

Trouvé des solutions pour les prochains matchs est nécessaire

Rabah Madjer pas totalement rassuré par l'Algérie



VOTRE QUOTIDIEN SPORTIF

Al Mounasser®

Quotidien sportif N°104 Mardi 30 Décembre 2025 Prix 20 DA

Vladimir Petkovic :
« Notre objectif
est de remporter
le sacre et,
petit à petit,
nous allons y
parvenir »



03

Des statistiques impressionnantes à la CAN 2025

Les Guerriers du désert imposent leur loi au Maroc

Sénégal, Congo ou Bénin en ligne de mire

Les Verts affronteront le deuxième de la poule D



Après la blessure contractée face

Hadjam : « Le maillot de l'équipe nationale mérite tous les sacrifices »

16

Toujours des problèmes administratifs au CSC

Salifou Tabsoba envisage de saisir la FIFA



Avec une offre de 600 mille euros

MC Alger proche de boucler le transfert de Rafik guitane

6



JS Kabylie

Hadjid traduit devant le conseil de discipline



04

Critique pour la critique : un phénomène amplifié sur les réseaux sociaux

La critique pour la critique est devenue la méthode de travail de certains analystes locaux et anciens joueurs, désireux de faire le buzz sur les réseaux sociaux à travers la diffusion massive de leurs déclarations. Cette dynamique est d'autant plus alimentée que certaines chaînes de télévision s'appuient sur ces prises de position pour gonfler leurs taux d'audience et attirer davantage de téléspectateurs et d'abonnés.

Dans ce contexte, Karim Ghazi

La famille Zinedine Zidane toujours présent



Lors de la rencontre de l'équipe nationale face au Burkina Faso, conclue par une victoire étriquée (1-0) en faveur des « Guerriers du désert » lors de la deuxième journée de la compétition, la famille de Zinédine Zidane a été aperçue dans les tribunes du stade Prince Hassan, au Maroc. L'icône française aux origines algériennes était accompagnée de son épouse et de son fils, suivant la rencontre avec une grande intensité. Très impliqué émotionnellement, Zidane n'a pas caché sa nervosité à certains moments du match, notamment lorsque son fils Luca Zidane, gardien international, a commis une erreur en tentant une relance au pied. Une scène révélatrice de l'attachement profond de « Zizou » au football, vécu avec la même passion, même loin des bancs de touche.



s'est de nouveau illustré par une sortie polémique. Au lendemain de la victoire face au Burkina Faso, il a réaffirmé ne pas être convaincu par Vladimir Petković en tant que sélectionneur, relançant ainsi un débat déjà

récurrent. Une posture qui alimente la controverse et s'inscrit dans une logique médiatique où la provocation et la critique permanente prennent souvent sur l'analyse approfondie des résultats et du projet sportif.

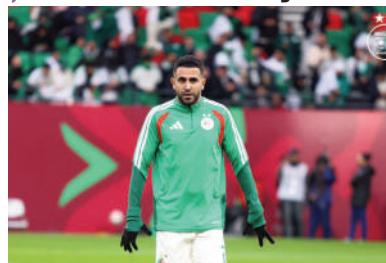
Après Zidane, Rabah Madjer à l'honneur dans les tribunes

Après la compétition — une autre figure emblématique du football algérien a attiré l'attention. Il s'agit de Rabah Madjer, légende incontestée du football national, aperçu en train de suivre attentivement cette confrontation. Une présence symbolique qui vient une nouvelle fois confirmer le statut d'icône dont jouit

l'ancien international algérien, régulièrement honoré par la Confédération africaine de football (CAF), comme en témoignent ses invitations récurrentes lors des grands événements continentaux. Un hommage mérité pour une figure qui continue d'incarner l'histoire et le prestige du football algérien.

Riyad Mahrez, l'homme avant le joueur

Une nouvelle fois, Riyad Mahrez — capitaine de l'équipe nationale et star d'Al-Ahli saoudien — a prouvé qu'il est un homme avant d'être un footballeur et une grande vedette. Un geste simple, mais lourd de sens, qui en dit long sur ses valeurs humaines. Sur ses réseaux sociaux, l'international algérien a relayé la publication d'un supporter ayant perdu son sac à main au stade de Rabat.



Sensible à la situation, Mahrez a lancé un appel à toute personne ayant retrouvé le sac, l'invitant à le restituer à son propriétaire. Une initiative saluée par les internautes, qui illustre une fois de plus la proximité du capitaine des « Verts » avec les supporters et son attachement aux valeurs de solidarité et de respect.

Hugo Broos dénonce le désordre organisationnel de la CAN



Alors que les éloges se multiplient autour de la réussite de la Coupe d'Afrique des nations, notamment de la part des responsables marocains et, plus largement, de la Confédération africaine de football (CAF), une sortie médiatique est venue ternir ce tableau jugé idyllique.

Le sélectionneur belge de l'Afrique du Sud, Hugo Broos, a livré des déclarations fracassantes, pointant du doigt de graves manquements dans l'organisation de la 35e édition de la compétition. « Ce qui se passe en dehors des stades est inacceptable.

Les supporters algériens, un exemple de civisme lors de la CAN

Longtemps associé à la ferveur et au soutien indéfectible de son équipe ou de sa sélection tout au long des rencontres, le supporter algérien est en train de redéfinir son image durant cette Coupe d'Afrique des nations. Ce que réalise le « 12e homme » algérien dépasse en effet le cadre habituel de l'encouragement depuis les tribunes.

À l'issue de la victoire de l'équipe nationale face au Burkina Faso (1-0), les supporters algériens présents dans les gradins du stade Prince Hassan se sont illustrés par un geste hautement symbolique : le nettoyage des tribunes après le coup de sifflet final. Une scène largement saluée, qui reflète un sens aigu du civisme et une volonté de véhiculer une image positive du supporter algérien. Un comportement exemplaire qui confirme que la présence algérienne dans les tribunes ne se limite pas à la passion et aux chants, mais s'étend également au respect des lieux et à la responsabilité collective, faisant des fans des « Guerriers du désert » de véritables ambassadeurs du fair-play.

L'EN CONFIRME SA MONTÉE EN PUISSANCE

Les Verts, franchissent un cap avec brio

Qualifiée dimanche soir avec brio pour les huitièmes de finale de la Coupe d'Afrique des nations CAN-2025, à la suite de son succès face au Burkina Faso (1-0), l'équipe nationale algérienne de football confirme sa montée en puissance et affiche clairement ses ambitions.

L'Algérie a franchi un cap dans un tournoi qu'elle a entamé de la plus belle des manières. Cette victoire précieuse face à une solide formation burkinabè a permis aux joueurs du sélectionneur national, Vladimir Petkovic, de valider leur billet pour le deuxième tour de la compétition, une première depuis le sacre historique de 2019 en Egypte.

Solides et appliqués, les "Verts" ont confirmé leur excellente entame de tournoi, après le large succès décroché mercredi face au Soudan (3-0).

Pour cette rencontre face au Burkina Faso, le sélectionneur national a procédé à trois changements dans son onze de départ, titularisant Samir Chergui, Jaouen Hadjam et Ibrahim Maza, tout en opérant un ajustement tactique en fonction de l'adversaire. Aligné plus haut qu'à l'accoutumée, Aït-Nouri, reposé en ailier gauche, s'est montré décisif en provoquant le penalty victorieux.

