



Mise à jour de la Ligue 1 Mobilis
Le leader en quête de rachat, affiche indécise à Baraki

05

VOTRE QUOTIDIEN SPORTIF
mounasser®

Quotidien sportif N°97 Lundi 22 Décembre 2025 Prix 20 DA

Longtemps marginalisé par Belmadi puis par Petković :
La CAN sera-t-elle le tremplin de Abdelli vers la lumière ?



04

Après plusieurs essais tactiques, Petković fixe ses choix

Voici le onze probable des fennecs à la CAN 2025

L'international algérien Anis Hadj Moussa :

« Notre objectif est d'honorer le drapeau national »



03-16

La défaite face à Chlef accentue les critiques

La direction d'MCO envisage le limogeage de Garrido



L'USMA accélère la cadence en prévision du mercato

Akram Bouras figure parmi les priorités de Saïd Allik

3



3

Son avenir à la JSK conditionné par le mercato hivernal



Zinnbauer rentre en Allemagne et menace de ne

05

Samir Chergui rassure Petković

Le défenseur international algérien Samir Chergui, joueur du Paris FC, a enfin rejoint les séances d'entraînement collectif de la sélection nationale, lors du dernier stage préparatoire dirigé par Vladimir Petković avant le début de la compétition officielle. Les Verts affrontent demain le Soudan dans le cadre de la première journée du groupe 5 de la Coupe d'Afrique des nations, à partir de 16h00 heure algérienne. Depuis l'arrivée des joueurs de la sélection nationale le 15 décembre, Chergui s'était entraîné individuellement tout en suivant un programme de soins avec le staff médical de l'équipe. Il a fait sa première séance collective avec le groupe samedi



dernier au Maroc, confirmant ainsi sa pleine disponibilité pour les matchs officiels et sa récupération complète après la grave blessure musculaire subie le 23 novembre lors du match de son club Paris FC contre Lille.

remporté 4-2 par ce dernier. Cette reprise collective constitue un soulagement pour Petković, qui pourra désormais compter sur l'un de ses défenseurs clés pour affronter le Soudan et aborder la CAN avec un effectif renforcé.

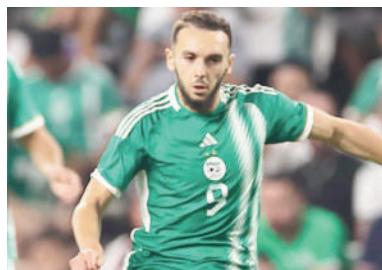
Le Wali de Touggourt honore Achraf Abada



Le Wali de Touggourt, Othman Abdelaziz, a présidé hier soir la cérémonie d'hommage en l'honneur de l'international algérien Achraf Abada, saluant son éclat et sa contribution à la mise en valeur du drapeau algérien ainsi qu'au rayonnement de la wilaya lors de sa participation à la Coupe Arabe FIFA-Qatar 2025. À cette occasion, le Wali a exprimé sa grande fierté pour les performances de l'attaquant de l'ASO Chlef, saluant les efforts fournis lors de ses engagements internationaux, et lui souhaitant une carrière sportive pleine de succès et de nouveaux accomplissements qui continueront à honorer l'Algérie, et plus particulièrement la wilaya de Touggourt.

Amin Guirri: « Je voulais participer à la CAN 2025 »

L'international algérien Amin Guirri est revenu sur la blessure à l'épaule qu'il a subie lors des qualifications africaines pour la Coupe du monde 2026 face à l'Ouganda, précisant qu'il souhaitait participer à la Coupe d'Afrique des nations qui a débuté hier, mais que sa blessure l'en a empêché. Dans des propos rapportés alors qu'il poursuit sa rééducation pour être opérationnel avec son club le 8 janvier



prochain lors du Supercoupe, Guirri a déclaré : « Je voulais participer à la CAN, mais malheureusement, j'ai subi une grave blessure qui m'empêche d'être présent pour la

deuxième fois à ce tournoi africain ». L'attaquant de l'Olympique de Marseille a ajouté : « Je travaille dur et, si Dieu le veut, je serai présent pour la Coupe du monde 2026 ».

Fathi Mouldi : « Je pronostique l'Algérie en demi-finales »

L'analyste tunisien Fathi Mouldi a désigné la sélection nationale algérienne comme candidate pour atteindre les demi-finales de la Coupe d'Afrique des nations, qui a débuté hier et se poursuivra jusqu'au 18 janvier 2026. Dans des déclarations accordées à la presse, Mouldi a déclaré : « Je m'attends à ce que l'équipe nationale algérienne atteigne le carré d'as ». Il a ajouté : « Les autres sélections doivent se méfier de l'Algérie. L'équipe est arrivée



discrètement, ce qui n'est pas dans ses habitudes... mais avec cet entraîneur, elle est venue dans le silence, et elle fera parler d'elle durant le tournoi ».

L'aventure de Feghouli en Irak prend fin après seulement quatre matches



Le club irakien d'Amanat Bagdad a officiellement annoncé la résiliation du contrat de l'international algérien Sofiane Feghouli, moins de cinq mois après son arrivée lors du mercato estival. Cette décision, surprenante, remet le joueur sous les projecteurs des médias sportifs. La résiliation intervient alors que Feghouli espérait vivre une expérience stable qui lui permettrait de retrouver son rythme de compétition après

Kevin Guiton : « Affronter Leo Messi en fin de carrière est le rêve de tout joueur »

Le latéral droit algérien Kevin Guiton, actuellement à Charleroi en Belgique, a révélé son objectif de revenir rapidement en sélection nationale et de participer à la Coupe du monde 2026, qui se jouera au Canada, aux États-Unis et au Mexique. Dans des propos accordés à la presse, Guiton a déclaré : « J'ai fait partie de la sélection nationale, mais une blessure m'a empêché de participer à la CAN 2025. Mon objectif est désormais d'être présent à la Coupe du monde 2026 ». Il a poursuivi : « Quand on est footballeur, rien que le mot "Coupe du monde" donne des frissons, c'est le rêve de tout joueur dans le monde ». Le joueur, ancienement du FC Metz, a conclu en évoquant l'affrontement très attendu entre l'Algérie et l'Argentine lors du premier tour de la Coupe du monde 2026 : « Affronter Leo Messi en fin de carrière, alors qu'il dit au revoir aux terrains, est exceptionnel. Cela n'arrive pas tous les jours, c'est un événement unique dans une vie ».

APRÈS PLUSIEURS ESSAIS TACTIQUES, PETKOVIĆ FIXE SES CHOIX

Voici le onze probable des fennecs à la CAN 2025

PAR : AKRAM. K

L'équipe nationale algérienne bouclera demain en fin d'après-midi sa préparation en vue de son premier match de la phase de groupes de la Coupe d'Afrique des nations, face au Soudan, une rencontre programmée à 16h00 et qui revêt une importance capitale à plus d'un titre.

Au-delà de l'enjeu comptable, ce match doit surtout permettre aux Verts de mettre un terme à une série négative en Coupe d'Afrique, marquée par six rencontres consécutives sans victoire et deux éliminations successives dès le premier tour. Un succès inaugural ferait office de réhabilitation sportive et confirmerait la volonté de l'équipe nationale de réaliser un tournoi à la hauteur des attentes.

Le premier grand test de Petković en tournoi fermé

Après plus d'un an et demi à la tête de la sélection nationale, le sélectionneur suisse

Vladimir Petković s'apprête à relever son premier véritable défi dans une compétition en format fermé. Jusqu'à présent, il a surtout dirigé l'Algérie lors des phases qualificatives, avec un rendement jugé mitigé par moments.

La CAN constitue ainsi le véritable baromètre de son travail, notamment dans sa capacité à gérer les rencontres, à bien les lire et à intervenir efficacement en cours de jeu, comme il l'avait souvent démontré lors des matchs de qualification, où ses ajustements en seconde période avaient fréquemment fait la différence.

Entre instabilité et richesse tactique

L'envie des supporters de voir les Verts briller lors de cette CAN s'accompagne toutefois de nombreuses interrogations chez les spécial-



istes. La principale concerne l'identité de jeu que présentera l'équipe nationale, au regard des précédentes rencontres où Petković a multiplié les changements tactiques.

Entre défense à trois ou à quatre, duo ou trio offensif — comme lors du match face à l'Arabie saoudite il y a un mois — cette flexibilité peut être perçue comme une arme à double tranchant : négative en cas de manque de stabilité, mais aussi positive grâce à la diversité des options, un atout souvent décisif dans les tournois fermés, qui sourit généralement aux équipes tactiquement adaptables.

Un effectif riche, mais des absences qui pèsent

À la lumière de la liste des joueurs convoqués, les options restent nombreuses pour le sélectionneur national. Toutefois, l'absence de certains éléments qui s'étaient imposés auparavant, à l'image d'Amine Gouiri, pourrait contraindre le staff technique à adapter sa philosophie de jeu selon les profils disponibles et la nature de l'adversaire.

Car affronter le Soudan n'a rien de comparable avec des confrontations face au Burkina Faso ou à la Guinée équatoriale, deux adversaires aux caractéristiques bien différentes.

Le casse-tête du poste de gardien

Si certains postes semblent déjà tranchés, d'autres demeurent en suspens. Le poste de gardien de but constitue l'une des principales préoccupations de Petković, surtout après la blessure d'Alexis Guendouz, remplacé par Mandrea. Une partie des observateurs estime que Luca Zidane est le

mieux placé pour endosser le rôle de titulaire, malgré son unique apparition avec la sélection et son manque d'expérience africaine. D'autres plaident en faveur d'Oussama Benbot, fort de son vécu continental avec l'USM Alger. À ce stade, aucun choix définitif n'a encore été annoncé pour diriger l'arrière-garde des Verts.

Une défense modulable selon le schéma choisi

La ligne défensive s'annonce comme un véritable chantier pour Petković. Le choix du latéral gauche pourrait conditionner tout le système défensif, avec la présence de Jaouen Hadjam et d'Aït-Nouri. Les performances convaincantes de Hadjam ces dernières semaines pourraient le propulser dans le onze de départ, favorisant une défense à quatre avec la paire centrale Mandi – Bensebaïni, tandis que le couloir droit resterait disputé entre Samir Chergui et Belghali. À l'inverse, l'option d'une défense à trois entraînerait une refonte complète, avec Aït-Nouri et Balghali sur les côtés, et une charnière composée de Belaïd, Mandi et Bensebaïni.

Un milieu sous pression, mais des certitudes émergent

Souvent critiqué ces derniers mois, notamment après l'écartement de Nabil Bentaleb, le milieu de terrain devrait s'articuler autour d'un trio dominé par Ismaël Bennacer. Le sélectionneur compte beaucoup sur l'ancien joueur de l'AC Milan pour apporter équilibre et sérénité, en l'absence d'un véritable concurrent au poste de récupérateur.

À ses côtés, Petković hésite entre Ramiz Zerrouki, considéré comme une pièce maîtresse de son projet, et Hicham Boudaoui, actuellement en difficulté avec l'OGC Nice après le refus de son transfert vers la Premier League.

Une autre option consisterait à associer Bennacer à Fares Chaïbi, auteur de prestations solides avec l'Eintracht Francfort, tout en confiant le rôle de meneur de jeu au très en vue Ibrahim Maza, désormais l'un des meilleurs professionnels algériens en Europe.

