

L'objectif prioritaire reste le dépassement du premier tour
Petković entre ajustement des choix et préservation de l'esprit de groupe



13e journée de Ligue 1 Mobilis

03

Première défaite du MCA en championnat

L'ASO Chlef respire et USMA freinée



Aouar blessé et officiellement forfait pour les Verts

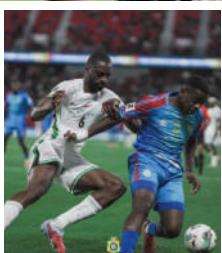
Himad Abdelli convoqué pour participer à la CAN

03

5

Après la plainte déposée auprès de la FIFA

La RD Congo défie le Nigeria à la veille de la CAN 2025



4

Le club tanzanien de Singida menace la JSK de saisir la FIFA

Ould Ali se dédouane et impute la responsabilité à Zinnbauer



5

Une gestion transitoire pour assurer la stabilité

Nomination d'un directoire à la tête de l'USM El Harrach



06

Ben Sheikh marque les esprits au Studio Al Majlis au Qatar

Dès son premier jour au Studio Al Majlis au Qatar, Ali Ben Sheikh, ancien joueur de la Mouloudia d'Alger et désormais analyste, a réussi à conquérir le cœur de tous les Algériens présents sur place.

Surnommé « Alilou », il s'est distingué par un geste mémorable lors de son passage : il a offert au présentateur un burnous algérien authentique, en guise de cadeau d'adieu et pour célébrer la fête nationale du Qatar, tout en rendant hommage au premier triplé historique de la Mouloudia d'Alger. Ce geste symbolique a fait de ce moment une



séquence inoubliable pour le terrain, mais aussi un public présent, montrant que ambassadeur de l'esprit et de Ben Sheikh n'est pas l'identité du football algérien à seulement une légende sur le l'étranger.

Un maillot aux couleurs de l'Algérie pour soutenir les Fennecs à Marseille

Ces dernières heures, un nouveau maillot de l'Olympique de Marseille a circulé sur les réseaux sociaux, arborant les couleurs verte, blanche et rouge, reprenant celles du drapeau algérien. Le

comporte l'inscription « Hna Marseille » en darja algérienne, symbolisant le soutien de la communauté algérienne à Marseille envers la sélection nationale lors de la Coupe d'Afrique des Nations 2025 au Maroc.

Ce geste témoigne de l'engouement et de la mobilisation de la diaspora algérienne en France, qui devrait afficher fièrement ce maillot lors des festivités et des retransmissions des matches des Fennecs.

Ahmed Fathi pronostique la CAN 2025



Lors d'une émission de pronostics diffusée avant les grandes compétitions, Ahmed Fathi, ancien international égyptien, s'est exprimé sur la Coupe d'Afrique des nations 2025, qui se déroulera au Maroc du 21 décembre 2025 au 18 janvier 2026.

Le joueur a prévu que l'Algérie atteindrait les quarts de finale, avant d'être éliminée par la Tunisie. De son côté, l'ancien international égyptien a désigné l'Egypte comme favorite pour remporter le titre, estimant que son équipe aurait les moyens de s'imposer après une victoire contre le Maroc, pays hôte de la compétition.

Le retour d'Achraf Abada propulse l'ASO Chlef à la victoire dans le derby de l'Ouest

Après une absence prolongée due à sa participation avec l'équipe nationale algérienne A à la Coupe arabe au Qatar, Achraf Abada, milieu international de l'ASO Chlef, a fait son retour dans le championnat avec son club. Le joueur a été décisif dans le derby de l'Ouest contre la



Mouloudia d'Oran, inscrivant le seul but de la rencontre et offrant ainsi une victoire précieuse à son équipe. À l'issue du match, Abada est apparu visiblement très heureux de ce succès important pour l'ASO Chlef.

Madjid Bougherra et la malédiction des tirs au but



Au cours de sa carrière à la tête des sélections nationales algériennes locales et A, Madjid Bougherra a connu une étrange série de défaites aux tirs au but, confirmant une véritable malchance dans cet exercice.

La première a eu lieu lors de la finale du Championnat d'Afrique des joueurs locaux (CHAN) 2022, organisé en Algérie. Ensuite, le quart de finale du CHAN contre le Soudan, qui avait aligné des joueurs

provenant de Tanzanie, Ouganda et Kenya, s'est également soldé par une défaite aux penalties. Enfin, le quart de finale de la Coupe arabe face aux Émirats à Doha a confirmé cette série noire. Ces résultats illustrent que, malgré ses qualités tactiques et son expérience, « le Magic » semble confronté à une série noire lors des séances de tirs au but, un facteur qui lui a régulièrement coûté la qualification dans les compétitions internationales.

Merzougui honoré par ses anciens coéquipiers d'MCA



Avant la rencontre de la 13e journée de la Ligue 1 professionnelle entre Mostakbal Rouissat et la Mouloudia d'Alger, jouée jeudi, les joueurs de la MCA ont tenu à rendre hommage à merzougui, actuellement en activité avec Mostakbal Rouissat. Ce geste d'amitié a précédé un fait marquant : merzougui a inscrit le seul but de son équipe, offrant ainsi une victoire surprise face au leader du championnat et confirmant sa capacité à faire la différence malgré son départ de la Mouloudia.

Aouar blessé et officiellement forfait pour les Verts

Petković convoque Himad Abdelli pour participer à la CAN

La Fédération algérienne de football (FAF) a annoncé que le milieu de terrain de l'équipe nationale, Houssem Aouar, ne fera pas partie de la délégation des Verts appelée à se rendre au Maroc. Le joueur est officiellement forfait pour la Coupe d'Afrique des nations, dont le coup d'envoi sera donné ce samedi 21 décembre 2025.

Salim. D

Dans un communiqué officiel publié vendredi matin, la FAF a précisé qu'Aouar s'est blessé lors de la séance d'entraînement de jeudi soir. Les examens médicaux effectués par la suite ont confirmé que le joueur souffre d'une lésion musculaire, l'empêchant de prendre part à la CAN. La FAF a indiqué dans son communiqué : « Il a été décidé, ce vendredi matin, de libérer le joueur Houssem Aouar du stage de préparation de l'équipe nationale, en raison de son indisponibilité pour participer à la phase finale de la Coupe d'Afrique des nations 2025 ».

Le communiqué n'a toutefois pas fourni davantage de détails sur la nature exacte de la blessure du milieu de terrain de l'Ittihad d'Arabie saoudite, se limitant à confirmer son absence du rendez-vous continental.

Abdelli appelé en renfort



Dans le même communiqué, la FAF a annoncé que le sélectionneur national Vladimir Petković a décidé de convoquer le milieu de terrain d'Angers SCO, Himad Abdelli, afin de pallier l'absence d'Aouar. La fédération a précisé : « Le sélectionneur national Vladimir Petković a décidé de convoquer le joueur Himad Abdelli pour remplacer Houssem Aouar au sein de la liste des Verts, en vue de la prochaine échéance continentale ».

Cette convocation vient concrétiser une forme de reconnaissance pour Abdelli, dont l'absence de la liste initiale des 28 joueurs avait suscité de nombreuses critiques parmi les observateurs, au regard de ses prestations remarquées cette saison avec Angers.

Les Verts déjà au Maroc

À noter que la délégation de l'équipe nationale a rallié vendredi soir la capitale marocaine, Rabat, en vue de participer à la

35e édition de la Coupe d'Afrique des nations. Les coéquipiers de Riyad Mahrez disputeront leur premier match le mercredi 24 décembre face au Soudan. L'Algérie abordera cette CAN avec l'ambition de faire oublier les deux dernières éditions décevantes, marquées par une élimination dès le premier tour. Les Verts évolueront dans le groupe E, en compagnie du Soudan, de la Guinée équatoriale et du Burkina Faso.

Coupe d'Afrique des nations 2025

Bensebaini et Mahrez dans les onze idéaux des sélections arabes

Six sélections arabes se préparent à prendre part à la Coupe d'Afrique des nations 2025, prévue au Maroc du 21 décembre au 18 janvier prochains, une édition qui réunira 24 équipes nationales.

Il s'agit du Maroc et des Comores dans le groupe A, de l'Égypte dans le groupe B, de la Tunisie dans le groupe C, ainsi que de l'Algérie et du Soudan dans le groupe E. Pour rappel, le règlement de la compétition prévoit la qualification pour les huitièmes de finale du premier et du deuxième de chaque groupe, en plus des quatre meilleures troisièmes des six groupes.

Une forte présence de stars arabes

Les listes des sélections arabes engagées dans cette CAN 2025 regorgent de joueurs de haut niveau, évoluant dans différents championnats et occupant des postes clés sur le terrain.

Selon un rapport du site spécialisé « Win Win », l'international algérien et défenseur du Borussia Dortmund, Ramy Bensebaini, figure parmi les meilleurs éléments du secteur



défensif appelés à marquer cette Coupe d'Afrique. Le joueur est présenté comme un profil polyvalent, capable d'évoluer aussi bien sur le flanc gauche de la défense qu'en charnière centrale, ce qui en fait un latéral moderne répondant aux exigences du football actuel.

Mahrez, leader et symbole d'ambition

La composition idéale des joueurs arabes d'Afrique inclut également la

star d'Al-Ahli d'Arabie saoudite et capitaine des Verts, Riyad Mahrez, considéré comme l'un des meilleurs joueurs de sa génération sur le continent africain.

Le meneur de jeu algérien nourrit l'ambition de remporter la Coupe d'Afrique pour la deuxième fois de sa carrière, après son sacre historique en 2019, lorsqu'il portait les couleurs de Manchester City, et de guider une nouvelle fois les Guerriers du désert vers les sommets continentaux.

Hakim. T

L'objectif prioritaire reste le dépassement du premier tour

Petković entre ajustement des choix et préservation de l'esprit de groupe

La sélection nationale se dirige vers le Maroc dans une atmosphère mêlant optimisme mesuré et prudence, au regard de plusieurs facteurs qui entourent la compositrice des Verts, appelés à relever un véritable test lors de la phase finale de la Coupe d'Afrique des nations.

Parmi les principales préoccupations figurent l'instabilité au poste de gardien de but, la blessure de Guendouz, ainsi que plusieurs absences forcées pour cause de blessure, dont la dernière en date est celle de Houssem Aouar, officiellement forfait. À cela s'ajoutent les indisponibilités de Gouiri, Belaïli et d'autres joueurs qui n'ont pas pu être prêts à temps pour le rendez-vous continental.

L'expérience de Petković comme atout

Malgré ces craintes, la richesse de l'effectif et l'expérience de Vladimir Petković sont perçues comme des atouts majeurs pour trouver les solutions adéquates.

Le sélectionneur pourra s'appuyer sur plusieurs options, que ce soit avec Mandrea, Benbot ou encore d'autres éléments capables de répondre présents selon leur état de forme. Dans les autres compartiments, Petković devrait privilégier les joueurs les plus expérimentés et les mieux préparés, à l'image de Mandri, Ramy Bensebaini, Mahrez et Bennacer, tout en capitalisant sur des éléments qui ont récemment montré des signes encourageants, à l'instar de Amoura, devenu un atout offensif majeur, sans oublier Maza, Hadj Moussa et d'autres joueurs en progression.

Objectif réalisme avant ambition

Si certaines voix appellent déjà à viser le titre continental ou, à tout le moins, une place en demi-finale, une approche réaliste s'impose. Petković hérite d'un contexte marqué par deux éliminations précoces consécutives lors des CAN 2022 et 2024, ce qui place le dépassement du premier tour comme objectif prioritaire.

Ce n'est qu'après avoir franchi cet obstacle que la sélection pourra envisager une progression plus ambitieuse, dans une compétition qui s'annonce déjà disputée, face à des sélections africaines historiques et déterminées à marquer leur territoire.

Lydia. K

PREMIER ADVERSAIRE DES VERTS DANS LE GROUPE E DE CAN

Quatre stars portent les espoirs du Soudan à la phase finale de la CAN

La sélection soudanaise se prépare à un nouveau rendez-vous continental à l'occasion de la Coupe d'Afrique des nations 2025, dont le coup d'envoi sera donné au Maroc le dimanche 21 décembre, et qui se poursuivra jusqu'au 18 janvier 2026.