Encore une fois, le capitaine Riyad Mahrez a répondu présent. A la 23e minute, il a transformé le penalty, inscrivant au passage son 37e but en sélec-



tion et son 9e en phases finales de la CAN.

Au-delà du résultat, ce succès revêt une portée symbolique. L'équipe nationale a brisé le verrou mental burkinabè en signant son premier succès face aux Étalons en Coupe d'Afrique depuis 1996 (2-1). Depuis, l'Algérie restait sur une défaite en 1998 (1-2) et deux matchs

nuls en 2000 (1-1) et en 2024 (2-2).

Bousculée en seconde période, la défense algérienne a fait preuve de caractère. Emmenée par un Ramy Bensebaini impérial, elle a su contenir les assauts adverses, démontrant que cette équipe sait aussi souffrir et défendre sous pression, un signe encourageant pour la suite du

tournoi.

Un clin d'œil de l'histoire

Petkovic y a apposé sa patte avec une véritable master class tactique, optant pour un dispositif en 5-3-2 après l'entrée du défenseur central Zinédine Belaïd, afin de mieux résister à la domination burkinabè.

La soirée a toutefois été ternie

ELYAS. CH

LE SÉLECTIONNEUR DE L'ÉQUIPE NATIONAL VLADIMIR PETKOVIC :
« Notre objectif est de remporter le sacre et, petit à petit, nous allons y parvenir »

C'était un match difficile, de haut niveau. Nous nous sommes battus dans chaque centimètre du terrain pour le gagner. La rencontre a été assez équilibrée, mais nous avons été légèrement supérieurs à notre adversaire. Je félicite mon équipe pour cette qualification, même si nous avons connu quelques difficultés. En seconde période, nous aurions pu faire le break. L'essentiel reste la qualification. A partir de là, nous allons nous concentrer sur notre prochain match (face à la Guinée équatoriale, NDLR), avec l'objectif évident de le remporter. Je vais opérer des changements lors de cette rencontre, afin de faire tourner l'effectif et de permettre à certains éléments de se reposer. Notre objectif est de remporter le sacre et, petit à petit, nous allons y parvenir. Le Burkina Faso a mieux joué que ce à quoi je m'attendais, donc, il a fallu changer de stratégie en seconde période, car nous étions en difficulté".

SALIM. D



Luca Zidane fier et épanoui

Gardien titulaire de l'Algérie sur cette Coupe d'Afrique des Nations 2025, Luca Zidane (27 ans, 3 sélections) doit composer avec une pression importante autour de lui. Après la qualification des Fennecs pour les 8es de finale dimanche, le portier de Grenade a affiché sa fierté. "On est très content de cette qualification, d'être assuré de finir en tête. C'est une fierté pour moi de pouvoir défendre mon pays et jouer cette CAN. En plus avec une qualification et deux victoires, je suis très content. Je me sens bien, l'équipe aussi, on est en confiance et on va préparer ce troisième match, il est important pour se préparer pour les 8es", a prévenu Zidane en marge de la victoire contre le Burkina Faso (1-0). Pour rappel, l'Algérie va défier la Guinée équatoriale demain mercredi.

Karim. H

LE SÉLECTIONNEUR DU BURKINA FASO BRAIMA TRAORÉ :

« Nous avons affronté une très bonne équipe algérienne »

Ce match nous tenait vraiment à cœur et nous l'avons abordé avec l'intention de le gagner. Nous avons beaucoup de regrets pour notre peuple et pour nos supporters qui se sont déplacés pour nous soutenir. Nous avons affronté une très bonne équipe algérienne. Nous avons essayé de fermer les intervalles et de partir ensuite dans leur dos. Le plan tactique n'était pas mauvais, il a été mis en place en fonction de l'adversaire, mais le penalty a changé le cours du match. Nous n'avons pas réussi à revenir au score en seconde période. Un match dure 90 minutes, il faut savoir le gérer et le gagner, ce que nous n'avons pas réussi à faire. Nous restons ambitieux et nous continuerons à nous battre, à commencer par ce dernier match face au Soudan, qui constitue la clé de notre qualification pour les huitièmes de finale".

SALIM. D



QUALIFIÉS EN 8ES DE FINALE

Les Verts ont atteint leur premier objectif

La sélection algérienne de football a assuré sa qualification aux 8es de finale de la Coupe d'Afrique des Nations (CAN-2025), en battant son homologue du Burkina Faso 1-0 (mi-temps 1-0), dans le cadre de la deuxième journée de la phase de poules (Groupe E).

Décidés à l'emporter, Les Verts ont abordé le match avec détermination, et ont commencé à acculer leur adversaire durant les premières minutes de jeu.

Leurs efforts ont fini par porter leurs fruits à la 23e minute de jeu, après une grosse faute sur le latéral gauche Rayan Aït Nouri, qui s'était fait crocheter à l'intérieur de la surface de réparation, après une série de dribbles. L'arbitre Ghanéen Daniel Nii Ayi Laryea n'a pas hésité à désigner le point de pénalty que le capitaine Ryad Mahrez a transformé, ouvrant le score (1-0). Les "Étalons" ont attendu la 43e minute de jeu pour réagir et ont fini égaliser dès leur première réelle occasion, par Pierre Kaboré dont la tête croisée a trouvé le montant gauche du gardien Luca Zidane. Après la pause, le coach Vladimir Petkovic a décidé de faire sortir son capitaine Ryad Mahrez, et le

faire remplacer par le défenseur central, Zinedine Belaïd. Un choix qui n'a eu aucune incidence sur le rendement offensif des Verts, ayant continué à jouer l'attaque, se procurant de très belles occasions de but, comme ce fut le cas notamment avec Ibrahim Maza aux 66e et 68e, et Rayan Aït Nouri à la 77e, dont le tir a été détourné difficilement par le gardien Kouakou Koffi en corner.

Côté Burkina Faso, l'action la plus dangereuse en deuxième mi-temps a probablement été le tir puissant de Minoungou, sorti légèrement au-dessus. Une courte mais précieuse victoire (1-0), qui permet à l'Algérie d'assurer sa qualification en huitième de finale dès cette deuxième journée de la phase de poules.



Dans l'autre match de ce groupe (E), disputé un peu plus tôt dans l'après-midi, le Soudan avait battu la Guinée Equatoriale (1-0), grâce à un but contre son camp de Saul Coco, à la 74e minute de jeu. A l'issue de cette deuxième journée, la sélection algérienne prend seule en tête, avec six points, devant le Burkina Faso et le Soudan, ex-aequo avec trois points pour chaque nation, alors que la Guinée

Equatoriale (déjà éliminée), ferme la marche, avec zéro point au compteur. Lors de la troisième et dernière journée de cette phase de poules, prévue demain mercredi 31 décembre courant, l'Algérie affrontera la Guinée Equatoriale, alors que le Soudan sera opposé au Burkina Faso. Les deux matchs se joueront en même temps, à partir de 17h00.

