

Coupe arabe 2025 au Qatar

**Le rêve d'un doublé historique sous la conduite de "Magic"**

**Aimounasser®** VOTRE QUOTIDIEN SPORTIF

Quotidien sportif N°80 Dimanche 30 Novembre 2025 Prix 20 DA

Petković priviléie un stage à Sidi Moussa  
**La FAF refuse la proposition ivoirienne d'un match amical en Europe**

04




**2e journée de la Coupe de la Confédération**

# L'USMA ramène une victoire précieuse du Maroc



www.aimounasser.dz

**2e journée de Ligue des champions d'Afrique Gr. C**

**Le MCA tenu en échec par Mamelodi Sundowns (0-0)**

**La JSK accrochée par les Young Africans de Tanzanie (0-0)**

04-16

La FAF fixe le début du stage au 15 décembre  
**L'équipe d'Algérie évite à Kebbal et Chergui un bras de fer avec le Paris FC**



Blessure musculaire et deux semaines d'arrêt

**Aouar complique la tâche de Petković**

4

**AS Otoho d'Oyo 4 - CRB 1...**  
**Le Chabab sombre à Brazzaville**



*L'Olympique de Marseille vise un nouveau talent algérien*



**Benatia insiste pour recruter Anis Hadj Moussa**

16

# Mokwena salue la prestation de la MCA

À l'issue du match nul (0-0) entre la MC Alger et Mamelodi Sundowns, comptant pour la 2e journée de la Ligue des champions africaine, l'entraîneur de la formation algéroise, Rhulani Mokwena, a exprimé sa satisfaction quant à la performance livrée par ses joueurs. Le technicien sud-africain a souligné que la MCA avait été « tout près de décrocher la victoire » au vu des nombreuses occasions créées et manquées par le club algérois. Selon lui, le rendement global de l'équipe a



été « très convaincant » face à l'un des favoris de la compétition. Mokwena a également partagé une story sur son compte personnel, affichant le logo de la MC Sundowns.

Alger accompagné du mot « Respect », un clin d'œil clair à la qualité du match réalisé par les Vert et Rouge face à son ancien club, Mamelodi Sundowns.

## Zineddine Ferhat critiqué



**Zineddine Ferhat, ancien international algérien et attaquant de la MC Alger, a fait l'objet de nombreuses critiques au cours des dernières heures. Ces réactions ne concernent pas son rendement sur le terrain, mais une vidéo diffusée après la rencontre, où on le voit échanger avec les supporters. Plusieurs observateurs ont pointé du doigt son état de forme physique, ouvrant le débat sur sa préparation et son niveau actuel, alors qu'il est considéré comme l'un des joueurs expérimentés du championnat algérien.**

## L'USMA, en difficulté en nationale, impose sa loi en Coupe de la CAF

**A**lors que l'USM Alger traverse une période compliquée sur le plan national, le club algérois continue de briller continentalement. Les Rouge et Noir ont en effet confirmé leur suprématie récente face aux clubs marocains lors de leurs dernières apparitions en Coupe de la Confédération africaine (CAF). Après avoir éliminé successivement le FUS Rabat, l'AS FAR et plus récemment l'Olympique Safi,



l'USMA démontre une nouvelle fois qu'elle demeure une force redoutable sur la scène africaine, capable de s'imposer face aux meilleures formations du Maghreb. Une dynamique continentale qui

## La JS Kabylie proteste contre le temps additionnel



Dans un geste difficile à comprendre, les joueurs de la JS Kabylie ainsi que le staff technique ont vivement protesté contre l'arbitre ayant dirigé la rencontre face aux Young Africans de Tanzanie, comptant pour la 2e journée de la Ligue des champions africaine et soldée par un score nul et vierge.

Les Kabyles ont contesté les cinq minutes de temps additionnel accordées par l'arbitre, estimant qu'ils méritaient un temps supplémentaire plus long pour tenter de faire la différence. Une réaction d'autant plus étonnante que l'équipe n'a pas réussi à marquer durant les 95 minutes disputées, tout en espérant trouver le chemin des filets dans les toutes dernières secondes.

Cette situation a suscité de nombreuses interrogations quant à la gestion du match et aux attentes du club durant les moments décisifs.

Écarté de la sélection locale, Abdelrahim Daghoum fait le buzz avec une célébration ambiguë. Quelques jours après avoir été retiré de la liste de la sélection nationale locale, actuellement au Qatar pour disputer la Coupe arabe prévue du 1er au 18 décembre, Abdelrahim Daghoum continue de faire parler de lui.

Le joueur d'Al Masry (Port-Saïd) a en effet célébré son dernier but d'une manière particulière, en plaçant ses doigts dans ses oreilles comme pour signifier qu'il « n'entend rien ».

Un geste qui a rapidement enflammé les réseaux sociaux, où de nombreux internautes ont interprété cette célébration comme une réponse indirecte à son exclusion de l'équipe nationale locale.

Pour l'heure, Daghoum n'a fait aucun commentaire officiel, laissant libre cours aux spéculations sur la signification réelle de son geste.

## Les supporters de l'AS FAR créent l'incident face à Al Ahly

**A**moins de quatre semaines du coup d'envoi de la Coupe d'Afrique des Nations Maroc 2025, les supporters de l'AS FAR ont fait parler d'eux lors du match face à Al Ahly, conclu sur un score de parité (1-1). La rencontre a été interrompue après que des fans du club marocain ont jeté sur la pelouse des objets tels que des « riklitas », des bouteilles et d'autres projectiles, poussant l'arbitre à arrêter temporairement le jeu. Un fait marquant



**Impression:**  
SIA  
**Diffusion:**  
Bounab Diffusion  
**Tel:**  
0560266287  
**Email:**  
contact@almounasserdz  
**Site web:**  
www.almounasserdz

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

**Petković privilégie un stage à Sidi Moussa**

# La FAF refuse la proposition ivoirienne d'un match amical en Europe

**La Fédération algérienne de football (FAF) a décliné la proposition de son homologue ivoirienne concernant l'organisation d'un match amical en Europe durant le mois de décembre. Selon plusieurs sources concordantes, cette décision s'inscrit dans le cadre du programme de préparation de l'équipe nationale en vue de la Coupe d'Afrique des Nations 2025 au Maroc.**

Akram. K

**L**e sélectionneur Vladimir Petković a exprimé, dès le début de la planification, son souhait de maintenir la totalité du stage principal en Algérie, au Centre technique national de Sidi Moussa, afin d'éviter les déplacements inutiles et la fatigue liée aux voyages, à trois semaines seulement du début de la compétition (21 décembre 2025 – 18 janvier 2026).

## Priorité à la stabilité et à une préparation en interne

Le staff technique veut tirer les leçons des deux précédentes éditions de la CAN, marquées par des éliminations précoces au premier tour, au Cameroun 2021 puis en Côte d'Ivoire 2023. L'objectif est de mettre en place une préparation plus rigoureuse, mieux structurée et entièrement maîtrisée sur le sol algérien.

## Une seule rencontre amicale en perspective



Les dernières informations indiquent que la FAF se dirige vers la programmation d'un seul match amical, probablement contre une sélection africaine qui prévoit un stage en Algérie avant la CAN. Parmi les options envisagées figurent l'Afrique du Sud, l'Angola ou encore le Mozambique. La FAF attend la confirmation des dates de leurs camps respectifs pour finaliser l'identité du futur adversaire.

Les responsables fédéraux sont engagés dans une véritable course contre la montre pour boucler les détails du stage principal, d'autant que la période séparant le rassemblement des joueurs évoluant à l'étranger et le départ vers le Maroc pourrait ne pas dépasser une semaine.

## Les Verts fixés : un groupe E relevé

Le tirage au sort de la CAN 2025 a placé l'Algérie dans le groupe E, en compagnie du Burkina Faso, de la

Guinée équatoriale et du Soudan. Les hommes de Petković débuteront leur parcours face au Soudan, avant d'affronter les deux autres adversaires dans ce premier tour. Le public sportif algérien nourrit de grands espoirs pour voir les Verts rebondir et retrouver leur statut continental, après deux éditions décevantes. Les préparatifs intenses visent précisément à redonner confiance aux supporters et à relancer la dynamique de réussite.

# Bentaleb tente de séduire Petković le sélectionneur

**L**e milieu de terrain algérien Nabil Bentaleb, sociétaire du LOSC Lille, a tenté d'envoyer un signal clair au sélectionneur Vladimir Petković avant la Coupe d'Afrique des Nations 2025, après une prestation remarquable et des statistiques impressionnantes en Ligue Europa face au Dinamo Zagreb.

## Un match référence contre le Dinamo Zagreb

Jeudi soir, l'international algérien a été l'un des grands artisans de la victoire écrasante du LOSC (4-0) lors de la 5<sup>e</sup> journée de la phase de groupes. Bentaleb s'est distingué par sa vision du jeu, son influence dans l'organisation du milieu et son travail défensif, multipliant les récupérations de balle et les couvertures.

Cette performance intervient quelques



Bruno Genesio. Bentaleb espère que cette prestation de haut niveau pourrait amener Petković à reconstruire ses choix en vue de la CAN 2025 au Maroc. Le joueur sait toutefois qu'une seule performance ne suffira pas : il devra enchaîner les matches de référence pour s'imposer dans une concurrence particulièrement relevée au milieu de terrain.

## Une densité exceptionnelle au milieu chez les Verts

Le sélectionneur suisse dispose en effet d'un large éventail de joueurs pour occuper les postes de sentinelle et de relayeur, parmi lesquels Ismaïl Bennacer (Dinamo Zagreb), Ramiz Zerrouki (FC Twente), Adam Zorgane (Union Saint-Gilloise), Hicham Boudaoui (OGC Nice). Et d'autres candidats en progression. Avec une telle densité, Bentaleb devra maintenir un rendement élevé pour espérer retrouver une place parmi les 23.

Serine. S

**Blessure musculaire et deux semaines d'arrêt**

# Aouar complique la tâche de Petković

**H**oussem Aouar, milieu international algérien et joueur d'Al-Ittihad Djeddah, vient ajouter une nouvelle pression sur le sélectionneur national Vladimir Petković, à seulement quelques jours du début du stage préparatoire en vue de la Coupe d'Afrique des Nations 2025.

Selon plusieurs médias saoudiens, l'ancien milieu de terrain de l'Olympique Lyonnais souffre d'une importante blessure musculaire qui l'a empêché de prendre part à la rencontre face aux Al-Liyouth en Coupe du Roi, disputée hier au stade Prince-Abdallah Al-Faisal de Djeddah, pour le compte des quarts de finale.

Les mêmes sources

indiquent qu'Aouar a été

victime d'une blessure

soudaine et qu'il aura

besoin d'environ deux semaines de repos et de rééducation avant de reprendre progressivement l'entraînement collectif avec Al-Ittihad, en vue d'un retour à la compétition avec les « Tigres ».

## Un timing délicat avant la CAN 2025

Cette indisponibilité survient dans une période particulièrement sensible : il ne reste que trois semaines avant le coup d'envoi officiel de la CAN 2025 au Maroc. Le milieu de terrain, déjà perturbé cette saison par des blessures répétées et un manque de régularité, pourrait ainsi rejoindre le groupe des Verts avec une condition physique loin de l'optimal, ce qui accentue la pression sur Petković dans la préparation de sa liste finale.

