

Des nouveaux prix pour motiver les acteurs

La LNFA
introduit des
distinctions
mensuelles
et une récompense
pour le fair-play



04

Avant les matchs contre la Somalie et l'Ouganda

Trois problèmes qui inquiètent Petković

03



www.almounasser.dz



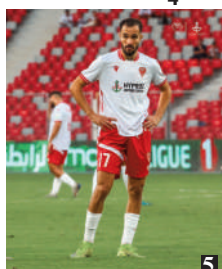
JS Kabylie

Cap sur le Paradou, soutien renouvelé de Mobilis

4

Garrido recentre son travail sur la défense

L'efficacité offensive redonne confiance au MCO



5

La 6e journée de Ligue 1 Mobilis

L'USMA accrochée, Taraji Mostaganem gagne



5

Après le nul face à El Bayadh



Benchikha «J'assume pleinement la responsabilité»

16

Ligue des champions d'Asie

Riyad Mahrez continue d'affoler les statistiques

Le capitaine des « Verts », Riyad Mahrez, est en train d'écrire l'une des plus belles pages de l'histoire de la Ligue des champions d'Asie.

Déjà sacré dans l'édition précédente avec Al-Ahli d'Arabie Saoudite, l'ancien joueur de Manchester City confirme sa dimension exceptionnelle sur la scène continentale. Lors du choc face à Al-Duhail du Qatar, disputé lundi



et soldé par un nul spectaculaire (2-2), Mahrez a une nouvelle fois trouvé le chemin des filets. Ce but lui permet d'enchaîner une 13e rencontre sur 15 avec au moins une implication offensive dans la compétition. Le site spécialisé SofaScore a mis en avant les chiffres impressionnants de l'ailier algérien : 19 contributions directes en 15 matchs, soit 11 buts et 8 passes décisives. Des

statistiques qui témoignent non seulement de sa régularité mais aussi de son rôle crucial dans les performances de son club. À ce rythme, Mahrez ne se contente pas d'être un atout majeur pour Al-Ahli, il s'impose aussi comme l'une des figures emblématiques de la Ligue des champions d'Asie, inscrivant durablement son nom dans les annales de la compétition.

Fin de saison pour Mohamed Amine Brahimi, joueur du CR Témouchent



Le CR Témouchent devra poursuivre la saison sans l'un de ses éléments importants. Le club a annoncé officiellement la fin de saison de son joueur Mohamed Amine Brahimi, victime d'une blessure lors des dernières rencontres. Dans un communiqué publié sur sa page officielle, la direction

du club a précisé que Brahimi souffre d'une lésion aux ligaments croisés du genou. Les examens médicaux approfondis effectués ces derniers jours ont confirmé la gravité de la blessure et la nécessité d'une intervention chirurgicale. Le club a adressé ses vœux de prompt rétablissement à son joueur, en espérant le

revoir rapidement sur les terrains. Sur le plan sportif, le CR Témouchent occupe actuellement la 9e place avec 4 points (une victoire, un nul et une défaite). Une entame de championnat jugée en deçà des ambitions affichées en début de saison, où l'accession en Ligue 1 professionnelle figurait parmi les principaux objectifs.

Les horaires des rencontres de la 7e journée de Ligue 1 fixée



La Ligue de football professionnel a annoncé, hier, le programme et les horaires des rencontres de la 7e journée du championnat de Ligue 1 pour la saison 2025-2026. Les matchs se dérouleront vendredi 3 et samedi 4 octobre. La journée débutera vendredi avec l'affiche qui mettra aux prises le Paradou AC et la JS Kabylie au stade du 20-Août-1955, dont le coup d'envoi sera donné à 15h30. Dans la soirée, le CR Belouizdad se déplacera à Ouargla pour affronter le Moustakbal Rouissat au stade du 18-Février, à partir de 18h00. Le lendemain, samedi, deux autres rencontres sont programmées à 15h00. L'US Khenchela accueillera le MC Oran au stade Amar-Hammam de Khenchela, tandis que le MC El Bayadh croisera le fer avec le NA Hussein Dey sur la pelouse du stade Zakaria-Megdoub. Ainsi, cette 7e journée s'annonce particulièrement disputée, avec des confrontations qui pourraient déjà peser dans la dynamique des clubs engagés en ce début de saison.

Yacine Brahimi décisif

L'international algérien Yacine Brahimi continue de briller sous les couleurs d'Al-Gharafa. Le milieu offensif a été l'un des grands artisans du succès de son équipe face au club irakien Al-Shorta (2-0), en Ligue des champions d'Asie de l'élite. Auteur de deux passes décisives, Brahimi a une nouvelle fois confirmé son rôle déterminant dans le dispositif qatari. Grâce à ces nouvelles contributions, il porte son total à dix implications offensives – buts et passes

confondues – sur ses huit dernières apparitions. Ce succès permet à la formation d'Al-Gharafa de renforcer ses ambitions sur la scène continentale, tandis que Brahimi confirme son statut de leader technique et d'élément incontournable. Le stratège algérien est d'ailleurs le joueur le plus décisif de la compétition jusqu'ici, avec déjà quatre passes décisives à son actif. Un chiffre qui pourrait encore grimper au vu de sa régularité et de son état de forme impressionnant.

Farès Chaïbi dans l'équipe type de la 5e journée de Bundesliga



L'international algérien Farès Chaïbi a été récompensé pour sa brillante prestation avec l'Eintracht Francfort lors de la 5e journée de Bundesliga. Auteur d'un but et de deux passes décisives lors du large succès de son équipe face au Borussia Mönchengladbach (6-0), Chaïbi s'est logiquement imposé comme l'un des hommes forts du week-end en Allemagne. Sa performance lui a valu une note de 8,5 et une place méritée dans l'équipe type de la journée, une reconnaissance qui confirme son rôle grandissant au sein du club francfortois. Grâce à sa polyvalence et son impact offensif, Chaïbi continue de marquer des points, aussi bien auprès de ses supporters qu'auprès des observateurs du championnat allemand.

Avant les matchs contre la Somalie et l'Ouganda

Trois problèmes qui inquiètent Petković

L'équipe nationale d'Algérie, dirigée par Vladimir Petković, se prépare à disputer ses deux derniers matchs des éliminatoires de la Coupe du monde 2026 le mois prochain, face à la Somalie et à l'Ouganda, lors des avant-dernière et dernière journées.

Par : Rania. K

Les Verts devront impérativement remporter le premier match pour assurer leur qualification au Mondial. Les deux derniers matchs de l'Algérie dans ces qualifications, contre le Botswana (3-1) puis la Guinée (0-0), ont suscité de vives critiques envers l'entraîneur suisse. Le jeu des « Guerriers du désert » inquiète par son déclin, avec de nombreuses faiblesses constatées et la persistance d'aligner certains joueurs malgré leur faible rendement. Au-delà des éventuels changements progressifs prévus lors du prochain stage, Petković abordera ces deux rendez-vous avec trois problèmes majeurs susceptibles de bouleverser ses plans.

Le cauchemar des blessures et absences possibles

Le premier souci pour Petković concerne le spectre des blessures, récurrent en sélection algérienne avant chaque regroupement. Cette fois, trois titulaires dans ses plans sont concernés : Rayan Aït Nouri, Houssem Aouar et Hicham Boudaoui, dernier à rejoindre l'infirmerie. Aït Nouri, blessé



depuis le début du mois, a déjà manqué les matchs contre le Botswana et la Guinée et son retour avec Manchester City reste incertain. Houssem Aouar s'est blessé récemment avec Al-Ittihad, tandis que Boudaoui a quitté ses coéquipiers de Nice dimanche dernier. La gravité de leurs blessures n'est pas encore connue, mais leur absence éventuelle obligerait Petković à chercher des alternatives.

Le problème chronique du poste de gardien de but

Une fois de plus, Vladimir Petković devra gérer l'épineuse question du poste de gardien de but, qui reste une faiblesse persistante de la sélection algérienne. Les prestations d'Alexis Guendouz,

titulaire lors des matchs contre le Botswana et la Guinée, n'ont pas convaincu, et les solutions de rechange manquent cruellement à l'approche de la CAN 2025. Les supporters algériens s'interrogent sur une éventuelle convocation de Luca Zidane pour ces deux matchs. Mais la tâche semble délicate : le portier de Grenade n'a aucune expérience en Afrique ni d'automatismes avec ses futurs coéquipiers. Lancer Zidane dans un match décisif pour la qualification paraît donc improbable ; il pourrait être testé seulement après une éventuelle qualification acquise.

La pression constante des supporters et la question des jeunes

Depuis quelques semaines, Petković subit une pression populaire intense, inédite depuis son arrivée à la tête des « Fennecs ». Les Algériens contestent fortement ses choix techniques, notamment son refus d'entamer un véritable renouvellement de l'effectif et son manque d'ouverture envers les jeunes talents. À cela s'ajoute la montée en puissance de plusieurs joueurs prometteurs, dont la convocation devient de plus en plus attendue : Anis Hadj Moussa, Ibrahim Maza, Badreddine Bouanani, Mouncef Bekrar ou encore Ilan Kebbal. Petković sera contraint d'intégrer certains d'entre eux lors des prochains matchs pour apaiser les critiques et redonner espoir aux supporters.

Sommet du Golfe aux couleurs algériennes

Mahrez brille, belmadi réagit et la bataille se termine sur un nul



La grande affiche de la Ligue des champions asiatique entre Al-Ahli d'Arabie saoudite et Al-Duhail du Qatar a pris des allures algériennes. D'un côté, Riyad Mahrez, étincelant, a illuminé la rencontre en inscrivant un but splendide juste avant la pause, offrant un avantage précieux à son équipe. Le capitaine des Verts s'est montré omniprésent, autant dans l'animation offensive que dans le repli défensif, récupérant à lui seul quatre ballons en première période. De l'autre, Djamel Belmadi, ancien sélectionneur national et désormais entraîneur d'Al-Duhail, a parfaitement joué son rôle dans « le match des entraîneurs ». Ses choix tactiques après la pause ont permis au club qatari de revenir dans la partie et d'arracher un nul 2-2, malgré la domination

saoudienne en première période. Autre Algérien en scène, Adel Boulbina, titularisé sur le flanc gauche d'Al-Duhail. Combatif mais imprécis, il n'a pas réussi à peser offensivement, se contentant de trois frappes hors cadre, ce qui lui a valu une note moyenne de 6,3 sur la plateforme SofaScore. Au classement, Al-Ahli grimpe à la deuxième place avec 4 points, derrière le leader Al-Hilal, tandis qu'Al-Duhail reste englué au neuvième rang avec une seule unité en deux sorties. Enfin, l'image forte de la soirée est venue avant le coup d'envoi : une accolade chaleureuse et un échange complice entre Mahrez et Belmadi, rappelant leurs souvenirs communs en sélection. Un instant de respect mutuel qui a donné à ce duel asiatique une saveur bien algérienne.