Lydia. K

TROUVÉ DES SOLUTIONS POUR LES PROCHAINS MATCHS EST NÉCESSAIRE

Rabah Madjer pas totalement rassuré par l'Algérie

Après l'Égypte et le Nigéria, l'Algérie est devenue la troisième équipe à se qualifier pour les 8es de finale de cette CAN 2025 hier après-midi. Les Fennecs se sont imposés face au Burkina Faso (1-0), dimanche, pour leur deuxième match dans la compétition, grâce à une réalisation sur penalty de Riyad Mahrez sur penalty (23e). Une rencontre suivie par Zinédine Zidane, déjà présent lors de la précédente rencontre face au Soudan (3-0). Mais aussi par la légende algérienne, Rabah Madjer. L'ancien avant-centre (86 sélections), âgé de 67 ans, a livré ses impressions sur les prestations des hommes de Vladimir Petkovic depuis le début de cette compétition. Et il ne semble pas être totalement convaincu. « Je ne peux pas vous dire qu'on a fait un très grand match. Le Soudan a joué avec dix (joueurs) et en infériorité, vous savez que c'est très difficile de revenir au score. Nous avons profité de la situation. Aujourd'hui aussi, nous avons eu beaucoup de problèmes avec le Burkina Faso. Heureusement que nous avons marqué le penalty. Mais comme je venais de vous le dire, il faut coute que coute qu'on trouve des solutions pour les prochains matchs au 2e tour parce que nous allons rencontrer des équipes



très très fortes, qui ont un seul objectif d'aller très loin dans cette CAN, a-t-il déclaré avant d'être interrogé sur les prestations de Riyad Mahrez. Je vous vois venir. Écoutez, il faut toujours remercier Mahrez. Il a beaucoup donné à la sélection nationale. C'est vrai qu'aujourd'hui, il n'a pas trop couru. Mais ça reste un très bon joueur. Il faut le féliciter et encore l'encourager davantage pour les prochains matchs qui arrivent ».

Rania.k

Boudaoui sur les tablettes de Besiktas

Nice pourrait recevoir prochainement une offre pour Hicham Boudaoui (26 ans, 17 matchs et 1 but toutes compétitions cette saison). Selon la presse turque, Besiktas a ciblé le milieu niçois pour ce mercato hivernal. Le club stambouliote souhaite renforcer son entraînement et apprécie le profil de l'international algérien. Reste à savoir si le Gym est disposé à lâcher son joueur en plein milieu de saison. Le natif de Béchar est sous contrat jusqu'en juin 2027 avec les Aiglons.

Serine. S

Le joli geste de Riyad Mahrez avec un supporter algérien

Riyad Mahrez a une nouvelle fois marqué les esprits lors de la deuxième journée de la phase de groupes de la CAN 2025. Buteur décisif sur penalty lors de la victoire de l'Algérie face au Burkina Faso (1-0), le capitaine des Verts a joué un rôle majeur dans la qualification de son équipe pour les huitièmes de finale. Avec déjà trois réalisations dans la compétition, dont un doublé lors du match d'ouverture, l'ancien ailier de Leicester et Manchester City s'affirme d'ailleurs comme le meilleur buteur du tournoi. Mais Mahrez s'est aussi illustré en dehors du terrain. Dans la nuit de dimanche à lundi, il a relayé sur X l'appel à l'aide d'un supporter ayant perdu sa sacoche lors de la rencontre. « J'ai perdu ma sacoche au match Algérie-Burkina Faso, une Lancaster bleue, dedans il y avait mon passeport et celui de mon frère, de l'argent, les clés de l'appartement ! Partagez svp ! », avait écrit le fan des Fennecs. Un message auquel le capitaine algérien a répondu en citant le post : « Aidez-le svp ». Un geste salué sur les réseaux sociaux, le post du supporter ayant dépassé le million de vues après le partage de Mahrez.

Hakim. T

Le beau message de Luca Zidane sur père et Elyaz Zidane



Dimanche, l'Algérie s'est officiellement qualifiée pour les 8es de finale de la CAN en s'imposant (1-0) face au Burkina Faso. Une belle victoire pour les coéquipiers de Luca Zidane qui s'est joué encore une fois devant Zinédine Zidane, présent. En zone mixte, Luca Zidane a évoqué la présence de sa famille et le potentiel choix de sélection de son petit frère Elyaz Zidane, qui évolue au Betis. « Comme tout le peuple algérien, ils sont derrière nous, ils nous poussent. C'est important de les avoir ici avec nous, et on fait le maximum pour les rendre fier », a-t-il lancé avant de répondre à une question d'un journaliste sur le possible choix de sélection d'Elyaz Zidane, international U17 de l'équipe de France. « On verra ça, ce n'est pas le moment d'en parler je pense. On verra ». Rania. K



Des statistiques impressionnantes à la CAN 2025

Les Guerriers du désert imposent leur loi au Maroc

L'équipe nationale algérienne continue d'affirmer sa présence dominante lors de la Coupe d'Afrique des nations 2025 au Maroc, inscrivant de nouveaux chapitres historiques grâce à des performances remarquables et des chiffres qui témoignent de son niveau de jeu élevé et de sa discipline sur le terrain.

Rania. K

Le parcours des « Verts » a débuté idéalement : pour la cinquième fois de leur histoire, ils remportent leurs deux premiers matches de la compétition, après les éditions de 1982, 1984, 1990 et 2019. Plus encore, la défense a conservé sa cage inviolée lors de ces deux premières rencontres pour la sixième fois, confirmant la solidité défensive devenue une marque de fabrique du football algérien.

La victoire contre le Burkina Faso (1-0) n'a pas été qu'un simple résultat : elle a permis à l'Algérie de signer sa huitième victoire dans cette configuration de score dans l'histoire de la CAN, face à des sélections prestigieuses et au fil de différentes éditions du tournoi. En chiffres, l'Algérie affiche désormais un bilan continental de 30 victoires, 28 défaites et 24 matchs nuls, avec 101 buts inscrits pour 93 encaissés, témoignant d'un long parcours fait de défis et d'évolution constante.

Lors de ce dernier match, l'équipe a également inscrit son cinquième penalty historique en Coupe d'Afrique, par l'intermédiaire de son capitaine Riyad Mahrez, qui continue de marquer son nom dans les



annales de la sélection. Mahrez devient par ailleurs le troisième joueur algérien à inscrire trois buts lors des deux premiers matches d'une CAN, rejoignant l'élite historique du football national. Dans les buts, Luca Zidane a marqué l'histoire en devenant le premier gardien algérien à garder sa cage inviolée lors des deux premières rencontres de la CAN depuis 1996, offrant ainsi une parfaite combinaison avec la défense.

Le match contre le Burkina Faso a aussi été l'occasion d'intégrer trois nouveaux joueurs pour leur première participation à une CAN : Samir Cherfa, Hmid Abdelli et Zinedine Belaid, un signe de renouvellement et de

continuité à long terme pour la sélection. Le sélectionneur suisse Vladimir Petković a, quant à lui, consolidé ses statistiques positives avec sa 17e victoire en 22 rencontres, dont 13 officielles, démontrant que son projet de bâtir une équipe compétitive et capable de viser le sommet se déroule avec constance. Ces chiffres et statistiques, soulignés par le journaliste algérien Adel Haddad, confirment que l'Algérie ne se contente pas de participer à la CAN 2025 : elle écrit l'histoire par ses performances, ses records et ses réussites, affirmant que les « Guerriers du désert » sont présents sur tous les fronts.