Rania. K

**L'international algérien croit au scénario de l'édition 2019**

# Belaïli: «L'Algérie est capable de rééditer l'exploit de l'Egypte 2019»

**P**résent au Qatar pour poursuivre sa rééducation après la grave blessure au genou qui l'a éloigné des terrains ces derniers mois, Youcef Belaïli s'est montré particulièrement confiant quant aux chances de l'équipe nationale lors de la prochaine Coupe d'Afrique des Nations 2025, prévue au Maroc du 21 décembre 2025 au 18 janvier 2026.

Interrogé par la presse locale, l'attaquant de l'Espérance de Tunis n'a pas caché son optimisme : « La CAN ? J'y pense beaucoup, et je suis persuadé que nous avons toutes les capacités pour remporter le titre au Maroc », a-t-il déclaré.

Belaïli a rappelé que la dynamique actuelle des Verts est encourageante : « La sélection traverse une bonne période. Nous pouvons aller très loin, comme en 2019 en Égypte, où nous avions réussi à décrocher le trophée dans un pays frère. J'espère que nous pourrons reproduire le même scénario lors de la CAN 2025 au Maroc », a-t-il ajouté.

## Effacer les déceptions récentes



La sélection algérienne s'apprête à aborder la 35<sup>e</sup> édition de la Coupe d'Afrique avec l'ambition de tourner la page des deux dernières campagnes continentales. Les Verts restent en effet sur deux éliminations au premier tour : d'abord au Cameroun en 2022, puis en Côte d'Ivoire lors de l'édition 2023 disputée en 2024, sans la moindre victoire.

En vue de cette compétition capitale, l'équipe nationale entrera en stage de préparation dès le mois de décembre. L'objectif : renforcer la cohésion, affiner les choix tactiques et créer les conditions nécessaires pour une participation réussie au Maroc.

Serine. S

**Coupe arabe 2025 au Qatar**

# Le rêve d'un doublé historique sous la conduite de "Magic"

**Le sélectionneur de l'équipe nationale algérienne des locaux, Majid Bougherra, s'apprête à mener les Verts au tournoi de la Coupe arabe 2025 au Qatar, avec pour ambition de défendre le titre remporté en 2021.**

Fares. B

Cette mission est lourde de symbolique, surtout que les supporters algériens placent de grandes attentes sur le technicien, qui avait réussi sa première expérience avec les "Verts" il y a quatre ans.

Cette compétition constitue la quatrième expérience internationale de Bougherra à la tête d'une sélection algérienne, après la Coupe arabe 2021 et les deux éditions du CHAN 2023 et 2025. L'Algérie a été placée dans le groupe D, où elle affrontera le Bahreïn, le Soudan et l'Irak. Sur le papier, ce groupe semble abordable, avec la présence du vétéran Yacine Brahimi, leader technique et capitaine de l'équipe, comme lors du sacre de 2021. Sur le plan sportif, Bougherra dispose d'un effectif de 23 joueurs, majoritairement issus des championnats



arabes, complétés par huit joueurs du championnat algérien. Selon plusieurs observateurs, les Verts restent parmi les favoris grâce à la qualité des éléments à leur disposition. Cependant, l'absence de certaines figures clés ayant contribué au titre précédent — telles que Youssef Belaili, Bagdad Bounedjah, Rais M'Bolhi et Djamel Benlamri — suscite des inquiétudes, d'autant que la sélection actuelle n'a pas disputé de match amical collectif avant la compétition.

Pour pallier certaines

lacunes, Bougherra pourrait compter sur une arme particulière : le soutien des supporters algériens au Qatar. La présence massive de la communauté algérienne dans les tribunes pourrait jouer un rôle déterminant, comme ce fut le cas en 2021, notamment lors du quart de finale historique contre le Maroc. En finale, au stade Al-Bayt, les supporters avaient offert un soutien sans faille jusqu'au coup de sifflet final, donnant aux joueurs l'énergie nécessaire pour décrocher le titre arabe.

Bien que la Coupe arabe se déroule moins de trois semaines avant la CAN 2025 au Maroc, les fans algériens sont attendus pour continuer à soutenir l'équipe avec ferveur. Le "12e homme" sera présent dans les gradins qataris pour pousser les Verts vers une deuxième étoile arabe. Le programme des matchs de l'Algérie en Coupe arabe 2025 est le suivant : le 3 décembre à 15h00 contre le Soudan, le 6 décembre à 16h30 contre le Bahreïn et le 9 décembre à 20h00 contre l'Irak.

**Coupe arabe 2025**

## La sélection A' arrive à Doha avec l'ambition d'un deuxième sacre

La délégation de la sélection nationale A' est arrivée dans la matinée de samedi à Doha, dans le cadre des derniers préparatifs avant le coup d'envoi de la Coupe arabe, prévue du 1er au 18 décembre. Le voyage s'est déroulé dans la nuit de vendredi à samedi, permettant au groupe d'entamer rapidement sa mise au vert sous la conduite d'Amine Tougai.

Les joueurs ont immédiatement commencé leur concentration en vue de leur première

apparition dans le tournoi, programmée le mercredi 3 décembre, face au Soudan au stade Ahmed Ben Ali de la ville d'Al-Rayyan. Après cette première sortie, les Verts enchaîneront un second test important le samedi 6 décembre, face au Bahreïn au stade Khalifa International. La troisième et dernière rencontre du groupe se tiendra le mardi 9 décembre contre l'Irak, un duel qui pourrait être décisif dans la course à la qualification pour les

phases éliminatoires. Tenant du titre de l'édition 2021 organisée à Doha, le onze algérien A' aborde cette nouvelle édition parmi les favoris, malgré les nombreux changements opérés dernièrement dans l'effectif. L'objectif est clair : rééditer l'exploit de 2021 et offrir un nouveau trophée au football algérien. La Fédération arabe de football a revu à la hausse les récompenses financières pour cette édition 2025. Selon le comité d'organisation, les primes se déclinent

comme suit : 715 000 dollars pour chaque sélection participante, 1 073 000 dollars pour les quarts de finalistes, 2 146 000 dollars pour la 4e place, 2 862 000 dollars pour la 3e place, 4 293 000 dollars pour le finaliste et 7 155 000 dollars pour le champion. Ces primes représentent une motivation supplémentaire pour les équipes engagées, et notamment pour les protégés de Madjid Bougherra, déterminés à défendre leur titre sur les terres qataries.

Fares. B

**La FAF fixe le début du stage au 15 décembre**

## L'équipe d'Algérie évite à Kebbal et Chergui un bras de fer avec le Paris FC



La Fédération algérienne de football (FAF) a annoncé, à l'issue de sa dernière réunion mensuelle, que le stage de préparation des Verts en vue de la Coupe d'Afrique des Nations 2025 débutera le 15 décembre prochain.

Cette décision a permis d'éviter à Ilan Kebbal et Samir Chergui, joueurs du Paris FC, une situation de conflit avec leur club avant le regroupement de la sélection.

Les deux joueurs, auteurs de prestations convaincantes lors des précédents rassemblements, devraient figurer dans la liste qui sera dévoilée par le sélectionneur Vladimir Petković pour disputer la CAN.

Selon la radio française RMC, le Paris FC refuse de libérer ses internationaux avant le 14 décembre, soit au lendemain de son match de Ligue 2 contre Toulouse comptant pour la 16e journée.

Le club francilien compte cinq joueurs susceptibles de rejoindre leur sélection pour la CAN : les Algériens Kebbale et Chergui, le Nigérian Moses Simon, l'Ivoirien Jean-Philippe Krasso et le Malien Adama Camara.

Toujours d'après RMC, la direction parisienne s'apprête à adopter une ligne dure concernant la mise à disposition de ses

joueurs, malgré une directive de la FIFA recommandant aux clubs de libérer leurs internationaux dès le 8 décembre pour leur permettre de préparer la compétition.

### Une crise évitée pour Kebbal et Chergui

Dans ce contexte tendu, le choix de la FAF de fixer le début du stage au 15 décembre a permis aux deux internationaux algériens d'éviter une confrontation avec leur employeur. Un timing étudié : la FAF a tenu compte du calendrier chargé des compétitions européennes, notamment les rencontres de Ligue des champions et de Ligue Europa (9-10-11 décembre), ainsi que les matches de championnat prévus les 13 et 14 décembre.

### La CAN 2025 approche : les Verts dans le groupe E

La Coupe d'Afrique des Nations 2025 se déroulera du 21 décembre au 18 janvier, avec une équipe d'Algérie logée dans le groupe E, aux côtés du Soudan, du Burkina Faso et de la Guinée équatoriale. Les Verts espèrent profiter d'une préparation sereine pour aborder au mieux la compétition continentale et effacer les déceptions des deux dernières éditions.

Hakim. T

**2e journée de la Coupe de la Confédération**

# L'USMA ramène une victoire précieuse du Maroc

**L'USM Alger a signé une précieuse victoire au Maroc en s'imposant 1-0 face à l'Olympique Safi, lors de la 2e journée de la Coupe de la Confédération africaine de football.**

Akram. K

**Un succès qui confirme la bonne forme des Usmites et leurs ambitions affichées d'aller loin dans la compétition.**

**2e journée de Ligue des champions africaine Gr. B**

## La JSK accrochée par les Young Africans de Tanzanie (0-0)

**La JS Kabylie s'est neutralisée (0-0) avec les Young Africans de Tanzanie, en match disputé vendredi soir au stade Hocine Aït Ahmed de Tizi-Ouzou, pour le compte de la deuxième journée (Groupe B), de la phase de poule de la Ligue des champions africaine de football (C1).**

**Un résultat qui, cependant, ne reflète pas la physionomie de cette rencontre, car les Canaris s'étaient procurés un grand nombre d'occasions mais sans parvenir à les concrétiser.**

**Ce résultat arrange beaucoup plus les affaires des Young Africans, qui s'emparent provisoirement de la tête du Groupe (B), avec quatre points, devant Al Ahly d'Egypte (2e/3pts).**

**La JSK, elle, pointe à la troisième place, avec un seul point, au moment où les FAR ferment la marche avec pour l'instant zéro point au compteur.**

**Les FAR et Al Ahly comptent cependant un match en moins. Ils seront opposés dans un duel direct, ce vendredi soir à Rabat. Lors de la première journée, disputée la semaine passée, la JSK s'était lourdement inclinée chez Al Ahly (4-1), alors que dans l'autre match, les Young Africans l'avaient emporté (1-0) face aux FAR.**



**Draoui délivre les siens en fin de match**

Le club algérois a réussi à arracher la victoire dans les dernières minutes, grâce à un superbe but inscrit à la 84e minute. Une action collective parfaitement menée et conclue par Zakaria Draoui, auteur d'une frappe précise qui a fini au fond des filets, offrant ainsi trois points extrêmement précieux à l'USMA loin de ses bases.

### Solidité défensive et discipline tactique

Tout au long de la rencontre, l'USM Alger s'est distinguée par une organisation défensive solide et une remarquable discipline tactique,

limitant considérablement les intentions offensives de l'équipe marocaine. Plus sereins et plus efficaces en deuxième période, les Algérois ont su exploiter l'une de leurs rares occasions pour sceller le sort du match.