Akram. K

Boulbina ému après son duel avec Mahrez

Riad est mon idole, l'affronter a été un honneur

Le jeune Algérien Adel Boulbina n'a pas caché son émotion à l'issue du choc de Ligue des champions asiatique entre Al-Duhail et Al-Ahli. Titulaire sur l'aile gauche du club qatari, l'ancien de l'Académie du Paradou a eu l'occasion rare de croiser son modèle, Riyad Mahrez. « C'était un grand honneur pour moi d'affronter Riyad

Mahrez. Nous avons échangé nos maillots et, incha'Allah, j'espère le retrouver bientôt en équipe nationale », a confié Boulbina après le match. Si Mahrez, buteur et inspiré, a porté Al-Ahli vers un avantage de deux buts avant la pause, Al-Duhail de Djamel Belmadi a réussi à réagir en seconde période pour arracher le nul (2-2). Malgré un

rendement offensif limité, Boulbina a vécu une soirée particulière, marquée par ce moment fort d'échange et de respect avec le capitaine des Verts. Un rêve réalisé pour le jeune international en devenir, qui nourrit désormais l'espoir de partager un jour le même maillot que son idole sous les couleurs de l'Algérie.

Fares. B



CAN 2025

La CAF envisage un plan B face à la crise au Maroc

La Confédération africaine de football (CAF) se retrouve dans une situation des plus délicates à quelques mois du coup d'envoi de la Coupe d'Afrique des Nations 2025, prévue au Maroc.

ELYAS. CH

Le pays hôte traverse une vague de contestation populaire sans précédent, marquée par des manifestations massives dénonçant la corruption, la dégradation des services publics et le chômage. La réaction des autorités marocaines, accusées de réprimer ces rassemblements, n'a fait qu'exacerber les tensions.

Au cœur de ces mouvements, de nombreux citoyens appellent à l'annulation pure et simple de la CAN 2025 ainsi que de la Coupe du monde 2030, estimant que les priorités doivent être orientées vers des réformes politiques, sociales et sanitaires urgentes, plutôt que vers l'organisation de grands événements sportifs. Une revendication qui met la CAF et son président, Patrice Motsepe, dans une position inconfortable.

Selon plusieurs médias, l'instance panafricaine du football a déjà entamé



des réflexions sur des solutions alternatives au cas où le Maroc se retrouverait dans l'incapacité d'accueillir la compétition. Cette situation rappelle qu'en octobre dernier, le royaume avait obtenu l'organisation de la CAN 2025 après le retrait du dossier initial pour des raisons liées aux infrastructures. Aujourd'hui, la CAF se retrouve de nouveau face à une impasse.

Le scénario d'un nouveau report n'est pas écarté, même s'il paraît difficilement envisageable au regard du calendrier

international déjà surchargé.

La compétition, initialement prévue en janvier 2025, a déjà été déplacée à juin, avant d'être reprogrammée entre décembre 2025 et janvier 2026 afin d'éviter une collision avec la Coupe du monde des clubs dans son nouveau format. Face à cette situation explosive, la CAF s'apprête à convoquer une réunion d'urgence dans les prochaines heures. Deux pays apparaissent comme de sérieux candidats pour prendre le relais : l'Égypte et l'Afrique du Sud, qui disposent d'une

solide expérience en matière d'organisation. L'Algérie, quant à elle, reste écartée du processus après avoir renoncé à se porter candidate pour 2025, refusant les conditions jugées inacceptables par la Fédération algérienne. La question de l'avenir de la CAN 2025 reste donc entière. Si le Maroc ne parvient pas à apaiser la crise sociale et politique qui secoue ses grandes villes, l'instance continentale pourrait bien être contrainte de confier, une nouvelle fois, l'organisation du tournoi à un autre pays.

L'entraîneur algérien du club qatari Al-Duhail, Jamal Belmadi

«Nous avons offert un cadeau à Mahrez et méritions la victoire face à Al-Ahly»



L'entraîneur algérien du club qatari Al-Duhail, Jamal Belmadi, n'a pas caché sa déception après le match nul (2-2) concédé lundi soir contre Al-Ahly d'Arabie saoudite, lors de la 2^e journée de la Ligue des champions asiatique de l'élite (groupe Ouest). Dans une conférence de presse d'après-match, Belmadi a salué la prestation de ses joueurs, tout en regrettant le résultat : « Nous avons affronté le champion d'Asie. Avec tout le respect que je leur dois, je pense que nous méritions mieux que ce point pris à domicile. Nous cherchions absolument les trois points et, vu notre prestation, nous aurions dû l'emporter ».

Le technicien algérien est revenu sur un moment clé de la rencontre, lorsque son gardien remplaçant, l'Argentin Bautista Burki, a commis une erreur fatale neuf minutes après son entrée en jeu à la place du Français Arthur Desmas, blessé. Une erreur dont a profité son ancien capitaine en équipe nationale, Riyad Mahrez, pour inscrire le second but d'Al-Ahly juste avant la pause : « L'un des deux buts encaissés était un véritable

cadeau, et j'assume cette responsabilité. L'absence de notre gardien titulaire nous a fragilisés à ce moment-là ». Malgré ce coup dur, Belmadi a tenu à relever l'état d'esprit de ses joueurs : « J'ai beaucoup apprécié leur réaction en seconde période. Ils ont su revenir dans le match et égaliser. Nous avons eu les occasions les plus franches, mais malheureusement nous n'avons pas su les concrétiser. Dans l'ensemble, je dirais que je suis satisfait à 70 % de la performance, mais pas du résultat final ». Sur le plan du jeu, Al-Duhail avait ouvert la marque grâce au Brésilien Edmilson Junior à la 25^e minute, avant l'égalisation rapide de Matheus Gonçalves pour Al-Ahly (42^e). Riyad Mahrez a ensuite donné l'avantage aux Saoudiens dans le temps additionnel de la première mi-temps (45+1), mais le Polonais Krzysztof Piatek a remis les deux équipes à égalité dès la reprise (48^e). Avec ce nul, Al-Ahly porte son total à 4 points et occupe provisoirement la 2^e place du groupe Ouest, tandis qu'Al-Duhail se contente de son premier point et reste enlisé dans la seconde partie du classement.

LYDIA. K

Zinnbauer tourne la page africaine et se concentre sur le match face au Paradou

Boukhzani renouvelle à Ould Ali le soutien de Mobilis aux "Canaris", en championnat comme en Afrique

Le président-directeur général de l'opérateur téléphonique Mobilis, Chouaki Boukhzani, a donné des instructions fermes au président du conseil d'administration de la JS Kabylie, El Hadi Ould Ali. Il lui a demandé de veiller à mettre à disposition toutes les ressources nécessaires pour préparer l'équipe aussi bien sur la scène nationale que continentale. Boukhzani a insisté sur l'importance de retrouver l'élite africaine dès cette saison, tout en soulignant la nécessité d'une préparation optimale du déplacement en Tunisie, prévu le 15 octobre, pour affronter l'Union

Monastirienne le 17 octobre, dans le cadre du second tour préliminaire de la Ligue des champions africaine. Le patron de Mobilis, actionnaire majoritaire de la JSK, avait assisté samedi à la rencontre face aux Ghanéens de Bibiani Gold Stars. Il s'est ensuite longuement entretenu avec Ould Ali, insistant pour être informé du moindre détail concernant la vie du club, afin de garantir stabilité et sérénité. Boukhzani a également exigé le versement immédiat de la prime de qualification au second tour avant la manche aller face aux Tunisiens. Sur le plan sportif, la JSK se prépare à affronter le

Paradou AC ce vendredi, pour le compte de la 7^e journée de Ligue 1 Mobilis. Le technicien allemand Josef Zinnbauer, après avoir savouré la victoire face au RC Mostaganem, a demandé à ses joueurs de se reconcentrer sur le championnat afin de confirmer leur regain de forme. De son côté, l'Union Monastirienne, futur adversaire continental des Canaris, s'est qualifiée pour ce tour en éliminant le club sierraléonais d'East End Lions (7-1 sur l'ensemble des deux manches). Actuellement 5^e du championnat tunisien avec 13 points après sept rencontres, l'US



Monastir affiche un bilan de trois victoires et quatre nuls, avec sept buts marqués contre trois encaissés. Comptant dans son effectif sept joueurs étrangers, le club tunisien, mené par le Malien Ibrahim Gadyaga, restera sans compétition officielle entre le 5 octobre et le 17 octobre, date de la réception de la JS Kabylie, en raison de la trêve internationale.

ELYAS. CH

LA 6^È JOURNÉE DE LIGUE 1 MOBILIS

I'USMA accrochée, l'ES Mostaganem gagne

L'USM Alger a raté une excellente occasion de rejoindre le peloton de tête de la Ligue 1 Mobilis de football, après s'être contentée d'un nul 1-1 contre le mal-classé MC El Bayadh, lundi, dans le cadre de la 6^e journée, marquée également par le précieux succès de l'ES Mostaganem contre l'ES Sétif (1-0).

Les Rouge et Noir qui restaient sur une défaite contre la JS Saoura (1-0), pensaient avoir réussi l'essentiel, en trouvant le chemin des filets à la 90^e+4, par l'intermédiaire du jeune Rayane Mahrout (1-0), mais c'était sans compter sur la ténacité des visiteurs, qui ont réussi à arracher l'égalisation trois minutes plus tard, par l'intermédiaire de Benyahia, suite à une bévée du capitaine Redoani.

Un vrai coup de massue sur la tête des hommes de Benchikha, qui après ce semi-échec à domicile restent scotchés à la 11^e place du classement général, avec six points, confirmant une entame de saison en dents de scie.

Un résultat qui arrange donc beaucoup plus les affaires du MCEB, particulièrement sur le plan psychologique, car si le club des Hauts-Plateaux reste avant dernier au classement général, avec seulement trois unités au compte, il s'est fait un peu de bien au moral, en tenant tête à un cadore de la Ligue 1 mobilis, de surcroît, sur son propre terrain.

Dans l'autre rencontre disputée en soirée, l'ES Mostaganem a renoué avec le succès en dominant l'ES Sétif (1-0) grâce à une réalisation de Toumi à la 17^e minute. Un précieux succès qui permet aux partenaires de Djamel Benlamri de se hisser à la 5^e place en compagnie du CSC et l'USMK (8 pts), tandis que l'ESS reste scotchée à la 8^e place.

Le bal s'était ouvert samedi et s'est poursuivi dimanche, sans changement en tête du classement après le nul concédé par le trio de tête: la JS Saoura, le MB Rouissat et l'Olympique Akbou. La JS Saoura est allé chercher le point du nul à Alger face



au promu l'ES Ben Aknoun (1-1) après avoir mené au score grâce à Boutiche (26'), l'infatigable Hachoud a égalisé pour les locaux. Idem pour le MBR, qui est allé faire (1-1) chez l'ASO Chlef, tandis que l'Olympique Akbou a raté une excellente aubaine de s'emparer de la première place après le nul concédé à domicile face à l'USM Khenchela (1-1).

La bonne opération de cette journée est à mettre à l'actif du MC Oran qui renversé

la lanterne rouge le Paradou AC (3-1), après avoir été mené au score. L'affiche de la 6^e journée entre le CR Belouizdad et le CS Constantine disputée au stade 20 aout, n'a pas connu de vainqueur dans un match à rebondissements (2-2). Le sommet de cette journée, entre le MC Alger et la JS Kabylie a été reporté à une date ultérieure en raison de la participation des deux équipes à la Ligue des champions de la CAF.