Des indicateurs encourageants avant l'entrée en lice

Les choix sont multiples et les indicateurs laissent penser que l'équipe nationale est capable d'afficher un visage plus convaincant que lors des éditions précédentes. Le potentiel offensif des Verts, combiné à la flexibilité tactique de Petković, peut déstabiliser n'importe quelle défense. Le premier verdict tombera mercredi face au Soudan, un match inaugural qui livrera une image plus claire des ambitions et de l'orientation que souhaite donner l'Algérie à cette nouvelle édition de la Coupe d'Afrique des nations.

35^e ÉDITION DE LA CAN 2025

Programme des rencontres de la journée de lundi

Groupe A: Mali - Zambie 15h00
 Groupe B: Afrique du Sud - Angola 18h00
 Groupe B: Egypte - Zimbabwe 21h00 .

www.almounasser.dz

Longtemps marginalisé par Belmadi puis par Petković:

La CAN sera-t-elle le tremplin de Abdelli vers la lumière ?

La blessure du milieu offensif Houssem Aouar pourrait bien représenter l'opportunité d'une carrière pour Himad Abdelli. Le joueur d'Angers SCO a rejoint les rangs des Verts à Rabat dans le temps additionnel, et l'histoire du football nous a souvent appris que le dernier à monter dans le train peut parfois être le premier à atteindre la gloire.

Salim. D

Il paraît difficile pour Vladimir Petković de s'appuyer, tout au long de la compétition, uniquement sur le jeune Ibrahim Maza, dont le rendement demeure encore irrégulier. À l'inverse, Himad Abdelli donne l'image d'un joueur-métronomie, capable de maintenir un niveau constant, indépendamment du contexte ou de la physionomie des rencontres.

Âgé de 26 ans depuis le mois de novembre dernier, Abdelli évolue dans une équipe d'Angers sans grandes ambitions, contrainte de lutter pour le maintien. Une situation qui a fini par peser sur la motivation du joueur ces derniers mois, tant évoluer sans objectif majeur peut s'apparenter à une forme de mort clinique pour l'ambition et la progression d'un footballeur.

Un temps de jeu quasi inexistant en sélection

Les supporters algériens peinent à se souvenir d'un quart d'heure réellement significatif disputé par Abdelli avec la sélection nationale, que ce soit sous Djamel Belmadi ou Vladimir Petković. Une réalité qui pousse aujourd'hui le joueur à vouloir s'imposer coûte que coûte.

Une contribution décisive à de bons résultats avec les Verts pourrait constituer son véritable passeport vers le Mondial, rêve ultime pour celui qui a souvent porté Angers à bout de bras. Il n'est d'ailleurs pas exclu de le voir débuter face au Soudan. S'il venait à crever l'écran, Abdelli pourrait bien s'installer durablement dans le onze de départ pour le reste de la compétition.

Un parcours formateur et une carrière en suspens

Formé au Havre AC, club historique ayant vu passer Taj Bensaoula dans les années 1980, mais surtout Riyad Mahrez, Abdelli n'a quitté sa ville formatrice

qu'à l'automne 2022 pour rejoindre Angers. Depuis, les rumeurs de transfert vers l'Espagne, l'Italie, puis plus récemment l'Angleterre – avec un intérêt évoqué de Leeds United – se sont multipliées, sans jamais se concrétiser.

À chaque fois, le milieu algérien est resté fidèle à un Angers combatif, dont l'unique ambition demeure la stabilité en Ligue 1 et la possibilité de se mesurer aux cadors du football français : le Paris Saint-Germain, Marseille, Monaco ou encore Lyon.

Un profil complet, encore sous-estimé

Abdelli peut offrir de nombreuses solutions à Vladimir Petković lors de cette Coupe d'Afrique des nations. La presse française le décrit d'ailleurs comme un joueur « complet », dont le principal défaut serait peut-être d'avoir prolongé son aventure en France, loin des projecteurs des grands clubs européens. S'il est épargné par les blessures et poursuit sa



progression avec Angers, il paraît peu probable que ce club, limité dans ses ambitions et ses moyens, parvienne à le conserver longtemps. Et ce, non pas pour rejoindre des équipes de milieu de tableau, mais bien des formations de premier plan, candidates aux titres, possiblement hors de l'Hexagone, dans des championnats plus relevés.

Abdelli a déjà démontré qu'il possédait toutes les qualités requises chez les grands meneurs de jeu :

calme, vision globale et précise du jeu, lecture intelligente de l'adversaire, qualité de frappe, capacité d'élimination et impact dans les duels.

Une occasion en or à ne pas manquer

L'opportunité qui se présente à lui est en or, née de la blessure de Houssem Aouar. Soit Abdelli la saisit et affiche un visage à la hauteur des attentes des supporters lors des grandes affiches, soit il

risque de voir cette chance lui échapper.

En cas de réussite, son billet pour le voyage nord-américain, en vue de la Coupe du monde, pourrait lui être offert sans détour. À l'inverse, tout faux pas des Verts pourrait représenter un sérieux coup d'arrêt pour un joueur qui a longtemps patienté, beaucoup encaissé et qui n'attend désormais qu'une chose : éclore enfin au plus haut niveau.

Après le nul face à l'équipe locale en Coupe arabe

Le capitaine du Soudan défie l'Algérie à la CAN

Le capitaine de la sélection soudanaise, Bakhit Khamis, a reconnu la difficulté de la mission qui attend son équipe lors de la Coupe d'Afrique des nations, organisée au Maroc du 21 décembre au 18 janvier prochain. Le leader des Faucons de Jediane a toutefois assuré que ses coéquipiers donneront le maximum afin de livrer de bonnes prestations et d'aller chercher des résultats positifs.

Dans une déclaration au site WinWin, Bakhit Khamis s'est engagé à faire oublier à la galerie soudanaise la déception vécue lors de la Coupe arabe, affirmant que l'objectif principal est d'offrir de la joie au peuple soudanais et de lui redonner le sourire.

« La mission est difficile, mais pas impossible »

Le capitaine du Soudan a souligné que le parcours en Coupe d'Afrique s'annonce compliqué, en raison de la présence de sélections solides et expérimentées partageant les mêmes ambitions. « Notre

mission ne sera ni simple ni à notre portée. Nous affronterons des équipes animées par une forte motivation et de grandes ambitions. De notre côté, nous fourirons tous les efforts nécessaires », a-t-il déclaré.

Il a ajouté que l'objectif initial fixé par le groupe consiste à franchir le cap du premier tour, tout en précisant que la sélection soudanaise n'évolue pas sous pression : « Nos supporters ne nous exigent pas de remporter le titre. Nous voulons avant tout réaliser de bonnes performances, améliorer notre image et aller le plus loin possible dans la compétition ».

Les enseignements de la Coupe arabe

Bakhit Khamis estime également que la participation à la Coupe arabe a été bénéfique pour la sélection soudanaise : « Nous pensons avoir beaucoup appris lors de la Coupe arabe. De plus, nous avons effectué un stage de préparation juste après la fin du tournoi, ce qui nous aidera énormément dans notre mission à la CAN ».

Un duel attendu face à l'Algérie

Abordant le match d'ouverture face à l'Algérie, le capitaine soudanais a reconnu que la rencontre sera difficile pour les deux équipes, tout en affichant une grande confiance :

« L'Algérie est une équipe forte, de grande qualité, et fait partie des favoris pour le titre. De notre côté, nous avons prouvé que nous méritons notre place dans cette compétition. Nous avons de l'ambition, de la motivation et l'expérience nécessaire ».

Il a rappelé que le Soudan avait déjà réalisé de bons résultats face aux Verts lors du CHAN, et qu'il était passé tout près de la victoire en Coupe arabe : « Nous les affronterons de nouveau en Coupe d'Afrique. Certes, leur sélection connaîtra plusieurs changements, mais nous avons confiance en nous. Nous redoublerons d'efforts pour obtenir le meilleur résultat possible ».

Un bon départ pour faciliter la suite

Selon le capitaine des Faucons de Jediane, une bonne entame de



compétition sera déterminante : « Un bon départ nous facilitera la tâche, surtout que d'autres rencontres difficiles nous attendent. Notre groupe est relevé et les niveaux des équipes sont très proches ».

Un message fort aux supporters soudanais

En conclusion, Bakhit Khamis a exprimé son enthousiasme à l'idée de participer à la CAN et sa volonté de défendre dignement les couleurs

nationales : « Nous sommes très motivés. Nous voulons toujours aider notre pays. Le football est devenu l'unique échappatoire pour le peuple soudanais. Nous devons redoubler d'efforts et donner tout ce que nous avons pour bien figurer. Nos supporters méritent au moins une joie qui leur redonne espoir. Nous ne leur refuserons pas une seule goutte de sueur. La mission est difficile, certes, mais nous nous battons pour gagner nos matchs ».

Rania. K

Mise à jour de la Ligue 1 Mobilis

Le leader en quête de rachat, affiche indécise à Baraki

Le MC Alger, leader de la Ligue 1 Mobilis de football, battu jeudi pour la première fois en championnat, abordera la réception de l'ES Ben Aknoun avec l'intention de se racheter et consolider son avance en tête, alors que le CR Belouizdad et l'ES Sétif s'affronteront dans une affiche indécise, lors de la mise à jour de la compétition, prévue aujourd'hui, mardi et jeudi.

Rania. K

Battu à la surprise générale jeudi au stade du 18-février d'Ouargla face au nouveau promu le MB Rouissat (1-0), le MCA (1e, 25 pts) se doit de relever la tête devant son public, face à une accrocheuse formation de l'ESBA (8e, 17 pts), qui reste sur un nul décroché face à l'USM Alger (2-2).

Un succès permettra au double champion d'Algérie non seulement de renouer avec la victoire, mais également de dissiper les doutes nés suite au revers essuyé face au MBR, vécu comme une véritable

désillusion par la supporters du club algérien. En face, l'Etoile de Ben Aknoun, dirigée sur le banc par Mounir Zeghdoud, aura à cœur de créer l'exploit face à une équipe du Mouloudia, orpheline par l'absence de son capitaine Ayoub Abdellaoui, suspendu, et du milieu burkinabé Mohamed Zougrana, retenu par la sélection de son pays pour disputer la CAN-2025.

De son côté, l'USMA (5e, 19 pts), stoppée net dans son élan par l'ESBA, après cinq succès de rang, toutes compétitions confondues, recevra le MB Rouissat (10e, 16 pts), auréolé de son succès face au MCA.

Les "Rouge et Noir", qui bénéficieront de la faveur des pronostics, seront appelés à rester vigilants face à une équipe du MBR, qui aspire à confirmer son réveil intervenu après un période de disette de six matchs sans victoire.

La 3e confrontation au programme de cette mise à jour du calendrier, aura lieu jeudi au stade Nelson Mandela de Baraki, entre le CR Belouizdad (8e- 17 pts) et l'ES Sétif (11e - 15 pts). Le CRB qui n'a pas raté l'occasion de prendre les trois points lors de la réception, samedi de l'Olympique d'Akhou (2e-21 pts), pour s'emparer de la 8e position

classement devant l'ES Sétif (15 pts), vainqueur devant la JS Kabylie (1-0), aura la ferme intention d'engranger une nouvelle victoire pour continuer à progresser au classement.

De son côté, l'ESS se déplacera au stade Nelson Mandela avec l'objectif de poursuivre sa belle série en cours et confirmer sa belle victoire devant la JSK.

