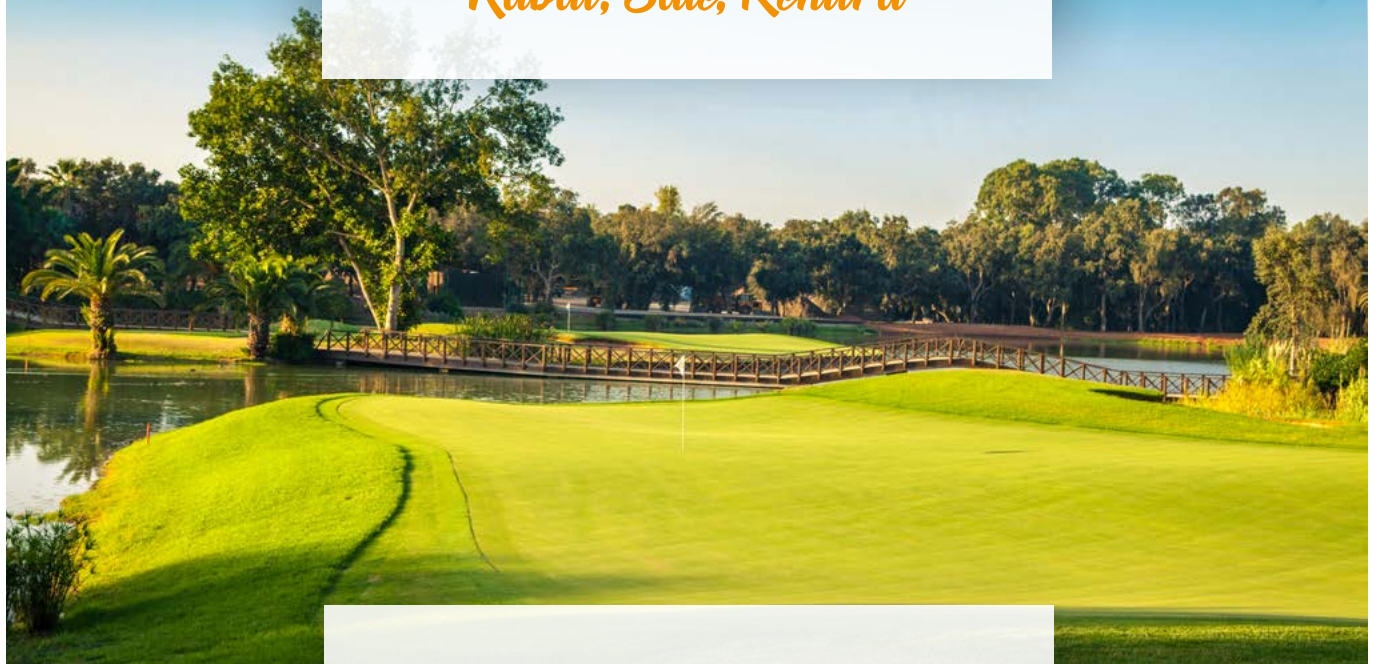




*Horizons sportifs:
vivez vos émotions
— au rythme de —
Rabat, Salé, Kenitra*



MOROCCO
visitmorocco.com



*Chaque souffle s'accorde
à la beauté du paysage*



Le sport n'est pas qu'une activité physique, c'est une véritable aventure sensorielle et humaine. Entre l'Atlantique qui danse au loin, les forêts qui murmurent leurs secrets, les clubs vibrants d'énergie et les stades en effervescence, un terrain d'expression unique s'offre à vous.

Débutants, amateurs ou athlètes confirmés, chacun y trouve son rythme. Marchez, surfez, galopez, frappez dans un ballon.

Offrez-vous bien plus qu'un effort : une manière de vous connecter à un territoire riche, vivant et profondément inspirant.



Un pas devant l'autre : marchez, courez, respirez

Et si chaque foulée devenait un souffle de liberté ? Le sable sous vos pieds, l'ombre des forêts, l'air salin de l'océan... marcher ou courir prend ici une dimension unique.

Laissez-vous guider par les sentiers qui ondulent entre arbres, plages et parcs. Offrez-vous une balade tranquille, un jogging énergique ou une sortie au lever du soleil.

