

L'Algérien Sedjati dernier médaillé d'argent

Bilan mitigé pour les Arabes aux Mondiaux d'athlétisme

12

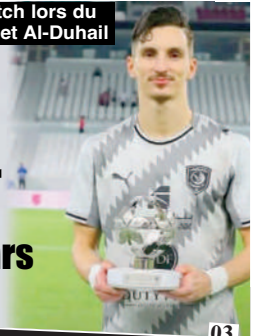


VOTRE QUOTIDIEN SPORTIF

Quotidien sportif N°32 Lundi 22 Septembre 2025 Prix 20 DA

Elu homme du match lors du choc entre Al-Arabi et Al-Duhail

Boulbina
«Je vise le titre de meilleur buteur de la Qatar Stars League»



03

Défenseur du club italien de l'Hellas Vérone

Rafik Belghali dans les plans de Petković



L'entraîneur du CRB, Srdjan Ramović



«La deuxième place ne fait pas partie de mes plans»

16

Après ses brillantes performances en août

Kebbal décroche le titre de joueur du mois en Ligue 1



16

Cinquième journée de Ligue 1 Mobilis

La JSS rejoint le MBR et l'OA en tête du classement



5

Ligue des champions d'Afrique



Le MCA accroché et contraint de jouer sa qualification au retour

04

Il continue de faire la différence avec Al-Wakrah

Berkan brille avec un doublé face à Al-Sadd

L'attaquant algérien, Redouane Berkan, a volé la vedette lors de la 5e journée de la Qatar Stars League, en menant son équipe d'Al-Wakrah à revenir au score face à Al-Sadd, grâce à un doublé précieux qui a évité la défaite à son club.

Mené 2-0 après des réalisations d'Akram Afif (17e) et de Giovanni (38e), Al-Wakrah a réagi en seconde période par l'intermédiaire de Berkan, qui a réduit l'écart à la 55e minute avant d'inscrire le but égalisateur à la 73e, confirmant une nouvelle fois son efficacité devant les cages adverses. Titulaire jusqu'à la 87e minute, Berkan a porté son



total à 6 buts en 6 matchs toutes compétitions confondues depuis le début de la saison, confirmant qu'il est bel et bien la carte maîtresse d'Al-Wakrah cette année.

Dembélé favori pour le Ballon d'Or

L'attaquant du PSG Ousmane Dembélé fait figure de grand favori pour le Ballon d'Or 2025 après une saison exceptionnelle marquée par un triplé national et la conquête historique de la Ligue des champions. Auteur de 35 buts, il a brillamment succédé à Mbappé parti au Real

Madrid. Son principal concurrent est le prodige du Barça Lamine Yamal (18 ans), déjà vainqueur du Trophée Kopa, auteur de 18 buts et artisan du triplé domestique catalan. La liste des 30 nommés comprend aussi Salah, Mbappé, Vinícius Júnior, Bellingham, Haaland, Kane ou encore Gyökeres. Le Ballon d'Or sera



décerné ce lundi à Paris. Les votes sont effectués par des journalistes de 100 pays, en fonction des performances de la saison écoulée.

Trois joueurs assassinés en Equateur



Le football équatorien traverse une période sombre après l'assassinat de trois joueurs en moins d'un mois. La dernière victime est Jonathan González, latéral droit de 31 ans, dont la mort a été confirmée officiellement. Le drame est survenu quelques semaines seulement après que le club équatorien Exxabrocoasta a annoncé la mort de ses deux joueurs, Maikol Valencia et Leandro Yépez, tués lors d'une attaque armée visant une autre personne. Les circonstances de l'assassinat de González n'ont pas encore été totalement éclaircies, mais selon la presse locale, le

joueur a été atteint de plusieurs balles alors qu'il se trouvait dans une maison de la province côtière d'Esmeraldas, à la frontière avec la Colombie. Une autre personne présente sur les lieux a également perdu la vie. González était un joueur populaire dans son pays, ayant porté les couleurs de clubs prestigieux comme LDU Quito. Il a aussi représenté l'équipe nationale équatorienne des moins de 20 ans et a disputé quatre matchs avec la sélection A entre 2014 et 2015, dont une rencontre de qualifications pour la Coupe du monde 2018 face à l'Uruguay.

Nasri félicite Djamel Sedjati



Le président du Conseil de la nation, M. Azouz Nasri, a félicité l'athlète Djamel Sedjati, après avoir remporté, la médaille d'argent au 800 m des Mondiaux d'athlétisme de Tokyo (Japon). "Mes chaleureuses félicitations au champion de l'Algérie, Djamel Sedjati, qui a élevé au plus haut le niveau de la compétition et du défi, atteignant ainsi son objectif avec brio et mérite, après avoir décroché une précieuse médaille d'argent aux Mondiaux d'athlétisme de Tokyo", a écrit M. Nasri sur son compte officiel sur les réseaux sociaux. "Tu as honoré le pays, hissé son emblème et élevé sa place parmi les nations. Merci à toi et vive l'Algérie", a ajouté le président du Conseil de la nation en s'adressant au champion.

La FAF lance un appel de candidatures

La Direction technique nationale (DTN) de la Fédération algérienne de football (FAF) a annoncé, l'ouverture d'un appel à candidatures pour le recrutement de Directeurs techniques régionaux (DTR) au niveau des neuf Ligues régionales du pays. Les postulants pour le poste de DTR au niveau des ligues régionales d'Alger, Blida, Oran, Béchar, Saïda, Ouargla,

Constantine, Annaba et Batna, doivent impérativement répondre à plusieurs critères entre autres: être titulaire du diplôme CAF A, ainsi que d'un diplôme de Conseiller en sport (Football), 3em degré. Ils doivent également justifier d'une expérience d'au moins cinq (5) ans en qualité d'entraîneur, selon le communiqué de la FAF. Les candidats intéressés sont invités à transmettre



leur dossier de candidature, en format PDF, à l'adresse suivante : dtnfafoot@gmail.com, et ce, du 20 au 27 septembre 2025.

DÉFENSEUR DU CLUB ITALIEN DE L'HELLAS VÉRONE

Rafik Belghali dans les plans de Petković

Le sélectionneur national Vladimir Petković prépare l'injection de sang neuf au sein de l'équipe nationale lors du prochain stage d'octobre, marqué par deux rencontres contre la Somalie et l'Ouganda dans le cadre des dernières journées des éliminatoires de la Coupe du monde 2026.

Avec le peu de temps restant et l'approche de la Coupe d'Afrique des Nations prévue à la fin de l'année 2025, ce rassemblement d'octobre sera une étape décisive pour Petković afin d'arrêter la liste définitive pour la CAN.

Rafik Belghali, défenseur du club italien de l'Hellas Vérone, figure parmi les principaux noms pressentis pour renforcer les rangs des Verts dans la prochaine phase, selon le journaliste franco-algérien Nabil Djellit. Ce dernier a souligné, dans un mes-

sage publié hier sur son compte « X », que Belghali, auteur de prestations remarquées avec l'Hellas Vérone depuis son arrivée l'été dernier en provenance de Malines (Belgique), fait partie de la liste élargie du sélectionneur Petković.

Âgé de 23 ans, le joueur pourrait représenter une solution supplémentaire sur le flanc droit de la défense algérienne pour concurrencer Youcef Atal, aux côtés de Mehdi Dorval, pensionnaire de Bari en Serie B.

SERINE. S



SA PARTICIPATION AU STAGE DE L'ALGÉRIE MENACÉE

Nouvelle blessure de Youcef Atal

Le club qatari d'Al-Sadd a annoncé l'absence de son joueur algérien, Youcef Atal, lors des prochains matches, mais la nature de la blessure du latéral des Verts ni la durée de son indisponibilité, se contentant d'indiquer qu'il ne figurerait pas dans le groupe retenu, aux côtés de ses coéquipiers Ali Asad et Guilherme Torres. Atal avait disputé quelques minutes en entrant en fin de match lors de la précédente rencontre de son équipe face au club irakien d'Al-Shorta, en phase de groupes de la Ligue des champions asiatique élite, ce qui laisse penser qu'il s'est blessé à l'entraînement. Depuis le début de saison, il s'imposait comme un titulaire indiscutable dans l'effectif d'Al-Sadd.

Incertain face à la Somalie et l'Ouganda

Cette blessure intervient à moins de trois semaines d'un match décisif pour l'équipe nationale algérienne, prévue le 8 octobre à Oran contre la Somalie, lors de la 9^e journée des éliminatoires de la Coupe du monde 2026. Une victoire suffirait aux Verts pour sceller leur 5^e qualification historique au Mondial. En cas d'absence prolongée, Atal manquerait non seulement la rencontre face à la Somalie, mais aussi celle contre l'Ouganda, prévue le 11 octobre à Tizi Ouzou, lors de la dernière journée des qualifications. Lors du précédent rassemblement, Atal avait disputé l'intégralité des matches contre le Botswana et la Guinée, une rareté au vu des nombreuses blessures ayant marqué sa carrière depuis sa formation à l'Académie du Paradou.

Des solutions de rechange pour Petković

L'éventuelle absence d'Atal ne devrait toutefois pas bouleverser les plans de Vladimir Petković, sélectionneur des Verts, compte tenu du faible niveau de la Somalie et de la disponibilité d'alternatives. Parmi elle figure notamment Kevin Guitoun, latéral droit de Charleroi en Belgique, en pleine forme et régulièrement aligné avec son club. Par ailleurs, la liste des convoqués pour le mois d'octobre devrait intégrer de nouveaux visages. Parmi eux, le gardien de but de Grenade, Luca Zidane, qui a récemment opté pour la nationalité sportive algérienne, ainsi que le latéral droit du Paris FC, Samir Chergui, pressenti pour renforcer le groupe.

Hakim. T

ELU HOMME DU MATCH LORS DU CHOC ENTRE AL-ARABI ET AL-DUHAIL

Boulbina « Je vise le titre de meilleur buteur de la Qatar Stars League »

L'ailier algérien Adel Boulbina a brillé samedi soir en inscrivant un doublé et en délivrant deux passes décisives, menant Al-Duhail à une victoire historique (8-1) face à Al-Arabi, lors de la 5^e journée de la Qatar Stars League 2025-2026. Au stade Al-Thumama à Doha, Al-Duhail a signé son deuxième succès consécutif en championnat, après celui obtenu face à Umm Salal (4-2) la semaine précédente, ce qui lui permet de grimper à la 5^e place du classement avec 7 points.

Boulbina élu homme du match

Auteur de quatre contributions décisives, Boulbina (22 ans) a inscrit ses deux premiers buts de la saison (51^e et 68^e) et offert deux passes décisives (39^e et 60^e). L'international algérien a ainsi mis fin à une période de disette offensive lors des quatre premières journées.

« Je veux être meilleur buteur »

Dans des déclarations accordées à winwin après la rencontre, Boulbina a confié : « Nous avions manqué d'efficacité lors des matches précédents, mais aujourd'hui, grâce à Dieu, nous avons su concrétiser nos occasions. Nous aurions même pu terminer sans encaisser ». Le joueur a ajouté : « Mon ambition est

de terminer meilleur buteur de la Qatar Stars League cette saison. Mais il faut toujours croire au destin et remercier Dieu en toute circonstance ». Et de conclure : « Nous avons pris trois points précieux. Inch'Allah, nous allons aborder chaque match avec le même sérieux, continuer sur cette lancée et revenir encore plus forts. Ce match contre Al-Arabi doit être le point de départ ».

