



Coupe d'Algérie  
Date et stade de l'affiche entre l'USMH et l'USMA dévoilés

06

VOTRE QUOTIDIEN SPORTIF  
**Al Mounasser®**

Quotidien sportif N°93 Mercredi 17 Décembre 2025 Prix 20 DA



16

*Seul Samir Chergui reste en traitement*

# Mesures strictes au camp de l'équipe nationale

Petkovic mobilise ses troupes



www.almounasser.cz

*Une préparation délicate pour le latéral de Man City*  
**Aït-Nouri source de préoccupation pour Petkovic**



03

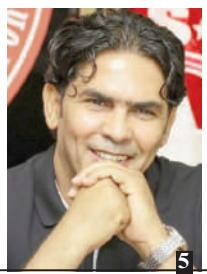
*Il a salué les qualités du Mohamed Salah*

**Nadir Belhadj :**  
«Les Verts disposent d'une sélection solide»



4

*Ligue 1 Mobilis*  
**Le Tunisien Lassad Dridi, nouvel entraîneur du CSC**



5



04

# Accueil chaleureux pour Achraf Abada à l'ASO Chlef

*De retour à l'ASO Chlef après la fin de son aventure avec la sélection nationale A', à la suite de l'élimination des Verts en quarts de finale de la Coupe arabe face aux Émirats arabes unis, le défenseur international algérien Achraf Abada a bénéficié d'un accueil des plus symboliques au sein de son club.*

**L**es joueurs, accompagnés par la direction de l'ASO, ont réservé à leur coéquipier une réception spéciale, marquée par une grande banderole sur laquelle on pouvait lire :

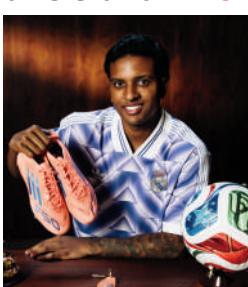
« Que nous sommes fiers de toi, Achraf Abada. Tu mérites tous les éloges ». La banderole était agrémentée d'une photo du joueur portant le maillot des Verts, aux côtés du logo de l'ASO Chlef, dans une mise en scène forte en symboles. Ce geste traduit la fierté du club chéliens pour le parcours et les prestations d'Achraf Abada lors de la compétition arabe, où il a confirmé son sérieux, son engagement et son professionnalisme sous les couleurs nationales. Une reconnaissance qui



réflète également l'esprit de solidarité et l'ambiance familiale qui règnent au sein de l'ASO Chlef, toujours soucieuse de valoriser ses joueurs lorsqu'ils défendent les couleurs de l'Algérie. Cet accueil

devrait constituer un important stimulant moral pour le défenseur, appelé désormais à se reconcentrer sur les objectifs du club en championnat, fort de l'expérience acquise sur la scène internationale.

## adidas vole une star à Nike



**D**ans le foot, il y a la guerre des clubs sur le mercato. Mais derrière, en coulisses, se tramant d'autres batailles : celles des équipementiers. Et adidas vient de frapper un joli coup, puisque la marque allemande vient de s'offrir un nouvel ambassadeur : Rodrygo Goes, l'attaquant du Real Madrid. Jusqu'ici chez Nike, l'ancien de Santos, un peu dans le dur en ce moment à Madrid malgré deux buts sur les deux derniers matchs, rejoint les rangs du géant européen. Un nouveau coup très intéressant pour l'équipementier qui a récemment sécurisé Lamine Yamal, et qui compte aussi dans ses rangs le coéquipier de Rodrygo en sélection, Raphinha, ou son partenaire en club Jude Bellingham, en plus de joueurs comme Lionel Messi ou Pedri.

## Seulement trois étrangers de Ligue 1 mobilisés en CAN

**S**euls trois joueurs évoluant en Ligue 1 algérienne participeront à la Coupe d'Afrique des nations 2025, prévue au Maroc du 21 décembre au 18 janvier 2026. Il s'agit de Tche Malone (USM Alger - Cameroun), Mohamed Zougrana (MC Alger - Burkina Faso) et Edouin (Mouloudia d'Oran - Botswana). Cette situation met en lumière un paradoxe pour les clubs algériens : ils recrutent principalement des

joueurs étrangers de niveau moyen, qui ne sont souvent pas éligibles pour représenter leurs sélections nationales. Ce phénomène explique en partie pourquoi les équipes algériennes ont du mal à concurrencer pour le titre continental. L'absence de joueurs étrangers de haut niveau capables de briller à la fois pour leur club et leur sélection réduit l'expérience et la qualité globale des effectifs, limitant ainsi

leurs chances de succès dans les compétitions africaines. Les observateurs estiment que pour améliorer leur compétitivité sur la scène continentale, les clubs algériens doivent repenser leur stratégie de recrutement, en ciblant des joueurs étrangers plus expérimentés et susceptibles d'élever le niveau de jeu de leurs équipes tout en renforçant leur visibilité internationale.

## Benlamri défend Ramiz Zerouki

**D**ans un geste remarquable, Djamel Benlamri, défenseur international algérien et joueur de l'Espérance de Mostaganem, est intervenu pour défendre son ancien coéquipier Ramiz Zerouki, également international algérien. Benlamri a souligné que Zerouki affiche un très bon niveau,

travaillant avec sérieux lors des entraînements et apportant une contribution significative en match pour le bénéfice de la sélection nationale. Selon lui, l'engagement et le professionnalisme de Zerouki méritent d'être reconnus et appréciés à leur juste valeur. Par ailleurs, Benlamri a conseillé aux observateurs et aux

fans de ne pas comparer Zerouki à Djamel Kadewere, ancien joueur emblématique, insistant sur le fait que chaque joueur a sa propre manière de contribuer et d'apporter de la valeur à l'équipe. Ce soutien public illustre la solidarité et l'esprit de camaraderie au sein de l'équipe nationale algérienne.

## Baghdad Bounedjah impressionne... aussi au billard



**D**ans une vidéo largement relayée sur les réseaux sociaux, Baghdad Bounedjah, international algérien et attaquant d'Al-Shamal SC (Qatar), est apparu en train de jouer au billard, suscitant de nombreuses réactions parmi les internautes.

La séquence a particulièrement retenu l'attention par la maîtrise et l'aisance affichées par Bounedjah dans ce jeu, révélant une facette insolite mais appréciée du buteur algérien. Son talent au billard n'est pas passé inaperçu, au point où de nombreux internautes ont salué son habileté, le qualifiant même de « véritable artiste » dans la discipline. Dans la foulée, plusieurs

supporters ont exprimé leur souhait de voir Baghdad Bounedjah afficher la même sang-froid, la même précision et la même efficacité lors de la Coupe d'Afrique des nations 2025, que l'Algérie disputerait au Maroc. Beaucoup espèrent que l'attaquant des Verts saura transposer cette confiance et cette maîtrise dans son jeu sur les terrains africains, afin de contribuer pleinement aux ambitions de la sélection nationale. Cette vidéo, au-delà de son caractère ludique, a ravivé l'enthousiasme des supporters, qui attendent désormais de Bounedjah qu'il se montre décisif et performant lors du prochain grand rendez-vous continental.

## Le Sénégal annonce un forfait pour la CAN 2025



**A**l'heure où le cas Assane Diouf fait scandale en Italie et au Sénégal, les Lions de la Teranga viennent d'annoncer qu'un de leurs joueurs est obligé de déclarer forfait pour la Coupe d'Afrique des Nations. Il s'agit du défenseur d'Anderlecht, Ilay Camara (22 ans). « La Fédération sénégalaise de football porte à la connaissance du public que le joueur Ilay Camara s'est blessé en club le dimanche 14 décembre 2025, lors du match ayant opposé Anderlecht à Saint-Trond. Une IRM faite à Dakar ce jour a révélé une lésion musculaire de grade II au niveau de son Ilio-jambier droit. Par conséquent, il est déclaré forfait pour la CAN Maroc 2025. La fédération sénégalaise de football lui souhaite un prompt rétablissement », peut-on lire sur le communiqué.

Les "Verts" entament la préparation à Sidi Moussa

## Petkovic mobilise ses troupes

La sélection algérienne de football a entamé, au Centre technique national (CTN) de Sidi Moussa, sa préparation en vue de la phase finale de la Coupe d'Afrique des Nations (CAN-2025), prévue du 21 décembre 2025 au 18 janvier 2026, a indiqué la Fédération algérienne (FAF), sur son site officiel.

Elyas. Ch

Sur l'une des pelouses du CTN de Sidi Moussa, les Verts ont effectué leur première séance de ce stage de préparation, marquée par une charge de travail volontairement modérée. Le sélectionneur national, Vladimir Petkovic, a scindé l'effectif en deux groupes. Les joueurs ayant disputé des rencontres avec leurs clubs respectifs la veille ont suivi un programme spécifique axé sur la récupération, sous la supervision du préparateur physique Paolo Rongoni. Le reste de l'effectif a, pour sa part, pris part à une séance d'entraînement classique. Par ailleurs, le



défenseur Samir Chergui n'a pas pris part à cette première séance, observant une période de repos. Vladimir Petkovic a prononcé un discours de motivation envers ses troupes dès le lancement des préparatifs de la phase finale de la CAN 2025. Avant l'entame de la première séance d'entraînement, Petkovic a tenu une

réunion avec ses joueurs, au cours de laquelle il a fait en sorte, par le biais de propos bien choisis, de motiver les Mahrez et consorts histoire de mettre tout en œuvre pour réussir cette dernière et décisive étape de préparation. Petkovic a insisté sur l'importance de ce regroupement pour atteindre le niveau de préparation optimal, notamment sur le plan physique. «Nous avons quatre jours pour nous préparer, et surtout travailler durement et donner le maximum sur le plan physique», a-t-il déclaré aux joueurs, attentifs à son discours. Dans la dernière conférence de presse, Petkovic a mis l'accent sur le caractère déterminant de ce rassemblement en prévision de la CAN.

Une préparation délicate pour le latéral algérien de Manchester City

## Ryan Aït-Nouri, source de préoccupation pour Petkovic avant la CAN

quelques jours du coup d'envoi de la Coupe d'Afrique des nations 2025, le sélectionneur algérien Vladimir Petkovic doit composer avec une situation préoccupante concernant Ryan Aït-Nouri, le latéral de Manchester City, un joueur clé de ses plans pour les Verts.

La CAN 2025 se déroulera au Maroc du 21 décembre 2025 au 18 janvier 2026, et l'Algérie évoluera dans la Groupe E avec Guinée équatoriale, Burkina Faso et Soudan, débutant son tournoi contre le Soudan le 24 décembre. Les Verts ont entamé ce lundi leur camp d'entraînement à Sidi Moussa, avant de s'envoler pour le Maroc vendredi prochain.

**Un temps de jeu extrêmement limité en Premier League**

Aït-Nouri, âgé de 24 ans,

peine à retrouver sa régularité en club depuis sa blessure musculaire du 31 août dernier. Depuis sa guérison, il a été principalement relégué sur le banc de Manchester City, laissant sa place à Nico Orelie dans la hiérarchie. Cette saison, le défenseur algérien n'a joué que 10 matchs en Premier League : 3 titularisations, 2 entrées en jeu comme remplaçant et 5 matchs sur le banc. Dans certains matchs récents, sa participation a été symbolique : seulement 2 minutes cumulées lors des 7 dernières rencontres du championnat, dont 1 minute face à Bournemouth et Crystal Palace respectivement.

En Ligue des champions, la situation n'est guère meilleure : Aït-Nouri n'a joué qu'un seul mi-temps contre Bayer Leverkusen, et quelques minutes contre Dortmund et Real Madrid, restant majoritairement sur le

banc.

**Objectif : préparation optimale pour la CAN**

Cette situation préoccupe Petkovic, car Aït-Nouri est un élément clé de sa sélection. Le staff technique devra travailler intensivement pour retrouver sa forme physique et son niveau de jeu, afin qu'il soit opérationnel pour le match inaugural contre le Soudan. Le sélectionneur a récemment admis que son principal défi lors de ce camp de préparation était de mettre tous les joueurs au niveau requis, en tenant compte des disparités de temps de jeu : certains joueurs manquent de régularité, tandis que d'autres sont surchargés de matchs. La préparation d'Aït-Nouri sera donc au cœur de cette stratégie pour assurer la compétitivité des Verts dès les premières rencontres de la CAN.

