

Quatre nouvelles médailles pour l'Algérie

12



Quotidien sportif N°143 Dimanche 22 Février 2026 Prix 20 DA

Préparation pour
la Coupe
du monde 2026
**Le Guatemala
et l'Uruguay
au menu
des Verts
en Italie**



03

Kaylia entre un peu plus dans l'histoire

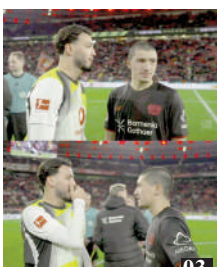
Le « Nemour 2 » officiellement validé par la FIG

www.almounasser.dz



16

Ligue des Champions
**Bensebaini
et Maza aux
portes
des huitièmes,
Ait-Nouri déjà
au rendez-vous**

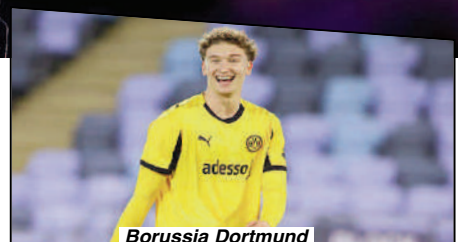


03

USM Alger
**Lamine N'Diaye :
« aucun joueur
n'aura
de place
garantie
sans effort »**



5



Borussia Dortmund
**Elias Benkara, la future tour
de contrôle algérienne en marche**

04

M'sila : une salle omnisports réceptionnée à Boussaâda



Une nouvelle salle omnisports de 500 places a été réceptionnée à Boussaâda (M'sila), a indiqué, samedi, le directeur de la jeunesse et des sports (DJS), Mustapha Berriche. Le même responsable a précisé à l'APS que cette nouvelle structure dont la réalisation a nécessité un investissement public de 237 millions de dinars, dispose d'équipements modernes permettant la pratique de différentes disciplines sportives dans des conditions adéquates. M. Berriche a souligné « l'importance de cet acquis qui contribuera à renforcer et à développer les infrastructures sportives à travers la wilaya, tout en répondant aux aspirations des jeunes en matière de pratique sportive dans de bonnes conditions ».

MC Oran : Si Tahar Cherif El-Ouazzani, Le "Roi" d'El-Hamri



Le choc de la 20ème journée de Ligue 1 Mobilis entre le MC Oran et le MC Alger a tenu toutes ses promesses, mais c'est au coup de sifflet final que l'émotion a atteint son paroxysme. L'image du jour n'est pas celle d'un but, mais celle de Si Tahar Cherif El-Ouazzani, le directeur sportif et actuel entraîneur des "Hamraoua", célébrant une victoire capitale. Après avoir réussi l'exploit de faire tomber le leader incontesté du championnat, le MCA, Cherif El-Ouazzani est devenu la cible de toutes les attentions. Dès la fin de la rencontre, une scène saisissante a été filmée : joueurs, staff et même membres de l'organisation se sont rués vers l'ancien champion d'Afrique pour l'enlacer et célébrer ce succès avec lui.



Anniversaire : La CAF rend un hommage à Riyad Mahrez

La Confédération Africaine de Football (CAF) n'a pas manqué l'occasion de célébrer l'anniversaire de l'une des plus grandes légendes vivantes du football continental. Pour les 35 ans de Riyad Mahrez, le capitaine des Verts et star d'Al-Ahli Saudi, l'instance africaine a publié un message fort, soulignant la trajectoire exceptionnelle de l'ancien Citizen. Dans un message publié sur ses plateformes officielles, la CAF a utilisé des mots puissants pour décrire la carrière de l'international algérien : « Il était destiné à devenir grand. Et il est



effectivement devenu plus grand accomplissement avec la sélection nationale : « Joyeux anniversaire au champion d'Afrique 2019, Riyad Mahrez ».

CS Constantine: Les Sanafirs vers les sommets

Depuis l'arrivée du technicien tunisien Lassaad Dridi à la tête de la barre technique, le CS Constantine affiche un visage conquérant. Succédant au Bosnien Rusmir Cviko, l'ancien coach de l'Étoile du Sahel a réussi un véritable tour de force en transformant le club de "Cirta" en une véritable machine à gagner. Le bilan de Dridi est tout simplement impressionnant. Sous ses ordres, les coéquipiers de Dib ont enchaîné quatre victoires consécutives, une série qui a permis au CSC de faire un bond de géant au classement général. Grâce à cette dynamique, le club occupe désormais la 2ème place, talonnant de près le leader, le MC Alger. Avec seulement deux points de retard sur le Mouloudia d'Alger (qui compte toutefois des matchs en retard), le CS Constantine s'impose comme un candidat sérieux pour le sacre final.

ONJSA : Ooredoo sponsor la 5e édition du Tournoi national de la presse

L'Organisation nationale des journalistes sportifs algériens (ONJSA) a annoncé, vendredi, la conclusion d'un accord de partenariat et de sponsoring avec naming avec l'opérateur mobile Ooredoo Algérie, à l'occasion de la 5e édition du Tournoi national de la presse de futsal 2026. A la suite de cet accord, le tournoi, organisé annuellement au profit de

la presse sportive nationale et dont le coup d'envoi est prévu ce vendredi soir à la salle de la Coupole du complexe olympique Mohamed-Boudiaf (OCO), portera désormais l'appellation "Tournoi de la presse Ooredoo", précise le communiqué de l'ONJSA. L'accord prévoit également le sponsoring des maillots de la compétition, consacrant ainsi Ooredoo en tant que sponsor principal et



officiel de cet événement sportif médiatique.

Athlétisme : Les horaires des Soirées Ramadan dévoilés

La Fédération algérienne d'athlétisme a dévoilé le programme horaire des deux Soirées Ramadan, qui auront lieu respectivement le 27 février

courant à Souk El Tenine (Béjaïa), et le 6 mars prochain au SATO du stade du 5-Juillet (Alger). Plusieurs épreuves de course, de saut et de lancer sont inscrites au

menu de ces deux compétitions, qui débiteront à 22h00 et s'achèveront vers 1h30 du matin. Ces compétitions sont s'une grande importance pour les

athlètes d'élite (seniors et U20), car elles s'inscrivent dans leur programme de préparation en prévision d'importantes échéances internationales à venir.

AL MOUNASSER
Journal sportif
Édité par:
EURL AL MOUNASSER

Capital social:
100 000.00 DA

Siège social:
Chemin Said
Hamdine Bir
Mourad Rais
-Alger-

Directeur de publication:
KITOUS MOHAMED

Impression:
S I A
Diffusion:
Bounab Diffusion
Tel:
0560266287
Email:
contact@almounasser.dz
Site web:
www.almounasser.dz

Publicité :
Entreprise Nationale de Communication,
d'Édition et de Publicité-ANEP
Unité Régie Publicitaire
Adresse: 01, avenue Pasteur, Alger
Centre Alger
Tel: 021 71 69 66
Remarque: Tous documents remis
à la rédaction ne peuvent faire l'objet
d'une réclamation

Préparation pour la Coupe du monde 2026

Le Guatemala et l'Uruguay au menu des Verts en Italie

L'équipe nationale de football, affrontera en amical le Guatemala et l'Uruguay, en mars prochain en Italie, au cours d'un stage entrant dans le cadre des préparatifs pour la Coupe du monde 2026 (11 juin - 19 juillet), a annoncé la Fédération algérienne (FAF), vendredi soir dans un communiqué.

Wassim. K

Durant ce regroupement, les Verts seront opposés d'abord au Guatemala (94e au dernier classement FIFA, NDLR), le vendredi 27 mars au stade Luigi-Ferraris de Gênes (20h30), alors que la confrontation devant l'Uruguay (17e au dernier classement FIFA, NDLR), se jouera le mardi 31 mars à l'Allianz Stadium de Turin (20h30)", précise la même source. Ces deux tests internationaux s'inscrivent dans la stratégie de préparation de l'équipe nationale en vue du Mondial 2026, prévu aux Etats-Unis, au

Canada et au Mexique. Pour leur grand retour sur la scène mondiale, les Verts évolueront dans le groupe J, aux côtés de l'Argentine, de l'Autriche et de la Jordanie. L'équipe nationale entera en lice le 17 juin face à l'Argentine à Kansas City (02h00, heure algérienne), avant d'affronter la Jordanie, le 23 juin à Santa Clara (Californie) (04h00, heure algérienne), puis l'Autriche, le 28 juin à Kansas City (03h00, heure algérienne). Les coéquipiers du capitaine Riyad Mahrez, ont atteint les quarts de finale lors de la dernière Coupe d'Afrique des nations CAN-2025, avant de se faire éliminer par le Nigeria (2-0).



Équipe Nationale

Un futur intériste et un gardien "suisse" en renfort chez les Verts !

A quelques mois de la Coupe du Monde 2026 (11 juin - 19 juillet), la Fédération Algérienne de Football (FAF) passe à l'offensive. L'objectif est clair : régénérer l'effectif d'El Khadra avec de nouveaux talents binationaux pour pallier la fin de cycle de plusieurs cadres historiques.

Yassine Massolin : De Modène à l'Inter

C'est la révélation majeure relayée par le quotidien français L'Équipe : Yassine Massolin, la pépite qui brille actuellement en Serie B avec Modène, est pressenti pour intégrer les rangs des Verts dès le stage de mars. Le milieu de terrain de 23 ans a déjà scellé son avenir en signant avec l'Inter Milan lors du dernier mercato hivernal (il rejoindra les Nerazzurri officiellement cet été). Un responsable de la FAF a confirmé les contacts : « Oui, nous sommes en discussion avec lui. La porte est ouverte, la décision lui appartient désormais. Avec un Mondial à l'horizon, c'est une opportunité unique qui demande de l'ambition ». Après l'annonce de la fin de carrière internationale d'Oussama Benbot, le poste de gardien de but est devenu une priorité. La FAF



Ethan Mbappé, Elyaz Zidane et Rafik Messali : Entre espoirs et blessure

Le dossier des binationaux ne s'arrête pas là. D'autres noms circulent avec insistance dans les couloirs de la fédération : Ethan Mbappé : Les négociations sont actuellement gelées suite à sa blessure (déchirure au tendon de la cuisse droite). Elyaz Zidane : Le défenseur de la réserve du Real Betis pourrait être convoqué pour une première immersion, suivant ainsi

l'exemple du jeune Elias Benkara. Rafik Messali : Le latéral de Toulouse est suivi de très près, mais une blessure récente pourrait retarder sa première apparition sous le maillot national.

Fin de cycle pour les anciens ?

Ces manœuvres confirment une transition inévitable. Selon plusieurs sources, des joueurs ayant participé à la dernière CAN, à l'instar de Youcef Atal ou Mohamed Amine Tougaï, seraient proches de la fin de leur aventure internationale. La FAF semble déterminée à bâtir une équipe compétitive et rajeunie pour le rendez-vous planétaire de l'été prochain.

Akram. K

Ligue des Champions

Bensebaini et Maza aux portes des huitièmes, Ait-Nouri déjà au rendez-vous

Il ne reste plus que 90 minutes de jeu à Ibrahim Maza et Rami Bensebaini pour valider officiellement leur billet pour les huitièmes de finale de la Ligue des Champions. Les deux internationaux algériens sont en passe de rejoindre leur compatriote Rayan Ait-Nouri, déjà assuré de figurer dans le top 16 européen avec Manchester City.

Ibrahim Maza : Un talent pur qui défie la barre à Athènes

À seulement 20 ans, le jeune prodige du Bayer Leverkusen a éclaboussé de son talent la pelouse de l'Olympiakos. Durant plus d'une heure de jeu, Maza a été le dynamiteur de l'attaque allemande. Grâce à cette victoire (2-0) à l'extérieur, Leverkusen aborde le match retour avec une sérénité totale.