Un transfert à 4 millions d'euros

Recruté cet été par Al-Duhail en provenance du Paradou AC pour environ 4 millions d'euros, Boulbina a préféré poursuivre sa progression au Qatar plutôt que de répondre à des offres de clubs européens de milieu de tableau. Son coéquipier Mubarak Shanan a également salué la performance de l'équipe : « Gagner contre une équipe forte comme Al-Arabi était important ».

Maintenant, toute notre attention se porte sur le prochain match face à Al-Sadd. Nous espérons répéter la même prestation. » Avant ce choc prévu le 25 septembre, Al-Duhail affrontera Mesaimeer en Coupe du Qatar (2^e tour).

Rania. K



LIGUE DES CHAMPIONS D'AFRIQUE

Le MCA accroché et contraint de jouer sa qualification au retour

Le Mouloudia d'Alger a fait match nul (0-0) face au club libérien Vasil, samedi dernier, lors du match aller du premier tour préliminaire de la Ligue des champions de la CAF.

La qualification se jouera donc lors de la manche retour, prévue le 27 septembre prochain au stade Ali Ammar dit Ali La Pointe, à huis clos, suite à la sanction infligée au club algérois après les incidents survenus contre Orlando Pirates en quart de finale la saison passée.

Les hommes de l'entraîneur Rhlani Mokwena ont livré une prestation globalement correcte, en démontrant leur supériorité technique sur les Libériens. Cependant, les coéquipiers de Naidji n'ont pas su concrétiser les occasions créées, surtout en seconde période. Le « Doyen » devra donc se montrer plus concentré et plus efficace lors du retour, tout en respectant un adversaire qui a affiché de belles choses au match aller.

Mokwena a reconduit le même onze aligné face au MCO, sans effectuer de changements notables, malgré la possibilité d'intégrer certains nouveaux

joueurs, à l'image de Zinedine Ferhat, progressivement réintroduit dans l'effectif, ou encore d'autres éléments décevants comme Amine Massoussa, qui peine à s'imposer depuis le début de saison.

Dans l'ensemble, le rendement de l'équipe n'a pas totalement satisfait les supporters, mais les conditions climatiques (chaleur et forte humidité) expliquent en partie cette prudence. Le MCA repart néanmoins avec un résultat jugé positif, avant un retour décisif à Alger, où il devra viser la qualification pour affronter au tour suivant le vainqueur du duel entre le Jaraaf du Sénégal et les Colombes du Cameroun.

Mokwena diffère l'utilisation de Ferhat et Bangoura comme titulaires

Le technicien sud-africain a préféré maintenir la même ossature depuis le début de saison, repoussant l'intégration des recrues Ferhat et Alhassane Bangoura, ce dernier étant apparu pour la première fois comme remplaçant contre Vasil. Selon une source proche du staff, Mokwena souhaite compter sur Ferhat, Bangoura et Boussof comme titulaires uniquement lorsqu'ils atteindront leur pleine condition physique. Le coach

estime qu'ils apporteront une réelle plus-value une fois totalement prêts. À noter que Bangoura est déjà compétitif, ayant récemment disputé le CHAN et les éliminatoires de la Coupe du monde avec la Guinée.

Mokwena : «Un nul important malgré les difficultés, mais l'objectif reste la victoire au retour»

Satisfait du résultat obtenu au Liberia, Mokwena a rappelé la complexité de la Ligue des champions africaine : «La Ligue des champions est toujours compliquée. Le résultat est globalement acceptable, c'est la nature de cette compétition qui réserve chaque saison beaucoup de surprises». À propos de l'adversaire, il a ajouté : « Nous n'avons pas été surpris, car nous l'avions bien étudié. Nous aurions pu gagner, mais il faut reconnaître que Vasil a montré de la solidité. Je remercie mon staff et les analystes pour leur travail».

Enfin, sur les conditions de jeu : « Le match s'est joué dans des conditions difficiles, avec une forte chaleur. Les joueurs se sont battus et ont tenu mentalement. Nous aurions pu l'emporter, mais il faut se projeter sur l'avenir. L'objectif est clair : gagner



le match retour. Même si nous nous devons impérativement nous devons nous imposer à Alger». Par : Akram. K

ELLE A ASSURÉ DÉJÀ UNE LARGE PART DE SA QUALIFICATION

La JS Kabylie frappe fort au Ghana



La JS Kabylie a entamé sa campagne en Ligue des champions d'Afrique de la meilleure des manières, en s'imposant à l'extérieur face aux Ghanéens de Bibiani Gold Stars (2-0), lors du match aller du premier tour préliminaire. Les « Canaris » se présentent ainsi en position de force avant le match retour, où ils retrouveront leurs supporters pour confirmer et valider leur qualification. Dominateurs durant l'ensemble de la rencontre, les Kabyles ont affiché plus de confiance et de concentration que lors de leurs apparitions en champion-

nat. Malgré un but refusé à Mahiouz pour hors-jeu, les joueurs de la JSK ont persisté et ouvert le score à la 21e minute par le nouvel attaquant Mehdi Mergham, bien servi sur le côté droit par Hamidi après une belle action individuelle. En seconde période, le milieu de terrain Aboubacar Sarr a doublé la mise à la 72e minute, à la conclusion d'une belle action collective. Grâce à ce succès, la JS Kabylie a fait un grand pas vers le deuxième tour de la compétition, qui précède la phase de groupes. Le match retour est prévu samedi prochain au stade Hocine Ait Ahmed, où

les supporters espèrent voir leur équipe confirmer cette belle performance. Les hommes de l'entraîneur Josef Zinnbauer ont montré un visage bien différent de celui affiché en championnat : concentrés et efficaces, ils auraient même pu alourdir le score à plusieurs reprises, mais la barre transversale et les arrêts du gardien ghanéen ont privé Mahiouz et ses coéquipiers d'un succès encore plus large. Jouer à Tizi Ouzou devant le public kabyle rendra la mission quasi impossible pour les Ghanéens de renverser la situation.

Elyes. CH

Ligue des champions 2025-26:

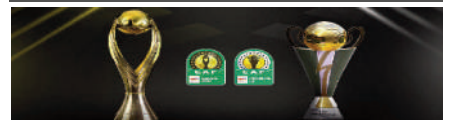
Résultats partiels du premier tour préliminaire

Côte d'Or (Seychelles) - Stade d'Abidjan (Côte d'Ivoire)	0-2
Dadje FC (Bénin) - Al Ahli Tripoli (Libye)	0-0
Willete Benguela (Angola) - Young Africans (Tanzanie)	0-3
African Stars (Namibie) - Vipers SC (Ouganda)	0-1
Bibiani Goldstars (Ghana) - JS Kabylie (Algérie)	0-2
FC Fassel (Libéria) - MC Alger (Algérie)	0-0
Ethiopian Insurance (Ethiopie) - Mlandege FC (Tanzanie)	2-0
Mogadishu CC (Somalie) - Kenya Police (Kenya)	1-3
Lioli FC (Lesotho) - Orlando Pirates (Afrique du Sud)	0-3
Power Dynamos (Zambie) - Asec Mimosas (Côte d'Ivoire)	1-0
Cercle Joachim (Maurice) - Atletico Petroleos (Angola)	0-3
Aigles du Congo (RD Congo) - Rivers United (Nigeria)	0-0
Rahimo FC (Burkina Faso) - AS Mangasport (Gabon)	0-0
Gaborone United (Botswana) - Simba (Tanzanie)	0-1
Al-Hilal Benghazi (Libye) - Horoya AC (Guinée)	1-0

Coupe de la Confédération

Résultats partiels du premier tour préliminaire

Foresters (Seychelles) - FC 15Agosto (Guinée Equatoriale)	1-0
Welayta Dicha (Ethiopie) - Al-Ittihad Tripoli (Libye)	0-0
Aigle Royal (Cameroun) - SanPedro (Côte d'Ivoire)	0-1
ASN Nigelec (Niger) - OC Safi (Maroc)	0-1
USEA (Burkina Faso) - AS Gbohloe-su (Togo)	1-0
Al Ahli Madani (Soudan) - Etoile du Sahel (Tunisie)	1-0
Young Africans (Namibie) - Royal Leopards (Eswatini)	0-2
Flambeau du Centre (Burundi) - Al-Akhdar (Libye)	2-1
El Merriekh (Sud Soudan) - Azam FC (Tanzanie)	0-2
FC 105 (Gabon) - Zesco United (Zambie)	2-0
Kabuscorp (Angola) - Kaizer Chiefs (Afrique du Sud)	1-0
NEC (Ouganda) - Nairobi United FC (Kenya)	2-2
Rayon Sport (Rwanda) - Singida Black Stars (Tanzanie)	0-1
Bhantal FC (Sierra Leone) - Hafifa FC (Guinée)	0-3
Stade Tunisien (Tunisie) - ASCSnim (Mauritanie)	2-0



CINQUIÈME JOURNÉE DE LIGUE 1 MOBILIS

La JSS domine l'USMA (1-0) et rejoint le MBR et l'OA en tête du classement

La JS Saoura a rejoint le MB Rouisset et l'Olympique Akbou en tête du classement de Ligue 1 Mobilis de football, en battant l'USM Alger (1-0), samedi soir au stade du 20-Août 1955 de Béchar, pour le compte de la cinquième journée, marquée également par le nul concédé à domicile par l'USM Khenchela et le MC El Bayadh sur le même score d'un but partout, respectivement contre l'ES Ben Aknoun et le CR Belouizdad.

Les Bécharois ont fait la différence d'entrée de jeu, grâce à leur attaquant Mohamed Amine Hammia, ayant trouvé le chemin des filets dès la 7e minute de jeu, permettant à son équipe de porter son capital à dix points et de rejoindre ainsi les actuels co-leaders du championnat, le MBR et l'OA, ayant remporté eux aussi de précieux succès au cours de cette cinquième journée, respectivement (3-0) contre l'ES Sétif et (2-1) face au Paradou AC.

Un peu plus tôt dans l'après-midi, les clubs algérois ES Ben Aknoun et CR Belouizdad avaient réussi à ramener un précieux



point de leurs déplacements respectifs chez l'USM Khenchela et le MC El Bayadh. L'Etoile avait commencé par concéder l'ouverture du score sur une réalisation de Boumechra (61e), avant d'arracher l'égalisation par le "vétérain" Abderrahmane Hachoud (84e), alors que le Chabab avait lon-

guement mené à El Bayadh, grâce à son buteur Albanais Endri Cekici (52e), avant de se faire rejoindre au score par Bouhakak (84e). Le bal de cette cinquième journée s'était ouvert mardi dernier, avec le déroulement d'un match avancé entre le MC Alger et le MC Oran, et qui s'était terminé sur une difficile

mais précieuse victoire du champion en titre (3-2). De son côté, le CS Constantine a dû se contenter d'un nul à domicile (2-2) contre l'ASO Chlef, qui avait mené deux fois au score avant de se faire rejoindre. En effet, les buts des visiteurs ont été inscrits aux 32e et 68e, respectivement par Sadahine et

le Togolais Avotor, alors que les Sanafir sont revenus grâce à leur attaquant Mouaki, auteur d'un doublé aux 66e et 77e. Cette cinquième journée se clôturera le mercredi 24 septembre courant, avec le déroulement du match JS Kabylie - ES Mostaganem prévu à 19h00, suivant le programme de la LFP.

JS SAOURA

Ismail Saâdi Absent pour cinq semaines

L'attaquant de la JS Saoura, Ismail Saâdi, a passé des examens médicaux approfondis qui ont révélé la nécessité d'une opération chirurgicale urgente, après la blessure ressentie à l'issue du match de la 4^e journée du championnat national. Selon des sources proches du club, l'intervention devrait avoir lieu avant la fin de la semaine, sur recommandation du staff médical qui l'a examiné immédiatement après la rencontre.