Les « Faucons de Jediane » ont bouclé un stage de préparation à Doha, la capitale qatari, avec l'ambition d'écrire une nouvelle page de leur histoire et de faire oublier la déception enregistrée lors de la Coupe arabe. Autour de leur capitaine Bakhit Khamis, les joueurs soudanais abordent cette CAN avec l'espoir suscité par une génération considérée comme dorée, au vu des résultats obtenus malgré des conditions particulièrement difficiles. À l'approche du tournoi, quatre joueurs retiennent particulièrement l'attention et concentrent les espoirs des supporters.

Bakhit Khamis, le patron de la défense

Véritable pilier de l'arrière-garde soudanaise, le capitaine Bakhit Khamis incarne la solidité défensive, la confiance et l'esprit combatif. Récemment remis d'une blessure, le défenseur a retrouvé l'intégralité de ses moyens et abordera la CAN avec un moral au beau fixe, après avoir décroché le double championnat-Coupe avec son club, Al-Ahli Tripoli.

Le « Capitano » s'apprête également à marquer l'histoire en

devenant l'un des neuf joueurs ayant porté le brassard de capitaine du Soudan en phase finale de CAN. Sa condition physique, conjuguée à son expérience, en fait l'un des hommes forts sur lesquels reposent les espoirs du public soudanais.

Ammar Taifour, le métronome du milieu

Parmi les révélations, Ammar Taifour, milieu de terrain du CS Sfaxien, figure parmi les grands bénéficiaires de la participation mitigée des Faucons à la Coupe arabe. Solide milieu récupérateur, le joueur s'est imposé dans le onzième de départ du sélectionneur Kwesi Appiah grâce à ses prestations convaincantes. Habitué aux grands rendez-vous et aux moments décisifs, Taifour se distingue par sa maîtrise technique, son sens tactique et sa capacité à répondre aux exigences de son poste. Il est appelé à jouer un rôle clé dans l'animation du milieu de terrain soudanais.

Aboubakar Issa, un retour attendu en attaque

Le retour d'Aboubakar Issa à la tête de l'attaque constitue un renfort de taille pour le sélectionneur Kwesi Appiah. Absent lors de la Coupe arabe en raison de son incompatibilité avec la fenêtre internationale, l'attaquant revient avec l'objectif de porter le danger dans la surface adverse. Les supporters fondent également de grands espoirs sur l'attaquant évoluant au Nongbua Pitchaya FC (Thaïlande), fort de son expérience accumulée dans plusieurs

championnats compétitifs, et désormais titulaire indiscutables dans le dispositif soudanais.

Gharbal en quête de renaissance

Les regards seront aussi braqués sur Mohamed Abdelrahmane, surnommé « Gharbal », qui cherchera à se racheter après une Coupe arabe décevante, marquée par une disette offensive. L'attaquant de 34 ans se trouve toutefois à un tournant symbolique de sa carrière, puisqu'il n'est plus qu'à deux buts d'atteindre la barre des 200 réalisations toutes compétitions confondues. Il lui manque également deux buts pour rejoindre Mohamed Abbas Jeksa, meilleur buteur de l'histoire de la sélection soudanaise avec 27 réalisations. Buteur confirmé, riche d'une grande expérience, le retour en forme de Gharbal représenterait un atout majeur pour les Faucons de Jediane.

Un groupe relevé et un test immédiat face à l'Algérie

Le Soudan évoluera dans le groupe E de cette CAN 2025. Il entamera sa campagne par un choc de haut niveau face à l'Algérie, le 24 décembre, avant d'affronter la Guinée équatoriale le 28 décembre, puis de conclure la phase de groupes contre le Burkina Faso le 31 décembre. Un parcours semé d'embûches, mais que les Soudanais abordent avec ambition et détermination, portés par leurs cadres et l'espérance d'un exploit continental.

Karim. H



L'entraîneur du Soudan loue la force des Fennecs

Kwesi Appiah, sélectionneur du Soudan, a reconnu la difficulté de la rencontre inaugurale contre l'Algérie, dans le cadre de la groupe E de la CAN 2025, tout en soulignant que les préparatifs se déroulent dans d'excellentes conditions. Selon ses dernières déclarations



Appiah a précisé : « Les préparatifs pour affronter l'Algérie se déroulent très bien. C'est un pays historique du football et ils ont de grands joueurs, mais nous ferons de notre mieux pour livrer un bon match ». Il a ajouté : « Nous avons beaucoup souffert pour sélectionner les joueurs devant participer à la CAN en raison de la guerre. Il y a toujours la pression de satisfaire les Soudanais, mais nous donnerons tout ce que nous avons ». Appiah a conclu : « Notre objectif est de redonner le sourire à tous les Soudanais après la guerre. Le match contre l'Algérie ne sera pas facile, mais nous ferons tout notre possible ». Rania. K

APRÈS LA PLAINE DÉPOSÉE AUPRÈS DE LA FIFA

La RD Congo défie le Nigeria à la veille de la CAN 2025

La Fédération congolaise de football (FECOFA) a rejeté, jeudi, les accusations formulées par son homologue nigériane dans une plainte adressée à la Fédération internationale de football (FIFA), concernant la participation présumée de joueurs non éligibles lors des barrages africains qualificatifs à la Coupe du monde. Les sélections de la République démocratique du Congo et du Nigeria s'apprêtent à prendre part à la Coupe d'Afrique des nations 2025, dont le coup d'envoi sera donné ce dimanche 21 décembre au Maroc. Dans un communiqué publié sur ses comptes officiels sur les réseaux sociaux, la FECOFA a vivement réagi : « Si vous ne pouvez pas gagner sur le terrain, n'essayez pas d'obtenir la victoire par la porte dérobée. Les qualifications à la Coupe du monde doivent se décider avec dignité et confiance, et non à travers les stratagèmes d'avocats... Amenez vos arguments ».

Un précédent récent entre les deux sélections

Pour rappel, la RD Congo s'était imposée face au Nigeria aux tirs au but le mois dernier, préservant ainsi ses chances de www.almounasser.dz



qualification pour la Coupe du monde qui se déroulera en Amérique du Nord. Les Léopards sont attendus au barrage intercontinental, prévu en mars prochain, auquel participeront six sélections en lice pour deux billets qualificatifs pour la phase finale, élargie à 48 équipes.

Les griefs de la Fédération nigériane

De son côté, la Fédération nigériane de football (NFF) estime que la sélection congolaise a enfreint les règlements, en alignant des joueurs binationalisés sans satisfaire aux conditions légales requises.

Le secrétaire général de la NFF, Mohammed Sanusi, a déclaré à la presse : « La législation en vigueur en République démocratique du Congo n'autorise pas la double nationalité. » Il a ajouté : « Plusieurs joueurs disposent de passeports européens, certains français et d'autres néerlandais. Selon les règlements de la FIFA, un joueur devient éligible dès lors qu'il obtient le passeport du pays qu'il représente. Sur cette base, la FIFA les a considérés comme qualifiés et a autorisé leur participation. »

Une accusation grave

Sanusi a conclu en affirmant : « Notre position est que la FIFA a été induite en erreur au moment d'autoriser ces joueurs à participer. L'instance internationale se base sur les documents qui lui sont soumis, et nous estimons que les informations fournies étaient trompeuses. À nos yeux, il s'agit d'un acte de fraude ». Cette affaire vient ajouter une dimension juridique et polémique à la rivalité sportive entre les deux sélections, à la veille d'une CAN 2025 qui s'annonce déjà sous haute tension.

Fares. B

LE CLUB TANZANIEN DE SINGIDA MENACE LA JSK DE SAISIR LA FIFA

Ould Ali se dédouane et impute la responsabilité à Zinnbauer

Le président du Conseil d'administration de la JS Kabylie, El-Hadi Ould Ali, est sorti de son silence ces dernières heures, dans une démarche visant clairement à se disculper de la période difficile que traverse le club, englué dans une spirale de résultats négatifs, aussi bien sur le plan national que continental.

A travers un message adressé aux supporters des Canaris, publié jeudi sur la page officielle du club, le dirigeant a, de manière à peine voilée, reporté la responsabilité des récents échecs sur l'entraîneur Joseph Zinnbauer et les joueurs. Dans son message, Ould Ali a appelé les supporters à se ranger derrière l'équipe et à faire preuve de solidarité afin de renouer avec les résultats positifs. Il a notamment déclaré : « Je tiens quotidiennement des réunions avec les joueurs et le staff technique afin d'identifier les raisons des prestations en baisse affichées récemment en championnat ».

Un discours formulé à la première personne du singulier – « je sais », « je m'engage », « je m'engage », « je m'adresse » – au détriment d'un langage col-

lectif et d'une responsabilité partagée, ce qui a été perçu comme une mise à l'écart implicite du directeur général Hakim Meddane, du directeur sportif Karim Doudane, ainsi que de l'ensemble des cadres du club.

Mobilis prépare de profonds changements

Il est à noter que Mobilis, actionnaire majoritaire de la JS Kabylie, s'apprête à opérer d'importants changements dans les prochaines heures, dans l'objectif de rétablir la stabilité au sein du club, à un mois seulement de la reprise de la Ligue des champions d'Afrique. Une réaction attendue, d'autant que la JSK connaît une régression inquiétante en championnat et a été récemment éliminée de la Coupe d'Algérie, dès les seizeièmes de finale, par l'USM El Harrach, il y a une semaine.

Singida menace de saisir la FIFA Par ailleurs, un nouveau dossier sensible vient s'ajouter aux difficultés de la JS Kabylie. Le club tanzanien de Singida, ancien employeur du milieu de terrain ivoirien Arthur Gossfat Bada, aujourd'hui joueur de la JSK, envisage de saisir la FIFA pour récupérer ses dus.

La direction kabyle n'aurait pas honoré le paiement de la deuxième tranche du transfert, comme convenu entre les deux clubs lors du mercato estival dernier. Le montant concerné s'élève à 200 000 dollars, soit environ 2,5 milliards de centimes en monnaie algérienne.

Zinnbauer dans l'attente d'actes concrets

De son côté, le technicien allemand Joseph Zinnbauer attend désormais que la direction traduisse ses promesses par des actes concrets, notamment en matière de recrutement, à l'approche de l'ouverture du mercato hivernal, prévue le 1er janvier prochain, soit dans une dizaine



de jours.

L'entraîneur a récemment pointé plusieurs carences dans l'effectif, qu'il estime être à l'origine de l'incapacité de l'équipe à obtenir des résultats probants, aussi bien sur la scène locale que

continentale. Une situation qui place la JS Kabylie à un tournant décisif, dans un climat marqué par la tension, l'urgence et l'attente d'une refondation en profondeur.

Elyas. Ch

13^e JOURNÉE DE LIGUE 1 MOBILIS

Le MCA concède son premier revers, coup d'arrêt pour l'USMA

Le MC Alger a essayé sa première déconvenue de la saison en Ligue 1 Mobilis de football, battu jeudi en déplacement face au MB Rouïssat (1-0), alors que l'USM Alger a été tenue en échec à domicile face à l'ES Ben Aknoun (2-2), en ouverture de la 13^e journée.