Toute l'année, marathons, compétitions et courses solidaires animent la région. Vous y trouverez plus qu'un défi : un moment de partage, de dépassement et de bonne humeur.

Avancez, respirez, souriez : chaque pas devient une aventure, chaque souffle un instant de bien-être.

Nature & plein air

Randonnée immersive : boucle nature de Mehdia

Partez pour une boucle de 9,6 km qui marie forêt, dunes et air marin. Depuis la plage de Mehdia, à quelques minutes de Kénitra, le sentier vous entraîne au cœur de la forêt de Maâmora, vaste écrin de chênes-lièges centenaires et de sous-bois parfumés. Marchez à l'ombre des arbres, laissez-vous surprendre par le chant des oiseaux et respirez l'air pur qui se mêle aux effluves salées venus de l'océan.



Au fil de la balade, l'itinéraire alterne entre clairières ouvertes, dunes dorées et passages ombragés. Vous aurez l'occasion de longer la plage, où le ressac des vagues accompagne vos pas, avant de rejoindre la Kasbah de Mehdia, fière sentinelle historique dominant l'estuaire. Le retour se fait en douceur par les sentiers forestiers, bouclant ainsi une promenade aussi variée qu'enrichissante.



Départ : plage de Mehdia

Durée : 1h45 à 2h

Niveau : facile à intermédiaire accessible à tous les marcheurs curieux

Que vous soyez en quête de nature, de silence, ou d'un souffle d'aventure au bord de l'océan, cette boucle vous offre une immersion grandeur nature. Enfilez vos chaussures de marche, ouvrez grand les yeux... le spectacle est partout.



Galoper les cheveux au vent : l'équitation grandeur nature

Imaginez-vous au galop, entre plage, forêt et centres équestres d'exception.

Dans la région, l'équitation n'est pas seulement un sport : c'est une respiration, une rencontre avec un territoire profondément attaché à la culture du cheval.

À Rabat, le Royal Complexe des Sports Équestres de Dar Es Salam vous ouvre ses portes. Entouré de forêt, doté d'installations prestigieuses, il accueille chaque année de grandes compétitions internationales comme le Morocco Royal Tour.

C'est aussi un lieu de formation où naissent les futurs champions. Envie d'initier les plus jeunes ? Prenez la route des Zaërs et découvrez le Poney Club de Rabat. Dans une ambiance familiale, stages, cours collectifs et promenades au cœur de la nature rythment les saisons.

À Salé, le Royal Club Équestre du Lac vous attend aux abords de la Maâmora. Balades, leçons pour tous les âges et parcours d'apprentissage en font un lieu reconnu, apprécié autant pour sa pédagogie que pour sa convivialité.

Que vous soyez cavalier confirmé ou débutant curieux, offrez-vous une expérience équestre unique, entre passion, liberté et grands espaces.

Adresses club équestres rabat et salé :

Nom	Adresse	Numéro
Royal Complexe des Sports Équestres Dar Es Salam	Avenue Mohamed VI Bp742 Dar Salam, SOUISSI, Rabat	+212 662024648
Club Équestre Dar Essalam	Boulevard Mohammed VI -ex Imam Malik, Kilomètre 10, Rabat	+212 537666088
Poney Club de Rabat	Route des Zaërs, Avenue Mohamed VI, Km13, Rabat	+212 661352053
Royal Club Équestre du Lac	Route du Lac Avenue Lalla Meryem, SALA AL JADIDA 1, Salé	+212 661150915
La Perle du Lac	1Km, Autoroute de Rabat, Route Lac du Bar- rage, Derrière Technopolis, Sala Al Jadida, Salé	+212 625344965



« À Rabat, nous ne formons pas que des cavaliers, mais des passionnés du vivant »

Coach du Royal Club Équestre du Lac

Sport d'eau



Plonger dans le mouvement : vivez l'Atlantique autrement

De Mehdia à Skhirate, le littoral vous ouvre un terrain de jeu infini. Clubs et écoles de surf vous initient aux sports de l'eau, entre passion, adrénaline et convivialité.

