire pour Trump



Vague de chaleur avec chergui prévue au Maroc. Décryptage Mohammed Said Karouk

Innocence de forêt : TANGI publie une nouvelle carte précise des zones à risque

Saison de la Cere : plus de 190.000 vases défilés

Collateral

- ✓ Branding Elements : Dalots, Roll-ups, Drapeaux, Cadre instagram, Stands
- ✓ E-certificat et E-dossard
- ✓ T-shirts, casquettes et médailles
- ✓ Flyers A5



Programme Tanger Run 2025

Samedi 28 juin

Point de rencontre	Encadrement	Horaires	Type d'activité	Distance / Durée
Corniche (Place Oudja - Manjoul)	Coach Anas Lilaoui	08h00	Circuit training	45 min
	Association Bahala	09h30	Course/Jogging en famille	5 km
	Association Oumam	10h30	Renforcement musculaire et base	45 min
	Association Action Coaching & Saline	12h30	Marche en famille avec le soleil	5 km
		13h45	Circuit training	45 min

Dimanche 29 juin

Point de rencontre	Encadrement	Horaires	Type d'activité	Distance / Durée
Corniche (Place Oudja - Manjoul)	Coach Anas Lilaoui	08h00	Renforcement musculaire et base	45 min
	Association Bahala	09h30	Course en Clubhouse	30 min
	Association Oumam	10h30	Échauffement et kickboxing	45 min
	Association Action Coaching & Saline	12h30	Course avec Oudja	5 km
		13h45	Marche	5 km et 10 km
		15h00	Renforcement et cardio	45 min

Programme Tanger Run 2025

Le samedi 28 juin

Heure	Activité	Encadrement
08h00	Course 5 km	Coach Anas Lilaoui
09h30	Course 10 km	Association Bahala
10h30	Course 15 km	Association Oumam
12h30	Course 20 km	Association Action Coaching & Saline
13h45	Course 25 km	

Le dimanche 29 juin

Heure	Activité	Encadrement
08h00	Course 5 km	Coach Anas Lilaoui
09h30	Course 10 km	Association Bahala
10h30	Course 15 km	Association Oumam
12h30	Course 20 km	Association Action Coaching & Saline
13h45	Course 25 km	

Événement officiel
THE CITY RUN
 Pour un Maroc en bonne santé / من أجل مغرب صحي

TANGER RUN

Courez et célébrez la ville de Tanger

أركض واحتفل في مدينة طنجة

TANGER RUN

Courez et célébrez la ville de Tanger

أركض واحتفل في مدينة طنجة

TANGER RUN

Courez et célébrez la ville de Tanger

أركض واحتفل في مدينة طنجة

TANGER RUN

Courez et célébrez la ville de Tanger

أركض واحتفل في مدينة طنجة

TANGER RUN

Courez et célébrez la ville de Tanger

أركض واحتفل في مدينة طنجة

TANGER RUN

Courez et célébrez la ville de Tanger

أركض واحتفل في مدينة طنجة

TANGER RUN

Courez et célébrez la ville de Tanger

أركض واحتفل في مدينة طنجة

TANGER RUN

Courez et célébrez la ville de Tanger

أركض واحتفل في مدينة طنجة

TANGER RUN

Courez et célébrez la ville de Tanger

أركض واحتفل في مدينة طنجة

TANGER RUN

Courez et célébrez la ville de Tanger

أركض واحتفل في مدينة طنجة

TANGER RUN

Courez et célébrez la ville de Tanger

أركض واحتفل في مدينة طنجة

TANGER RUN

Courez et célébrez la ville de Tanger

أركض واحتفل في مدينة طنجة



TANGER RUN

Courez et célébrez la ville de Tanger

أركض واحتفل في مدينة طنجة

TANGER RUN

Courez et célébrez la ville de Tanger

أركض واحتفل في مدينة طنجة

TANGER RUN

Courez et célébrez la ville de Tanger

أركض واحتفل في مدينة طنجة

حدث رسمي
 THE CITY RUN
 Pour un Maroc en bonne santé

Dispositif



Dispositif



Dispositif



Dispositif



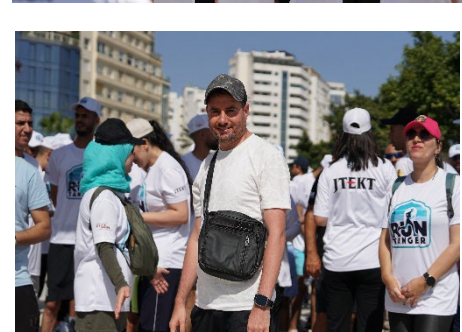
Dispositif



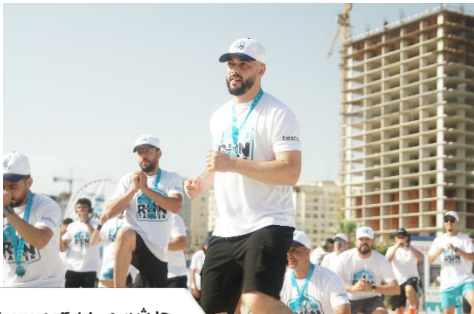
PHOTOS



PHOTOS



PHOTOS





◦^ +◦C◌◌^◌◌I+ I C.4OΣΘ

Pour un Maroc en bonne santé For a Healthy Morocco

Scanner pour version électronique
<https://bit.ly/RapportTangerRun25>