Bensebaini : Le roc indéboulonnable du Borussia

Face à l'Atalanta Bergame, Rami Bensebaini a une nouvelle fois prouvé qu'il était l'un des meilleurs défenseurs du continent. Solide, agressif et intelligent dans ses placements, il a muselé l'attaque italienne. L'Algérien a obtenu la troisième meilleure note de la rencontre, confirmant son statut de

cadre indiscutable du BVB. Finaliste il y a deux ans, le Borussia compte sur l'expérience de son défenseur algérien pour aller encore une fois très loin dans la compétition.

Une préparation idéale pour le Mondial 2026

Voir trois piliers de l'équipe nationale algérienne évoluer à ce niveau de compétition est un signal fort pour le sélectionneur national. Les matchs à élimination directe en Ligue des Champions constituent la meilleure préparation possible pour la Coupe du Monde 2026. L'intensité de ces rencontres forge un mental d'acier qui sera crucial pour les Verts lors des prochaines échéances internationales.

Sur les traces de Madjer et Mahrez

Si Leverkusen et Dortmund font figure d'outsiders capables de créer la surprise (à l'image de Villarreal ou Lyon par le passé), tous les regards se tournent vers Rayan Ait-Nouri. Avec le retour en forme de Manchester City, le latéral algérien pourrait bien devenir le troisième Fennec de l'histoire à soulever la "Coupe aux grandes oreilles", après les légendes Rabah Madjer et Riyad Mahrez.

Meriem. A

Paris FC

Stéphane Gilli annonce enfin une date pour le retour de Samir Chergui

Absent des terrains depuis la dernière Coupe d'Afrique des Nations, le défenseur international algérien Samir Chergui voit enfin le bout du tunnel. Son entraîneur au Paris FC, Stéphane Gilli, a apporté des précisions rassurantes sur l'évolution de sa blessure. Samir Chergui traîne une blessure musculaire contractée lors du match de l'équipe nationale face au Burkina Faso en janvier dernier (CAN 2025). Après un mois d'absence, son coach s'est montré optimiste devant la presse française : « Son état s'améliore. Sa blessure musculaire nécessitait beaucoup de repos et un suivi très précis. Normalement, il devrait réintégrer le groupe d'ici dix jours ». Toutefois, le technicien parisien n'a pas précisé si ce retour concernait uniquement les entraînements collectifs ou une reprise immédiate de la compétition officielle. Une nuance de taille pour le joueur qui espère retrouver le rythme avant les échéances internationales. Le retour de Chergui est scruté de près par le staff technique des Verts. Devenu un élément polyvalent incontournable, capable d'évoluer dans l'axe mais aussi sur le flanc droit de la défense, il représente une solution précieuse pour Vladimir Petkovic. Alors que le poste de latéral droit est devenu un véritable casse-tête pour le sélectionneur suisse, la disponibilité de Chergui pour le prochain stage de mars sera déterminante. Le joueur entame désormais une course contre la montre pour prouver sa forme physique et valider sa convocation avec les Guerriers du Désert.

Serine. S

LIGUE EUROPA (BARRAGES) :

Soirée cauchemardesque pour le LOSC, Mandi et les Lillois au pied du mur

Soirée cauchemardesque au Stade Pierre-Mauroy. Le LOSC s'est incliné à domicile (0-1) face à l'Étoile Rouge de Belgrade en match aller des barrages de la Ligue Europa.

Au-delà du score, c'est l'apathie collective des Lillois qui a choqué supporters et observateurs. Incapables de hausser le rythme ou de briser le verrou serbe, les Dogues ont subi une défaite logique face à un adversaire plus discipliné et combatif.

« Nous étions hors sujet »

Au coup de sifflet final, l'international algérien Aïssa Mandi ne s'est pas caché derrière des excuses. Avec la lucidité qu'on lui connaît, il a livré un constat sans concession sur la prestation de son équipe : « Il est vrai que ce n'était pas du tout une bonne soirée. Nous sommes passés



complètement à côté de notre sujet. Ni le résultat, ni le contenu n'étaient au rendez-vous », a déclaré le défenseur des Verts en zone mixte. Visiblement marqué par cette

série négative, Mandi a insisté sur l'urgence de réagir : « Il faut continuer à travailler pour sortir de cette spirale le plus vite possible. Ce soir, il n'y a pas eu beaucoup de points positifs à

retenir ».

Le soutien des supporters et le déni de crise

Interrogé sur les sifflets descendus des tribunes à la fin de la

rencontre, l'Algérien a montré une grande empathie envers le public lillois :

« Je comprends parfaitement la réaction des supporters. Ils nous ont poussés pendant tout le match, mais nous n'avons pas été à la hauteur de leurs attentes. Ils ont le droit d'exprimer leur mécontentement. » Il a ajouté que la frustration était tout aussi grande à l'intérieur du vestiaire : « Nous aussi, nous sommes mécontents et nous ferons tout pour inverser la tendance. » Enfin, Mandi a tenu à écarter toute rumeur de rupture avec l'entraîneur Bruno Genesio : « Je ne pense pas que le problème soit là. Nous n'avons tout simplement pas été au niveau, et l'adversaire a été meilleur que nous ce soir. »

Pour espérer voir la phase de groupes, le LOSC devra montrer un tout autre visage dans l'enfer du "Marakana" de Belgrade au match retour. Une réaction d'orgueil est attendue, sous peine de voir l'aventure européenne s'arrêter prématurément.

Farid. Ch

BORUSSIA DORTMUND

Elias Benkara, la future tour de contrôle algérien ne en marche

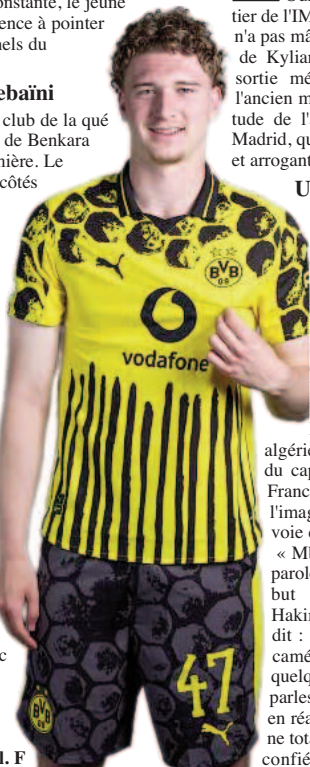
Le Signal Iduna Park pourrait bientôt vibrer au rythme des tacles d'un nouveau prodige algérien. Après une période d'adaptation et de progression constante, le jeune défenseur central Elias Benkara commence à pointer le bout de son nez chez les professionnels du Borussia Dortmund (BVB).

Sous l'aile de Ramy Bensebaïni

Ces derniers jours, les observateurs du club de la què une présence de plus en plus fréquente de Benkara lors des entraînements de l'équipe première. Le jeune défenseur évolue désormais aux côtés de son compatriote et aîné, Ramy Bensebaïni, qui joue un rôle de grand frère et de mentor pour faciliter son intégration dans le groupe d'élite. À seulement 18 ans, Elias Benkara impressionne déjà par son gabarit. Doté d'une puissance physique impressionnante et d'une grande taille, il possède toutes les caractéristiques du défenseur moderne. Pour la direction du BVB, connue pour sa capacité à lancer des pépites mondiales, Benkara n'est plus seulement un espoir, mais une pièce maîtresse en devenir. Sa progression fulgurante laisse présager une intégration définitive dans la rotation de l'équipe première dans un avenir très proche.

Pour l'Algérie, l'émergence de Benkara au plus haut niveau européen est une excellente nouvelle. Le duo qu'il pourrait former à l'avenir avec les cadres de la sélection nationale fait déjà rêver les supporters des Verts, qui voient en lui le futur patron de la défense d'El Khadra.

Kamel. F



Mbappé est superficiel et joue un rôle devant les caméras », tacle Alexandre Oukidja

Le gardien international algérien, Alexandre Oukidja, désormais portier de l'IMT Belgrade en Serbie, n'a pas mâché ses mots à l'égard de Kylian Mbappé. Dans une sortie médiatique fracassante, l'ancien messin a dénoncé l'attitude de l'actuelle star du Real Madrid, qu'il juge « artificielle » et arrogante loin des projecteurs.

Un contentieux né lors d'un Metz-PSG

Oukidja, qui a croisé le fer avec Mbappé à plusieurs reprises en Ligue 1, est revenu sur un incident marquant datant de 2021, lors d'un match sous haute tension face au PSG. Selon le gardien algérien, le comportement du capitaine de l'équipe de France est aux antipodes de l'image policiée qu'il renvoie dans les médias.

« Mbappé m'a adressé des paroles insultantes après le but inscrit par Achraf Hakimi en 2021. Je lui ai dit : regarde-toi devant les caméras, tu agis comme quelqu'un de parfait et tu parles avec politesse, mais en réalité, tu es une personne totalement différente », a confié Oukidja, avouant



avoir failli perdre ses nerfs ce jour-là.

« Tais-toi, petit joueur »

Le portier des Verts a expliqué que la tension était montée d'un cran plus tôt dans la rencontre, lorsque Mbappé avait tenté un lob alors que le jeu était arrêté pour soigner un joueur. « Je lui ai demandé s'il était fou et ce qu'il fabriquait. Il m'a répondu : "Tais-toi, petit joueur". À ce moment-là, je me suis dit : "Calme-toi, sinon tu vas charger sur lui, prendre un rouge et tout se retournera contre toi" », a-t-il

ajouté.

Une image "fabriquée" ?

Pour Alexandre Oukidja, le décalage entre le discours médiatique de Mbappé et son comportement sur le terrain est flagrant.

Ces déclarations remettent en question la personnalité du champion du monde 2018, souvent critiqué par ses adversaires pour son attitude provocatrice, malgré une communication parfaitement maîtrisée.

Hakim. T

Le leader chute à Oran, le CSC enchaîne, l'ESS respire

Le MC Alger, leader du championnat de la Ligue 1 Mobilis de football, s'est incliné en déplacement face au MC Oran (2-1), alors que son dauphin, le CS Constantine, est allé s'imposer à Chlef face à l'ASO (2-0), en ouverture de la 20^e journée disputée vendredi, devant se clôturer samedi.

Eliminé dès la phase de groupes de la Ligue des Champions, le MCA n'a pas réussi à se racher du côté de l'Ouest. Une défaite qui profite aux Constantinois, qui reviennent provisoirement à un point du Doyen, ce dernier compte 4 matchs en moins. Les Oranais, auteurs d'une belle entame de partie, ont trouvé la faille sur une tête de leur nouvelle recrue hivernale, le Malien Boubacar Traoré (23e), avant que Ferhat n'égalise sur une belle frappe, peu avant la pause (41e). Alors que les deux équipes s'apprêtaient à se quitter sur un score nul, le capitaine du MCA Abdellaoui, trompe son propre gardien dans le temps additionnel (90e+3) et offre une victoire précieuse aux Oranais. Le MCO (4e, 27 pts) renoue avec la victoire, en mettant fin à un triste bilan de huit matchs sans succès, toutes compétitions confondues, alors que le MCA (1e, 36 pts) concède son deuxième revers de la saison. Derrière le leader, le CS Constantine (2e, 35 pts) continue de monter en puissance, en s'offrant cette fois-ci l'ASO Chlef, grâce à des buts signés Rebiaï (7e) et l'attaquant togolais Evra (60e). Les joueurs de l'entraîneur tunisien Lassaâd Dridi alignent un quatrième succès de suite, et affiche davantage leur ambitions de jouer pour le podium. En revanche, les Chélifiens, qui restaient pourtant sur une victoire à El-Bayadh (1-0), retombent dans leurs travers, et ne parviennent pas à s'éloigner de la zone de



relégation (13e, 21 pts). L'ASO compte quatre points sur le premier reléguable, le Paradou AC, ce dernier compte trois matchs en moins.