Le joueur sera indisponible entre quatre et cinq semaines, ce qui signifie son absence quasi certaine pour la majorité de la phase aller. Une véritable perte pour l'attaque des « Aigles du Sud », qui comptaient sur son expérience et son efficacité.

Il faut dire que Saâdi connaît un début de saison en demi-teinte, bien loin de ses performances des deux dernières années où il s'était imposé

comme la véritable star offensive de l'équipe. Ce recul a suscité des interrogations chez les supporters, conscients du rôle essentiel que lui attribuent ses entraîneurs dans l'animation du secteur offensif. Le joueur entamera immédiatement après son opération un programme de soins et de rééducation, avec l'objectif de retrouver rapidement la compétition et son meilleur niveau. Les fans de la JS Saoura espèrent le voir récupérer au plus vite et retrouver l'éclat qui avait fait de lui l'une des armes offensives majeures du club.

À noter que la JS Saoura s'est imposée lors de la 5^e journée de Ligue 1 face à l'USM Alger (1-0), un succès qui permet aux « Aigles du Sud » de prendre la tête du classement avec 10 points, à égalité avec l'Olympique Akbou et le Moustakbal Rouisset.

SERINE. S



RÉSULTATS PARTIELS ET CLASSEMENT

MC Alger - MC Oran	3-2
Paradou AC - Olympique Akbou	1-2
CS Constantine - ASO Chlef	2-2
MB Rouisset - ES Sétif	3-0
USM Khenchela - ES Ben Aknoun	1-1
MC El Bayadh - CR Belouizdad	1-1
JS Saoura - USM Alger	1-0

Mercredi, 24 septembre 2025 :
JS Kabylie - ES Mostaganem (19h00)

Classement :	Pts	J
1). MB Rouisset	10	5
--). Olympique Akbou	10	5
--). JS Saoura	10	5
4). MC Alger	7	3
--). MC Oran	7	5
--). CS Constantine	7	5
--). USM Khenchela	7	5
8). ES Sétif	6	5
9). USM Alger	5	4
--). CR Belouizdad	5	4
--). ES Ben Aknoun	5	4
--). ES Mostaganem	5	4
--). ASO Chlef	5	5
14). JS Kabylie	2	3
--). MC El Bayadh	2	5
16). Paradou AC	1	5

US BISKRA

Les « enfants du Ziban » renversent le MOC et conservent la première place

Les joueurs de l'US Biskra ont une nouvelle fois confirmé leurs qualités et leurs ambitions en ce début de saison. Grâce à leur victoire à domicile face au MO Constantine (1-0), ils occupent seuls la tête du classement avec 6 points après deux journées. Le but de la victoire a été inscrit par Laâraf, offrant ainsi un deuxième succès consécutif à son équipe, après celui décroché lors de la première journée sur le terrain de Khmiss El Khechna. L'entraîneur Aziz Abbas a salué les efforts de ses joueurs face au MOC, soulignant que la rencontre n'était pas facile, ce qui est logique en tout début de compétition. Il a également pointé les difficultés rencontrées par son équipe en raison du manque de récupération, lié à la programmation du

premier match un mardi, suivie d'un long déplacement à Khmiss El Khechna. Cette situation n'a pas permis aux joueurs de récupérer physiquement, ce qui l'a contraint à opérer quelques ajustements dans son onze de départ pour s'adapter aux exigences du match contre le MOC.

Selon Abbas, son équipe a dominé les débats et s'est procuré plusieurs occasions franches qui auraient pu alourdir le score. Il estime que ce succès est d'une grande importance à ce stade de la saison, car il permet à l'US Biskra d'aborder la suite du championnat en position de force. Il a enfin insisté sur la nécessité de poursuivre le travail avec la même rigueur et la même détermination afin de confirmer ce bon départ lors des prochaines échéances officielles.

FARES.B



CHABAB BATNA

Le CAB se relance à l'extérieur et pense déjà au derby

Le Chabab Batna a décroché une précieuse victoire en déplacement face à l'US Khmiss El Khechna (2-0), sur la pelouse du stade de Khelitus. Grâce à ce succès, le CAB porte son total à 4 points, revenant ainsi à deux unités seulement du duo de tête, et reste dans la course.

Après le nul décevant concédé lors de la première journée contre l'US Chaouia (2-2), l'entourage du club avait exprimé sa frustration. Mais les hommes de l'entraîneur Abdennour Bousbiaâ ont réagi de la meilleure des manières, en gérant parfaitement leur match à Khmiss El Khechna, où Hichem Laâkbi et Amine



Obaid ont signé les deux buts. Une efficacité offensive qui confirme la présence de joueurs capables de faire la différence devant.

Désormais, tous les regards se tournent vers le prochain derby face au voisin MO

Batna, une affiche que les joueurs du CAB abordent avec l'ambition de poursuivre leur série positive et de rester bien placés au classement, surtout que les objectifs fixés reposent sur l'idée de jouer un rôle ambitieux en Ligue 2.

L'entraîneur Bousbiaâ s'est dit satisfait de ce succès en déplacement, saluant l'effort et la volonté de ses joueurs d'arracher les trois points. Il a expliqué avoir mis l'accent sur l'aspect psychologique afin de mieux préparer son équipe et de tourner la page du faux pas contre l'US Chaouia. Selon lui, cette victoire libérera ses joueurs sur le plan mental et les motivera à confirmer lors des prochaines échéances. Le coach a enfin insisté sur l'importance du derby batnéen, attendu par tous, et rappelé que les supporters exigent une victoire, ce qui impose de poursuivre le travail avec sérieux afin de répondre aux attentes du public.

FARES.B

ELLE CONFIRME SON SUCCÈS INAUGURAL

Relizane s'impose dans le derby de l'Ouest et affiche ses ambitions de montée

Le Sariâa Relizane a confirmé sa préparation et son ambition de jouer l'accession cette saison, en décrochant une précieuse victoire face à l'USM Bel Abbès (1-0), dans le choc de la 2^e journée du championnat Inter-régions – groupe Ouest. Ce succès, acquis devant son public, donne un nouvel élan à la formation relizanaise qui confirme ainsi son départ réussi dans la compétition. Dès l'entame, les locaux ont imposé leur rythme avec une nette domination et plusieurs occasions, mais la réussite a fait défaut à leurs attaquants durant la première période. Après la pause, le Sariâa a accentué la pression et a été récompensé grâce à Belhouari, qui a ouvert le score d'une superbe reprise de volée, suite à un centre précis de Ben Chahla. Le but a enflammé le stade Zougari Tahar, comble pour l'occasion. De son côté, l'USM Bel Abbès a peiné à suivre l'intensité imposée par les Relizanais et n'a inquiété la



remarquable sous la houlette de l'entraîneur intérimaire Ben Ali Yahia. Les prochaines journées s'annoncent néanmoins délicates, le Sariâa devant confirmer son statut de candidat à l'accession, tandis que l'USMBA devra réagir rapidement pour ne pas perdre davantage de terrain et redonner espoir à ses supporters, impatients de revoir leur équipe jouer les premiers rôles.

Hakim.T

GROUPE CENTRE-EST

Les résultats et classement

US Biskra - MO Constantine	1-0
Beni Thour - JSD Jijel	1-1
MSP Batna - NRB Tleghma	0-1
US Chaouia - Beni Oualbane	0-0
USM Annaba - NC Magra	2-1
AS Khroub - JS Bordj Menaïel	2-0
IB Khemis El Khechna - CA Batna	0-2
HB Chelghoum Laid - MO Béjaïa	0-2

CLASSEMENT :	PTS	J
1). MO Béjaïa	6	2
--). US Biskra	6	2
3). JSD Jijel	4	2
--). CA Batna	4	2
--). NRB Tleghma	4	2
--). USM Annaba	4	2
7). MO Constantine	3	2
--). AS Khroub	3	2
9). US Chaouia	2	2
--). NRB Béni Ouelbane	2	2
11). NC Magra	1	2
--). JS Bordj Menaïel	1	2
--). CR Béni Thour	1	2
14). MSP Batna	0	2
--). HB Chelghoum Laid	0	2
--). IBKE Khechna	0	2

GROUPE CENTRE-OUEST

Les résultats complets et classement

USM El Harrach - US Bechar Djedid	1-0
ASM Oran - JS El Biar	0-0
JSM Tiaret - ESM Koléa	2-0
MC Saïda - RC Kouba	0-1
RC Arbâa - NA Hussein Dey	non joué (absence du RCA)
JS Tlexraïne - WA Tlemcen	0-1
WA Mostaganem - C. Adrar	1-0
GC Mascara - CR Témouchent	0-1

Classement :	Pts	J
1). RC Kouba	6	2
2). ASM Oran	4	2
--). JS El Biar	4	2
--). USM El Harrach	4	2
5). NA Hussein Dey	3	1
--). ESM Koléa	3	2
--). CRB Adrar	3	2
--). WA Mostaganem	3	2
--). JSM Tiaret	3	2
--). WA Tlemcen	3	2
--). CR Témouchent	3	2
12). MC Saïda	1	2
--). US Bechar Djedid	1	2
--). JS Tlexraïne	1	2
15). GC Mascara	0	2
--). RC Arbâa	0	1



Un gardien hors norme

Lorenzo Buffon, «Il Magnifico»

Né le 19 décembre 1929 à Majano, dans la province d'Udine, Lorenzo Buffon reste une figure incontournable du football italien des années 1950 et 1960. Mesurant 1m85, ce portier charismatique, surnommé « Il Magnifico », a marqué son époque par son style élégant, sa prestance et ses arrêts décisifs.

L'ascension au Milan AC

Buffon débute sa carrière en 1948 à Portogruaro avant de rejoindre, l'année suivante, l'AC Milan. Arrivé en tant que quatrième gardien, il connaît ses premiers frissons lors d'une victoire historique des Rossoneri

devient vite un pilier du club lombard.

Avec Milan, il remporte quatre Scudetti entre 1951 et 1959 ainsi que deux Coupes Latines, tout en participant à une finale de la Coupe d'Europe des clubs champions en 1958. Sa solidité et ses réflexes contribuent à replacer le

deux hommes s'opposent autant sur les pelouses que dans leur vie privée, notamment pour le cœur de la célèbre actrice italienne Edy Campagnoli, dont Buffon fut l'époux. Premier footballeur « people » du Calcio, il mêle carrière sportive et mondanités, marquant une génération où le football commence à se lier à la culture populaire.

Une carrière plurielle

Après une décennie glorieuse au Milan AC (plus de 300 matchs disputés), Buffon poursuit sa carrière au Genoa puis à l'Inter Milan, où il remporte un dernier titre de champion d'Italie en 1963. Il achève son parcours professionnel à la Fiorentina puis à l'US Ivrea, en Serie C, où il raccroche les gants en 1965 à l'âge de 37 ans.

L'aventure en Nazionale

Buffon connaît une trajectoire particulière en sélection. Appelé tardivement à 29 ans, il dispute 15 matchs sous le maillot de la Squadra Azzurra. Titulaire lors de la Coupe du Monde 1962 au Chili, il est malheureusement blessé après le premier match et manque la fameuse « Bataille de Santiago » contre le pays hôte. Un fait marquant reste sa participation au match de gala Reste de l'Europe - Angleterre en 1955, où il est le seul Italien sélectionné pour représenter le continent.