Programme des matches de mise à jour :

Lundi 22 décembre 2025 :
(8e journée) :
USM Alger - MB Rouissat 19h00
Mardi 23 décembre 2025 :
MC Alger - ES Ben Aknoun 19h30



(3 journée) : **décembre 2025 :**
MC Alger - ES Ben Aknoun 19h30 **Jeudi 25 décembre 2025 :** **CR Belouizdad - ES Sétif 19h30**

Son avenir à la JSK conditionné par le mercato hivernal

Zinnbauer rentre en Allemagne et menace de ne pas revenir

Selon des sources proches de la direction de la Jeunesse Sportive de Kabylie, l'entraîneur allemand Josef Zinnbauer, qui a quitté l'Algérie en direction de l'Allemagne pour passer les fêtes de fin d'année, aurait clairement averti les dirigeants du club de la nécessité d'accélérer le dossier des recrutements lors du prochain mercato hivernal, qui s'ouvrira le 1er janvier prochain.

À défaut de renforts à la hauteur des attentes, le technicien allemand se dit prêt à « jeter l'éponge » dans les prochains jours, refusant catégoriquement d'endosser le rôle de bouc émissaire, après la campagne de critiques virulentes dont il fait l'objet de la part des supporters, qui réclament son départ en raison des mauvais résultats enregistrés ces dernières semaines.

Un ultimatum adressé à Ould Ali

Les mêmes sources ont confié que Zinnbauer avait sollicité une réunion tardive avec le président du Conseil d'administration, El Hadi Ould Ali, au lendemain de la défaite concédée face à l'ES Sétif (0-1), lors de la 13e journée du championnat de Ligue 1 Mobilis.

Au cours de cet entretien, l'entraîneur aurait insisté sur la nécessité de renforcer les trois compartiments de l'équipe dès l'ouverture du marché des transferts hivernal, soulignant que ces recrutements permettraient au club de retrouver une certaine stabilité sur la scène nationale, avant d'aborder les troisième et quatrième journée de la phase de groupes de la Ligue des champions africaine, prévues pour la fin du mois de janvier prochain. Dans le cas contraire, Zinnbauer n'exclurait pas de quitter ses fonctions, d'autant que son contrat court jusqu'au

30 juin 2026.

Des départs attendus et des cadres convoités

Toujours selon les mêmes sources, la liste des joueurs appelés à quitter le club lors du prochain mercato hivernal pourrait réservé plusieurs surprises. Certains cadres songeraient sérieusement à partir, en raison de retards persistants dans le paiement de leurs salaires, mais également en raison de l'intérêt manifesté par plusieurs clubs, aussi bien sur le plan national que continental. Le défenseur international algérien Zineddine Belaïd figure notamment parmi les joueurs les plus sollicités.

Une situation sportive préoccupante

Sur le plan sportif, les résultats de la JS Kabylie connaissent une nette régression. Le club occupe actuellement la 12e place du classement général avec seulement 15 points. La



dernière victoire remonte au 3 novembre dernier, face au MC El Bayadh.

Depuis, l'équipe a enchaîné les contre-performances, notamment en Ligue des champions africaine, avec une lourde défaite à domicile face à Al Ahly du Caire (1-4), suivie d'un match nul vierge contre Young Africans de Tanzanie lors de la deuxième journée de la phase de groupes. À cela s'ajoute une élimination précoce en Coupe d'Algérie dès les seizièmes de finale, face à l'USM El Harrach.

Les supporters

Elyas Ch

L'USMA accélère la cadence en prévision du mercato

Akram Bouras figure parmi les priorités de Saïd Allik

La direction de l'USM Alger accélère déjà la cadence en prévision du mercato hivernal, avec pour objectif de redresser la trajectoire de l'équipe et de rééquilibrer l'effectif en vue de la seconde moitié de la saison.

Lydia. K

Les responsables du club ont entamé une vaste opération de réorganisation interne, à la suite de la confirmation des départs de Salim Boukhouchouche et d'Emmanuel Ernest. D'autres dossiers devraient être rapidement tranchés concernant plusieurs joueurs appelés à quitter le club, dans le cadre d'une politique visant à alléger la masse salariale et à libérer des places pour des renforts ciblés et de qualité.

Kamagaté, première recrue actée

La direction du club compte exploiter pleinement le mercato afin de renforcer les compartiments ayant montré des lacunes évidentes lors de la phase aller. À ce titre, l'USM Alger a déjà réussi à conclure sa première opération avec l'attaquant ivoirien Draman Kamagaté, attendu en Algérie dans les prochains jours pour finaliser les démarches administratives. Ce recrutement est perçu comme une solution supplémentaire pour dynamiser le secteur offensif, en proie à une irrégularité persistante au cours des dernières journées de championnat.

Le milieu de terrain, priorité absolue



Le staff administratif et technique concentre désormais ses efforts sur le renforcement du milieu de terrain, notamment après le vide laissé par le départ de Boukhouchouche et la baisse de rendement de certains éléments. Le recrutement d'un milieu défensif est ainsi devenu une priorité majeure. Dans ce contexte, le nom d'Akram Bouras figure parmi les options les plus sérieuses étudiées par le directeur sportif Saïd Allik. Le joueur, actuellement lié au club bulgare du Levski Sofia, serait favorable à un retour dans le championnat algérien pour des raisons sportives. Toutefois, le dossier s'annonce

complexe, en l'absence de clause libératoire et face à la fermeté des dirigeants du club bulgare dans les négociations, sans oublier l'intérêt manifesté par d'autres formations algériennes de premier plan. Malgré ces obstacles, la direction de l'USM Alger mise sur son expérience et son savoir-faire pour trouver une formule consensuelle susceptible de débloquer la situation. Si elle venait à se concrétiser, l'arrivée d'Akram Bouras pourrait constituer l'une des grandes surprises du mercato hivernal, tant le joueur est considéré comme capable d'apporter une réelle plus-value technique à l'effectif du « Soustara ».

La défaite face à Chlef accentue les critiques

La direction du MC O envisage le limogeage de Garrido

La nouvelle défaite du MC Oran face à l'ASO Chlef est venue compliquer davantage la situation technique au sein de la maison « El Hamra ». Ce revers a enfoncé un peu plus l'entraîneur espagnol Juan Carlos Garrido dans la crise et ravivé la vague de critiques déclenchée dès l'élimination décevante en Coupe d'Algérie.

Ce résultat est venu confirmer le climat de colère qui règne autour du club, à un moment où l'équipe était pourtant appelée à réagir fortement afin de rétablir la confiance de ses supporters. Les voix réclamant le départ de Garrido se sont ainsi

multipliées, les fans estimant que ses choix techniques n'étaient pas à la hauteur des ambitions du club, aussi bien dans la composition du onze de départ que dans la gestion globale de la rencontre.

Des choix contestés et des changements inefficaces

De nombreux observateurs s'accordent à dire que l'alignement de joueurs insuffisamment prêts, combiné à des changements tardifs et sans réel impact, a contribué directement à la perte d'équilibre de l'équipe et à son incapacité à renverser

la situation. La déconvenue face à Chlef ne s'inscrit d'ailleurs pas comme un accident isolé, mais plutôt dans une série de résultats négatifs, marqué auparavant par une élimination précoce en Coupe d'Algérie, puis un faux pas en championnat face à l'ES Sétif.

Les ambitions du podium sérieusement menacées

Cette spirale négative a mis en péril les objectifs du MC Oran dans la course au podium, désormais plus menacés que jamais. Une situation qui a provoqué une chute notable de la cote de

l'entraîneur espagnol auprès des supporters, de plus en plus nombreux à estimer que son maintien ne sera plus les intérêts de l'équipe.

Tous les indicateurs laissent désormais penser que les jours de Juan Carlos Garrido à la tête de la barre technique des « Hamraoua » sont comptés. Les regards se tournent désormais vers la direction du club, appelée à trancher dans les prochains jours,

sous une pression populaire croissante réclamant un changement capable de restaurer la stabilité et l'ambition au sein du MC Oran.

Hakim. T

La question du stade inquiète la direction

L'ES Mostaganem continue de recevoir à Chlef

Boudouh, ont entamé des travaux de réhabilitation de la pelouse et des annexes du stade Mohamed Ben Saïd. Les tribunes, dont l'état de dégradation est jugé préoccupant, sont également concernées par ces opérations. Le wali a insisté sur la nécessité d'accélérer les procédures liées au projet, notamment l'élaboration des cahiers des charges, tout en mettant l'accent sur la durée de garantie afin d'assurer la qualité des travaux et une exploitation optimale de l'infrastructure sportive à l'avenir.

Des terrains secondaires dédiés à l'entraînement

Les autorités locales ont également ordonné l'aménagement des terrains secondaires du complexe sportif en gazon synthétique, afin de les réservier exclusivement aux séances d'entraînement. Le stade Mohamed Ben Saïd sera, quant à lui, destiné uniquement à l'accueil des compétitions officielles, dans le but de préserver la qualité de sa pelouse et de garantir sa disponibilité sur le long terme.

En attendant, le fait de recevoir en dehors de Mostaganem représente une charge supplémentaire pour le club, sans compter les difficultés rencontrées par les supporters, contraints de se déplacer à chaque rencontre. Une situation qui appelle à la mobilisation de toutes les parties concernées afin d'accélérer la mise à niveau du stade de Sidi Ali et permettre au club de retrouver enfin son public dans son fief naturel.

Elyas. Ch

PSG :

problème d'intégration pour Chevalier ?



Auteur de belles prestations, dont celle en Coupe Intercontinentale, Matvey Safonov a bousculé la hiérarchie des gardiens au Paris Saint-Germain. Pendant ce temps, Lucas Chevalier peine à s'imposer sur le terrain, mais aussi dans le vestiaire. A contrario de son concurrent russe. Matvey Safonov a saisi sa chance. Suite à la blessure de Lucas Chevalier

contre l'AS Monaco (0-1) fin novembre, le portier russe a répondu présent contre Rennes (5-0) une semaine plus tard, à l'image de sa superbe envoi sur un missile d'Esteban Lepaul. Remplaçant depuis le début de saison, il a ensuite conservé la confiance de Luis Enrique face à l'Athletic Bilbao (0-0), Metz (3-2) et Flamengo (1-1, 2-1 t.a.b.). Confiance justifiée par ses quatre arrêts lors de la séance de tirs au but !

À Chevalier d'imiter Safonov

Sans cette fracture à la main, justement contractée lors du dénouement de la Coupe Intercontinentale, l'ancien de Krasnodar aurait-il confirmé sa nouvelle place de N°1 ? Depuis les premières minutes disputées par le Russe contre Rennes, Luis Enrique esquive systématiquement les questions concernant ses gardiens. Mais le technicien espagnol

croit en la méritocratie, et il n'aurait sans doute pas coupé Safonov dans son élan, en témoigne sa titularisation à Metz malgré le retour de Chevalier. À l'ancien Lillois, désormais, d'imiter son concurrent, en «profitant» de sa blessure pour mettre tout le monde d'accord. «Safonov, par ses prestations, a fait sauter un verrou. Aujourd'hui, dans la tête de Luis Enrique, je pense qu'il n'y a pas de N°1 ou de N°2. Le meilleur jouera, désormais. En l'absence de Safonov, à Chevalier d'être bon et de s'affirmer. S'il ne le fait pas, Safonov reprendra sa place», a estimé l'ancien portier de l'équipe de France, Lionel Charbonnier, sur RMC.