Le CRB accroché à domicile

De son côté, le CR Belouizdad a été tenu en échec, à la surprise générale, face à la lanterne rouge, le MC El-Bayadh (0-0), au stade Nelson-Mandela de Baraki. Un coup d'arrêt pour le Chabab (8e, 25 pts), qui restait sur une série de cinq victoires

de rang, toutes compétitions confondues. Le MCEB (16e, 12 pts), battu lors de la précédente journée à la maison face à l'ASO (0-1), décroche un précieux point dans sa course pour le maintien, même si sa mission s'annonce difficile. Du côté des hauts-plateaux, l'ES Sétif a respiré en battant difficilement l'accrocheuse formation du MB Rouissat (2-1). L'Entente a ouvert le score par Toulal (10e) avant que les visiteurs n'égalisent avant la mi-temps, grâce à Belaribi (44e).

En seconde période, le coaching gagnant du nouvel entraîneur sétifien, Lotfi Amrouche, s'est avéré payant. Entré en cours de jeu, Benlebna a crucifié le portier adverse d'un jolie tir (67e), permettant aux siens de s'éloigner de la zone de turbulences (10e, 23 pts). Le MBR (6e, 26 pts) de l'attaquant Merzougui, se montre encore une fois fébrile en dehors de ses bases, en concédant une sixième défaite à l'extérieur.

Elyas. Ch

ASM ORAN

La direction de Mehdi Brahimi régularise les joueurs et booste l'objectif accession



C'est un vent de sérénité qui souffle sur le club de "M'dina J'dida". Dans un geste fort, la direction de l'ASM Oran a procédé au versement d'un mois de salaire dans les comptes des joueurs juste après la rencontre face au NA Hussein Dey. Un timing parfait qui coïncide avec les premiers jours du mois de Ramadan, offrant ainsi un confort social précieux aux coéquipiers du capitaine Chemseddine Nessakh.

Promesses tenues et primes records

En plus du salaire, le président Mehdi Brahimi a

tenu à respecter scrupuleusement son calendrier financier, Primes de matchs, Toutes les primes précédentes ont été versées sans aucun retard, bonus exceptionnel car Suite à la victoire cruciale à l'extérieur contre l'ESM Koléa, une prime conséquente de 100 000 DA (10 millions de centimes) a été octroyée pour récompenser la performance des joueurs. La direction a également décidé de verser aujourd'hui la prime de victoire contre le NAHD pour maintenir l'élan de motivation.

Une stabilité financière qui rime avec succès

Cet assainissement de la situation financière porte ses fruits sur le terrain. Les Vert et Blanc restent sur une série impressionnante de trois victoires consécutives. Ces résultats replacent l'ASMO au cœur de la course pour l'accession, avec en ligne de mire la troisième place qualificative pour les "Play-offs" de fin de saison. « Notre objectif reste de jouer les premiers rôles et de ne pas se contenter de la simple figuration », a martelé le président Brahimi, confirmant son ambition de voir le club retrouver l'élite.

La balle est dans le camp des joueurs

Avec une administration qui a "nettoyé" les dettes et misé sur les motivations matérielles et morales, les joueurs n'ont désormais plus d'excuses. Les supporters, ravis de ce renouveau, attendent que l'équipe maintienne ce rythme pour concrétiser le rêve de tout un quartier : voir la "Lazmo" revenir à sa place naturelle parmi les grands du football algérien.

Meriem. A

USM ALGER

Lamine N'Diaye : « aucun joueur n'aura de place garantie sans effort »

Dans ses premières déclarations comme entraîneur de l'USMA Lamine N'Diaye n'a pas caché sa fierté de rejoindre l'un des clubs les plus titrés d'Algérie : « C'est un honneur pour moi de diriger l'USM Alger. Je n'ai pas hésité une seconde à accepter l'offre, car je connais parfaite-



ment la valeur de ce club et son histoire. L'USMA est un grand nom du football africain », a-t-il affirmé. Le nouveau coach a souligné qu'il avait déjà une idée précise du potentiel de son effectif : « Il y a des qualités respectables. Nous allons travailler sur la cohésion et le développement du jeu collectif. » Connus pour son intransigeance, N'Diaye a déjà tracé sa ligne de conduite. Pour lui, aucun joueur n'aura de place garantie sans effort.

Un accueil chaleureux des supporters

La signature de N'Diaye a été accueillie avec beaucoup d'enthousiasme par les fans usmistes. Ces derniers espèrent que le "sorcier sénégalais" saura insuffler un nouvel élan au groupe pour aller décrocher des titres, particulièrement sur la scène africaine où l'USMA nourrit de grandes ambitions. Le technicien a conclu son intervention en adressant ses vœux pour le mois de Ramadan, se disant confiant dans la capacité de l'équipe à retrouver son éclat.

Akram. K



Hassiba Boulmerka

La championne qui a fait vibrer l'Algérie

Athlète algérienne emblématique du 1 500 mètres, Hassiba Boulmerka est bien plus qu'une simple sportive : elle est le symbole de l'émancipation féminine dans le monde arabe et de la persévérance face aux obstacles sociaux et politiques. Née le 10 juillet 1968 à Constantine, dans une famille modeste et traditionaliste, Hassiba a dû surmonter des freins culturels, familiaux et politiques pour devenir l'une des plus grandes athlètes de l'histoire du demi-fond.

L'ascension nationale et continentale

Hassiba quitte Constantine pour Alger, où le coach Amar Bouras lui propose un programme rigoureux. Ses efforts portent rapidement leurs fruits : elle remporte le 800 m et le 1 500 m aux Championnats d'Afrique en 1988 et 1989. Ces succès confirment son talent et lui ouvrent la voie de la scène internationale, malgré les tensions politiques et la montée des mouvements islamistes radicalisés en Algérie.



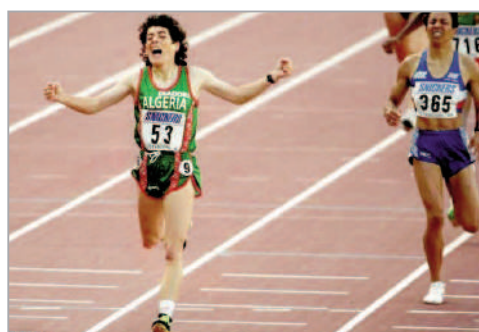
Menaces, exil et résilience

La gloire a un prix : confrontée à des menaces de mort de la part des intégristes, Hassiba doit quitter l'Algérie et s'installer en Europe pour continuer à s'entraîner en toute sécurité. Malgré ces épreuves, elle ne faiblit pas et remporte le bronze aux Championnats du monde de Stuttgart (1993) puis l'or à Göteborg (1995), preuve d'une force mentale et d'une résilience hors du commun. Aux Jeux Olympiques d'Atlanta (1996), elle connaît une déception, éliminée en demi-finale après une chute, marquant la fin d'une intense carrière sur les pistes.



Des débuts courageux

Très jeune, Hassiba montre un talent prometteur pour l'athlétisme, remarqué par Aboud Labeled, professeur d'éducation physique. Convaincre son père de la laisser courir en short fut un premier combat gagné, symbole des tensions entre tradition et modernité. À seulement 18 ans, elle remporte le Championnat panarabe junior de cross-country (1986). Cependant, faute d'accès à l'enseignement secondaire, elle doit travailler comme secrétaire et s'entraîner le soir après ses 8 heures de labeur quotidien, démontrant dès ses débuts une discipline et une détermination exceptionnelles.



L'explosion sur la scène mondiale

En 1991, lors des Championnats du monde de Tokyo, Boulmerka crée la surprise en remportant le 1 500 m en 4 min 2,21 s, dominant les favorites soviétiques. Son triomphe fait d'elle une héroïne en Algérie et un modèle pour les femmes musulmanes. La consécration survient aux Jeux Olympiques de Barcelone en 1992, lorsqu'elle conquiert la médaille d'or du 1 500 m (3 min 55,30 s) grâce à une attaque décisive dans le dernier virage. Son succès retentit bien au-delà des frontières : la reine Noor de Jordanie lui adresse un message de félicitations, reconnaissant la portée symbolique de sa victoire.

Une carrière au service du sport et des femmes

Après sa retraite en 1997, Hassiba s'engage au sein de la commission des athlètes du Comité international olympique (CIO), milite pour la protection et l'égalité des femmes dans le sport, et plaide pour que les instances sportives internationales exercent leur influence dans les pays où les femmes subissent des discriminations.



Palmarès majeur

- **Championne olympique 1 500 m : Barcelone 1992**
- **Championne du monde 1 500 m : Tokyo 1991, Göteborg 1995**
- **Médaillée de bronze : Championnats du monde 1993, Jeux Méditerranéens 1979**
- **Championne d'Afrique 800 m & 1 500 m : 1988, 1989**



Un héritage hors normes

Hassiba Boulmerka reste un symbole universel : excellence sportive, courage face à l'adversité et militantisme pour la cause féminine. Son parcours, marqué par des sacrifices personnels et des triomphes historiques, illustre parfaitement comment le sport peut devenir un levier d'émancipation sociale et culturelle.

MANCHESTER CITY

Qui est Nico O'Reilly, le nouveau couteau suisse de Pep Guardiola ?

Formé à Manchester City, Nico O'Reilly s'impose comme la nouvelle arme polyvalente de Pep Guardiola. À seulement 20 ans, le pur produit de l'académie enchaîne les titularisations, impressionne par sa maturité et séduit son entraîneur, qui en fait déjà un élément clé de son système.

Pur produit de l'académie de Manchester City, Nico O'Reilly symbolise mieux que quiconque la nouvelle génération des Skyblues. Arrivé au club à seulement 8 ans, le natif de Manchester a grandi dans l'ombre de l'Etihad, façonné par la philosophie maison. Déjà brillant chez les jeunes, il s'impose rapidement comme un talent à part, notamment lors des saisons 2021-2022 et 2022-2023 où il empile buts et passes décisives avec les U18. Une trajectoire freinée par une grosse blessure à la cheville en 2023-2024, suivie d'une opération. Mais fidèle à son tempérament, O'Reilly revient plus fort, au point d'être lancé d'entrée lors du Community Shield face à Manchester United. En effet, malgré son jeune âge, Pep Guardiola ne le considérerait déjà plus comme un simple espoir. Car la grande force d'O'Reilly, au-delà de son talent brut, reste sa polyvalence exceptionnelle. Formé à l'origine comme numéro 10, le gaucher a progressivement reculé sur le terrain, au point de pouvoir évoluer aujourd'hui quasiment partout. Milieu relayeur, sentinelle, latéral gauche, voire défenseur central, il incarne à merveille le joueur total que Guardiola affectionne. « Au départ, c'est un numéro 10, il ne faut pas l'oublier. Mais il a de la vitesse, il est très intelligent et a de la qualité avec le ballon », analysait le technicien catalan l'an passé. Un profil hybride qui colle parfaitement à la philoso-



phie de Manchester City, où les rôles se redéfinissent constamment en fonction du jeu et des besoins collectifs. Le pépite de 20 ans a d'ailleurs prolongé l'aventure à City, signant un contrat jusqu'en 2030.