À Mehdia, près de Kénitra, imaginez-vous dompter des vagues régulières, sous l'œil attentif de moniteurs passionnés. Ici, petits et grands découvrent le surf et le bodyboard en toute sécurité, sur des plages surveillées et baignées de soleil. Plus au sud, Rabat, Salé et Skhirate vous tendent les bras. Offrez-vous une session de glisse dans une ambiance locale, où débutants et confirmés partagent la même énergie.

Vous préférez la douceur à l'adrénaline ? Laissez-vous porter par une sortie en kayak, en stand-up paddle ou en planche à voile. À l'embouchure de l'oued Bouregreg, dans les anses abritées de la côte, pagayez à votre rythme, savourez le silence, contemplez l'horizon.

Et pour varier les plaisirs, ne manquez pas la grande piscine de Rabat, alimentée par l'eau de mer. Gérée par Rabat Animation, elle vous offre une expérience unique : plonger dans une eau salée en plein cœur de la ville.

Que vous cherchiez l'intensité des vagues ou la sérénité d'une balade au fil de l'eau, offrez-vous une aventure aquatique à votre image. L'Atlantique n'attend que vous.



Coup de cœur

Au lever du soleil, la plage de Mehdia s'anime doucement sous les planches des surfeurs. Les premières vagues sont douces la lumière dorée - un moment suspendu.

Adresses clubs & école de surf à Rabat:

Nom	Adresse	Numéro
Rabat Surf Club	Plage, Rabat	+212 661-654362
Oudaïas Surf Club	N°3, KASBAT OUDAYAÏS, Rabat	+212 5372-60683
Poney Club de Rabat	Route des Zaërs, Avenue Mohamed VI, Km13, Rabat	+212 661352053
Skhirat Surf School	L'amphitrite plage Zone balnéaire de Skhirat- 12050, Morocco	+212619169240
Association Nautique Surf- ANSCE	Plage les oudaïas 10000 Rabat, Morocco	+212 670-351263

Infrastructure des clubs

Tennis : Entre esprit de club et passion du jeu

Sous un climat doux et lumineux, la balle résonne presque toute l'année. Le crissement des chaussures sur la terre battue, l'écho régulier des échanges, la concentration avant le service... chaque point devient un moment à vivre. Prenez votre raquette. Offrez-vous une partie au grand air.

À Rabat, les clubs ONCF, Narjisse, Riad, Wifaq et le Club des PTT vous ouvrent leurs portes. Installations modernes, encadrement professionnel, ambiance conviviale : tout pour progresser à votre rythme.



*Réservez un court.
Rejoignez un cours collectif.
Progresssez avec un coach
et fixez-vous un nouvel objectif.*



À Kénitra, le Tennis Club — l'un des plus anciens du pays — perpétue l'esprit de la terre battue. Tradition, élégance du geste, esprit sportif transmis de génération en génération. Venez goûter à cette atmosphère. Essayez une session découverte et retrouvez le plaisir du jeu.

Le territoire attire aussi des joueurs venus de l'étranger, séduits par la qualité des terrains

et la dynamique des clubs. La saison est rythmée par des tournois locaux et nationaux qui rassemblent passionnés et curieux. Ne manquez pas les compétitions. Assistez en tribune, encouragez les joueurs, laissez-vous porter par l'émotion du match. Des hébergements proches des clubs facilitent les séjours sportifs et les stages. Planifiez votre week-end, restez au plus près des courts, vivez tennis du matin au soir.

*Choisissez votre club, réservez votre créneau, jouez.
Entre plaisir, rigueur et dépassement de soi, chaque échange devient
une expérience à savourer.*

Padel : le sport qui rassemble et fait bouger

Imaginez l'énergie du tennis, la vitesse du squash et l'ambiance festive d'un match entre amis. C'est ça, le padel : un sport tendance, accessible et terriblement convivial.

On y joue à deux contre deux, sur des terrains modernes qui se multiplient partout dans la région. Prenez une raquette, entrez sur le court, et découvrez un jeu où rires, complicité et adrénaline se mêlent à chaque échange.