«Safonov fait partie intégrante du groupe, pas Chevalier»

Selon le consultant de l'After Foot, Chevalier devra également faire quelques efforts au niveau

de l'intégration dans le vestiaire. «Ça va aussi au-delà des performances. C'est une question de présence dans le groupe, d'investissement. Safonov est très, très apprécié dans le groupe. Il a un an d'ancienneté, certes, mais il a la banane et il fait partie intégrante du groupe, je le sais. Ce n'est pas le cas de Chevalier», a poursuivi l'ancien de l'AJ Auxerre. Safonov serait-il plébiscité par le vestiaire ? Après sa prestation XXL contre Flamengo, nombreux sont les coéquipiers qui lui ont rendu hommage. Notamment le capitaine Marquinhos, mettant en avant le fait que la défense parisienne avait besoin «d'avoir un gardien comme ça, qui peut nous rassurer». Il est vrai que, pour l'instant, Chevalier s'est montré peu rassurant dans la cage. En l'absence de son concurrent, l'international français a un mois pour regagner sa place.

La prédiction pessimiste de Théo Hernandez sur Maignan et l'AC Milan



Dans un long entretien accordé à La Gazzetta dello Sport, Theo Hernandez, joueur d'Al-Hilal, a abordé son passage à l'AC Milan et certains dossiers encore sensibles du club lombard, dont celui de son ancien coéquipier et compatriote Mike Maignan. Questionné sur une éventuelle prolongation du gardien des Bleus avec les Rossoneri, Theo Hernandez s'est montré pessimiste. «Il est dans une situation similaire à la mienne, et cela ne s'est pas bien terminé», a-t-il constaté. De quoi laisser planer le doute sur l'avenir de Maignan en Lombardie.

Ménagé depuis son retour de blessure, Ousmane Dembélé s'impatiente. L'attaquant du Paris Saint-Germain réclame davantage de temps de jeu alors que le staff de Luis Enrique ne l'estime pas suffisamment prêt. Un avis difficile à comprendre pour le cadre qui répond à toutes les demandes à l'entraînement. Et dont le clan aurait discuté du problème avec la direction. C'est dire la frustration de Dembélé, sans doute au courant des commentaires à son sujet.

Le staff parisien toujours aussi prudent

Décevant lors de ses apparitions, l'international tricolore suscite pas mal d'interrogations sur sa capacité à retrouver le rendement de la saison dernière. L'ailier reconvertis avant-centre a sûrement hâte de prouver qu'il n'a pas surperformé. D'autant que son entourage négocie actuellement une revalorisation salariale. Loin de cet enjeu, Luis Enrique et son staff se montrent toujours aussi prudents avec leurs joueurs revenus de blessure. Cette patience avec Dembélé traduit une envie d'éviter toute rechute d'un élément précédemment connu pour sa fragilité. Manifestement, le vice-champion du monde ne

Dembélé perd patience



voit pas les choses de la même manière. Plus d'un mois après son dernier match débuté, c'était contre le Bayern Munich (1-2) en Ligue des Champions le 4 novembre, une titularisation contre le Vendée Fontenay Foot (N3) ce samedi (21h) en Coupe de France ne suffirait sans doute pas au bonheur de l'attaquant. Surtout avant une trêve qui tombe au mauvais moment pour lui. Source: Maxifoot

REAL MADRID

Quand les fans du Real préfèrent Mbappé à Cristiano



Dans une année compliquée pour le Real Madrid, Kylian Mbappé reste l'un des rares motifs de satisfaction pour les supporters, du moins au vu de ses statistiques impressionnantes.

Si bien que même les fans madrilènes commencent à lui accorder une attention comparable à celle autrefois réservée à Cristiano Ronaldo, dont le record de buts sur une année civile au Real vient d'être égalé par Mbappé.

C'est le cas de Gustavo Latorre, fondateur en 2011 de l'association de supporters "La Espaldinha" par adoration pour l'attaquant portugais. « J'ai toujours été fan de Cristiano mais je suis encore plus amoureux de Mbappé. Il est autant tueur, mais meilleur dribbleur et met des buts plus spectaculaires. Tout le monde va au stade pour le voir jouer. Ça fait des décenties que j'y vais et je n'ai jamais vu autant de maillots d'un même joueur. 80 % des

gens le portent. Moi, j'ai les deux : son n°9 et son n°10 ! », a-t-il avoué dans les colonnes de L'Équipe.

Vinicius Jr sifflé par le Santiago Bernabéu

Vinicius Jr a vécu une soirée particulièrement compliquée au Santiago Bernabéu, et le public madrilène n'a pas manqué de le lui faire savoir. Remplacé à la 83e minute par le jeune Gonzalo García, l'ailier brésilien a quitté la pelouse sous les sifflets. Face à Séville, Vinicius est encore apparu en difficulté, peu inspiré dans ses prises de balle, imprécis dans ses dribbles et incapable d'apporter le déséquilibre attendu sur son côté gauche. Une prestation terne, loin de l'image de leader offensif qui a porté le Real Madrid

les années précédentes. Cette désaffection de Bernabéu s'explique aussi par des chiffres en net recul. Avec seulement 5 buts toutes compétitions confondues cette saison, "Vini" est très éloigné des standards qui étaient les siens. Moins transchant, parfois fantomatique et en manque de confiance, le Brésilien traverse une période délicate, éclipsé par l'impact décisif de Kylian Mbappé, auteur notamment du penalty du 2-0 en fin de match.

Le Real Madrid a tranché pour Erling Haaland

Depuis plusieurs années, le nom d'Erling Haaland (25 ans) est régulièrement lié au Real Madrid. Un club qui le fait rêver. Il ne s'en est jamais

caché. En Espagne, il a encore été question du Norvégien, dont le contrat à Manchester City prendra fin en 2034. Un départ prochain de Pep Guardiola pourrait changer la donne pour le Cyborg et ouvrir la voie aux Merengues. Mais d'après El Chiringuito, « l'option menant à Haaland n'est pas sur la table pour le moment ». Le club espagnol ne veut pas du joueur et estime avoir ce qu'il faut avec Kylian Mbappé.

PREMIER LEAGUE

Arsenal enchaîne contre Everton et reste leader



Arsenal et Manchester City sont encore partis pour se livrer une lutte sans merci. Après la victoire de Manchester City face à West Ham dans l'après-midi (3-0), les Gunners ont répondu à leurs rivaux en prenant le meilleur sur Everton (1-0). Un succès acquis grâce à un but de Gyökeres sur penalty (27e), son premier depuis presque deux mois. Grâce à cette victoire, Arsenal reprend la tête du

championnat.

Leeds écrase Crystal Palace

Dans l'autre rencontre du soir, Leeds s'est imposé 4-1 face à Crystal Palace. Calvert-Lewin a surfé sur son excellente forme du moment (4 buts sur ses 4 derniers matchs face à Man City, Chelsea, Liverpool, Brentford), mais cette fois en frappant par deux fois (38e, 45+4e). Ampadu (60e) et

Stach (90+11e) ont fini le travail, alors que Devenny avait réduit l'écart un peu plus tôt dans le temps additionnel (90+2e).

Manchester City écrase West Ham

Lors de cette journée, Manchester City recevait West Ham à l'Etihad Stadium. Portés par une dynamique impressionnante avec six victoires consécutives toutes compétitions confondues, les hommes de Pep Guardiola ont rapidement imposé leur rythme. Dès la 5e minute, Erling Haaland a ouvert le score d'une frappe à bout portant, laissant Alphonse Aréola sans réaction (1-0). Très actif offensivement et bien soutenu par le duo Foden-Cherki, le Norvégien s'est également illustré en tant que passeur décisif à la 38e minute : après une récupération haute de Rayan Cherki, Haaland a servi parfaitement Tijjani Reijnders sur un plateau, permettant au milieu de tromper une seconde fois l'ancien gardien du PSG (2-0). En seconde période, Haaland s'est offert un doublé (3-0, 69e).

Brentford s'impose chez les Wolves

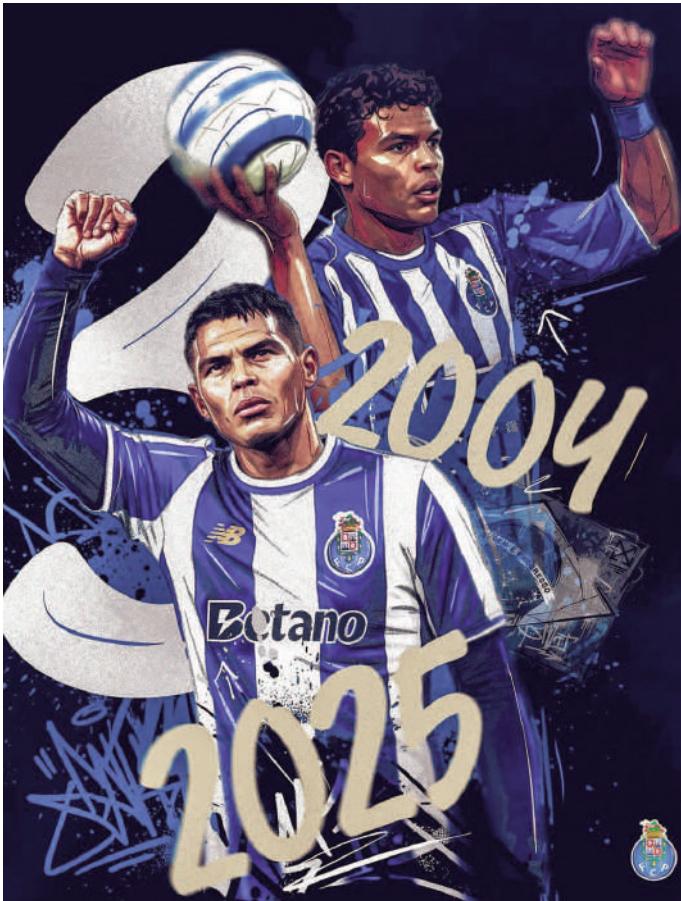
Lors des autres matches disputés à 16 heures, Bournemouth croyait s'imposer face à Burnley grâce à un but de Semenyo à la 67e minute, mais Broja a égalisé à la 90e (1-1). Un match nul qui permet aux Cherries de grimper à la 14e place tandis que Burnley reste 19e. De son côté, Wolverhampton, toujours lanterne rouge, a de nouveau chuté contre Brentford, battu 2-0 après un doublé de Lewis-Potter (63e et 83e minutes), propulsant les Bees à la 13e position du classement. Enfin, Brighton et Sunderland se sont quittés sur un match nul et vierge (0-0), un résultat qui maintient Sunderland juste derrière Chelsea et laisse Brighton à la 9e place de Premier League.

LA 17^E JOURNÉE DE LIGA

Olasuna s'impose nettement contre Alavés

Pour la suite de la 17e journée de Liga disputée ce samedi, Osasuna s'est imposé largement sur la pelouse d'Alavés, grâce à une performance offensive qui a fait la différence en seconde période. Les Navarrais ont concrétisé leurs temps forts grâce à Budimir (1-0, 72e), qui s'est ensuite offert un doublé dans la foulée, sur penalty (2-0, 82e). En toute fin de match, Garcia assurait la nette victoire du club de Pampelune (3-0, 90+3). Ce succès permet à Osasuna de grappiller des points précieux pour s'éloigner de la zone rouge. De son côté, Alavés subit un deuxième revers consécutif et reste à trois points du premier relégable. Les Basques doivent vite réagir pour retrouver de la régularité.