Invincible jusqu-là en championnat, le "Doyen" a chuté à Ouargla, face à une équipe de Rouïssat qui a bien réagi, mettant fin à une mauvaise série de six matchs sans victoire, toutes compétitions confondues. La formation locale s'en est remise à son attaquant Khéirreddine Merzougui, ancien joueur du Mouloudia, qui a inscrit l'unique but de la partie à la 27^e minute, suite à un coup de pied arrêté. En dépit de cette défaite, le MCA demeure en tête du classement avec un total de 25 points, conservant quatre unités d'avance sur ses plus proches rivaux, tout en disposant encore de trois rencontres en retard. Le MB Rouïssat, pour sa part, remonte à la 7^e place au tableau (16 pts), et avec deux matchs en moins. De son côté, l'USM Alger a été stoppée dans son élan, en concédant le point du nul à domicile face à l'autre promu l'ES Ben Aknoun (2-2). Les "Rouge et Noir" ont ouvert le score grâce à Khalid (19^e), avant que le "Nedjm" n'égalise par l'ancien buteur de l'US Biskra, Saâd (26^e). Les gars de Soustara sont revenus à la charge, en reprenant l'avantage par l'entremise du défenseur Loucif, peu avant la pause (45e+1). En seconde période, les joueurs de l'entraîneur Mounir Zeghdoudi ont remis à les pendules à l'heure sur une tête d'Oukali (69^e). Il s'agit d'un coup d'arrêt pour les Usmites, qui surfait sur une belle série de cinq victoires de suite, toutes compétitions confondues. Au classement, l'USMA reste scotché au pied du podium (19 pts) avec un match en moins, alors que l'ESBA réalise une bonne opération, et rejoint le MC Khénchela à la 5^e place, avec 17 points chacun, avec deux matchs en retard. Dans l'autre rencontre disputée jeudi, l'ASO Chlef a remporté le derby de l'Ouest face au MC Oran (1-0), à domicile. Le seul but de la rencontre a été inscrit par Sadahine dans le temps additionnel de la première mi-temps (45e+3). Grâce à ce succès, les joueurs de l'entraîneur Fouad Bouali sortent provisoirement de la zone de relégation avec 13 points, alors que le MC Oran reste installé à la deuxième place du classement, à égalité avec l'Olympique Akbou, les deux équipes comptant 21 points.

Rania. K



LA 13^e JOURNÉE DE LA LIGUE 1 SE POURSUITE

Le CRB pour sortir de la crise, la JSS pour retrouver l'équilibre

La 13^e journée de la Ligue 1 professionnelle de football s'achève ce samedi en soirée avec deux rencontres décisives, appelées à déterminer le classement final de cette journée. L'affiche phare se jouera au stade Nelson Mandela de Baraki, où le CR Belouizdad accueillera l'Olympique Akbou, tandis que la seconde rencontre promet également du suspense avec le duel entre la JS Saoura et ES mostaganem à Béchar.

Le CR Belouizdad face à un tournant décisif

En grande difficulté depuis plusieurs semaines, le CR Belouizdad se trouve à un véritable carrefour de sa saison. Tout autre résultat qu'une victoire pourrait plonger davantage le club belouizdadi dans la crise. Les hommes de Ramović sont condamnés à gagner pour s'extirper d'une situation délicate, eux qui occupent actuellement la 11^e place avec seulement 14 points.

Un bilan jugé très insuffisant au regard du statut du club ces dernières années, de ses ambitions affichées et des recrutements de renom réalisés durant l'été, qui faisaient du Chabab l'un des principaux candidats au titre et à la reconquête de la première place, perdue lors des deux saisons précédentes. La mission s'annonce toutefois complexe face à un Olympique Akbou en pleine réussite. Le club, auteur d'un début de saison remarquable, occupe la deuxième place avec 21 points. Un total plus que respectable pour les protégés de Lotfi Amrouche, qui avancent à pas sûrs vers un parcours historique en Ligue 1. Une victoire à Alger permet-



trait même à Akbou de se retrouver à un seul point du leader, bien que ce dernier dispose encore de trois matchs en retard.

La JS Saoura pour stopper l'hémorragie

Dans le Sud du pays, la JS Saoura recevra le l'ES mostaganem avec l'objectif clair de mettre fin à une série noire. Les Bécharis restent sur cinq matchs sans victoire, dont trois défaites consécutives, une spirale

négative qui les a fait chuter au classement général après un début de saison pourtant prometteur, où ils figuraient parmi les équipes de tête. La tâche s'annonce néanmoins ardue face à un adversaire regain de confiance, auréolé de sa qualification en Coupe d'Algérie face à la MC Oran, obtenue à l'extérieur. L'ESM vise également les trois points, indispensables pour quitter la zone dangereuse, puisqu'il

Résultats de jeudi :
ASO Chlef 1 - MC Oran 0
Mostakbal Rouïssat 1 - MC Alger 0
USM Alger 2 - ES Ben Aknoun 2
Programme des matchs de samedi :
JS Saoura - ES mostaganem (15h00)
CR Belouizdad - Olympique Akbou (18h00)
Salim. D

Une gestion transitoire pour assurer la stabilité

Nomination d'un directoire à la tête de l'USM El Harrach

La direction de l'Union sportive de la Médina d'El Harrach (USMH) a annoncé la mise en place d'un directoire chargé d'assurer la gestion des affaires du club, et ce sur décision de la Direction de la jeunesse et des sports (DJS), jusqu'à la désignation d'un nouveau président dans les prochaines semaines.

Zakaria. K

Dans un communiqué officiel, l'administration des Jaune et Noir a précisé que ce directoire est composé de Salim Rabah, Mourad Mezioud, Sahli Mohamed Amine, Mohamed Zbiri et Sayed Ahmed Chaabane. Ce bureau aura pour mission principale de superviser la gestion administrative quotidienne du club et de garantir sa stabilité durant cette période transitoire, en attendant la finalisation des procédures légales liées à l'installation d'une nouvelle direction. Cette décision s'inscrit dans la volonté des autorités de tutelle d'assurer le bon fonctionnement de l'USM El Harrach, de préserver l'équilibre du club et d'éviter toute perturbation susceptible d'affecter son parcours sportif et organisationnel.

Cette décision s'inscrit dans la volonté des autorités de tutelle d'assurer le bon fonctionnement de l'USM El Harrach, de préserver l'équilibre du club et d'éviter toute perturbation susceptible d'affecter son parcours sportif et organisationnel.

La mise en place de ce directoire intervient ainsi comme une solution provisoire, en attendant l'ouverture d'une nouvelle page administrative pour l'un des clubs historiques du football algérien.

Le directoire intervient ainsi comme une solution provisoire, en attendant l'ouverture d'une nouvelle page administrative pour l'un des clubs historiques du football algérien.

Le directoire intervient ainsi comme une solution provisoire, en attendant l'ouverture d'une nouvelle page administrative pour l'un des clubs historiques du football algérien.



importante, dans la mesure où aucune source de financement solide ne semble imminent pour concrétiser des recrutements de premier plan. Les contacts avec certains joueurs cibles se poursuivent, mais leur concrétisation reste limitée par les moyens financiers disponibles.

L'administration insiste sur le fait qu'aucune démarche officielle ne sera effectuée sans disposer du minimum de liquidités, afin d'éviter de reproduire des erreurs passées ou de s'engager au-

délà des capacités du club. Avec moins d'un mois avant l'ouverture du mercato, et malgré la détermination à cibler les postes prioritaires, le manque de ressources financières rend le recrutement d'éléments de haut niveau un vrai défi.

Le président Mehdi Brahimy poursuit ses efforts pour trouver des solutions rapides, espérant sécuriser un soutien financier qui permettra de transformer les objectifs fixés en réalité concrète dans les semaines à venir.

Akram. K

JS Saoura

Echec du recrutement de Kais Yaakoubi

Les négociations de dernière minute entre la JS Saoura et le coach tunisien Kais Yaakoubi ont échoué, alors que tout laissait présager un retour imminent de l'ancien international tunisien à la tête de l'équipe, pour succéder à Lotfi Bouzid, parti suite aux résultats décevants en championnat.

Selon des sources proches du club, Yaakoubi, malgré un accueil favorable à l'idée de revenir, n'a pas été convaincu par l'offre financière proposée par l'administration du président Merad Ben Lakhdar, ce qui l'a conduit à décliner la mission au dernier moment.

Il devient ainsi le deuxième entraîneur négocié officiellement par le club sans parvenir à un accord définitif, après Nadhir Laknaoui, qui avait déjà mené des discussions avancées et s'était déplacé à Ouargla, avant que les négociations ne butent sur plusieurs points, notamment financiers.

Le président Merad Ben Lakhdar a



confirmé que Yaakoubi a officiellement décliné l'offre, précisant que l'administration respectait sa décision. Le club se concentre désormais sur le match important prévu ce soir contre le RC Mécheria, en soutenant l'équipe technique intérimaire dirigée par Jalet et Zakaria Ben Abed. Par ailleurs, l'équipe a bénéficié d'une injection de moral suite à la visite encourageante du wali de la wilaya de Béchar, Ahmed Ben Youssef, lors des entraînements, saluée par joueurs et staff. Le wali a également inspecté le terrain destiné à la future académie du club, soulignant l'intérêt des autorités pour le développement des infrastructures et l'investissement dans l'avenir du football régional.

Karim. H

Elle redonne confiance aux joueurs

Mostakbal Rouissat retrouve le goût de la victoire

Cherif hadjar, entraîneur de Mostakbal Rouissat, a salué la victoire acquise jeudi dernier contre la Mouloudia d'Alger (1-0) lors de la 13^e journée de la Ligue 1 Mobilis, soulignant que le mérite revient entièrement à ses joueurs pour leur prestation remarquable.

Dans une déclaration à la radio nationale, hadjar a précisé : « Ce succès est très précieux, surtout

après cinq matchs sans victoire. La rencontre n'a pas été facile, mais elle a apporté de la joie à tout le monde. Le mérite revient à mes joueurs qui ont livré un match courageux et fourni de gros efforts ». L'entraîneur a ajouté : « Cette victoire redonne confiance aux joueurs et les motive à donner le meilleur d'eux-mêmes dans les prochains matchs, afin de sortir de la zone de danger ».

Fares. B

Barça-Real:

C'est (très) tendu entre les deux présidents

Relations apaisées entre le FC

Barcelone et le Real Madrid ? Que nenni ! Lundi, le président madrilène

Florentino Perez a une nouvelle fois pointé du doigt la formation catalane pour son implication dans l'affaire José Negreira.

Et son homologue Joan Laporta lui a répondu, avec des mots forts... Barça-Real : c'est (très) tendu entre les deux présidents Perez et Laporta, ennemis avant tout. Des sourires de façade à chaque Clasico. Malgré leur objectif commun de donner un jour naissance à la Super

Ligue, Joan Laporta et Florentino Perez restent des ennemis. Le président du FC Barcelone et celui du Real Madrid, dont les relations semblaient apaisées ces dernières années, ont une nouvelle fois démontré leur inimitié ces derniers jours. Avec, en toile de fond, l'affaire José Negreira, l'ancien vice-président de la commission technique des arbitres rémunéré par le club catalan entre 2001 et 2018.

Real Madrid TV, «infâme» chaîne selon Laporta

Premier acte ce lundi : Perez ouvre les hostilités. «L'affaire Negreira est actuellement l'affaire la

plus grave dans le monde du football. Nous savons que plus de 8 millions d'euros ont été versés pour des rapports techniques d'arbitres. Et qui plus est, ces rapports n'ont jamais été reçus par les entraîneurs. (...) Notre football a été terni et justice doit être rendue. N'oubliez pas que le juge d'instruction chargé de l'affaire l'a qualifiée de corruption systémique», a rappelé le président madrilène.

Emplacement publicitaire Une sortie relayée et on ne peut plus débattue sur Real Madrid TV, toujours au rendez-vous pour casser du sucre sur le dos de l'ennemi juré. De quoi accoucher sur un second acte, attendu : Laporta



répond, et n'y va pas de main morte. « Ils font preuve de cynisme et d'une arrogance excessive, ils possèdent une chaîne de télévision infâme, où ils déversent des mensonges et intoxiquent constamment les débats », a d'abord pesté le boss blaugrana ce jeudi, lors d'un repas de Noël organisé par le club.

« À Madrid, on sent le pouvoir, à Barcelone, la liberté »

«Je dois dire que le niveau que nous avons atteint suscite aussi de

l'envie, a poursuivi Laporta, alors que le Barça compte quatre points d'avance sur le Real en tête de la Liga après 17 journées. Et celle-ci est très mal gérée par ceux qui, usant de manœuvres déloyales, bafouent tous les codes de conduite, tant éthiques que moraux, et pas seulement sportifs. Je suppose que vous voyez de qui je parle : ceux qui orchestrent des campagnes de diffamation incessantes contre notre blason et notre essence même.»

«Et nous ne l'accepterons pas, a prévenu Laporta. Ce sont les mêmes qui confondent pouvoir et despotisme aveugle.» Des propos qui font écho à son interview accordée lors de la même journée à TVE : «À Madrid, on sent le pouvoir, à Barcelone, la liberté», avait-il déclaré, parlant même d'une supposée «obsession» madrilène pour Barcelone et l'affaire Negreira. «Les relations avec Florentino sont bonnes», avait également osé Laporta.