Kamel. F

Seul Samir Chergui reste en traitement

## Mesures strictes au camp de l'équipe nationale

Le camp de préparation de l'équipe nationale algérienne pour la Coupe d'Afrique des nations 2025 a débuté ce lundi en Algérie, sous des mesures strictes imposées par le sélectionneur

Vladimir Petkovic, à seulement quatre jours du départ prévu vers le Maroc, pays hôte de la compétition du 21 décembre 2025 au 18 janvier 2026.

Les Verts, regroupés dans la Groupe E avec Burkina Faso, Guinée équatoriale et Soudan, visent à effacer les déceptions des deux dernières éditions (2022 au Cameroun et 2024 en Côte d'Ivoire), où l'équipe avait été éliminée dès le premier tour.

**Discipline et rigueur dans le camp**

Le staff technique a convoqué 28 joueurs, incluant les surprises de la Coupe arabe, Adel Boulbina et Redouane Berkane, et notant l'absence de joueurs comme Nabil Ben Taleb, Himad Abdelli, ainsi que des blessés Amin Guerri et Youssef Belaïli. Dès l'arrivée au Centre national de préparation des sélections de Sidi Moussa, tous les joueurs ont été soumis à un contrôle médical complet pour évaluer leur état physique et prévenir toute blessure avant le début des entraînements.

Petkovic a insisté sur le respect strict des horaires et des recommandations, refusant tout retard, et a rejeté les demandes des clubs européens de retarder l'arrivée de certains joueurs, comme Ramy Bensebaini (Borussia Dortmund) ou Ryan Aït Nouri (Manchester City), montrant ainsi la fermeté du sélectionneur et du FAF.



**L'exception : Samir Chergui**

Selon nos sources, tous les joueurs sont en pleine forme, à l'exception de Samir Chergui, défenseur de Paris FC, toujours en phase de rééducation pour une blessure aux ischio-jambiers. Chergui a été exempté des séances d'entraînement et pourrait rejoindre le groupe dès sa complète récupération dans les prochains jours.

Le staff a mis en place un double programme d'entraînement, une première équipe avec les joueurs moins sollicités récemment, une seconde équipe avec les titulaires ou ceux ayant beaucoup joué, afin d'égaliser la condition physique et technique avant le départ vers le Maroc. Ainsi, la rigueur et la discipline marquent ce début de préparation, avec pour objectif de présenter un effectif prêt et compétitif pour la CAN 2025.

**Salim. D**

IL A SALUÉ LES QUALITÉS DU MOHAMED SALAH

# Nadir Belhadj : « Les Verts disposent d'une sélection solide »

**L'ancien international algérien Nadir Belhadj a salué les qualités du joueur égyptien Mohamed Salah, ailier de Liverpool, malgré les difficultés rencontrées récemment par l'Égyptien en club, oscillant entre le banc de touche et l'absence de liste de convocations, dans un contexte marqué par des rumeurs de départ potentiel en janvier ou à la fin de la saison.**

**D**ans une déclaration à la presse, Belhadj a dit : « Mohamed Salah est un grand

joueur, une star mondiale. Son impact est immense, que ce soit avec l'Égypte ou Liverpool. Tout le monde l'écoute au sein de la sélection, et je pense que ses coéquipiers suivent ses indications ».

L'ancien défenseur algérien a ajouté : « Salah peut changer le cours d'un match à tout moment. On l'a vu récemment à Liverpool, sur le banc, et lorsqu'il est entré, la physionomie de la rencontre a changé. Malgré son âge, il reste un joueur exceptionnel et toujours aussi agréable à regarder jouer ».

## Les favoris de la CAN 2025 selon Belhadj

Concernant la participation de l'Algérie à la prochaine Coupe d'Afrique des nations 2025 au

Maroc, Belhadj estime que les Verts disposent d'une sélection solide, combinant expérience et jeunesse, avec de réelles chances de briller : « Nous avons une bonne équipe, et nous présenterons un championnat africain respectueux. La CAN a ses propres particularités, et les véritables favoris se dégageront dès la phase de groupes ». Pour Belhadj, les principaux prétendants au titre sont : Maroc, Algérie, Tunisie, Sénégal, Mali et Égypte. Il souligne cependant que le Maroc, pays hôte, pourra avoir un léger avantage, et que des surprises sont possibles, rappelant la force et l'imprévisibilité du football africain.

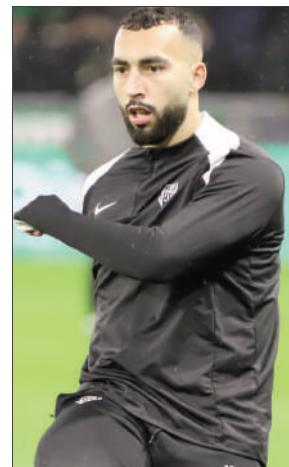
Akram. K



## MALGRÉ LE NON-CONVOCATION À LA CAN

# Abdelli : « L'intérêt de l'équipe nationale passe avant tout »

**L**'international algérien Himad Abdelli a brisé le silence pour la première fois après son absence de la liste de l'équipe nationale concernée par la participation à la Coupe d'Afrique des nations, une décision purement technique qui a suscité une vive polémique au sein de la sphère sportive nationale. L'absence du milieu de terrain d'Angers SCO de la liste annoncée par le sélectionneur national, Vladimir Petkovic, a provoqué un large débat parmi les supporters des Verts, d'autant plus qu'Abdelli réalise une saison remarquable en championnat de France. Beaucoup estimaient qu'il méritait davantage sa place que certains joueurs retenus. Âgé de 26 ans, le joueur a tenu à mettre un terme à toutes les interprétations liées à sa non-sélection, en exprimant



sa position à travers un message publié lundi soir sur son compte officiel sur la plateforme X.

Abdelli y réaffirme son attachement indéfectible à l'équipe nationale, quelles que soient les options et les choix du staff technique. Dans son message, Himad Abdelli a souligné que

l'équipe nationale algérienne demeure au-dessus de toute considération, insistant sur le fait que l'intérêt des Verts prime sur toute ambition personnelle ou décision conjoncturelle. Une prise de position qui traduit un sens élevé de la responsabilité et un profond esprit d'appartenance. Le joueur, suivi de près par plusieurs clubs de renom en Ligue 1, ainsi que par le FC Séville en Espagne, a également exprimé son soutien total au groupe national, affirmant que l'ensemble des joueurs se tient derrière la sélection avec un seul état d'esprit, fait de force, d'unité et d'honneur, adressant ainsi un message clair d'encouragement à ses coéquipiers appelés à défendre les couleurs nationales lors du rendez-vous continental.

Farid. Ch

## ADEL BOULBINA :

# « Conscients de notre responsabilité »

**À** quelques jours du coup d'envoi de la Coupe d'Afrique des nations 2025, Adel Boulbina, meilleur buteur du dernier championnat algérien, a exprimé sa détermination et sa concentration avant de rejoindre les Verts au Maroc. Diplômé de l'école Athletic Paradou, Boulbina a été convoqué par le sélectionneur Vladimir Petkovic pour participer à la CAN, après avoir brillé lors de la Coupe arabe avec l'équipe nationale des A'. Lors de sa première séance d'entraînement avec le groupe, Boulbina a confié à la chaîne officielle de la FAF : « La première séance s'est déroulée dans de bonnes conditions, et nous sommes pleinement conscients de la responsabilité qui nous attend à la Coupe d'Afrique des nations ». L'attaquant, actuellement en vue au club Al-Duhail au Qatar, a ajouté : « Nous serons prêts, si Dieu le veut, et nous nous préparerons avec sérieux pour aborder le tournoi avec force... et faire plaisir au peuple algérien ». Boulbina incarne ainsi l'un des atouts offensifs majeurs de l'Algérie pour cette édition de la CAN, combinant expérience, efficacité et volonté de briller sur la scène continentale.

Elyas. Ch

## CONFIENT EN SES CAPACITÉS

# Redouane Berkane : « Mon objectif est de contribuer à emmener la sélection le plus loin possible à la CAN »

**L**'attaquant international algérien Redouane Berkane, sociétaire d'Al-Wakrah SC au Qatar, a exprimé sa grande satisfaction après avoir été convoqué pour la première fois en équipe nationale A, appelée à prendre part à la Coupe d'Afrique des nations, prévue au Maroc du 21 décembre courant au 18 janvier 2026. Berkane a reçu sa première convocation à la suite de l'annonce officielle de la liste des joueurs retenus par le sélectionneur national Vladimir Petkovic pour la CAN. Dans des déclarations accordées à la chaîne de la Fédération algérienne de football (FAF), l'ancien attaquant de la JS Kabylie n'a pas caché sa joie : « Dieu merci pour cette première convocation. L'ambiance est très bonne, nous travaillons sérieusement et j'espère être à la hauteur de la responsabilité », a-t-il affirmé. Affichant une grande détermination, Redouane Berkane a placé la barre très haut, en soulignant sa volonté de tout donner afin de s'imposer et de gagner une place au sein du onze de départ que devrait retenir Vladimir Petkovic lors des prochaines échéances.

« Je ferai tout mon possible pour offrir de grandes prestations et aider la sélection à aller le plus loin possible », a-t-il ajouté. Pour rappel, la sélection nationale a effectué, hier, sa deuxième séance d'entraînement au Centre national de préparation des sélections, avant de s'envoler vendredi prochain vers le Maroc, où les Verts poursuivront leur préparation en vue de la CAN 2025.

Elyas. Ch



**Le Mouloudia d'Oran récupère des éléments clés de son effectif**

# Belkhither remis de sa blessure, Aoudjane réintègre le groupe

**Le Mouloudia d'Oran a enregistré une évolution positive sur le plan médical, avec le retour de plusieurs cadres importants au sein de l'effectif, à l'approche des prochaines échéances du championnat.**

Meriem. A

Le club oranais a ainsi récupéré les services de son latéral droit Mokhtar Belkhither, qui a obtenu le feu vert du staff médical pour reprendre les entraînements collectifs, après s'être totalement remis de la blessure qui l'avait éloigné des dernières séances. Le retour de l'ancien international rassure l'entraîneur Juan Carlos Garrido, préoccupé par une éventuelle absence du joueur lors du prochain match face à son ancien club, l'ASO Chlef, au vu de son rôle essentiel dans l'équilibre défensif de l'équipe. Par ailleurs, les entraînements ont également été marqués par le retour de l'attaquant Chakib Aoudjane, remis de la blessure contractée lors de la rencontre de Coupe face à l'Espérance de Mostaganem, qui l'avait privé du stage de Marsa El Hadjadj. Le



staff médical a autorisé son intégration progressive au groupe, tout en le soumettant à un programme physique spécifique afin de combler le déficit de préparation lié à sa période d'arrêt. Selon les informations disponibles, Aoudjane ne sera pas concerné par le match contre l'ASO Chlef, en raison de la suspension dont il fait l'objet. En revanche, il devrait être prêt à renforcer les rangs du Mouloudia lors de la confrontation à venir face au CR Belouizdad, offrant ainsi au staff technique des solutions supplémentaires sur le plan offensif en vue des prochains rendez-vous.

## La Ligue professionnelle dévoile les arbitres de la 13<sup>e</sup> journée

La Ligue professionnelle de football a publié hier la liste complète des arbitres désignés pour diriger les rencontres de la 13<sup>e</sup> journée du championnat 2025-2026. Tous les matchs prévus se dérouleront normalement, sans aucune annulation, et s'étaleront sur trois jours : jeudi, vendredi et samedi. Parmi les confrontations les plus attendues, le match entre l'Olympique Chlef et la Mouloudia d'Oran attire particulièrement l'attention. Cette rencontre sera dirigée par l'arbitre central Akram Mecharia, assisté sur les lignes par Mohamed Hamaidi et Mohamed Amin Benhamouda. Le VAR sera assuré par Taher Boujemaa, avec Hamza Bouzit comme assistant.