Sénégal, Congo ou Bénin en ligne de mire

Les Verts affronteront le deuxième de la poule D

Le parcours de l'équipe nationale algérienne dans la phase de groupes de la Coupe d'Afrique des nations 2025 est désormais assuré. En terminant en tête du groupe E, « les Verts » disposent d'une avance à la fois morale et technique avant d'aborder les calculs complexes des phases à élimination directe. Cette position leur garantit que leur prochain adversaire, en huitièmes de finale, sera le deuxième de la poule D, une confrontation qui promet d'être relevée. Le staff technique et les supporters attendent

désormais de connaître l'identité du futur adversaire, avec plusieurs possibilités : Sénégal, République démocratique du Congo ou Bénin, après que le Botswana ait officiellement été éliminé. La poule D reste ouverte à tous les scénarios avant les deux matchs prévus aujourd'hui : Sénégal contre Bénin et RDC face au Botswana. Chaque issue impose à l'Algérie de se préparer à toutes les éventualités. Actuellement, le Sénégal occupe la première place de la poule D avec 4 points, devant la RDC grâce à

la différence de buts, tandis que le Bénin est troisième avec 3 points. Une victoire du Bénin sur le Sénégal ce soir redistribuerait complètement les cartes. Théoriquement, le Sénégal représente l'adversaire le plus redoutable, en raison de sa puissance et de son expérience continentale. Mais la RDC ne doit pas être sous-estimée, avec son organisation défensive solide et son jeu physique intense. Quant au Bénin, il a démontré à plusieurs reprises sa capacité à créer la surprise lorsque les conditions lui sont favorables.

Lydia. K

En prévision du match face à la Guinée équatoriale

Les Verts reprennent la préparation dans une excellente ambiance

Les joueurs de l'équipe nationale algérienne ont repris, ce lundi en soirée, les entraînements sous la houlette du sélectionneur national Vladimir Petković, en prévision du match face à la Guinée équatoriale, comptant pour la troisième et dernière journée de la phase de groupes de la Coupe d'Afrique des nations 2025.

Cette rencontre, programmée pour mercredi prochain, revêt un caractère purement formel dans la course à la qualification, puisque les « Verts » ont d'ores et déjà assuré leur billet pour les huitièmes de finale, tout en s'emparant de la première place du groupe E. De son côté, la sélection de Guinée équatoriale est officiellement éliminée avant cette ultime journée.

La séance

d'entraînement a été marquée par un programme spécifique mis en place par Petković. Les joueurs ayant pris part à la dernière victoire face au Burkina Faso, au cours de laquelle la sélection nationale a livré une prestation convaincante, ont bénéficié d'un travail axé sur la récupération. En revanche, le staff technique a concentré ses efforts sur la préparation des remplaçants, en vue de leur offrir du temps de jeu lors du prochain match.

À travers cette rencontre, le staff technique entend évaluer la condition physique et la disponibilité de l'ensemble de l'effectif, avant d'aborder les matches à élimination directe, avec l'ambition de poursuivre le parcours avec sérité et efficacité.

Akram. K

La défense des « Verts » reste solide malgré les blessures

La sélection nationale algérienne a enregistré plusieurs statistiques remarquables lors de ses deux premières rencontres de la Coupe d'Afrique des nations 2025 au Maroc, la plus marquante étant le fait que la défense n'a encaissé aucun but en 180 minutes.

Le gardien Luca Zidane a ainsi réussi à garder sa cage inviolée face au Soudan (victoire 3-0) puis contre le Burkina Faso (victoire 1-0). Il s'agit de la sixième fois dans l'histoire de l'équipe nationale que les « Verts » parviennent à préserver leur but lors des deux premiers matches d'une CAN, après 1982 (demi-finales), 1984 (demi-finales), 1990 (victoire en finale), et 2019 (victoire en finale).

Ces statistiques mettent en lumière la solidité défensive et la cohérence collective des « Guerriers du désert », qui restent invaincus et montrent un niveau de performance élevé malgré les blessures et les contraintes physiques.

Farid. ch

Avec une offre de 600 mille euros

MC Alger proche de boucler le transfert de Rafik guitane

La direction du MC Alger a intensifié ses efforts pendant le mercato hivernal, dans l'optique de renforcer son effectif avec des éléments capables d'apporter une valeur ajoutée pour le reste de la saison. Le milieu offensif Rafik guitane figure parmi les priorités du club algérois.

Fares. B

Le MCA a entamé des négociations officielles avec le club portugais d'Estoril, en soumettant une offre financière de 600 000 €. La direction algéroise s'appuie sur la situation contractuelle du joueur, dont le contrat actuel prend fin en juin prochain, ce qui offre une marge de manœuvre plus large et rend les négociations moins complexes que pour d'autres dossiers.

Les responsables du club misent sur les qualités techniques élevées de Rafik guitane et sa capacité à faire la différence dans le dernier tiers du terrain. Le joueur est perçu comme un atout offensif capable de créer du jeu entre les lignes, d'apporter des passes décisives et de se montrer dangereux devant le but — des compétences précieuses pour déstabiliser les défenses organisées et disciplinées. Cette approche



s'inscrit dans la volonté du MCA d'accroître son efficacité offensive et d'améliorer son rendement lors de la phase retour du championnat. De son côté, Rafik guitane a exprimé son intérêt pour le projet sportif proposé par le MCA, montrant un réel désir de revenir en championnat national et de porter les couleurs d'un club qui occupe une place particulière dans sa carrière. Cet intérêt mutuel a contribué à rapprocher les positions des deux parties. La décision finale appartient désormais à la direction d'Estoril, qui doit choisir entre un gain financier immédiat ou conserver le joueur jusqu'à l'échéance de son contrat. Le MC Alger attend une réponse officielle dans les prochaines heures, espérant finaliser rapidement le transfert tout en poursuivant l'examen d'autres dossiers pour renforcer son effectif et atteindre les objectifs fixés cette saison.

JS Kabylie

Hadid traduit devant le conseil de discipline

Le gardien de but Mohamed-Idir Hadid, titulaire à part entière depuis la saison dernière à la JS Kabylie, se retrouve dans une situation délicate à cause de son comportement avant le match face à l'ASO. Malgré un parcours exemplaire par le passé, son retour du Qatar après sa participation à la Coupe arabe des nations FIFA 2025 avec l'équipe nationale A' semble avoir marqué un tournant dans son attitude. Selon nos sources, Hadid sera traduit devant le conseil de discipline pour expliquer notamment une vidéo diffusée sur les réseaux sociaux où il apparaît avec Mouali



dans un lieu où il n'aurait pas dû se trouver, la veille d'un match. En attendant cette audience, il n'est pas autorisé à s'entraîner avec le groupe. Le gardien, qui pensait retrouver sa place après son retour de Doha, n'a pas apprécié que son concurrent direct, Gaya Merbah, s'impose comme titulaire. Cette situation, combinée à un manque de motivation, a conduit l'entraîneur Zinnbauer à ne pas le convoquer face à l'ESS et l'ASO. Hadid est actuellement relégué au statut de troisième gardien derrière Benrabah. Le coach allemand a eu une discussion

Toujours des problèmes administratifs au CSC

Salifou Tabsoba envisage de saisir la FIFA

Les ennuis continuent pour le CS Constantine hors des terrains, le club étant plongé dans une nouvelle spirale de crises administratives et financières. Cette fois-ci, c'est le joueur Salifou Tabsoba qui a résilié unilatéralement son contrat, reflétant le climat de tension qui règne actuellement au sein de l'équipe.