SERIE A

La Juventus fait tomber l'AS Roma



À l'occasion de la 16e journée de Serie A, la Juventus de Luciano Spalletti recevait l'AS Roma de Gian Piero Gasperini pour un choc de haut de tableau très attendu, ce samedi soir. Les deux formations arrivaient lancées, chacune restant sur deux victoires consécutives toutes compétitions confondues. La Roma venait notamment de s'imposer face à Côme, tandis que la Vieille Dame avait dominé Bologne le week-end dernier. Pour cette affiche, Spalletti alignait Openda en pointe, épaulé par Kenan Yıldız, avec Khéphren Thuram au milieu de terrain et Kalulu en défense. En face, la Roma s'appuyait sur Paulo Dybala, aligné en pointe face à son ancien club, alors que Manu Koné était aligné dans l'entrejeu romain. Longtemps équilibrée, la rencontre a basculé en faveur de la Juventus juste avant la pause. À la 44e minute, Francisco Conceição a ouvert le score et permis aux siens de virer en tête. Plus entreprenante en seconde période, la Juve a fait le break par l'intermédiaire d'Openda à la 70e minute. La Roma a toutefois relancé le suspense 5 minutes plus tard grâce à Baldanzí (75e), poussant jusqu'au bout pour arracher l'égalisation. En vain. Solide, la Juventus a tenu bon et s'est finalement imposée (2-1). Au classement de Serie A, ce succès permet aux Bianconeri de remonter à la 5e place, à un seul point de l'AS Roma, toujours 4e.



Thiago Silva est de retour à Porto

Comme attendu, Thiago Silva fait son grand retour en Europe.

À 41 ans, le défenseur central brésilien s'est engagé avec le FC Porto ce samedi, seulement deux jours après la résiliation de son contrat avec Fluminense.

À 41 ans ! 41 ans dans les chaussettes et Thiago Silva n'est toujours pas usé, et encore rempli d'ambitions. Après avoir résilié son contrat avec Fluminense jeudi, le défenseur central n'a pas tardé à retrouver un projet en Europe, conforme à ses exigences. Le FC Porto, actuel leader du championnat portugais, a annoncé ce samedi la signature de l'international brésilien jusqu'à la fin de l'exercice, avec une option pour lui permettre de prolonger jusqu'en juin 2027. Preuve que les Portistas croient encore en sa capacité à évoluer au plus haut niveau.

Un leader pour le Porto de Farioli

L'ancien joueur du Paris Saint-Germain ne plonge pas dans l'inconnu pour autant. En 2005, c'est à Porto qu'il avait posé ses valises pour sa première expérience européenne, après avoir quitté le Brésil pour la première fois de sa carrière. Il n'a pu évoluer qu'avec l'équipe réserve à l'époque, avant son départ pour le Dynamo Moscou (où il n'a pas

joué), mais Thiago Silva n'en a pas tenu rigueur aux dirigeants du Dragon. Emplacement publicitaire Pour le FC Porto, ce recrutement s'inscrit dans une logique court-termiste mais à fort impact, afin d'aider le club à remplir ses objectifs. Leader et toujours invaincu en championnat, avec un bilan impressionnant de 13 victoires et 1 nul, l'équipe entraînée par Francesco Farioli voit aussi les choses en grand en Ligue Europa, compétition où elle s'en sort plutôt bien, avec sa 8e place après 6 journées.

Objectif Coupe du monde

Ce retour au premier plan vise également à nourrir de grandes ambitions personnelles pour Thiago Silva : l'expérimenté capitaine du PSG rêve d'un grand retour avec la Seleção en vue de la Coupe du monde 2026. Le géant aux 113 sélections n'a plus porté le maillot de son pays depuis la désillusion face à la Croatie (1-1, 2-4 t.a.b.) en quarts de finale du Mondial 2022 et compte bien laver cet affront. Thiago Silva a six mois pour gagner sa place.

Un nouveau club s'esquisse pour Neymar !

Legendre de la discipline, Neymar Junior a fasciné des générations par son football merveilleux, et il n'en a pas fini. En effet, le Brésilien sera libre de tout contrat d'ici quelques jours. De quoi le faire changer d'air lors du mercato de janvier. Du haut de ses 33 ans, la star internationale n'a plus qu'un objectif : disputer la Coupe du Monde 2026 avec le Brésil. Carlo Ancelotti, le nouveau sélectionneur de la Seleção, a d'ailleurs affirmé qu'il emmènera les meilleurs joueurs. Pour réaliser son rêve, Ney devra donc être au plus haut niveau d'ici l'été prochain. Pour cela, il faudra qu'il fasse partie d'un club. En effet, son contrat avec Santos, prend fin le 31 décembre prochain. Virtuellement, Neymar est donc libre de s'engager où il l'entend dès le début de l'année 2026. Autant dire qu'on devrait grandement entendre parler de la légende vivante brésilienne dans les jours à venir.

Comme l'explique la presse espagnole et Marca en ce milieu de semaine, Santos a bon espoir de faire signer une prolongation de contrat à Neymar Junior. Ainsi, un accord entre les différents intéressés serait imminent. Ce qui aurait le mérite d'offrir de la stabilité au milieu offensif expérimenté, afin de préparer le Mondial dans les meilleures dispositions. Mais nos confrères précisent que Flamengo, finaliste malheureux de la Coupe intercontinentale de la FIFA face au Paris Saint-Germain, songeait aussi à mettre la main sur Neymar.

Pour rappel, depuis l'arrivée de Filipe Luis, ancien latéral gauche de Chelsea, sur le banc, le pensionnaire du Maracana est progressivement redevenu la référence au Brésil. Une donnée qui fait toute la différence ? Quoi qu'il arrive, le Ney s'apprête à vivre une période décisive pour sa fin de carrière.

REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE**AVIS D'APPEL D'OFFRES OUVERT AVEC EXIGENCE DE CAPACITES MINIMALES**

DIRECTION DES EQUIPEMENTS PUBLICS
 SITE SASSI BOULAFAA WILAYA DE AGHOUAT
 NIF: 001303019002462

N°: 62/2025

Intitulé de l'Opération: réalisation et équipement d'un collège B7/200 à la commune de KSAR ELHIRANE

ELHIRANE

Numéro de l'Opération: NE.5.623.5.262.103.19.01

La direction des équipements publics de la wilaya de Laghouat lance un deuxième avis d'appel d'offres national ouvert avec exigence de capacités minimales portant réalisation d'un collège B7/20 à la commune de KSAR ELHIRANE selon les lots suivants:

Designation des lot	Qualification demandée
Lot N° 03 : logement de fonction (1f5+2f4+2f3)+ aménagement extérieur	Qualifiées en bâtiment catégorie (II) et plus (activité principal ou secondaire) + une attestation de bonne exécution en bâtiment supérieur ou égale à 15.000.000,00 DA

Les entreprises de réalisation qualifiée et intéressées par le présent avis peuvent retirer le cahier des charges, auprès de LA DIRECTION DES EQUIPEMENTS PUBLICS DE LA WILAYA DE LAGHOUAT (cité Saci Boulaafa-Laghouat).

Les offres doivent comporter une dossier de candidature, L'offre technique et L'offre financière sont insérées dans des enveloppes séparées et cachetées, indiquant la dénomination de l'entreprise la référence et l'objet de l'appel d'offre « Lot N° 03 : logement de fonction (1f5+2f4+2f3)+ aménagement extérieur au collège B7/200 à la commune de KSAR ELHIRANE. » ainsi que la mention « dossier de candidature », « L'offre technique » ou « L'offre financière » selon le cas ces enveloppes sont mises dans une autre enveloppe cachetée et anonyme, comportant la mention « à ouvrir que par la commission d'ouverture des plis et d'évaluation des offres » appel d'offres N° :62/2023 et l'adresse du maître d'ouvrage

L'offre de candidature: il doit comporter les pièces suivantes :

Une déclaration de candidature, Une déclaration de probité, Les statuts pour les sociétés, Les documents relatifs aux pouvoirs habilitant les personnes à engager l'entreprise, Tout document permettant d'évaluer les capacités des candidats, capacité professionnelles : qualification, capacité financières : les bilans financières et référence bancaire, capacités techniques : moyens humains et moyens matérielles + références professionnelles..... voir article 07 des cahiers des charges.

L'offre technique: il doit comporter les pièces suivantes :

Une déclaration à souscrire, Le cahier des charges portant à la dernière page, la mention manuscrite « Lu et accepté », Tout document permettant d'évaluer l'offre technique : tout autre document exigé en application des dispositions de l'article 78 du décret présidentiel.

L'offre financière: il doit comporter les pièces suivantes :

(Lettre de soumission, bordereaux des prix unitaires, devis quantitatif et estimatif +la décomposition du prix global et forfaitaire (DPGF).

Les offres doivent être déposées auprès de LA DIRECTION DES EQUIPEMENTS PUBLICS DE LA WILAYA DE LAGHOUAT (cité Saci Boulaafa-Laghouat) le dernier jour de la durée de préparation des offres qui est fixée à 10 jours à compter de la première publication de l'avis d'appel d'offre dans les quotidiens nationaux ou le BOMOP à (13 H et 30 m).

L'ouverture, en séance publique, des plis des dossiers de candidature, des offres technique et financière intervient, pendant la même séance s'effectuera au siège du maître de l'ouvrage indiquée ci-dessus en présence des soumissionnaires le jour coïncidant avec la date limite de dépôt des offres indiquée ci-dessus à 14 h, ci ce jour coïncide avec un jour férié ou un jour de repos légal la durée de préparation des offres est prorogée jusqu'à jour ouvrable suivant.

Les soumissionnaires resteront engagés par leurs offres pendant 10 jours + 03 mois à compter de la date limite de dépôts des offres.

AL MOUNASSER 22 Décembre 2025

ANEPE 2516039950

RÉPUBLIQUE ALGÉRIENNE DÉMOCRATIQUE ET POPULAIRE

Ministère de l'Habitat, de l'Urbanisme, de la Ville et de l'Aménagement Urbain

Wilaya de Djénet

Direction des Équipements Publics

NIF : 442024000056248

Quartier Ifri - Djénet

MISE EN DEMEURE N° 01

La Direction des Équipements Publics de la Wilaya de Djénet informe l'ensemble des personnes concernées, et notamment : L'entreprise de bâtiment, travaux publics et hydraulique « EDHI Service des Grands Travaux Publics, Électricité, Hydraulique et Bâtiment »,

représentée légalement par Monsieur Bakakan Mokhtar, sise au quartier Zlawaz - Djénet, Titulaire du marché n° 11/2025 en date du 19/12/2024, relatif au projet : Réalisation de l'unité de dépistage et de suivi au CEM Ben Sebagh Ahmed - Ifri - Djénet, que :

- Vu l'ordre de service n° 11/2025 en date du 02/01/2025 ;
- Vu la première notification en date du 22/10/2025 ;
- Vu le constat de l'absence totale du personnel et des moyens matériels, ainsi que le non-démarrage des travaux à ce jour ;

Et conformément aux dispositions du décret présidentiel n° 15-247 du 16/09/2015, portant réglementation des marchés publics et des délégations de service public, notamment son article 149 :

Il est fait mise en demeure officielle à l'entreprise susmentionnée de procéder au démarrage immédiat et effectif des travaux, de renforcer le chantier par une main-d'œuvre qualifiée, de mettre à disposition les moyens matériels et les matériaux nécessaires, et de respecter l'ensemble des engagements contractuels, et ce dans un délai maximal de huit (08) jours, à compter de la date de la première publication de la présente mise en demeure dans les journaux nationaux.