Cette désignation souligne l'importance de cette rencontre, qui oppose deux équipes ambitieuses, avec un enjeu crucial pour le classement. Autre affiche de cette journée, le face-à-face entre l'ES Sétif et la JS Kabylie sera arbitré par Mohamed Rafik Ouaïna, secondé par Redouane Amroun et Lotfi Zroufa. La technologie VAR sera supervisée par Fateh Harakat,



assisté de Mohamed Ghozlan. Ce duel s'annonce intense, avec deux clubs qui cherchent à conforter leur position dans le haut du classement et à maintenir leurs ambitions pour le reste de la saison. La publication de ces désignations intervient dans un contexte où l'arbitrage est scruté de près par les clubs et les supporters.

La Ligue professionnelle insiste sur la nécessité de garantir des rencontres équitables et fluides, et sur le rôle essentiel des arbitres dans le bon déroulement des matchs. Avec des confrontations serrées prévues, cette 13<sup>e</sup> journée

Akram. K

**Un triplé en Coupe qui pourrait rebattre les cartes**

## Bousouar retrouve progressivement son niveau avec le CRB

Le joueur du CR Belouizdad, Lotfi Bousouar, commence à retrouver progressivement son meilleur niveau, comme en témoigne sa prestation éclatante lors du match de Coupe d'Algérie face au WA Aïn Benian, remporté largement par les Rouge et Blanc sur le score de 5-1.

Aligné lors de cette rencontre, Bousouar a été l'un des grands artisans de la qualification de son équipe, en signant un triplé retentissant, confirmant ainsi son retour en forme et sa capacité à faire la différence dans les moments clés. Une performance de haut niveau qui a permis au Chabab d'assurer une victoire nette et une qualification méritée pour le tour suivant de la compétition.

Depuis le début de la saison, Lotfi Bousouar a pris part à 12 rencontres avec le CR



Belouizdad, pour un total de 337 minutes de jeu seulement. Un temps de jeu relativement limité, mais cette sortie convaincante pourrait pousser le staff technique à reconsidérer la gestion de ses minutes, au vu de l'efficacité et de l'impact affichés lors de cette rencontre.

Ce regain de forme intervient à point nommé pour le joueur, qui ambitionne de s'imposer davantage au sein de l'effectif et d'apporter une réelle plus-value à son équipe lors des prochaines échéances.

Serine. S

**13eme journées du championnat de Ligue 1 Mobilis**

## ASO- MCO, MBR-MCA et USMA-ESBA pour demain

La Ligue de football professionnel (LFP) dévoile, ce dimanche les horaires des matchs de la 13<sup>e</sup> journée du championnat de Ligue 1 Mobilis, prévue les 18, 19, et 20 décembre.

Cette 13<sup>e</sup> journée débutera le jeudi 18 décembre, avec 3 matchs au menu, dont celui du leader, le MCA, en déplacement à Ouargla pour défier le nouveau promu le MB Rouissat (17h00).

3 rencontres sont

programmées le vendredi 19 décembre, dont l'affiche ES Sétif - JS Kabylie (18h00), alors que les 2 derniers rendez-vous se joueront le samedi 20 décembre. Au terme de la 12<sup>e</sup> journée, le MCA caracole en tête avec 25 points, à 4 longueurs de ses poursuivants directs :

l'Olympique Akbou et le MC Oran. Le MCA compte 3 matchs en moins.

**Programme de la 13<sup>e</sup> journée :**

**Jeudi 18 décembre 2025 :**

ASO Chlef – MC Oran

17h00

MB Rouissat – MC Alger 17h00  
USM Alger – ES Ben Aknoun 20h00

**Vendredi 19 décembre 2025 :**

MC El-Bayad – USM Khencela

14h30

CS Constantine – Paradou AC

17h00

ES Sétif – JS Kabylie 18h00  
Samedi 20 décembre 2025 :

JS Saoura – ES Mostaganem

15h00

CR Belouizdad – Olympique Akbou 18h00

## Coupe d'Algérie

# Date et stade de l'affiche entre l'USMH et l'USMA dévoilés

La Commission d'organisation de la Coupe d'Algérie, relevant de la Fédération algérienne de football (FAF), a annoncé le stade et la date de l'affiche très attendue des huitièmes de finale entre les voisins et rivaux USM Harrach (« les Jaunes ») et USM Alger (« Soustara »).

Rania. K

Initialement prévues les 15, 16 et 17 janvier 2026, les rencontres de ce tour ont été légèrement modifiées. La commission a décidé de programmer le choc entre l'USMH et l'USMA le lundi 12 janvier 2026, en raison des engagements de l'USMA dans le match de la Supercoupe prévu le 17 janvier contre la Mouloudia d'Alger. Ce report permettra également d'ajuster le calendrier de la Mouloudia face au Nadjem Ben Aknoune, dont le match pourrait aussi être avancé ou reporté.

Le stade Nelson Mandela de Baraki a été désigné pour accueillir cette confrontation, avec un coup d'envoie prévu à 17h00. Ce choix de terrain souligne l'importance de l'affiche, qui oppose deux



clubs historiques d'Alger, promettant un match intense et disputé devant les supporters des deux formations. Cette décision intervient dans le cadre d'une réorganisation stratégique du calendrier, visant à éviter les chevauchements avec d'autres compétitions et à offrir aux équipes les meilleures conditions pour préparer leurs rencontres. Les amateurs de football peuvent donc s'attendre à une rencontre spectaculaire, symbole de la rivalité et de la passion qui animent le football algérien.

Objectif : jouer les premiers rôles

## Takmar nouveau coach de la Jeunesse de JSM Tiaret

La direction de la Jeunesse sportive madinet Tiaret a officiellement entamé une nouvelle étape sur le plan technique, avec la nomination de Mohamed Takmar à la tête de la barre technique de l'équipe première, en remplacement de Aït Ahmed Amara. Une décision qui s'inscrit dans la volonté de corriger le parcours du club lors de la suite du championnat national de Ligue 2.

Dans ses premières déclarations, le nouveau technicien a insisté sur la nécessité d'adopter un discours réaliste dans la fixation des objectifs. Il a souligné que les moyens matériels et humains du club imposent de faire du maintien la priorité absolue, tout en visant, dans le même temps,

une place honorable à la hauteur de l'histoire et de la valeur de la Jeunesse de Tiaret. Selon lui, l'ambition est légitime pour tous les clubs, mais la concurrence demeure totalement ouverte à ce stade de la saison, aucun club n'ayant encore assuré ni son maintien ni son accession.

### Confiance dans le groupe et appel au soutien du public

Mohamed Takmar a également indiqué connaître une partie importante de l'effectif actuel, pour avoir déjà entraîné certains joueurs par le passé, tout en disposant d'une idée claire sur les qualités des autres éléments. Il s'est montré confiant quant à la capacité du groupe à atteindre les objectifs tracés, à condition de travailler sérieusement



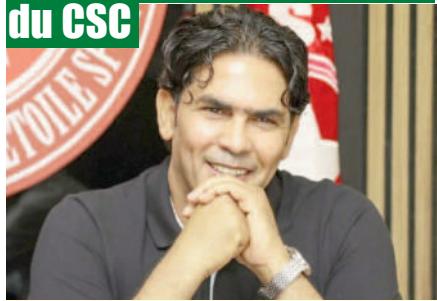
et dans un climat de confiance. Abordant la question de la pression exercée par le public, le nouveau coach a assuré ne pas la redouter, fort de ses expériences antérieures dans des contextes plus délicats. Il a toutefois tenu à adresser un message aux supporters, les appelant à se tenir aux côtés de leurs joueurs et à les soutenir, estimant que l'appui du public reste un facteur déterminant pour obtenir des résultats positifs.

Un staff déjà au travail

Karim. H

## Ligue 1 Mobilis

## Le Tunisien Lassad Dridi, nouvel entraîneur du CSC



Le Tunisien Lassad Dridi est devenu le nouvel entraîneur du CS Constantine, a annoncé hier le club de Ligue 1 Mobilis de football sur ses réseaux sociaux. Le club de la ville des ponts suspendus a indiqué être parvenu à un accord avec le technicien tunisien, sans toutefois préciser la durée du contrat. Le Tunisien, qui était à la tête de la barre technique de l'Etoile sportive du Sahel (Ligue 1 tunisienne), depuis le début de saison, a par la suite brièvement entraîné le Stade Tunisien. Cette expérience fut de courte durée, et il a quitté le club de Bardo sans avoir dirigé le moindre match officiel. Le CS Constantine occupe actuellement la 9e place du championnat de Ligue 1 avec 15 points (4 victoires, 3 matches nuls et 4 défaites).

FARES. B

## Coupe d'Algérie

## Le CRB domine le WB Aïn Benian (5-1) et file pour les 1/8e de finale



Le CR Belouizdad a validé son ticket pour les 1/8es de finale de la Coupe d'Algérie de football 2025-2026, en dominant le WB Aïn Benian (inter-régions) 5-1 (mi-temps : 2-0), lundi soir au stade du 5-Juillet d'Alger, en clôture des 1/16e de finale de l'épreuve. Le Chabab a entamé le match tambour battant, en assiégeant le camp adverse. Après plusieurs tentatives, le finaliste de la précédente édition a trouvé la faille, sur un tir puissant du capitaine Abderraouf Benguit (36e). Le défenseur Chouaïb Kedad est parvenu à faire le break de la tête, peu avant la mi-temps (45e+2). Après la pause, les joueurs d'Aïn Benian ont réussi à réduire le

RANIA. K

**L'ATTAQUE FRONTALE DU REAL MADRID SUR LE FC BARCELONE**

# Le coup de poker hallucinant d'Hansi Flick

*Le Real Madrid s'attaque à son plus grand rival, le choix fort d'Hansi Flick, l'avenir de N'Golo Kanté fait débat, retrouvez dans votre revue de presse Foot Mercato les dernières informations de la presse sportive européenne.*

**F**lorentino Pérez «appelle à la justice», placarde le journal AS ce mardi matin. Florentino Pérez est monté au créneau lors du cocktail de Noël du Real Madrid en réclamant une nouvelle fois «justice» dans l'affaire Negreira, qu'il qualifie de plus grand scandale de l'histoire du football espagnol. Le président madrilène dénonce la passivité de la Fédération et de LaLiga face à des paiements de plus de 8 millions d'euros pour des rapports d'arbitrage. Il estime que cette affaire, qui concerne le FC Barcelone, continue de fausser la compétition et d'entacher l'image du football espagnol. Pérez pointe aussi des décisions arbitrales récentes jugées incompréhensibles, notamment sur Vinicius et Rodrygo, avec une ironie appuyée. Le Real Madrid prépare désormais un dossier complet destiné à la FIFA pour faire valoir sa position.

## Nouveau rôle pour Fermín Lopez

Le Barça débute la défense de son titre de la Copa del Rey ce mercredi à Guadalajara contre le Deportivo, dans un match historique pour le club local. Les supporters se pressent déjà aux guichets, impatients de voir le champion en action dans le stade Pedro Escartín. Hansi Flick devrait procéder à des rotations pour donner du temps de jeu aux joueurs moins habituels, tout en insistant sur l'attitude de son groupe. Joan García sera mis au repos, tandis que d'autres jeunes ou membres du groupe pro comme De Jong,



Bernal ou Fermín pourraient débuter. D'ailleurs, Flick veut tenter un coup de poker tactique. L'Allemand envisage de titulariser Fermín en pointe, une première qui suscite la curiosité. Avec Lewandowski touché et Rashford plutôt aligné sur l'aile gauche, le jeune joueur pourrait endosser le rôle de 9, poste qu'il connaît peu, mais pour lequel il possède instinct et finition. Capable de lire les espaces et de frapper des deux pieds, Fermín pourrait créer de nouvelles

options offensives. L'Allemand décidera ce matin. Quelle que soit sa position, il restera proche du but, sa principale force.