Bayern

Musiala, une arme de plus... et un casse-tête

d'ajustement.

Sans Musiala, le Bayern a foncé

Privé de son chef d'orchestre durant plusieurs mois après sa grave blessure contre le Paris Saint-Germain lors de la Coupe du monde des clubs, le Bayern n'a pas ralenti. Sur les côtés, Luis Diaz, Michael Olise et Serge Gnabry ont assuré la continuité, chacun apportant percussion, efficacité et volume de jeu. Dans l'axe, la rotation Joshua Kimmich, Aleksandr Pavlovic, Leon Goretzka voire Tom Bischof ont stabilisé le milieu, tandis que Vincent Kompany a progressivement installé une animation plus collective, moins dépendante d'un seul créateur. C'est surtout l'émergence de



Lennart Karl qui a marqué cette première partie de saison impressionnante de la formation bavaroise. À seulement 17 ans, le jeune milieu offensif s'est imposé comme une véritable option crédible, avec six titularisations lors des sept derniers matchs et quatre buts inscrits. Sa capacité à presser, à attaquer les

espaces et à jouer juste entre les lignes a offert une alternative inattendue, au point de relancer le débat sur la hiérarchie offensive du Bayern pour entourer l'intouchable Harry Kane.

Un retour qui oblige Kompany à trancher

Dans ce contexte particulier, le retour de Musiala ne peut

poserait la question de la gestion d'un joueur lancé à pleine vitesse comme Karl, dont l'impact dépasse désormais le simple statut de surprise. Tactiquement, la cohabitation reste envisageable.

Musiala s'exprime davantage dans le demi-espace gauche et l'axe, quand Karl part souvent du côté droit ou intervient comme premier déclencheur du pressing. Kompany dispose donc de leviers clairs : rotation intelligente, alternance selon les profils adverses ou association ponctuelle derrière l'attaquant. Le véritable enjeu sera le rythme de réintégration, entre protection de Musiala après blessure et préservation d'un équilibre collectif qui a fait ses preuves.

Manchester City

Cherki, skyblue is the limit

Rayan Cherki a réussi son opération séduction en Angleterre.
Après un début de saison freiné par une blessure, le milieu offensif de Manchester City s'impose désormais comme une évidence au sein de l'effectif de Pep Guardiola.

Outre-Manche, la grande question du moment, c'est de savoir comment Manchester City n'a payé que 42,5 millions d'euros (bonus compris) pour le transfert de Rayan Cherki, pendant que Liverpool dépensait plus du triple pour Florian Wirtz. La fameuse culture de l'instant donne raison aux supporters des Skyblues ravis de leur recrue : pendant que le milieu offensif allemand ne fait pas honneur à son prix d'achat, le talent du meneur de jeu français éblouit chacune de ses dernières rencontres.

Un joli but et les éloges de

Guardiola

Titulaire pour la quatrième fois consécutive toutes compétitions confondues, mercredi contre Brentford (2-0) en quarts de finale de League Cup, l'ancien Lyonnais a régale l'Etihad Stadium en ouvrant le score, depuis l'arc de cercle de la surface de réparation, d'une superbe frappe du pied droit - son mauvais pied, si tant est qu'il en ait un mauvais - venue se loger en lucarne. Un nouveau coup d'éclat pour venir poursuivre une période faste du Tricolore, auteur de trois passes décisives lors de ses trois

matchs précédents, dont ce fameux coup du foulard pour Phil Foden contre Sunderland (3-0). Peu avare lorsqu'il s'agit de complimenter ses joueurs, le manager citizen Pep Guardiola n'a pas fait d'exception pour l'international tricolore. « Quel but ! Quel but ! Après ce but, il n'a pas très bien joué... Mais avant et sur ce but, c'était fantastique. Même un ou une aveugle pourrait le voir, pas besoin d'être journaliste ou entraîneur. C'était un but absolument fantastique. J'ai vu ce genre de but à maintes reprises avec Phil (Foden), et Kevin (De



Bruyne) avant lui. Je suis ravi qu'il ait ouvert le score», a réagi l'Espagnol au micro de Sky Sports. La comparaison plaira à l'ex-Gone, mais le Catalan a moins apprécié la seconde période, que le créateur de 22 ans a disputée à court de carburant. « Je suis vraiment content de l'impact des joueurs qui sont entrés en jeu, car en seconde période, Cherki n'a pas fait le travail défensif qu'il devait, il n'avait pas d'énergie. Savinho non plus», a nuancé Guardiola.

Un atout débloqué

Cherki n'a en tout cas

eu aucun mal à digérer son transfert de Lyon à City ainsi que le changement de dimension qui est allé avec. De plus, sa blessure de deux mois, de fin août à la mi-octobre, qui aurait pu freiner son intégration, n'a que ralenti le débridage de sa créativité. Depuis son arrivée en Angleterre, Cherki a pris part à 21 rencontres toutes compétitions confondues, pour un temps de jeu de 875 minutes qu'il a rentabilisé un maximum : auteur de 5 buts et 8 passes décisives sous les couleurs mancuniennes, il s'est montré décisif toutes les 67 minutes en moyenne depuis son arrivée. Au-delà de ses simples statistiques, Manchester City va maintenant avoir du mal à se priver de l'atout créatif de Cherki, flagrant depuis le début de sa carrière, mais encore plus évident depuis le déclic du début de saison dernière, qui a permis à l'ancien talent de l'OL de trouver de la régularité au sein d'un même match, puis d'un match à l'autre. Et maintenant ? Skyblue is the limit.

Liverpool : Ekitike en mode patron !

Auteur d'un doublé contre Brighton (2-0) samedi, Hugo Ekitike a réalisé un très gros match avec Liverpool. A Anfield, l'attaquant français était dans tous les bons coups. Liverpool : Ekitike en mode patron ! Ekitike impressionne malgré la saison difficile de Liverpool.

Tous les regards étaient braqués sur Mohamed Salah. Le retour de l'Egyptien face à Brighton (2-0) samedi, après sa mise à l'écart face à l'Inter Milan (1-0) en milieu de semaine suite à sa sortie médiatique remarquée, était la grande attraction de l'après-midi à Anfield. Mais les projecteurs ont vite trouvé une nouvelle

cible : Hugo Ekitike. Alors que Salah débute la rencontre sur le banc, l'attaquant français n'a eu besoin que de 47 secondes pour ouvrir le score. Sur une tête de Joe Gomez, le Tricolore contrôle de l'extérieur du pied droit dans la surface avant d'enchaîner une demi-volée puissante du même pied qui termine sa course sous la barre transversale. Ce but, inscrit avec sang-froid, illustre son principal progrès : la lucidité dans la zone de vérité.

Son deuxième doublé avec Liverpool

L'entrée en jeu de Salah à la 26e minute, pour pallier une blessure de

Gomez, a été saluée par une ovation d'Anfield et elle a forcément attiré de nouveau les regards. Mais elle n'a pas volé la vedette pour autant à l'ancien Parisien, qui a profité d'un corner de son coéquipier égyptien pour marquer de la tête au second poteau et s'offrir un doublé, son deuxième avec les Reds après celui de la semaine dernière contre Leeds (3-3). Avec 10 buts en 23 rencontres, Ekitike est le meilleur buteur des Reds cette saison et éclipse la recrue star de l'été dernier, Alexander Isak, que tout le monde voyait s'installer à la pointe de l'attaque après son arrivée dans le cadre d'un transfert estimé à 150 millions

d'euros. Mais c'est bien le natif de Reims qui brille pendant que le Suédois affiche seulement 2 réalisations au compteur.

Ekitike pas rassasié

Hier, Ekitike aurait pu inscrire bien plus que deux buts. A la 30e minute, sa belle volée du plat du pied droit aurait mérité un meilleur sort, mais il a manqué un peu d'effet pour que le ballon accroche le cadre. Il a ensuite eu deux autres opportunités sur des frappes depuis l'entrée de la surface. «Un match parfait ? Non, je ne dirais pas parfait. J'aurais pu marquer plus de buts. Je visais le triplé, mais je l'aurai un



autre jour», a-t-il déclaré, ambitieux. Mais au-delà des buts, c'est son implication globale qui a marqué. Le joueur de 23 ans a participé au pressing, multiplié les courses et montré une vraie générosité dans l'effort. Ses courses ont perforé la défense des Seagull, et c'est sur l'une d'elles qu'il a servi Salah dont la frappe a été détournée en corner par le gardien adverse. Un corner qui débouchera sur le second but du Français. Qui commence à valider sérieusement les attentes placées en lui dans un contexte pourtant pas évident sur les bords de la Mersey cette saison.

Mercato : une dernière pige de luxe pour Sergio Ramos ?

Libre après la fin de son aventure à Monterrey, Sergio Ramos se retrouve à nouveau au cœur des rumeurs européennes.

A 39 ans, le défenseur central espagnol n'a pas renoncé à l'idée d'un ultime défi de très haut niveau avec une possible pige à Manchester United. Mercato : une dernière pige de luxe pour Sergio Ramos ? Sergio Ramos bientôt de retour en Europe ? Sergio Ramos (39 ans) a officiellement acté son départ des Rayados après l'élimination en demi-finales du tournoi d'ouverture. Redevenu disponible sur le marché, l'ancien capitaine du Real Madrid attire

logiquement les regards, malgré son âge avancé. Selon la Cadena SER, Manchester United a pris des renseignements et transmis une première offre pour un contrat court dès cet hiver, tandis que d'autres clubs de Premier League restent attentifs à sa situation. Une hypothèse crédible, mais encore exploratoire.

Un vétéran encore compétitif

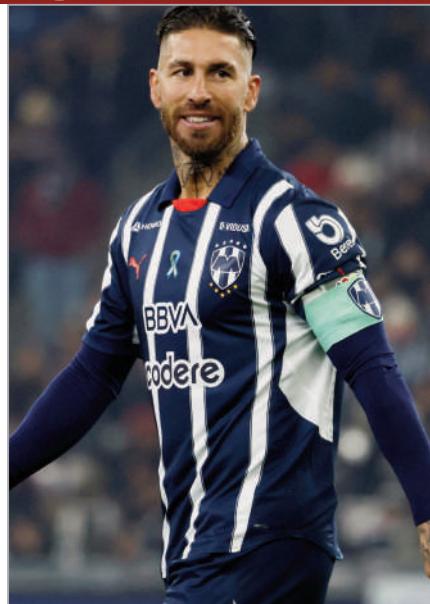
Sur le plan strictement sportif, Ramos sort d'une saison pleine au Mexique. Titulaire régulier, capitaine, le champion du monde 2010 a enchaîné plus de 3 000 minutes et inscrit huit buts, confirmant que son impact offensif sur coups de pied arrêtés reste intact. Dans le jeu, sa lecture des trajectoires, son sens

du placement et sa qualité de relance courte lui permettent encore de compenser un déficit de vitesse désormais évident. Le tempérament, lui, n'a pas changé : leadership, exigence et capacité à éléver le niveau de concentration collectif. Cette réalité pose toutefois une limite claire. Ramos n'est plus un défenseur à exposer sur de grandes distances ni à isoler face à des attaquants rapides. Son rendement reste optimal dans un bloc relativement compact, avec un partenaire mobile à ses côtés et une gestion fine de son temps de jeu. Dans ce cadre-là, un contrat de six mois n'a rien d'absurde, à condition d'assumer qu'il s'agisse d'un joueur d'impact ciblé,

et non d'un titulaire indiscutable appelé à enchaîner les matchs à haute intensité.

Manchester United n'a rien à perdre

Côté Manchester United, le contexte ouvre la porte à ce type de réflexion. La charnière centrale manque de stabilité, les blessures ont fragilisé le secteur et aucun défenseur ne s'est imposé comme un patron naturel de la surface. Dans ce paysage, l'idée d'ajouter un profil aussi expérimenté que Ramos peut séduire : autorité immédiate, gestion des temps faibles, poids dans le vestiaire et menace permanente sur phases arrêtées. Pour un club en quête de repères, ce possible apport symbolique peut avoir son importance. Le risque reste néanmoins réel. La



Premier League impose un rythme très élevé que Ramos ne peut plus absorber sans protection collective. Un mauvais calibrage de son utilisation l'exposerait rapidement, et son arrivée pourrait aussi freiner le développement de profils plus jeunes déjà installés dans la rotation. Financièrement, le pari reste mesuré pour six mois, sans indemnité de transfert, mais sportivement, il exige une idée claire et assumée. Une pige de luxe envisageable pour terminer sa carrière ?