Le joueur le plus utilisé par Guardiola cette saison

La saison actuelle marque d'ailleurs un vrai tournant

dans sa jeune carrière. Avec déjà 38 matchs toutes compétitions confondues, dont 30 comme titulaire, le numéro 33 s'est imposé comme le joueur le plus utilisé par Guardiola. Tantôt aligné au milieu, tantôt installé sur le flanc gauche, il est devenu le nouveau couteau suisse de l'effectif, dans la lignée des profils malléables que le Catalan adore façonner : Cancelo, Rico Lewis, Matheus Nunes... Et son influence ne se limite plus à son utilité tactique : avec 4 buts et 5

passes décisives, il pèse aussi offensivement. Une montée en puissance qui rappelle les trajectoires de certains anciens "chouchous" de Guardiola, capables de tout faire sur un terrain et de s'imposer progressivement comme des pièces indispensables du système de City. Cette saison, c'est surtout sa prestation face à Liverpool qui a définitivement changé son statut. Aligné sur le côté gauche face à Mohamed Salah, l'un des ailiers les plus dominants de la

dernière décennie en Premier League, O'Reilly a livré un match référence. Au point de susciter une avalanche d'éloges de son entraîneur. « Mo Salah a été un cauchemar pendant de nombreuses années. Il nous a toujours punis avec sa vitesse. J'ai dit : vous devez être agressifs », expliquait Guardiola en conférence de presse, saluant l'effort collectif autour du jeune Anglais. Avant de mettre en lumière la performance individuelle de son protégé : « Nico a franchi un cap : il faut se montrer face aux meilleurs ailiers, prouver comment on se comporte et performe, et il n'y a pas meilleur exemple que d'affronter Salah... et il l'a géré vraiment bien ! »

Après une nouvelle performance marquante lors de son entrée en jeu à la 64e, le Catalan se montrait encore plus dithyrambique : « il est exceptionnel, exceptionnel, exceptionnel ! Nous avons besoin de puissance physique à ce poste... Quand on manque de maîtrise avec le ballon et qu'on n'est pas assez solides physiquement, on ne peut pas rivaliser. » Des mots forts, rarissimes dans la bouche d'un entraîneur peu habitué à distribuer les superlatifs. En clair, Guardiola semble avoir déniché son nouvel homme à tout faire dans son effectif. Ce samedi, face à Newcastle lors de la 27e journée de Premier League à l'Etihad Stadium, O'Reilly devrait être reconduit titulaire, mais à quel poste ? Seul Guardiola en a la réponse.

MANCHESTER UNITED

Trois destinations s'offrent à Casemiro

Casemiro, qui quittera Manchester United à l'issue de la saison, attire déjà l'attention de plusieurs clubs pour la suite de sa carrière. Le milieu brésilien, 5 fois vainqueur de la Ligue des Champions avec Real Madrid, est pisté par l'Inter Miami, où il pourrait rejoindre Lionel Messi, mais son club formateur São Paulo. Casemiro, qui fêtera ses 34 ans la semaine prochaine, a récemment été aperçu à Miami, où il prospectait la ville et l'environnement du club floridien. Alors que le club américain, propriété de David Beckham, le place en tête de sa liste pour renforcer son milieu après la retraite de Sergio Busquets, Casemiro dispose également d'autres options selon The Sun. Al-Nassr, où il pourrait retrouver Cristiano Ronaldo, et le Brésil via São Paulo FC restent sur les rangs, avec des offres adaptées à son profil et à son expérience, lui permettant de poursuivre sa carrière dans des championnats au rythme plus modéré.



ARSENAL

Declan Rice sonne la révolte avant le derby contre Tottenham

À la veille du North London Derby, Declan Rice a rappelé l'importance du rendez-vous face à Tottenham, alors qu'Arsenal joue gros dans la course au titre. Le milieu anglais, arrivé en 2023, s'est confié dans un entretien accordé à SunSport, revenant sur un message marquant reçu dès ses débuts au club. « Je me souviens que Bukayo Saka m'a dit : "Tu ne peux pas perdre les derbies ici contre Spurs". Pour les supporters, tout le monde, les joueurs, le staff : c'est le match que tu ne peux pas perdre », a raconté Rice, soulignant l'intensité particulière de cette affiche. Habitué à l'ambiance

bouillante du derby, l'international anglais insiste sur l'importance du moment : « ce serait énorme », assure-t-il, avant de décrire l'expérience vécue à Tottenham : « c'est électrique. Mon premier là-bas... c'était quelque chose. Tu sens l'énergie, c'est différent un jour de derby. » Lucide sur le contexte, Rice s'attend à une opposition relevée : « ça va être un match difficile... ils auront envie de prendre leur revanche. Mais nous aussi, on sera prêts. » Des propos forts, à quelques heures d'un choc déterminant dans la saison des Gunners. Arsenal est seul leader de Premier League, devant Manchester City.



Le Real Madrid veut chipper un défenseur à 50 M€ au FC Barcelone !

A la recherche d'un défenseur pour performer dès maintenant et assurer son avenir, le Real Madrid a jeté son dévolu sur une grande cible du FC Barcelone, estimée à 50 millions d'euros.

Cette saison encore, le Real Madrid navigue à vue. Malgré une période de mieux depuis l'arrivée d'Alvaro Arbeloa, les Madrilènes ne rassurent pas totalement malgré des signes d'encouragement. Comme la saison dernière, un domaine fait quand même peur pour la suite de la saison des Merengues : la défense. Toujours minés par les blessures avec ses défenseurs, les Ibériques souffrent des erreurs de ses défenseurs. Alors que le recrutement de Dean Huijsen peine à porter ses fruits jusqu'ici, Antonio Rüdiger est encore trop inconstant quand Raul Asencio peine à convaincre.

Sans parler de David Alaba et Eder Militao qui ont plus connu l'infirmerie que le terrain ces dernières années. Pour pallier tous ses besoins dans le secteur défensif, le Real Madrid s'est mis depuis plusieurs mois à la recherche d'un défenseur à



recruter sur le marché des transferts pour la prochaine fenêtre estivale. Et selon la presse ibérique, après les pistes Upamecano, Konaté ou encore Guéhi qui sont toutes fermées, un nom revient avec insistance

dans la capitale : Nico Schlotterbeck.

Le Real Madrid sur le point de jouer un sale tour au FC Barcelone

Une piste qui a du sens à Madrid

tant le défenseur allemand est devenu le patron de la défense du Borussia Dortmund ces dernières années. Sous le charme du profil du joueur de 26 ans, les Madrilènes entendent bien ériger Schlotterbeck en priorité cet

été comme l'indique AS ce samedi matin. Sous contrat jusqu'en 2027 avec Dortmund, le natif de Waiblingen est estimé à 50 millions d'euros, ce qui serait une somme jugée raisonnable par le board madrilène. Gaucher, il a refusé de prolonger avec le club de la Ruhr ces derniers mois pour favoriser un départ l'été prochain.

Avant l'arrivée du Real Madrid dans le dossier, l'Allemand était ardemment courtisé par le FC Barcelone, également désireux de renforcer sa défense l'été prochain.

Mais à en croire la publication ibérique, le Barça planche avant tout sur l'arrivée d'un nouvel attaquant avec le départ programmé de Robert Lewandowski cet été. Quoiqu'il arrive, le Real Madrid a donc fait de sa priorité Nico Schlotterbeck, qui serait un renfort certain pour régler toutes les failles défensives dont souffre les pensionnaires du Santiago-Bernabeu depuis des semaines.

Jesé Rodriguez hausse le ton dans l'affaire Prestianni-Vinicius



Jesé Rodriguez vit une belle saison du côté de Las Palmas. A 32 ans, l'ancien flop du PSG,

désormais âgé de 32 ans, a trouvé le chemin des filets à 5 reprises (plus une passe décisive) en 17 matchs de

2e division. Il n'est jamais loin de l'actualité du ballon rond. AS l'a même interrogé sur l'affaire Prestianni-

Vinicius, lui qui est passé par le Real Madrid d'un certain José Mourinho, et par le Sporting CP, le club lisboète rival des Aguias. Il soutient sans condition le Brésilien, qui se dit victime d'injures racistes de la part du joueur argentin. «Il y a beaucoup de débats. Se cacher sous son maillot et dire quelque chose à un joueur... si on a quelque chose à dire, on le dit, suspecte l'attaquant canarien. Ça m'est arrivé, quand j'étais agacé de dire directement les choses. Je ne pense pas que Vinicius va faire un scandale juste pour le plaisir. S'il l'a dit, c'est que c'était vrai».

Eric Roy se confie sur les objectifs de Brest en fin de saison



Victorieux de l'Olympique de Marseille (2-0) ce vendredi soir pour le compte de la 23e journée de Ligue 1, le Stade Brestois 29 grimpe à la onzième place et a quasiment assuré son maintien. Se retrouvant désormais à quatre points des places européennes, le club breton peut même rêver d'une fin de saison excitante. Interrogé à ce sujet, le coach Eric Roy s'est montré ouvert à ce nouvel objectif, mais entend d'abord finaliser celui qu'il avait fixé en début de saison.

«Dans la tête, j'avais pour objectif de régler le maintien avant la prochaine trêve internationale, j'espère qu'on va y arriver. Si jamais on y arrive, j'aime bien me projeter sur des objectifs les uns après les autres donc si on remplit le premier, on essaiera d'avoir plus d'ambitions. Mais c'est vrai qu'au départ avec un des plus petits budgets, le 16e, on ne va pas faire les fanfarons. Ce n'est pas parce qu'on a joué une saison en C1 qui a été fantastique. La redescende de tout ça pouvait être difficile à digérer. Là, on a 30 points, c'est assez confortable. Encore quelques points et après, on pourra parler d'autre chose», a-t-il confié à Ligue 1+.

BAYERN

Nicolas Jackson perd complètement les pédales

Alors qu'il porte actuellement les couleurs du Bayern Munich, après son prêt en provenance de Chelsea, le vainqueur de la CAN 2025, Nicolas Jackson, a surpris ses fans avec une story pour le moins insolite, le montrant se promener dans la neige... en caleçon. Le joueur sénégalais, âgé de 24 ans, a marqué 5 buts en 22 apparitions cette saison, dont 7 en tant que titulaire. Malgré cette présence remarquée sur les réseaux, l'avenir de Jackson au Bayern semble déjà limité : le club pourrait déjà se séparer de lui à la fin de la saison, le laissant donc rentrer à Londres. Ses performances restent néanmoins suivies de près des deux côtés, par le Bayern ainsi que par les Blues.



L'OLYMPIQUE DE MARSEILLE

La première catastrophique d'Habib Beye

Pour sa première sur le banc de l'OM, Habib Beye a vécu un cauchemar face à Brest (2-0). Son équipe n'a rien montré, et ses choix sont restés sans effet. L'électrochoc attendu n'a pas eu lieu.

Intronisé en début de semaine sur le banc de l'OM pour succéder à Roberto De Zerbi, Habib Beye a vu sa première virer au naufrage en Bretagne (2-0). Les Pirates brestois n'ont eu qu'à récupérer l'épave d'un bateau déjà à la dérive depuis des semaines. Privé de ses adjoints Sébastien Bichard, Olivier Saragaglia et Yann Cavezza, bloqués par Rennes, le technicien de 48 ans a fait face à un problème insoluble.

Il avait pris le pari de relancer Arthur Vermeeren, plus titulaire depuis son expulsion face à Nantes début janvier, mais son choix de le positionner plus haut qu'à l'accoutumée est resté sans effet. Au regard de l'état de



forme de certains joueurs, à commencer par les tauliers Benjamin Pavard, Nayef Aguerd, Geronimo Rulli ou même Pierre-Emile Højbjerg, nommé capitaine en l'absence de Balerdi, Beye va vite devoir

arbitrer, quitte à froisser certains egos.

Des choix forts s'imposent déjà

Ce soir, ils sont peu à avoir été à la hauteur du rendez-vous.

Hormis Quinten Timber, au-dessus de la mêlée, et parfois Mason Greenwood ou Igor Paixao, intéressants sur quelques séquences, le reste du collectif a failli dans sa globalité. La sortie du Néerlandais n'avait pas d'autre

explication valable que son carton jaune, sinon, la réflexion d'Habib Beye a de quoi laisser perplexe. Le coach de 48 ans vient de perdre ses 5 derniers matchs, pour un total d'un but marqué, et de 14 encaissés.