Entre amis, en famille ou pour relever un défi, le padel attire tout le monde : novices





curieux, passionnés exigeants, amateurs de sensations. Facile à apprendre, il vous permet de vous amuser dès les premières minutes. Essayez une partie, laissez-vous surprendre, créez vos propres moments inoubliables. Et pour les plus compétitifs, de nombreux tournois animent la saison, ajoutant ce soupçon de défi qui rend le jeu encore plus

excitant. Inscrivez-vous, vibrez, mesurez-vous aux autres et goûtez au plaisir de la victoire partagée.

Que vous cherchiez la détente, le fun ou l'adrénaline, le padel est l'expérience sportive à découvrir absolument dans la région Rabat-Salé-Kénitra.



Sports de haut niveau

Golf : un voyage entre verdure et maîtrise

Imaginez-vous sur un fairway bordé de chênes-lièges, le souffle de l'Atlantique en arrière-plan, la lumière jouant entre les clairières. Ici, le golf se vit comme une échappée belle, entre précision et sérénité, technique et élégance.

À Rabat, le Royal Golf Dar Es Salam est une véritable légende. Conçu par Robert Trent Jones Sr, ce parcours majestueux s'étend sur plusieurs centaines d'hectares de forêt. Chaque trou révèle un décor naturel unique, chaque swing devient une immersion. Mais ce lieu d'exception ne se limite pas à son cadre : il vibre aussi au rythme de compétitions internationales prestigieuses.

Le Trophée Hassan II réunit chaque année des joueurs professionnels de haut niveau dans un tournoi inscrit au calendrier du PGA Tour Champions. La Coupe Lalla Meryem, étape majeure du Ladies European Tour, célèbre l'excellence du golf féminin dans un cadre élégant.

Le Royal Golf accueille également une étape de l'Asian Tour, confirmant son rayonnement international et son ouverture sur de nouvelles scènes golfiques.

Ces événements, qui mêlent intensité, prestige et histoire, font de Dar Es Salam un centre névralgique du golf mondial, animé toute l'année par la passion du jeu.

Débutants curieux, amateurs passionnés ou golfeurs aguerris, offrez-vous une partie inoubliable. Ici, la maîtrise du geste s'allie au plaisir pur d'évoluer dans un cadre d'exception. Le golf devient une parenthèse raffinée, une expérience à vivre autant qu'à jouer.

Six adresses pour un golf d'art de vivre :

Envie d'explorer de nouveaux parcours ? La région regorge d'adresses prestigieuses où chaque golfeur trouve son bonheur. Que vous soyez débutant ou joueur confirmé, ces clubs allient technicité, élégance et nature. Offrez-vous une parenthèse sportive à quelques minutes seulement des grandes villes.



• The Montgomerie

Un parcours signé par la légende Colin Montgomerie. Son architecture moderne et son tracé exigeant en font une étape incontournable pour les golfeurs en quête de style et de performance.



À proximité de la ville

• Bahia Golf Beach :

Entre pinède et océan, ce 18 trous séduit par son tracé fluide et la douceur de son environnement. Jouez au rythme des vagues et offrez-vous une partie inoubliable au coucher du soleil, les pieds presque dans l'eau.

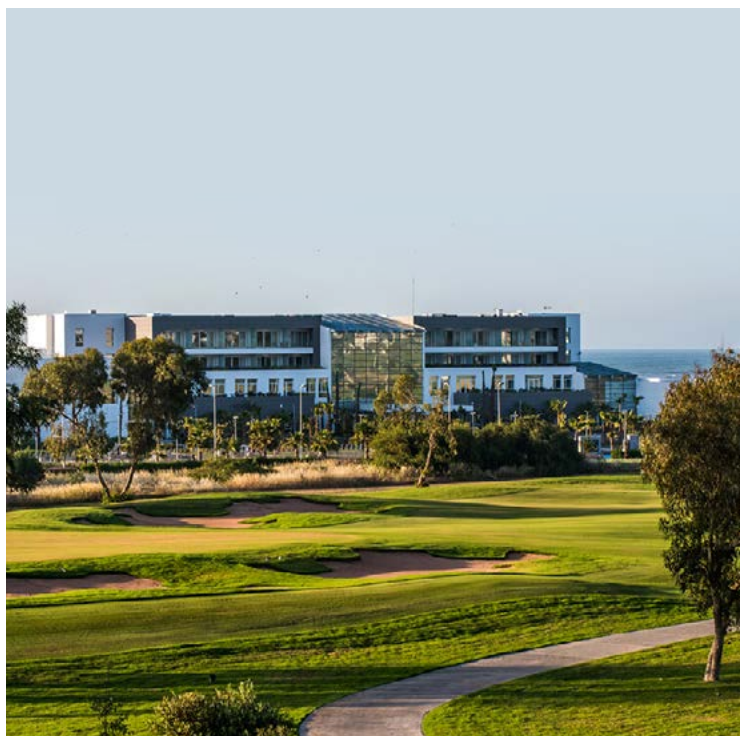


• Palm Golf :