Héritage et reconnaissance

Cousin éloigné de l'arrière-grand-père de Gianluigi Buffon, Lorenzo a transmis, à sa manière, une part d'héritage familial au football italien. Tout



comme son illustre descendant, il a mêlé grandeur sportive et

Le gardien italien compte à son actif cinq championnats d'Italie, deux Coupes



notoriété médiatique. Latines et une finale de Passionné de peinture en Coupe d'Europe des clubs dehors des terrains, il a champions. Il a également



prouvé que la sensibilité artistique pouvait côtoyer l'exigence du haut niveau.

Palmarès et distinctions

été intronisé au Hall of Fame de l'AC Milan, preuve de son importance dans l'histoire du club lombard.



face à la Juventus (7-1). À cette époque, Milan brille grâce au trio suédois Gren, Nordahl et Liedholm, et c'est ce dernier qui recommande au coach Lajos Czeizler de faire confiance au jeune portier. Un pari gagnant : Buffon

club au sommet du Calcio.

Rivalités et passions

Au-delà du terrain, Buffon s'est forgé une réputation médiatique. Sa rivalité avec Giorgio Ghezzi, le gardien de l'Inter Milan, dépasse le simple cadre sportif. Les



CHELSEA S'INCLINE FACE À MANCHESTER UNITED

Mariska : « Être mené 1-0 est préférable à l'expulsion de Sánchez »

L'entraîneur de Chelsea, Enzo Mariska, a exprimé sa grande déception suite à l'expulsion précoce de son gardien Robert Sánchez, qu'il a désignée comme la principale cause de la défaite de son équipe (2-1) face à Manchester United, samedi soir, lors de la 5^e journée de Premier League. Sánchez a été expulsé après seulement cinq minutes de jeu, pour être sorti de sa surface afin de stopper l'attaquant mancunien Bryan Mbeumo, lancé seul au but. « C'était extrêmement dif-

ficile, car ce carton rouge précoce a complètement changé le match. Tous les plans que nous avions préparés sont tombés à l'eau et les choses sont devenues très compliquées », a déclaré Mariska à Sky Sports. Revenant sur l'incident, le technicien italien a ajouté : « Perdre un joueur après trois ou quatre minutes seulement, cela bouleverse totalement la rencontre. » Il a expliqué avoir été contraint de revoir rapidement sa stratégie : « Nous devons défendre à cinq. Nous pouvons défendre à quatre quand nous jouons à 11 contre 11, mais après le carton rouge, nous avons

décidé de remplacer Estivao et Pedro Neto. » Mariska a également évoqué la sortie prématurée de Cole Palmer : « Il n'était pas prêt à 100 %. Il avait passé un test le matin du match, il pouvait jouer mais pas à pleine intensité. C'est pour cela que nous avons procédé à son remplacement après 20 minutes. » Concernant le but inscrit par Bruno Fernandes, l'Italien a estimé : « Je l'ai revu. À la télévision, il semblait hors-jeu. » Puis il a poursuivi au sujet du second but de Casemiro : « Nous avons encaissé deux buts que nous aurions dû éviter.

Mais ce qui a vraiment changé le cours de la rencontre, c'est l'expulsion si tôt à Old Trafford, car cela complique les choses pour n'importe quelle équipe. » Toutefois, Mariska a souligné les points positifs de la seconde période : « Quand eux aussi ont reçu un carton rouge et que le match est passé à 10 contre 10, nous avons mieux joué. Nous avons dominé, marqué un but et créé deux ou trois occasions franches dans la surface. Mais il faut absolument que nous commençons nos matchs de bien meilleure manière. »



L'ASSISTANT D'ALLEGRI :

« Milan est exceptionnel... et nous attendons le retour de Leão avec impatience »

Marco Landucci, l'adjoint de Massimiliano Allegri, a salué la performance « exceptionnelle » réalisée par l'AC Milan lors de sa large victoire face à l'Udinese (3-0), soulignant que le travail collectif et individuel sur le plan défensif était clairement visible. Landucci a dirigé la rencontre en raison de la suspension d'Allegri. Après avoir encaissé une défaite lors de la première journée à domicile contre la Cremonese (2-1), Milan a enchaîné trois succès consécutifs en Serie A. Les Rossoneri se sont imposés face à Lecce (2-0) puis Bologne (1-0), avant d'infliger à l'Udinese sa première défaite de la saison. De retour d'une blessure à la cheville, l'Américain Christian Pulisic a signé une prestation parfaite : auteur d'un doublé, il a également offert une passe décisive à Youssef Fofana. Alors que Milan a conservé ses cages inviolées pour la troisième fois d'affilée, une question a émergé : l'équipe commence-t-elle à assimiler les idées d'Allegri ? Landucci a répondu sur Sky Sport Italia : « Je ne sais pas, mais les joueurs ont été exceptionnels ce soir. Ils se sont entraînés, ils ont lutté sur chaque ballon et ont montré une vraie qualité technique. Nous étions un peu inquiets au début, mais ils ont été remarquables dès la première minute. » Il a ajouté : « C'est un groupe uni et nous devons aborder chaque match séparément. Nous rentrerons tard ce soir, puis nous commencerons à préparer la Coupe d'Italie, qui sera aussi un rendez-vous très important. » Milan disputera son prochain match sans Allegri en Coupe d'Italie contre Lecce, mardi, l'entraîneur purgeant une suspension de deux rencontres remontant à sa dernière participation à la compétition avec la Juventus en 2024. Interrogé sur le changement observé après le faux pas face à la Cremonese, Landucci a expliqué : « Dès notre arrivée, les joueurs ont montré une vraie volonté d'apprendre, et c'est le fruit de ce travail. Ils n'ont rien contesté, ils ont beaucoup donné, et nous avons construit un groupe solide. L'arrivée de Rabiot a aussi apporté une expérience précieuse. » Il a poursuivi : « Ils ont compris les erreurs commises contre la Cremonese et ont réalisé que ce sont les détails qui font la différence, que se battre sur chaque ballon est crucial.

Quand tu as le ballon, tu dois chercher à marquer, et quand tu ne l'as pas, tu dois défendre. Le football est aussi simple que ça, mais c'est la vérité. » Et de conclure : « Nous avons regardé les statistiques : lors des deux dernières saisons, Milan a encaissé 49 puis 43 buts. C'est trop si tu veux terminer dans les premières places. Nous avons donc travaillé sur ce point, collectivement et individuellement. Les joueurs voulaient changer et, comme le dit mon coach, nous voulons causer le moins de dégâts possible. » De manière surprenante, et sans qu'on l'interroge, Landucci a tenu à évoquer le cas du Portugais Rafael Leão, dont la place dans le nouveau système (3-5-2) reste floue : « Je tiens aussi à souligner que Rafael Leão, bien qu'actuellement blessé, s'est montré exemplaire sur le plan professionnel, et nous attendons son retour avec impatience. » Sur les trois dernières saisons, Pulisic est le plus décisif de Serie A. Christian Pulisic, l'ailier de l'AC Milan, a largement contribué à la large victoire face à l'Udinese (3-0), samedi, lors de la 4^e journée de Serie A, en inscrivant un doublé et en délivrant une passe décisive. À ce sujet, le réseau de statistiques Opta a indiqué que l'international américain est devenu le premier joueur à atteindre au moins 25 buts et 15 passes décisives au cours des trois dernières saisons de Serie A (25 buts et 17 passes décisives dans son cas). Grâce à ce succès, Milan porte son total à 9 points sur 12 possibles jusqu'ici et occupe la 3^e place du classement, sous la houlette de Massimiliano Allegri.



APRÈS LE NUL FACE AU HELLAS VÉRONE

L'entraîneur de la Juventus s'en prend violemment à l'arbitrage

Igor Tudor, entraîneur de la Juventus, a vivement critiqué l'arbitrage d'Antonio Rapuano après le match nul de son équipe contre l'Hellas Vérone (1-1), lors de la 4^e journée de Serie A. Vérone avait égalisé grâce à un penalty accordé pour une main de João Mário. Tudor a déclaré dans des propos rapportés par Football Italia : « Le penalty qui a été accordé est une honte. Comment peut-on siffler une main sur un joueur qui ne voit même pas le ballon ? Qu'est-ce qu'il est censé faire ? » Il a ajouté : « Ce genre de penalty n'existe pas. Seul quelqu'un qui n'a jamais joué au football peut le donner. C'est une règle honteuse. » Il a poursuivi : « Ensuite, il y a ce carton rouge pour la faute sur Gatti (coup de coude). J'étais présent et j'ai vu l'action de mes propres yeux. Je n'avais jamais vu deux décisions pareilles auparavant. Je ne sais pas quoi dire. Nous avons manqué d'énergie aujourd'hui, même si nous nous étions préparés du mieux possible. » L'entraîneur de la Juve a continué son attaque contre l'arbitrage : « C'est vraiment honteux. Avec la VAR aujourd'hui, prendre de telles décisions... Je ne veux pas inventer des excuses, mais au final, ce sont ce genre de décisions qui déterminent l'issue des matchs. »



ENTRAÎNEUR DE BRENTFORD

Nous avons manqué de combativité face à Fulham

L'entraîneur de Brentford, Keith Andrews, a exprimé sa profonde déception après la défaite 3-1 face à Fulham dans le derby de l'ouest londonien, soulignant que son équipe avait manqué de la « combativité » nécessaire lors de cette rencontre. Dans ses déclarations, Andrews a confié : « C'est extrêmement frustrant de perdre de cette manière. Nous avons bien entamé le match, mais encaisser deux buts en l'espace de deux minutes avant la pause a été très difficile à digérer. » Il a ajouté : « Nous devons tirer les leçons de cette expérience en tant qu'équipe. Nous avons un groupe jeune, et il est essentiel d'analyser cette séquence du match. » Andrews a par ailleurs reconnu que Brentford n'avait pas su retrouver son équilibre après les deux buts encaissés, ce qui a prolongé la série de défaites à l'extérieur.



BRISER LA DOMINATION DE VINÍCIUS

Alonso gagne son pari avec Mastantuono

L'entraîneur Xabi Alonso a réussi à changer l'équilibre offensif du Real Madrid cette saison, en rompant la dépendance quasi totale à Vinícius Júnior sur le côté gauche, grâce à l'intégration du jeune talent argentin Franco Mastantuono, devenu désormais une pièce maîtresse dans les plans de

la Maison Blanche.

Le technicien basque, qui avait hérité d'une équipe la saison dernière concentrant parfois jusqu'à 70 % de ses attaques par le flanc gauche, affiche cette année une volonté claire de créer une attaque plus équilibrée et moins prévisible. Mastantuono s'impose davantage qu'Ibrahim Diaz comme l'élément capable de faire circuler le ballon et de changer l'orientation du jeu. Selon le journal espagnol AS, ce changement est apparu de manière flagrante lors de la dernière victoire contre l'Espanyol (2-0). Non seulement

Mastantuono a participé activement, mais l'équipe a cherché à s'appuyer sur lui de plus en plus. Le jeune joueur a surpassé Vinícius dans plusieurs statistiques : 6 dribbles réussis contre 3, 2 centres contre aucun pour le Brésilien, 70 interventions dans le jeu contre 58, et 45 passes contre 39. Il a fourni plus d'efforts et créé davantage d'occasions que son coéquipier sur l'autre aile. Et ce n'était pas un cas isolé : face à la Real Sociedad également, les données d'Opta ont montré que l'équipe avait attaqué à 34,9 % par la droite, contre 34,7 % par la gauche. Un contraste net avec l'image

passée, largement associée à Vinícius. La « heatmap » de Mastantuono et de Vinícius lors du match contre l'Espanyol a par ailleurs révélé une répartition presque parfaite entre les deux côtés, preuve que le Real Madrid explore désormais des voies variées pour atteindre les buts de Dmitrovic, au lieu de se tourner systématiquement vers la star brésilienne comme la saison passée. Ce qui distingue surtout Mastantuono, c'est sa grande audace, comparée à la timidité dont Rodrygo avait parfois fait preuve la saison dernière lorsqu'il évoluait dans ce même rôle sur le côté droit.