## Flou total pour N'Golo Kanté

N'Golo Kanté est en fin de contrat avec Al-Ittihad en juin 2026, mais reste une pièce maîtresse du club saoudien, où il a été quasiment titulaire à chaque match depuis son arrivée. Le club souhaite prolonger son contrat d'un an avec une option supplémentaire, mais l'offre n'a

pas encore été formalisée, les détails financiers devant passer par la validation du PIF. Kanté, fidèle et discret, n'a pas donné de signe clair sur son avenir, mais serait prêt à écouter d'éventuelles propositions. Plusieurs clubs saoudiens et européens ont déjà tenté leur chance, sans succès jusqu'ici. Le Paris FC a par exemple tenté d'y attirer, en vain. La situation reste floue et son marché hivernal pourrait s'animer si une offre convaincante se présente.

## L'AC Milan annonce la prolongation d'Alexis Saelemaekers



**A**rrivé à l'AC Milan en provenance d'Anderlecht, le milieu de terrain belge Alexis Saelemaekers (26 ans) vient de renouveler avec les Rossoneri. Initialement lié au club lombard jusqu'en 2027, l'international belge (21 capes, 2 buts) a paraplé une prolongation de quatre années supplémentaires. « L'AC Milan est heureux d'annoncer le renouvellement du contrat d'Alexis Saelemaekers jusqu'au 30 juin 2031, à compter du 1er juillet 2026. Arrivé au club en janvier 2020, Alexis a progressé au fil des saisons, se distinguant par son professionnalisme, son esprit de sacrifice et son fort sentiment d'appartenance, incarnant les valeurs du club sur et en dehors du terrain. Après avoir disputé 159 matches et marqué 12 buts sous le maillot rosso-nero, contribuant également à la victoire du Scudetto lors de la saison 2021/22, le Milan et Alexis Saelemaekers poursuivront leur chemin ensemble, avec l'ambition d'atteindre de nouveaux objectifs et d'écrire de nouvelles pages de l'histoire rosso-nero », indique le communiqué.

## OLYMPIQUE DE MARSEILLE

## La Juventus insiste lourdement pour Pierre-Emile Hojbjerg

**L**a Juventus est visiblement déterminée à tenter sa chance pour récupérer Pierre-Emile Hojbjerg, le milieu danois de l'Olympique de Marseille. Pierre-Emile Hojbjerg est incontournable à l'OM. Aux yeux de Roberto De Zerbi, qui fait de son Danois un titulaire quasi-systématique, mais aussi des supporters olympiens qui critiquent régulièrement le contenu de ses rencontres. Il faut dire que le milieu diffuse parfois des impressions contraires au sein d'un même match, tantôt timoré avec le ballon, tantôt courageux dans son pressing constant. Outre De Zerbi, un autre entraîneur l'apprécie particulièrement. Il s'agit de Luciano Spalletti, le coach de la Juventus.

Comme nous vous le racontions déjà en novembre dernier, le club italien a coché le nom du Danois, âgé de 30 ans, en vue du mercato hivernal. Il est vu comme le cadeau parfait pour Spalletti, qui souhaite recruter un nouvel homme fort dans l'entrejeu. Koopmeiners a reculé d'un cran, McKennie alterne entre ailier et milieu offensif, et un renfort est ainsi jugé nécessaire. Spalletti a clairement désigné Hojbjerg comme sa recrue idéale.

## La Juve veut tenter sa chance

Problème, une première approche avait eu lieu l'été dernier, en marge des discussions autour du transfert de Timothy Weah, et De Zerbi avait mis son veto. On voit mal pourquoi le technicien italien changerait d'avis en janvier, alors qu'Hojbjerg a été titularisé 12 fois en Ligue 1 et 5 fois (en 6 journées) en Ligue des Champions. Le problème actuel de De Zerbi consiste d'ailleurs plus à trouver l'identité du milieu adéquat pour accompagner Hojbjerg. Toutefois, comme le rapporte La Gazzetta dello Sport, la Juve veut insister et Damien Comolli, le patron français de la Vieille Dame, va bien et bien tenter de le recruter. Le club piémontais avait déjà approché le joueur lorsqu'il évoluait à Tottenham et le contact n'a jamais été rompu. Cela dit, si l'OM reste inflexible (Hojbjerg est sous contrat jusqu'en 2028), alors la Juve sera bien obligée de se tourner vers d'autres solutions.



## PREMIER LEAGUE

# L'Angleterre ne sait plus quoi penser de Manchester United !

**Malgré un match assez abouti de son côté, Manchester United a été accroché à la maison ce lundi soir face à Bournemouth (4-4). Un nul spectaculaire qui interroge en Angleterre sur le niveau réel des Red Devils.**

Ce lundi, la rencontre de Premier League a tenu toutes ses promesses. Auteur d'une première partie de saison intéressante, Manchester United recevait l'accrocheuse équipe de Bournemouth. Et après un match spectaculaire à huit buts, les deux équipes se sont quittées dos à dos (4-4) et ont partagé les points. Un nul qui permet à United d'enchaîner avec un quatrième match sans défaite en championnat, mais qui fait stagner des Red Devils à la sixième place du classement alors qu'un succès leur aurait permis de revenir à hauteur de Chelsea, quatrième.

Menant trois fois dans la rencontre, United n'a pas su tenir le score en encaissant quatre buts face à ses supporters. Pire encore, le dernier but des Cherries d'Eli Junior Kroupi est venu d'une erreur de relance de l'arrière-garde mancunienne. Des erreurs permanentes qui privent United de viser plus haut. Après la rencontre, Ruben Amorim est revenu sur ce choc de qualité et a laissé filtrer quelques regrets : «ce fut un match divertissant pour tous les spectateurs à domicile. Les gens apprécient de voir



jouer Manchester United cette saison, mais nous devons concilier les deux aspects. Si vous comprenez un peu, si vous suivez le club comme j'ai suivi la Premier League pendant si longtemps, vous avez le devoir non seulement de gagner les matchs, mais aussi de jouer d'une maniè-

re qui soit importante pour les fans. Ils veulent désespérément gagner, mais aussi être inspirés. Aujourd'hui, c'était inspirant, mais il y a aussi un sentiment de frustration de ne pas avoir gagné.»

**La presse anglaise**

## mi-figue mi-raisin sur Manchester United

Outre cette analyse à chaud, la presse anglaise est indécise au sujet de Manchester United. Malgré un allant offensif salué par les tabloïds, ces derniers s'interrogent sérieusement sur



Un message tout sauf subtil. Lundi soir, lors du match nul spectaculaire entre Manchester United et Bournemouth (4-4), le frère de Kobbie Mainoo, Jordan Mainoo-Hames, a été aperçu à Old Trafford portant un t-shirt noir sur lequel on pouvait lire « Free Kobbie Mainoo » (« Libérez Kobbie Mainoo »). Un message clair réclamant plus de temps de jeu pour le jeune milieu de terrain, voire la possibilité de le laisser partir afin de s'exprimer dans un autre club. Arrivé il y a plus d'un an sur le banc des Red Devils, Ruben Amorim n'a jamais

semblé convaincu par le jeune international anglais, au grand dam notamment de Rio Ferdinand et Paul Scholes, qui ont tous deux critiqué les choix du Portugais. Kobbie Mainoo, de son côté, envisagerait de nouveau un départ en prêt lors du mercato de janvier après avoir été retenu par Manchester United l'été dernier. Entré en jeu en seconde période face aux Cherries, il n'a toujours pas débuté le moindre match de Premier League cette saison et n'a cumulé que 212 minutes de jeu. Il y a d'ailleurs mouvement au Paris Saint-Germain. Ce mardi, Le Parisien annonce un départ

Et pas n'importe lequel ! En effet, la publication française indique que Bafodé Diakhaby, qui occupe le rôle de responsable de la préformation, va s'en aller. Cela faisait dix ans qu'il était éducateur chez les pensionnaires du Parc des Princes. L'homme de 36 ans pourrait traverser la Manche et rejoindre Liverpool, où il est apprécié. Pour le remplacer, le PSG aurait proposé une promotion en interne à Germain Borg. Ce dernier entraîne actuellement l'équipe U15. Il n'a pas encore accepté la proposition francilienne.

les errements défensifs des pensionnaires d'Old Trafford. La BBC parle de retour en arrière pour Manchester United. Un flashback qui illustre à la fois l'allant offensif de la grande époque, mais aussi les erreurs défensives des saisons passées plus médiocres. Le Mirror parle de buts et d'erreurs à gogo pour les Red Devils. Et même si la plupart des publications spécialisées d'outre-Manche critiquent quand même la prestation défensive décevante des Mancuniens, les anciennes légendes du football anglais sont beaucoup plus cordiales avec United. En effet, dans son podcast, Gary Neville, légende du club anglais, a encensé la prestation de son club fétiche :

«Je peux parfaitement accepter cela en termes de performance et de niveau, car ils ont joué avec une réelle intention, en faisant circuler le ballon vers l'avant, et toujours à pleine vitesse. Si vous êtes un enfant qui vient voir United – mes deux filles sont venues ce soir et elles seront ravies en rentrant. Elles seront déçues que United n'ait pas gagné, mais elles auront vu un super match de football et c'est pour ça qu'on vient à Old Trafford.» Une analyse partagée par Jamie Carragher qui a expliqué qu'il s'agissait du meilleur match de la saison en Premier League et qu'il avait adoré la prestation d'un Manchester United «brillant» selon ses propres mots. Vous l'aurez compris, Manchester United semble être sur la bonne voie depuis le début de saison, mais il faudra décidément gommer ses failles défensives pour progresser.

## MANCHESTER UNITED

## Le message fort du frère de Kobbie Mainoo à Ruben Amorim

www.almounasser.dz

INSULTES RACISTES, HARCELEMENT...

# Le Sénégal part en guerre contre Cesc Fabregas pour Assane Diao

Après la blessure inquiétante d'Assane Diao juste avant la CAN, le Sénégal est parti en conflit ouvert avec Cesc Fabregas. Victime d'insultes racistes, le coach espagnol s'est défendu face à la vague d'harcèlement qu'il s'est pris et pour sa décision de titulariser le Sénégalais à six jours du début du tournoi continental.



**D**epuis la nuit des temps, des joueurs ont raté des compétitions à cause de blessures. Mauvais timing pour certains, graves blessures pour d'autres, rater un grand tournoi avec sa sélection n'est jamais qu'el que chose de jouissif à vivre pour un joueur professionnel. Pourtant, certaines blessures sont plus rageantes que d'autres. Celle d'Assane Diao, contractée ce lundi soir avec Côme, risque bien de lui hanter certaines nuits. Même si sa participation à la CAN n'est pas totalement écartée, ses pleurs suite à sa sortie ne laissent que peu de places au doute. Lancé en contre-attaque à la suite d'un corner romain, l'attaquant sénégalais a remonté

tout le terrain avant de déclencher une frappe, finalement contrée par Evan Ndicwa. Suite à cet effort monstrueux, il s'est effondré au sol et a été incapable de poursuivre la rencontre. En pleurs, il a été remplacé par Cesc Fabregas à la 38e minute de jeu par Douvikas. Une blessure qui a forcément provoqué l'ire de tous les supporters du Sénégal. Alors que les joueurs africains étaient censés rejoindre leur sélection ce lundi, Diao a été titularisé et s'est blessé avec Côme alors qu'il aurait dû être avec ses coéquipiers en sélection ce jour-là. Une frustration exacerbée par les choix de Cesc Fabregas qui s'était désolidarisé de la sélection de Diao avec le Sénégal en milieu de saison il y a quelques jours : «à propos de Assane (Diao), je préfère ne pas trop m'étendre sur le sujet. Il a été convoqué et je lui ai parlé après le match contre l'Inter. Il connaît bien mon opinion. J'ai également parlé personnellement avec son sélectionneur. Ce n'était pas une conversation très agréable sincèrement alors je me désolidarisai totalement de ce choix.»