À défaut de se conformer au contenu de la présente mise en demeure dans le délai imparti, l'administration prendra toutes les mesures légales et réglementaires prévues, y compris l'application des sanctions prévues par la réglementation et le contrat, sans autre mise en demeure.

AL MOUNASSER 22 Décembre 2025

ANEPE 2516040005

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



TEL:
0560266287

OU PAR EMAIL:



CONTACT@ALMOUNASSER.DZ

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.



2e partie

La naissance de l'UFC

Le fils ainé d'Hélio, Rorion, émigra aux États-Unis dans le début des années 80. Comme son père et son oncle avant lui, il commença la promotion du « Gracie Challenge ». Mais il y ajouta un petit détail : quiconque le battrait lui ou l'un de ses frères dans un combat de Vale Tudo remporterait 100 000 \$.

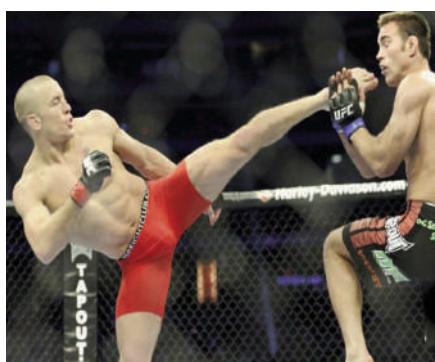
La réputation de la famille Gracie grandissait d'une manière phénoménale, et une

Denver, États-Unis, le 12 novembre 1993. 86 000 pay-per-view ne pas frapper les yeux, et ne pas saisir des parties intimes.



Royce Gracie, frère de Rorion, remporta par trois fois les tournois de l'UFC. Mais la

Aucune catégorie de poids, de limite de temps, d'équipement de protection ou de juges n'étaient mis en place. C'est ainsi que lors de l'UFC 3, un combat entre un sumotori de 273 kg et un karatéka de 91 kg démontre les limites de ce système. De même le temps sans limite des combats vu apparaître des affrontements qui dureraient une éternité et lassaient les spectateurs. Malgré les débuts difficiles, l'organisation venait de naître et son expansion de



autre rencontre entre trois hommes fut d'une extrême importance. Rorion rencontra Art Davie, un homme d'affaire, et Bob Meyrowitz, le président d'une société spécialisée dans le pay-per-view pour les événements sportifs.

Les trois hommes créèrent l'« Ultimate Fighting Championship » où des adversaires d'écoles interdisciplinaires s'affrontaient dans un cage lors d'un tournoi. L'UFC 1 aura lieu à

nouvelle organisation possède alors une mauvaise réputation.



Les combats sont très violents et ne comportent que trois règles : ne pas mordre,

commencer.

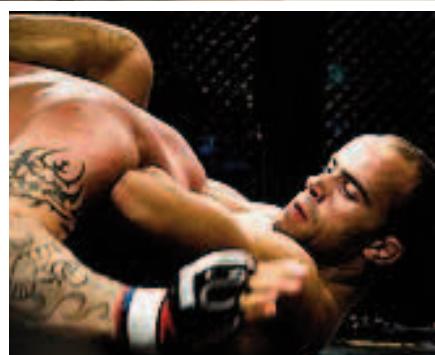
Pride Fighting Championships

C'est en 1997 au Japon qu'une autre fédération de MMA voit le jour : Le « Pride Fighting Championships ». Les combats sont organisés dans un ring plutôt qu'une cage, et comportent des catégories de poids, des rounds, des juges, ainsi que des règles plus précises. Rickson Gracie, fils d'Hélio Gracie et frère de Rorion, participe à la création de cette nouvelle compétition. En quelques années, « Pride Fighting Championships » devient l'organisation MMA la plus importante au monde.

L'UFC renaît de ses cendres. En janvier 2001, Lorenzo et Frank Fertitta, dirigeants d'une société de médias et de casinos à Las Vegas, approchent les actuels propriétaires de l'UFC, alors au bord de la faillite. Ils sont joints par Dana White, un ancien promoteur de boxe et directeur de Zuffa. A eux trois, ils veulent redonner un nouveau souffle à l'UFC et installer de nouvelles règles pour en faire un sport plus propre.

Les frères Fertitta achètent l'UFC pour 2 millions de dollars en janvier 2001, et créent Zuffa LLC pour que Dana White se charge de l'organisation et la promotion des événements.

Ils mettent en place de nouvelles règles, dont cinq catégories de poids, une limite de temps, 3 ou 5 rounds, ainsi qu'une liste de 31 fautes et 8



manières différentes de remporter le titre que les champions de boxe. C'est ainsi que les victoire. L'UFC est un succès. L'UFC 33 bat des records de



ventes de places pour assister à l'événement et en pay-per-view. L'UFC est aujourd'hui la plus grande organisation au monde de MMA, avec des fans du monde entier de plus en plus nombreux. Les combattants sont eux aussi devenus des célébrités au même



COUPE D'ALGÉRIE DE FOOTBALL INTER-ÉTABLISSEMENTS SCOLAIRES :

Franc succès de la 1^{re} édition à Oran

La première édition de la Coupe d'Algérie de football inter-établissements scolaires, clôturée hier au stade Ahmed-Zabana d'Oran, avec le déroulement des finales filles et garçons, a connu un franc succès selon les organisateurs.

Le président de la Fédération algérienne des sports scolaires (FASS), Ali Merah a indiqué à l'APS que "cette première édition nous a permis de détecter des joueurs qui seront encadrés pour renforcer l'équipe nationale scolaire appelée à participer à l'avenir à des compétitions internationales", mettant en exergue l'appui fourni par la Fédération algérienne de football (FAF) contribuant ainsi à la réussite de cet événement.

Pour sa part, le directeur technique national de la FAF, Ali Moucer a affirmé à l'APS que cette manifestation sportive a permis d'identifier le potentiel des joueurs qui peuvent rejoindre les clubs et les sélec-



tions nationales des jeunes catégories, ajoutant que "notre priorité est de développer le football scolaire".

De son côté, Nedjma Derradj, membre de la FAF chargée du développement du football

féminin a déclaré à l'APS : "Je suis très satisfaite de voir le retour du sport scolaire sur la scène nationale, afin de faire de l'école un réservoir de talents pour l'Algérie, en application des orientations du président de

la République, M. Abdelmadjid Tebboune, visant à relancer et structurer le sport scolaire dans l'objectif de détecter et d'encadrer les talents sportifs". Cette manifestation sportive, organisée durant quatre jours par

CLÔTURE DU TOURNOI "OPEN MILEV" DE KARATÉ-DO: Domination du club Raed Bab Ezzouar



Le club Raed Bab Ezzouar de karaté-do (Alger) s'est illustré avec brio lors de la sixième édition du tournoi Open Milev de karaté-do, spécialité kumité (catégories minimes et cadets), dont les compétitions ont pris fin avant hier en soirée à la salle olympique Chahid Ben Abderrahmane-Tayeb de Mila. Le club algérois a dominé le classement général des clubs en décrochant un total de cinq médailles d'or, une médaille d'argent et quatre médailles de bronze, devançant ainsi l'ensemble des clubs participants issus de 21 wilayas du pays, en plus du club tunisien Champion Gym. La deuxième place du classement est revenue au club Ain El Garadj de la wilaya de Sétif, auteur de trois médailles d'or, quatre médailles d'argent et une médaille de bronze, tandis que la troisième position a été occupée par le club Chabab Riadhi Mesdour de la wilaya de Bouira, avec à son actif deux médailles d'or, une médaille d'argent et deux médailles de bronze. Dans une déclaration à l'APS, Lakhdar Choufi, président de la Ligue de wilaya de karaté-do de Mila, organisatrice du tournoi, a indiqué que les compétitions, étaillées sur deux jours, se sont déroulées dans des conditions organisationnelles "satisfaisantes". Cette manifestation sportive, qui a réuni 428 athlètes des deux sexes, a constitué, selon le même responsable, "une opportunité d'évaluer le niveau des clubs participants et d'identifier les potentialités sportives prometteuses dont ils disposent".

Kamel. F

la Fédération algérienne des sports scolaires en partenariat avec la Fédération algérienne de football, a regroupé 41 équipes (filles et garçons) des établissements scolaires des trois pafers de l'enseignement de 26 wilayas, qualifiées de huit régions.

La compétition s'est déroulée sur élimination directe au niveau des stades Ahmed-Zabana, Habib-Bouakeul (Oran) ainsi que des communes d'Es-Senia, El-Kerma et Hassi-Ben Okba.

Les résultats complets:

Primaire Filles :
Mila - Tlemcen 0 - 0 (Mila vainqueur aux T.A.B.)

Primaire Garçons :
Jijel - Tiaret 1 - 0

Moyen Filles :
Médéa - Tiaret 1 - 0

Moyen Garçons :
Arzew - Mascara 2 - 0

Lycée Filles :
Djanet - Oran 0 - 0 (Djanet vainqueur aux T.A.B.)

Lycée Garçons :
Constantine - Blida 0 - 0
(Constantine vainqueur aux T.A.B.).

CHAMPIONNAT ARABE DES CLUBS CHAMPIONS

Le CN Constantine en route pour le Koweït

La délégation du Club des nageurs de Constantine de water-polo (CNC) s'est envolée, avant hier en début de soirée, à destination du Koweït, via la Turquie, en vue de sa participation à la quatorzième édition du Championnat arabe des clubs champions de la discipline, prévue du 21 au 27 décembre, a indiqué Nadia Ben Abdoun, présidente de la délégation et membre de la Fédération algérienne des sports aquatiques chargée du water-polo. Dans une déclaration à l'APS, Mme Ben Abdoun a précisé que la participation du club constantinois à cette compétition arabe lui permettra de se frotter au haut niveau, soulignant que "toutes les facilités organisationnelles nécessaires ont été accordées à l'équipe afin de lui permettre de représenter l'Algérie dans les meilleures conditions". La délégation comprend, outre Mme Ben Abdoun, le sélectionneur national de water-polo, Yacine Ben Kara, ainsi que le président du club, Mohamed Rouabah. L'encadrement accompagnateur est composé du médecin et entraîneur Aïdouni Abderrahmane, ainsi que de l'arbitre international Mokhtar Dahouman, dans



le souci d'assurer un suivi administratif, technique et médical optimal. De son côté, le sélectionneur national de water-polo a affirmé que l'équipe "a effectué une préparation sérieuse en prévision de ce rendez-vous arabe", mettant en avant "une formation composée de joueurs disposant d'une expérience appréciable dans les compétitions disputées hors du territoire national". Il a ajouté que l'objectif principal demeure "la présentation

d'un niveau honorable reflétant les progrès réalisés par le water-polo algérien". A noter que le Club des nageurs de Constantine est l'unique représentant de l'Algérie dans ce Championnat arabe réservé aux clubs champions.

Le club avait déjà pris part à des compétitions internationales, témoignant ainsi de l'expérience dont il jouit sur la scène extérieure.