L'entourage du CS Constantine vit dans l'inquiétude, les supporters craignant que ces problèmes n'affectent la stabilité du groupe et la concentration des joueurs sur le terrain, surtout à l'approche des échéances cruciales de la saison. Aujourd'hui, le club se voit dans l'obligation de trouver des solutions rapides et efficaces. La répétition de litiges auprès de la FIFA et de résiliations de contrats unilatéraux ne porte pas seulement atteinte à l'image du club, mais met également en péril son avenir sportif, alors que l'ensemble des acteurs espérait un retour au calme pour se concentrer sur la performance et redonner confiance et joie aux supporters constantinois.

Fares. B

Mise à jour de la 12e journée de ligue 1 Mobilis JSK-MBR et MCA-CSC avancés au lundi 5 janvier

Les matchs JS Kabylie - MB Rouisset et MC Alger - CS Constantine initialement prévus le mardi 6 janvier prochain pour la mise à jour de la 12e journée de Ligue 1 Mobilis ont finalement été avancés au lundi 5 janvier, pour éviter un chevauchement avec le 8e de finale de la sélection nationale en Coupe d'Afrique des Nations (CAN-2025), a indiqué la Ligue de football professionnel (LFP). Avant cela, les Canaris auront reçu le MC Alger le 2 janvier,

Elyas. Ch

PSG :

Luis Campos annonce avoir repéré d'autres jeunes cracks portugais

Patron du recrutement du PSG, le Portugais est souvent allé piocher quelques-uns des meilleurs talents de son pays. Et ça ne devrait pas changer...

Cette année 2025 restera dans les annales du Paris Saint-Germain. Vainqueur d'un sextuplé historique, le club de la capitale a également fait une razzia lors des cérémonies du Ballon d'Or, du FIFA-The Best et des Globe Soccer Awards. À Dubaï, Luis Campos a d'ailleurs été sacré directeur sportif de l'année. Une récompense plutôt logique pour un dirigeant qui a su attirer plusieurs talents aujourd'hui reconnus tels que William Pacho ou João Neves. Le PSG a quand même mis le paquet pour se les offrir (40 M€ pour l'Équatorien, 70 M€ pour le Portugais), mais Campos a savouré sa récompense. «Tout le monde aime les petites attentions, moi aussi, je ne peux pas le nier. Je suis heureux que



mon travail soit reconnu, je pense que c'est le fruit de nombreuses années d'efforts, d'amour pour le football, d'une immense passion, de dévouement, et c'est toujours agréable», a-t-il déclaré dans des propos relayés par A Bola, avant de faire part de sa fierté de voir ses compatriotes réussir au PSG. «Oui, je suis fier de toutes (les

recrues portugaises). Je ne pense pas ça juste parce qu'ils sont portugais, ils sont là parce qu'ils ont du talent. Ils pourraient être d'autres pays, je dois penser aux objectifs du PSG, au Portugal, il y a beaucoup de bons joueurs. Je suis fier de voir le président de la FPF (la fédération portugaise, ndlr) monter sur scène et recevoir le trophée pour le Portugal

(sacré sélection nationale de l'année).

«Notre système les avait déjà repérés»

Fier de son pays, Luis Campos a également fait une petite conférence qui n'est pas passée inaperçue chez nos voisins lusitaniens. À l'heure où le Paris Saint-Germain a réussi son pari

MAN CITY :

Erling Haaland veut devenir anglais

Dans une interview accordée au magazine officiel de Manchester City, édition janvier 2026, Erling Haaland s'est exprimé sur son rôle au sein du club et la pression liée à son engagement à long terme. « Je me suis engagé avec Manchester City pour longtemps, donc cela entraîne beaucoup de pression, mais j'aime cette pression, quand les gens attendent beaucoup de moi, parce que c'est normal. Et quand on attend beaucoup, moi aussi, j'exige et j'attends beaucoup des autres. Ça va dans les deux sens, et c'est aussi mon rôle d'aider le club à revenir là où il doit être », a-t-il expliqué, avant de s'attarder sur son statut de capitaine : « Que je sois capitaine ou deuxième, troisième, quatrième ou cinquième capitaine, peu importe vraiment. Je suis un capitaine à ma manière, et je veux diriger et aider le club de cette façon, afin de nous faire progresser, non seulement en tant qu'équipe, mais aussi en tant que club. »

L'attaquant norvégien est ensuite revenu sur sa relation avec l'Angleterre et la ville de Manchester.

« J'étais déjà venu plusieurs fois à Manchester avant de signer à Manchester City. J'ai toujours aimé l'Angleterre, car je trouve que les Norvégiens et les Anglais se ressemblent. C'est une question d'ambiance : je m'y sens calme, à l'aise, et ça me rappelle beaucoup la Norvège », a-t-il déclaré. L'international des Lôvènes a même évoqué la possibilité d'obtenir un passeport britannique : « Pourquoi pas ! J'aimerais beaucoup. »



Gaël Clichy débarque au SM Caen !

À près l'annonce du départ de Maxime d'Ornano, la famille de Kylian Mbappé vient d'annoncer l'arrivée de Gaël Clichy pour prendre la suite sur le banc du SM Caen. L'ancien défenseur va vivre sa grande première en tant que coach principal d'une équipe. Relégué en National à la suite d'une saison 2024/2025 chaotique, le Stade Malherbe de Caen est encore loin de son objectif de remonter en Ligue 2. Actuellement à la dixième place du classement, le club dirigé par la famille Mbappé a décidé de se séparer de son entraîneur Maxime d'Ornano, pourtant le choix de la direction malherbiste pour mener l'opération remontée en Ligue 2. Mais faute de résultat en Championnat et d'une élimination contre le Petit Poucet de Coupe de France, Bayeux, l'ex-manager de Rouen a été remplacé. «Malgré l'engagement dont il a fait preuve au quotidien, le Club a souhaité

engager une nouvelle dynamique sportive pour la deuxième partie de saison. Le SM Caen remercie Maxime d'Ornano pour son investissement et lui souhaite le meilleur pour la suite de sa carrière», pouvant-on lire dans le communiqué publié par le club normand. Après l'éviction de Nicolas Seube le 29 décembre 2024, Maxime d'Ornano

a donc été limogé pile un an plus tard et a été remplacé par Gaël Clichy.

Première expérience pour Gaël Clichy

«Le Stade Malherbe Caen annonce l'arrivée de Gaël Clichy en tant qu'entraîneur principal de son équipe professionnelle. Ancien international français, il apportera au Club son expérience du très haut niveau, sa connaissance du football moderne et son exigence au quotidien. Il sera accompagné de Marvin Esor, qui viendra compléter le staff technique actuel qui demeure inchangé», indique le club normand. Après ses passages à Arsenal et Manchester City en tant que joueur, l'ex-latéral avait évolué dans un poste hybride de joueur/entraîneur dans les clubs du Başakşehir Istanbul et du Servette Genève.