Le PSG annonce un énorme coup dur pour Matvey Safonov

Héros du PSG lors de la finale de la Coupe Intercontinentale, le gardien russe s'est malheureusement blessé à la main. Il sera indisponible durant plusieurs semaines. Tout comme le Sud-Coréen Kang-in Lee. À la veille de son 32e de finale de Coupe de France, le Paris Saint-Germain est rentré de Doha avec plusieurs mauvaises nouvelles dans ses valises. Titulaire au coup d'envoi de la finale de la Coupe Intercontinentale, Kang-in Lee était sorti dès la 34e minute. Touché à la cuisse, le milieu offensif sud-coréen ne reviendra pas de sitôt. Autre absent probable du match

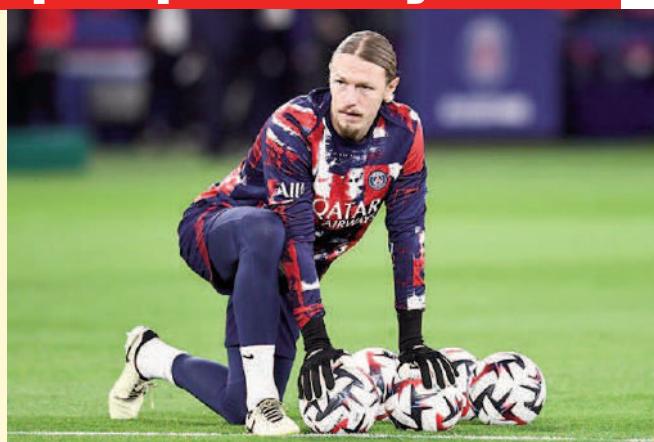
de demain face au Vendée FF, Bradley Barcola ne s'entraînera pas ce vendredi. En revanche, la mauvaise nouvelle du jour concerne Matvey Safonov. Le PSG annonce en effet que le héros de la séance de tirs au but est rentré blessé du Qatar.

«Le point médical de ce vendredi 19 décembre concerne Lee Kang-In, Matvey Safonov et Bradley Barcola. Victime d'une lésion musculaire à la cuisse gauche lors du match de mercredi contre Flamengo, Lee Kang-In sera indisponible plusieurs semaines. Matvey Safonov souffre d'une fracture de la main gauche, suite au match face à

Flamengo. Un nouveau point sera fait d'ici 3 à 4 semaines. Bradley Barcola reste en soins à la suite d'une fatigue musculaire», indique le communiqué du club de la capitale sur son site officiel.

Encore deux grosses blessures au PSG

Un énorme coup dur pour Safonov. Le Russe venait d'aligner quatre titularisations consécutives suite à la blessure de son concurrent à Monaco et ses performances, notamment celle de mercredi, avaient clairement remis en question le statut de numéro 1 de Lucas Chevalier. Un bouleversement de hiérarchie qui s'est fait sentir suite aux



déclarations d'un clan Chevalier pas très serein. Désireux de prouver sa valeur depuis le départ de Gianluigi Donnarumma, Safonov devra prendre son mal en patience. De son côté, Chevalier bénéficie d'un coup de pouce du destin et il devra en profiter pour mettre fin au débat. Enfin, c'est aussi un gros coup d'arrêt pour Kang-in Lee. Souvent annoncé partant l'été dernier, le Sud-Coréen avait profité des absences sur blessures d'Ousmane Dembélé et de Désiré Doué, et de la méforme de Bradley Barcola pour gratter du temps de jeu. Il s'était d'ailleurs montré performant et restait sur 1 but et 2 passes décisives lors de ses 5 derniers matches de Ligue 1. Décidément, le PSG est loin d'en avoir terminé avec les pépins physiques durant cette saison 2025/2026.

REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE

WILAYA D'ALGER
 C A DE DRARIA
 COMMUNE DE DOUERA
 NIF:09574218954410

**AVIS D'APPEL D'OFFRES OUVERT
 AVEC EXIGENCE DE CAPACITES MINIMALES
 N°20 / 2025**

Le président de L'Assemblée Populaire Communale de DOUERA lance un avis d'appel d'offre ouvert avec Exigence de capacités minimales pour : AMENAGEMENT ET REVETEMENT RUELLES RAMDHANIA

Les entreprises qualifiées intéressées par le présent avis d'appel d'offres peuvent retirer le cahier des charges sur la base de la vérification de la qualification catégorie 3 activité principale en Travaux Publics, il doit être retiré auprès du Bureau des marchés au niveau du siège de l'APC sis au rue mokadem boualemme commune de douera, par le candidat ou le soumissionnaire ou leurs représentants désignés à cet effet conformément aux dispositions de l'article de la loi n°23-12 du 5 aout 2023 et le décret présidentiel N° 15-247 du 16/09/2015 portant réglementation des marchés publics contre le paiement d'une Somme De Vingt mille dinars (20.000,00 DA) représentant les frais de reproduction.

Cet avis est adressé aux entreprises justifiantes les conditions d'éligibilité suivantes :

A-Capacité professionnelle : Les entreprises ayant le certificat de qualification et de classification professionnelles En cours de validité de catégorie 3 et plus activité principale en Travaux Publics.

b-Capacité financière : Ayan un chiffre d'affaire minimum moyen des Trois dernières années : 2022-2023-2024 20.000.000,00 DA (qui sera justifié par les bilans financiers)

❖ C-Capacité technique :

❖ * Moyens humains : Ayan un ingénieur OU master en travaux publics (qui sera justifié par un Diplôme Et attestations d'affiliations CNAS et CASNOS et CACOBATPH)

❖ * Moyens matériels : Compacter cylindrique (qui sera justifié par des pièces justifiant leur propriété du Matériel à savoir les cartes grises avec Attestations d'assurances en cours de validité ou, la facture).

❖ Référence professionnelle : Ayan réalisé au moins un projet (1) en travaux similaires, l'attestation De bonne exécution doit être signée par le maître de l'ouvrage public.

*- CONTENU DU DOSSIER DE SOUMISSION : (voir détail dans le cahier des charges)

a)-Le dossier de candidature : b)-l'offre technique contient : c)-l'offre financière contient :

Le dossier de candidature, l'offre technique et l'offre financière sont insérés dans des enveloppes séparées et cachetées, indiquant la dénomination de l'entreprise, la référence et l'objet d'appel d'offres ainsi que la mention « dossier de candidature », « offre technique » et « offre financière », selon le cas. Ces enveloppes sont mises dans une autre enveloppe cacheté et anonyme, comportant la mention : « À n'ouvrir que par la commission d'ouverture des plis et d'évaluation des offres - appel d'offres N°.20/2025 et l'objet de l'appel d'offres ».

Les offres doivent être déposées auprès du Bureau des Marchés de l'APC de Douera.

La durée de préparation des offres est fixée à dix (10) Jours à compter de la première date de parution du présent avis d'appel d'offres dans la presse nationale, le BOMOP.

La date et l'heure limite de dépôt des offres est fixée le dernier jour du délai de préparation des offres à 11 h 00 et Si ce jour coïncide avec un jour férié ou un jour de repos légal, la durée de préparation des offres est prorogée jusqu'au jour ouvrable suivant.

L'ouverture des plis se fera en séance publique en présence de l'ensemble des soumissionnaires qui aura lieu au siège de l'APC de Douera le même jour de dépôt des offres à 11.10 '00.

La durée de validité des offres correspond à la durée de préparation des offres augmentée de 03 Mois.

AL MOUNASSER 20 Décembre 2025

ANEPE 2516039447

L'équipe ne perd jamais lorsqu'il marque Houssam Aouar, un porte-bonheur pour Al-Ittihad Saudi

VOTRE QUOTIDIEN SPORTIF
Mounasser
 Quotidien sportif N°59 Jeudi 30 Octobre 2025 Prix 20 DA

71e anniversaire du déclenchement de la Guerre de libération nationale

Ces footballeurs qui ont libéré l'Algérie avec un ballon

La Garde républicaine sacrée aux tirs au but (5-3)

Le président Tebboune préside la 53e finale de la Coupe d'Algérie militaire de football

JSK accrochée à Bechar, Belouizdad enchaîne, l'USMA frappe fort à Sétif

POUR TOUTES VOS ANNONCES,
CONTACTEZ NOTRE
SERVICE PUBLICITAIRE AU:

TEL:
0560266287

OU PAR EMAIL:

M CONTACT@ALMOUNASSER.DZ

République Algérienne Democratique Et Populaire

Wilaya De Tiaret
 Daira D'Oued Lili
 Commune De Tidda
 Nif: 098414429018712

Tidda Le: 17 DEC 2025
 Avis D'appel D'offre Ouvert Avec Exigence De Capacites Minimales N°: ... 17 ...

Le Président De L'assemblée Polulaire Communale De Tidda Lance Un Avis D'appel D'offre Ouvert Avec Exigence De Capacites Minimales Les Entreprises Pour La Realisation Des Travaux Suivants:
 Réalisation d'un Réservoir d'eau de 250 M³ + canal de raccordement pour renforcement de l'AEP des habitants du Tidda Centre

Réalisation d'une bâche d'accumulation de 100 M³ pour renforcement de l'AEP des habitants du Douar Zhazhia et Fratsia a Ouled sid Ahmed

Les Entreprise Intéressées Peuvent Retirer Le Cahier Des Charges Auprès De La Commune De Tidda Contre 4500.00 Da Droit De Documentations.

Les Offres Doivent Comporter Un Dossier De Candidature Une Offre Technique Et Une Offre Financière.

Le Dossier De Candidature L'offre Technique Et L'offre Financière Son Insérés Dans Des Enveloppes Séparées Et Cachetées Indiquant La Dénomination De L'entreprise La Référence Et L'objet D'offres Ainsi Que La Mention «Dossier De Candidature» «Offres Technique» Ou «Offre Financière» Selon Le Cas Ces Enveloppes Sont Mises Dans Une Autre Enveloppe Cacheté Et Anonyme Comportant La Mention «A N'ouvrir Que Par La Commission D'ouverture Des Plis Et D'évaluation Des Offres Appelle D'offres N°: ... 17 .../2025. l'objet De L'appel D'offres».

A. DOSSIER DE CANDIDATURE: Comportant

1/Déclaration de candidature dûment renseignée, datée et signée 2/Déclaration de probité dûment renseignée, datée et signée 3/Copie du Statuts pour les sociétés; 4/Tous documents relatifs aux pouvoirs habilitant les personnes à engager l'entreprise; 5/Registre de commerce 6/Attestation de dépôt des comptes sociaux de 7/Les documents permettant d'évaluer les capacités des soumissionnaires:

A. Capacités professionnelles:

- Ayant un certificat de qualification et classification professionnel en cours de validité, activité Principale Travaux Hydraulique de catégorie Quatre (04) ou plus en cours de validité.
- Avoir réalisé au moins un projet de même nature justifié par une attestation de bonne exécution délivrée par un maître de l'ouvrage.

B. Capacités financières: moyens financiers justifiés par:

- Copies des bilans financiers des 03 dernières années, visées par les services des impôts.
- Copie des références bancaires;
- Copie des références fiscale NIF-NIS-C20;

C. Capacités techniques: Moyens humains, matériels et références justifiés par:

- Liste nominative des moyens humains (avec copies de pièces justificatives: attestation CNAS valide + attestations de succès ou diplômes + attestations du travail);
- Liste des moyens matériels (avec pièces justificatives: cartes grises, polices d'assurance et fiche de contrôle technique pour le matériel roulant et factures d'achats ou PV d'huislier de justice ou Expert agree ou autre pièce prouvant l'appartenance pour le matériel non roulant);

8/Références professionnelles (avec présentation de copies des attestations de bonne exécution des projets similaire délivrée par les maîtres d'ouvrages), 9/Extrait de rôles apuré ou avec échéancier de paiement. 10/Attestations des mises à jour (CNAS, CASNOS et CACOBATPH) en cours de validité

B. OFFRE TECHNIQUE: Comportant

1/ Déclaration à soucrire dûment renseignée, datée et signée; 2/Mémoire technique justificatif signé et cacheté 3/Le cahier des charges paraphé et portant à la dernière page, la mention manuscrite (écrite à la main): «il et accepté» 4/Planning prévisionnel des travaux signé.