Serine. S

CHALLENGE NATIONAL DE CROSS-COUNTRY "RUINES ROUMAINES"



victoire d'Abdelkader Allaoui chez les seniors

Le coureur Abdelkader Allaoui du club Chihab Aim Touba (Batna) a remporté la première place du long cross (9 km) du 19ème challenge national de cross-country des "Ruines romaines", organisé avant hier sur le parcours Hamada de la ville d'Aïn Touba sous l'égide du wali, Riadh Benahmed. Au cross court (4 km), la première place est revenue à Nacer Dhou de l'équipe nationale militaire. Plus de 700 athlètes filles et garçons de 20 wilayas ont participé à ce cross-country organisé dans de "bonnes conditions" par la Fédération algérienne d'athlétisme, la direction de wilaya de la jeunesse et des sports (DJS) et l'Assemblée populaire communale d'Aïn Touba, a indiqué à l'APS le directeur de l'organisation sportive à la ligue de wilaya d'athlétisme, Hakim Laghouli.

Hakim. T

JUDO

Un programme riche en 2026

Plusieurs compétitions nationale et internationale de judo dont le Championnat d'Algérie (seniors), le Championnat d'Afrique individuel (seniors), l'Open africain d'Algér et les Jeux méditerranéens, sont prévues en 2026, a indiqué la Fédération algérienne (FAJ).

En prévision de ces prochaines échéances, le Bureau exécutif de la fédération algérienne de judo s'est réuni vendredi à Oran, pour tracer le programme à suivre dans le cadre de la préparation de ces importants rendez-vous. La nouvelle année va démarrer par le Championnat national (seniors), prévu du 29 au 31 janvier à la Coupole du

Complexe Olympique Mohamed Boudiaf (Algér). Le Bureau exécutif de la FAJ a abordé également lors de sa réunion "la préparation spécifique", destinée aux athlètes d'élite, en prévision des importantes échéances internationales à venir, à commencer par les Championnats d'Afrique individuels (seniors), qui se dérouleront les 24 et 25 avril 2026 au Kenya.

Il y aura également l'Open africain d'Algér, prévu le 24 mai, à domicile, avant le départ en Italie, pour prendre part à la 20e édition des Jeux méditerranéens, prévue du 21 août au 3 septembre 2026 à Tarente.

Outre les infrastructures et les moyens pédagogiques nécessaires, le président de la FAJ, Yacine Sillini, a insisté sur la mise à disposition des moyens humains, en termes d'entraîneurs et de médecins pour assurer aux athlètes le meilleur suivi possible, tout au long de



leur préparation. Des dispositions administratives et techniques ont été

entreprises par la FAJ dans le but d'augmenter les chances de performance des différentes

Rania. K

5E MANCHE DE COUPE DU MONDE DE CYCLO-CROSS Victoire de Van der Poel à Anvers



Mathieu van der Poel, en démonstration, a signé un nouveau succès à l'occasion de la cinquième

manche de la Coupe du monde samedi à Anvers où Wout Van Aert s'est classé 7e de son premier cyclo-cross cette saison.

Une semaine après sa course de rentrée, qu'il avait également remportée dimanche dernier à Namur, le champion du monde a

R.S

mis moins de cinq minutes pour prendre la tête d'une épreuve où sa facilité à rouler dans le sable a fait merveille.

Le Néerlandais s'est imposé avec une trentaine de secondes d'avance sur les Belges Laurens Sweeck et Emiel Verstryne.

L'épreuve anversoise était l'occasion d'une première confrontation entre "MVDP" et son traditionnel rival dans les labourés, Wout Van Aert. Mais il n'y a pas vraiment eu de duel. Van Aert, qui a limité sa saison hivernale à huit cross, a joué de malchance samedi. Alors qu'il occupait la troisième place peu après la mi-course, le leader de la formation Vismasea a été victime d'une crevaison qui l'a bousculé hors du podium.

4E JOURNÉE DU CHAMPIONNAT DE VOLLEY-BALL, N1 DAMES

Les résultats complets et classements



Résultats et classements à l'issue des matches de la quatrième journée du Championnat d'Algérie de volley-ball, Nationale 1 dames, disputés vendredi et samedi :

Groupe Centre-Est / Vendredi :

M Cirta - RC Bejaia 0-3
NC Bejaia - WA Bejaia 3-1
MB Bejaia - OS Tichy 0-3
JS Tizi N'Berber - CRR Toudja 0-3

Classement :	Pts	J
1. NC Bejaia	12	4
2. OS Tichy	9	4
3. CRR Toudja	8	4
4. WA Bejaia	7	4
5. MB Bejaia	6	4
--, RC Bejaia	6	4
7. JS Tizi N'Berber	0	4
--, OM Cirta	0	4

Groupe Centre-Ouest / Vendredi :

Seddouk VB - JS Azzazga 3-0
CASA Mohamadia - NR Saidali 3-0
USP Akbou - US Ben Aknoun 0-3
Samedi : MC Alger - NR Chlef 3-0

Classement :	Pts	J
1. MC Alger	11	4
2. Seddouk VB	10	4
3. US Ben Aknoun	9	4
4. USP Akbou	6	4
--, CASA Mohamadia	6	4
6. NR Chlef	3	4
--, NR Saidali	3	4
8. JS Azzazga	0	4



Résultats et classements à l'issue des matchs de la 10e journée du Championnat d'Algérie de handball, Excellence "A" dames, disputés vendredi :

Groupe A : IC Ouargla - HC Mila 07-18 (match arrêté en début de 2e mi-temps) TS Sétif - HBC El-Biar 22-27 CS Mouloud Mammeri - US Akbou 41-20 Classement : Pts J 1. HBC El-Biar 20 10 2. TS Sétif 14 9 3. CS Mouloud Mammeri 10 10 --. HC Mila 8 9 5. US Akbou 2 9 --. IC Ouargla 2 9 Groupe B : CF Boumerdès - MC Alger 25-18 NRKG Alger - NRF Constantine 24-23 OS El-Oued - CHB Bachdjara 31-22

Classement : Pts J 1. MC Alger 18 10 2. OS El-Oued 13 10 3. CF Boumerdès 11 10 4. NRF Constantine 8 10 --. NRKG Alger 8 10 6. CHB Bachdjara 2 10. (APS) 54094/015/400/253

Graisse sous-cutanée

Petit guide pour cibler les zones tenaces

3e partie

Faire des abdos ne fait pas perdre du ventre !

Faire des exercices de type "crunch" classiques de façon isolée (sans efforts alimentaires, ni augmentation de l'activité physique par ailleurs) ne fait pas perdre du ventre, et peut même parfois accentuer la pression abdominale. Pour affiner la taille et renforcer le centre du corps, privilégiez les exercices de gainage, et les abdominaux hypopressifs comme le stomach vacuum, qui sollicitent les abdos profonds (transverse) sans créer de pression sur le ventre.

Néanmoins, une alimentation équilibrée et une activité physique régulière restent les deux piliers indispensables pour perdre du ventre, "surtout que l'organisme a plutôt tendance à déstocker en premier au niveau des graisses abdominales", souligne la diététicienne.

Les compléments alimentaires et les crèmes : qu'est-ce que ça vaut ?

Soyons clairs : ni une crème ni un complément ne feront fondre les graisses comme par magie. Mais ils peuvent accompagner une bonne hygiène de vie.

peuvent améliorer l'aspect de la peau, la rendre plus lisse et tonique, et parfois favoriser le drainage", selon la docteure Yaël Berdah. Il existe aussi des formules contenant



du rétinol ou des peptides qui sont efficaces.

Certains actifs comme le thé vert, la caféine ou le chrome peuvent aider à réduire l'appétit, stimuler le métabolisme ou stabiliser la glycémie, ce qui peut favoriser la perte de masse grasse de façon globale. D'autres compléments, comme les oméga-3, les vitamines et minéraux (notamment magnésium, zinc, fer...), peuvent contribuer à réguler le stress, la fatigue ou soutenir l'équilibre hormonal, des facteurs qui influencent indirectement la capacité à perdre des graisses cutanées.

Attention toutefois, un

: pour cibler les cellules adipeuses !

« Quand la graisse sous-cutanée persiste dans une ou plusieurs zones malgré tous les efforts, la médecine esthétique

(non invasive) peut proposer des solutions ciblées relativement efficaces », selon la

la tonicité, pas pour une perte de volume importante. Le prix varie de 100 à 250 € par séance, avec plusieurs séances nécessaires pour un résultat visible.

D'autres technologies combinées anti-cellulite / remodelantes : Cellu M6® et LPG® (palper-rouler et aspiration), EMScult® (électrostimulation musculaire), VelaShape® et Exilis® (radiofréquence, infrarouge et aspiration)...

Ces techniques sont surtout efficaces pour améliorer l'aspect de la peau et peuvent réduire légèrement les graisses superficielles, mais elles ne remplacent ni le sport ni l'alimentation

pour harmoniser la silhouette de celles qui présentent des zones de graisse localisée, même, diététiciennes surpoids ou avec un léger surpoids", précise la docteure Yaël Berdah, chirurgienne esthétique. Cette technique permet des résultats intéressants, tout en étant moins



méthodes moins invasives et réversibles, comme l'endosleeve, qui consiste à réduire la capacité de l'estomac de manière réversible et non chirurgicale. Cette technique permet des résultats intéressants, tout en étant moins

technique est particulièrement efficace lorsqu'elle est accompagnée d'une hygiène de vie équilibrée. "De plus, la graisse revient rarement sur la zone traitée si les bonnes habitudes sont conservées", souligne l'experte.

Le by-pass, une solution plus globale contre l'obésité

La sleeve gastrectomie, une chirurgie bariatrique, est destinée aux cas d'obésité sévère. Elle consiste à réduire la taille de l'estomac pour induire une perte de poids durable. Mais aujourd'hui, il existe aussi des



"Les crèmes avis médical est amincissantes et conseillé avant de raffermissantes comme recourir à ces produits.

Médecine esthétique

docteure Yaël Berdah, médecin et chirurgien esthétique. La praticienne nous présente les techniques les plus connues :

La cryolipolyse : elle consiste à détruire les cellules graisseuses par le froid. Elle est particulièrement efficace sur les petits amas de graisse localisées. Les résultats apparaissent progressivement en quelques semaines. Il faut compter 300 à 600 € par séance, avec souvent 2 à 3 séances par zone recommandées.

La radiofréquence : elle utilise des ondes chaudes ce qui stimulate la production de collagène. Elle est donc surtout efficace pour améliorer

équilibrée.

La chirurgie : efficace en dernier recours

Quand l'excès de graisse s'inscrit dans un contexte de surpoids ou d'obésité, une prise en charge médicale ou chirurgicale peut être envisagée, toujours avec l'avis d'un spécialiste.

La liposuction pour enlever la graisse sur une zone

La liposuction ou lipoaspiration, qui permet de retirer localement la graisse sous-cutanée. "On ne la réserve pas qu'aux personnes obèses. Elle est aussi recommandée



Tout savoir sur la déchirure musculaire

1er partie

Fréquent chez les sportifs, le claquage musculaire, aussi appelé déchirure musculaire, correspond à la rupture de fibres musculaires composant un muscle. À quoi est-il dû ? Combien de temps pour guérir ? Prévention, causes, symptômes, traitement : on fait le point avec le docteur David Levine, médecin du sport à Fontainebleau.

Qu'est-ce qu'une déchirure musculaire ?