NICE : Jean-Pierre Rivère justifie le retour de Claude Puel

De retour à la présidence de l'OGC Nice depuis quelques semaines après l'éviction de Fabrice Bocquet, Jean-Pierre Rivère a déjà pris une décision lourde de sens en cette fin d'année. En effet, malgré la victoire en Coupe de France face à Saint-Etienne, Franck Haïsne n'a pas résisté aux neuf défaites de rang des Aiglons auparavant et a été évincé par Jean-Pierre Rivère. Présent en conférence de presse ce lundi, le président azuréen a justifié le départ de son ancien coach et a expliqué les raisons qui l'ont poussé à rapatrier Claude Puel en Côte-d'Azur. «On est arrivé à la conclusion qu'il faut que le chemin s'arrête avec Franck Haïsne. Ça s'est fait de façon humaine, très franche et dans l'intérêt du club. Il y a ensuite eu plusieurs jours de négociation avec son agent. Ensuite, en une journée et demi, on s'est demandé qui pouvait être le bon interlocuteur pour la suite avec une mission courte. J'ai donc appelé Claude. J'ai trouvé quelqu'un qui a été rapide dans sa réflexion et qui a fait beaucoup d'efforts sur plusieurs sujets. C'est un challenge pas simple. Le timing était serré. L'objectif principal est le maintien.»



MERCATO :

Nantes tient un accord pour rapatrier un autre ex de Ligue 1

Obligé de s'activer en coulisses pour sauver sa peau dans l'élite, le club des bords de l'Erdre va essayer de recruter un deuxième ancien pensionnaire de L1 dans le dur. Il s'agit de l'ex-Toulousain Zakaria Aboukhla.

Chaque saison, c'est un peu le même cinéma. Club historique de notre Ligue 1, le FC Nantes joue encore avec le feu. Hormis quelques rares exceptions (9e en 2012/2022 et en 2017/2018, 7e en 2016/2017), les Canaris passent leur temps à se battre pour leur maintien... et à virer leurs coachs. L'exercice 2025/2026 ne déroge malheureusement pas à la règle. Dix-septième et avant-dernier du classement, à quatre longueurs du premier non-barragiste (Le Havre), le FCN a vécu une première partie de saison chaotique. Un nouveau prêt espéré. Avec neuf défaites au compteur et seulement deux victoires, le club des bords de l'Erdre a fini



par virer son entraîneur, Luis Castro. Ce dernier a vite rebondi du côté de Levante, pendant que les Kita ont choisi de nommer Ahmed Kantari pour redresser la barre. Et encore une fois, en plus du changement de coach, Nantes va tenter de se sauver grâce au mercato d'hiver. Les octuples champions de France ont déjà attiré le latéral gauche colombien Deiver Machado (Lens) et

le retour en L1 sous forme de prêt d'un Remy Cabella à la peine à l'Olympiakos est annoncé comme bouclé. D'autres pistes telles que Abakar Sylla (Strasbourg), Issa Diop (Fulham) ou Mady Camara (PAOK Salonique) ont été annoncées, mais elles ne sont plus d'actualité aujourd'hui. Pas de quoi décourager Nantes. Après le coup Cabella, Ouest-

attend la réponse d'Aboukhla. Aujourd'hui, le natif de Rotterdam n'y arrive pas en Italie. Après son passage concluant au TFC (25 buts, 9 passes décisives en 83 matches), Aboukhla est dans le dur dans le Piémont. En onze apparitions, il n'a pas marqué le moindre but ni délivré la moindre offre. Avec seulement 245 minutes de temps de jeu (environ 22 minutes/match) et une titularisation au compteur, Aboukhla est clairement en situation d'échec. Nantes est donc passé à l'action et vise un nouveau prêt.

Les choses avancent bien puisque Ouest-France assure qu'un accord a été trouvé entre le club français et le Torino. Le FCN a également proposé une prise en charge partielle du salaire du joueur et ce dernier s'est entretenu au téléphone avec Kantari. Il ne manque plus que la réponse d'Aboukhla pour savoir si les Canaris tiennent (ou non) leur troisième recrue hivernale. Les Nantais ne comptent d'ailleurs pas s'arrêter là puisqu'ils aimeraient recruter un défenseur axial et un milieu central.

Claude Puel fait son retour à l'OGC Nice !

Plus de neuf ans après son départ de la Côte d'Azur, Claude Puel succède à Franck Haise et effectue son retour à l'OGC Nice. La nouvelle ère arrive enfin à Nice. En grande difficulté depuis le début de cet exercice 2025-2026, le Gym traverse l'une des périodes les plus troubles de son histoire récente. Les dernières semaines ont été marquées par une tension extrême, symbolisée par les graves incidents survenus au centre d'entraînement après la défaite à Lorient (3-1). Pris pour cibles par des supporters en colère, Terem Moffi, Jérémie Boga et le directeur sportif Florian Maurice ont subi insultes, crachats et violences physiques. Un épisode traumatisant, après lequel les deux joueurs offensifs n'ont plus porté le maillot niçois, illustrant un climat délétère et un vestiaire profondément fragilisé. Par la suite, un changement d'organigramme s'est opéré avec le retour surprise de Jean-Pierre Rivière à la tête du club. Président de juillet 2011 à janvier 2019, puis d'août 2019 à juillet 2025, l'homme d'affaires de 68 ans a succédé à celui qui l'avait remplacé, Fabrice Bouquet. Il a également ramené dans ses valises Maurice Cohen, avec qui il va tenter de redresser un club qui a déjà enregistré neuf défaites en 16 matchs de Ligue 1 et qui pointe à la 13e place du classement. Un temps évoqué, notamment par le principal concerné, l'évitement de Franck Haise ne semblait plus être à l'ordre du jour. Finalement, les dirigeants niçois et l'ex-entraîneur lensois ont décidé de mettre un terme à leur collaboration d'un commun accord ce dimanche, laissant Nice en quête d'un nouveau coach. A la

recherche d'un électrochoc et d'un profil expérimenté pour reprendre une équipe en perte de repères, les dirigeants niçois ont alors fait le choix de confier les rênes du groupe à Claude Puel jusqu'à la fin de la saison actuelle. Puel de retour sur un banc après quatre ans d'inactivité « L'OGC Nice annonce la fin de sa collaboration avec Franck Haise, d'un commun accord. Ses adjoints, Lilian Nalis et Johann Ramaré, quittent également le club (...) Dans un contexte sportif particulièrement difficile, l'OGC Nice a décidé de confier la direction de l'équipe première à Claude Puel jusqu'à la fin de la saison. Entraineur expérimenté et fin connaisseur du club, Claude Puel, qui effectue ainsi son retour sur le banc niçois après son passage entre 2012 et 2016, entame dès aujourd'hui sa mission prioritaire de redresser les performances de l'équipe », indique le club azuréen dans son communiqué. Pour ouvrir ce nouveau chapitre, l'OGC Nice a donc fait le choix de l'expérience de Puel. Libre depuis son départ de l'AS Saint-Étienne en 2021, le technicien de 64 ans connaît parfaitement la maison niçoise, qu'il a dirigée entre 2012 et 2016. Réputé pour sa rigueur, son exigence et sa capacité à travailler avec les jeunes, Puel arrive avec une mission claire : rétablir un cadre, apaiser un environnement devenu explosif et remettre le Gym sur des rails sportifs plus cohérents. Dans ce contexte de crise, son profil représente un pari assumé par la direction des Aiglons, désireuse de stabiliser un club en perte de repères et de relancer une saison déjà mal engagée.