«Même si on n'a eu que 24 heures, on peut tout à fait juger cette première. On a été pris par leur intensité sur deux renvois en 30 minutes où on perd les seconds ballons (...) On a dix minutes difficiles après le 2e but, où ils ont plusieurs situations, et après la 2e mi-temps était plutôt à sens unique. Il nous a peut-être manqué de la réussite, on a ce penalty (manqué par Greenwood) qui peut aussi un peu changer les choses. Il y a un petit manque de confiance qu'il va falloir soigner pendant cette petite semaine de stage (à Marbella) qui va nous permettre de nous retrouver ensemble et de regagner cette confiance. Il y a beaucoup de qualité dans cet effectif, c'est un club qui doit revenir dans une dynamique positive, on va s'attacher à le faire jour après jour.» Le programme s'annonce chargé.

La défense de l'OM commence sérieusement à inquiéter



Alors que Leonardo Balerdi et Facundo Medina étaient critiqués ces derniers temps, Benjamin Pavard et Nayef Aguerd n'ont clairement pas rassuré ce vendredi soir à Brest. Quatre défenseurs centraux qui montrent mauvaise mine pour le Ce vendredi, l'OM n'a pas réussi à sortir de la crise sportive. Sur la pelouse de Brest et sous la bourrasque bretonne, les Marseillais ont été submergés et ont concédé une nouvelle défaite face à un SB29 clairement plus volontaire. Une terrible désillusion pour les Phocéens qui se sont ratés pour la première d'Habib Beye sur le banc marseillais. Symbole de cette défaite cruelle mais logique, la défense olympienne a passé une sale soirée dans le Finistère. Face à un Ludovic Ajorque omnipotent

et auteur d'un doublé, Benjamin Pavard et Nayef Aguerd ont été en grande difficulté.

Alors que Leonardo Balerdi et Facundo Medina avaient été épinglés pour leur performance médiocre face au PSG, leurs deux autres compères de charnière centrale ont montré des signes inquiétants de fébrilité ce vendredi. Le pire a sûrement été l'international français qui, au-delà de sa saison compliquée alors qu'il était arrivé comme un taulier défensif, n'arrive pas à convaincre. Gratifié d'un 2 sans équivoque dans nos colonnes, l'ancien du Bayern Munich a été à la peine et a perdu tous ses duels face à Ajorque. De son côté, Aguerd n'a pas brillé dans les duels et a également été mauvais à la relance. Des prestations qui ont forte-

ment agacé sur les réseaux sociaux où les deux hommes ont été vivement critiqués.

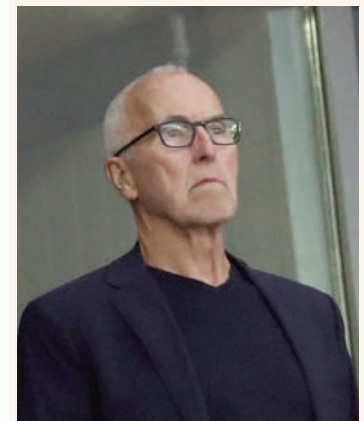
Beye défend sa défense

Malgré cela, ces derniers gardent la tête haute. Après la rencontre, le champion du monde 2018 a fait part de cette incompréhension naissante dans le vestiaire phocéin malgré le travail fourni : «on est très déçu, on est passé à côté de notre première mi-temps, on a eu du mieux en deuxième, il va falloir travailler deux fois plus, car quand on est l'OM, on ne peut pas faire ce genre de match. Cela fait plusieurs matches qu'on ne met pas assez d'intensité, pourtant on travaille. C'est bien beau de parler mais il faut travailler deux fois plus et rien lâcher. Je ne sais pas, on peut parler de mental, de physique, je ne sais pas, c'est une période compliquée, il ne faut rien lâcher, travailler, travailler et répondre présent contre Lyon ». Malgré la grande fébrilité de ses défenseurs, Habib Beye, qui a fait le choix de ne pas utiliser Medina alors que Balerdi était suspendu, a tenu à défendre le bilan de son arrière-garde en conférence de presse : «je n'aime pas lorsqu'on stigmatise la défense parce qu'on prend deux situations de centre, qu'on doit être en capacité de gagner. C'est une notion de bloc-équipe. Il faut regarder ce qui peut être mieux pour ce groupe. Certains joueurs sont habitués à jouer dans d'autres systèmes. Cela peut aider à avoir plus de verticalité.» Malgré ces belles paroles, l'entraîneur sénégalais va vite devoir trouver des solutions aux lacunes défensives de sa nouvelle équipe.

L'OM et le clan McCourt dément la rumeur Gamerre

Depuis mardi, Pablo Longoria a été déclassé à l'OM. Président du club phocéin depuis 2021, l'Espagnol a été envoyé à des tâches plus institutionnelles par Frank McCourt, qui a décidé de donner plus de responsabilités sportives à Medhi Benatia, démissionnaire le week-end dernier. A la recherche d'un nouveau président avec l'ancien défenseur marocain, McCourt observe plusieurs profils.

Ce samedi, le nom de Pauline Gamerre, directrice générale du Red Star, a été avancée par L'Equipe. Finalement, le quotidien est revenu sur ses propos ce même jour en expliquant dans une mise à jour que le club et le clan McCourt avait démenti tout contact avec Gamerre. Une information qui avait été révélée quelques minutes auparavant par La Provence. La Marseillaise de 42 ans ne prendra donc pas la succession de Longoria selon toute vraisemblance.



REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE

WILAYA DE BLIDA
DAIRA D'OUED EL ALLEUG
COMMUNE D'OUED EL ALLEUG
N-1-F : 096209049174320

Avis D'attribution Provisoire
Concernant l'appel d'offre Ouvert avec exigence de capacités minimales
N° :07/2025.

Etablie en application des dispositions de l'article 44 et 65 du décret présidentiel n° 15/247 du 16/09/2015, portant réglementation des marchés publics et délégation de service public, et l'article n° : 46 de la loi n° : 23-12 du 05/08/2023 fixant les règles générales des marchés publics.

Le président de l'assemblée populaire communale d'oued el alleug informe tous les soumissionnaires qui ont participé à l'appel d'offres ouvert avec exigence de capacités minimales N° : 07/2025 parus dans deux Journaux nationaux : **Al wasit El Maghribi** le 08/01/2026 et **Al MOUNASSER** le 06/01/2026 et au **BOMOP** et deux journaux électronique; concernant le projet :

*** Aménagement et Revêtement Ruelles Cité Communale.**

Vu le Procès-Verbal de la commission d'ouverture et d'évaluation des offres du 04/02/2026 , et après Complément les documents justifiant les informations contenues dans la déclaration de candidature conformément l'article 69 du décret présidentiel n° 15/247 de la 16/09/2015 portant réglementation des marchés publics et délégation de service public, il a été décidé D'attribué ce projet ou soumissionnaire suivant :

N°	Projet	Entreprises	Montant d'offre financier	Délai D'exécution	OBS
01	Aménagement et Revêtement Ruelles Cité Communale.	Entreprise Kadi Mohamed Hammam Melouane -(Blida)- N° de NIF : 180092000053199	13 468 669.90 DA	Soixante Quinze « 75 » Jours	Moins Disant après qualifier techniquement

Conformément l'article 82 du décret présidentiel n° 15/247 les 16/09/2015 portantes réglementations des marchés publics et délégation de service public, et l'article 56 de la loi n° 23-12 du 05/08/2023 fixant les règles générales des marchés publics.

. Les Soumissionnaires Peut qui souhaitent prendre connaissance des résultats détaillés de l'évaluation de leurs candidatures, offres technique et financière, à se rapprocher de ses services, au plus tard trois (03) jours à compter du premier jour de la publication de l'attribution provisoire du marché.

Les Soumissionnaires qui contestent l'attribution provisoire d'un marché peuvent introduire un recours, auprès de la commission des marchés compétente « Commission des marché Publics de Commune D'oued El Alleug », est introduit dans des **Dix (10) Jours** à compter de la première publication de l'avis d'attribution provisoire, Si le dixième jour coïncide avec un jour férié ou un jour de repos légal, la date limite pour introduire un recours est prorogée au jour ouvrable suivante.

AL MOUNASSER 22 Février 2026

ANEP 2616005655

REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE

WILAYA DE TIPAZA
DAIRA DE GOURAYA
COMMUNE DE GOURAYA

AVIS D'ATTRIBUTION PROVISOIRE DU MARCHE
NIF N° 096542149587403

Conformément aux dispositions de l'article 65 du décret présidentiel N° 15-247 du 16/09/2015 portant réglementation des marchés publics et délégation de service publics, Le Président de l'Assemblée Populaire Communale de Gouraya, informe l'ensemble des entreprises ayant participé à l'appel d'offres ouvert avec exigence de capacité minimales N° 01/2026 concernant le projet :

AMÉNAGEMENT ET REVÊTEMENT
ENTREE OUEST COTE HAUT GOURAYA

Qu'à l'issue de l'analyse et les évaluations techniques et financières des offres le marché est attribué provisoirement à l'entreprise suivante :

Désignation de l'entreprise	Note de l'offre technique	Montant de l'offre (DA)	Délais	Numéro d'identification	Critères de choix
EURL COTRAVO GOURAYA	82/100	22.091.755,00	60 jours	002442052606987	-Offre financière Moins disant - Offre qualifiée techniquement

Les soumissionnaires contestant ce choix pourront introduire leurs recours auprès de la commission communale des marchés publics dans un délai de dix (10) jours à compter de la première parution du présent avis dans les quotidiens nationaux ou dans le BOMOP, et ce conformément aux dispositions de l'article 82 du décret présidentiel précité.

N.B : Conformément à l'article 82 du décret précité, les soumissionnaires sont invitées à se rapprocher du service contractant pour prendre connaissance des résultats détaillés de l'évaluation de leurs offres techniques et financières, au plus tard trois (03) jours à compter de la première publication du présent avis.

AL MOUNASSER 22 Février 2026

ANEP 2616005661



POUR TOUTES VOS ANNONCES,
CONTACTEZ NOTRE
SERVICE PUBLICITAIRE AU:

TEL:
0560266287

OU PAR EMAIL:

M CONTACT@ALMOUNASSER.DZ



L'histoire du karaté

L'histoire du karaté remonte à l'origine de l'homme sur la terre et au moment où il a dû apprendre à se défendre contre ses ennemis naturels. D'autre part, ses méthodes de combat sont issues de l'observation des animaux ou encore des anciens mouvements de gymnastique corporelle destinés à maintenir la santé.

Les véritables origines se perdent dans la nuit des temps et se mêlent abondamment avec de nombreuses légendes. En remontant à l'antiquité, nous pouvons retracer dans la mythologie grecque l'existence de méthodes similaires au karaté aujourd'hui connu.

Les premières traces d'une méthode utilisant des coups de poing et de pied apparaissent dès le VI^{ème} siècle de notre ère en Chine. Cette preuve de l'existence des arts martiaux date de 770 et 480 avant J.C. dans le livre des chants I-CHIN CHING, décrivant avec abondance la vie de cette époque.

C'est à un moine bouddhiste venu de l'Inde, BODHIDHARMA, également connu sous le nom de DARUMA TAISHI, que nous devons la mise au point de la méthode appelée SHAOLIN-SZU-KEMPO. Elle avait pour but d'améliorer la santé physique des moines du temple SHAOLIN, tout

mettant surtout l'accent sur l'utilisation des poings telles que le PANGAI-NOON, le KUNG-FU, le PAKUA, le TAI-CHI, le KEMPO, et plus encore.