### L'USMA en tête du groupe

Grâce à cette victoire, l'USM Alger prend seule la tête du groupe avec 6 points en deux matchs, suivie de l'Olympique Safi (4 points), puis de San Pedro (3e) et de l'AS Djouliba, lanterne rouge sans le moindre point.

### Une bouffée d'optimisme pour la suite

Ce succès constitue un véritable coup de boost

pour le club avant les prochaines échéances africaines, alors que les supporters nourrissent l'espoir de voir leur équipe poursuivre sa dynamique continentale et affirmer son statut parmi les favoris de la compétition.

L'autre match du groupe A, se jouera ce soir entre les Ivoiriens du FC San Pedro et les Maliens de Djoliba (17h00).

La compétition observera un arrêt pour laisser place à la Coupe d'Afrique des nations CAN-2025 (21 décembre - 26 janvier 2026), avant de reprendre ses droits en janvier (23, 24, 25), avec au menu les matchs de la 3e journée. Les deux premiers de chaque groupe se qualifient pour les quarts de finale.

## Ligue des champions Le Burundais Jean Claude (Al-Hilal SC) suspendu trois matchs

**L'attaquant international burundais Jean Claude Girumugisha, a écopé de trois matchs de suspension, plus une amende de 5000 dollars, a annoncé son club Al-Hilal SC (Div.1 soudanaise de football), vendredi dans un communiqué.**

Outre le joueur, l'analyste de performance de la formation soudanaise, l'Algérien Walid Cherchari, s'est vu également infligé trois matchs et une amende de 5 000 dollars. Al-

Hilal SC lui-même est condamné à une amende de 15.000 dollars.

La commission de discipline de la Confédération africaine (CAF), a prononcé ces sanctions suite aux incidents à l'issue de la rencontre Al-Hilal SC-MC Alger (2-1), disputé vendredi dernier à Kigali (Rwanda), comptant pour la 1re journée (Gr.C) de la phase de groupes de la Ligue des champions. "Dès la réception de la décision, le club a mandaté son avocat

spécialisé en droit sportif, Pedro, qui avait déjà représenté Al-Hilal lors de l'audition organisée par la CAF, pour déposer un recours auprès de la Commission d'appel de l'instance continentale. Le club se réserve également la possibilité de porter l'affaire devant le TAS (Tribunal Arbitral du Sport) si aucun réexamen équitable n'est accordé par la CAF. Le dépôt officiel de l'appel est prévu ce vendredi", conclut le communiqué.

R.S

**Le milieu de terrain de l'USM Alger, Zakaria Draoui:**

**«Nous avons assuré l'essentiel et nous aborderons le reste de la phase de groupes avec sérénité»**

match, Draoui — qui rejoindra directement la sélection nationale A' en vue de la Coupe arabe prévue à partir de lundi au Qatar — a reconnu la difficulté de la mission : «Le match n'a pas été simple face à une équipe qui développe un football agréable.»

**«L'essentiel est fait»**

Le joueur usmite a enchaîné en affichant sa satisfaction : « Nous avons assuré l'essentiel en prenant les trois points. Cela va nous permettre d'aborder le reste du parcours avec plus de sérénité. Nous accueillons désormais l'avenir avec confiance ». Elyas. Ch

## 2e journée de Ligue des champions d'Afrique Gr. C

## Le MCA tenu en échec par Mamelodi Sundowns (0-0)

**L**e MC Alger, l'un des deux représentants algériens engagés en Ligue des Champions d'Afrique, a été tenu en échec face aux Sud-Africains de Mamelodi Sundowns (0-0), vendredi soir au stade Ali Ammar dit Ali La Pointe de Douera, comptant pour la 2e journée (Gr.C) de la phase de groupes.

La première période a été dominée par les Algériens, mais sans pour autant pouvoir concrétiser leur domination, à l'image de l'occasion ratée par Ferhat, peu avant la pause (42e). Après la pause, les joueurs de l'entraîneur sud-africain Rhulani Mokwena, ont jeté toutes leurs forces en attaque, mais en vain. A l'issue de ce résultat, le "Doyen", battu lors de la journée inaugurale en déplacement face aux Soudanais d'Al-Hilal SC (2-1), décroche son premier point, alors que Mamelodi Sundowns s'empare provisoirement du poste de leader avec 4 points. Dans l'autre match de cette poule, les Congolais de St-Eloi

Lupopo, recevront cette après midi Al-Hilal SC (14h00). De son côté, la JS Kabylie (Gr.B), l'autre représentant algérien dans cette épreuve, a été également accrochée, un peu plus tôt dans la journée, face aux Tanzanians de Young Africans (0-0), au stade Hocine Aït-Ahmed de Tizi-Ouzou. Les "Canaris", qui ont mal démarré leur campagne en s'inclinant au Caire face aux Egyptiens d'Al-Ahly SC (4-1), se mettent dans une situation inconfortable, en vue du reste du parcours. L'autre match du groupe est revenu entre l'AS FAR et Al-Ahly SC n'a pas connu de vainqueur (1-1). La compétition observera un arrêt pour laisser place à la Coupe d'Afrique des nations CAN-2025 (21 décembre - 26 janvier 2026), avant de reprendre ses droits en janvier (23, 24, 25), avec au menu les matchs de la 3e journée. Les deux premiers de chaque groupe se qualifient pour les quarts de finale.

Aymen. Ch

12<sup>e</sup> JOURNÉE DE LIGUE 2 AMATEUR

# El Biar prend les commandes à l'Ouest, Biskra poursuit sa domination à l'Est

*Entre la prise de pouvoir de la JS El Biar à l'Ouest et l'échappée nette de l'US Biskra à l'Est, la 12e journée de Ligue 2 amateur de football, disputée vendredi et samedi, a été marquée par plusieurs tournants majeurs dans la course pour la montée comme dans celle de la lutte pour le maintien.*

## Groupe Centre-Ouest :

**La JS El Biar prend les commandes, El-Harrach reste au contact**

Après le nul concédé vendredi par le CR Témouchent à domicile face au NA Hussein Dey (0-0), vendredi, la JS El Biar a saisi sa chance samedi pour s'emparer seule du fauteuil de leader. Les El-Biarois se sont imposés avec autorité face à l'ESM Koléa (3-1), une formation pourtant performante contre les équipes du haut de tableau. Avec 26 points, la JS El Biar devance désormais le CRT (25 pts).

Dans la foulée, l'USM El-Harrach a signé une victoire courte mais essentielle contre la JS Texraine (1-0). Les Harrachis restent solidement sur le podium avec 24 points, à une longueur seulement du CRT.

Le RC Kouba, de son côté, a été accroché à domicile par la JSM Tiaret (1-1). Un nul qui freine les ambitions du RCK (4e, 22 pts), tandis que la JSMT atteint les 15 unités.

Le WA Mostaganem a réalisé l'une des belles opérations du week-end en s'imposant vendre-



di face au GC Mascara (3-0). Les Mostaganémois reviennent à hauteur de l'ASM Oran (19 pts), battue à Saïda (2-1). Le MC Saida, grâce à ce succès, respire un peu mieux (15 pts), tandis que le GCM reste englué dans la zone rouge (8 pts).

En bas de tableau, l'US Béchar

Djedid a arraché un nul encourageant contre le WA Tlemcen (2-2), mais demeure lanterne rouge (5 pts). Le CRB Adrar, vainqueur du RC Arbaâ (1-0), grimpe à 15 unités et enfonce un RCA toujours dernier (5 pts).

## Groupe Centre-Est :

### L'US Biskra creuse l'écart, Batna confirme, Jijel et Telaghma freinés

Leader incontesté, l'US Biskra a confirmé son excellente dynamique en s'imposant chez le MSP Batna (2-0). Les Biskris atteignent désormais 30 points,

avec six unités d'avance sur leur dauphin, le CA Batna (24 pts), vainqueur du NRB Béni Oulbane (2-1).

Le MO Béjaïa, qui avait ouvert la journée vendredi en dominant la JS Bordj Menaïel (1-0), se hisse provisoirement sur le podium avec 21 points, en attendant la mise à jour du classement dimanche et le déroulement du dernier match qui verra le déplacement de l'US Chaouia (19 pts) chez l'IB Khemis El Khechna (8 pts). La JSD Jijel, accrochée par l'AS Khroub (0-0), perd deux points précieux dans la course au haut de tableau. Même scénario pour le NRB Teleghma, neutralisé par le NC Magra (0-0), un match où les occasions de but ont été rares.

L'USM Annaba a manqué l'occasion de se rapprocher du trio de tête en s'inclinant à Constantine face au MO Constantine (2-1). Ce succès permet au MOC de remonter à 15 points, loin de la zone rouge. Dans le bas de tableau, le CR Béni Thour a dominé le HB Chelghoum Laïd (3-1), confirmant les difficultés du dernier du classement (5 pts).

FARID . S

## LE MOULOUDIA D'ORAN AFFRONTÉ LE CR TERSSAGNEM VENDREDI

# Le programme du 32<sup>e</sup> tour de la Coupe d'Algérie dévoilé

**L**a commission d'organisation de la Coupe d'Algérie, relevant de la Fédération algérienne de football, a dévoilé le programme complet du 32<sup>e</sup> tour, marquant l'entrée en lice des clubs de la Ligue professionnelle. Ce tour se déroulera du 3 au 6 décembre, avec des rencontres réparties sur quatre jours. L'ouverture du tour est programmée le mercredi 3 décembre avec un seul match mettant aux prises le C h a b a b Belouizdad, finaliste de la dernière édition. Les rencontres se poursuivront le jeudi 4 décembre avec dix matchs simultanés, parmi lesquels l'USM Alger, champion en titre, accueillera Nadjiem www.almounasser.dz



05.12.2025 17h00

TOUR DES 32ÈMES

STADE MILOUD HADIFI

Magra, tandis qu'un autre choc opposera le Mouloudia d'Alger à la Mouloudia de El Bayadh. La journée du vendredi 5 décembre verra neuf matchs, dont le très attendu derby de l'Ouest entre le Mouloudia d'Oran et l'ES mos-

taganem. La journée comprendra également un duel intense dans la division amateur entre la Mouloudia de Béjaïa et l'USM El Harrach, un match qui promet beaucoup de suspense et d'émotion. La programmation de ce tour reflète la volonté de la commission de la Coupe de répartir les matchs de manière équilibrée à travers les différents stades et wilayas, en vue de préparer des phases ultérieures encore plus passionnantes, où la compétition s'intensifiera avec la progression des grands clubs vers les tours finaux.