EXPERT EN ARBITRAGE

Le penalty accordé à Vérone contre la Juventus n'était pas justifié

L'ancien arbitre Luca Marelli a vivement critiqué certaines décisions arbitrales lors du match nul 1-1 entre la Juventus et Vérone, samedi soir, dans le cadre de la 4^e journée de Serie A. Vérone a égalisé sur un penalty controversé, sifflé pour une main de João Mário, après l'ouverture du score signée Francisco Conceição. Une décision jugée sévère par de nombreux observateurs, dont l'entraîneur de la Juventus, Igor Tudor, qui a estimé qu'elle n'aurait jamais dû être accordée. Interrogé par la chaîne DAZN, Marelli a expliqué : « Le penalty a été sifflé après recours à la VAR, en raison d'un contact du ballon avec le bras de João Mário. » Il a ajouté : « Les images montrent la réaction du joueur : il ferme les yeux et le ballon lui tombe dessus de manière inattendue. Je ne suis pas d'accord avec cette décision, car il ne savait pas où le ballon allait aller. Dans ce cas, il ne devrait pas être sanctionné. » Un autre fait de jeu a suscité la controverse : l'attaquant de Vérone et buteur, Gift Orban, a frappé du coude le défenseur turinois Federico Gatti. Sur cette action, Marelli a commenté : « L'intervention est discutable. L'arbitre Rapuano a



sorti un carton jaune, mais la VAR n'est pas intervenue pour le modifier. » Il a précisé : « Orban ne regardait pas le ballon, il semblait viser la tête du joueur. Le coup n'a pas été frontal, il a d'abord touché l'épaule, mais la bonne décision aurait été un carton rouge. » Et de conclure : « Le jaune a été un allègement d'une sanction qui devait être plus lourde. Peut-être que la VAR n'est pas intervenue car il n'était pas clair si le joueur avait utilisé le poing fermé ou la main ouverte, mais dans le premier cas, cela constitue un comportement violent. »

Marco Silva : « Fulham a été la meilleure dès la première minute »



L'entraîneur de Fulham, Marco Silva, a affirmé, après la victoire 3-1 contre Brentford en Premier League, que son équipe avait été la meilleure sur le terrain dès le coup d'envoi, soulignant que la première période avait été marquée par une pression constante et de nombreuses occasions créées. Il a déclaré : « Nous avons concédé un but que nous ne méritions pas d'encaisser, mais le soutien des joueurs envers leur coéquipier Josh King a été exceptionnel, et notre réaction est arrivée au bon moment. » L'entraîneur portugais a poursuivi : « Nous avons marqué en début de seconde période, et ce but nous a permis de prendre le contrôle total du match. Nous n'avons pas laissé beaucoup d'opportunités à l'adversaire. L'essentiel est que nous avons su garder notre calme et montré une excellente solidité mentale sous la pression. » Silva a conclu en expliquant que cette victoire reflète la cohésion et la concentration de son équipe, offrant un énorme coup de boost avant les prochaines échéances en championnat. Il a insisté sur le fait que le jeu collectif et le pressing constant ont été les clés de ce succès.

REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POULAIRE
 MINISTERE DES TRAVAUX PUBLICS ET DES INFRASTRUCTURES DE BASE

DIRECTION DES TRAVAUX PUBLICS
 DE LA WILAYA DE TIZI-OUZOU
 Numéro d'Identification Fiscale : 408015000015086

**AVIS D'APPEL D'OFFRES NATIONAL OUVERT AVEC EXIGENCE DE CAPACITES
 MINIMALES N° 24/2025**

La Direction des Travaux Publics de la wilaya de Tizi-Ouzou lance un avis d'appel d'offres national ouvert avec exigence de capacités minimales n° 24/2025 portant réalisation de l'évitement d'Azeffoun RN 24 CW 158 sur 04 Km avec réalisation d'une station urbaine.

Revêtement en BB de l'accès sortie Est de la station urbaine à la déviation de la ville d'Azeffoun sur 1900 ML.

Conditions minimales d'éligibilité : Ne peuvent soumissionner que les soumissionnaires

- Certificat de qualification et de classification en travaux publics activité principale, catégorie supérieure ou égale à 04.
- Avoir un chiffre d'affaires cumulé de 30 millions de dinars ou plus durant les 03 meilleurs bilans des 05 dernières années, justifié par les bilans approuvés par les services des impôts.
- Avoir réalisé au moins 2 000 ml ou 2 000 Tonnes de revêtement en BB dans un seul projet ou cumul de projets, justifiés par des attestations de bonne exécution délivrées par les maîtres d'ouvrages publics.

N.B : Il n'est pas tenu compte des bilans non approuvés par les services des impôts, et pour l'évaluation du chiffre d'affaires, les éléments de base doivent nécessairement figurer dans les bilans financiers approuvés de l'entreprise soumissionnaire.

Les soumissionnaires intéressés par le présent avis peuvent retirer le cahier des charges auprès de la Direction des Travaux Publics de la Wilaya de Tizi-Ouzou, Rue BELKACEMI Amar Tizi-Ouzou – Tel n° 026.19.00.61 - Fax n° 026.19.00.64.

• Les offres doivent être déposées auprès de la Direction des Travaux Publics de la Wilaya de Tizi-Ouzou à l'adresse indiquée ci-dessus sous enveloppes fermées, l'enveloppe extérieure doit être anonyme et porter la mention.

**SOUSSION, AVIS D'APPEL D'OFFRES NATIONAL OUVERT AVEC EXIGENCE DE
 CAPACITES MINIMALES N° 24/2025 PORTANT REALISATION DE L'EVITEMENT D'AZEFOUN
 RN 24 CW 158 SUR 04 KM AVEC REALISATION D'UNE STATION URBAINE.**

Revêtement en BB de l'accès sortie Est de la station urbaine à la déviation de la ville d'Azeffoun sur 1900 ML.

« A N'OUVRIR QUE PAR LA COMMISSION D'OUVERTURE DES PLIS ET D'EVALUATION DES
 OFFRES »

Les trois (03) enveloppes intérieures distinctes :

Dossier de candidature, comprenant :

Déclaration de candidature jointe en annexe dûment remplie, signée et cachetée et datée.

- Déclaration de probité jointe en annexe dûment remplie, signée et cachetée et datée.
- Statut de l'entreprise dotée de la personnalité morale (SARL-EURL-SNC-SPA).
- Documents relatifs aux pouvoirs habilitant les personnes à engager l'entreprise.
- Tout document permettant d'évaluer les capacités des soumissionnaires :
- Certificat de qualification et de classification en cours de validité.
- Bilans des 05 dernières années approuvés par les services des impôts et références bancaires.
- Attestations de bonne d'exécution, délivrées par le maître de l'ouvrage public.

B- Une offre technique, comprenant :

- Déclaration à souscrire jointe en annexe dûment remplie, signée, cachetée et datée.
- Cahier des charges dûment renseignés, paraphés et signés et datés et revêtu de la mention manuscrite «Lu et accepté».
- Liste des moyens matériels à mettre à la disposition du projet, détaillée justifiée par les copies lisibles de cartes grises pour le matériel roulant accompagnés par leurs polices d'assurance et les fiches de contrôles techniques en cours de validité et pour le matériel fixe par les factures d'achat ou un PV d'huissier de justice daté du moins d'une année.
- Liste des moyens humains désignés justifiés par les déclarations CNAS, CACOBATH, diplômes, CV, attestations et/ou certificats de travail.
- Le planning de réalisation et le délai d'exécution.
- Mémoire technique justificatif joint en annexe, reprenant la méthodologie du travail à adopter à la réalisation du projet.

C- Une offre financière, comprenant :

- Lettre de soumission jointe en annexe dûment remplie, signée, cachetée et datée.
- Le bordereau des prix unitaires joint en annexe dûment rempli, signé et cacheté.
- Le devis quantitatif et estimatif, joint en annexe dûment rempli, signé et cacheté.

Le soumissionnaire devra soigneusement examiner toutes les instructions, conditions, modèles, termes et spécifications figurant au cahier des charges.

- La durée de préparation des offres est fixée à (15) jours à compter de la première publication du présent avis dans le BOMOP ou la presse et ce, conformément aux dispositions de l'article 66 du DP 15-247.

- Les offres doivent être déposées à l'adresse indiquée ci-dessus, le jour correspondant au dernier jour de la durée de préparation des offres au plus tard à 10h00. 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.

- Les soumissionnaires resteront engagés par leurs offres pendant une durée équivalente à la durée de préparation des offres augmentée de trois (03) mois à compter de la date de dépôt des offres.

- L'ouverture, en séance publique, des dossiers de candidature, des offres techniques et financières, en présence de l'ensemble des soumissionnaires, intervient pendant la même séance, le jour correspondant à la date de dépôt des offres à 10h30mn au siège de la Direction des Travaux Publics de la Wilaya de Tizi-Ouzou.

- Le service contractant invite l'ensemble des soumissionnaires à assister à la séance d'ouverture des plis.

AL MOUNASSER 22 Septembre 2025 — ANEP 2516029271

www.almounasser.dz



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

 **TEL:
 0560266287**

OU PAR EMAIL:

 **CONTACT@ALMOUNASSER.DZ**



Le kawassir conserve la tête, l'IRB Ouargla relégué en Inter-Régions

La finale de la Ligue des champions ne se jouera pas en dehors de l'Afrique

Le président Abdelmadjid Tebboune tient parole

Koundé offre la Coupe du Roi au Barça

Berkan et Akhrif attirent l'attention des clubs européens

Ketia Nemour décroche l'or



Douze hommes répondent à l'appel, donnant vie à une institution appelée à devenir un symbole culturel et sportif. Dès le départ, le club porte les couleurs bleu et grenat, et choisit

Liga espagnole, terminant avec 25 points, deux de plus que son grand rival, le Real Madrid. Cette décennie dorée se conclut avec 8 championnats de Catalogne, 5 Coupes d'Espagne et ce titre

immense. Sa disparition bouleverse profondément le Barça, qui s'identifie désormais encore plus à ses racines et à sa mission culturelle.

Le premier triomphe européen (1949)

En 1949, le FC Barcelone décroche son premier trophée continental : la Coupe Latine, ancêtre de la Ligue des champions, en battant le Sporting Portugal 2-1. Ce succès ouvre la voie vers une reconnaissance internationale et confirme la place du Barça parmi les grands clubs européens.

L'âge d'or de Kubala et la génération dorée (1950-1961)

Les années 1950 sont marquées par l'arrivée du phénomène hongrois Ladislao Kubala. Sa technique, son charisme et son influence attirent les foules. En 1957, le Camp Nou est inauguré, symbole de la grandeur du club. Sous la direction d'Helenio Herrera, et avec des stars comme Luis Suárez, Ramallets, Kocsis et Czibor, le Barça remporte quatre championnats, cinq Coupes d'Espagne et deux Coupes des Villes de Foires. En 1961, le club dispute sa première finale de Coupe d'Europe, mais échoue contre Benfica.

Cruyff, le Hollandais volant (1973)

Après une période instable, le Barça recrute Johan Cruyff en 1973. L'ex-star de l'Ajax d'Amsterdam redonne un souffle au club avec sa vision de jeu révolutionnaire et son intelligence tactique. Cruyff devient le symbole du renouveau blaugrana et marque des buts restés dans les mémoires, notamment son légendaire « but

fantôme » contre l'Atlético Madrid.