Okinawa : fusion de diverses techniques de combat

Le karaté moderne tient ses origines de l'Okinawa, île principale



de la chaîne des RYU KYU et située au sud du Japon. Cette terre de rencontre des cultures chinoises et japonaises a été le témoin et l'intermédiaire entre deux civilisations, faisant d'Okinawa le de fusion des diverses techniques de combat. C'est à cet endroit précis

Okinawa a été unifiée sous le règne du roi SHO HASHI de CHUZAN en 1429 et plus tard sous le règne du roi SHO SHIN qui, pour s'assurer du pouvoir et décourager ses rivaux militaires, proclama un édit interdisant la pratique des arts martiaux et saisit toutes les armes du royaume en décrétant leur possession comme

un crime envers l'État. En 1609, le clan SATSUMA de KOGOSHIMA interdit à nouveau le port des armes à Okinawa. En réponse aux envahisseurs qui les opprimaient et leur interdisaient le port des armes, les Okinawaïens ont pris un vif intérêt à l'art des poings qu'ils combinèrent à leurs propres techniques de combat de mains à mains, produisant ce qu'on appelait alors l'OKINAWA-TE. C'est par la suite que naquirent le SHURI-TE, le NAHA-TE et le TOMARI-TE.

En 1853, un fait important transforma l'image de la pratique des arts martiaux traditionnels, soit l'apparition des armes à feu que le Japon découvrit avec l'expédition américaine de Perry. Le déclin de certaines valeurs sociales qui avait été amorcé au XVII^{ème} siècle fut accéléré par cette découverte qui fut suivie de près par l'unification du Japon à la période de

Restauration MEIJI, en 1868, alors que le système féodal fut aboli pour faire place à une société nouvelle avec l'ère TOKUGAWA (1868-1912).

Funakoshi : Père du karaté moderne

Gichin Funakoshi naquit cette même année à SHURI comme unique enfant d'une famille modeste et, en 1879, Okinawa était incorporée comme préfecture japonaise à l'empire de MUTSOHITO.

L'enseignement et la pratique du karaté restèrent secrets jusqu'en 1900 où l'Okinawa-te ou Tode devint le style le plus systématisé. Le voile fut levé en 1902 quand un commissaire de l'Éducation de la Préfecture de Kagoshima, SHINTARO OGAWA, recommanda d'inclure le karaté dans le programme scolaire d'éducation physique de certaines écoles de SHURI.

L'Okinawa-te, nom ancien de ce qu'on appelle aujourd'hui Karaté, fut alors enseigné ouvertement, essentiellement comme méthode d'éducation physique. De cette époque, nous sont parvenus les noms de deux maîtres qui allaient devenir les chefs de file des principales écoles actuelles : Ankoh Itosu enseignait une méthode basée sur les techniques longues, les déplacements rapides et légers (SHORIN), tandis que Kanryo Higaonna donnait la préférence à un style basé sur des techniques de force, en contraction, et sur des déplacements courts, surtout efficaces pour le combat à faible distance (SHOREI). Ces deux maîtres instruisirent des hommes qui, un peu plus



tard, révélèrent leurs techniques martiales au Japon.

C'est FUNAKOSHI GICHIN, considéré comme le père du karaté moderne, qui en 1906 avec ses collègues, fit la

bouddhisme Zen, soit le SHORINJI KEMPO. Ils se mirent à l'étude de cette méthode de combat encore inconnue et si efficace sous la direction de Maître Funakoshi. C'est alors seulement



première démonstration publique à Okinawa. De plus, en 1922, il fit connaître au Japon l'existence du karaté lors d'une fête sportive (First National Athletic Exhibition) qui eut lieu à Tokyo sous les auspices du Ministère de l'Éducation. Les Japonais ne connaissaient à cette époque que le JIU-JITSU, une méthode dont le JUDO tire sa source. Il y avait également une connaissance de certaines formes de self-defense venues au Japon au XII^{ème} siècle avec le

que Maître Funakoshi coupa le lien avec l'origine chinoise et okinawaïenne de son art et l'appela KARATE. Mais tandis que certains instructeurs continuaient à enseigner à Okinawa une forme plus traditionnelle et plus proche de l'Okinawa-te, d'autres voyant le succès de Funakoshi passèrent au Japon et y apportèrent leur technique. Même si celle-ci fut à chaque fois légèrement différente, ils l'appellèrent tous karaté en raison de la forte notoriété dont bénéficiait déjà cette désignation.



en leur enseignant une méthode d'autodéfense efficace.

Cette première forme codifiée de science du combat puise ses racines dans une méthode guerrière de l'Inde appelée VAJRAMUSHTI. En Chine, elle se mêla à la technique locale de poings nommée CH'UAN-FA. Il en résulte une grande variété de techniques



que s'est développée une forme de combat excessivement dur et efficace directement à l'origine du karaté japonais actuel. Le tout en réponse à deux périodes de répression qui débutèrent avec l'invasion des Mongols en Chine, entraînant une vive réaction de la part des seigneurs des dynasties Ming (1368-644) et Ting (1644-1911).

HANDBALL

Le CSA Béchar, un modèle de coopération avec le sport scolaire

L'école sportive de handball du "Nadi Erriadhi Houwat" (CSA Béchar) s'impose aujourd'hui comme un exemple réussi de coopération entre le mouvement associatif et le sport scolaire, ont souligné ses responsables.

Depuis sa création en 2013, ce club a développé un modèle fondé sur la complémentarité entre la formation en club et la détection en milieu scolaire, contribuant ainsi à structurer durablement la filière locale du handball, a indiqué son président, Abdelhamid Laroussi. Cette dynamique repose sur une collaboration étroite avec les services de la jeunesse et des sports ainsi qu'avec la Ligue de wilaya du sport scolaire. Ces partenaires conjuguent leurs efforts pour identifier précocement les jeunes talents et les orienter vers un encadrement adapté, en adéquation avec les objectifs de la stratégie nationale de détection et de formation. Accueillant actuellement 120 jeunes, filles et garçons âgés de 10 à 14 ans, l'école propose un programme pédagogique intégré combinant formation théorique,



apprentissage technique et préparation physique progressive. L'encadrement veille à assurer

un suivi rigoureux afin de favoriser à la fois la progression sportive et l'épanouissement

personnel des jeunes licenciés. Selon l'entraîneur et co-fondateur du club, Omar Megraz,

cette coopération active avec le sport scolaire a permis à de nombreux élèves issus des établissements de la wilaya d'intégrer les équipes phares de clubs régionaux et nationaux. "Les résultats obtenus illustrent l'efficacité d'un dispositif fondé sur la continuité entre l'école et le club", s'est-il félicité.

Le travail est assuré par une équipe technique qualifiée, composée notamment de Boubekour Rabhi et Abdelkader Beraoud, qui contribuent à la consolidation de ce modèle formateur. Par ailleurs, le soutien constant du secteur de la jeunesse et des sports, notamment à travers la mise à disposition d'infrastructures sportives à Béchar, renforce les conditions d'entraînement et facilite la participation régulière aux compétitions locales, régionales et nationales, se félicite-t-on de même source.

Akram. K

CHAMPIONNATS D'AFRIQUE D'ESCRIME (CADETS/JUNIORS)

Quatre nouvelles médailles pour l'Algérie



Les sélections algériennes d'escrime cadets et juniors ont décroché quatre nouvelles médailles (2 argent et 2 bronze), avant hier lors de la cinquième journée des Championnats d'Afrique 2026 (minimes, cadets et juniors) qui se déroulent à Dakar (Sénégal). Les deux médailles d'argent sont

l'œuvre de la sélection algérienne juniors, composée des escrimeurs Yacine-Ilias Benaklia, Matis Ait Oufella, Gabriel Malek Abrous Mekarti et Abou El Kacem Oussama Benseghir, aux épreuves de sabre masculin par équipes, derrière l'Egypte, médaillée d'or et devant le Sénégal, médaillé de bronze. La deuxième

médaille d'argent a été également décrochée par la sélection algérienne juniors garçons, composée de Ziad Abdallah Ben Abed, Islam Garef, Siliane Aoudia et Zakaria Youcef Mimoun, aux épreuves de fleuret par équipes. La médaille d'or est revenue à l'Egypte, alors que la Tunisie a remporté le bronze. De leur côté, les escrimeurs Ziad Abdallah Ben Abed et Zakaria Youcef Mimoun ont décroché la médaille de bronze aux épreuves de fleuret cadets garçons.

Le total de la moisson algérienne s'élève à sept médailles (3 argent et 4 bronze). La médaille d'argent a été l'œuvre de Malek Abrous au sabre, juniors garçons, alors que les deux médailles de bronze ont été remportées respectivement par Hadjel Lalami au sabre des juniors/filles, et Siliane Aoudia, au fleuret des juniors/garçons.

L'Algérie s'est engagée dans cette compétition avec un total de 19 athlètes (12 garçons et 7 filles), sous la direction des entraîneurs Saci Fettache (fleuret), Hama Antar (sabre) et Zahra Ghamir (épée).

Lydia. K

CYCLISME

L'UCI lance une réflexion sur un système d'airbags pour les coureurs



L'Union cycliste internationale (UCI) a appelé des entreprises à réfléchir à un système d'airbags qui pourrait être porté par les coureurs, afin de renforcer leur sécurité.

Dans un communiqué publié ce vendredi, l'UCI a expliqué qu'elle avait décidé - lors d'une réunion tenue en janvier - de lancer un appel à projets autour d'airbags que pourraient porter les coureurs, ainsi que de vêtements techniques, dans le but de renforcer leur sécurité.

Pour les airbags, il s'agit de "définir un cadre clair et des normes appropriées pour permettre le développement et l'intégration de ces dispositifs dans le cyclisme, en compétition et à l'entraînement", développe le communiqué. Concernant les vêtements techniques, le but est "d'étudier l'intégration des solutions d'airbags dans les vêtements et identifier les moyens de renforcer la protection offerte par les textiles", qui sont de plus en plus légers et donc toujours plus fins.

Les équipementiers ont jusqu'à mi-mars pour manifester leur intérêt auprès de l'UCI, avant des réunions avec différents groupes de travail courant 2026, qui permettra de fixer un cadre précis et voir l'efficacité des projets.

R. S

BOXE :

Mayweather annonce son retour professionnel

Légende de la boxe, l'Américain Floyd Mayweather a annoncé vendredi dans un communiqué transmis à ESPN vouloir sortir de sa retraite. "J'ai encore les moyens d'atteindre de nouveaux records en boxe", dit le communiqué envoyé par l'ancien multiple champion du monde âgé de 48 ans, qui avait pris sa retraite en 2017, invaincu en 50 combats. Mayweather avait annoncé en septembre 2025 un retour sur les rings pour une exhibition au printemps 2026 contre une autre légende du noble art, son compatriote Mike Tyson.

R. S



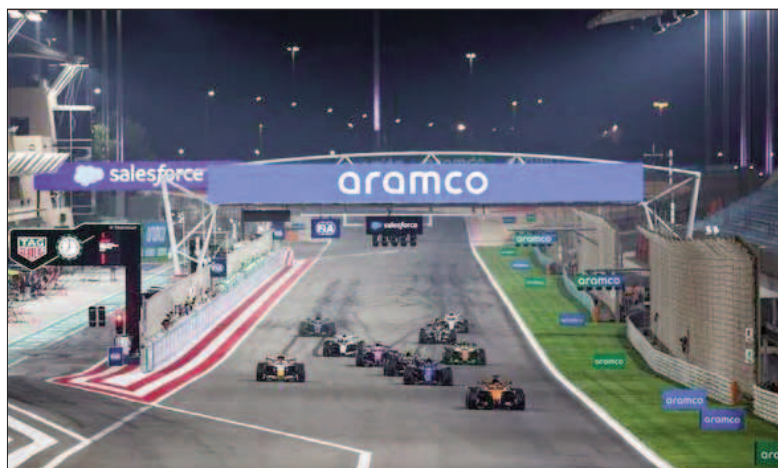
FORMULE 1

Les quatre meilleures écuries dominent les essais de pré-saison à Bahreïn

Les quatre meilleures écuries de Formule 1 - McLaren, Red Bull, Mercedes et Ferrari - ont largement dominé les deux sessions d'essais de pré-saison 2026 à Bahreïn, à deux semaines du premier Grand Prix à Melbourne où s'appliquera une toute nouvelle réglementation technique.