Faris. S

## GAOUAOUI CHARGÉ DE REDONNER CONFIANCE À HENAN

# Le flou autour de M'Bolhi inquiète la direction du ES Mostaganem

**L'**ES Mostaganem entre dans les semaines décisives de la phase aller avec un vrai casse-tête à gérer au poste de gardien de but. L'absence mystérieuse du vétéran Raïs M'Bolhi est devenue une source d'inquiétude pour l'équipe et le staff technique. Après avoir été l'une des principales recrues du mercato estival, M'Bolhi a disparu des radars depuis sa dernière apparition face à Paradou, sans aucune clarification officielle sur sa situation, laissant l'équipe se battre avec seulement deux gardiens. Actuellement, le club mise sur Abdel Salam Henan, le gardien le plus expérimenté du groupe, ainsi que sur le jeune Mounir Aziriya, qui a disputé sa première rencontre de la saison face au Chabab Belouizdad. Malgré leurs efforts, la situation actuelle a poussé la direction, sous la conduite de Takieddine Bebi, à chercher un nouveau gardien durant le mercato hivernal, en prévision de la phase retour qui exige davantage de stabilité à ce poste sensible. Il est largement probable que M'Bolhi ne poursuive pas son aventure avec le club, rendant le renforcement du poste de gardien indispensable, surtout au vu de la baisse de performance récente de Henan et du besoin pour Aziriya d'acquérir davantage d'expérience avant d'assumer pleinement la responsabilité. Le coach tunisien Hatem Missaoui souhaite maintenir la concurrence ouverte entre tous les gardiens, mais l'absence d'un troisième élément de haut niveau limite ses options tactiques. Dans ce contexte, le club compte énormément sur l'expertise du coach international des gardiens, Lounès Gaouaoui, récemment intégré au staff technique afin d'améliorer la préparation des portiers. Gaouaoui aura pour mission de restaurer la confiance de Henan, développer le potentiel d'Aziriya et assurer l'intégration rapide du futur nouveau gardien. Les supporters d'ES Mostaganem suivent de près cette situation, dans l'espoir que la direction prenne rapidement la décision appropriée afin que l'équipe aborde la phase retour avec un effectif complet et des ambitions renforcées pour obtenir de meilleurs résultats en championnat.

Karim. H



PSG

# Luis Enrique a désigné le grand objectif de la saison

*Malgré des performances irrégulières liées à un manque de préparation et à une accumulation de blessés, Luis Enrique est toujours extrêmement ambitieux. Le déplacement à Monaco (ce samedi, 17h) est toujours un moment important dans la saison du PSG.*



**L**e club de la capitale n'est pas toujours en réussite sur le Rocher. L'ASM est même l'équipe qui l'a le plus battu dans son histoire personnelle (45 fois en 98 confrontations). Son futur adversaire n'est pas au mieux en ce moment, en témoigne ce dernier nul à Pafos. Mais le champion d'Europe en titre souffle un peu plus le chaud et le froid en cette première moitié de saison. Il semble moins intouchable que l'an passé où il avait déjà un matelas confortable en championnat.

Ce n'est pas le cas cette fois. L'OM n'est qu'à deux points derrière et a d'ailleurs battu le leader du championnat dans son stade Vélodrome pour la première fois en Ligue 1 depuis 14 ans. Il y a des signes qui ne trompent pas. Leonardo Balerdi l'a d'ailleurs reconnu en conférence de presse hier, sans non plus prétendre au titre. Pour Luis Enrique, ce n'est pas une surprise non plus. La folle saison dernière s'est arrêtée à la mi-juillet, pour une reprise moins d'un mois plus tard.

## comment Achraf Hakimi prépare son come-back

**V**ictime d'un tacle assassin de Luis Diaz face au Bayern Munich en Ligue des Champions, Achraf Hakimi est désormais engagé dans une course contre-la-montre pour revenir à temps pour la CAN 2025, organisée au Maroc. Et les premiers signaux sont positifs. Le 21 décembre prochain, la Coupe d'Afrique des Nations 2025 débutera officiellement. Si cette date est forcément symbolique pour tous les amoureux du football africain et plus globalement pour les observateurs du ballon rond, elle revêt un caractère d'autant plus important pour un certain Achraf Hakimi. En convalescence après sa blessure contractée face au Bayern Munich en Ligue des Champions, le latéral marocain de 27 ans se bat désormais pour revenir à temps. Récemment aperçu du côté d'Elche où le Real Madrid de son ami Kylian Mbappé n'a pu faire mieux qu'un match nul (2-2), le numéro 2 du PSG est, cependant, loin d'être en vacances. «Je vais continuer la rééducation pour revenir le plus vite possible sur le terrain, qui me manque beaucoup», avait ainsi rappelé l'intéressé, plus que jamais déterminé à faire son come-back au plus vite. Pour ce faire, le droitier d'Im81 ne laisse d'ailleurs rien au hasard.

Si de nombreux clichés fuient actuellement sur son travail en salle, l'international marocain (88 sélections, 11 buts) prouve, jour après jour, son profil de compétiteur insatiable.

### Nouvelles rassurantes pour Hakimi

«Achraf Hakimi est en train de doubler ses efforts et fait pratiquement six heures de rééducation par jour pour revenir à un moment donné et aider son équipe nationale», a, dans cette optique, précisé Nasser Larguet au cours d'un entretien accordé à RMC Sport. Directeur Technique National de l'Arabie saoudite, celui qui avait convaincu l'ancien joueur du Borussia Dortmund de rejoindre le Maroc en 2016 se dit plus globalement impressionné par la détermination du latéral parisien. Des signaux positifs que Walid Regragui, sélectionneur des Lions de l'Atlas, perçoit également.

«Le top du top, c'est qu'il ait un truc juste pour qu'il soit revenu pour la CAN. Quand il va rentrer, ça va être un animal. On va s'embrouiller quand il va revenir parce que lui, c'est une machine», ajoutait, à ce titre, le coach marocain à Canal+. Pour rappel, quelques heures après la blessure contractée par l'ex-Intériste, diverses sources annonçaient un

possible forfait du joueur lors des premières rencontres de la CAN. Au regard de son implication, Achraf Hakimi pourrait finalement être opérationnel dès le match d'ouverture face aux Comores, prévu au stade Moulay Abdellah à Rabat. Le Maroc n'espère que ça.

### LIGUE 1

## L'OM met les choses au clair sur Fabrizio Ravanelli

**I**l y a une dizaine de jours, La Provence a publié un article où il était question du traitement de Fabrizio Ravanelli, qui a peu à peu disparu des radars à l'OM. Un proche de l'Italien, qui occupe le rôle de conseiller sportif et institutionnel, a vidé son sac sur le sujet. « Il ne comprend pas, il est dégoûté que cela se termine ainsi. Comment peut-on jeter de la sorte un homme de sa classe, qui a conquis le club et le cœur des supporters ? » Ce vendredi, le quotidien régional a accordé un droit de réponse aux Olympiens. L'occasion de faire quelques mises au point. Ainsi, il est précisé que Ravanelli n'a pas été placé dans une autre tribune lors du match contre l'Atalanta puisqu'il n'était pas présent au stade. De plus, l'OM a démenti les informations selon lesquelles Medhi Benatia, le directeur du football, était réticent concernant l'arrivée de l'Italien et qu'il lui aurait annoncé qu'il ne souhaitait pas sa présence lors des stages à Rome. Pour ce point, c'est Pablo Longoria qui a tranché. Enfin, Marseille a assuré que Ravanelli participe encore à des événements officiels.



FC BARCELONE

# Hansi Flick fait le point pour Pedri et Ronald Araujo

**U**n début de semaine à oublier pour le FC Barcelone. En déplacement sur la pelouse de Chelsea ce mardi en Ligue des Champions, les Blaugranas ont bu la tasse et se sont faits humilier face aux Blues (3-0). Une déculottée qui a mis en exergue plusieurs carences de l'équipe d'Hansi Flick. Outre les déboires défensifs matérialisés par Ronald Araujo, exclu en première période après une faute stupide, un manque de créativité criant a été observé dans l'entre-

jeu. Privés de Pedri depuis le début du mois, les Culés risquent de retrouver leur maître à jouer pour la rencontre de ce week-end contre Alavés ce samedi (16h15). En effet, à en croire les dernières informations de Mundo Deportivo, Pedri était de retour à l'entraînement collectif ce vendredi et devrait être dans le groupe ce samedi. Une information confirmée par Hansi Flick en conférence de presse ce vendredi. L'entraîneur allemand en a également profité pour donner des nouvelles d'Araujo, absent de l'entraînement ce vendredi et qui ne sera pas de la partie contre Alavés : «Pedri est de retour. Il aura certainement du temps de jeu contre Alavés, mais pas comme titulaire. On verra. Il pourrait même jouer quelques minutes en première mi-temps...Araujo a une gastro-entérite. Il ne s'entraîne pas aujourd'hui et manquera également le match de demain. On est tous abattus. La défaite contre Chelsea a été difficile à encaisser. On pensait pouvoir gagner. Il faut rester optimistes pour le prochain match.»



LIGA

## Un ex-dirigeant du Barça n'hésiterait pas à se passer de Lamine Yamal

**L**amine Yamal est la nouvelle pépite du FC Barcelone. Mais face aux polémiques et aux prestations décevantes du jeune de 18 ans, certains rappellent que ce n'est pas au Barça de se mettre à genou devant son numéro 10. C'est le cas de l'ancien dirigeant du club, Toni Freixa. Présent au sein de la direction catalane durant les mandats de Sandro Rosell, Josep Maria Bartomeu et de Joan Laporta, Freixa estime qu'il faut aider Lamine Yamal, mais que si le problème devient insoluble, le plus important reste le club. « Si Lamine était mon fils, je lui dirais qu'il n'est pas aussi bon qu'on le dit. Qu'il continue à travailler dur et qu'il ne croie pas tout ce qu'on lui raconte. Qu'il se concentre uniquement sur le football. Je vais être très direct. Si Lamine a un problème à régler, il faut l'aider. Mais s'il arrive à un point où ce problème ne peut être géré, ce n'est pas grave, le Barça continue de vivre. Je n'écarte aucune hypothèse en pensant à mon club. Tout le monde au club est de passage, le plus important, c'est le Barça», a-t-il confié dans des propos relayés par AS.



## LIGA Les intentions du Real Madrid suite aux dernières déclarations de Laporta

**L**a tension entre le Real Madrid et le FC Barcelone est remontée d'un cran. Les polémiques arbitrales et le retrait du Barça du projet de Superliga ont relancé les échanges acerbés : après les critiques virulentes de Florentino Pérez lors de l'assemblée des socios madrilènes, Joan Laporta avait répliqué devant les médias en déclarant que « le Real Madrid souffre de barcelonite », affirmant que le club madrilène se focalise davantage sur le Barça que sur ses propres problèmes. Selon la Cadena Cope, le Real Madrid n'a toutefois pas l'intention de répondre à ces



remarques. Pérez, qui s'exprime rarement de façon si directe, considère que ses déclarations lors de l'assemblée clôturent le sujet. La « guerre froide » entre les deux clubs se poursuit donc, sur fond de lutte pour LaLiga et de controverses arbitrales qui pourraient rythmer le reste de la saison.