Les résultats partiels et classement

Samedi, 27 septembre 2025 :

ES Ben Aknoun - JS Saoura	1-1
ASO Chlef - MB Rouissat	1-1
MC Oran - Paradou AC	3-1

Dimanche, 28 septembre 2025 :

CR Belouizdad - CS Constantine	2-2
Olympique Akbou - USM Khenchela	1-1

Lundi, 29 septembre 2025 :

USM Alger - MC El Bayadh	1-1
ES Mostaganem - ES Sétif	1-0
JS Kabylie - MC Alger:	Reporté

CLASSEMENT :	PTS	J
1). JS Saoura	11	6
--). MB Rouissat	11	6
--). Olympique Akbou	11	6
4). MC Oran	10	6
5). CS Constantine	8	6
--). USM Khenchela	8	6
--). ES Mostaganem	8	6
8). MC Alger	7	3
9). ES Sétif	6	6
--). ES Ben Aknoun	6	5
--). CR Belouizdad	6	5
--). USM Alger	6	5
--). ASO Chlef-	6	6
14). JS Kabylie-5-4		
15). MC El Bayadh-3--6		
16). Paradou AC-1-6.		

BOUZZAR SOUHAITE JOUER LE MATCH

CONTRE AKBOU EN NOCTURNE

Le problème d'éclairage du stade de Béchar inquiète la JSS



La direction de la JS Saoura s'apprête à saisir la Ligue de football professionnel pour demander la programmation en soirée de la rencontre de la 6^e journée face à l'Olympique Akbou, prévue au stade du 20-Août à Béchar. La décision officielle est attendue dans les prochains jours. Le staff technique, conduit par Lotfi Bouzzar, ainsi que les joueurs, espèrent disputer la rencontre en nocturne, comme ce fut le cas contre le Mouloudia de Rouissat et la JS Saoura, une option également plébiscitée par les supporters. Ces derniers n'ont pas caché leur mécontentement après l'avancement de la précédente affiche contre l'USM Alger à 17h00. Cependant, la panne d'éclairage du stade constitue toujours un sérieux obstacle. Les installations ont été endommagées par les fortes pluies qui se sont abattues sur Béchar il y a deux semaines. Selon des sources proches du club, la direction a sollicité toutes les parties concernées — autorités locales, mairie, daïra de Béchar, ainsi que la DJS et l'entreprise chargée des travaux de réparation l'été dernier — sans résultat concret jusqu'ici. La JSS vit donc une véritable course contre la montre pour régler ce problème avant la date du match. L'objectif est de garantir une programmation en soirée, dans des conditions idéales pour le leader actuel du championnat (11 points, à égalité avec le Mouloudia de Rouissat), porté par un large soutien populaire et déterminé à poursuivre sa belle série depuis le début de saison.

Salim. D

GARRIDO RECENTRE SON TRAVAIL SUR LA DÉFENSE

L'efficacité offensive redonne confiance au MCO



Après un début de saison marqué par un mutisme offensif inquiétant, le Mouloudia d'Oran a retrouvé des couleurs en attaque, rassurant ainsi ses supporters. Les protégés de l'entraîneur espagnol Juan Carlos Garrido ont su inverser la tendance ces dernières semaines en affichant une efficacité retrouvée devant les buts adverses.

En effet, après avoir peiné face à l'Olympique d'Akbou et le Trélassac de Mostaganem, sans inscrire le moindre but, les « Hamraoua » ont signé un réveil spectaculaire avec sept réalisations en trois matchs consécutifs contre la JS Kabylie, le MC Alger et le Paradou AC. Une moyenne offensive qui reflète le travail tactique de Garrido, misant sur la diversité des

solutions dans le dernier tiers du terrain.

Cette métamorphose offensive s'est traduite par trois victoires importantes, dont un large succès (3-0) face au Paradou, permettant au MCO de remonter au classement et de retrouver une dynamique positive. Les attaquants, critiqués en début de saison, ont regagné en confiance grâce aux ajustements techniques et aux choix tactiques de leur coach. Toutefois, Garrido reste conscient que la prochaine étape passe par une plus grande rigueur défensive, certaines erreurs individuelles ayant coûté des buts évitables. Le technicien espagnol cherche désormais à instaurer un équilibre entre puissance offensive et solidité défensive afin de maintenir la série positive et nourrir les ambitions oranaises cette saison.

KARIM. H

DES NOUVEAUX PRIX POUR MOTIVER LES ACTEURS

La LNFA introduit des distinctions mensuelles et une récompense pour le fair-play

La Ligue nationale de football amateur (LNFA) a annoncé la mise en place de plusieurs prix destinés à stimuler la compétition en Division 2, dans ses deux groupes Centre-Est et Centre-Ouest, à partir de ce mois d'octobre.

Parmi ces distinctions figurent le prix du meilleur joueur du mois, le prix du meilleur joueur de moins de 23 ans, ainsi que le trophée du meilleur buteur de la saison 2025-2026 dans chacun des groupes. Le choix des lauréats sera effectué par un vote réunissant la presse sportive écrite, audiovisuelle et électronique, a précisé la LNFA sur son site officiel.

Dans un souci de promouvoir le fair-play et de lutter contre les violences dans les stades, le bureau exécutif de la LNFA, réuni ce mardi sous la présidence d'Ahmed Kherchi, a insisté sur le respect des décisions arbitrales, la promotion du jeu loyal

et le rejet de toute forme de tricherie. La Ligue souhaite faire du football un vecteur de rapprochement, d'amitié et de valeurs positives.

Pour renforcer cette orientation, une récompense sera également attribuée au meilleur public, dans les deux groupes Centre-Est et Centre-Ouest, à l'issue des phases aller et retour, afin d'encourager les supporters à adopter un comportement exemplaire.

Sur le plan sportif, après deux journées de championnat, le RC Kouba, le WA Tlemcen et la JS El-Biar occupent la tête du groupe Centre-Ouest avec 7 points chacun, tandis que la JSM Béjaïa domine le groupe Centre-Est avec 9 points.

Kamel. K



MOULOUDIA DE BATNA :

Belchater tourne la page du derby et prépare le rendez-vous face au Nadjem Magra

La famille du Mouloudia de Batna tente de surmonter la période délicate que traverse l'équipe après une série de résultats négatifs depuis le début de saison. Le club a en effet concédé trois défaites consécutives lors des premières journées du championnat, dont la dernière en date face au voisin, le Chabab de Batna. Une défaite dans le derby qui n'a fait qu'accentuer la crise, d'autant plus qu'elle survient après le revers à domicile contre le NC Telaghma.

Conscient de la fragilité psychologique de son groupe, le staff technique a accordé une attention particulière au volet mental afin de redonner confiance aux joueurs. L'objectif est clair : tourner la page de ce derby perdu et des défaites précédentes pour se concentrer sur le prochain rendez-vous, face au Nadjem Magra. Ce match, prévu au stade du 1er Novembre pour la troisième fois



de suite, représente une nouvelle épreuve pour les Batnéens, contraints de rectifier le tir afin d'éviter un scénario similaire aux précédents revers.

La tâche ne s'annonce cependant pas aisée, puisque l'adversaire connaît lui aussi un début de saison difficile, avec seulement un point au compteur. Cela place le Mouloudia et son entraîneur Belchater dans l'obligation de se ressaisir, de redorer leur blason et d'éviter d'aggraver la situation.

Dans le même temps, la grande famille

du club a lancé un appel aux supporters et aux amoureux des "Rouges et Blancs" pour une mobilisation positive. Le soutien du public est jugé déterminant afin de pousser les joueurs à donner le meilleur d'eux-mêmes sur le terrain et amorcer ainsi un nouveau départ sous de meilleurs auspices.

CHABAB BATNA :

Bousbia appelle à confirmer face au MO Constantine

Le Chabab de Batna poursuit sa préparation en prévision du prochain déplacement à Constantine pour y affronter le MO Constantine. Sous la houlette de l'entraîneur Bousbia, les joueurs travaillent dans une atmosphère mêlant concentration et confiance, avec l'ambition de confirmer les bons résultats enregistrés depuis le début de saison. Le dernier succès, obtenu lors du derby face au voisin le Mouloudia de Batna grâce à un but d'Adam Chaïbi, a d'ailleurs renforcé la dynamique positive du groupe. Après deux victoires consécutives, face à l'US Khémis El Khechna et au Mouloudia de Batna, les "Cabistes" ont repris les entraînements avec un moral au beau fixe. Le coach, toutefois, insiste sur la nécessité de rester sérieux et appliqués en vue des prochaines échéances, à commencer par ce duel important contre le MO Constantine. L'objectif affiché est clair : revenir avec un résultat positif pour continuer à suivre de près le peloton de tête. Actuellement, le Chabab occupe la deuxième place du classement avec 7 points, à égalité avec le NC Telaghma, l'US Biskra et Beni Lebane, ce qui laisse entrevoir des ambitions de jouer les premiers rôles cette saison. Par ailleurs, la direction du club a annoncé un changement concernant le terrain d'accueil des prochaines rencontres. Le Chabab devrait en effet quitter le stade du 1er Novembre pour



retrouver le stade Seffouhi, sous réserve de l'homologation attendue de la commission compétente. Un choix motivé par l'état préoccupant des vestiaires et des tribunes du stade du 1er Novembre. Enfin, la direction a communiqué les recettes du derby face au Mouloudia : un montant de 128 millions de centimes, généré par la vente de 3 000 billets sur les 5 000 mis en circulation. Selon le club, la totalité des tickets n'a pas pu être écoulee en raison de l'absence inexpliquée de guichets ouverts au sein du complexe du 1er Novembre, ce qui a entravé le bon déroulement de l'opération de vente.

FARES. B

USM EL HARRACH Une hécatombe de blessures complique la tâche d'Aït Djoudi



L'USM El Harrach traverse une période délicate après avoir été frappée par une série de blessures qui viennent compliquer la tâche de son entraîneur, Azzedine Aït Djoudi. Le technicien devra désormais composer sans deux de ses atouts offensifs majeurs, touchés lors des derniers jours. Le staff médical du club a confirmé que l'attaquant Noufel Telaoui souffre d'une blessure au pied gauche, une lésion qui devrait l'éloigner des terrains pour une durée estimée entre quatre et six semaines. Une absence de taille pour les « Jaune et Noir », qui comptaient beaucoup sur son efficacité en ce début de saison. Par ailleurs, Zakaria Messaïbah a été victime d'une blessure à l'adducteur lors de la dernière rencontre face au Raed Kouba. Les examens ont révélé qu'il devra observer une semaine de repos avant de reprendre progressivement les entraînements. Ces coups durs obligent Aït Djoudi à trouver rapidement des solutions pour pallier ces absences, d'autant que des échéances importantes attendent l'équipe. Les supporters espèrent, quant à eux, un retour rapide de leurs joueurs afin de relancer la course à l'accession, objectif prioritaire du club cette saison.

Salim. D



Dès son plus jeune âge, Jordan est confronté à la discipline et à la rigueur. Son père lui inculque le sens du travail et de l'excellence, tandis que sa mère lui transmet la

Jordan intègre l'Université de Caroline du Nord à Chapel Hill, où il brille rapidement sous l'œil du coach Dean Smith. Son intelligence tactique, sa rapidité et sa précision en font un joueur



patience et la résilience. Cette combinaison façonne son caractère compétitif et son désir insatiable de surpasser les autres et lui-même. Une anecdote célèbre illustre cette détermination : lors de sa

incontournable. En 1982, lors du championnat NCAA, il marque le panier décisif contre Georgetown, un moment qui restera gravé dans la mémoire des amateurs de basketball et



première année au lycée, Jordan est recalé de l'équipe varsity de basketball. Cette humiliation, loin de le décourager, devient le moteur de son obsession pour le travail acharné. Il s'entraîne sans relâche, améliorant ses aptitudes physiques, son adresse et son intelligence de jeu.