OGC NICE : Franck Haise justifie son départ



Cest désormais officiel. L'OGC Nice vient d'annoncer, ce lundi, la fin de sa collaboration avec Franck Haise, d'un commun accord. Pour le remplacer, le GYM a décidé de faire confiance à Claude Puel pour redresser le groupe jusqu'à la fin de la saison, plus de neuf ans après son départ de la Côte d'Azur. Lors de l'annonce de son départ, Franck Haise (54 ans) s'est exprimé et a expliqué les raisons de son départ. «En

accord avec le président Rivière et compte tenu de la situation sportive, nous avons choisi de mettre fin à mon mandat d'entraîneur de l'OGC Nice, et ceux de mes adjoints Lilian Nalis et Johann Ramaré. Je tiens à remercier toutes les personnes qui œuvrent chaque jour pour le club et souhaite au Gym, à ses supporters et à tout son environnement de renouer rapidement avec une dynamique sportive positive», a déclaré Franck Haise, sur le site officiel du club azuréen.

FLAMENGO : Filipe Luis prolonge jusqu'en 2027



La situation de Filipe Luis à Flamengo s'est enfin débloquée. L'entraîneur brésilien a officiellement prolongé son contrat avec le club, mettant fin à plusieurs semaines d'incertitudes. L'accord de principe existait déjà depuis quelques jours, mais les négociations traînaient sur les aspects financiers concernant certains membres de son staff, notamment son adjoint et son préparateur physique. En effet, le technicien brésilien avait accepté un contrat de deux ans avec primes et clause de résiliation adaptée, mais insistait pour que les salaires de ses collaborateurs soient traités séparément. Désormais, tout est réglé et Filipe Luis restera donc à la tête de Flamengo pour les deux prochaines saisons, soit jusqu'en décembre 2027. « Cette prolongation symbolise la continuité d'une longue histoire entre Filipe Luis et Flamengo. Rouge et noir depuis son enfance, l'entraîneur a construit une relation affective profonde avec le club, renforcée sur le terrain lorsqu'il a porté le maillot en tant que joueur, et qui se poursuit désormais sur le banc, dirigeant l'équipe pendant l'une des périodes les plus victorieuses de son histoire. Avec la prolongation de Filipe Luis, Flamengo réaffirme sa confiance dans le continué du travail entrepris et s'engage à ce que les prochaines années soient marquées par encore plus de succès, de croissance professionnelle et de trophées », indique le communiqué du club. Filipe Luis a notamment mené le Mengão au sacre en championnat et en Copa Libertadores cette saison, avant de s'incliner en finale de la Coupe Intercontinentale, aux tirs au but contre le PSG.

PSG :

Nasser Al-Khelaïfi met les choses au clair avec le Real Madrid pour Vitinha

Alors que la presse espagnole a dévoilé de nombreuses informations sur Vitinha et le Real Madrid ces derniers jours, le patron du club parisien est monté au créneau.

Il y croient. Ces derniers jours, plusieurs médias espagnols ont évoqué un intérêt plus que prononcé du Real Madrid pour Vitinha. La Cadena SER est même allée jusqu'à expliquer qu'en cas de vente de Vinicius Jr cet été, ce qui reste une hypothèse plus que probable actuellement, l'argent récolté sur la vente du Brésilien serait utilisé pour enrôler le Portugais du Paris Saint-Germain.

MU : Eriksen dénonce la pression médiatique

Christian Eriksen est revenu sur son expérience sous Rüben Amorim à Manchester United, après son transfert en Bundesliga cet été. Le milieu danois, qui n'a disputé que 22 matchs toutes compétitions confondues sous les ordres du Portugais, a évoqué la difficulté pour certains joueurs de gérer la franchise médiatique de leur entraîneur : « Ça n'a pas aidé, vraiment pas. Je veux dire, ça n'a pas du tout aidé les joueurs. Certaines choses, tu peux les dire à l'intérieur, mais ce n'est pas très malin de les dire à l'extérieur, pour mettre une pression supplémentaire et coller une étiquette aux joueurs qui faisaient déjà de leur mieux. » Ces propos ont été tenus dans une interview accordée à The Times, où Eriksen faisait notamment référence à la conférence de presse de janvier dans laquelle Amorim avait qualifié l'équipe de « peut-être la pire équipe de l'histoire de Manchester United » : « Je ne pense pas que ça ait aidé du tout, non. Après s'il a raison ou tort, peu importe, mais pour nous, c'était un peu comme "Oh là là, encore un titre à la une." » Le Danois a également souligné la pression supplémentaire que subissent les joueurs de Manchester United à cause des critiques incessantes des anciens joueurs et experts : « Quelle que soit la position, tu te dis : "On a Casemiro maintenant, mais il faut le comparer à Roy Keane", ou "On avait Van Persie ici, donc cet attaquant doit maintenant faire pareil". » Cette attente historique, combinée aux changements fréquents de managers et de structures, rend selon lui la réussite difficile : « Tout à United, c'est tout de suite : quand tu portes ce logo, tu amènes toute cette histoire avec toi, tu dois suivre ce qui a été fait avant et le changer ou faire mieux, ce qui est presque impossible quand tu gagnes huit titres sur 11 saisons en Premier League. »

» Eriksen a conclu sur le rôle mitigé du club face aux pressions externes : « Le bruit extérieur met beaucoup de pression. De l'intérieur, si tu pouvais faire faire tout le reste, je pense que tu pourras réussir. »



Si ces mêmes médias ont bien précisé qu'il s'agirait d'une opération particulièrement difficile, à Madrid, on semble y croire. Les supporters madrilènes seraient d'ailleurs plus que favorables à l'arrivée de l'ancien de Porto, quitte à devoir perdre Vinicius Jr. L'international lusitanien réglerait ainsi, aux yeux des socios, les problèmes que connaît l'équipe de Xabi Alonso au milieu de terrain, où les départs successifs de Toni Kroos et de Luka Modric n'ont pas vraiment été remplacés.

Vitinha n'ira pas au Real Madrid. Et selon Defensa Central, le boss parisien Nasser Al-Khelaïfi a pris position dans ce dossier. Sans trop de surprise, le Qatar n'a aucune intention de négocier avec le Real Madrid. En plus de ne pas vouloir perdre un des joueurs les plus importants de

l'équipe si ce n'est le plus important, la relation entre les deux présidents est particulièrement froide. Les différents épisodes liés à Kylian Mbappé, ou le conflit entre le Real Madrid et l'UEFA où trône NAK au sujet de la Super League ont clairement dégradé les relations entre les deux dirigeants.

Le joueur, nommé meilleur milieu de terrain lors des Globe Soccer Awards dimanche, est sous contrat jusqu'en 2029 ce qui met, encore plus, le club de la capitale française dans une situation de force dans ce dossier. Il semble donc impossible de voir Vitinha aux côtés de Kylian Mbappé dans un futur proche, et cette fameuse clause libératoire de 90 millions d'euros souvent évoquée en Espagne reste, jusqu'à preuve du contraire, un fantasme madrilène...



Manchester City a trouvé un accord avec un gros concurrent pour Rayan Cherki

Manchester City a trouvé un accord avec un des joueurs les plus convoités du championnat anglais, qui viendra renforcer un secteur offensif très fourni.