## LIGA Le Real Betis donne des nouvelles d'Isco et Amrabat

**L**e Real Betis a livré un premier diagnostic concernant les blessures d'Isco et d'Amrabat, tous deux touchés lors du match disputé à La Cartuja, lors de la victoire (2-1) contre l'Utrecht ce jeudi soir. Isco, contraint de sortir après un choc, souffre d'une importante contusion et d'une plaie au tibia droit selon Marca. Le staff médical a effectué une première évaluation dans les vestiaires avant de prévoir des examens complémentaires afin de déterminer la gravité exacte de la blessure. Le coach Manuel Pellegrini a précisé après la rencontre que le meneur de jeu avait dû recevoir 7 points de suture et qu'il serait d'ores et déjà forfait pour le derby contre Séville ce dimanche. De son côté, Amrabat, également blessé et remplacé dès la 15e minute, a reçu un violent coup à la jambe droite. Le Betis indique qu'il sera soumis à de nouveaux examens dans les prochains jours pour savoir s'il s'agit d'une simple contusion ou d'une blessure plus sérieuse. L'entraîneur chilien a laissé entendre que sa présence dimanche semblait, elle aussi, très compromise... En effet, l'état de sa cheville ne rassurant pas le staff. Deux mauvaises nouvelles pour le Betis, à moins de 72 heures du derby le plus attendu de la saison au Sánchez-Pizjuán.



# Lionel Messi fait mieux que Kylian Mbappé, Harry Kane et Erling Haaland

**À** 38 ans, Lionel Messi continue d'empiler les performances hors norme et porte l'Inter Miami vers le titre de MLS, son grand objectif du moment. Après l'élimination précoce de l'an dernier, l'équipe désormais dirigée par Javier Mascherano n'est plus qu'à un match de la finale après un large succès 4-0 à Cincinnati. Et si l'enthousiasme est aussi fort à Miami, c'est parce que Messi marche littéralement sur la MLS : il domine en 2025 le classement des buteurs, des passeurs et cumule 71 contributions décisives, mieux que Mbappé (68), Kane (62) ou encore Haaland (58), pourtant au sommet de leur carrière. Cette saison encore, il mène toutes les statistiques : 38 buts (club et sélection) et une action décisive toutes les 44 minutes, là où Haaland en est à 51 minutes et Mbappé à 58 minutes. Le phénomène dépasse même le terrain. En effet, selon Marca, l'Inter Miami a vendu 2,1 millions de maillots en 2025, devançant l'Al-Nassr de Cristiano Ronaldo (1,2 million). Porté par cet impact colossal et une forme étincelante, Messi vise désormais une fin de saison parfaite avant une coupe de deux mois et un été qui devrait le mener, sauf énorme surprise, vers sa dernière Coupe du Monde avec l'Argentine. À ce rythme, impossible encore de prédire jusqu'où il ira encore...



## Nice a ciblé trois renforts pour le mercato



Nice connaît une grosse crise depuis quelques semaines. Le club azuréen enchaîne les contre-performances et même les humiliations en Coupe d'Europe. Dernier du classement de la Ligue Europa et sur une série de 17 matches sans victoires en Coupe d'Europe, l'OGC Nice de Franck Haise est dans la galère. Et si l'ancien coach du RC Lens est toujours en poste, il peut remercier sa direction qui semble toujours lui faire confiance et sait aussi qu'un licenciement coûterait cher. Sur le papier, Haise n'est aussi pas aidé par un effectif limité et régulièrement décié par les blessures. Et Nice n'a pas le choix que de réagir en renforçant l'équipe sur le mercato. Selon les informations de L'Équipe, le club cible au moins trois recrues sur le mercato. Un attaquant de pointe est notamment attendu avec un piston gauche et un milieu de terrain physique. Reste à savoir s'ils seront disponibles sur le marché hivernal, toujours compliqué.

Nice connaît une grosse crise depuis quelques semaines. Le club azuréen enchaîne les contre-performances et même les humiliations en Coupe d'Europe. Dernier du classement de la Ligue Europa et sur une série de 17 matches sans victoires en Coupe d'Europe, l'OGC Nice de Franck Haise est dans la galère. Et si l'ancien coach du RC Lens est toujours en poste, il peut remercier sa direction qui semble toujours lui faire confiance et sait aussi qu'un licenciement coûterait cher. Sur le papier, Haise n'est aussi pas aidé par un effectif limité et régulièrement décié par les blessures. Et Nice n'a pas le choix que de réagir en renforçant l'équipe sur le mercato. Selon les informations de L'Équipe, le club cible au moins trois recrues sur le mercato. Un attaquant de pointe est notamment attendu avec un piston gauche et un milieu de terrain physique. Reste à savoir s'ils seront disponibles sur le marché hivernal, toujours compliqué.

## CAN 2025 Le Paris FC va bloquer ses joueurs jusqu'au 14 décembre



Dans quelques semaines, la CAN va débuter au Maroc. Le match d'ouverture entre le Maroc et les Comores aura lieu le 21 décembre prochain. Et comme à chaque édition, les sélectionneurs vont devoir se creuser la tête pour préparer convenablement la compétition qui se déroulera en pleine saison. Alors que certaines rumeurs récentes expliquaient que la FIFA autorisait les clubs à libérer leurs joueurs le 8 décembre prochain, la tendance était plutôt au 14 décembre, une semaine à peine avant la compétition. Le sélectionneur du Maroc Walid Regragui avait notamment confirmé la tendance en conférence de presse, expliquant que

les sélectionneurs négociaient évidemment pour récupérer les joueurs plus tôt afin de permettre une meilleure préparation. Mais est-ce que les clubs accepteront ? Selon les informations de RMC Sport, le Paris FC a déjà expliqué qu'il ne libérerait aucun joueur avant le 14 décembre. Les Algériens Kebbal et Chergui sont

concernés, tout comme le Malien Camara, le Nigérian Moses Simon et l'Ivoirien Krasso. Le club a déjà appelé les fédérations et les différents sélectionneurs pour annoncer cette décision. Pour l'heure, l'EFC discute toujours avec la FIFA pour fixer une date de libération des joueurs évoluant en Europe.



## EVERTON Idrissa Gueye suspendu trois matches après sa gifle

Le 26 octobre, lors de la rencontre opposant Everton à Manchester United à Old Trafford, Idrissa Gana Gueye s'était illustré à la 13e minute de jeu. Et pas de la plus belle des manières. L'ancien joueur du Paris Saint-Germain s'était, en effet, embrouillé avec son coéquipier Michael Keane avant de le gifler. Si les deux hommes se sont depuis réconciliés sur le ring, la sanction est finalement tombée. En conférence de presse, David Moyes a ainsi annoncé que l'appel d'Everton suite au carton rouge reçu par Idrissa Gueye après sa gifle avait été rejeté. L'international sénégalais manquera donc les trois prochains matches des Toffees. «Nous avons fait appel et notre appel a été rejeté. On ne nous a donné aucune raison pour laquelle il a été rejeté», a notamment déclaré Moyes.

## RENNES La joie d'Habib Beye après la victoire à Metz



Le nouveau vainqueur à Metz, le Stade Rennais a enchaîné un quatrième succès de suite et se place ainsi au quatrième rang du Championnat grâce à un but de Valentin Rongier. Après une période compliquée au début de saison, Habib Beye est revenu sur la nouvelle forme étincelante de son équipe au micro de Ligue 1+. «Je suis très satisfait, il le faut lorsque nous avons traversé la récente situation. C'était difficile, on fait 25 minutes de très haut niveau, on a perdu le fil, mais on ne peut pas tout maîtriser. Ils nous ont accusé sur notre but, mais on a tenu (...) Ce soir, on est 4e de Ligue 1, c'est très appréciable. Lens et Nice ont perdu ici. On est un effectif restreint, on savait qu'on n'aurait pas tous les postes doublés en attaque. Il y a moins de connexion entre Esteboan et Breel, ça a été plus difficile pour eux collectivement. On a protégé les joueurs dans la période difficile, c'est pour cela que j'entraîne», a-t-il expliqué.

REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE  
MINISTERE DE LA SANTE

Direction De La Santé Et De La Population De Wilava Ouled djellal  
Etablissement public de santé de proximité de Ras el miad

## AVIS DE RECRUTEMENT

L'Etablissement public de santé de proximité de Ras el miad wilaya Ouled Djellal lance l'ouverture des concours de Recrutement dans les grades suivants:

Grade	Nombre de postes	Mode de recrutement	Conditions d'accès	Lieu d'affectation	Constitution du dossier
Médecin généraliste de santé publique	04		Titulaire du diplôme de docteur en médecine ou d'un titre reconnu équivalent		
Assistant documentaliste archiviste	01	Concours sur titre	Titulaire du diplôme de TS ou DEUA(UFC) en -Documentation et archives -Économie des bibliothèques ou d'un titre reconnu équivalent.	Epsp RAS el Miad	-Une demande manuscrite. -Une Copie de la pièce d'identité nationale. -Une Copie du titre ou du diplôme requis avec relevé des notes de fin d'études. -Une Fiche de renseignements à compléter par le candidat. Certificat de résidence commune ras el miad (Assistant documentaliste archiviste)

Délais de l'inscription et dépôt des dossiers: le dossier doit être déposé par le candidat auprès du secrétariat de l'établissement ou envoyé via la poste, rue -TOIREUFFE MOKHTAR RAS EL MIAD- dans un délai de 15 jours de travail à compter de la date de la parution du présent avis dans la presse nationale.

AL MOUNASSER 30 Novembre 2025

ANEPE 2516037240

REPUBLIQUE ALGERIENNE DÉMOCRATIQUE ET POPULAIRE

WILAYA : BEJAIA  
DAÏRA : DARGUINA  
COMMUNE : DARGUINA

## AVIS DE RECRUTEMENT

La commune de Darguina, wilaya de Bejaia lance un recrutement au titre de l'année 2025, pour l'accès au grade suivant :

Grade	Nombre de postes	Conditions d'accès	Type de recrutement
Secrétaire direction Principal de l'administration territoriale	01	L'accès au grade secrétaire direction principal de l'administration territoriale est ouvert aux titulaires d'un diplôme de technicien supérieur en secrétariat ou d'un titre reconnu équivalent.	Concours sur titre

### CONSTITUTION DU DOSSIER:

- Une demande manuscrite de participation au concours.
- Fiche de renseignement dûment remplie et signée par le candidat.
- Deux (02) photos d'identité.
- Une copie de la carte nationale d'identité.
- Pièce judiciaire vis-à-vis du service nationale
- Une copie du diplôme ou d'un titre reconnu équivalent.
- Copie du relevé de notes.
- Attestation de travail précisant l'expérience professionnelle du candidat dans la spécialité dûment visée par la CNAS, pour l'expérience acquise dans le secteur privé , le cas échéant.
- Attestation justifiant la période de travail effectuée par le candidat dans le cadre du dispositif d'insertion professionnelle ou sociale du jeune diplômé précisant l'emploi occupé le cas échéant.
- certificats médicaux phtisiologie et médecines générales.
- Certificat de résidence.

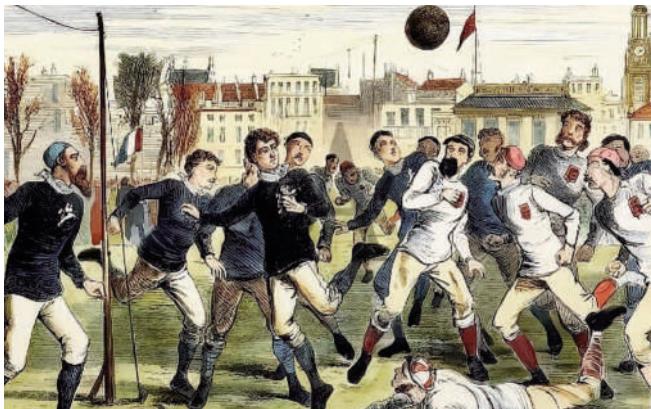
### Après le recrutement :

Les candidats doivent compléter leur dossier par les pièces suivantes :  
Extrait de naissance-certificat de nationalité-fiche familiale le cas échéant.