Pour le dernier jour vendredi sur le circuit de Sakhir, le Monégasque Charles Leclerc (Ferrari) a été le plus rapide avec un meilleur tour en 1 minute 31 secondes 992 millièmes, devant le tenant du titre britannique Lando Norris (McLaren) et le quadruple champion du monde néerlandais Max Verstappen (Red Bull). Le circuit de Sakhir a accueilli la semaine dernière et depuis mercredi deux sessions de tests pour les 22 monoplaces du paddock soumises cette année à une remise à plat de la réglementation des moteurs, châssis, aérodynamique, pneus et carburants. En cette fin d'hiver dans le Golfe (températures douces et faible taux d'humidi-

té), l'objectif des 11 équipes était d'accumuler des tours de circuit afin d'engranger un maximum de données sur la fiabilité des blocs hybrides - 50% thermiques, 50% électriques - et sur le comportement des voitures. Après des milliers de kilomètres parcourus par chaque pilote, les "quatre grandes" - comme le PDG de McLaren Zak Brown a appelé son écurie, Red Bull, Mercedes et Ferrari - ont écrasé le reste des équipes de la grille. Mais dans le milieu ultra-compétitif et prospère de la F1, où, comme l'avait dit Leclerc cette semaine, "tout le monde cache son jeu", aucune des quatre écuries ne s'est proclamée favorite pour 2026. Les quatre meilleures voitures de 2025 ont donc fini aux



quatre premières places toute la semaine, faisant dire mercredi

aux spécialistes que la hiérarchie ne serait pas chamboulée cette année.

R. S

POUR LA PREMIÈRE FOIS DEPUIS 2014

Les hockeyeurs canadiens en finale olympique



Les hockeyeurs sur glace canadiens se sont qualifiés pour la finale du tournoi olympique pour la première fois depuis 2014 vendredi à Milan en battant 3-2 la Finlande, tenante du titre, grâce à un but marqué à 35 secondes de la fin. Malgré une grosse domination (39 tentatives cadrées à 17), l'équipe à la feuille d'érable, avec sa constellation de stars, s'est fait très peur face

aux Finlandais qui étaient devenus champions olympiques en 2022 lorsque la NHL avait refusé pour la deuxième olympiade de suite de libérer ses joueurs pour les Jeux. Jouant crânement leur chance, les Nordiques ont mené 2-0 grâce à des buts de Mikko Rantanen, auteur d'un lancer en pleine lucarne (16e), et d'Erik Haula, sur un contre opportuniste en infériorité numérique (23e).

Un vent de panique a alors soufflé sur le Canada qui avait déjà souffert le martyr en quarts de finale face à la République tchèque, battue seulement (4-3) après prolongation. D'autant qu'il avait perdu dans cette rencontre sa légende, Sidney Crosby, blessé au genou après une mise en échec musclée et forfait vendredi. Sam Reinhart, sur une déviation chanceuse (34e), a redonné l'espoir aux Canadiens

avant que Shea Theodore n'égalise de loin (50e). Héroïques en défense à l'image de leur gardien Juuse Saros, les Finlandais ont continué à se battre. Avant d'être fauchés par un but de Nathan MacKinnon à 35 secondes de la fin, validé par les arbitres après un challenge demandé par les Nordiques qui réclamaient un hors-jeu. Au bout du suspense, le Canada, sacré en 2010 et 2014, reste donc en course pour récupérer l'or olympique abandonné en 2018 (bronze) et 2022 (6e). Avec le retour cette année des stars du championnat nord-américain, le Canada a pu débarquer à Milan avec une véritable "Dream Team" et des joueurs comme Sidney Crosby, déjà titré à deux reprises, Connor McDavid, meilleur joueur du monde, ou Nathan MacKinnon.

Serine. S

COMITÉ INTERNATIONAL OLYMPIQUE

Pau Gasol élu à la tête de la commission des athlètes

L'ex basketteur espagnol Pau Gasol a été élu vendredi à la présidence de la commission des athlètes du Comité international olympique (CIO), nouvelle étape de son ascension dans la politique sportive. Réunie à Milan à deux jours de la fin des Jeux d'hiver, la commission des athlètes a porté à sa tête l'Espagnol de 45 ans, qui restera en fonction au moins jusqu'aux JO-2028 de Los Angeles, indique l'instance olympique dans un communiqué. "Depuis mon élection à Tokyo en 2021, je vis une expérience incroyable, riche d'enseignement, et j'ai hâte de poursuivre ce voyage", a déclaré l'ancien pivot du FC Barcelone, des Lakers de Los Angeles, des Bulls de Chicago et des Spurs de San Antonio, cité par le communiqué. Gasol succède à la Finlandaise Emma Terho, qui l'occupait depuis 2021 et avait été reconduite à deux reprises, et à la Zimbabwéenne Kirsty Coventry, élue l'an dernier à la tête du CIO. Légende du basket espagnol, le champion du monde 2006 et triple champion d'Europe (2009, 2011, 2015) a participé à cinq éditions des JO et décroché l'argent en 2008 et 2012, puis le bronze en 2016. Outre la commission des athlètes, il a intégré la commission de coordination des JO-2028 - chargée de superviser ses préparatifs -, ainsi que la commission d'éthique.

Serine. S



Le sport : La pharmacie naturelle de l'esprit face à l'anxiété

Dans une société moderne où le stress chronique est devenu la norme, l'anxiété ne cesse de gagner du terrain, touchant des millions d'individus.

mécanisme le plus célèbre est sans doute la libération des endorphines. Secrétées par l'hypophyse, ces molécules agissent comme des opiacés naturels, réduisant la

freiner l'hyperactivité cérébrale et les pensées obsédantes (les ruminations).

II. Le duel hormonal : Sport vs Cortisol

L'anxiété est

Si les solutions médicamenteuses existent, une alternative naturelle et puissante se trouve à la portée de tous : l'activité physique. Bien plus qu'une question d'esthétique ou de santé cardiovasculaire, le mouvement est une véritable thérapie biologique. Plongée au cœur des mécanismes fascinants qui transforment l'effort en un bouclier contre les angoisses. L'anxiété n'est pas qu'une simple sensation de malaise psychologique ; c'est une réponse physiologique complexe. Pour la combattre, le sport n'agit pas par magie,



douleur et provoquant une sensation d'euphorie souvent appelée "l'ivresse du coureur". Mais l'action ne s'arrête pas là. Le sport régule trois neurotransmetteurs clés : La Sérotonine : Souvent appelée "l'hormone du bonheur", elle stabilise l'humeur. Une carence en sérotonine est

intrinsèquement liée au cortisol, l'hormone du stress. En temps normal, le cortisol nous aide à réagir face au danger. Cependant, en cas d'anxiété chronique, son taux reste élevé, épuisant l'organisme.

La pratique d'une activité physique modérée est le moyen le plus efficace pour réguler ce taux. Si l'exercice intense provoque une hausse temporaire du cortisol (perçue par le corps comme un stress physique), la phase de récupération qui suit entraîne une baisse durable et profonde. Ce processus apprend au système nerveux à devenir plus "résilient" : en s'exposant volontairement au stress physique du sport, le corps apprend à mieux gérer le stress psychologique du quotidien.

III. La qualité du sommeil : Le premier rempart contre l'angoisse

Il existe un cercle vicieux entre l'anxiété et l'insomnie : l'angoisse empêche de dormir, et le manque de sommeil augmente l'anxiété. Le sport est le meilleur moyen de briser ce cycle. Une activité physique régulière, surtout si elle est



pratiquée à la lumière du jour, aide à réguler le rythme circadien (notre horloge interne). Les statistiques sont éloquentes : une séance de 30 minutes de cardio modérée le matin peut augmenter le temps de sommeil profond de 15 %. Ce sommeil profond est crucial car c'est durant cette phase que le cerveau "nettoie" les toxines et consolide l'équilibre émotionnel. Les sports aquatiques, comme la natation, ajoutent une dimension sensorielle : le contact de l'eau exerce un massage global qui favorise le relâchement musculaire et l'endormissement.

IV. Estime de soi et sentiment d'appartenance

L'anxiété s'accompagne souvent d'une perte de confiance en soi et d'un sentiment d'impuissance. Le sport redonne du pouvoir à l'individu. Chaque petit succès — tenir une posture de yoga difficile, augmenter sa vitesse de marche, ou simplement se rendre à la salle de sport alors qu'on n'en avait pas envie — est une victoire sur l'anxiété.

(football, basket, tennis) luttent contre l'isolement social. Le soutien des partenaires et l'appartenance à un groupe sont des facteurs protecteurs puissants. Le "Green Exercise" : Pratiquer en pleine nature décuple les effets anti-stress. La forêt, la montagne ou le bord de mer réduisent naturellement la

symptômes. La règle d'or est l'écoute des sensations. Si vous vous sentez épuisé après une séance plutôt que relaxé, diminuez l'intensité. L'objectif est la régularité, pas l'épuisement. Le système nerveux parasympathique, responsable du repos et de la digestion, doit être activé en fin de séance



pression artérielle et favorisent la "pleine conscience" sans effort conscient.

VI. Les précautions : Quand le sport devient-il un stress ?

Attention toutefois à l'excès de zèle. Dans le cadre de l'anxiété, la "performance" ne doit jamais devenir une nouvelle source de pression. Un entraînement en

par des étirements ou quelques minutes de respiration profonde.

Conclusion : Un nouveau mode de vie

En 2026, la médecine intègre de plus en plus le sport comme une composante majeure du traitement des troubles anxieux. En agissant sur la neurochimie, la régulation hormonale, la qualité du sommeil et l'image de soi, l'activité physique offre une solution complète et gratuite.

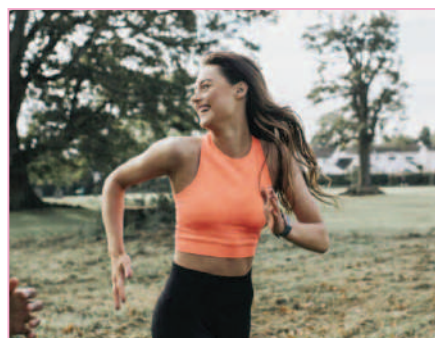
Il ne s'agit pas de devenir un athlète de haut niveau, mais de réintégrer le mouvement dans notre quotidien. Que ce soit par une marche de 20 minutes en forêt ou une séance de yoga dans son salon, chaque mouvement est un signal de sécurité envoyé au cerveau. Le sport ne se contente pas de renforcer nos muscles ; il fortifie notre esprit pour affronter les tempêtes de la vie avec plus de sérénité.



Le choix de l'environnement joue également un rôle majeur :

Les sports collectifs

surentraînement ou une obsession de la silhouette peut augmenter le taux de cortisol et aggraver les



mais par une reconfiguration profonde de notre chimie interne. Comprendre comment le corps et l'esprit collaborent durant l'effort permet de transformer chaque séance de sport en une prescription sur mesure.