Les années de contrastes : Maradona, Schuster et les coupes (1979-1982)

Après le départ de Cruyff, le Barça connaît des années de hauts et de bas. Malgré des difficultés en Liga, le club s'illustre dans les compétitions de coupe, remportant trois Coupes du Roi et deux Coupes des Coupes (1979 et 1982). Cette période



voit passer des joueurs mythiques comme Quini, Bernd Schuster et un jeune Diego Maradona, arrivé en 1982, qui marque les esprits malgré son court passage.

La Dream Team de Cruyff (1988-1994)

De retour comme entraîneur en 1988, Cruyff bâtit une équipe mémorable : la Dream Team. Avec des joueurs comme Koeman, Laudrup, Stoichkov, Bakero et un jeune Pep Guardiola, le Barça domine l'Espagne. Entre 1990 et 1994, le club décroche quatre titres consécutifs en Liga et remporte en 1992 sa première Ligue des champions, grâce au coup franc historique de Koeman contre la Sampdoria à Wembley.

Les années Ronaldo et Rivaldo (1996-2000)

Après le départ de Cruyff, le Barça reste compétitif avec des

125 ans d'histoire et de légende

Le Barça, plus qu'un club

Le 29 novembre 1899 marque la naissance du Futbol Club Barcelona, fruit de l'initiative du Suisse Hans Gamper, passionné de football. Arrivé à Barcelone un an plus tôt, il publie une annonce dans la revue Los Deportes afin de rassembler des joueurs.



talents comme Luis Figo, Luis Enrique, Rivaldo et un jeune prodige brésilien, Ronaldo, qui offre au

style de jeu basé sur la possession et la circulation rapide. En 2009, le club réalise un exploit unique : un sextuplé historique (Liga, Coupe du Roi, Supercoupe d'Espagne, Ligue des champions, Supercoupe de l'UEFA, Coupe du monde des clubs). En 2011, au Wembley de ses premiers exploits, le Barça remporte sa quatrième Ligue des champions en écrasant Manchester United.

Le Barça moderne : gloire et crise (2015-2025)

Avec Messi, Neymar et Suárez, le Barça continue de briller, remportant la Ligue des champions 2015. Mais les années suivantes



L'âge d'or Guardiola-Messi (2008-2012)

L'arrivée de Pep Guardiola comme entraîneur en 2008 inaugure l'ère la plus glorieuse du club. Avec Lionel Messi, Xavi, Iniesta, Busquets, Puyol et Eto'o, le Barça invente le tiki-taka, un

voient apparaître une crise financière et institutionnelle, culminant avec le départ de Messi en 2021 vers le PSG. Depuis, le club, mené par Xavi comme entraîneur et des jeunes talents comme Pedri et Gavi, tente de reconstruire son identité et de revenir au sommet du football européen.



de représenter fièrement la ville de Barcelone.

Les premiers succès et la Liga inaugurale (1929)

Durant les premières décennies, le Barça impose sa marque dans les compétitions

fondateur.

La tragédie Gamper (1930)

Le 30 juillet 1930, le club vit un drame : Joan Gamper, son fondateur, met fin à ses jours à l'âge de 52 ans. Déprimé après avoir été



régionales et nationales. Le point culminant arrive en 1929, lorsque le club catalan devient le premier vainqueur de la

écarté de la direction et frappé de plein fouet par la crise économique mondiale, il laisse derrière lui un héritage



L'Algérien Sedjati dernier médaillé d'argent

Bilan mitigé pour les Arabes aux Mondiaux d'athlétisme

L'athlète algérien Djamel Sedjati a décroché la médaille d'argent du 800 mètres aux Championnats du monde d'athlétisme organisés à Tokyo (Japon), évitant ainsi à son pays de repartir bredouille de la compétition.

RANIA. K

Médaillé de bronze aux JO de Paris 2024, Sedjati a pris la deuxième place de la finale disputée samedi, derrière le champion du monde kényan Emmanuel Wanyonyi, vainqueur en 1:41.86, soit quatre centièmes plus rapide que l'Algérien. Le Canadien Marco Arop a complété le podium.

Avec cette performance, Sedjati ajoute une deuxième médaille mondiale à son palmarès, après l'argent déjà remporté en 2022 à



Eugene (États-Unis), confirmant ainsi son rang parmi l'élite de la discipline.

Dans ces Mondiaux, Sedjati était accompagné de ses compatriotes Slimane Moula et Mohamed Ali Gouaned. Mais seul Sedjati a atteint la finale, Moula étant éliminé en demi-finales et Gouaned dès le premier tour.

Le coureur de 26 ans détient par ailleurs le record national algérien du 800 m, en 1:41.46, réalisé lors de la Diamond League de Monaco, le 12 juillet

2024. Le chrono de Tokyo constitue sa meilleure performance de la saison.

Un bilan arabe décevant à Tokyo

À un jour de la clôture des Championnats du monde, le bilan des athlètes arabes reste modeste : cinq médailles seulement et aucune en or, malgré la participation de stars mondiales comme le Marocain Soufiane El Bakkali, qui s'est contenté de l'argent sur le 3000 m steeple.

La Bahreïn a obtenu la plus grosse moisson

avec deux médailles : l'argent de Winfred Yavi sur 3000 m steeple et le bronze de Salwa Eid Naser sur 400 m. Le Qatar Abderrahman Samba a, de son côté, décroché une précieuse médaille de bronze sur le 400 m haies.

À noter l'absence du champion qatari de saut en hauteur Mutaz Essa Barshim, triple champion du monde et champion olympique à Tokyo 2020, forfait en raison d'une blessure.

CAN de handball U17 féminin à Oran

L'Algérie termine la compétition à la 6e place



La sélection nationale de handball U17 filles a terminé à la 6ème place du Championnat d'Afrique des nations de la catégorie, après sa défaite face au Nigeria sur le score de 28-29, en match de classement, disputé samedi au palais des sports Hamou-Boulélis d'Oran.

Versée dans la poule "B", lors du premier tour de cette compétition, la sélection nationale algérienne a manqué la qualification pour les demi-finales, terminant à la 2ème place ex-

aequo avec la Guinée mais avec un goal-average défavorable. Dans les autres matches de classement, le Kenya a décroché la 7ème place en battant le Burkina Faso (29-22), tandis que le Benin, vainqueur de la Zambie sur le score de 44-12, a terminé à la 9ème place. A l'issue de cette 21ème édition, les quatre équipes demi-finalistes (Tunisie, Egypte, Angola et Guinée) représenteront le continent africain au mondial 2026.

Rania. K

Mondial de rugby : Les Anglaises en finale après avoir dominé la France (35-17)



L'Angleterre s'est qualifiée samedi pour la finale du Mondial féminin de rugby en battant la France (35-17) et tentera de décrocher une troisième couronne face au Canada. A Bristol, les Anglaises ont douté pendant une heure avant de prendre le large et d'infliger aux Françaises une neuvième défaite en demi-finale d'un Mondial. Dans l'autre demi-finale, les Canadiennes avaient créé la sensation vendredi en sortant (34-19) la Nouvelle-Zélande, double tenante du titre. La finale se tiendra le 27 septembre à 17H00 à Twickenham.

R.S

Emmanuel Wanyonyi.. du pâturage des moutons à l'or mondial du 800 m



A seulement 21 ans, le Kényan Emmanuel Wanyonyi, récent champion du monde du 800 m à Tokyo, un an après son sacre olympique, incarne l'histoire d'un destin hors du commun. Issu d'une grande pauvreté dans le nord-ouest de Nairobi et orphelin de père très jeune, il a dû travailler comme berger avant d'être repéré par l'ancienne championne Janeth Jepkosgei, qui l'a encouragé à se lancer dans la course à pied.

Très vite, son talent éclate au grand jour : médaille d'or mondiale junior en 2021, argent à Budapest en 2023, puis explosion en 2024 avec des records personnels

pulvérisés, jusqu'à son chrono de 1 min 41 s 19 aux Jeux olympiques, faisant de lui le troisième homme le plus rapide de l'histoire sur la distance, derrière David Rudisha et Wilson Kipketer. Beaucoup le considèrent déjà comme le candidat numéro un pour battre le record du monde. Mais lui garde les pieds sur terre et rappelle que le 800 m reste l'une des courses les plus disputées. Avec une simplicité désarmante, il résume son parcours : « J'ai commencé à courir parce que j'étais pauvre, je voulais aider ma famille... Aujourd'hui, c'est mon tour de briller. »

R.S

Championnats du monde de cyclisme

L'Algérie représentée par trois cyclistes

La sélection algérienne sera représentée par trois cyclistes aux 92es Championnats du monde de cyclisme sur route, prévus du 21 au 28 septembre à Kigali au Rwanda, pour la première fois sur le continent africain, a-t-on appris auprès de la Fédération algérienne de cyclisme (FAC).

Il s'agit de Slimane Badlis (messieurs Elite), Oussama Mimouni (U23) et Saleh Hamzaoui (juniors), sous la conduite de l'entraîneur national, Khalil Tamarent, avec l'assistance du mécanicien, Kamel Benguenif.



Programme des Algériens (heure algérienne) :

-Slimane Badlis (messieurs Elite) : Course en ligne le 28 septembre (8h45)
-Oussama Mimouni (U23) : Contre-la-montre individuel le 22 septembre (12h35)

- Relais mixte avec le Centre International UCI : le 24 septembre (11h30)

- Saleh Hamzaoui : Contre-la-montre individuel juniors le 23 septembre (13h00) et Course en ligne le 26 septembre (7h00).

Lydia. K

Jeux d'hiver 2026

Le CIO autorise les Russes et les Biélorusses à participer sous bannière neutre

Le Comité Internationale Olympique (CIO) va permettre aux athlètes russes et biélorusses de participer aux prochains Jeux Olympiques de Milan-Cortina, prévus du vendredi 6 février au dimanche 22 février 2026 en Italie. C'est l'annonce faite ce vendredi par la présidente du CIO Kirsty Coventry.

Fares. B

Nommée à ce poste le 23 juin dernier, l'ancienne nageuse zimbabwéenne a précisé que l'instance olympique adopterait le même dispositif que lors des Jeux Olympiques de Paris 2024. Pour avoir le droit de prendre part à titre individuel aux compétitions sous bannière neutre, les athlètes russes et biélorusses devront remplir plusieurs critères. Il faudra qu'ils n'aient aucun lien avec l'armée russe et qu'ils n'aient pas publiquement soutenu l'invasion de l'Ukraine lancée par la Russie à la fin du mois de février 2022, il y a maintenant plus de deux ans et demi. Comme à Paris, les équipes de sports collectifs ne seront en revanche pas autorisées



à concourir.

Aux fédérations internationales de décider

Attendue depuis plusieurs mois, cette décision prise par le CIO lors d'une réunion à Milan ce vendredi est loin d'être une surprise. Kirsty Coventry avait contribué à la solution retenue lors des Jeux Olympiques de Paris 2024, sans réellement exprimer de regrets depuis son accession au poste de présidente de

l'instance. « Il est préférable pour notre mouvement de veiller à ce que tous les athlètes soient représentés », avait-elle déclaré au moment de son élection à la tête du CIO en mars dernier. Dans la capitale française, seulement 25 athlètes russes ou biélorusses avaient participé aux différentes compétitions, pour un total de cinq médailles remportées. Mais certaines fédérations internationales, chargées du processus

de qualification pour les Jeux Olympiques, continuent à bannir Russes et Biélorusses de leurs compétitions. C'est par exemple le cas de la Fédération internationale de ski, dont les disciplines représenteront plus de la moitié des podiums à Milan-Cortina, comme celle biathlon par exemple. Le nombre d'athlètes à participer sous bannière pourrait donc être réduit, malgré cette autorisation du CIO.