## Harcé en ligne, Cesc Fabregas se justifie pour Assane Diao

Forcément, à la suite de ces

déclarations qu'avaient peu appréciées les Sénégalais, cette blessure provoque la colère du peuple des Lions de la Teranga. Sur les réseaux sociaux, des supporters sénégalais ont même montré leur mécontentement à travers des commentaires racistes contre Cesc Fabregas sur les réseaux sociaux. En effet, des têtes de cochon ont pullulé sous ses publications en guise de représailles face à cette blessure qui dérange le Sénégal. Une vague de harcèlement qui n'a pas fait perdre son cap à l'ancien milieu de terrain du FC Barcelone et d'Arsenal. Même si le choix de titulariser son aîné lui a été fortement reproché, Fabregas ne s'est pas démonté après la défaite et a répondu aux questions qui lui ont été posées en conférence de presse.

Le tacticien du club italien s'était d'ailleurs exprimé au sujet du Sénégalais et de sa participation à la CAN : Après la rencontre, le coach ibérique est sorti du silence et s'est justifié sur cette titularisation qui offusque le peuple sénégalais : «il s'est fait mal au muscle fléchisseur. Je suis un grand fan des sélections, j'espère que tout le monde puisse y aller. J'ai demandé une faveur de ne pas l'emmener car il a joué 3 matchs en 8 mois (...) La réponse du sélectionneur ? Que s'il n'y



va pas, il n'ira pas au Mondial. C'était désagréable. Si le joueur joue avec la peur à 20 ans alors qu'il a une carrière devant, c'est une erreur (...) Il n'aurait probablement pas dû jouer aujourd'hui non plus, mais je l'ai sélectionné parce qu'il part demand et que je ne l'aurai pas pendant cinq semaines, alors puisqu'on paie son salaire, autant le laisser jouer un peu pour nous. Une conversation tendue avec Pape Thiaw ? Il a dit que si Diao ne venait pas avec nous, il ne participerait pas à la Coupe du Monde. Ce n'est pas juste, c'est même regrettable.» Vous l'aurez compris, le torchon brûle entre le Sénégal et Cesc Fabregas. Mais la vraie victime dans cette histoire est Assane Diao, qui est fortement incertain pour disputer la première CAN de sa vie.

## COUPE DU BRÉSIL

### Dimitri Payet à deux doigts de remporter le premier trophée majeur de sa carrière

**D**imitri Payet va-t-il enfin remporter le premier trophée majeur de sa carrière... tout en étant au chômage ? À 38 ans, le milieu offensif français a souvent été moqué pour son palmarès vierge. Mais après avoir quitté Vasco da Gama il y a plusieurs mois, le Réunionnais pourra enfin ajouter une ligne à son palmarès. Vasco s'est en effet qualifié pour la finale de la Coupe du Brésil. Le club carioca défiera le Corinthians jeudi prochain pour le match aller et dimanche pour le retour. Entré en jeu lors des deux premiers matches de la compétition en février et mars 2025, Payet a gagné le droit d'être officiellement inscrit dans le palmarès de la compétition selon L'Equipe. Bientôt la fin d'un running gag ?



**L**'annonce a surpris beaucoup de monde en Belgique. Marouane Fellaini fait son retour au Sporting de Charleroi, club où il a été formé durant sa jeunesse avant de rejoindre le Standard de Liège et de s'y révéler. L'ancien Diable rouge, qui a notamment remporté l'Europa League avec Manchester United en 2017, occupera un rôle de conseiller au sein du staff technique. Il accompagnera l'équipe professionnelle et contribuera au développement des joueurs, en particulier les milieux de terrain, en partageant son expérience et sa connaissance du football international. « Le Sporting de Charleroi est heureux d'annoncer que, durant son séjour temporaire en Belgique, Marouane Fellaini sera intégré au sein de son staff technique. Présent ponctuellement durant la semaine ainsi que lors des rencontres du Sporting,

## PRO LEAGUE

### Marouane Fellaini fait son retour au Sporting de Charleroi



Marouane Fellaini mettra toute son expérience, sa grinta et son expertise au service du staff carolo. Les milieux de terrain, notamment, pourront profiter de ses conseils tactiques. Fort de ses 87 sélections avec les Diables Rouges, il apportera sa connaissance du football international et des exigences du plus haut niveau à notre groupe. Son rôle consistera à accompagner le staff technique en place et à contribuer au développement des joueurs de l'effectif professionnel. Au quotidien, il œuvrera également à transmettre une mentalité de travail axée sur l'exigence, la rigueur et la performance », peut-on lire dans le communiqué des Zébres, actuel douzième du championnat belge.

REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE

WILAYA D'ALGER

CIRCONSCRIPTION ADMINISTRATIVE DE BOUZAREAH

COMMUNE DE BENI MESSOUS

N° : 3889 / C.A.B / 498 / S.E.T.N / B.M / 2025

**Mise en demeure**

Mme la Gérante du BET/MENAS DYHIA ;

- Etant attributaire de l'étude et suivi travaux d'aménagement au niveau de l'école Ben Haddadi I, suivant contrat n° : 11/2022 du 13/07/2022 et d'un O.D.S n° : 04/2022 du 21/07/2022.
- Etant attributaire de l'étude et suivi travaux d'aménagement au niveau de l'école Salah Larab, suivant contrat n° : 10/2022 du 13/07/2022 et d'un O.D.S n° : 03/2022 du 21/07/2022.
- Vu la lettre n° : 4410 / CAB / 563 / SETN / BM / 2024 du 03 / 12 / 2024 pour la finalisation des dossiers de paiement des deux projets envoyé par voie postale le 11 / 12 / 2024.
- Vu la 1<sup>re</sup> mise en demeure n° : 1518 / CAB / 146 / SETN / BM / 2025 du 23 / 04 / 2025.
- Vu la 2<sup>re</sup> mise en demeure n° : 3130 / CAB / 387 / SETN / BM / 2025 du 09 / 09 / 2025.
- Vu la 3<sup>re</sup> mise en demeure avant parution n° : 3498 / CAB / 451 / SETN / BM / 2025 du 08 / 10 / 2025.
- Et Suite à l'achèvement des travaux des deux projets cités ci-dessus et dans le bus d'accomplir votre paiement. Vous êtes mis en demeure de nouveau de vous présenter au siège de l'APC et ce dans 48 heures à compter de la date de parution de cet avis dans les quotidiens nationaux pour ce qui suit :
- Remettre les deux cautions de bonne exécution et de garantie des deux projets ci-dessus conformément aux articles n° 11,12 et 13 page 21,22 dans les 02 contrats ci-dessus et en application des articles 130,131,133,134 du décret présidentiel n°15-247 du 16 septembre 2015 portant réglementation des marchés publics.

Faute de quoi, des mesures coercitives seront prises conformément aux lois et réglementation en vigueur, l'APC se verra dans l'obligation de résilier les deux contrats aux torts du BET.

AL MOUNASSER 17 Décembre 2025 — ANEP 2516039309

REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE

WILAYA DE CHLEF

DAIRA DE TAOUGRITE

COMMUNE DE TAOUGRITE

N ° FISCAL 0984.0206.9023527

**AVIS D'ATTRIBUTION PROVISOIRE**

Conformément aux dispositions de L'article 65 du décret présidentiel N° 15- 247 du 16-09-2015 portant la réglementation des marchés publics et des délégations de service public Le président de L'A.P.C, Informe l'ensemble des soumissionnaires ayant participés à l'avis d'appel d'offre national ouvert avec exigence des capacités minimales N° 06/2025 pour la réalisation du projet suivant :

\* ETUDE, SUIVI ET REALISATION D'UN MUR DE SOUTENEMENT MOSQUEE ES-SELEM A HAY CHAHID MAAS ABDELKADER A TAOUGRITE - REALISATION (TRANCHE 1)

Paru dans les quotidiens nationaux en arabe le: 09/11/2025, en français AL MOUNASSER le :09/11/2025 et le BOMOP et après évaluation des offres le 01/12/2025 que l'attribution provisoire du marché désigné dans le tableau comme suit:

N°	DESIGNATION DU PROJET	ENTREPRISE	MONTANT EN TTC	N° IMMATRICULATION	DELAI	TOTAL DES POINTS	OBSERVATIONS
01	* ETUDE, SUIVI ET REALISATION D'UN MUR DE SOUTENEMENT MOSQUEE ES-SELEM A HAY CHAHID MAAS ABDELKADER A TAOUGRITE - REALISATION (TRANCHE 1)	DIERBI BOUYACOUB	20 544 517,00 DA	178021700810429	Quatre (04) mois	57 Points	Meilleure offre économiquement avantageuse (meilleur disant parmi les offres techniquement qualifiée)

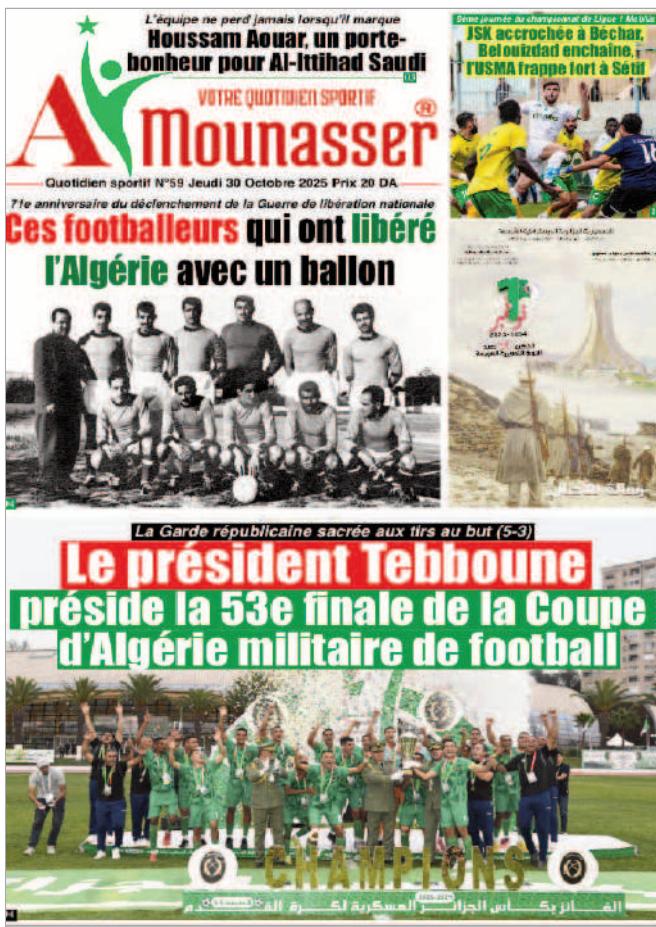
Conformément aux dispositions de l'article 82 du décret présidentiel N° 15-247 du 16/09/2015

Portant réglementation des marchés publics, et des délégations de service public

Tout soumissionnaire contestataire peut introduire un recours dans les dix (10) jours, à compter de la publication de cet avis, auprès de la commission des marchés communale

Pour les autres soumissionnaires sont invitées de rapprocher au plus tard trois (03) jours à compter du premier jour de la publication de l'attribution provisoire du projet à prendre connaissance des résultats détaillés de l'évaluation de leurs offres techniques et financières.

AL MOUNASSER 17 Décembre 2025 — ANEP 2516039175




**POUR TOUTES VOS ANNONCES,  
CONTACTEZ NOTRE  
SERVICE PUBLICITAIRE AU:**

 **TEL:  
0560266287**

**OU PAR EMAIL:**



**CONTACT@ALMOUNASSER.DZ**

## NBA et mondialisation

# Comment la ligue a dominé la planète ?

Depuis ses modestes débuts sur les terrains de basketball américains, la NBA a évolué pour devenir bien plus qu'une simple ligue sportive. Elle est devenue une force culturelle mondiale, dont l'influence s'étend bien au-delà des frontières des États-Unis.