I. La neurobiologie de l'effort : Une usine à bien-être

Lorsque nous bougeons, notre cerveau se transforme en un laboratoire de haute technologie. Le

directement liée aux états anxieux et dépressifs. La Dopamine : Elle active le circuit de la récompense. Elle nous donne ce sentiment de satisfaction et de motivation après avoir accompli une tâche, comme terminer un parcours de course.

Le GABA (acide gamma-aminobutyrique) : C'est le "calmant" naturel du cerveau. Le sport augmente l'activité des neurones qui libèrent du GABA, ce qui aide à

Comment perdre du ventre avec des exercices de gainage

Le gainage est une méthode de renforcement musculaire qui s'impose comme une alliée précieuse pour sculpter la sangle abdominale. En plus d'apporter tonicité et stabilité, il contribue à affiner la taille et à obtenir un ventre plat.



Pratiqué régulièrement et associé à une alimentation équilibrée, il peut transformer la posture et renforcer la confiance en soi.

Le gainage : à quoi ça sert ?

Le principe du gainage repose sur un concept simple : créer une véritable gaine musculaire autour de la colonne vertébrale. Les exercices ciblent plusieurs groupes musculaires qui interviennent dans la protection et la stabilité du tronc : le pyramidal, le grand droit de l'abdomen, les obliques, mais aussi des muscles moins évidents comme les trapèzes ou les deltoïdes.

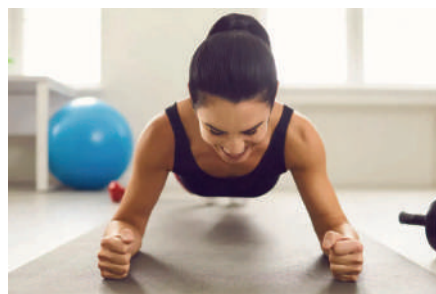
raffermir et visuellement "aplatir" leur ventre. Mais il faut garder à l'esprit qu'aucun exercice ne remplace une alimentation saine, car le travail musculaire doit aller de pair avec un contrôle des apports caloriques.

Le gainage ventral C'est l'exercice de référence pour solliciter les abdominaux profonds. La position de départ est simple : allongé face au sol, jambes tendues et avant-bras en appui, le corps doit former une ligne droite de la tête aux pieds. L'objectif est de contracter les abdos et les fessiers pour maintenir cette posture immobile. Au début, tenir une

davantage les muscles stabilisateurs et augmentent l'efficacité du travail.

Le gainage dorsal

Moins connu, le gainage dorsal est pourtant tout aussi intéressant. Allongé sur le dos, genoux fléchis et pieds posés au sol, il s'agit de soulever le bassin jusqu'à aligner les cuisses et le tronc. L'exercice mobilise à



la fois les lombaires, les fessiers et les ischio-jambiers. Comme pour le gainage ventral, il ne s'agit pas de tenir le plus longtemps possible, mais de rester concentré sur la qualité du mouvement, en contractant les muscles et en contrôlant la respiration. Une minute bien réalisée vaut mieux qu'un effort désordonné.

Une pratique accessible mais exigeante
Le gainage peut être pratiqué par tous, quel que soit le niveau sportif. Sa simplicité apparente ne doit cependant pas tromper : l'efficacité repose sur la régularité et la précision. Trois séances par semaine suffisent pour obtenir des résultats, à condition de



de douleurs dorsales ou articulaires.

Des étirements pour compléter la séance

Après chaque série, il est important d'étirer doucement les muscles sollicités. Une posture simple consiste à s'allonger à plat ventre, mains proches des hanches, puis à relever progressivement le buste. Cet étirement aide à détendre la colonne vertébrale et à

accumulées. Bras, jambes et nuque peuvent aussi être étirés quelques minutes pour favoriser la récupération.

Un allié minceur et bien-être

Au-delà de la quête esthétique, le gainage contribue à améliorer l'équilibre, la posture et la force fonctionnelle. Un ventre ferme et tonique réduit les



éviter les tensions

risques de douleurs lombaires, facilite les gestes du quotidien et améliore les performances sportives dans de nombreuses disciplines. Associé à une alimentation adaptée et à une pratique régulière, il devient un atout majeur pour perdre du ventre et renforcer durablement sa santé.



Le muscle transverse joue un rôle central. Situé en profondeur, il agit comme une ceinture qui maintient les organes en place et empêche leur projection vers l'avant. En renforçant ce muscle, on réduit mécaniquement la circonférence abdominale. C'est pourquoi le gainage est souvent recommandé à ceux qui souhaitent

minute peut sembler difficile, mais c'est le temps conseillé pour obtenir un effet réel. On recommande de réaliser cinq séries d'une minute, en marquant une minute de récupération entre chacune. Pour intensifier l'exercice, on peut lever une jambe, puis l'autre, ou encore décoller simultanément un bras et la jambe opposée. Ces variantes mobilisent



Incidents de la CAN 2025 :

La Fédération Sénégalaise s'insurge contre la condamnation de 18 supporters au Maroc

Le sacre continental du Sénégal en janvier dernier laisse un goût amer. La Fédération Sénégalaise de Football (FSF) est officiellement sortie du silence pour dénoncer les lourdes peines de prison prononcées par la justice marocaine à l'encontre de 18 supporters sénégalais, arrêtés lors de la finale de la CAN 2025. Dans un communiqué officiel, l'instance faitière du football sénégalais exprime sa "profonde stupéfaction" face à la sévérité des verdicts. Pour rappel, le tribunal a condamné 9 supporters à un an de prison ferme et 5 000 dirhams d'amende. 6 supporters à six mois de prison ferme et 2 000 dirhams d'amende et 3 supporters à trois mois de prison ferme et 1 000 dirhams d'amende.

Hakim. T



21 °C | °F

Précipitations : 0%
Humidité : 57%
Vent : 6 km/h

Météo

lundi

Ensoleillé

VOTRE QUOTIDIEN SPORTIF

Mounasser

Dimanche 22 Février 2026

HORAIRES DE PRIÈRES ALGER	
Fadjer	05:52
Dohr	13:01
Asr	16:10
Maghreb	18:37
Icha	20:01

Kaylia entre un peu plus dans l'histoire

Le « Nemour 2 » officiellement validé par la FIG

Par : Lydia K

La reine des barres asymétriques a encore frappé. À seulement 19 ans, la championne olympique algérienne Kaylia Nemour continue d'imposer sa griffe sur la gymnastique mondiale. Ce vendredi 20 février, la Fédération Internationale de Gymnastique (FIG) a officiellement validé un nouvel élément technique à son nom : le « Nemour 2 ».

Une prouesse technique à Cottbus

C'est lors de l'étape de la Coupe du monde à Cottbus, en Allemagne, que l'Algérienne a réalisé ce coup d'éclat. Jeudi, lors des qualifications de son épreuve de prédilection, Kaylia a survolé la compétition avec une note stratosphérique de 15.200 points, laissant ses poursuivantes, la

Russe Milana Kaiumova (14.033 pts) et l'Italienne Giulia Perrotti (13.900 pts), à plus d'un point de distance. Mais au-delà du score, c'est la complexité de son mouvement qui a subjugué le jury : un stalder serré tkatchev écart demi-tour. Ce geste inédit, alliant une puissance explosive à une précision chirurgicale, a été immédiatement ajouté au code de pointage international sous l'appellation « Nemour 2 ».

De Pretoria à Cottbus : La naissance d'une légende

C'est la deuxième fois que Kaylia Nemour voit son nom immortalisé par la FIG. Le « Nemour 1 » avait été validé en mai 2023 lors des championnats d'Afrique à Pretoria, alors qu'elle faisait ses



grands débuts sous les couleurs de l'Algérie. Ce parcours exceptionnel confirme le choix audacieux de la gymnaste de représenter son pays d'origine après un différend avec la fédération française. Un choix payant qui l'a menée vers les plus hauts sommets : une médaille d'or aux Jeux Olympiques de Paris (août 2024), et une Médaille d'or aux

Championnats du monde de Jakarta (octobre 2025). Au totale 13 médailles d'or récoltées sur le circuit de la Coupe du monde.

Objectif Los Angeles 2028

Le palmarès du jeune prodige ne cesse de s'étoffer. Attendue en finale ce dimanche à Cottbus, elle devrait, sauf immense surprise, s'offrir un nouveau titre mondial. Mais

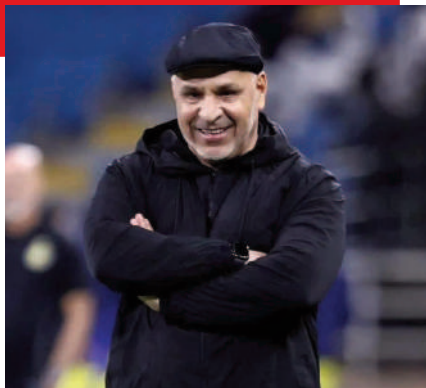
l'ambition de Kaylia Nemour ne s'arrête pas là : avec deux éléments à son nom et une domination sans partage sur les barres asymétriques, elle a déjà les yeux rivés sur les Jeux Olympiques de Los Angeles en 2028. À 19 ans, Kaylia Nemour ne se contente plus de participer aux compétitions : elle réinvente la gymnastique moderne, geste après geste.

Super Ligue Saoudienne

Débuts tonitruants pour Nouredine Zekri avec Al-Shabab

ABHA — Pour sa première sur le banc des "Lions" d'Al-Shabab, le technicien algérien Nouredine Zekri a frappé un grand coup. Son équipe s'est imposée avec autorité (3-1) sur la pelouse de Damac, vendredi soir, dans le cadre de la 23ème journée de la Saudi Pro League. Grâce à cette victoire précieuse, Al-Shabab porte son capital à 22 points, tandis que Damac reste scotché à 15 unités. Zekri : « J'ai misé sur les capacités individuelles et

l'histoire du club » Visiblement satisfait de cette entame réussie, "Zekrinho" s'est exprimé en conférence de presse avec sa franchise habituelle : « Félicitations à Al-Shabab et à ses supporters. Ce match n'était pas facile du tout, car Damac est une équipe redoutable sur son terrain. Gagner ici est toujours un défi », a-t-il déclaré. Le coach algérien a expliqué sa méthode pour redynamiser le groupe en un temps record : « J'ai essayé



de positionner les joueurs de manière optimale en m'appuyant sur leur vécu et leurs qualités individuelles. Mon objectif est d'aider ce club à retrouver sa place naturelle, tout

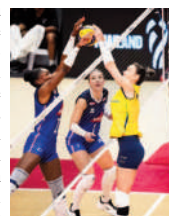
en haut du classement. » Il a conclu avec élégance en souhaitant bonne chance à son adversaire du jour pour la suite du championnat.

Karim. H

Championnat du Monde Féminin de Volley (U17)

Le tirage au sort le 18 mars prochain

Le tirage au sort du Championnat du monde féminin U17 de volleyball, Chili (6-16 août 2026), qui déterminera la composition finale des groupes, aura lieu le 18 mars prochain, a annoncé la Fédération Internationale (FIVB), sur son site officiel. Cette édition marquera une montée en puissance de la compétition, avec 24 équipes engagées, contre 16 lors de la première édition organisée à Lima, au Pérou, en 2024, et remportée par la Chine. Le continent africain sera représenté par l'Egypte, championne CAVB U16, la Tunisie, vice-championne, et l'Algérie, médaillée de bronze. Les 24 équipes seront réparties en quatre groupes de six, disputés sous forme de championnat. Les quatre premières équipes de chaque poule accéderont aux huitièmes de finale. La compétition se poursuivra ensuite en élimination directe : quarts de finale, demi-finales puis finale, qui désignera la championne du monde. Les équipes éliminées en huitièmes de finale disputeront des matchs de classement pour les places 9 à 16, tandis que les deux dernières équipes de chaque groupe s'affronteront pour déterminer les rangs 17 à 24.



Akram. K