Ligue des champions de Basket-ball

Chalon peut toujours croire à la qualification

Contraint de remporter trois matches pour atteindre la phase de poules de la Ligue des champions, Chalon a rempli sa première mission, en éliminant Fribourg. C'est désormais Porto qui va se présenter à l'Elan. Septième de la saison régulière 2024-25 de Betclic Elite, Chalon est contraint de disputer un tournoi de qualification pour tenter d'intégrer la phase de poules de la Ligue des champions (la troisième Coupe d'Europe dans la hiérarchie continentale) et ainsi rejoindre Cholet et Le Mans, directement qualifiés. L'Elan a donc pris le chemin de Samokov, en Bulgarie, où se déroule le tournoi n°3, et défiait les Suisses de Fribourg samedi en quarts de finale. Cela s'est parfaitement passé pour les hommes d'Elric



Delord, qui l'ont emporté 107-80. Mené 14-3 en tout début de match puis 18-10, l'Elan a réussi à revenir à -2 à la fin du premier quart (26-24), et a ensuite parfaitement pris la mesure du club suisse. Les Chalonnais ont remporté le deuxième quart 31-19, ce qui leur a permis de rentrer aux vestiaires avec dix points d'avance (45-55). La deuxième mi-temps a été une formalité pour eux, avec un troisième quart gagné 30-21 et le

dernier 22-14. Le club français a notamment dominé le club suisse dans deux domaines : le tir à 3 points (52% de réussite contre 38) et les pertes de balles (9 contre 21).

Darling a regalé

Le Canadien Nate Darling (27 ans), arrivé cet été en provenance des San Diego Clippers en G-League, après avoir disputé sept matches NBA avec les Charlotte Hornets en 2020-21, a été le grand

artisan de ce succès, avec 25 points en 20 minutes (7/10 aux tirs, 8/9 à 3 points). Voilà qui ressemble à une bonne pioche ! L'arrière français Johan Choupas a quant à lui ajouté 17 points, et l'arrière américano-camerounais Jeremiah Hill 18. Lundi, Chalon défiera en demi-finale le FC Porto, vice-champion du Portugal et tombeur des Hongrois de Szombathely en quarts (83-79). Un club de Porto où évolue depuis cet été le Français Axel Toupiane, ancien champion NBA avec Milwaukee. L'autre demie opposera les Espagnols de Murcie aux Lituanais d'Utena. Le vainqueur de ce tournoi sera reversé dans le groupe B, avec l'Alba Berlin, les Tchèques de Nymburk et les Azerbaïdjanais du Sabah Bakou.

Serine. B

Boxe

Collazo conserve ses ceintures WBA et WBO



Le Portoricain, Oscar Collazo, a conservé ses ceintures WBA et WBO des poids paille, en battant le Philippin, Jayson Vayson, sur jet de l'éponge dans le septième round, samedi à Indio (Etat-Unis). Vayson était clairement dominé mais semblait toujours en mesure de combattre lorsque l'un de ses entraîneurs est monté sur le ring pour demander à l'arbitre d'arrêter le combat. Les autres membres du coin de Vayson en paru surpris et le boxeur lui-même est resté surpris devant cette décision. Il a ensuite dit qu'il voulait

continuer le combat mais qu'il respectait la décision de son coin pour préserver sa santé. Collazo, qui a remporté son premier titre WBO des 48 kg en 2023, avait envoyé Vayson au tapis dès la fin de la première reprise. Le Philippin avait ensuite réussi à travailler son adversaire au corps notamment dans le quatrième round, mais Collazo menait largement aux points chez les trois juges lorsque le combat a été arrêté et que l'arbitre lui a octroyé sa 13e victoire (dont 10 par KO) en autant de combats.

R.S

Athlétisme/ Mondiaux-2025:

L'Américain Garland toujours en tête du décathlon après huit épreuves



L'athlète américain, Kyle Garland, est toujours provisoirement en tête du décathlon après, huit épreuves, et le début de la seconde journée dimanche à Tokyo, avec 7.322 points, devant l'Allemand, Leo Neugebauer (7.269), médaillé d'argent aux Jeux de Paris, et le Portoricain, Ayden Owens-Delorme (7.238 pts). Après une première journée solide, Garland, 25

ans, a obtenu le 6e temps du 110 m haies (14.30), la 5e place du lancer de disque (48,06 m) et a franchi 4,80 m à la perche (9e), huitième des dix épreuves au programme. Deuxième après la première journée, le Norvégien, Sander Skotheim, a été disqualifié du 110 m haies pour avoir poussé une haie. Il a ensuite jeté l'éponge en ne participant pas à l'épreuve de lancer du disque.

R.S

Le vélo électrique reste-t-il efficace pour brûler des calories ?

L'activité physique a un effet positif sur votre moral. L'Organisation mondiale de la santé recommande 2h30' de sport par semaine. La pratique du cyclisme est un bon compromis. Mais qu'en est-il du vélo électrique ? Éléments de réponse.

L'effort physique n'a pas besoin d'être particulièrement intense au point même de transpirer, l'objectif étant de pratiquer une activité physique pour maintenir ses muscles en éveil. Choix de votre vélo, perte de poids, avantages de l'électrique, voici nos conseils en détail.

Comment choisir son vélo électrique pour perdre du poids ?

Il existe plusieurs modèles de vélos électriques, mais il est Si vous voulez faire du « vélotaf », il vous faut un vélo électrique pratique et confortable. Il existe un large choix de vélos électriques pour vous rendre au travail. Si vous l'utilisez en dehors des transports en commun, vous pouvez choisir un modèle facile à transporter comme le vélo pliable.

Optez pour un VTT électrique afin de ne pas trop faire d'efforts en montée et ainsi prendre du plaisir en descente. Si vous souhaitez vous remettre progressivement à rouler sur asphalte, un vélo de course électrique est idéal. Le Gravel électrique (un mix entre VTT et vélo de course) constitue également un excellent choix.

Un vélo cargo électrique est équipé d'une cellule de chargement très pratique vous permettant de faire vos courses ou de transporter vos enfants. Cependant, cet achat implique un budget important. Une option moins chère consiste à monter une remorque sur le vélo électrique.

Comment perdre du poids avec un vélo électrique ?

Un moyen de transport

hybride, le vélo électrique peut fonctionner en utilisant à la fois la puissance de propulsion du moteur électrique et l'énergie de

perte de poids.

Utiliser le vélo électrique régulièrement

Les vélos électriques



pédalage du pilote. Cette dépense énergétique agit sur différents muscles du corps. Pour les débutants qui souhaitent profiter des avantages sanitaires, en particulier la perte de poids à l'aide d'un vélo électrique, il est

sont plus utilisés que les vélos classiques. Pour perdre du poids, le but est de pratiquer régulièrement. Les experts en matière de santé recommandent de faire du vélo (électrique ou non électrique) au moins trois sorties par semaine. Chaque séance



recommandé de commencer par étapes, au fur et à mesure que votre corps s'adapte à l'exercice. Il faut commencer doucement, sinon, vous risquez de vous ennuyer ! Pour cela, il est conseillé de commencer à votre rythme et d'augmenter l'intensité et la durée de votre trajet au fur et à mesure. Augmenter la distance à chacun de vos trajets est la clé pour obtenir des résultats de

doit durer au moins 1 heure. En utilisant un vélo électrique pour vous rendre au travail, vous alliez travail et loisirs (réduire la pollution, gagner du temps dans les embouteillages, améliorer votre condition physique). Les personnes qui cherchent à brûler plus de calories peuvent intensifier leurs entraînements avec un itinéraire de quelques



heures par semaine. Baisser le niveau d'assistance Lorsque vous interrompez le pédalage, le moteur du vélo électrique s'arrête. Il joue alors un rôle d'assistance et complète vos efforts, donnant ainsi à l'appareil le nom de VAE (vélo à assistance électrique). Le niveau d'assistance peut être ajusté en fonction de votre pratique. Cette méthode en fait un outil que toute personne cherchant à perdre du poids peut utiliser. Lorsque vous vous habituez à manier le vélo, vous pouvez augmenter vos dépenses énergétiques sans l'assistance.

Adopter un mode de vie sain

En plus de rouler régulièrement avec votre vélo électrique, vous devez adopter un mode de vie sain. Si vous faites ce genre d'activité physique tout en conservant de mauvaises habitudes, votre dur labeur de conduire quelques kilomètres peut vraiment se transformer en cendres. Si vous voulez avoir le corps de vos rêves avec votre VAE, oubliez les fast-foods, les bonbons et les soirées arrosées entre amis. Il est crucial d'optimiser les résultats grâce à une alimentation équilibrée et à une meilleure hygiène de vie (8 heures de sommeil, 1,5 litre d'eau par jour, ne pas boire d'alcool ni fumer de manière excessive, etc.). Quels sont les avantages du vélo électrique pour la santé ?

Les bienfaits du vélo électrique sur la santé ont été scientifiquement prouvés. Une étude prouve que faire du vélo

électrique est aussi bon pour la santé que faire du muscle bike. Par conséquent, cette activité s'est avérée appropriée pour : brûler et éliminer les graisses, augmenter votre capacité respiratoire, perfectionner votre silhouette, améliorer et maintenir votre santé. La fonction électrique intégrée ne signifie pas que le vélo électrique est un moyen de transport différent du vélo

l'abdomen.

Être en bonne santé

En plus d'éliminer les amas graisseux, rouler régulièrement sur un vélo électrique permet de réaliser des exercices d'endurance. Ce type d'activité est bénéfique pour la santé et les organes tels que le cœur ou les poumons. Les scientifiques ont montré que les cyclistes ont moins de risque de souffrir de maladies



cardiovasculaires. En effet, il faut pédaler pour se déplacer. Le mouvement de rotation continu des jambes vous permet d'effectuer un exercice d'endurance qui brûlera des calories. Cette augmentation calorique fait fondre les amas graisseux du cycliste. En outre, la fonction de sudation de l'organisme, activée par l'effort, contribue à favoriser l'élimination des résidus.

Affiner sa silhouette

En roulant régulièrement sur un vélo électrique, vous brûlerez des calories et donc des graisses. Au fil du temps, vous pourrez améliorer votre silhouette. En cyclisme, les muscles des jambes sont les plus sollicités. Vos cuisses seront plus affinées. Ces efforts se voient alors au niveau des hanches et de

cardiovasculaires.

L'effet du vélo électrique sur le moral

L'activité physique est nécessaire au fonctionnement normal du cerveau. L'utilisation de vélo électrique comme activité sportive peut stimuler les hormones du bonheur, l'endorphine. En faisant du vélo, vous êtes en mesure de produire des hormones comme la progestérone et la sérotonine. Ces dernières sont stimulées physiquement et aident à éliminer le stress et l'anxiété. De plus, le pédalage renforce le sentiment de faire quelque chose de bien pour le corps. Par ailleurs, la condition augmente la production de dopamine, ce qui favorise le sens de l'humour et l'estime de soi.

Trois exercices pour soulager le mal de dos grâce au Pilates

90 % des Français souffrent ou vont souffrir du dos au cours de leur vie. Stress, mauvaise posture, sédentarité, les origines peuvent être nombreuses. Le Pilates est une solution. Voici trois exercices pour vous aider à soulager et renforcer votre dos. Muscler votre dos pour le rendre plus fort. C'est l'un des objectifs de la méthode Pilates.

Votre colonne vertébrale va s'étirer et le dos sera plus à même d'encaisser les différentes agressions du quotidien. En étant régulier et à l'écoute de son corps, il est possible d'obtenir rapidement des résultats.