- Les dossiers doivent être adressés à Monsieur le président de l'assemblée populaire communale de la commune de darguina, bureau du personnel, dans un délai de quinze (15) jours ouvrable à compter de la date de première publication dans la presse écrite.
- Tout dossier incomplet ou arrivé hors délai d'inscription ne sera pas pris en considération.

AL MOUNASSER 30 Novembre 2025

ANEPE 2516037247



Toutefois, la codification et le développement du jeu tel que nous le connaissons aujourd'hui soulèvent des questions plus précises – non pas tant sur notre existence même, mais sur la manière dont nous fonctionnons au sein des sociétés et des diverses formations socioéconomiques –, car le jeu des hommes est le miroir de notre histoire sociale. Ainsi, dans le prolongement de l'analyse du parcours historique qui a façonné les jeux de balle, nous nous penchons désormais sur les conditions qui ont déterminé la physionomie du sport moderne dans son berceau, la Grande-Bretagne, à une époque qui ne vit pas seulement naître le football moderne,



joue aujourd'hui partout dans le monde est-il le « English game » et non une évolution du cuju, du pok-ta-pok, du calcio, de la soule ou même

mais aussi le monde moderne.

Pourquoi le football est-il britannique ? Pourquoi ce qui se

le moule de naissance du football ? La recherche des causes de la domination du jeu britannique et de son expansion mondiale nous ramène aux raisons de l'universalité d'une culture nationale, dans un contexte d'entrée de l'humanité dans le capitalisme et d'achèvement effectif de la mondialisation. Nous jouons partout dans le monde à un sport anglais pour la même raison que nous parlons l'anglais partout dans le monde. Le football est le fruit de la transformation des sociétés féodales en



de l'episkyros grec ? Pourquoi est-ce le football britannique des foules – et non un autre – qui a constitué

sociétés capitalistes, et sa diffusion, le fruit de l'Empire qui a tenu le rôle principal dans l'expansion de ce système à l'échelle de la planète. Le processus historique qui a agi comme catalyseur dans cette évolution socioéconomique et dans cette diffusion mondiale, c'est la Révolution industrielle. Le football est donc l'enfant de la



S.T.D. - 11

## La naissance du football en Grande-Bretagne

*L'histoire du football se perd dans les profondeurs de l'existence historique de l'humanité, la quête des raisons pour lesquelles notre espèce s'est consacrée à un jeu de balle touchant aussi bien à des questions biologiques que philosophiques.*

### 1<sup>er</sup> partie

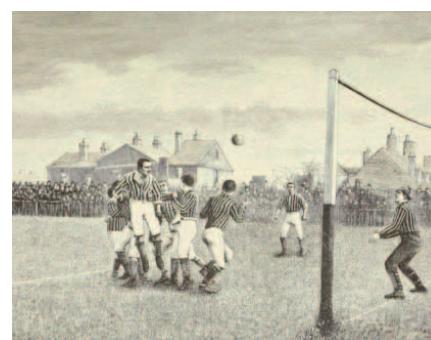
Révolution industrielle... qui eut lieu en Angleterre !

#### La Révolution industrielle

Mais pourquoi la Révolution industrielle eut-elle lieu en Angleterre ? Les Britanniques furent-ils les premiers initiateurs du capitalisme ? La réponse à cette seconde question est négative. Le

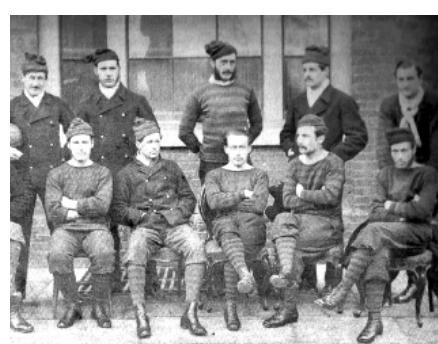


industrielle, événement d'une des ports sur l'ensemble de son littoral, utiles au commerce avec chaque recoin du globe. Son relief, marqué par la présence de nombreux fleuves navigables, permet une communication aisée entre les ports et l'intérieur du pays, ce qui revêtait une importance capitale à une époque antérieure au développement des moyens modernes de transport terrestre, comme le chemin de fer. Parallèlement, les gisements de charbon et de fer – ressources essentielles à l'essor industriel – pouvaient être facilement



capitalisme n'est pas apparu pour la première fois en Grande-Bretagne, ou du moins – sans entrer dans trop de détails historiques – il n'y est pas apparu uniquement. Cependant, bien que d'autres pays aient également mis en œuvre des politiques menant à la naissance de rapports de production

capitalistes dès les XVI<sup>e</sup> et XVII<sup>e</sup> siècles, pour toute une série de raisons, ces rapports purent évoluer plus rapidement en Grande-Bretagne, permettant à ce pays de devenir le berceau du nouveau mode de production et de la Révolution



du pays. En tant que nation insulaire, la Grande-Bretagne dispose d'une capacité à développer

transportés à travers ces voies, tant au sein de la métropole qu'aux confins de l'empire en expansion.

MONDIAL-2025 DE KARATÉ DO

# Les Algériens Anis Halassa (-67 kg) et Louïza Abouriche (-55 kg) qualifiés en quarts de finale

**Les Algériens Anis Halassa (-67 kg) et Louïza Abouriche (-55 kg) se sont qualifiés pour les quarts de finale de la spécialité kumité des Mondiaux 2025 de Karaté Do actuellement en cours dans la capitale égyptienne,**

## CHAMPIONNAT D'ALGÉRIE DE HANDBALL EXCELLENCE A MESSIEURS Les résultats et classements après la huitième journée

Groupe A / Vendredi :

O. El-Oued - MC Alger	22-18
IC Ouargla - MC Oued Tlelat	25-26
AB Barika - M. Bordj Bou Arreridj	19-24

Samedi (15h00) :

JS Saoura - OM Annaba

Classement :	Pts	J
1. M. Bordj Bou Arreridj	15	8
2. Olympique El-Oued	13	8
3. JS Saoura	7	7
--, AB Barika	7	8
5. MC Alger	6	8
6. OM Annaba	5	7
7. MCO Tlelat	5	8
8. IC Ouargla	4	8

Groupe B / Vendredi :

HBC El-Biar - AC Ras El Oued	30-26
ES Ain Touda - CHB Zighoud-Youcef	30-13
CS Bir Mourad Raïs - JSE Skikda	27-31
CRB Mila - CR Bordj Bou Arreridj	33-24

Classement :	Pts	J
1. HBC El-Biar	14	8
2. CRB Mila	12	8
3. ES Ain Touda	11	8
4. AC Ras El Oued	10	8
5. JSE Skikda	09	8
6. CS Bir Mourad Rais	06	8
7. CR BB Arreridj	02	8
8. CHB Zighoud-Youcef	01	8.

## CHAMPIONNAT D'ALGÉRIE DE HANDBALL EXCELLENCE A MESSIEURS

## Les résultats et classements après la septième journée

Groupe A :

HBC El-Biar - HC Mila 42-20

TS Sétif - US Akbou non joué (absence de l'US Akbou)

CS Mouloud Mammeri - IC Ouargla 43-14

Classement :	Pts	J
1. HBC El-Biar	14	7
2. TS Sétif	10	6
3. CS Mouloud Mammeri	08	7
4. HC Mila	06	7
5. IC Ouargla	02	7
6. US Akbou	00	6

Groupe B :

NRKG Alger - OS El-Oued 22-23

CF Boumerdès - NRF Constantine 26-19

CHB Bachdjahar - MC Alger 17-25

Classement :	Pts	J
1. MC Alger	14	7
2. OS El-Oued	11	7
3. CF Boumerdès	07	7
4. NRKG Alger	06	7
5. NRF Constantine	04	7
6. CHB Bachdjahar	00	7

*le Caire, après leurs victoires respectives contre le Portugais Joaquim Mendes (8-3) et la Japonaise Reina Kodo (5-4).*

**L**e troisième algérien concerné par une éventuelle qualification en quarts de finale, Oussama Zeid, qui était engagé dans la catégorie des moins de 75 kilos de la spécialité kumité, lui, a été moins chanceux que ses compatriotes, puisqu'il a été éliminé par l'Américain Thomas Scott (2-3). Il emboîte ainsi le pas à sa coéquipière Khadija Ghoulam (-61 kg), ayant été éliminée de la compétition après avoir terminé troisième de sa poule, avec une victoire et deux défaites. L'Algérie s'est engagée avec 11 athlètes (messieurs et dames) dans cette édition 2025 des Championnats du monde individuels/seniors de karaté Do, spécialités kata et kumité. La sélection nationale féminine est représentée par cinq athlètes dans la spécialité kumité, à savoir : Célia Ouikan (-50 kg), Louïza Abouriche (-55 kg), Khadija Ghoulam



(-61 kg), Karima Mekkaoui (-68 kg) et Chaïma Oudira (+68 kg). Chez les messieurs, l'Algérie participe avec Ayoub Anis Halassa (-67 kg), Oussama Zeid (-75 kg), Fellah Midoun (-84 kg) et Hocine Daïkhî (+84 kg), alors que dans la spécialité kata, seulement deux algériens prennent part aux épreuves, à savoir : Narimane Dehleb et Youssef Ziad. La compétition organisée du 27 au 30 novembre, enregistre la participation d'un total de 384 athlètes, représentant 88 pays.

Rania. K

## SEMI-MARATHON NATIONAL "EMIR ABDELKADER" Plus de 1.200 coureurs participent à la 13<sup>e</sup> édition



Chez les hommes, les coureurs de la wilaya de Blida ont raflé les dix premières places, tandis que chez les femmes, les athlètes des wilayas d'Alger et de Chlef se sont partagés les dix meilleures positions.

Dans les catégories des plus de 40 ans et des plus de 50 ans, les coureurs des wilayas d'Aïn Defla et de Sidi Bel-Abbes ont monopolisé les dix meilleures places.

Dans la catégorie des vétérans, les athlètes de la wilaya de Bouira se sont distingués en remportant les cinq meilleures places.

Par ailleurs, des prix ont été

attribués à dix participants âgés de plus de 60 ans, en reconnaissance de leur engagement dans cette manifestation sportive.

Le wali Fouad Aïssi a salué, dans une déclaration à la presse en marge de la manifestation, les efforts des institutions publiques, des deux ligues de wilaya (athlétisme et sport scolaire), ainsi que des associations locales qui ont contribué au succès et à la bonne organisation de cette manifestation.

Selon Mohamed Ferhaoui, président de la ligue de wilaya d'athlétisme, l'objectif de cette compétition est notamment d'encourager les jeunes à pratiquer le semi-marathon, de faire découvrir aux participants les sites historiques liés à la résistance de l'Emir Abdelkader contre les forces coloniales françaises, et d'associer amateurs et professionnels aux festivités commémorant le 193<sup>e</sup> anniversaire du premier acte d'allégeance.