Chapel Hill et la gloire précoce

qui annonce l'émergence d'une légende. Ce succès précoce démontre que Jordan n'est pas seulement un athlète, mais aussi un stratège capable de briller dans les moments de pression extrême.

L'ascension fulgurante en NBA

En 1984, Jordan est sélectionné en troisième position lors de la draft NBA par les Chicago

Une enfance façonnée par la compétition

Michael Jordan : l'empreinte indélébile du roi de la NBA

Michael Jeffrey Jordan naît le 17 février 1963 à Brooklyn, New York, dans une famille afro-américaine modeste. Très jeune, sa famille déménage à Wilmington, en Caroline du Nord, où il grandit avec ses parents, James et Deloris, et ses quatre frères et sœurs.

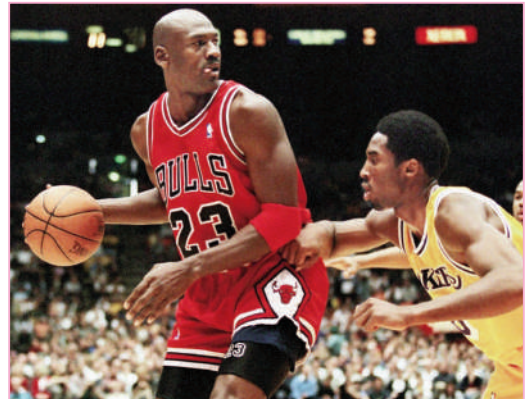
Bulls. Son impact est immédiat. Dès ses débuts professionnels, il séduit par son style aérien, sa capacité à marquer dans toutes les positions et sa créativité sur le terrain. Sa signature, le « lay-up » en extension et son célèbre « fadeaway », deviennent emblématiques. Jordan devient rapidement une icône mondiale, grâce à ses performances mais aussi à sa personnalité charismatique. Entre 1986 et 1998, il transforme les Chicago Bulls en véritable dynastie : six titres NBA, six finales remportées et cinq fois MVP de la saison régulière.

Ses confrontations mythiques contre des équipes comme les Pistons de Detroit, les Lakers, les Blazers, les Suns ou les Jazz sont encore étudiées pour leur intensité et leur démonstration de talent stratégique et physique. Jordan impose non seulement son jeu, mais aussi sa mentalité de gagnant : implacable et perfectionniste.

Une personnalité complexe et exigeante

Au-delà de ses exploits sur le terrain, Michael Jordan fascine par sa personnalité : exigeant envers ses coéquipiers, charismatique face aux médias et implacable avec ses adversaires. Il est également un maître de la communication et du marketing. Sa collaboration avec Nike donne naissance à la ligne Air Jordan, qui révolutionne le sport et la culture urbaine, propulsant la NBA sur la scène mondiale.

Pourtant, cette réussite a un prix. Jordan est connu pour son autocratie sur le terrain, son obsession pour la victoire et sa discipline parfois impitoyable avec son entourage. Il lutte aussi contre des addictions et des comportements



de sa quête d'excellence.

Retraites, retours et éternelle légende

Michael Jordan prend sa première retraite en 1993 après le meurtre de son père, un événement qui bouleverse sa vie personnelle. Il revient en

Michael Jordan n'est pas seulement un joueur de basketball : il est une icône culturelle mondiale. Son influence dépasse le sport : il inspire les générations futures, transforme le marketing sportif, et contribue à l'exportation mondiale du basketball



1995 pour poursuivre son règne avec les Bulls et remporter encore trois titres consécutifs. Sa deuxième retraite survient en 1999, avant un dernier retour avec les Washington Wizards de 2001 à 2003. Chacune de ses retraites est marquée par l'impact émotionnel qu'elle a sur les fans et la NBA. Jordan devient un symbole intemporel : celui d'un athlète qui dépasse les limites physiques et psychologiques pour atteindre la perfection sur le terrain.

L'héritage d'un joueur et d'un homme

grâce à la Dream Team aux Jeux Olympiques de 1992. Il a ouvert la voie à d'autres légendes, comme Kobe Bryant et LeBron James, tout en restant inégalé dans l'histoire de la NBA. Sa carrière et son parcours de vie montrent qu'être le meilleur exige un mélange de talent, de travail acharné, de discipline et de mental indomptable. Michael Jordan reste « His Airness », le joueur qui a élevé le basketball à une forme d'art, un compétiteur dont le nom est synonyme d'excellence, de gloire et d'influence mondiale.

LIGUE DES CHAMPIONS

Barcelone-PSG, un choc en or avec Yamal, mais sans Dembélé

FC Barcelone-Paris SG sera l'attraction de la deuxième journée de la Ligue des champions qui se joue ce soir. Paris, sans beaucoup de ses piliers, résistera-t-il à Yamal et aux Catalans ? Dans les autres rencontres, le Real sera face au petit poucet, Mourinho retrouve Chelsea et Monaco aura fort à faire devant Manchester City.

Cela aurait pu être l'af-fiche de la dernière finale de la Ligue des champions, mais le Barça avait raté son rendez-vous des demi-finales face à l'Inter. Ce soir, Barça-PSG sera tout de même un choc qui fait saliver, même si le duel Dembélé-Yamal n'aura pas lieu. Car au moment où le PSG attend toujours le retour sur les terrains de son Ballon d'Or, le dauphin de Dembélé retrouve la pelouse au bon moment.



Forfaits en cascade

Ce week-end, Lamine Yamal, entré à l'heure de jeu de la rencontre Barcelone-Real Sociedad, a délivré une passe décisive pour la victoire de son équipe. « Sa simple présence sur le terrain est une menace, ça se voit directe-

ment lorsqu'il prend le ballon, même lorsqu'on met des joueurs frais pour défendre contre lui. Je pense qu'il démontre jour après jour qu'il est le meilleur joueur du monde », l'a même encensé l'entraîneur adverse Sergio Francisco Ramos. Deuxième du classement

du Ballon d'Or derrière le Parisien Ousmane Dembélé, l'ailier de 18 ans, qui est venu présenter son deuxième trophée Kopa, sera l'attraction de ce choc disputé à Barcelone sans Raphinha. Côté Parisien, ce sera pire, car outre Dembélé, Désiré Doué,

Marquinhos et Joao Neves sont forfaités. Vitorino et Khvicha Kvaratskhelia sont incertains à la veille de cette septième rencontre en 13 ans en Ligue des champions. La dernière à Barcelone avait été un régal pour les Parisiens.

Rencontres piégeuses

À Londres, il sera aussi question de retrouvailles entre Chelsea et José Mourinho, ex-entraîneur emblématique des Blues. Le Portugais est désormais au Benfica qui aura fort à faire sur la pelouse des champions du monde des clubs. En France, l'AS Monaco reçoit Manchester City. Les Monégasques ne sont pas au mieux avec des blessés (Zakaria, Akliouche, Camara) et surtout une défaite à Lorient (3-1) en championnat, dix jours après une correction à Bruges (4-1) en C1. Dans les autres rencontres, le Real Madrid et Kylian Mbappé se rendent tout au bout de la zone UEFA rencontrer le débutant kazakh, le Kairat Almaty. Liverpool se méfiera des Turcs de Galatasaray et Arsenal des Grecs d'Olympiakos.

ITALIE

Feu vert pour la vente de San Siro à l'AC Milan et à l'Inter

Le conseil municipal de Milan a voté dans la nuit de lundi à mardi en faveur de la vente de San Siro à l'AC Milan et à l'Inter Milan, étape cruciale avant la destruction de l'actuel stade et la construction d'une nouvelle enceinte. Au terme de plus de onze heures de débats, portant sur 239 amendements, la résolution portant sur la vente du stade et des terrains avoisinants pour un total de 28 hectares, propriétés de la ville de Milan, a été adoptée mardi à 03h46 par 24 voix pour, vingt contre et deux abstentions. L'AC Milan et l'Inter vont déboursier 197 millions d'euros pour l'actuel stade et les parkings adjacents où ils comptent construire leur nouveau stade qu'ils continueront de partager. Le nouveau San Siro, d'une capacité de 71.500 places, doit être livré en 2031 et coûtera aux deux clubs 1,2 milliard d'euros. L'Inter et le Milan avaient lancé en 2019 un premier projet de nouveau San Siro avant de l'abandonner en



2023 en raison de la lenteur du processus administratif. Ils ont ensuite exploré la possibilité de construire chacun un stade, en grande périphérie de Milan, avant de se concentrer à nouveau sur San Siro, le quartier du nord-ouest de Milan où ils sont historiquement établis. Des recours en justice, notamment de l'opposition au maire Giuseppe Sala (écologiste, centre-gauche) qui estiment le

prix de vente trop bas, sont encore possibles et pourraient ralentir le projet présenté par les responsables des deux clubs comme du football italien comme indispensables pour que Milan accueille des rencontres de l'Euro-2032 co-organisé par l'Italie et la Turquie. San Siro sera cet hiver le cadre de la cérémonie d'ouverture des JO-2026 de Milan Cortina (6-22 février 2026).

ITALIE

L'Inter Milan dégage ses premiers bénéfices en 15 ans

L'Inter Milan, vice-champion d'Italie et d'Europe 2025, a dégagé ses premiers bénéfices en quinze ans à l'issue de la saison 2024-25, a annoncé le club lombard. "Nouvelle augmentation du chiffre d'affaires et premiers bénéfices en quinze ans, c'est la démonstration d'une forte discipline financière", s'est réjoui l'Inter dans son communiqué. Lors de l'exercice 2024-25, clos le 30 juin 2025, l'Inter a généré un chiffre d'affaires de 567 millions d'euros, "le plus important jamais généré en Serie A", a assuré le club nerazzurro. Le bénéfice net s'est établi à 35,4 millions d'euros, soit une progression de 70 millions d'euros sur un an, après les 35,7 millions de pertes enregistrées en 2023-24. En 2024-25, l'Inter a terminé à la deuxième place du Championnat d'Italie, à un point de Naples, sacré lors de la 38e et dernière journée. Le club lombard a ensuite disputé la finale de la Ligue des champions face au Paris SG qui l'a surclassé 5 à 0. Dans la foulée et à la surprise générale, l'entraîneur Simone Inzaghi a quitté son poste et a été remplacé par Cristian Chivu. L'Inter est actuellement cinquième du Championnat d'Italie, à trois points du leader, son grand rival, l'AC Milan. Les deux clubs milanais ont en projet un nouveau stade San Siro, conditionné à la vente par la municipalité de Milan de l'actuel stade et des terrains avoisinants. L'Inter a conclu son communiqué en annonçant que ses propriétaires ont "approuvé des investissements dans les infrastructures du club, y compris un projet d'environ 100 millions pour les centres d'entraînement".