La déchirure musculaire est la rupture d'un certain nombre de fibres musculaires composant le muscle. Elle traduit la rupture partielle (claquage) ou complète du muscle lui-même. Cette blessure musculaire est plus importante que l'élargissement musculaire dans laquelle seulement quelques fibres du muscle sont étirées, comme l'explique le docteur David Levine, médecin du sport à Fontainebleau : "à la différence d'une élargissement, dans le cas d'un claquage musculaire on trouve un hématome à l'intérieur du muscle et une ecchymose. Il y a un nombre plus important de fibres musculaires qui est touché, mais aussi le tissu de soutien, la structure. La douleur, très violente, va nécessiter un temps plus long de récupération. Un claquage nécessite de faire une échographie et de la rééducation."

La déchirure survient souvent lorsque l'on pratique un effort intense ou une activité sportive. Elle peut toucher les muscles de la cuisse



muscles situés au niveau des côtes (déchirure intercostale). Le claquage musculaire intègre la catégorie des douleurs musculaires. Comme l'élargissement ou la contusion, il implique des lésions des fibres musculaires. À l'inverse, les crampes, les courbatures ou encore les contractures (appelées les 3C) n'impliquent pas de lésions musculaires.

Les différentes douleurs musculaires

Les courbatures : douleurs musculaires diffuses qui apparaissent dans les heures qui suivent un effort physique.

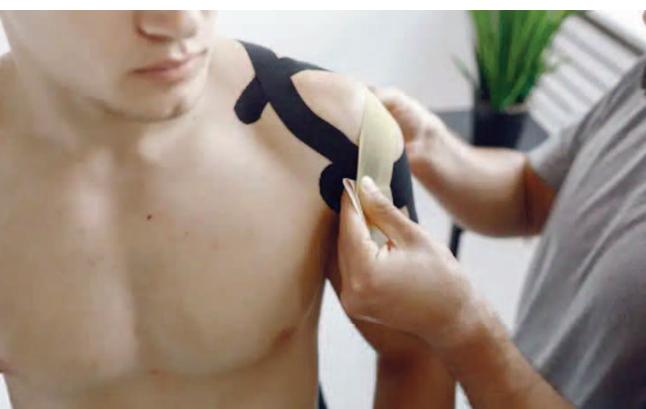
Les crampes musculaires : contractions musculaires intenses, involontaires et très douloureuses.

Les contractures musculaires : contractions d'un muscle du squelette, spontanées, durables et douloureuses, survenant en l'absence de toute

(muscles ischio-jambiers), les muscles du mollet (le muscle jumeau), les muscles de l'épaule (le long biceps), les muscles du dos (muscles grands dorsaux), même les

lésions. Elles sont consécutives d'un effort intense. L'élargissement musculaire : allongement des fibres musculaires au-delà de leur élasticité qui crée plusieurs petites lésions

entraînement excessif, lors de mouvements violents, à cause de la fatigue en fin d'exercice, lors d'un état de surentrainement lié à des entraînements trop intenses, trop rapprochés, trop volumineux ou encore d'intensité non progressive. Le surentrainement est dû à une insuffisance de récupération qui passe par le repos, l'alimentation et l'hydratation, un état de déshydratation, si une blessure musculaire précédente (de type élargissement) ou encore une tendinité qui a été mal soignée.



des difficultés à marcher, à se déplacer, l'apparition d'une ecchymose ou d'un hématome au niveau de la blessure dès l'accident ou après quelques jours ; un gonflement (œdème) de la partie touchée ; l'apparition d'une

claquage non ou mal soigné(e) peut entraîner des complications de type : récidives multiples ; hématome infecté ou compressif ou enkysté ; ostéome intramusculaire (ossification du muscle) ; phlébite (caillot de sang



Les sports à risque de claquage ou de déchirure ?

Le claquage ou la



déchirure musculaire : lésion d'un muscle impliquant la rupture complète de fibres musculaires et occasionnée par un effort physique important.

À quoi est due une déchirure musculaire ?

La déchirure musculaire est due à une lésion des fibres musculaires d'un muscle lors d'un effort physique important. Elle survient lorsque l'effort fourni par la personne est trop important pour les muscles, lorsque la personne ne s'est pas assez échauffée avant de faire du sport, si le sport est inadapté à la personne, lors d'un coup direct avec un objet dur, lors d'un

sports à risque de

évoque ou d'un relief dans la masse musculaire lorsque le muscle est superficiel.

L'évolution de la douleur

Déchirure ou claquage : quelle conduite tenir au moment de l'accident musculaire ?

Généralement, la douleur s'affaiblit et laisse place à un fond douloureux émaillé d'accentuations assez rares. La douleur est réveillée lors de la palpation. À un stade plus sérieux, la douleur reste présente même au repos. L'hématome est plus important. La marche et l'appui sont impossibles. La guérison est obtenue après un délai plus long.



Les symptômes d'une déchirure musculaire ?

Les symptômes les plus fréquents lors d'une déchirure ou d'un claquage sont une douleur soudaine et intense à l'endroit blessé entraînant l'arrêt de l'activité en cours, lorsque la déchirure est importante avec rupture d'un grand nombre de fibres, un craquement est souvent entendu au moment de l'accident musculaire, une raideur du muscle,

Quelles sont les complications d'une déchirure ou d'un claquage musculaire ? Si la déchirure affecte un membre inférieur, il peut être recommandé de le surélever afin de limiter l'œdème.

Après la décision d'organiser la CAN tous les quatre ans

Aboutrika s'en prend à Patrice Motsepe

L'ancienne gloire d'Al Ahly et de la sélection égyptienne, Mohamed Aboutrika, a vivement critiqué la Confédération africaine de football (CAF), estimant que ses récentes décisions servent davantage les intérêts du football européen que ceux du continent africain. Dans un message publié sur son compte officiel sur le réseau social X (ex-Twitter), Aboutrika a dénoncé sans détour l'orientation prise par l'instance africaine : « La Confédération africaine de football est au service du football européen. Cela arrive lorsque l'on ne connaît pas sa vraie valeur ni sa véritable place », a-t-il écrit, avant de conclure par une formule lapidaire : « Celui qui ne possède rien ne peut rien donner ».

Une réaction directe à l'annonce de Motsepe

Les propos de l'ancienne star des Pharaons interviennent en réaction directe à l'annonce faite par le président de la CAF, le Sud-Africain Patrice Motsepe, concernant l'adoption d'un nouveau format pour la Coupe d'Afrique des nations. Selon cette décision, la CAN sera organisée tous les quatre ans au lieu de tous les deux ans, et ce, à partir de l'édition qui suivra celle prévue en 2028. Une réforme qui suscite déjà de vives réactions au sein de la sphère footballistique africaine.

Entre enjeux financiers et identité africaine

Alors que la CAN 2025 devrait générer près de 193 millions de dollars de bénéfices, cette nouvelle orientation est perçue par plusieurs observateurs comme un alignement excessif sur le calendrier et les exigences du football européen, au détriment de la spécificité et de l'indépendance du football africain. La sortie médiatique de Mohamed Aboutrika relance ainsi le débat sur la gouvernance du football africain, l'équilibre entre rentabilité économique et identité sportive, ainsi que sur la place réelle de la CAF dans l'échiquier du football mondial.



Lundi 22 Décembre 2025

L'international algérien Anis Hadj Moussa : « Notre objectif est d'honorer le drapeau national »

L'international algérien Anis Hadj Moussa, ailier virevoltant du Feyenoord Rotterdam, a affirmé que l'ensemble du groupe de la sélection nationale est pleinement conscient de la mission qui lui incombe.

Meriem. A

Il a souligné que l'objectif principal des Verts est de réaliser une Coupe d'Afrique des nations à la hauteur des attentes et de porter haut les couleurs de l'Algérie lors de la compétition, dont le coup d'envoi a été donné hier au Maroc. Dans des déclarations accordées à la chaîne qatarie beIN Sports, Hadj Moussa a déclaré : « L'équipe nationale, c'est le cœur. Lorsque nous sommes sur le terrain, nous donnons tout ce que nous avons, car nous ne jouons pas seulement pour le maillot, mais aussi pour le peuple algérien ». Il a ajouté : « Nous faisons tout notre possible pour honorer le drapeau algérien et offrir un niveau de jeu élevé lors de la Coupe d'Afrique des nations 2025 ».

Par ces propos, l'ailier du



Feyenoord a tenu à transmettre un message fort d'engagement et de responsabilité, confirmant la détermination des Verts à répondre présents et à défendre dignement les couleurs nationales tout au long de cette CAN.

Réunion de coordination de la CAF avec la délégation des Verts



dernier, poursuivent leurs préparatifs intensifs pour la CAN 2025, après un court stage ayant débuté lundi 24 décembre contre le Soudan, avant d'affronter le Burkina Faso le dimanche 28 décembre, et de conclure le premier tour trois jours plus tard face à la Guinée équatoriale.

Fares. B

décembre contre le Soudan, avant d'affronter le Burkina Faso le dimanche 28 décembre, et de conclure le premier tour trois jours plus tard face à la Guinée équatoriale.

Wassim. K

FAF publie la liste des arbitres internationaux algériens pour l'année 2026

La Fédération algérienne de football (FAF) a publié les noms des officiels de match approuvés par la commission des Arbitres de la FIFA (fédération internationale de football), pour figurer sur les listes internationales 2026. Les arbitres centraux (referee) comprend: Ghorbal Mustapha, Benbrahim Lahlou, Gamouh Youcef,

Boukhalta Nabil, Aouina Mohammed Rafik, Benyahia Houssam, Bekouassa Lotfi, Mehat Ghada et Houia Dhihra. La liste des Assistantes est composée de: Gourari Mokrane, Zerhouni Abbès Akram, Bouzit Hamza, Ouerd Benslama Yacine, Bouima Haitham, Hamaidi Mohammed, Abane Adel, Ouahab Asma Feriel. Pour les arbitres de Futsal, la liste de la FIFA comprend: Balahouane Ammar, Chenaoua Adel, Chanai Warda et Chihoui Malika Nada, alors que ceux du football de place sont: Aroui Zakaria et Benhouria Khaled Walid.

Rania. K

Météo
mardi
Faible pluie



Rachid Ghezzal désigne l'Algérie favorite pour décrocher sa troisième étoile



L'ancien international algérien Rachid Ghezzal a désigné la sélection nationale comme favorite pour remporter la Coupe d'Afrique des nations 2025, exprimant sa grande confiance dans les « Guerriers du Désert » et leur capacité à aller loin dans cette édition du tournoi continental.

Les déclarations de Ghezzal ont été faites dans un entretien succinct publié sur le compte officiel de son club, l'Olympique Lyonnais, où il n'a pas hésité à trancher sur le favori de la compétition. Interrogé sur l'équipe la mieux placée pour le titre, il a répondu : « L'Algérie, naturellement », soulignant sa conviction quant aux qualités de l'effectif national, tant sur le plan technique que sur celui de l'expérience africaine accumulée par la majorité des joueurs, dans le cadre des grandes ambitions qui accompagnent la participation des Verts à cette CAN.

Une expérience passée avec l'Algérie

Rachid Ghezzal connaît bien la CAN pour y avoir participé en 2017 au Gabon. Sa carrière internationale, limitée par les blessures et la concurrence au sein de l'équipe, compte 22 sélections, avec deux buts inscrits et quatre passes décisives délivrées.

Wassim. K