Un véritable jardin paysager où le sport se mêle à l'art de vivre. Après votre partie, profitez du restaurant panoramique ou perfectionnez votre geste à l'académie de golf. Un lieu idéal pour allier passion, détente et convivialité.

• The Tony Jacklin :

Aux abords des collines verdoyantes de Bouskoura, ce parcours prestigieux allie panorama et excellence. Practice, putting green, club-house raffiné... tout est pensé pour une journée golfique de standing.





- **Golf de Bouznika Bay :**

Parcours 9 trous intimiste en bord de mer, idéal pour une partie rapide dans une atmosphère conviviale et relaxante.

- **Casa Green Golf :**

Réputé pour la qualité de son entretien et son atmosphère conviviale, ce 18 trous situé au sud de Casablanca accueille de nombreux tournois. Une adresse parfaite pour progresser, partager et savourer l'ambiance chaleureuse du golf.

Six parcours, six expériences uniques. Choisissez le vôtre, réservez votre départ et laissez-vous séduire par l'élégance du golf au cœur de la région.



Football : entre terrains de proximité et grandes arènes

Écoutez le bruit du ballon qui roule, les rires des enfants, les encouragements des voisins... Dans les quartiers de la région, les terrains de proximité vous ouvrent leurs portes. Arrêtez-vous, regardez un match improvisé, ou mieux encore : rejoignez la partie. Ressentez cette énergie simple et joyeuse qui unit petits et grands autour d'une même passion.

Au cœur du quartier de l'Agdal en face du Centre commercial Arribat Center et de l'hôtel Marriott, l'ancien Stade Al Barid « le Stadium Al Madina » nouvellement construit, et sa

voisine la Salle Omnisport Ibn Yassine située à la place Bourgogne dédiée au Volley Ball, Basketball, et à Hay Nahda le nouveau Stade de Football Moulay Hassan (FUS).

Puis changez d'ambiance et offrez-vous le frisson des grandes arènes. Le Complexe Sportif Prince Moulay Abdellah et le Stade Olympique de Rabat, fraîchement inaugurés, vous invitent déjà à vivre vos premières émotions. Entrez dans ces stades modernes, laissez-vous porter par les chants des supporters, applaudissez chaque action et savourez l'intensité d'un match sous les projecteurs.

Et demain, d'autres enceintes ouvriront leurs portes. Venez assister à leur inauguration, profitez d'un séjour au plus près des complexes grâce aux hôtels voisins, ou réservez vos places pour un match amical d'équipes étrangères en préparation de saison. Imaginez-vous au milieu de milliers de spectateurs, la foule qui se lève, l'air qui vibre : vous êtes au cœur du football marocain.

Offrez-vous une soirée unique dans les nouveaux stades de Rabat, partagez un ballon sur un terrain de proximité, vivez l'intensité d'un match et repartez avec des souvenirs inoubliables. Ici, le football n'est pas seulement un sport : c'est une expérience sensorielle et humaine que la région partage avec vous.



Terrains de proximité : jouez, partagez, vibrez

Envie de vivre le Maroc autrement ?

Laissez-vous porter par l'ambiance unique des terrains de quartier, là où le football bat au rythme de la vie locale. Ici, pas besoin de gradins ni de projecteurs : chaque terrain devient un théâtre vivant, chaque match une célébration spontanée.

À Rabat, de Yacoub El Mansour à Hay Nahda, en passant par El Youssoufia et Takaddoum, les mini-stades ouverts s'animent dès la fin de journée. Arrêtez-vous un instant au terrain Al Qods : rires, rivalité et fair-play s'y mêlent, et il suffit de quelques minutes pour sentir la passion brûlante des jeunes joueurs.