West Ham ramène un point d'Everton (1-1)

Le mal classé West Ham a ramené un point d'Everton (1-1) lundi en Premier League pour la première sur le banc de Nuno Espírito Santo, nommé deux jours plus tôt à la place de Graham Potter. Le club de l'est de Londres reste avant-dernier du championnat avec quatre points, mais l'écart se réduit un peu avec le premier non relégable, Nottingham Forest (17e, 5 pts), l'ancien club de "Nuno". Everton de son côté est neuvième (8 pts) après six journées. Avec l'entraîneur portugais, West Ham a au moins stoppé l'hémorragie lundi, après deux défaites consécutives qui avaient été fatales à son prédécesseur. Les Londoniens ont encaissé un but sur une tête de Michael Keane (18e) mais ils ont affiché une belle détermination pour revenir au score, notamment sous la houlette de l'ailier Crysencio Summerville. L'égalisation est venue du pied gauche de Jarrod Bowen (65e), auteur d'une frappe broyée en force. Le capitaine a célébré en embrassant le logo du club sur son maillot, face à la tribune des supporters visiteurs. West Ham fait un court mais périlleux déplacement samedi à Arsenal, l'actuel dauphin de Liverpool, pour la 7e journée.

SUPERCOUPE D'ESPAGNE (1/2 FINALES)

Atlético Madrid - Real Madrid à l'affiche

Un derby madrilène entre l'Atlético et le Real est à l'affiche des demi-finales de la Supercoupe d'Espagne 2026, qui se joueront en Arabie saoudite en janvier prochain, tandis que le Barça (tenante) affrontera l'Athletic Bilbao, selon le programme dévoilé lundi par la fédération espagnole de football.



Les trois matchs de la compétition (1/2 finales et finale) se dérouleront entre le 7 et le 11 janvier 2026 à Djeddah. Une troisième confrontation entre les deux équipes de la capitale cette saison dont la première a été remportée haut la main par les hommes de Diego Simeone (5-2) samedi dernier pour le compte de la 7^e journée du championnat d'Espagne. La Supercoupe d'Espagne regroupe, depuis 2020, quatre équipes : les deux finalistes

de la Coupe du Roi ainsi que le champion et le vice-champion de la Liga, qui peut également inclure le troisième ou le quatrième au classement si certaines équipes se

qualifient par les deux voies. Le FC Barcelone, qui a raflé tous les trophées la saison passée en Espagne, s'est qualifié en ayant notamment remporté la Coupe du

Roi (3-2, le 26 avril). Son finaliste, le Real Madrid, a aussi récupéré son ticket pour la compétition. Puisqu'ils ont terminé en première et deuxième positions au

Championnat, ils ont permis à l'Atlético de Madrid, troisième, et l'Athletic Bilbao, quatrième, de les rejoindre pour disputer la Supercoupe d'Espagne.

La Fifpro signale une surcharge dans le calendrier des joueurs avec de sérieux risques sur leur santé



Le calendrier des footballeurs professionnels a été considérablement alourdi cette saison par le Mondial des clubs aux Etats-Unis et cette situation comporte de sérieux risques sur leur santé, a alerté lundi dans un rapport le syndicat des joueurs, Fifpro. Cette accumulation de matchs fait peser un risque sur la santé des joueurs, explique le rapport, qui cite le cas du milieu de terrain espagnol Rodri : après plusieurs années

très chargées, il a raté quasiment toute la saison dernière en raison d'une rupture des ligaments croisés d'un genou, avant de se blesser à nouveau au Mondial des clubs cet été, amputant encore sa préparation pour la saison à venir. La Fifpro pointe également la très courte période de vacances des clubs ayant pris part à cette compétition : aucun d'entre eux n'a permis à ses joueurs de faire une coupure de 28 jours, qui est la durée recommandée par le syn-

dicat. Même combat pour la période de pré-saison, entre la reprise et le début des compétitions, que la Fifpro souhaite également voir durer 28 jours, et qui a été particulièrement courte cette année : seulement 7 jours pour les champions d'Europe parisiens, ou encore 13 pour Chelsea. Plusieurs joueurs ou entraîneurs ont récemment critiqué la surcharge du calendrier, comme l'attaquant du Real Madrid, Kylian Mbappé. "Ce n'est pas uniquement une question

de nombres de matchs, c'est plus une question de récupération. Il faut juste qu'on ait un peu plus de repos, de vacances pour régénérer le corps et encaisser cette charge de nombreux matchs", avait déclaré Mbappé début septembre, déplorant un "dialogue de sourd". Le syndicat, en plus de cette période totale de huit semaines entre deux saisons, demande d'autres garanties, comme une pause obligatoire d'une semaine en milieu de saison, l'imposition d'un jour minimum de repos hebdomadaire ou encore des garanties spécifiques sur la charge de travail des joueurs de moins de 18 ans. A un an du Mondial-2026 organisé par les Etats-Unis, le Mexique et le Canada, la Fifpro alerte également sur les risques des températures caniculaires, sous lesquelles certaines rencontres du Mondial des clubs ont eu lieu - "un véritable problème", avait admis le patron de la Fédération internationale (Fifa) Gianni Infantino.

POUR AVOIR ALIGNÉ UN JOUEUR SUSPENDU

L'Afrique du Sud perd sur tapis vert son match face au Lesotho

L'Afrique du Sud a été sanctionnée d'une défaite sur tapis vert pour avoir aligné un joueur suspendu lors de la rencontre face au Lesotho en mars dernier, qualificative pour le Mondial-2026, a annoncé la Fifa. En remplaçant leur succès 2-0, acquis le 21 mars à Polokwane, par un forfait 0-3, les Bafana Bafana rétrogradent à la deuxième place du groupe C des éliminatoires de la zone Afrique, devancés à la différence de buts par le Bénin, le Lesotho demeure cinquième. L'Afrique du Sud a violé l'article 19 du Code disciplinaire de la Fifa en faisant jouer le milieu, Teboho Mokoena, alors qu'il avait accumulé deux cartons jaunes contre le Bénin puis le Zimbabwe, indique la commission de discipline de l'instance du football. La Fédération sud-africaine, qui peut encore saisir la commission de recours de la Fifa en appel, doit également s'acquitter de 10.000 francs suisses (10.680 euros) d'amende. Les deux dernières journées de qualifications de Mondial 2026 se dérouleront en octobre prochain. L'Afrique du Sud accueillera à domicile respectivement le Zimbabwe (10 octobre) et le Rwanda (14 octobre). Pour rappel, seul le premier de chaque groupe sera directement qualifié pour la phase finale, tandis que les quatre meilleurs deuxièmes passeront par les barrages.



REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE

MINISTRE DE L'HABITAT DE L'URBANISME ET DE LA VILLE
 DIRECTION DES EQUIPEMENTS PUBLICS
 DE LA WILAYA TIMIMOUN

MISE EN DEMEURE N°01

Vu le Marché visé par la commission des marchés de la wilaya en date du 11/06/2025 sous le numéro 048/2025 et par le contrôleur financier sous le numéro 349 en date du 25/06/2025, portant la Réalisation d'un Lycée Type 1000 au Niveau du site HRG 3100 cote nord de la ville de Timimoun, cmn de timimoun (cités d'habitat intégrées 2025)

'Tranche ferme : Bloc pédagogique parte 01+ Administration + Bloc pédagogique parte 02+Logements de fonction (1F5+2F4+4F3) + clôture extérieure + voirie et réseaux divers + Aménagement extérieur + abri groupe et poste électrogène + éclairage extérieur.

'Tranches conditionnelles : Salle de sport

Vu l'ordre de service N° :25 du 26/06/2025 prescrivant le démarrage des travaux.

Vu le délai de la réalisation qui est de 14 mois.

Vu sur l'envoi n°2694 /d e p/2025 du 15/09/2025.

Vu le rapport du bureau d'études en date 18/09/2025 .

Vu le retard considérable enregistré dans la Réalisation des travaux .

L'entreprise construction travaux public **SARL NOUR** domiciliée centre des affaires El Qods n°08 bureau 1090-1091-1092 Chéraga est mise en demeure pour la première fois pour reprendre les travaux et renforcer le chantier en moyen humains et matériels et remédier au retard de réalisation dans un délai de (72h) à compter de la date de la première parution de la présente mise en demeure sur le BOMOP ou les quotidiens nationaux.

Faute de quoi des mesures coercitives réglementaires seront appliquées à l'encontre de Votre entreprise.

AL MOUNASSER 01 Octobre 2025 — ANEP 2516030614

République Algérienne Démocratique et Populaire

Wilaya de Tindouf

Direction des Equipements Publics

MISE EN DEMEURE N°01

L'entreprise travaux de construction et Hydraulique en tout Corp d'état **MASAAOUDI HAMZA** sise à cite N°176 EL ABADLA W BECHAR, titulaire du marché N° 226/2024 approuvé en date du: 04/08/2024, relatif à La Réalisation d'un collège type B7/300R à Tindouf Lot n°02:Travaux Secondaire .

- ✓ Vu le marché N° 226/2024 approuvé en date du: 04/08/2024 .
- ✓ Vu l'ordre de service de démarrage des travaux n° 98/2024 notifié à l'entreprise en date du 04/08/2024.
- ✓ Vu correspondons N° 784/2025 Remis à l'entrepreneur le 13/05/2025 pour reprendre les travaux et renforcement du chantier pour les moyens humains.
- ✓ Vu au dernier rappel concernant l'envoi n° 1508/2025 Remis à l'entrepreneur le 09/10/2025 pour Reprendre les travaux.
- ✓ Vu au rapport du Bureau d'étude chargé du suivi en date du 14/09/2025 faisant état no, démarrage des travaux.
- ✓ Vu de l'importance du projet et la nécessité de sa livraison dans les plus brefs délais.

Face à cette situation totalement inacceptable, la présente mise en demeure Est adresser à L'entreprise des travaux de construction et Hydraulique tout Corp d'état, (**MASAAOUDI HAMZA**) afin d'installation du chantier et le démarrage des travaux Dans un délai de CINQ (05) jours à compter de la date de d'apparition de cette mise en demeure sur les quotidiens nationaux.

Faute de quoi des mesures coercitives conformément à la réglementation en vigueur seront prise à l'encontre de votre entreprise.

AL MOUNASSER 01 Octobre 2025 — ANEP 2516030620



« Nous sommes sortis de la compétition avec les honneurs »

VOTRE QUOTIDIEN SPORTIF
Mounasser
 Quotidien sportif N°03 Mardi 29 Avril 2025 Prix 20 DA

Coupe du Monde de gymnastique 2025
Kaylia Nemour..
Double médaille d'or
et une médaille d'argent

Qualifications du CHAM-2025
Première séance
légère pour les Verts

Championnat de France
Amine Gouiri
dynamite Brest!

28e journée de Ligue 2 amateur
L'ES Ben Aknoun
retrouve l'élite

Boudaoui
dans
le viseur
de Wolfsburg

Championnat d'Afrique
séniors d'athlétisme
21 médailles
pour
la sélection
algérienne

La gymnaste
algérienne Kaylia
Nemour a brisé
lors de la Coupe
du Monde de
gymnastique 2025,
qui se déroule
actuellement au
Cairo, en Egypte.