### 2e partie

Cette décennie marque véritablement le début d'une révolution culturelle sans précédent, où les valeurs des marques NBA connaissent une ascension vertigineuse et où les ventes de maillots atteignent des sommets historiques. Les magazines 5 majeur se vendent en kiosque comme des petits pains, et dans la cour les échanges de cartes à collectionner vont bon train.

Cette montée en puissance du basketball en tant que phénomène culturel est étroitement liée à l'émergence du hip-hop et du streetwear. Les joueurs de la NBA deviennent des icônes de style, portant sur et en dehors du terrain des

public toujours plus nombreux, alimentant ainsi la passion pour le



jeu à travers le monde. En parallèle de tout ça se joue en coulisse une pièce qui va révolutionner la vision de la France sur la ligue. Après plusieurs tentatives ratées d'envoyer des français

sur un jeune lycéen que repose les espoirs tricolores.



tenues qui inspirent toute une génération. Les jeunes du monde entier adoptent le style vestimentaire des stars de la NBA, arborant fièrement les maillots et les sneakers de leurs joueurs préférés.

Pour propager cette culture du basketball à l'échelle mondiale, les stars de la NBA parcourent le globe, organisant des événements, des camps d'entraînement et des matchs de charité. Leur présence charismatique et leur talent spectaculaire attirent un

dans la grande ligue tels que Antoine Rigaudeau ou Hervé Dubuisson (Non je vous vois Dominique Wilkins ça ne compte pas !), c'est



onzième choix de la Draft 1997, les Sacramento Kings sélectionnent Olivier Saint-Jean de San Jose State University. La même année Alain Digbeu est également sélectionné par Atlanta à la 49ème position mais malheureusement pour lui il n'aura jamais l'occasion de poser le pied sur un parquet NBA. Pour son tout premier match dans la grande ligue, Tariq Abdul-Wahad va scorer deux points. D'un point de vue uniquement statistique c'est risible, mais pour la génération de basketteur français, c'est un exemple à suivre pour rejoindre la NBA. Malgré une carrière assez courte en raison de soucis physiques et de problèmes de confiance avec le staff, la machine est lancée, les français

en 2001 et Yao Ming en 2002 a ouvert de nouvelles portes pour la ligue, symbolisant le début d'une ère où la NBA cherche à conquérir de nouveaux

Ming, est rapidement devenue le troisième marché consommateur de la NBA, propulsant la ligue au sommet du paysage sportif chinois. La NBA a su capitaliser



sur ce succès en dominant le marché chinois avec des ventes d'articles, des tournées de joueurs et des partenariats stratégiques avec des marques locales telles que Li-Ning et Peak.

Dans les années 2000, la présence française dans la NBA est principalement marquée par un joueur : Tony Parker. Appelé par les Spurs de San Antonio en 2001, Parker rejoint une équipe ultra compétitive déjà titrée deux ans auparavant. Il réalise l'exploit en 2003 de devenir le premier joueur français à devenir champion NBA, puis deux autres titres suivront en 2005 et 2007 devenant également le premier joueur européen de l'histoire à obtenir le trophée de MVP des finales NBA.

Même si Tony Parker attire une bonne partie de la lumière sur lui, d'autres joueurs français ont laissé une trace dans la ligue à leurs manières : Boris Diaw, Joakim Noah, ou encore Ronny Turiaf qui a notamment joué au côté de Kobe Bryant.



ont laissé une première trace dans la grande ligue.

#### Le 21ème siècle : Quand joueurs étrangers rime avec succès

Pour la NBA, les années 2000 ont été une période de diversité et d'internationalisation sans précédent, où les joueurs étrangers ont profondément influencé le jeu et le paysage du basketball.

L'arrivée emblématique de Tony Parker en NBA

aux fans internationaux de voter pour leurs joueurs favoris dans la ligue.

L'objectif derrière cette démarche était d'encourager les fans à faire de la publicité pour leurs stars et donc par extension pour la ligue.

On a l'exemple récemment avec Alperen Sengun et la Turquie qui a mis en place une campagne de communication gigantesque dans les villes du pays. La Chine, grâce à Yao

## COUPE DE FRANCE 2025 DE KARATÉ

# L'Algérienne Cylia Ouikène sacrée avec son club

**L'internationale algérienne Cylia Ouikène, sociétaire du club de Villeneuve la Garenne, a remporté l'édition 2025 de la Coupe de France de Karaté, disputée les 13-14 décembre courant, au Palais des Sports du Prado, à Bourges.**

Elle était engagée dans la catégorie des moins de cinquante kilos, spécialité Kumité (seniors/dames).

Une consécration qui permet à la native de Fréha (Tizi-Ouzou), de terminer l'année 2025 en beauté, elle qui était passée à côté lors de ses deux dernières sorties internationales.

Ouikène avait commencé par échouer au pied du podium, aux Jeux Mondiaux de Chengdu, disputés la fin août dernier en Chine, et pendant lesquels elle s'était contentée de la quatrième place, après sa défaite (6-3) dans la petite finale pour le bronze, contre la Croate Ema Sgardelli. Trois mois plus tard, lors des Championnats du monde disputés du 27 au 30 novembre dans

la capitale égyptienne, le Caire, Ouikène avait quitté la compétition à un stade plus précoce, à l'instar de la majorité de ses compatriotes.

Seule Louiza Abouriche avait réussi à atteindre un stade avancé de la compétition, avant de décrocher une médaille de bronze dans la spécialité Kumité des moins de 55 kilos. Cette Coupe de France, remportée avec brio, représente donc une bonne chose pour Ouikène, à la veille du coup d'envoi de la nouvelle année 2026, qu'elle espère meilleure que sa précédente.

Akram. K



## SKI ALPIN

### L'Algérien Abdelrahman Boudarbela en quête de qualification pour les JO d'hiver 2026

Team Algeria  



Le skieur algérien Abdelrahman Boudarbela participera, aux épreuves qualificatives des Jeux olympiques d'hiver de Milan-Cortina (6-22 février 2026), prévues en Suisse, à indiquer un communiqué conjoint du Comité olympique et sportif algérien (COA) et de la Fédération algérienne de ski et des sports de montagne. Le représentant algérien sera engagé dans l'épreuve du slalom à la station d'Arolla, avant de disputer les 22 et 23 décembre, le slalom géant à la station de Zinal, dans le cadre de sa quête d'une qualification olympique. Cette participation s'inscrit dans le programme de soutien et de développement des sports d'hiver en Algérie, mené en coordination entre le COA et la fédération nationale, avec pour objectif d'assurer une présence algérienne aux prochaines Olympiades hivernales prévues à Milan-Cortina (Italie) du 6 au 22 février 2026. A noter que l'Algérie a récemment pris part aux Jeux olympiques d'hiver de la jeunesse en Corée du Sud, une expérience jugée encourageante au regard des progrès enregistrés dans les disciplines hivernales. Les responsables sportifs nationaux ambitionnent désormais une participation honorable de l'Algérie aux Jeux olympiques d'hiver 2026 chez les seniors.

Rania. K

## CHAMPIONNAT D'ALGÉRIE DE SAUT D'OBSTACLES

### Oran accueillera la compétition du 17 au 20 décembre

Le championnat national de saut d'obstacles individuel seniors se déroulera du 17 au 20 décembre courant au centre équestre "Monte Cristo" d'Es-Senia (Oran), a-t-on appris, avant hier, auprès des organisateurs.

Cette manifestation sportive, organisée sur quatre jours par la Fédération algérienne des sports équestres, en coordination avec le club équestre "Monte Cristo", verra la participation de plus de 50 cavaliers et cavalières montant des chevaux âgés de six ans et plus, représentant différents clubs à l'échelle nationale.

Les deux premiers jours de la compétition seront consacrés aux épreuves



obstacles dont la hauteur variera entre 1,25 mètre et 1,35 mètre.

Les meilleurs cavaliers ayant enregistré le plus faible nombre de pénalités, lors des première et deuxième manches, se qualifieront pour la finale prévue le samedi.

En marge de ce champion-

nat, le Grand Prix du regretté jeune cavalier Bencheikh Aymen Bekiri, champion d'Algérie de la catégorie cadets et considéré comme l'un des talents montants de l'équitation en Algérie, sera également organisé. Ce dernier est décédé, récemment, dans un accident de

la route à Constantine. La direction de ce championnat sera assurée par le président du club amateur "Monte Cristo", M. Kazi Thani Mustapha, tandis que la supervision technique sera confiée à Mohamed El Aymen Lahouel.

Fares. B

## CHAMPIONNAT ARABE U16 DE TENNIS

### L'Algérie présente avec deux joueurs



Le équipe nationale des 16 ans et moins "garçons" prendra part, avec deux athlètes, au Championnat Arabe U16, prévu à Manama (Bahreïn), du 16 au 22 décembre, a indiqué avant hier la Fédération algérienne de tennis (FAT) dans un communiqué. Le choix s'est porté sur les joueurs Mohamed Zakaria Abidat et Wassil Madani, sous la houlette de Riyad Anseur, Directeur des équipes nationales (DEN) de la FAT. La compétition, réservée exclusivement aux garçons, regroupera plusieurs sélections arabes U16. Selon la même source, la délégation algérienne s'est envolée ce lundi 15 décembre à destination de Bahreïn, afin de prendre part à cette échéance.

Lydia. K

# New York Knicks - San Antonio Spurs une affiche inédite pour le sacre

Les New York Knicks et les San Antonio Spurs s'affrontent mardi soir (2h30 heures algériennes) à Las Vegas (Nevada, Etats Unis d'Amérique), en finale de la NBA Cup 2025, au terme d'un parcours solide des deux formations dans cette compétition de mi-saison organisée par la Ligue nord-américaine de basket-ball.

**L**es Knicks ont validé leur billet pour la finale grâce à une campagne maîtrisée, marquée par une défense rigoureuse et une efficacité collective qui leur ont permis de s'imposer face à des adversaires de haut niveau. La franchise new-yorkaise vise ainsi un premier sacre dans cette compétition, symbole de son retour au premier plan sur la scène NBA.

De leur côté, les Spurs de San Antonio confirment leur renouveau. Emmenée par un effectif jeune et talentueux, la formation texane a impressionné par son jeu rapide et discipliné, retrouvant progressivement l'ADN qui a fait son succès au fil des décennies.

Cette finale de la NBA Cup 2025 promet une opposition de styles entre l'expérience collective des Knicks et la fougue des

Spurs, avec à la clé un trophée désormais convoité par l'ensemble des franchises de la ligue.

La NBA Cup, troisième du nom, a été conçue pour dynamiser la première moitié de la saison régulière et offrir un nouveau trophée à conquérir en plus du titre NBA classique. L'issue de cette finale, très attendue par les fans des deux équipes, pourrait consacrer la première victoire dans cette compétition pour l'un des deux clubs. Les deux premières éditions avaient été remportées par les Lakers de Los Angeles (2023) et les Bucks de Milwaukee (2024).

La rencontre sera diffusée en direct sur les réseaux de diffusion de la NBA, offrant aux amateurs de basket-ball du monde entier l'occasion de suivre ce duel au sommet.

R. S



## Les Norvégiennes championnes du monde de handball pour la cinquième fois



**L**a Norvège prend tout ! Déjà championne olympique et championne d'Europe, la sélection scandinave a remporté son cinquième titre mondial en battant l'Allemagne (23-20) en finale du tournoi féminin, dimanche à Rotterdam.

La Norvège a désormais réuni sous son toit les trois principales couronnes du handball féminin après avoir ajouté dimanche, en battant l'Allemagne à Rotterdam (23-20), le titre mondial à celui de champion d'Europe et olympique en 2024. Après avoir récupéré en 2024 à Paris sa couronne olympique puis empêché, en décembre de la même année, leur troisième médaille d'or européenne d'affilée, les Norvégiennes ont complété leur incroyable collection en effaçant aux Pays-Bas les larmes d'il y a deux ans à Herning, au Danemark.