C. OFFRE FINANCIERE: Comportant

1/ Lettre de soumission dûment renseignée, datée et signée 2/Bordereau des prix unitaires dûment renseigné, daté et signé 3/Devis quantitatif et estimatif dûment renseigné, date et signé.

La Date Limite De Dépot Des Offres Est Fixée A Dix (10) Jours A Partir De La Première Parution Du Présent Avis Dans Les Quotidiens Nationaux Diffusé Au Niveau National ou Bompom ou la presse électroniques.

L'ouverture Des Plis Sera Tenue En Séance Publique Le Jour De La Date Limite De Dépot Des Offres (Jour Ouvrable) A Dix (10H00) Heures Au Siège De La Commune De Tidda.

Les Offres Resteront Valables Pendant Un Délat De 100 Jours A Compter De La Date De L'ouverture Des Plis.

Cette annonce vaut invitation aux soumissionnaires à participer à la réunion du comité d'ouverture des plis et d'évaluation des offres, qui se tiendra au siège de la commune le dernier jour des délais fixés pour le dépôt des offres

AL MOUNASSER 20 Décembre 2025

ANEPE 2516039613

Naissance et histoire du MMA

Tout savoir sur ce sport de combat

MMA est l'acronyme de « Mixed Martial Arts » ou « Arts Martiaux Mixtes » en français. Anciennement appelé « Free Fight » ou « Combat Libre ». C'est un sport de combat dans lequel des affrontements interdisciplinaires sont autorisés.



1er partie

Du jiu-jitsu, en passant par le karaté, le judo, ou encore la boxe, la lutte, le muay-thaï, le kick-boxing, tous les sports de combats peuvent se mesurer. Aujourd'hui, le MMA est réglementé et les combats sont organisés en championnats par catégories de poids. Selon les fédérations

France, Espagne et Portugal. Les combats ne se terminaient que quand l'un des combattants s'évanouissait ou abandonnait en faisant des signes de la main. Suite à la lutte, il n'était pas rare qu'un des combattants meure, quand ce n'était pas les deux. La mort par strangulation était la

voyait le combat se terminer. À la différence du pancrace, les morts aux combats étaient relativement rares.

La naissance du jiu-jitsu brésilien

Beaucoup de personnes réfèrent le jiu-jitsu brésilien comme étant le pays d'origine de ce sport de combat. Mais c'est au Japon qu'a vu le jour le jiu-jitsu, ou jujutsu ou encore jiu-jutsu, signifiant « art de la souplesse ».

C'est un ensemble de techniques de combat développé par les samouraïs lors de l'époque Edo il y a plus de 1 500 ans.

C'est la rencontre de deux hommes au Brésil qui va vraiment donner de l'ampleur au combat libre. Mitsuyo Maéda est envoyé au Brésil au début des années 1900 pour développer une colonie japonaise. C'est dans la région de Pará, au nord du pays,



(UFC, One Championship, Bellator...), différents coups sont permis, particulièrement en ce qui concerne les coups donnés au sol. Il existe quatre manières de gagner un combat : par KO, KO technique, abandon ou décisions des juges.

L'origine du MMA...Le pancrace

Le pancrace était l'une des premières formes de combat libre à main nue qui est apparue il y a plus de 2 500 ans. Presque tous les coups y étaient permis à l'exception de deux règles : ne pas mordre et ne pas frapper les yeux. C'était le sport le plus populaire dans la Grèce antique et il a été introduit aux jeux olympiques en 648 avant J-C.

On en retrouve des récits en Grèce, Turquie, Égypte, Syrie, mais aussi en Italie,

technique utilisée la plus courante.

Le pugilat

Remontant au 3ème millénaire avant J-C, ce



sport est introduit dans les 23ème jeux olympiques en 688 avant J-C. Contrairement au pancrace, seuls les coups de poings étaient autorisés. Les combats n'avaient pas de rounds ou de catégories de poids. Seule la victoire par KO ou l'abandon

qu'il rencontrera Gastão Gracie.

Pour remercier Gastão de son aide à établir une colonie japonaise au Brésil, Maéda, champion reconnu de judo et pratiquant le jiu-jitsu,

propose d'apprendre ses arts de combat à Carlos Gracie, fils de Gastão.

Maéda entraîna Carlos pendant 6 ans entre l'âge de 15 à 21 ans, comporte que trois règles : interdiction de mettre les doigts dans

bras ou des côtes cassés, contacter Carlos Gracie à ce numéro.

Carlos et Hélio avaient été rejoints par leurs deux autres frères, et remportèrent de nombreux défis. Ils affrontaient des combattants de différentes disciplines, karaté, boxe, capoeira, et leur réputation continua à grandir à Rio. A tel point que les combats remplissaient des stades de football, et les premiers combats professionnels furent leur apparition.

L'un de ces premiers combats professionnels



puis retourna au Japon. Après le départ de son maître, Carlos commença à enseigner les arts de combat qu'il a appris à ses quatre frères : Hélio, Jorge, Osvaldo et Gastão Junior.

En 1925, Carlos et Hélio Gracie partent à Rio de Janeiro pour établir une académie de jiu-jitsu. Hélio alors âgé de 16 ans, était le cadet de 11 ans de son grand frère. Il était d'une petite corpulence, 62 kg, ce



qui ne lui permettait pas de participer aux entraînements en raison de risques de blessure.

Lorsque Carlos était trop fatigué pour continuer à enseigner ce nouvel art, c'est alors à Hélio qu'il faisait appel. Tous les jours, Hélio observait son grand frère enseigner les arts de combats aux membres de l'académie. Étant d'un petit gabarit, Hélio développa de nouvelles techniques permettant à un combattant de petite taille de battre des adversaires d'une plus grande corpulence.

Le Vale Tudo

Le Vale Tudo, littéralement « tout est permis », est une forme de combat libre qui ne

fut organisé entre Hélio, le moins corpulent des quatre frères, et Antonio Portugal, l'actuel champion de boxe brésilien des poids légers. Après seulement 30 secondes, Hélio remporta la victoire par soumission, et la légende de la famille Gracie commença.



Jeux Africains de la Jeunesse

L'Ethiopie désignée pour accueillir la 5ème édition

L'Association des Comités Nationaux Olympiques d'Afrique (ACNOA) a désigné l'Ethiopie pour accueillir la 5ème édition des Jeux Africains de la Jeunesse, à l'issue de son Assemblée Générale, tenue à Luanda en Angola, en marge des joutes africaines et qui a approuvé par acclamation la candidature éthiopienne, a indiqué l'instance olympique continentale.

Rania.k

Présentant la candidature éthiopienne, le président du Comité National Olympique (CNO) d'Ethiopie, Dr Ashebir Gayo, a apporté de solides garanties quant à l'engagement de l'Etat. Il a notamment indiqué que le Premier ministre éthiopien, Dr Abiy Ahmed, a donné son aval officiel à l'organisation de l'événement.

Selon le dirigeant olympique, le gouvernement éthiopien s'est engagé à assurer le protocole d'Etat, la sécurité, ainsi que la prise en charge complète des coûts liés à l'hébergement et à l'accueil des athlètes et des staffs au village des Jeux.

L'attribution de ces Jeux à l'Ethiopie traduit la volonté de l'ACNOA, présidée par l'Algérien Mustapha Berraf, de s'appuyer sur des pays capables d'offrir un cadre organisationnel sécurisé et des



garanties institutionnelles fortes. Elle marque également une reconnaissance du rôle croissant de l'Ethiopie dans le paysage sportif africain, notamment dans les disciplines d'athlétisme et de sport de haut niveau. La précédente édition des Jeux africains de la jeunesse a eu en Algérie en 2018, tandis que la 4ème édition a pris fin à Luanda, en Angola. La désignation de l'Ethiopie pour la 5ème édition confirme la volonté de l'ACNOA de renforcer la promotion

s'appuyer sur des pays offrant des garanties institutionnelles et organisationnelles solides. Crées par l'ACNOA, les Jeux Africains de la Jeunesse sont une compétition multisports quadriennale destinée aux jeunes athlètes du continent, généralement âgés de 14 à 17 ans. Et constituent une étape clé dans la préparation des talents africains aux grandes compétitions internationales, notamment les Jeux Olympiques de la Jeunesse. L'événement vise à : détecter et accompagner les

talents émergents du continent, préparer les jeunes sportifs aux Jeux Olympiques de la Jeunesse, promouvoir les valeurs olympiques et l'intégration africaine par le sport. Au-delà de la compétition sportive, les Jeux Africains de la Jeunesse représentent un outil stratégique de développement pour le sport africain. Ils permettent aux jeunes athlètes d'acquérir une première expérience internationale, tout en renforçant la coopération entre les Comités Nationaux Olympiques du continent.

NBA

Les Grizzlies griffent les Wolves, Giddey en triple-double pour Chicago

Les Minnesota Timberwolves, finalistes de la conférence Ouest deux années de suite, ont perdu à domicile face à Memphis 116-110, tandis que Josh Giddey a validé un triple-double avec Chicago mercredi en NBA.

Au lendemain de la finale de la Coupe NBA, remportée par les New York Knicks à Las Vegas, la saison régulière a repris ses droits avec deux rencontres

seulement, les Grizzlies l'emportant à Minneapolis à l'issue d'un match serré (9 points d'écart au maximum).

Sans Ja Morant, Memphis a pu compter sur un excellent Jaren Jackson Jr. (28 points, 12 rebonds) et sur l'apport en sortie de banc de Jock Landale (20 points, 10 rebonds).

Les Timberwolves, privés eux à la dernière minute d'Anthony Edwards, ont vu six

joueurs marquer 12 points ou plus, dont Julius Randle (21 points), mais ont subi une 10e défaite et restent 6e à l'Ouest (17-10), tandis que Memphis pointe à la 9e place (13-14), avec le même bilan que les Golden State Warriors, 8e. A Chicago, l'Australien Josh Giddey a validé un nouveau triple-double (23 points, 11 rebonds, 11 passes) pour un succès face aux Cleveland Cavaliers (127-111), malgré 32

points de Donovan Mitchell.

Sans son intérieur Evan Mobley, annoncé absent plusieurs semaines pour une blessure à un mollet, Cleveland a perdu pour la 13e fois cette saison (15 victoires) et plonge à la 9e place à l'Est à cause d'un début de saison très décevant, après avoir présenté le meilleur bilan de la saison dernière à l'Est.

Les Bulls sont 10e (11-15). Karim. H

Scandale des paris truqués

La NBA veille à "protéger son intégrité"



Le commissioner de la Ligue nord-américaine de basket-ball (NBA), Adam Silver, a mis en garde contre l'impact des théories complotistes sur l'intégrité du championnat, affirmant que toute remise en cause de l'équité sportive constitue une menace directe pour la crédibilité et l'avenir de la ligue.

Lors de la dernière finale NBA opposant le Thunder à Indiana, de nombreuses publications sur les réseaux sociaux ont suggéré une manipulation des résultats, allant jusqu'à accuser la ligue de forcer un septième match. Des accusations que le patron de la NBA dit prendre "très au sérieux".

"Si ce sport n'est pas perçu comme honnête, avec une compétition équitable et une intégrité maximale, nous perdrons notre base de fans avec le temps", a déclaré Adam Silver, en marge de la finale de la NBA Cup, assurant

ne "pas douter" des conséquences d'un tel climat de suspicion.

Sans nier la difficulté à ignorer ce type de commentaires, le dirigeant de la ligue a souligné leur caractère "extrêmement nuisible", notamment lorsqu'ils suggèrent que la NBA favoriserait une équipe ou chercherait à influencer le nombre de matchs ou le résultat d'une série.