Cette manifestation s'inscrit également dans le programme établi par les autorités de la wilaya pour célébrer cet événement historique, selon la même source.

Serine. S

MONDIAL-2025 DE KARATÉ DO

# Forfait de l'Algérienne Karima Mekkaoui pour blessure

**La karatéka algérienne Karima Mekkaoui (-68 kg), engagée dans la spécialité kumité des Mondiaux 2025 actuellement en cours au Caire (Egypte), a déclaré forfait pour le reste de la compétition, après avoir contracté une blessure contraignante à l'épaule lors de la deuxième journée de compétition, disputée vendredi.**

L'Algérienne avait débuté son parcours par un match nul, face à une adversaire autrichienne, avant de se blesser dans le deuxième combat, contre une adversaire iranienne.

Malgré les efforts du staff médical, Mekkaoui continuait à res-



sentir une douleur au niveau de son épaule blessée, d'où sa déci-

sion de déclarer forfait pour le reste de la compétition.

L'Algérie s'est engagée avec 11 athlètes (messieurs et dames)

NBA

## Orlando se qualifie pour les quarts à Détroit, les Knicks avancent

Le Magic d'Orlando a réussi un joli coup avec un succès sur le parquet des Detroit Pistons et une qualification vendredi pour les quarts de finale de la Coupe NBA, comme les New York Knicks. Deux jours après la fin de leur série de 13 succès à Boston, les Detroit Pistons sont de nouveau tombés, cette fois à domicile face à Orlando (112-109).

Ces deux nouvelles places fortes de la conférence Est ont offert un joli duel, les Pistons remontant 10 points de retard dans le 4<sup>e</sup> quart-temps pour une fin de rencontre à suspense. Cade Cunningham a de nouveau été le moteur de son équipe avec un épais triple-double (39 points, 13 rebonds, 11 passes), face aux 37 points de Desmond Bane.

Mais le meneur a raté un tir important



avant que Detroit ne laisse Orlando s'emparer de deux rebonds offensifs dans la dernière minute, permettant à Jalen Suggs d'assurer aux lancers francs, avant une dernière défense solide du Magic.

Les Floridiens atteignent ainsi invain-

décembre.

Dans un autre duel pour une place en quarts, les New York Knicks se sont détachés en fin de match face aux Milwaukee Bucks (118-109). Giannis Antetokounmpo, de retour après quatre matchs ratés, a pesé lourd pour les Bucks malgré deux fautes très rapides (30 points, 15 rebonds, 8 passes en 28 min). Mais les locaux ont pu compter dans les derniers instants sur leur meneur Jalen Brunson (37 points, 5 passes), précis sur la ligne des lancers (9 sur 10) et auteur d'actions décisives dans les moments chauds.

Leur succès permet aux Knicks de terminer en tête de leur groupe, et qualifie dans le même temps le Miami Heat, pas au programme vendredi mais gagnant de la "wild card" à l'Est avec 3 victoires et 1 défaite. Les Toronto Raptors étaient eux déjà assurés de jouer le prochain tour. Toutes les rencontres de la Coupe NBA, sauf la finale, comptent pour la saison régulière.

RS

FORMULE 1

## Piastri partira en tête de la course sprint au Qatar

Oscar Piastri (McLaren) partira samedi en tête de la course sprint du Grand Prix du Qatar de Formule 1, avant-dernière manche de la saison, après avoir réussi le meilleur temps des qualifications vendredi soir sur le circuit de Lusail. L'Australien s'élancera devant les Britanniques George Russell (Mercedes) et Lando Norris (McLaren), qui a une première chance de décrocher le titre mondial à l'issue du GP dimanche. Le Néerlandais Max Verstappen, en délicatesse avec sa Red Bull, ne sera que sixième sur la grille, derrière son coéquipier japonais Yuki Tsunoda, cinquième. Les Français Isack Hadjar (Racing Bulls) et Esteban Ocon (Haas) seront respectivement 11e et 15e. Plus loin, le septuple champion du monde Lewis Hamilton (Ferrari) s'élancera seulement 18e. Au championnat, Norris compte 24 points d'avance sur Verstappen et Piastri, ses deux derniers rivaux pour le titre qui sont à égalité de points, tandis que 33 points maximum (8 pour le vainqueur de la course sprint de samedi, 25 pour le Grand Prix dimanche) sont à glaner au Qatar. Si Norris dispose d'une première chance de décrocher ce week-end le titre, il devra toutefois attendre le GP dimanche pour tenter d'y parvenir.



RS

# Pourquoi travailler précisément les lombaires ?

**L**es vertèbres lombaires, situées en bas de la colonne vertébrale, jouent un rôle charnière dans le mouvement du corps. Que ce soit pour performer dans votre sport ou pour prévenir les blessures, le renforcement de cette zone est indispensable. Quand on parle de musculation, on pense souvent aux abdominaux ou aux fessiers par exemple, que l'on va travailler grâce à de grands classiques comme le gainage, le squat ou le deadlift. On évoque moins souvent la musculation des lombaires. Pourtant, cette zone située dans le bas du dos joue un rôle clé dans la posture, le mouvement et la force. C'est ce que nous expliquent François Abraham, coach sportif depuis plus de dix ans, et Marie Leblanc, kinésithérapeute du sport, avec qui l'on se penche, sans se blesser, sur le sujet !

## Pourquoi travailler précisément les lombaires ?

François Abraham, coach sportif de Domyos, nous dit pourquoi il est primordial de travailler sa zone lombaire. « Pour avoir un corps équilibré. Les muscles de la zone lombaire sont les

avec le genou dans l'épaule ! Ce principe du couple agonistes/antagonistes fonctionne aussi pour les abdominaux. On a tendance à penser au travail de sa ceinture abdominale en musculation, et pas forcément à celui des muscles de la région lombaire. Or, François vous recommande très fortement de travailler ses antagonistes : les muscles de la région lombaire. « Un déséquilibre entre des abdominaux beaucoup plus forts que des muscles lombaires va provoquer des douleurs dans le bas du dos ». Marie ajoute que sans des lombaires solides, votre squelette devrait supporter le poids de corps et toutes les contraintes extérieures, comme le port de charge. « Le risque est de mettre en danger d'autres zones du corps, à cause des compensations faites ».

Notre kinésithérapeute nous rappelle que le rachis lombaire est impliqué dans tous les mouvements du tronc (flexion, extension, rotation, inclinaison) ET dans la plupart des mouvements du corps, plus ou moins directement. « Il permet un maintien de la posture en synergie avec les membres inférieurs ». D'où l'importance

subiront une lombalgie (douleurs au niveau lombaire) au cours de leur vie. Même s'ils ne sont pas

À savoir : Bien que le raccourci « lombaire » soit souvent utilisé pour faire référence à un muscle,

les jambes calées devant les boudins. Descendez lentement le buste en contrôlant.

► Le mouvement : avec les mains de chaque côté du visage, relevez le haut du corps sur une expiration.

► Pour bien réaliser l'exercice : pensez à protéger le dos en engageant le gainage du tronc. Remontez jusqu'à un alignement tête, épaules, hanches, chevilles. Dans un objectif de prévention ou de mise en confiance pour celles et ceux qui débutent, François préconise de commencer par un travail statique avec 4 séries de 20 secondes d'isométrie.

Une fois que vous êtes plus à l'aise avec le mouvement, partez sur un travail dynamique avec 4 séries de 10 répétitions. La 10e est maintenue 10 secondes, avec



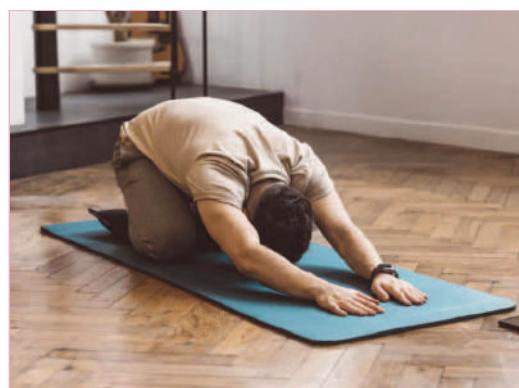
les seuls, on retrouve dans les facteurs de risque la sédentarité et le manque d'activité physique, d'où l'intérêt de travailler cette zone.

Autre facteur cité : les mauvaises postures. Dans les 9 personnes sur 10 interrogées déclarant des douleurs de dos, près de la moitié estime que ces douleurs sont liées à une mauvaise posture. Au quotidien, il s'agit donc de repenser notre façon de se tenir debout, et d'être en position assise ou allongée.

## Deux grands principes sont à garder en tête :

privilégiez un dos en mouvement, c'est-à-dire qui bouge souvent pour éviter les positions fixes et prolongées ; maintenez un gainage minimum, avec le bassin en position neutre, c'est-à-dire ni trop en avant (antéversion), ni trop en arrière (rétroversion). Ces deux points sont valables au repos comme lors d'un effort physique. Chez les sportifs, les douleurs sont souvent liées à des mouvements dysfonctionnels qui sont évitables. Dans 98 % des cas de dysfonctions observées en salle par le Dr Kelly Starrett, célèbre kinésithérapeute américain adepte de cross-training (dans son livre *Becoming a supple leopard*, 2017), il s'agit : d'un manque

il est imprécis. En réalité, il existe une multitude de muscles dans la zone lombaire de la colonne vertébrale, correspondant au bas du dos.



1 minute de récupération entre chaque série.

## L'extension au poids de corps

Cet exercice se réalise au sol et permet de travailler la stabilité du tronc.

► Position de départ : mettez-vous à quatre pattes, mains sous les épaules et les genoux placés sous les hanches.

► Le mouvement : relevez le bras droit devant vous et tendez, en même temps, la jambe gauche vers l'arrière. Revenez et inversez l'opposition bras-jambe.

► Pour bien réaliser l'exercice : maintenez l'alignement du corps, en gardant la tête dans le prolongement de la colonne. Le regard est entre vos mains. Réalisez lentement l'exercice pour sentir le travail de posture. Maintenez le rachis gainé pendant toute la durée de mouvement. Dans un objectif de préservation de la santé et de travail de la posture, François préconise l'exécution de 2 séries de 30 secondes en maintien isométrique. Pour une version en dynamique, partez sur 2 séries de 15 répétitions.



antagonistes des abdominaux». Le corps musculaire fonctionne ainsi : si vous contractez un muscle, son antagoniste se relâche automatiquement. Marie, kinésithérapeute du sport, précise tout de même que le relâchement n'est pas total. Il subsiste toujours une petite activité musculaire malgré tout. « Dans la vie de tous les jours, il y a aussi pas mal de temps de co-contractions\*. Cela permet une stabilité de l'articulation concernée, mais aussi une protection».