Elles avaient alors dû se contenter de la médaille d'argent, battues par la France, qu'elles ont désormais relégué quelques longueurs derrière, comme la concurrence. Et ceci malgré le départ, après l'Euro-2024, de son légendaire entraîneur islandais, Thorir Hergeirsson, parti sur un onzième trophée avec la sélection (deux Jeux olympiques, trois Mondiaux et six Euros, ndlr). Il a été remplacé par le Norvégien Ole Gustav Gjekstad, triple vainqueur de la Ligue des champions féminine avec Kristiansand (2021 à 2023) puis vice-champion d'Europe en juin avec Odense, qui a donc poursuivi l'œuvre de son prédécesseur malgré la retraite de la meneuse de jeu Stine Oftedahl. La gardienne a encore été décisive dimanche (14 arrêts sur 34 tirs), où les Norvégiennes

ont été accrochées pour la première fois de la compétition, par des Allemandes qui disputaient leur première finale depuis.... 1994 (Euro). Ces dernières ne sont pas passées loin du deuxième titre de leur histoire, 32 ans après le premier (Mondial-1993), puisqu'elles ont eu une balle d'égalisation à cinq minutes de la fin (20-19), manquée. Les Allemandes auront cependant pendant ce Mondial coorganisé avec les Pays-Bas remplacé leur sélection sur le dessus de la carte du handball féminin, dominé par les Norvégiennes de Henny Reistad (5/9) de la tête et des épaules, comme les Danois chez les hommes.

R. S

## CHAMPIONNAT DU MONDE DE FORMULE 1 Le Grand Prix du Portugal inscrit au calendrier en 2027 et 2028

**L**e circuit de Portimao au Portugal fera son retour au calendrier du championnat du monde de Formule 1 en 2027, a annoncé hier le promoteur du championnat, en lieu et place du Grand Prix des Pays-Bas. Un accord de deux ans a été conclu entre la Formule 1 et l'Autodromo Internacional do Algarve de Portimao, liant le tracé portugais jusqu'en 2028. Situé dans l'extrême sud du Portugal, le circuit de 4,6 km "offre aux pilotes un défi technique avec des changements d'altitude spectaculaires, culminant dans une descente vers le dernier virage à droite qui mène à la ligne droite des stands", explique la F1 dans un communiqué. Pour l'heure, aucune date n'a encore été annoncée mais le GP du Portugal doit remplacer celui des Pays-Bas disputé fin août et déjà assuré de disparaître du calendrier après 2026. L'Autodromo Internacional do Algarve a fait ses débuts comme circuit du Championnat du monde de F1 en octobre 2020, lors de la pandémie de Covid-19, mais a quitté le calendrier en 2022. Avant cela, le Portugal a accueilli son premier GP à Porto en 1958 avant de visiter en 1959 le circuit de Monsanto (à la frontière espagnole) puis celui d'Estoril, près de Lisbonne, entre 1984 et 1996.



R. S

## TENNIS Novak Djokovic passera par Adelaide avant l'Open d'Australie

**H**ier, l'organisation du tournoi ATP 250 d'Adelaide a annoncé la présence de Novak Djokovic pour l'édition 2026 (12 au 17 janvier). Pour le Serbe, qui a déjà remporté ce tournoi en 2007 et 2023, il s'agira d'une préparation pour l'Open d'Australie qui commencera une semaine plus tard (18 janvier au 1er février). Novak Djokovic jouera le tournoi ATP 250 d'Adelaide (12-17 janvier) pour se préparer à l'Open d'Australie (18 janvier-1er février) où il visera un 11e trophée et un 25e titre du Grand Chelem. Le Serbe de 38 ans, 4e mondial, a joué et remporté deux fois dans sa carrière le tournoi d'Adelaide (2007 et 2023). L'an dernier, il avait joué à Brisbane (défaite en quarts face à Reilly Opelka) avant d'atteindre les demies à Melbourne (battu par Alexander Zverev). À l'exception de 2017 où il était blessé, Djokovic a remporté au moins un tournoi du Grand Chelem chaque saison de 2010 à 2023. Son dernier Majeur remonte à l'US Open 2023 et depuis, Jannik Sinner et Carlos Alcaraz se sont partagé à égalité les huit plus gros tournois. Sur le circuit ATP, Djokovic s'est imposé en 2025 à Genève en mai et à Athènes en novembre, le dernier des tournois qu'il a joués cette année avant de renoncer aux Masters. En janvier à Adelaide sont également annoncés Jack Draper, Joao Fonseca, Tommy Paul et Stefanos Tsitsipas.

R. S



# Pourquoi utiliser une boisson énergétique avant le sport

## 4<sup>e</sup> partie

**Naturellement, si vous êtes sensibles aux stimulants, nous vous conseillons de vous montrer prudent à cet égard.**

### Alternatives aux boissons énergétiques

Une consommation excessive de boissons énergétiques pourrait vous amener à changer vos habitudes à moins que vous vouliez tout simplement boire autre chose de temps à autre. Rappelez-vous que l'eau reste la première solution pour vous hydrater. De toute évidence, une eau riche en minéraux participe naturellement à l'hydratation nécessaire de l'organisme. Cela étant, d'autres boissons pourront vous apporter de l'énergie en tant qu'alternative. Il peut s'agir tout simplement d'un smoothie riche en fruits et en légumes. Les recettes de smoothies sont innombrables. Ils vous apportent des calories sous forme de

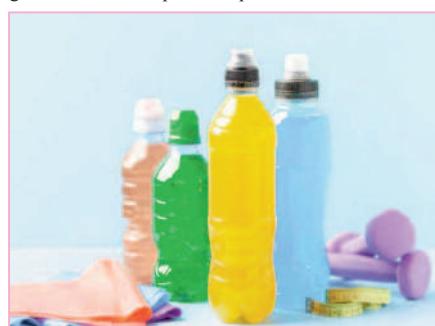


sucres, des fibres utiles à la digestion mais surtout des vitamines et des minéraux qui contribuent à l'équilibre cellulaire ainsi qu'à la synthèse de l'énergie musculaire. Ils vous changeront de la boisson énergétique que vous buvez fréquemment. Sinon, une bonne tasse de café ou de thé vous apportera de la caféine et d'autres stimulants avec zéro calories. Autant le thé que le café contiennent des antioxydants précieux pour la santé.

Le thé vert est d'ailleurs connu pour les fameux EGCG qu'il contient (galocatéchines).

### Autres sources de caféine adaptées aux sportifs

Naturellement, le café et le thé sont les sources naturelles de caféine les plus courantes. Le guarana est une plante



qui en contient une forte concentration mais elle est peu répandue sous forme de boisson énergisante. De même, il existe une multitude de café et de thé (vert, noir, blanc...) qui vous permettront de varier le

qui participent au maintien de votre santé.

### Une boisson énergisante peut-elle remplacer un pré-workout caféiné ?

Une boisson énergisante peut-elle remplacer un pré-workout caféiné en poudre étant donné qu'elles contiennent des

stimulants et de la caféine ? A vrai dire, tout dépendra du type d'entraînement sportif que vous allez effectuer. Si vous pratiquez un sport d'endurance, une boisson énergisante sera plus adaptée puisque les formules de pré-workout contiennent de l'arginine et d'autres molécules stimulant la congestion musculaire. Concernant l'endurance, la congestion des muscles n'est pas recherchée car elle serait contre-productive. Par contre, si vous faites de la musculation ou de la force, un pré-workout aura plus d'intérêt étant donné que sa formule aura été développée pour le bodybuilding (creatine, citrulline, arginine, caféine...). Un pré-workout caféiné vous apportera donc plus de nutriments spécifiques et vous aidera à effectuer de meilleurs entraînements de musculation par rapport à une boisson énergisante. Cela dit, elle peut aussi être buée avant une séance de musculation si vous cherchez surtout à profiter des effets de la caféine.



Si vous préférez les formules classiques à prendre avant un entraînement de force, Bombi est un pré-workout à base d'acides aminés essentiels, de caféine, d'arginine, de tyrosine, de citrulline, de bêta-alanine et de taurine pour énergiser vos séances intenses de musculation. Si vous préférez les formules hyper-concentrées en caféine et nutriments, le Mawashi Shot s'empore partout et prendra peu de place dans votre sac. Un demi-flacon suffit pour vous apporter 200 mg de caféine, de l'inosine, de la L-Citrulline malate, de la taurine et du bêta-alanine...

Suppléments nutritionnels pour l'énergie et l'endurance

En marge des boissons, il existe de nombreux compléments alimentaires orientés sur la libération d'énergie. C'est notamment le cas de Caffeine Energy qui vous apporte 195 mg de caféine à libération

protéines, glucides et lipides en énergie. A cette fin, YAM Nutrition a développé

réculer la fatigue pendant plusieurs heures, Caffeine Energy de YAM Nutrition répondra à vos



besoins...

### Energy, la boisson énergisante optimale par YAM Nutrition

Energy de YAM Nutrition est une boisson énergisante et caféinée qui pourra être buée avant un exercice d'endurance, de la course à pied, du running, une course de vélo, de la natation, voire du football ou d'autres sports où l'endurance est majoritaire. Elle vous apporte 200 mg de caféine avec 1000 mg de taurine et de la tyrosine pour une meilleure synergie d'effets. Avec des vitamines B5, B6 et B12 qui interviennent sur la gestion du système nerveux, Energy est idéale pour lutter contre la fatigue, en soirée ou



existe de nombreux suppléments nutritionnels qui vous aideront à libérer de l'énergie. C'est par exemple le cas pour les multivitamines, en particulier pour les vitamines du groupe B qu'ils contiennent. Ainsi, la vitamine B1 (thiamine), B2 (riboflavine), B3 (niacine ou niacinamide), B5 (acide pantothénique), B6 (pyridoxine), B8 (acide folique) et B12 (cobalamine) sont nécessaires à la synthèse de l'énergie cellulaire. Elles agissent comme des cofacteurs enzymatiques qui décomposent les

progressive par capsule, avec de la tyrosine, de la phénylalanine, de la choline et des vitamines B pour une utilisation



optimale des calories. Si vous êtes à la recherche pour vous accompagner durant une séance d'exercices intenses...

# Sensibilité au pollen et sport

## 1e partie

**Le printemps est synonyme de retour aux activités sportives en plein air, mais pour 20% des Français, cette saison rime avec réactivité aux pollens.**

Pratiquer une activité physique extérieure peut devenir un véritable défi quand le nez coule et les yeux piquent. Pourtant, renoncer au sport n'est pas la solution. Des adaptations simples permettent de continuer à s'entraîner tout en minimisant les risques d'exposition. Découvrez comment concilier votre passion du sport avec votre sensibilité aux pollens.

### L'IMPACT DES SENSIBILITÉS AU POLLEN SUR LA PRATIQUE SPORTIVE

Une personne respire 5 à 6 litres d'air au repos. À l'effort, le débit ventilatoire peut considérablement s'accroître et cette augmentation s'accompagne malheureusement, durant les périodes critiques, d'une inhalation plus importante de pollens et de microparticules. Cette surexposition est susceptible de déclencher chez certains une cascade de réactions inconfortables : respiration sifflante, nez bouché et fatigue musculaire précoce.

L'hyperventilation, couplée aux difficultés respiratoires fréquentes, peut transformer une simple séance de sport en véritable épreuve d'endurance respiratoire.

Le sport de haut niveau met en exergue ces aléas. La capacité pulmonaire d'un athlète

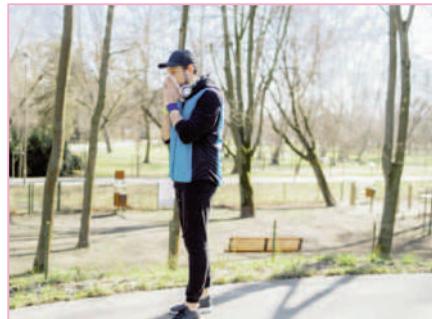


sensible peut considérablement chuter lors des pics polliniques, au point d'affecter ses performances et d'imposer une récupération plus longue entre les efforts.