La jeunesse sportive de Kabylie

La défense inquiète
Zienbauer



VOTRE QUOTIDIEN SPORTIF
Mounasser

POUR TOUTES VOS ANNONCES,
CONTACTEZ NOTRE
SERVICE PUBLICITAIRE AU:

 **TEL:**
0560266287

OU PAR EMAIL:

 **CONTACT@ALMOUNASSER.DZ**



Entre légende et performance

La course à pied aux Jeux Olympiques de l'Antiquité

Courir trois marathons en une seule journée, après avoir déjà remporté le titre olympique, ou pourchasser un lièvre vivant pour montrer sa vitesse... Les exploits des athlètes d'Olympie défient l'imagination moderne. Parmi eux, Léonidas de Rhodes se distingue comme l'icône absolue des Jeux Olympiques de l'Antiquité.

Invaincu sur quatre éditions consécutives entre 164 et 152 av. J.-C., il remporta toutes les épreuves de sprint et la

mouvement optimal pour garantir la régularité et la performance. Le mental et la détermination :

tenir prêts au départ, matérialisé par des lignes tracées au sol, avant l'installation, au cinquième siècle av. J.-C., d'une structure plus permanente avec corde de départ et blocs de pierre pour caler les pieds. Prendre rapidement la tête était crucial, car les collisions étaient fréquentes. La discipline exigeait non seulement vitesse mais anticipation stratégique, surtout pour les virages et le positionnement sur la piste. Les faux départs étaient sévèrement sanctionnés par des



course en armes, totalisant douze victoires en douze ans. Ses trois dernières victoires, à l'âge de 36 ans, confirment un niveau de performance que même les sprinters modernes peinent à égaler. Ses contemporains allèrent jusqu'à le défier de son vivant, tant ses exploits semblaient extraordinaires.

Les secrets du succès : Technique, mental et entraînement

Bien que les archives précises fassent défaut, les spécialistes modernes, tels que Toni Minichiello, entraîneur de Jessica Ennis-Hill, estiment

L'enthousiasme, le plaisir de courir et la capacité à surmonter la douleur et la fatigue. L'adaptabilité et la motivation : Continuer à progresser sans se croire tout acquis, un principe encore fondamental dans le sport moderne. Ces qualités combinées ont fait de Léonidas un modèle d'endurance et de discipline, qui inspire encore les athlètes contemporains.

Le stadion : L'épreuve reine du sprint

Le stadion était la première et la plus prestigieuse des courses de l'Antiquité, longue d'environ 193



punitions corporelles, ce qui témoignait de l'exigence rigoureuse du sport olympique ancien.

L'art de la vitesse et du virage

Introduit en 724 av. J.-C., le diaulos doublait la distance du stadion et nécessitait de négocier un virage en course. Les athlètes devaient non seulement sprinter mais aussi contrôler leur trajectoire pour éviter collisions et chutes, faisant de cette épreuve un véritable test de technique et de stratégie. Les poteaux verticaux et les blocs de pierre créaient une piste organisée, permettant aux spectateurs de suivre l'action et de célébrer les héros de l'époque.

Le dolichos et les courses de fond

Les courses de fond, comme le dolichos (environ 3 550 mètres), démontraient que l'endurance et la résistance étaient tout aussi admirables que la vitesse pure. Certains athlètes se surpassaient au point de courir des distances incroyables dans la même journée. Ageas (113^e Olympiade, 328 av. J.-C.) : Gagna le dolichos le matin et parcourut 100 km supplémentaires pour annoncer sa victoire à sa famille à Argos.



capables de rivaliser avec les standards sportifs contemporains.

Les origines rurales des champions

Une majorité des sprinters étaient issus de milieux ruraux. La vie quotidienne de bergers ou de valets de ferme les préparait naturellement à la vitesse et à l'endurance. Polymestor de Milet (596 av. J.-C.) fut repéré alors qu'il attrapait un lièvre vivant à mains nues, démontrant que l'agilité et la rapidité développées dans la vie quotidienne pouvaient se transformer en performance olympique. Toni Minichiello souligne que la

moderne.

Pieds nus et techniques modernes

Courir pieds nus permettait aux athlètes de mieux mobiliser la voûte plantaire et les muscles du pied, augmentant stabilité et contrôle. Aujourd'hui, les entraînements modernes, comme ceux effectués par Jessica Ennis-Hill dans des fosses de sable, visent à renforcer la cheville et la base du pied pour améliorer vitesse et précision dans les changements de direction.

La course en armes : Une épreuve de prestige et de spectacle

La course en armes, introduite en 520 av. J.-C., combinait vitesse et force. À l'origine, les athlètes portaient casque, grèves et bouclier, mais les protections furent rapidement réduites au bouclier seul. Les courses, disputées sur deux stades, étaient ornées de symboles personnels et de décorations, ajoutant un aspect spectaculaire et cérémoniel. Léonidas excella également dans cette discipline, confirmant sa suprématie sur toutes les formes de course à pied des Jeux Olympiques.



que la réussite de Léonidas reposait sur plusieurs facteurs : La technique parfaite : Répéter un modèle de

mètres à Olympie. À ses débuts, c'était la seule épreuve en course à pied. Les athlètes devaient se



aura presque mythique. Ces performances démontrent que les coureurs de l'Antiquité, pieds nus et nus, possédaient une maîtrise corporelle exceptionnelle et un mental d'acier,

pratique de courses sur terrain accidenté ou en descente développe la survitesse, conditionnant le cerveau et les muscles à réagir plus rapidement, un principe encore utilisé dans l'entraînement

FÉDÉRATION ALGÉRIENNE D'ATHLÉTISME

Ahmed Boubrit nommé directeur technique national

Le bureau fédéral de la (FAA) a nommé Ahmed Boubrit dans le poste de directeur technique national (DTN), a-t-on appris mardi auprès de l'instance fédérale.

M. Ahmed Boubrit est conseiller en sport. Il a été à plusieurs reprises, entraîneur national, Directeur-adjoint des équipes nationales en 2004, avant d'être nommé Directeur technique national durant la période allant de 2007 à 2016. Il a été aussi un des entraîneurs de l'ex champion du monde du 800m, Aïssa Djibir Said-Guerni. La décision de la nomination du nouveau DTN a été prise lors de la réunion du Bureau exécutif de la FAA, tenue

lundi au Complexe sportif de "Sveltest" à Chéraga (Alger), sous la conduite de Farid Boukais, président de la FAA. Il a été également décidé la nomination des membres de la Direction technique, à savoir Mohamed-Amine Johri à la Direction de l'organisation sportive et des compétitions (DOS), Farid Guemar (Direction de l'encadrement et de la formation) et Tarik Kessai à la Direction des jeunes talents (DJT). Cette réunion a été, également, consacrée à l'examen de plusieurs questions organisationnelles et techniques liées à la restructuration des commissions de la Fédération, avec pour objectif "la présentation d'un rapport périodique sur les travaux de chaque commission, l'élaboration d'un plan urgent de formation des entraîneurs à différents niveaux et la programmation de la



réunion technique annuelle au Centre national de rassemblement et de préparation des talents

COURSE DE GRENCHEN

Le cycliste Yacine Chalel engagé le 2 octobre en Suisse



Le cycliste international algérien, Yacine Chalel, a annoncé qu'il sera engagé dans la course sur piste de Grenchen : Une compétition en catégorie UCI classe 2, prévue le 2 octobre prochain en Suisse, avec l'objectif d'engranger un maximum de points, pour améliorer son ranking mondial et augmenter par la même occasion ses chances de participation aux prochains grands événements de la discipline. Pour bien préparer cet événement, le pistard de 30 ans avait commencé par s'accorder plusieurs jours de repos, avant de reprendre la compétition ce dimanche, 28 septembre. C'était à l'occasion d'une course sur route, organisée par son club

employeur, l'OC Val d'Oise, et pendant laquelle il a décroché un Top 10, dont il a été relativement satisfait. "Nouveau Top 10 obtenu à domicile, puisque c'était la course organisée par mon club. Après deux week-ends consécutifs sans courir, il m'a fallu quelques tours pour être dans le rythme. Mais au final, ces tours m'ont manqué pour prendre l'échappée victorieuse, et c'est là une chose regrettable, car l'écart s'était considérablement réduit à l'amorce du sprint. Cela dit, je suis assez satisfait des sensations avant de prendre la direction de Grenchen, pour une nouvelle course UCI en classe 2", a publié l'international algérien sur ses réseaux sociaux.

Pour rappel, début septembre dernier, Chalel avait disputé l'Ominium et le Scratch du Dublin Track International en Irlande. Il avait décroché la 6e place sur l'Ominium (65 points), avant de se contenter d'une 9e place au Scratch (60 points), particulièrement à cause de la rude concurrence imposée par les coureurs britanniques, notamment, Frank Longstaff, William Gilbank et James Ambrose-Parish.

Un retour progressif pour l'algérien, qui avait repris les entraînements au début de mois de juillet dernier, quelques jours seulement après s'être remis d'une opération réussie au coude gauche.

Lydia. K

VOILE

Deux athlètes de la série Bic Techno en stage de préparation en Tunisie



Deux athlètes de la sélection nationale de la série Bic Techno ont entamé, en Tunisie, un stage de préparation en vue des Jeux Olympiques de la Jeunesse Dakar 2026, a indiqué la Fédération Algérienne de Voile (FAV). Le regroupement qui se déroule à Hammamet Yasmine, concerne les athlètes Youcef Guebli et Thinihinane Baazizen et s'inscrit dans le cadre de la collaboration entre la Fédération Algérienne de Voile (FAV) et World Sailing.

Accompagnés par leur coach Manar Bouhadjira, les deux athlètes seront supervisés par des experts de World Sailing. La FAV a annoncé aussi la participation au stage du coach Hamza Adjlia, invité et pris en charge intégralement par World Sailing. Par ailleurs, la technicienne Belabes Katia, qui devait initialement prendre part à ce regroupement, sera absente, puisqu'elle suit actuellement en Angleterre un stage de "High Level Coaching" sponsorisé par World Sailing, a conclu la fédération algérienne de voile.

Lydia. K

APRÈS UN EURO DÉCEVANT

Les Frenchies des Wizards veulent faire progresser leur équipe

De retour d'un Euro qui a vu la France sortir en huitième de finale, les deux Français des Washington Wizards, Bilal Coulibaly et Alexandre Sarr, sont de retour dans la capitale fédérale, avec la volonté de voir leur jeune équipe NBA passer un cap cette saison.

Il y a encore beaucoup d'apprentissage, la plupart des joueurs sont jeunes, il nous faut apprendre et être patients", a reconnu Bilal Coulibaly à l'occasion de la journée média des Wizards, mais "il y a la possibilité de gagner plus que l'année dernière, que l'on soit plus sérieux". La saison écoulée, la franchise de Washington a terminé avec le deuxième pire bilan de la ligue, devançant seulement le Jazz de l'Utah, mais montré des signes encourageants après le All-Star Game, remportant 12 de ses 18



victoires entre février et avril. "On veut être capables d'être compétitifs cette saison, de jouer plus dur chaque soir, c'est l'objectif pour toute l'équipe. Tout le monde répète que nous sommes une équipe jeune, et c'est vrai, mais je pense que tout le monde

veut montrer de quoi nous sommes capables", a de son côté insisté Alexandre Sarr. Cela devrait passer par une plus grande importance accordée à la défense, a souligné l'entraîneur de l'équipe, Brian Keefe. Mais surtout par "plus de concurrence

entre les joueurs" alors que l'année dernière, les rookies, Sarr en tête, ont bénéficié de beaucoup de temps de jeu. Même si les Wizards compteront cinq débutants cette saison, dont le promoteur arrière Tre Johnson, "je n'ai pas de titulaires en tête ni

d'idée concernant la répartition des minutes pour cette saison", a assuré l'entraîneur, "nous arrivons au stade où la concurrence est importante" pour s'améliorer. Cela devrait commencer dès le camp d'entraînement, qui débute mardi et auquel Coulibaly ne participera pas, car il récupère d'une déchirure ligamentaire contractée durant l'Euro. "C'est frustrant", a déclaré le Français, qui a cependant passé son été à travailler afin de progresser et va "continuer" à le faire. "Je serai avec les gars", a dit celui qui fait déjà partie des plus anciens de l'effectif, à 21 ans et deux saisons en NBA.