## D'où vient le mal de dos ?

« Dans de nombreux cas, le mal de dos vient d'un déficit musculaire. Les muscles sont trop faibles pour assurer le soutien du poids du corps », nous explique François. Marie constate aussi qu'il y a aussi beaucoup de lombalgies avec une origine viscérale (au moment des règles, par exemple) ou adaptative, liée à une posture imposée (par le travail). D'après la Sécurité Sociale, 84 % des personnes subissent ou



d'amplitude dans le mouvement ; de bouger dans une mauvaise position.

des fessiers.  
► Position de départ : collez le bas du ventre contre la table avec

# Les acides aminés pour synthétiser de l'énergie pendant l'entraînement

## 1er partie

**Dans l'univers de la musculation et du Cross Training, il est difficile de dire s'il vaut mieux prendre des acides aminés ou des BCAA, de la créatine ou une protéine hydrolysée pendant l'entraînement.**

Cela reste une interrogation sérieuse pour les athlètes de la force. Partons du principe que les trois macronutriments vous donneront de l'énergie mais que cette énergie ne sera pas gérée de la même manière selon que vous preniez des

d'un choix plus simple à trancher. Toujours est-il que si votre séance est très intense et que vous craignez de manquer

mais ils se stockeront tout aussi rapidement (principalement à cause de l'insuline) si vous ne pouvez pas les utiliser pendant



d'énergie pendant l'entraînement, une boisson à prendre en intra-training peut vous apporter un soutien supplémentaire et

l'entraînement. Certaines études scientifiques montrent que de prendre du glucose pendant

l'entraînement ne change pas grand chose puisqu'il ne seront pas systématiquement utilisés. Votre organisme est une machine très complexe qui fonctionne essentiellement sur ses réserves caloriques, pas seulement sur les apports immédiats de calories. De même,

des graisses saines, consommées pendant les repas, vous apporteront une



acides aminés, des glucides ou des acides gras. Disons que la question des stimulants de pré-entraînement se posera moins que pour les sources supplémentaires d'énergie à prendre pendant l'entraînement. De la même manière, prendre une protéine ou un Gainer après votre séance d'exercices dépend

bienvenu dans la plupart des cas. Tout dépendra donc de votre niveau d'entraînement, de votre condition physique et de votre capacité à libérer plus ou moins d'énergie pendant l'exercice. D'un côté, les glucides (maltodextrine, glucose, amidon de maïs cireux...) vous apporteront de l'énergie rapidement



réserve intéressante d'énergie à consommer pendant l'exercice.

L'équilibre alimentaire pour les 3 macronutriments jouent un rôle prépondérant sur la performance sportive. Cependant, il s'agit de mécanismes biologiques complexes, qui dépendent de vos besoins immédiats en énergie et en nutriments. D'autres hormones et régulateurs

métaboliques interviennent sur l'assimilation des macronutriments.

Vous ne devez donc pas diaboliser le glucose. Sans lui, il

sont glucoformateurs pour synthétiser rapidement du glucose et de l'énergie.

Les acides aminés

Peptopro sont particulièrement appréciées par les athlètes de force. Comme vous le savez, il s'agit d'une



sont glucoformateurs mais il seront bien plus difficiles à stocker par votre organisme. Seule la Leucine ne l'est pas. Cependant, l'effet

protéine hydrolysée, c'est à dire que les peptides de la protéine sont directement disponibles pour synthétiser de l'énergie. Peptopro est une caséine micellaire hydrolysée naturellement riche en acides aminés essentiels.

Contrairement à ce que pensent certains bodybuilders mal informés, il serait parfaitement inutile d'hydrolyser un lactosérum au lieu d'une caséine car le gain en acides aminé serait négligeable. A l'opposé, le coût de fabrication serait nettement plus élevé que pour la caséine. En outre, cette dernière répond parfaitement à l'objectif nutritionnel recherché. A cette fin, essayons de creuser un peu plus ce sujet essentiel pour les pratiquants du bodybuilding, du Crossfit et des sports de force.

devient très difficile de libérer de l'énergie rapidement. Les acides aminés

rapide de satiété limitera cette possibilité de stockage alors que la métabolisation des acides aminés en glucose nécessite également une dépense d'énergie légèrement plus élevée. Ceci explique donc pourquoi il est bien plus difficile de stocker des calories à partir des protéines. Cela vous dit aussi pourquoi des formules comme

## Clôture de la 1re session de la formation pour l'obtention de la licence CAF PRO

La première session de la formation pour l'obtention de la licence d'entraîneur CAF PRO destinée aux 26 entraîneurs stagiaires de la deuxième promotion a pris fin vendredi, a indiqué la Fédération algérienne de football (FAF) sur son site officiel.

La cérémonie de clôture a été présidée par le Directeur technique national (DTN), Ali Moucer, en présence du chef du département formation de la FAF, Karim Kaced, précise la même source.

Durant trois jours de formation intensive, les 26 entraîneurs stagiaires ont suivi un programme riche alternant enseignements théoriques et ateliers pratiques, sous la supervision des experts de renommée internationale, notamment Franck Thivillier, instructeur FIFA et Raul Chipenda Neves, expert FIFA et instructeur CAF Elite. Cette session a notamment porté sur la construction de la séance d'entraînement pour un groupe professionnel, la connaissance du jeu et de ses principes et la mise en situation pratique sur le terrain, accompagnée d'observations et retour critique des instructeurs.

Cette promotion compte 26 entraîneurs stagiaires, dont plusieurs anciens internationaux, qui bénéficieront d'un cursus complet et continu s'étalant sur six mois. A l'issue de ce parcours, ils pourront prétendre à la licence CAF PRO, indispensable pour coacher au plus haut niveau continental.

Kamel. F

## Demi-finale de la Coupe du Roi

## Mahrez qualifie l'Al Ahli et se prépare pour l'Algérie

Le star algérien Riyad Mahrez a conduit son équipe, Al Ahli Saudi, jusqu'en demi-finale de la Coupe du Roi, après une rencontre palpitante contre Al Qadsiah qui s'est soldée par un 3-3, avant que le sort ne se décide aux tirs au but. Le capitaine des Verts a une fois de plus fait la différence, confirmant sa pleine préparation avant de rejoindre le stage de la sélection nationale en vue de la Coupe d'Afrique des Nations 2025. Mahrez a disputé son dernier match de l'année avec son club, laissant sa marque grâce à

une passe décisive lors d'un moment crucial, alors que son équipe était menée. Le joueur a dribblé un défenseur d'Al Qadsiah sur le flanc gauche avant d'envoyer un ballon précis par-dessus la défense vers la tête de l'Ivoirien Franck Kessié, qui a égalisé à la 73e minute. Pendant les 120 minutes de jeu, Mahrez a montré un niveau constant, créant plusieurs occasions dangereuses et frôlant le but à deux reprises. Le capitaine a également réussi la deuxième frappe au but lors de la séance de tirs au but, contribuant ainsi à la victoire

de son équipe 5-4 dans cette série décisive. Al Ahli attend désormais son adversaire en demi-finale, issu du match entre Al Hilal et Al Fateh. Avec la fin de ses matches de club pour l'année 2025, Mahrez se tourne entièrement vers la sélection nationale, en visant la CAN au Maroc. Les supporters algériens espèrent que leur capitaine transférera son niveau exceptionnel avec Al Ahli sur le terrain continental, dans une compétition où les Verts cherchent à retrouver leur place parmi les meilleurs d'Afrique.

Serine. S



2e journée de la Coupe de la CAF

## AS Otoho d'Oyo 4 - CRB 1... Le Chabab sombre à Brazzaville

Le CR Belouizdad a subi une lourde défaite hier au stade Alphonse-Massamba-Débat de Brazzaville, battu 4-1 par l'AS Otoho d'Oyo lors de la 2e journée de la Coupe de la CAF (Groupe C).

Elyas. Ch

Après son succès lors de la première journée à domicile face aux Singida Black Stars (2-0), le Chabab est passé complètement à côté de son sujet face aux Congolais. Méconnaissables, les Rouge et Blanc n'ont jamais trouvé les solutions pour rivaliser avec leurs adversaires.

### Trois buts rapides et un CRB dépassé

Les hommes de Sékou Seck ont rapidement pris l'avantage grâce à trois buts inscrits avant la mi-heure de jeu : Geordy Ndecket (12'), Bandiougou Diallo (26') et Gosim Elenga (29') ont permis à l'AS Otoho d'Oyo de regagner les vestiaires avec un net avantage.



Une tentative de réaction insuffisante

De retour sur le terrain, les joueurs du CRB ont monté un visage plus volontaire et pris davantage d'initiatives, mais sans parvenir à franchir le bloc défensif congolais. Pire encore, Ravelli Obembi a inscrit le quatrième but sur corner à la 66e minute, scellant

quasiment le sort du match. Les Belouizdadis ont finalement sauvé l'honneur à la 82e minute grâce à Meziane, qui a transformé un penalty. Ce but intervient trop tard pour espérer un retour au score.

Le CR Belouizdad devra rapidement se ressaisir pour rester compétitif dans cette coupe africaine, où il ambitionne de hisser le plus loin possible.



L'ambassadeur d'Algérie au Qatar accueille la sélection nationale A'

Said Saleh Attia : « Nous souhaitons plein succès à notre sélection et nous sommes prêts à la soutenir »



L'ambassadeur d'Algérie au Qatar, Said Saleh Attia, a exprimé sa grande satisfaction à l'arrivée de la sélection nationale A' à l'aéroport international Hamad, en prévision de sa participation à la Coupe arabe, prévue au Qatar du 1er au 18 décembre.

Un accueil chaleureux à Doha

S'exprimant à l'issue de l'arrivée du groupe, l'ambassadeur a déclaré : « Je suis très heureux d'être présent ici à l'aéroport de Hamad pour accueillir notre équipe nationale, qui s'apprête à prendre part à la Coupe arabe Qatar 2025 ». Rania. K

Il a souligné la disponibilité totale de la représentation diplomatique algérienne : « Nous sommes prêts à accompagner la sélection et à mettre à sa disposition tous les moyens nécessaires pour réussir son parcours ». Un message aux supporters algériens

En conclusion, Said Saleh Attia a adressé un message aux supporters des Verts qui feront le déplacement au Qatar. Il les a appelés à soutenir la sélection avec ferveur, tout en faisant preuve d'esprit sportif afin de refléter une image positive de l'Algérie durant la compétition.

Rania. K

## L'Olympique de Marseille vise un nouveau talent algérien Benatia insiste pour recruter Anis Hadj Moussa

L'Olympique de Marseille s'apprête à ouvrir des discussions avec le Feyenoord Rotterdam en vue du recrutement d'Anis Hadj Moussa, jeune ailier international algérien qui ne cesse de faire parler de lui. Selon plusieurs médias, Mehdi Benatia, directeur sportif de l'OM, insiste particulièrement pour attirer le joueur, séduit

par les prestations remarquées du « génie algérien », aussi bien en club qu'avec la sélection nationale, lorsqu'il est sollicité sur les ailes des Verts.

### De Zerbi veut un joueur créatif

Les mêmes sources indiquent que Roberto De Zerbi, entraîneur italien du club phocéen,

cherche un milieu offensif capable de créer le danger, d'offrir des solutions et d'apporter un véritable impact dans le dernier tiers.

Cette volonté renforce l'intérêt de Marseille pour Hadj Moussa, désormais placé en tête de liste des recrues ciblées pour les prochaines périodes de mercato.

Hakim. T