### Mécanismes d'une sensibilité accrue pendant l'effort

L'intensité de l'activité physique modifie la réponse immunitaire face aux éléments naturels. La production accélérée d'histamine durant l'exercice amplifie les réactions de défense des muqueuses nasales et bronchiques.

La respiration buccale, qui devient prédominante lors des séances intenses, court-circuite le filtrage



aux composés irritants transportés par l'air.

### Effets sur la performance et l'endurance

Une baisse notable des capacités d'endurance survient chez les sportifs sensibles au pollen : elle se traduit par une diminution plus ou moins importante du VO2 max lors des pics polliniques. Cette réduction affecte directement le temps maximal d'effort et la vitesse de course. Le rythme cardiaque pour un même effort

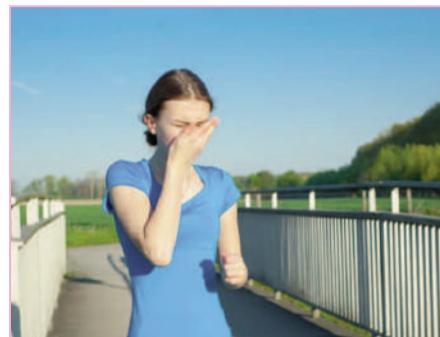
naturel du nez. Les composés irritants pénètrent alors directement dans les bronches, provoquant une réactivité plus marquée. Un phénomène moins connu survient au niveau musculaire : la déshydratation des tissus pendant l'effort concentre les

aurait tendance à s'accélérer quand les taux de pollen sont élevés. Un marathonien sensible aux pollens devra par exemple fournir un effort supplémentaire considérable pour maintenir sa cadence habituelle.<sup>1</sup>

L'impact sur la récupération se révèle tout aussi marqué. Les muscles privés d'une oxygénation optimale mettent plus de temps à éliminer les toxines post-effort. Un phénomène particulièrement visible lors de séances fractionnées où le temps de repos entre les séries doit souvent être rallongé sensiblement.

Optez pour des parcours urbains plutôt que champêtres. Les zones citadines affichent des taux de pollen trois à cinq fois inférieurs aux espaces ruraux. Un parc municipal ou un stade d'athlétisme offrent un cadre idéal pour vos séances.

considérablement au fil de la journée. La concentration aérienne de pollen est maximale entre 7h et 14h. Les séances d'entraînement nocturnes, après 21h, offrent aussi des conditions favorables. L'humidité plus élevée et les températures plus



Consultez le Réseau National de Surveillance Aérobiologique avant chaque sortie. Cette veille vous permettra d'ajuster votre planning selon les alertes pollens de votre région. Par exemple, un joggeur parisien pourra préférer les quais de Seine aux bois de Vincennes ou de Boulogne lors des pics de graminées.

basses limitent naturellement la dispersion des pollens dans l'air. Cette fenêtre représente une opportunité pour les sportifs sensibles. En revanche, il sera plus difficile de trouver rapidement le sommeil. Un conseil pratique : surveillez l'évolution des gênes respiratoires pendant vos activités physiques. Notez les horaires où votre corps

### QUAND ET OÙ PRATIQUER SON SPORT EN PÉRIODE POLLINIQUE

La pratique sportive s'adapte aux moments les plus favorables de la journée. Privilégiez vos séances tôt le matin, entre 6h et 8h, quand les concentrations de pollen restent minimales. Les entraînements après une averse représentent aussi une excellente option, la pluie plaquant naturellement les pollens au sol.



### Déceler les meilleurs moments de la journée

La concentration pollinique varie

réagit le moins, car chaque personne peut présenter une sensibilité différente selon le moment de la journée.



Le latéral algérien crée l'écran en Serie A

## Juventus et l'Inter en duel pour s'attacher les services de Rafik Belghali

Le latéral droit international algérien Rafik Belghali, actuellement sous contrat avec Hellas Vérone, est de plus en plus pressenti pour quitter son club et franchir un nouveau palier dans sa carrière, à l'occasion du prochain marché des transferts, voire dès le mercato estival. Selon le journaliste italien spécialisé dans les transferts, Nicolo Schirra, les deux géants du football italien, la Juventus Turin et l'Inter Milan, suivent de très près le défenseur algérien, séduit par les prestations de haut niveau qu'il enchaîne depuis le début de la saison en Serie A. Belghali a en effet réussi à attirer l'attention grâce à sa régularité, son apport offensif et sa solidité défensive, s'imposant comme l'un des joueurs les plus en vue de son équipe.

Arrivé à Hellas Vérone lors du dernier mercato estival en provenance de Malines (Belgique), Rafik Belghali n'a pas tardé à justifier la confiance placée en lui. Ses performances convaincantes lui ont permis de se faire un nom dans le championnat italien, au point de susciter l'intérêt des cadors de la Serie A, qui envisagent sérieusement de passer à l'action dans les mois à venir.

Actuellement estimée à 3,5 millions d'euros, la valeur marchande du joueur pourrait connaître une hausse significative si sa progression se confirme. Cette cote pourrait encore grimper davantage en cas de prestations abouties avec la sélection nationale algérienne, notamment lors de la Coupe d'Afrique des nations 2025, prévue au Maroc, un rendez-vous continental qui pourrait définitivement propulser Rafik Belghali dans une autre dimension.

Wassim. A

Le latéral droit international algérien Rafik Belghali, actuellement sous contrat avec Hellas Vérone, est de plus en plus pressenti pour quitter son club et franchir un nouveau palier dans sa carrière, à l'occasion du prochain marché des transferts, voire dès le mercato estival. Selon le journaliste italien spécialisé dans les transferts, Nicolo Schirra, les deux géants du football italien, la Juventus Turin et l'Inter Milan, suivent de très près le défenseur algérien, séduit par les prestations de haut niveau qu'il enchaîne depuis le début de la saison en Serie A. Belghali a en effet réussi à attirer l'attention grâce à sa régularité, son apport offensif et sa solidité défensive, s'imposant comme l'un des joueurs les plus en vue de son équipe.

Arrivé à Hellas Vérone lors du dernier mercato estival en provenance de Malines (Belgique), Rafik Belghali n'a pas tardé à justifier la confiance placée en lui. Ses performances convaincantes lui ont permis de se faire un nom dans le championnat italien, au point de susciter l'intérêt des cadors de la Serie A, qui envisagent sérieusement de passer à l'action dans les mois à venir.

Actuellement estimée à 3,5 millions d'euros, la valeur marchande du joueur pourrait connaître une hausse significative si sa progression se confirme. Cette cote pourrait encore grimper davantage en cas de prestations abouties avec la sélection nationale algérienne, notamment lors de la Coupe d'Afrique des nations 2025, prévue au Maroc, un rendez-vous continental qui pourrait définitivement propulser Rafik Belghali dans une autre dimension.

Wassim. A

18 °C | °F Précipitations : 25%  
Humidité : 74%  
Vent : 5 km/h

Météo jeudi Nuageux

VOTRE QUOTIDIEN SPORTIF

# A mounasser®

Mercredi 17 Décembre 2025

Mondial 2026

## 5 millions de demandes de billets en 24 heures

La demande mondiale de billets pour la Coupe du Monde 2026 explose, avec cinq millions de demandes reçues en 24 heures, a indiqué la Fédération internationale de football (FIFA).

Serine. S

Des supporters issus de plus de 200 pays et territoires n'ont pas perdu de temps, envoyant cinq millions de demandes de billets au cours des 24 premières heures de la phase de tirage de sélection aléatoire qui a débuté le 13 décembre 2025, précise la même source. La demande est portée par des affiches de prestige dès la phase de groupes, avec la rencontre Colombie-Portugal en tête d'affiche. L'intérêt progresse fortement dans les pays voisins d'Amérique du Sud, tandis que les supporters écossais célèbrent le retour tant attendu de leur sélection sur la plus grande scène du football mondial après 28 ans d'absence. Les premiers chiffres indiquent un fort engouement pour certaines rencontres phares de la phase de groupes, Colombie - Portugal (Miami, 27 juin) s'imposant comme le match le plus demandé à ce stade de la période de tirage aléatoire.



Mexique - République de Corée (Guadalajara, 18 juin), Equateur - Allemagne (New York New Jersey, 25 juin) et Ecosse - Brésil (Miami, 24 juin) sont les matches les plus demandés. Les trois pays hôtes (Etats-Unis, Canada, Mexique) arrivent en tête, suivis des dix principaux pays de résidence des demandeurs de billets : Colombie, Angleterre, Equateur, Brésil, Argentine, Ecosse, Allemagne, Australie, France et Panama. La forte représentation des pays sud-américains voisins (Colombie, Equateur, Brésil et Argentine) ainsi que des supporters d'Amérique centrale, notamment du Panama, démontre une nouvelle fois la capacité de la Coupe du Monde 2026 à captiver l'imagination à travers les Amériques, estime l'instance internationale. La présence de l'Ecosse dans le top 10 reflète l'enthousiasme des supporters à l'idée de voir leur équipe retrouver la scène internationale pour la première fois depuis 28 ans, renforçant les attentes croissantes autour d'un tournoi qui promet de rassembler le monde du football en Amérique du Nord dans six mois. La phase de vente de billets, le tirage de sélection aléatoire, restera ouverte jusqu'au mardi 13 janvier 2026.



Coupe d'Afrique des Nations 2027

## La compétition se jouera en été



L'Union africaine de football (CAF) a officiellement fixé les dates de la 36e édition de la Coupe d'Afrique des Nations 2027, qui se déroulera en co-organisation entre le Kenya, l'Ouganda et la Tanzanie. Selon des sources proches de la CAF, le tournoi aura lieu durant les mois de juin et juillet 2027, avec le match d'ouverture programmé en juin et la finale prévue en juillet, conformément aux règlements de l'instance africaine.

La CAF a précisé que tout changement éventuel des dates devra être validé par une réunion du Bureau exécutif, qui statuera sur la décision finale.

Cette programmation intervient après plusieurs

Rania. K

## Challenge National de Cross-Country "Les Ruines Romaines" La 19e édition samedi prochain à Batna

La 19e édition du Challenge National de Cross-Country "Les Ruines Romaines" se déroulera dans la matinée du samedi 20 décembre courant, à Aïn Touda, dans la wilaya de Batna, a-t-on

appris hier auprès des organisateurs.

La participation est ouverte aux catégories des Benjamins, Minimes, U18, U20 et seniors (Messieurs et dames). Les juniors (filles) et les seniors

(dames) concourront sur une distance identique de six kilomètres, les juniors (garçons) sur une distance de sept kilomètres et les seniors (messieurs) sur neuf kilomètres. Les jeunes, de la

catégorie "Ecole" pourront eux aussi participer, mais l'engagement sera ouvert uniquement aux clubs de la wilaya de Batna. Les participants seront accueillis sur place, le vendredi 19 décembre, à partir de 10h00, au niveau de la Ligue régionale d'athlétisme.

Fares. B

La liste du site SofaScore inclut également Aïssa Mandi

## Bensebaini le défenseur africain le plus performant en Europe

Sur le classement du site SofaScore, le défenseur international algérien Rami Bensebaini de Borussia Dortmund est actuellement le défenseur africain le plus performant en Europe. Bensebaini, ancien joueur du Stade Rennais, obtient une note de 7,50/10, plaçant le joueur algérien en tête du classement. Il est suivi du défenseur marocain Aqeed à la troisième place, tandis que le

Burkinabé Tabospa se positionne juste derrière avec 7,26/10.

La liste inclut également Aïssa Mandi, défenseur expérimenté et joueur du LOSC Lille, qui occupe la cinquième position avec 7,14/10. La présence de Bensebaini et Mandi dans ce classement confirme leur excellente forme actuelle et laisse augurer d'une participation clé en défense pour l'équipe nationale lors de

la Coupe d'Afrique des Nations 2025, où les deux joueurs sont pressentis pour composer le meilleur axe défensif des Verts. Cette reconnaissance européenne souligne également le niveau de compétitivité et d'influence des joueurs algériens évoluant dans les championnats majeurs, renforçant les ambitions de l'Algérie pour la compétition continentale.

Karim. H