Les blessures sont d'ailleurs la principale raison de l'élimination précoce des Bleus à l'Euro, a estimé l'ailier. "On a perdu plusieurs joueurs, c'était difficile de faire les ajustements nécessaires." Malgré tout, même si "c'était forcément décevant", admet Sarr, "ça nous donne de l'expérience et la motivation pour la Coupe du monde (en 2027) puis les JO en 2028".

R.S

WTA 1000 DE PÉKIN

Qualification difficile de l'Américaine Gauff en quarts

L'Américaine Coco Gauff, 3e mondiale, s'est qualifiée difficilement aux quarts de finale du WTA 1000 de Pékin, aux dépens de la Suisse Belinda Bencic (16e) 4-6, 7-6 (7/4), 6-2 mardi en 8es de finale. "Ça a été difficile, a

finalément, je suis contente de la façon dont je me suis battue parce qu'elle a été vraiment agressive". Cette victoire assure en outre à Gauff une place au Masters réunissant en Novembre en Arabie saoudite les huit meilleures joueuses de la saison.

"Je suis contente de me qualifier une nouvelle fois (pour le Masters). Je suis contente de retourner à Ryad", a déclaré Gauff. La lauréate de l'US Open 2023 affrontera pour une place dans le dernier carré sa compatriote McCartney Kessler (39e) ou l'Allemande Eva Lys (66e).

Mardi, dans une arène quasiment vide, les joueuses ont toutes les deux montré des signes de fébrilité, alors

que le soleil et l'ombre se partageaient chacun une moitié du court, rendant les conditions de jeu compliquées.

"Ton clan bavard. Je suis trop vieille pour ces jeux de prise de tête, OK?", a lancé à un moment Bencic (28 ans) à son adversaire qui lui a rétorqué "c'est toi qui y joue".

Et tandis que la tension était à son apogée dans le tie break du deuxième set, la Suisse, championne Olympique à Tokyo en 2021, a concédé la manche sur une double faute avant de jeter sa raquette au sol. L'Américaine de 21 ans a ensuite réussi le break décisif rapidement dans la manche décisive et a tenu ses mises en jeu jusqu'au bout.

R.S

COUPE DU MONDE DE RUGBY FÉMININ

L'Angleterre surclasse le Canada et remporte son troisième titre



Alex Matthews a inscrit deux essais alors que l'Angleterre, pays hôte et favorite du tournoi, a mis fin à une longue attente en décrochant son troisième titre mondial grâce à une victoire 33-13 contre le Canada lors de la finale à Twickenham.

Ce succès devant un public record de 81 885 spectateurs a offert à l'Angleterre son premier titre mondial depuis sa victoire 21-9 contre le Canada lors de la finale 2014 à Paris – un match auquel Matthews, alors numéro 8, avait participé. Ce triomphe porte à 33 le nombre de victoires consécutives de l'Angleterre, un record. Les Red Roses ont remporté 63 de leurs 64 derniers matches, la seule défaite ayant été concédée face à la Nouvelle-Zélande lors de la finale 2022, reportée à cause du Covid. Ce succès était essentiel pour une équipe anglaise dont le mental avait été régulièrement remis en cause après cinq défaites contre la Nouvelle-Zélande lors des six dernières finales de Coupe du monde. L'Angleterre a marqué cinq essais contre deux pour le Canada et décroche ainsi son troisième sacre mondial, après avoir été couronnée pour la première fois en 1994.

Lydia. K

Trois secondes qui changent tout Quand la science réinvente la musculation

Perdre de la force avec l'âge est un phénomène naturel que chacun expérimente. Pourtant, cette diminution n'est pas toujours anodine. De récentes recherches suggèrent qu'elle pourrait constituer l'un des premiers signes avant-coureurs d'un risque accru de démence, notamment de la maladie d'Alzheimer.

En d'autres termes, le corps, à travers la perte musculaire, enverrait des signaux bien avant que les troubles de la mémoire ou du langage ne deviennent évidents.

Le sport, un allié du cerveau

Depuis plusieurs années, la science a confirmé à quel point l'activité physique joue un rôle déterminant dans la santé cérébrale. Le sport stimule la naissance de nouveaux neurones, protège les cellules nerveuses et renforce leur résistance face aux agressions de l'environnement. Il favorise également une meilleure circulation sanguine et réduit l'inflammation, autant de

facteurs qui retardent le vieillissement du cerveau. Pratiquer une activité régulière, qu'il s'agisse de marche, de natation ou de course à pied, ne renforce donc pas seulement les muscles et le cœur : cela agit aussi comme une barrière contre la dégénérescence neuronale.

Une étude qui change la donne

C'est ce que démontre avec force une étude australienne menée par l'université Edith Cowan. Les chercheurs ont analysé les données de plus de 1 000 femmes âgées en moyenne de 75 ans. Deux indicateurs simples ont été évalués : la force de préhension, mesurée à l'aide d'un

dynamomètre, et la capacité à se lever d'une chaise, marcher trois mètres, se retourner et se rasseoir, un exercice connu sous le nom de test « timed-up-and-go » (TUG). Ces mesures, réalisées à plusieurs reprises, ont ensuite été comparées à l'évolution de la santé cognitive des participantes pendant quinze années.

Des résultats alarmants

Les résultats sont frappants. Près de 17 % des femmes suivies ont développé une forme de démence. Celles qui présentaient une force de préhension plus faible ou un temps plus long au test TUG étaient deux fois plus susceptibles d'être touchées. Pire



encore, celles dont les performances avaient décliné le plus rapidement affichaient un risque multiplié par quatre. Ces constats confirment que la force musculaire, facilement mesurable, pourrait refléter l'état de santé du cerveau et alerter sur un risque futur de démence.

Un dépistage simple et peu coûteux

L'intérêt de cette découverte réside aussi dans la simplicité des outils utilisés. Contrairement à des examens médicaux coûteux ou complexes,

ces tests sont rapides, accessibles et non invasifs. Le Dr Marc Sim, coauteur de l'étude, insiste sur leur potentiel : selon lui, intégrer ces évaluations dans la pratique clinique permettrait de dépister plus tôt les individus vulnérables et de leur proposer des mesures préventives adaptées. Le dépistage précoce est essentiel car il offre la possibilité de retarder l'apparition des symptômes grâce à un accompagnement médical et à des changements de mode de vie.

Un enjeu majeur de santé publique

Avec le vieillissement de la population, le nombre de cas de démence ne cesse de croître dans le monde. Dans ce contexte, repérer des signaux précoces comme la perte de force musculaire devient un enjeu majeur de santé publique. Ces travaux rappellent qu'il n'est jamais trop tard pour agir : prendre soin de son corps, maintenir une activité physique régulière et surveiller ses capacités motrices, c'est aussi protéger son cerveau et préserver ses facultés cognitives le plus longtemps possible.

Une dimension souvent négligée de l'entraînement

L'importance insoupçonnée de la préparation digestive

Quand on parle de performance en course d'endurance, on pense d'abord à la préparation physique – accumulation de kilomètres, renforcement musculaire, travail d'allure – et, de plus en plus, à la préparation mentale, indispensable pour gérer la fatigue et la douleur. Mais il existe une troisième dimension, encore méconnue : la préparation digestive.

Cette approche, étudiée depuis quelques années par des chercheurs en physiologie du sport, vise à entraîner l'intestin pour qu'il tolère mieux les contraintes d'un effort prolongé. Car si les muscles fatiguent, le système digestif aussi peut trahir l'athlète, provoquant des troubles parfois handicapants, voire fatals pour la performance.

Pourquoi s'entraîner à digérer ?

Chez les coureurs de marathon, d'ultra-trail ou de triathlon longue distance, près d'un sportif sur deux rapporte des désagréments digestifs en course : ballonnements, nausées, douleurs abdominales, diarrhées... Autant de symptômes qui peuvent transformer une performance préparée pendant des mois en calvaire.

Ces troubles trouvent leur origine dans la redistribution du flux sanguin : pendant l'effort, l'organisme privilégie les muscles et réduit l'apport sanguin aux organes digestifs. Résultat : l'intestin peine à absorber les nutriments, surtout quand ils sont consommés en grande quantité sous forme de gels, boissons ou barres

énergétiques. La préparation digestive propose donc d'habituer l'intestin à ces contraintes pour qu'il devienne plus efficace.

Comment « muscler » son système digestif ?

L'idée est simple : comme les muscles, l'intestin peut s'entraîner à mieux fonctionner sous stress. Plusieurs protocoles expérimentaux ont déjà montré leur efficacité :

Courir juste après un repas : contrairement aux recommandations classiques (attendre trois heures avant l'effort), certains entraînements sont réalisés ventre plein, afin d'habituer l'organisme à gérer la digestion en mouvement.

Augmenter progressivement la consommation de glucides liquides : les athlètes boivent des solutions très riches en sucres durant leurs séances, bien au-delà des doses conseillées en compétition, pour habituer les transporteurs intestinaux du glucose à travailler plus efficacement.

Multiplier les situations inhabituelles : s'entraîner par forte chaleur, avec un volume gastrique élevé, ou après un repas copieux, permet de diversifier les contraintes imposées au système digestif.

Les résultats observés chez les athlètes

Les premières études montrent des effets positifs, à la fois ressentis par les sportifs et objectivés par des mesures physiologiques comme l'augmentation de la vitesse de vidange gastrique,



meilleure expression des transporteurs de glucose dans l'intestin, assimilation accrue des glucides pendant l'effort, et réduction, voire disparition, des ballonnements et sensations de lourdeur.

Concrètement, ces adaptations se traduisent par une amélioration de la tolérance digestive en course et, mécaniquement, par de meilleures performances. Un athlète qui peut consommer plus de glucides sans inconfort dispose d'un carburant plus abondant et plus constant, ce qui retarde la fatigue musculaire.

Ce qu'il faut retenir en pratique

Même si les données scientifiques sont encore limitées, les experts suggèrent aux coureurs de tester par eux-mêmes cette approche. Quelques conseils pratiques : Introduire la préparation digestive progressivement : commencer par des séances légères après un repas, ou avec une boisson énergétique plus concentrée que

d'habitude.

Persister malgré un inconfort initial comme pour les muscles, l'intestin a besoin de temps pour s'adapter. Éviter les changements brusques juste avant une compétition, ces expérimentations doivent être réservées à l'entraînement.

Une piste prometteuse pour l'avenir

L'idée d'entraîner l'intestin est encore récente, mais elle séduit de plus en plus d'athlètes de haut niveau. Dans son ouvrage Ultraperformance, le Dr Kuhn décrit la stratégie digestive qu'il a lui-même appliquée pour dire adieu aux troubles intestinaux en course et optimiser son endurance.