Face à ces

Lydia. K

Le professeur Redouane Mekacher

La lutte antidopage dans le milieu sportif est une responsabilité commune

La lutte antidopage dans le milieu sportif est une responsabilité commune, qui incombe à l'ensemble des parties prenantes, ont considéré à Alger plusieurs experts dans le domaine.



Elyas. Ch

Ce fléau a pris une telle ampleur dans les milieux sportifs qu'il est devenu quasi impossible pour un athlète, un entraîneur, un dirigeant ou une instance de le combattre seul. A partir de là, nous considérons que toutes ces parties prenantes doivent unir leurs efforts et faire bloc pour lutter efficacement contre cet ennemi commun" ont affirmé les intervenants au Forum de la Chaîne II, organisé la semaine dernière à Alger sous le thème "non à la drogue, non au dopage, mais ensemble pour un sport sain". D'après le professeur Redouane Mekacher, ancien président de la commission nationale de la lutte antidopage "les règlements internationaux sont fondés sur le principe de l'entière responsabilité endossée par l'athlète concernant n'importe quelle substance illicite ingérée" a-t-il rappelé, avant de souligner que "le fait d'ignorer ses lois, ou d'agir de manière purement involontaire, ne changera rien à la sévérité de la sanction, d'où la nécessité de sensibiliser les athlètes de manière continue, pour éviter qu'ils ne tombent dans l'irréparable". Redouane Mekacher a affirmé que la lutte antidopage représente un des plus gros défis auquel est confronté le sport mondial actuellement, surtout par rapport au danger qu'il représente sur la santé des athlètes. Un avis appuyé par le Docteur Mourad Aït Tahar, d'après lequel "la consommation de drogue et autres substances illicites représente un réel danger sur la santé des athlètes, particulièrement en ce qui concerne le cœur, l'équilibre hormonal et le système nerveux, sans oublier le fait qu'elle est en totale

contradiction avec l'éthique sportive". De son côté, la doctoresse Karima Hadj-Arab, psychologue au comité olympique et sportif algérien (COA), a abordé la question sous un autre angle, en évoquant les exigences du sport de haut niveau et l'obligation de résultat comme un facteur non négligeable dans ce fléau, car certains athlètes se voient obligés de recourir à la pratique du dopage pour pouvoir répondre aux attentes. Elle a insisté sur la nécessité d'assurer "un accompagnement psychologique continu aux athlètes, pas seulement pendant la compétition officielle, mais tout au long de leurs

différentes phases préparatoires, pour éviter tout risque de dérapage". Elle a plaidé également pour un "travail de base", destiné à inculquer les valeurs d'intégrité sportive et de fair-play dès le plus jeune âge. Pour sa part, le cycliste international algérien Azzedine Lagab s'est basé sur sa longue expérience sur le terrain pour évoquer la lutte antidopage, affirmant que la sensibilisation, la discipline et le respect des valeurs sportives constituent la première ligne de défense contre ce fléau. D'après lui "l'athlète est d'abord tenu d'être un exemple, aussi bien sur les aires de compétition qu'en dehors".

Préparation CAN-2026 de Hand

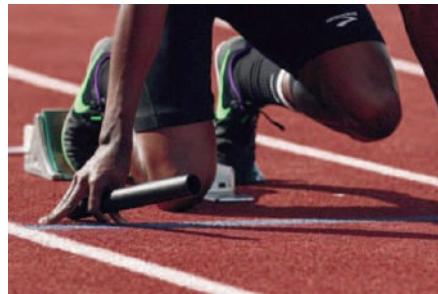
La Tunisie participera au tournoi international d'Espagne

La sélection tunisienne de handball prendra part au tournoi international d'Espagne en janvier prochain, en prévision de sa participation au

Championnat d'Afrique des nations, prévu du 21 au 31 janvier 2026 au Rwanda. Outre la Tunisie, ce tournoi amical prévu du 9 au 11 janvier, enregistre la participation de l'Espagne (hôte), de la Slovaquie et

Championnats d'Afrique 2026 d'Athlétisme

Accra hôte de la compétition du 12 au 17 mai



Le Ghana accueillera la 24e édition des Championnats d'Afrique d'athlétisme seniors du 12 au 17 mai 2026 à Accra, a confirmé la Fédération ghanéenne d'athlétisme dans un courrier adressé à la Confédération africaine d'athlétisme (CAA), après approbation du ministre des Sports et des Loisirs.

Selon le communiqué, Accra abritera également la réunion du Conseil de la CAA, à laquelle le ministre des Sports, Kofi Adams, prendra part conformément au protocole en vigueur au Ghana, avant le démarrage normal des travaux.

Le calendrier des activités retenu prévoit l'arrivée des administrateurs et de l'équipe technique de la CAA le 8 mai, celle des membres du Conseil le 9 mai, suivie le 10 mai de la réunion du Conseil et de l'arrivée des équipes participantes. La réunion technique est programmée le 11 mai, avant le

Salim. D

d'un autre pays, qui sera désigné ultérieurement. Au Championnat d'Afrique des nations 2026, la Tunisie évoluera dans le groupe C, aux côtés de la Guinée, du Cameroun et du Kenya.

R. S

Graisse sous-cutanée

Petit guide pour cibler les zones tenaces

1er partie

Culotte de cheval, poignées d'amour, silhouette en bouteille de Perrier... La graisse sous-cutanée est un stock d'énergie utile, mais elle continue d'alimenter bien des complexes. Peut-on vraiment s'en débarrasser de façon ciblée ? Voici tout ce qu'il faut savoir pour refaire son silhouette.

Ce que nous appelons communément la « graisse » est en réalité de la graisse sous-cutanée : celle que l'on voit, que l'on peut pincer, et qui dessine notre silhouette. Souvent source de complexes, elle peut être particulièrement tenace, notamment lorsqu'elle s'installe dans certaines zones résistantes, malgré une alimentation équilibrée et une pratique régulière du sport. Heureusement, des solutions médicales ou chirurgicales existent aujourd'hui pour mieux la comprendre, la réduire, ou

Qu'est-ce que la graisse sous-cutanée ? La graisse sous-cutanée (aussi appelée graisse cutanée) correspond à la graisse située entre la peau et

utilité : « Elles servent de réserve énergétique, d'isolant thermique et d'amortisseur mécanique », explique l'experte. Chez la femme, elles



les muscles. En clair : c'est la graisse que l'on voit, contrairement à la graisse viscérale, plus profonde. Cette dernière est logée autour des organes, dans la zone de l'abdomen, et se manifeste souvent par un ventre légèrement gonflé et plutôt dur.

La graisse sous-cutanée, elle, peut se loger partout : fesses, cuisses, ventre, bras, seins... Et sa localisation est largement influencée par la génétique. Certaines personnes stockent principalement au



ne sont pas néfastes, bien au contraire. « C'est tout l'inverse des graisses viscérales, qui sont, elles, plus problématiques pour la santé », ajoute la chirurgienne.

Graisses viscérales : plus dangereuses que les graisses cutanées

Les graisses viscérales (qui entourent les organes au niveau de l'abdomen) sont métaboliquement actives. Elles libèrent des substances inflammatoires et hormonales qui, en excès, augmentent le risque de maladies



simplement apprendre à mieux vivre avec. On fait le point.

niveau du ventre, d'autres au niveau des hanches ou des cuisses. Et ces graisses ont leur



cardiovasculaires ou encore de troubles hépatiques. Mais attention : qu'il s'agisse de graisse viscérale ou de graisse sous-cutanée, un excès ne présage rien de bon.

« L'excès de masse grasse traduit une alimentation trop riche ou déséquilibrée, et donc une augmentation du risque cardiovasculaire », rappelle la docteure Yaël Berdah.

D'un point de vue santé, un tour de taille important (où graisse viscérale et sous-cutanée s'accumulent) est donc plus préoccupant qu'une taille fine avec une

ou si la zone semble plutôt être aspirée vers l'intérieur quand vous rentrez le ventre, il s'agit probablement de graisse viscérale », explique la spécialiste. Cela ne veut pas dire

vient ?

Vous avez le ventre un peu arrondi ou gonflé, sans pour autant pouvoir pincer de graisse sous la peau ? Plusieurs explications



qu'il y a un problème de santé, mais cela suggère une graisse plus profonde, qu'on ne voit pas mais qui peut avoir des répercussions métaboliques sur le long terme.

Mais attention ! Chez les personnes sportives ou musclées, la couche de graisse sous-cutanée peut être très fine et plaquée contre les muscles, ce qui la rend plus difficile à pincer, sans que ce soit pour autant de la graisse viscérale. C'est particulièrement vrai sur les fesses ou les cuisses, où le muscle est dense.



Un petit ventre, sans graisse visible : d'où ça

sont possibles. Il peut s'agir de ballonnements, fréquents en cas de troubles digestifs ou de stress chronique. Mais cela peut aussi refléter une accumulation de graisses viscérales, surtout si l'alimentation est déséquilibrée ou en lien avec un passé de troubles alimentaires (comme une anorexie ou des régimes yo-yo), qui peuvent perturber durablement le métabolisme. Dans ce cas, le ventre paraît gonflé ou « dur », même si la silhouette reste fine. En cas de

doute persistant, le mieux est encore de consulter un médecin.

Forme: comment calculer votre poids idéal ?

Poids de forme ou poids d'équilibre, poids de référence... : tous nos conseils pratiques pour calculer votre poids idéal et être en bonne santé.

Vous êtes vous déjà demandé ce qu'était votre poids de forme ? Les clés pour tout comprendre sur ce terme, et ce qu'il implique.

1/ Le poids idéal, c'est quoi ?

Le poids idéal, d'équilibre ou de forme sont autant d'expressions qui expriment la même chose : le poids auquel on se maintient le plus longtemps sans effort alimentaire particulier. En théorie, le corps fonctionne de manière optimale à ce poids-là. Il bouge au gré des saisons, des cycles hormonaux, entre 2 et 3 kg. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle il vaut mieux se baser sur une fourchette de poids, et non sur un poids fixe.

Il peut aussi évoluer en fonction des événements de la vie : grossesse, période d'excès ou de régimes, entraînement intensif ou arrêt d'une pratique sportive régulière. Mais en règle générale, vous aurez toujours tendance à revenir à votre poids d'équilibre, même si celui-ci ne correspond pas forcément à votre poids cible.

Attention toutefois : si atteindre son poids de forme n'implique pas de faire spécialement attention à ce qu'on mange, cela ne signifie pas manger n'importe quoi. Il reste important d'avoir une alimentation équilibrée, qui correspond à vos besoins, selon votre métabolisme et vos activités, mais aussi vos éventuelles restrictions alimentaires (allergies, intolérances, régime végétarien ou végétalien, etc). C'est essentiel pour limiter les risques sur sa santé.

Le poids idéal, c'est donc votre poids de référence pour être au top de votre forme (santé et condition physique) sans avoir à compter vos calories ou

vos heures de sport. Ce poids est atteint à l'âge adulte et diffère selon les individus. En effet, rien ne sert de vous comparer avec votre entourage, car le poids idéal est propre à chacun·e. C'est pourquoi il n'existe pas véritablement de calcul fixe du poids idéal.



2/ Taille, morphologie : les paramètres déterminants du poids idéal

Plusieurs paramètres ont un impact déterminant sur notre poids de forme : la taille, la morphologie, l'ossature, la masse grasse, la masse musculaire, les antécédents familiaux, la génétique, la dépense énergétique au repos, les habitudes alimentaires, l'activité physique et le sexe.

A garder en tête : chaque organisme a des réactions différentes en fonction de son environnement et de son mode de vie. Nos habitudes prennent une place capitale dans la santé de chacun·e, elles influencent notre équilibre naturel. Ainsi, pour essayer au mieux de maintenir un poids stable, voici de bonnes habitudes à mettre en place et de nouveaux réflexes à adopter dans votre vie quotidienne : évitez les situations de stress, ne négligez pas votre capital sommeil, ne mangez équilibré, ne sautez pas de repas et surtout n'oubliez pas de bouger quotidiennement.

Le poids d'équilibre peut-il varier au long de la vie ?