Pour ce premier exercice, allongez-vous sur le dos, les pieds écartés à la largeur du bassin. Les bras restent le long du corps, les épaules sont complètement relâchées et les omoplates rivées au sol. En expirant, vous allez rétroverser légèrement votre bassin et le lever progressivement en décollant vos vertèbres

du tapis. Une fois le bassin tout en haut, serrez les fessiers et maintenez la position en inspirant. Enfin, en expirant de nouveau vous allez reposer vertèbres après vertèbres votre dos au sol. Prenez votre temps, vous obtiendrez une plus grande efficacité si le mouvement est lent et contrôlé. Faire 8 à 10 répétitions.

L'équilibre sur les fessiers

En partant de la position assise, aspirez votre nombril vers votre colonne vertébrale et, en expirant, basculez légèrement vers l'arrière. Vous conservez en permanence le dos droit

et la nuque longue. Regardez devant vous et



concentrez-vous sur votre

respiration, lente et profonde.

La posture peut être tenue dans un premier temps 30 secondes, puis vous pourrez augmenter le temps au fur et à mesure de vos entraînements. Pour un

ressenti encore plus intense, vous pouvez, en expirant, tendre vos jambes et tenir la posture quelques secondes.

Attention, cette option est très difficile à réaliser, si vous débutez, mieux vaut rester jambes fléchies dans un premier temps.

La planche

Installez-vous à plat ventre sur votre tapis. Mettez vos coudes dans l'axe de vos épaules. Avant de lever votre bassin, prenez le temps de respirer

profondément pour préparer votre corps grâce à l'énergie respiratoire. En expirant, mettez-vous en planche et conservez la position quelques secondes. Vous pouvez poser vos genoux à tout moment pour plus de facilité dans l'exercice. Faites des sessions de seulement 30 secondes pour commencer, puis vous augmenterez au fur et à mesure.

Le Pilates, c'est quoi ?

Joseph Pilates, le fondateur allemand de la méthode éponyme, souffrait de rachitisme étant enfant et a très vite compris que l'activité physique et sportive

serait la clé à tous ses maux. Dans les années 1930, il s'inspire du Yoga pour créer sa méthode appelée la « contrologie ». Selon lui, c'est l'esprit qui doit contrôler le corps.

Que vous soyez débutants ou confirmés, chaque exercice possède de nombreuses options qui permettent de ressentir et vivre le travail musculaire à son rythme. Le Pilates améliore l'équilibre, la coordination, et la posture. Il permet également de lutter contre le stress, avec un sentiment profond de bien-être et de détente. Enfin, vous renforcez en profondeur votre sangle abdominale et votre dos.

Le Pilates, une arme anti-vieillessement

Le Pilates est une gymnastique douce pouvant être pratiquée à tout âge, et donc parfaitement adaptée aux seniors. C'est la garantie de rester en parfaite santé, et pour longtemps.

Pour commencer, la notion de sénior est totalement subjective. Qu'appelle-t-on un sénior ? A partir de quand est-on sénior ? Il faut savoir qu'il y a un écart considérable entre l'âge réel et l'âge ressenti ! Toutefois, quel que soit son âge, chaque individu a besoin de conserver son autonomie, sa mobilité et sa souplesse. Le Pilates, de par son approche tout en douceur et dans le respect de l'individu, est de ce fait une activité parfaitement adaptée aux seniors.

Les bienfaits du Pilates pour les seniors

En vieillissant, le risque de chute augmente et la perception du corps dans l'espace est altérée. Il existe des exercices de Pilates à faire debout qui favorisent l'équilibre et permettent d'améliorer la stabilité. Le risque de raideur diminue

également grâce au Pilates car les exercices vont toujours dans le sens d'un régime de contraction musculaire de type excentrique, c'est-à-dire dans le sens de l'allongement du muscle.

Améliorer sa posture

Avec le temps qui passe, le dos a tendance à se voûter et les épaules à aller vers l'avant. Le Pilates

renforce le corps d'une manière harmonieuse et les mouvements tendent tous vers la recherche de la posture bien droite et alignée. Grâce à cette méthode vous retrouvez une fière allure, élément important pour l'estime de soi...

Améliorer sa force musculaire

Grâce à la méthode Pilates, la force et l'endurance vont progresser, et vous allez

retrouver de la vigueur et de l'énergie au quotidien !

Votre corps sera nettement plus tonique grâce à un travail en douceur, mais sur les muscles profonds, et qui va justement permettre un renforcement global et harmonieux de la silhouette.

Améliorer la mobilité

Le Pilates est un sport qui se

naturelles du dos, permettant ainsi d'équilibrer les pressions sur les disques intervertébraux. La sollicitation permanente des muscles profonds permet de stabiliser la colonne vertébrale et le bassin, entraînant une plus grande mobilité du corps.

Pour lutter contre l'ostéoporose

L'ostéoporose est une maladie osseuse qui touche 1 femme sur 3 après la ménopause. Elle entraîne une baisse de la densité osseuse et se caractérise par une très grande fragilité des os du squelette, qui peuvent se briser très facilement. L'effet visible est le tassement vertébral, provoquant une diminution de la taille et l'apparition d'une bosse dans le dos. Le Pilates permet d'améliorer la force et d'augmenter donc cette densité osseuse. La pratique régulière de cette activité va solliciter bien davantage l'os et l'obliger à se défendre en s'opposant à la fuite du calcium.

Cette méthode apparaît donc incontournable pour prévenir et lutter contre l'ostéoporose.



Boualia buteur à nouveau avec l'Espérance

L'international algérien Ksila Boualia a



encore brillé avec son club de l'Espérance de Tunis, qu'il a rejoint l'été dernier en provenance de la JS Kabylie.

Lors du match en cours face aux Forces Armées du Niger, comptant pour l'aller du premier tour préliminaire de la Ligue des champions d'Afrique, Boualia a ouvert le score dès la 4e minute, offrant ainsi l'avantage aux Sang et Or.

Il s'agit du deuxième but consécutif pour l'ancien attaquant de la JSK, après celui inscrit mardi dernier contre l'Étoile Mélaoui lors de la 6e journée du championnat tunisien.

À noter que Boualia est titulaire aux côtés du défenseur international algérien Amine Tougaï, tandis qu'un autre joueur des Verts, Youcef Belaïli, est absent de cette rencontre pour des raisons médicales.

Salim. D

VOTRE QUOTIDIEN SPORTIF
Mounasser

27 °C F

Précipitations : 40%
Humidité : 66%
Vent : 13 km/h

Météo
mardi
Orages épars

Lundi 22 Septembre 2025

Mise à jour de la 5^e journée de Ligue 1

L'arbitre Houssam Ben Yahia désigné pour le choc JS Kabylie – ES Mostaganem

La Commission d'arbitrage de la Fédération algérienne de football a désigné le corps arbitral chargé de diriger la rencontre entre la JS Kabylie et le taradji Mostaganem, comptant pour la mise à jour de la 5e journée du championnat de Ligue 1. Le match aura lieu ce mercredi au stade Hocine Aït Ahmed de Tizi Ouzou, à partir de 19h00.



Hakim. T

L'arbitrage de cette affiche a été confié à Houssam Ben Yahia, assisté de Bouzid Hamza et Hadj Yahia Hussein sur les lignes. Mohamed Amine Chaoubi officiera comme 4e arbitre. Dans la VAR room, la supervision reviendra à Dahar Yahia, épaulé par Rezek Mohammed Amine.

Les Canaris entre irrégularité locale et éclat continental

La JS Kabylie aborde ce

match avec le moral gonflé par sa précieuse victoire en déplacement contre Gold Stars du Ghana (2-0), lors du match allé du tour préliminaire de la Ligue des champions d'Afrique. Cependant, les Canaris peinent encore à trouver leur rythme en championnat, avec deux matches nuls face au nadjem ben aknoun et à l'Olympique Akbou, une défaite contre le MC Oran, et une rencontre reportée contre l'USM Alger en ouverture de saison.

ES Mostaganem en quête de stabilité

De son côté, ES Mostaganem a récolté 5 points sur 12 possibles : une défaite initiale face à l'Olympique Akbou, suivie d'une victoire lors de la 2e journée contre le CS Constantine, puis deux matches nuls contre le MC Oran et le Moustakbal Rouissat. Les Hawatta espèrent ramener un résultat positif de Tizi Ouzou pour stabiliser leur parcours en championnat.

HORAIRES DE PRIÈRES ALGER	
Fadjer	05:01
Dohr	12:40
Asr	16:07
Maghreb	18:45
Icha	20:09

L'entraîneur du CRB, Srdjan Ramović «La deuxième place ne fait pas partie de mes plans»



L'entraîneur du CR Belouizdad, Srdjan Ramović, a tenu à rassurer les supporters du Chabab concernant les ambitions du club pour cette saison. Le CRB a connu un début de championnat mitigé, ne récoltant que 5 points sur 12 possibles, avec une seule victoire, deux nuls et une défaite. Après le match nul (1-1) concédé dimanche sur la pelouse de la Mouloudia d'El Bayadh, le technicien allemand a déclaré : « Nous avons bien entamé la rencontre, mais durant les 20 dernières minutes de la première mi-temps, nous n'avons pas respecté le plan de jeu. Nous avons trop joué de longs ballons, ce qui n'est pas notre style ». Et d'ajouter

: « En seconde période, nous avons corrigé les choses, nous avons construit davantage, marqué un but, mais encaissé un autre en fin de match ».

Ramović, critiqué par une partie des fans, a tenu à relativiser : « L'équipe progresse semaine après semaine. Nous avons changé plus de dix joueurs, il est donc normal que l'automatisme prenne du temps à se créer. La préparation estivale a été compliquée avec l'absence de cinq joueurs retenus pour le CHAN ». Il a conclu avec fermeté : « Je suis ici pour un objectif clair : remporter le championnat. La deuxième place ne fait pas partie de mes plans ».

AYMEN.CH

Kebbal décroche le titre de joueur du mois en Ligue 1

Le joueur des Verts et star du Paris FC, Ilian Kebbal, a été sacré meilleur joueur de Ligue 1 pour le mois d'août. Hier, le compte officiel de l'Union nationale des footballeurs professionnels (UNFP) a officiellement annoncé, sur la plateforme X, la distinction de Kebbal en tant que joueur du mois écoulé.

L'international algérien a été récompensé après ses brillantes performances en août avec le promu en Ligue 1. Il a disputé 3 rencontres, inscrivant 3



but, dont un superbe face à l'Olympique de Marseille, qui lui a également valu le prix du but du mois. Kebbal était en concurrence pour cette distinction avec la star du Paris Saint-Germain, João Neves, ainsi qu'avec le joueur de l'Olympique Lyonnais, Tyler Morton.

Salim. D

Fériel Salhi membre d'honneur

Samir Hamoudi élu membre de l'Union Méditerranéenne d'Escrime

Samir Hamoudi, membre du bureau fédéral de la Fédération algérienne d'escrime, a été élu membre de l'Union Méditerranéenne de la discipline. Dans un communiqué publié sur sa page officielle, la Fédération algérienne d'escrime a indiqué : « L'Assemblée générale élective de l'Union

Méditerranéenne d'Escrime s'est tenue ce samedi afin d'élire le président ainsi que le bureau exécutif. Elle a vu l'élection de l'Algérien Samir Hamoudi en tant que membre. » La même source a également précisé que l'Assemblée générale élective a consacré l'élection de Fériel Salhi, présidente de la Fédération algérienne



de cette discipline olympique, comme membre d'honneur de

l'Union Méditerranéenne d'Escrime.