Si les recherches continuent de confirmer ces résultats, la préparation digestive pourrait bientôt devenir aussi incontournable que l'entraînement musculaire ou mental. Car dans les courses longues, la performance ne se joue pas seulement dans les jambes... mais aussi dans l'intestin.

Comment le raisin protège les athlètes du stress oxydant

Pratiquer une activité physique régulière est reconnu comme l'un des meilleurs moyens de préserver sa santé. Bouger diminue le risque de maladies chroniques, améliore la condition physique et, selon plusieurs études, sauve davantage de vies que la simple lutte contre l'obésité.

L'exercice agit aussi sur l'équilibre cellulaire en réduisant le stress oxydant, un phénomène lié au vieillissement prématuré, à la résistance à l'insuline et au dysfonctionnement des vaisseaux sanguins.



Chez les sportifs, on constate généralement un niveau plus bas de stress oxydant que chez les personnes sédentaires, preuve que l'activité physique, dans des conditions normales, renforce l'organisme. Mais cette médaille a son revers. Lorsqu'elle

et cellulaires. Dans ce cas, les défenses antioxydantes naturelles de l'organisme ne suffisent plus à neutraliser cette attaque chimique, ouvrant la voie à des blessures, à un affaiblissement des performances et parfois

composés antioxydants naturellement présents dans le raisin. Pour y parvenir, ils ont analysé douze travaux scientifiques menés entre 2005 et 2019, portant sur différents profils d'athlètes, professionnels ou amateurs, pratiquant des disciplines exigeantes comme le cyclisme, l'aviron ou la course à pied. Les apports en polyphénols provenaient soit de boissons à base de raisin, soit d'extraits concentrés. Les résultats convergent : la supplémentation en polyphénols améliore la réponse de l'organisme face au stress oxydant induit par l'effort.

Des effets qui dépendent de la dose et du type de polyphénols

L'analyse montre que tous les polyphénols n'ont pas la même efficacité. Flavonoïdes, acides phénoliques et autres familles de composés n'agissent pas de façon identique sur le métabolisme. De plus, les bénéfices varient en fonction de la dose et de la durée de la supplémentation. Pris en quantité adaptée, les polyphénols aident à limiter l'excès d'espèces réactives de l'oxygène sans bloquer leur rôle bénéfique. En effet, à petites doses, ces molécules oxydantes stimulent l'adaptation musculaire et renforcent les capacités physiques. C'est lorsque leur production devient excessive qu'elles deviennent néfastes. Un apport maîtrisé de polyphénols permet



donc aux sportifs de pousser leur organisme dans ses retranchements, sans franchir la limite qui les exposerait à des lésions musculaires et à une baisse des performances.

Le raisin, un allié de choix pour les sportifs

Naturellement riche en polyphénols, le raisin s'impose comme une source privilégiée pour maintenir un bon équilibre antioxydant. Mais, selon les chercheurs, il reste difficile pour les sportifs de couvrir leurs besoins uniquement par l'alimentation. C'est une



répondre aux besoins spécifiques d'un organisme soumis à un entraînement intensif.

Une piste prometteuse pour la prévention du surentraînement

Cette méta-analyse apporte une

aider à prévenir le surentraînement, un état redouté qui entraîne une chute des performances, une fatigue persistante et une augmentation du risque de blessures. Les chercheurs insistent toutefois sur l'importance d'un dosage précis et d'un suivi adapté : trop peu d'antioxydants seraient inefficaces, mais un excès pourrait aussi interférer avec les mécanismes

d'adaptation musculaire. En somme, loin de remplacer une alimentation équilibrée et un entraînement bien structuré, les polyphénols du raisin apparaissent comme un complément intéressant pour permettre aux sportifs de profiter des bienfaits du sport tout en se protégeant de ses effets secondaires.



supplémentation peut s'avérer nécessaire, notamment pour les athlètes de haut niveau soumis à des charges d'entraînement élevées.

Dans l'alimentation courante, d'autres fruits et légumes apportent aussi une quantité notable de polyphénols : l'artichaut, le persil, les choux de Bruxelles, les fraises ou encore les litchis. Cependant, la concentration qu'on y trouve demeure généralement insuffisante pour

perspective intéressante pour la préparation sportive. En régulant le stress oxydant, les polyphénols pourraient



est trop intense ou prolongée, l'activité sportive peut provoquer une surproduction d'espèces réactives de l'oxygène, ces molécules instables responsables de dommages musculaires

pouvait protéger les sportifs des effets néfastes du stress oxydant. Leur étude, publiée dans le Journal of the International Society of Sports Nutrition, s'est concentrée sur les polyphénols, des

L'Algérie convainc Yanil Amich Nicolas de rejoindre les U17 des Verts



La Fédération algérienne de football (FAF) a réussi un joli coup en convainquant le jeune gardien Yanil Nicolas Amich, pensionnaire de Valenciennes (France), d'opter pour la sélection nationale des moins de 17 ans. Né en 2009 et mesurant déjà 1,90 m, le prometteur portier était également convoité par la Fédération marocaine. Après plusieurs échanges, il a finalement choisi de porter les couleurs de l'Algérie, au grand soulagement des responsables techniques de la FAF. Cette décision est d'autant plus significative que l'Algérie est en quête de nouveaux talents à ce poste depuis la retraite internationale de Raïs M'Bolhi, ancien gardien emblématique des Verts et actuel joueur du Tréport de Mostaganem.

AKRAM. K

26 °C | °F

Précipitations : 15%
Humidité : 55%
Vent : 14 km/h

Météo
jeudi
Ensoleillé

VOTRE QUOTIDIEN SPORTIF

Mounasser

Mercredi 01 Octobre 2025

L'Open international de badminton 125 athlètes issus de 22 pays attendus à Oran

Oran se prépare à vibrer au rythme du badminton mondial. Du 9 au 12 octobre, le Palais des Sports Hamou-Boutlélis abritera la 6^e édition de l'Open international de badminton, un rendez-vous sportif de haut niveau qui replacera la ville côtière sous les projecteurs internationaux.

FARID. CH

Pas moins de 125 athlètes représentant 22 nations prendront part à cette compétition, parmi lesquelles l'Algérie, l'Égypte, l'Arabie saoudite, les Émirats arabes unis, la Jordanie, la France, l'Angleterre, les Pays-Bas, l'Italie, l'Inde, la Malaisie, l'Indonésie, la Pologne, le Portugal, la Slovaquie, la République tchèque, la Suisse, la Croatie, l'Ouganda, l'île Maurice et le Myanmar. La présence de joueurs de renom promet un spectacle technique relevé et des confrontations passionnantes. L'Algérie sera particulièrement bien représentée avec 63 joueurs et joueuses, soit la moitié de l'effectif engagé, offrant ainsi à la sélection nationale une occasion en or de se frotter



à des écoles prestigieuses et d'acquérir une expérience précieuse en vue d'améliorer son classement mondial. Placée sous l'égide de la Fédération algérienne de badminton, présidée par Kheir Berakat, et soutenue par le ministère de la Jeunesse et des Sports ainsi que la DJS d'Oran, cette édition constitue un véritable test pour évaluer la préparation de l'équipe nationale et conforter la place de l'Algérie sur la scène sportive internationale.

Un dispositif organisationnel rigoureux a été mis en place, mobilisant les commissions arbitrage, logistique, transport, hébergement, communication, protocole et assistance médicale. Le tout se déroulera sous la supervision de l'arbitre international Jonadere Dhiraj Dev, délégué par la Confédération africaine de la discipline, garantissant l'application stricte des règlements et la crédibilité des résultats.

HORAIRES DE PRIÈRES ALGER	
Fadjer	05:09
Dohr	12:37
Asr	15:58
Maghreb	18:32
Icha	19:56

Après le nul face à El Bayadh Benchikha «J'assume pleinement la responsabilité»



L'entraîneur de l'USM Alger, Abdelhak Benchikha, n'a pas caché sa déception après le match nul concédé par son équipe face à la Mouloudia d'El Bayadh (1-1), lundi, pour le compte de la 6^e journée de Ligue 1. Le technicien algérien a reconnu que son équipe avait éprouvé de sérieuses difficultés lors de la première période, marquée par un manque d'efficacité et de fluidité dans le jeu. « En seconde mi-temps, nous avons montré un meilleur visage et réussi à marquer, mais des erreurs commises dans les dernières minutes nous ont coûté une victoire qui était largement à notre

portée », a-t-il déclaré. Avec sa franchise, Benchikha a tenu à assumer l'entière responsabilité de cette contre-performance : « Mes choix techniques sont en cause. C'est la réalité de notre métier : le coach doit toujours répondre des résultats, quels qu'ils soient ». Le coach de l'USMA a néanmoins salué l'état d'esprit de ses joueurs, soulignant leur volonté de forcer la décision malgré la déception du score final. Il s'est voulu rassurant quant à l'avenir : « L'équipe dispose de toutes les qualités nécessaires pour corriger ses erreurs et retrouver très vite le chemin des victoires ».

KARIM. H

L'entraîneur de l'ES Sétif, Antoine Hey

«Satisfait de la prestation au ES Mostaganem, mais pas du résultat»

L'entraîneur de l'ES Sétif, Antoine Hey, n'a pas caché sa déception après la défaite concédée à Mostaganem contre le Tréport local (1-0), lors de la 6^e journée de Ligue 1 algérienne.

En conférence de presse, le technicien allemand a déclaré : « Je félicite d'abord le Tréport de Mostaganem pour sa victoire. Nous avons bien entamé la rencontre et essayé de nous créer des occasions, mais nous n'avons pas su

concrétiser. Je suis satisfait de la prestation de mes joueurs, mais pas du résultat final. Nous devons maintenant travailler pour progresser dans plusieurs aspects et viser de meilleurs résultats lors des

prochains matches ». En difficulté en ce début de saison, l'Entente de Sétif ne compte que 6 points en 6 rencontres (1 victoire, 3 nuls, 2 défaites) et occupe la 12^e place du classement.

LYDIA. K

Après la défaite face à Leipzig

Arnold appelle Amoura à plus de concentration

La défaite de Wolfsburg contre Leipzig (0-1) lors de la 5^e journée de Bundesliga, disputée à la Volkswagen Arena, a mis en lumière les difficultés actuelles de Mohamed Amine Amoura. Le capitaine des Loups, Maximilian Arnold, n'a pas hésité à prodiguer quelques conseils à son coéquipier algérien. « Amoura doit être plus concentré dans sa gestion du ballon. Il a un

énorme potentiel, mais ce sont les petits détails qui font la différence dans ce genre de rencontres », a-t-il déclaré à la presse allemande. L'international algérien traverse une période délicate. Déjà en sélection, lors du stage de septembre, il avait manqué plusieurs occasions franches face à la Guinée (0-0) en éliminatoires de la Coupe du monde 2026, faute de

justesse dans ses choix. Pourtant, quelques jours plus tôt, il avait brillé contre le Botswana en inscrivant un but de la tête lors du succès des Verts (3-1). Sous le maillot de Wolfsburg, Amoura affiche pour l'instant un bilan mitigé : cinq apparitions et deux buts inscrits. Des statistiques honorables, mais insuffisantes au regard des attentes placées en lui.

KAMEL. F