Le poids idéal est atteint à l'âge adulte et diffère selon les individus et les périodes de la vie. Il est normal de ne pas faire le même poids à 25 ans qu'à

30, qu'à 45 ou qu'à 50 ans, après avoir eu des enfants, qu'un soit un homme ou femme, etc, puisqu'il n'existe pas de "poids normal" pour un homme ou pour une femme.

Le poids de forme est donc individuel et particulier, car il est propre à chacun et chacune, avec son histoire,



(le poids en kg = Taille (en cm) - 100 + 4 × Circonférence du poignet (en cm))/2).

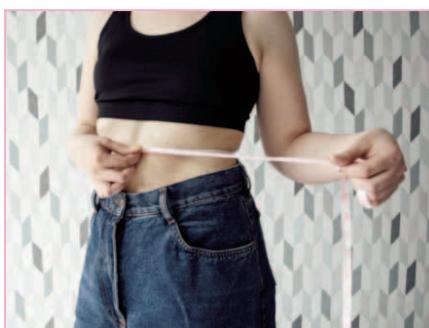
Attention toutefois : ces formules savantes possèdent toutes des biais et des limites et restent des outils théoriques. La seule de ces méthodes mathématiques reconnue et utilisée par les hautes autorités sanitaires mondiales est celle de l'Indice de Masse Corporel (IMC) : Indice de Masse Corporel = Poids en kg / Taille en M au carré. Et même l'IMC reste décrié, puisqu'il omet bien des facteurs qui peuvent influencer la cohérence de son résultat.

L'IMC sert-il à évaluer le poids idéal théorique ?

Une fois votre IMC calculé, on peut interpréter son résultat parmi ces repères établis par

musculaire ou votre âge. De nombreux sportifs de haut niveau possèdent en effet une IMC qui les place

Il existe des petites astuces qui peuvent vous aider si vous sentez que votre rapport à l'alimentation est



ses habitudes et surtout sa composition corporelle (le pourcentage de masse musculaire, de masse grasse, etc.). Il peut aussi évoluer en fonction des événements de la vie : séparations, deuils, maladies, blessures, problèmes de santé

mentale, etc.

3/ Quelle formule pour connaître mon poids de forme ?

Il existe une dizaine de méthodes et d'outils de calcul qui permettent de déterminer votre poids soi-disant "idéal". Parmi celles-ci, on retrouve : La formule de creff qui possède un calcul différent en fonction des morphologies, qu'il range en trois catégories "normale", "large", "gracile".

La formule de Broca (pour définir le poids = la taille en cm - 100), Le calcul de Monnerot-Dumaine qui prend, quant à lui, en compte l'ossature

dans les catégories de surpoids et obésité. Ce facteur reste donc critiqué, même chez les professionnel·les de santé, donc dans le domaine médical même.

4/ Comment savoir si j'atteins mon poids de forme ?

Puisqu'il n'existe pas de calcul pour savoir si l'on a atteint son poids de forme, le moyen idéal est de se fier à son ressenti : le fait de pouvoir marcher sans douleurs, de pouvoir courir sans être essoufflé·e, de ne pas avoir de problèmes de sommeil ou de digestion, mais aussi de savoir identifier la sensation de satiété.

Autre indicateur : si vous avez tendance à ne plus perdre de poids passé un certain cap, c'est peut-être tout simplement parce que vous avez atteint votre poids de forme.

5/ Maintenir mon poids de forme, comment faire ?

La difficulté n'est pas tant dans le fait de trouver son poids de forme, mais plutôt de le garder. Alors pour essayer, au mieux, de maintenir un poids stable, voici quelques astuces que vous permet d'obtenir une première idée de votre corpulence, mais il manque de précisions, car cette méthode ne prend pas en compte des éléments déterminants comme votre morphotype, votre pourcentage de masse

changeant ou que la culpabilité revient : Favorisez une bonne gestion du stress (grâce à la thérapie et/ou une activité physique ou une activité qui vous plaît et vous détend, ex : cohérence cardiaque, méditation). Chouchoutez votre sommeil. Dordez votre alimentation avec des repas équilibrés, pensez que chaque repas à son importance et que le plaisir doit faire partie de vos repas. Hydratez-vous de manière régulière et suffisante. Bougez quotidiennement.

Accordez-vous des moments de plaisir.

6/ Comment on fait quand on n'arrive pas à atteindre son poids de forme ?

Parfois, à force de restreindre notre organisme, il finit par se braquer. Les restrictions alimentaires ne feront qu'augmenter votre frustration. Alors si vous pensez avoir quelques kilos à perdre pour atteindre votre poids idéal, choisissez plutôt d'être accompagné·e par un·e professionnel·le de la nutrition pour faire le bilan sur ce que vous mangez, la façon dont vous le faites et pourquoi vous le faites. Ces dernier·es pourront vous accompagner sainement, si cela se prête à votre situation personnelle, dans un rééquilibrage alimentaire.

L'ancien gardien international, Lamine Bougerara
«Les absences peuvent peser, mais l'esprit de groupe prime»

L'ancien sélectionneur national Lamine Bougerara s'est exprimé sur la liste des joueurs algériens pour la CAN 2025, exprimant son regret face aux absences de certains cadres, notamment Amine Gouiri et Youcef Belaïli, qui, selon lui, auraient pu apporter une valeur ajoutée au secteur offensif lors de cette compétition continentale majeure. Bougerara a souligné que ces absences sont forcément sensibles, surtout lorsqu'il s'agit de joueurs expérimentés capables de faire la différence dans des matches fermés. Dans ses déclarations à la radio nationale, il a insisté sur l'importance de bien gérer l'effectif dans un tournoi court et intense comme la CAN, précisant que le succès d'une équipe dépend largement de la préparation physique et mentale, ainsi que de la cohésion collective. Le coach a également apprécié le bon équilibre de la liste des Fennecs, notant un mélange réfléchi entre joueurs expérimentés et jeunes talents, offrant ainsi au staff plusieurs solutions tactiques pour faire face aux différents scénarios de match, notamment avec le calendrier chargé et les périodes de récupération courtes. Malgré ces points positifs, Bougerara a rappelé que les absences les plus sensibles restent en attaque, où Gouiri et Belaïli apportent efficacité, créativité et capacité à marquer. Il a expliqué que compenser ces absences nécessite une meilleure répartition des rôles et une efficacité collective accrue, afin d'éviter toute vacance offensive dans les moments cruciaux. Pour conclure, Bougerara a insisté sur le fait que la réussite à la CAN ne dépend pas seulement des noms sélectionnés, mais repose avant tout sur l'esprit de groupe, la cohésion et la gestion minutieuse des détails qui font la différence dans ce type de compétitions majeures.

Rania. K



Samedi 20 Décembre 2025

La compétition débutera demain La CAF dévoile les primes financières de la CAN 2025

La Confédération africaine de football (CAF) a révélé les montants des récompenses financières destinées aux sélections participantes à la Coupe d'Afrique des nations 2025, prévue au Maroc. La compétition débutera ce dimanche 21 décembre et s'étalera jusqu'au 18 janvier 2026.

Elyas. Ch

Selon les précisions fournies par l'instance africaine, les équipes qui seront éliminées dès le premier tour percevront des primes comprises entre 500 000 et 700 000 dollars américains. Dans le détail, les six sélections qui termineront dernières de leurs groupes recevront une prime de 500 000 dollars chacune, tandis que les équipes classées troisièmes empocheront 700 000 dollars.

Des primes revues à la hausse pour les phases finales

Concernant les tours à élimination directe, les huit équipes éliminées en huitièmes de finale toucheront une somme de 800 000 dollars chacune. Les sélections quittant la



compétition au stade des quarts de finale recevront quant à elles 1,3 million de dollars. Les deux équipes battues en demi-finales se verront attribuer une enveloppe globale de 5 millions de dollars, soit 2,5 millions de dollars pour chaque sélection. Enfin, la CAF a confirmé que le vainqueur de la CAN 2025 percevra une prime de 7 millions de

dollars américains, tandis que le finaliste malheureux empochera 4 millions de dollars.

Ces montants confirment la volonté de la CAF de valoriser la compétition continentale, tant sur le plan sportif que financier, et d'accroître l'attractivité de la Coupe d'Afrique des nations auprès des sélections et des acteurs du football africain.

Himad Abdelli: «Heureux de ma convocation»

Le milieu de terrain algérien Himad Abdelli a exprimé sa grande satisfaction après avoir reçu la convocation du sélectionneur national pour participer à la CAN 2025.

Lors de son déplacement vendredi, de France vers l'Algérie, Abdelli a déclaré au site Le Lien : « Je suis vraiment heureux de la convocation que j'ai reçue ». Il a ajouté : « Nous devons maintenant tout donner pour livrer un tournoi honorable, car nous savons tous que nous n'étions pas à notre niveau lors des deux dernières participations ». Abdelli a poursuivi : « Nous allons donner le meilleur de nous-mêmes lors de cette CAN, pour



rendre le peuple algérien fier. Pour moi, l'Algérie est une grande équipe et nous devons aller le plus loin possible et terminer ce tournoi avec fierté ». Il a conclu : « Nous avons de bons joueurs dans l'équipe, et tout joueur que le sélectionneur utilisera au milieu de terrain sera, j'en suis sûr, à la hauteur ».

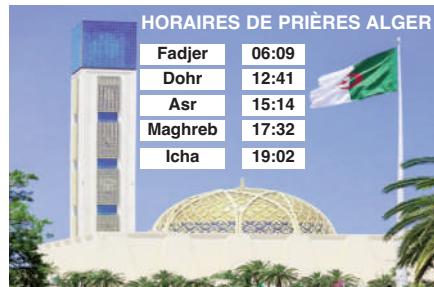
Salim. D

18 °C | F
Précipitations : 20%
Humidité : 63%
Vent : 16 km/h

Météo
dimanche
Nuageux

HORAIRES DE PRIÈRES ALGER

Fadjar	06:09
Dohr	12:41
Asr	15:14
Maghreb	17:32
Icha	19:02



*En marge de la Coupe du monde
Netflix lance un nouveau jeu de football*



La plateforme américaine Netflix a annoncé son intention de lancer un nouveau jeu de simulation de football sous licence FIFA via son service de jeux, à l'été 2026, en coïncidence avec la Coupe du monde organisée aux États-Unis, au Canada et au Mexique, selon un communiqué publié par le géant du streaming à la fin de la semaine dernière.

Selon Netflix, ce jeu de football, produit et distribué par le studio Delphy, sera exclusivement accessible aux abonnés de la plateforme. Il pourra être joué en mode solo ou en ligne avec des amis, et ce uniquement sur smartphone, sans nécessiter de console ou d'ordinateur.

Une sortie encore entourée de mystère

La société a précisé que le nom officiel du jeu ainsi que sa date exacte de lancement n'ont pas encore été dévoilés,

indiquant toutefois que davantage de détails seront communiqués au cours de l'année 2026.

Le responsable de la division jeux chez Netflix, Alain Tascan, a déclaré à ce sujet : « La Coupe du monde 2026 sera l'événement culturel le plus marquant, et désormais,

les fans pourront célébrer leur passion pour le football en amenant le jeu directement dans leur salon ».

La FIFA parle d'un tournant historique

De son côté, le président de la Fédération internationale de football (FIFA), Gianni Infantino, a souligné que ce nouveau jeu vise « à atteindre des milliards de fans de football, de tous âges, à travers le monde », qualifiant cette initiative de « grande étape historique pour la FIFA ».

Un retour stratégique après la rupture avec EA Sports

Cette annonce intervient trois ans après que la FIFA a retiré son nom du jeu vidéo de football le plus vendu au monde. Pendant près de trois décennies, la FIFA a dominé le marché des jeux de football sur PlayStation et Xbox, avant de mettre fin, en 2022, à son partenariat avec l'éditeur américain EA Sports, à la suite d'un désaccord financier sur les droits de licence.

Plus récemment, la FIFA a déjà fait un premier pas dans l'univers du gaming mobile en lançant FIFA Rivals, un jeu gratuit au style graphique cartoonistique, destiné aux téléphones portables.

Avec ce nouveau projet en collaboration avec Netflix, la FIFA semble déterminée à reprendre pied durablement dans l'industrie du jeu vidéo, en s'appuyant sur la puissance d'une plateforme mondiale comptant des centaines de millions d'abonnés.