Polo : l'élégance en mouvement

À Rabat, le polo se vit comme un spectacle unique où la puissance des chevaux rencontre la finesse des cavaliers. Sur la pelouse, le galop résonne, le maillet s'élève, et chaque action devient un ballet d'élégance et de stratégie. Assister à un match, c'est découvrir un sport d'exception qui allie noblesse, vitesse et précision dans une atmosphère raffinée.

Le club emblématique de la capitale accueille tout au long de l'année tournois et rencontres qui font vibrer joueurs comme spectateurs. On y ressent la passion d'un sport à la fois ancré dans la tradition et ouvert à la modernité, où l'ambiance reste chaleureuse malgré le prestige de la discipline. Assis en bord de terrain, on suit les courses effrénées, on applaudit les gestes spectaculaires et on se laisse emporter par l'intensité du jeu.

Traversez le Bouregreg et découvrez Salé : à Hay Salam ou Bettana, les terrains prennent vie au coucher du soleil. L'accueil est chaleureux, même pour un spectateur curieux ou un voyageur de passage qui souhaite tenter sa chance dans une partie amicale. À Kénitra, le terrain de Hay El Amal vous plonge dans une ambiance brute, entre cris d'encouragement et esprit de famille. Et à Témara, les quartiers comme Hay Wifaq ou Val Fleuri vibrent d'une énergie simple et vivante, parfaite pour s'imprégner de l'âme locale.

Que vous soyez joueur amateur, passionné de sport ou simple voyageur en quête d'authenticité, ces terrains vous ouvrent les bras. Enfilez vos baskets, rejoignez un match, encouragez les enfants, ou laissez-vous simplement happer par cette atmosphère joyeuse et spontanée. Ici, le football se vit dans sa forme la plus pure : collective, généreuse et profondément humaine.





Mais le polo ne se résume pas à l'admiration. Il offre aussi la possibilité de s'initier, d'approcher les chevaux et de comprendre la complicité qui unit cavalier et monture. C'est un art de vivre à part entière, une expérience rare et précieuse qui transforme une simple après-midi en un souvenir inoubliable.

Offrez-vous ce moment hors du temps : assistez à un tournoi, découvrez l'univers des passionnés et laissez le polo de Rabat vous séduire par son élégance en mouvement.

*Coup
de coeur
Lors d'un tournoi
estival à Rabat Polo Club,
Les sabots résonnent sur l'herbe.
Le jeu est rapide, élégant, spectaculaire.
Même en spectateur,
l'émotion est là.*



Hockey sur glace : une nouvelle vague d'émotions

À Rabat, le hockey sur glace s'impose peu à peu comme une discipline pleine de vitesse et d'adrénaline. Dans l'atmosphère fraîche de la patinoire, les patins crissent sur la glace, les crosses s'entrechoquent et chaque action fait vibrer le public. C'est ici que s'entraînent et s'affrontent des joueurs de tous âges, dans une ambiance électrique où l'esprit d'équipe se mêle à la passion du jeu.

Les compétitions locales attirent une communauté de plus en plus large, curieuse de découvrir ce sport spectaculaire et d'encourager les athlètes qui se donnent corps et âme sur la glace. Et l'avenir

s'annonce encore plus prometteur : un nouveau stade moderne dédié au hockey est en projet. Bientôt, la région pourra accueillir des compétitions internationales et offrir aux visiteurs un spectacle de haut niveau dans une infrastructure à la pointe. L'inauguration a été faite, le Samedi 24 Janvier 2026 Match d'ouverture : L'équipe nationale et l'équipe de France.

Assistez à un match, laissez-vous surprendre par l'intensité des échanges, encouragez les équipes locales et ressentez ce souffle d'adrénaline unique. Le hockey sur glace à Rabat n'est pas seulement un sport : c'est une expérience vivante, un rendez-vous incontournable pour tous ceux qui aiment les émotions fortes.



Contact

Conseil Régional du
Tourisme Rabat-Salé-Kénitra

22, avenue d'Alger siège
de la Délégation Régionale du
Tourisme, Hassan-Rabat.
Tél : + 212 37 72 59 44
info@visitrabat.com
www.visitrabat.com