« Il y a des moments où je lui crie dessus et des moments où je veux l'embrasser. On a vraiment une relation ambiguë. Je veux lui permettre d'exprimer son incroyable talent ». Tels étaient les propos de Pep Guardiola sur Rayan Cherki ce weekend, après la nouvelle belle performance de l'international tricolore, auteur d'un but et d'une passe décisive lors du succès des Cityzens sur la pelouse de Nottingham Forest (2-1), étant ainsi le principal artisan de la victoire de son équipe. Pour sa quatrième titularisation de suite avec les Skyblues, le joueur formé à l'OL a donc encore marqué les esprits, et en Angleterre, l'enflammade est totale. Quelques mois après son arrivée, Rayan Cherki est clairement considéré comme une des stars du championnat britannique. The Athletic révélait même après ce match de Manchester City que l'international tricolore est le joueur qui a créé le plus d'occasions de buts en Premier League cette saison.



Un des joueurs les plus cotés du championnat Mais on le sait, dans les gros clubs, difficile de se reposer sur ses lauriers et sur ses acquis. Pep Guardiola est d'ailleurs un entraîneur qui souhaite instaurer un climat de concurrence permanent dans son vestiaire, et petite série de mauvaises prestations couplées à de bonnes performances d'un autre joueur peuvent rapidement sortir un joueur du onze titulaire, quel que soit son statut. Ce n'est d'ailleurs pas un hasard si le

coach catalan veut encore recruter cet hiver, et ces derniers jours, un nom a pris de l'ampleur : celui d'Antoine Semenyo, la star de Bournemouth. Un sérieux concurrent pour Rayan Cherki, comme expliqué dans nos colonnes la semaine dernière, mais aussi pour les autres joueurs offensifs de l'équipe, Semenyo étant capable de jouer sur les deux flancs.

Et selon le journaliste Fabrizio Romano, un accord a été trouvé entre les dirigeants de Manchester City et l'ailier ghanéen de 25 ans, auteur de 9 buts et 3 passes décisives en 17 rencontres de Premier League cette saison. Pas forcément surprenant, puisque c'était la tendance, et le joueur priorisait les Skyblues devant les autres clubs intéressés comme Liverpool. Reste désormais à s'entendre avec Bournemouth, et les Cityzens espèrent conclure le deal avec les Cherries cette semaine. Les Mancuniens veulent donc négocier en dessous de la clause libératoire du joueur, estimée à 75 millions d'euros jusqu'au 10 janvier.



MONDIAL 2026 :

la FIFA se félicite d'un nombre record de demandes de billets

Le Mondial 2026 bat déjà des records de demandes de billets. « En seulement 15 jours, nous avons reçu 150 millions de demandes du monde entier pour acheter des billets pour la Coupe du monde », a révélé Gianni Infantino, le président de la FIFA, lors de la séance inaugurale du World Sports Summit à Dubaï. « Malgré toutes ces informations que vous avez pu lire sur les prix – entre 6 000 et 60 dollars –, la réalité est que ce sont les chiffres exacts. Chaque jour des 15 jours de prévente, nous avons enregistré en moyenne 10 millions de demandes quotidiennes, avec les États-Unis, l'Allemagne et la Grande-Bretagne en tête », a-t-il ajouté dans des propos relayés par Marca. Infantino a ensuite mis en perspective ce chiffre record en le comparant à l'histoire de la compétition. « Dans l'histoire presque centenaire des Coupes du monde, 44 millions de billets ont été vendus. Nous avons donc reçu le triple de demandes par rapport à cette somme totale », a-t-il souligné devant un forum réunissant des légendes du football comme Ronaldo Nazario, Luis Figo, Andrés Iniesta ou Carles Puyol. L'extension du tournoi à 48 équipes et 104 matchs pourrait permettre d'atteindre un nombre record de ventes, estimé entre 50 et 60 millions de billets.

REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE

WILAYA DE SETIF
DAIRA DE SALAH-BEY
COMMUNE DE RASFA
NIF : 098519239000229
FAX : 036 57.87.69

AVIS D'ATTRIBUTION PROVISOIRE DE MARCHÉ

Conformément aux dispositions des articles: 65/82 du décret présidentiel n° 15-247 du 16-09-2015 portant réglementation des marchés publics, et des délégations de service public. le président de l'APC de RASFA informe les soumissionnaires ayant participé à l'avis d'appel d'offres . publié dans le quotidien **EIMOUNASSER** le 01/12/2025 et **ELSAHIFA** le 02/12/2025 et dans les supports électroniques le 02/12/2025 journal **Aljazair Elaan** et journaux français **Sebak Pres** portant sur intitulé du /Suivi et Réalisation d'un Réservoir à Rasisly à moitié immergé de 1000 m3 désigne dans le tableau. Qu'à l'issue de l'analyse des offres conformément au cahier de charges le marché a attribué provisoirement à :

Projet	Entreprise Retenue	Montant De l'offre en DA/TTC	Note Tech. 50/100	Délai de réalisation	N° I	N° de correction
Projet / Suivi et Réalisation d'un Réservoir à Rasisly à moitié immergé de 1000 m3	Entreprise des travaux publics et hydraulique KALAI MOHAMED ARAZKI	19.480.345.22	75	08 mois	17819420032102	1er offre déclarée la plus basse

Les autres soumissionnaires peuvent prendre connaissance des résultats détaillés de l'évaluation des leurs offres technique et financière, et cela en rapprochant au bureau des marchés publics de la commune de Rasfa, au plus tard trois (03) jours de la publication de l'attribution provisoire .

Les soumissionnaires contestant le choix peuvent introduire un recours dans les dix (10) jours à compter de la date de la première publication de l'avis d'attribution provisoire du marché. Auprès de la commission des marchés de la commune de Rasfa suit au de l'article: 82 du décret présidentiel n° 15-247 du 16 septembre 2015 , portant réglementation des marchés publics et des délégations de service public.

AL MOUNASSER 30 Décembre 2025

ANEPE 2516041091

REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE

WILAYA DE M SILA
DAIRA DE AIN-EL-HADJEL
COMMUNE DE SIDI-HADJERES
NIF : 098528189074305

AVIS D'ATTRIBUTION PROVISOIRE

Conformément à l'article 65 du décret présidentiel N° 15/247 DU 16 Septembre 2015 portant réglementation des marchés publics , Suite à L'avis d'appel d'offre ouvert N° : 07/2025 Paru dans les Quotidiens nationaux : Al Mounasser Le 13/11/2025 et Adlar el djazair le : 17/11/2025 relatif à :

Approvisionnement des Cantines des écoles primaires en denrées alimentaires pour l'année 2026.

Lot N° 01 : Approvisionnement des Cantines des écoles en fruits et légumes

Lot N° 02 : Approvisionnement des Cantine des écoles en produits Alimentaires légumes secs et pains

Lot N° 03 : Approvisionnement des Cantines des écoles en viandes rouges et blanches fraîches et œufs

Le président de l'assemblée populaire communale de Sidi-Hadjeres porte à la connaissance des Entreprises , Qu'à l'issue du jugement des offres, les projets ont été attribués provisoirement comme suite :

N°	Désignation de lot	Entreprise	Note de l'offre Technique	Montant Après correction En TTC (DA)	Observation s
01	Lot N° 01 : Approvisionnement des Cantines des écoles en fruits et légumes	BELKHIR SONIA Nif : 29610380035214101000	54.00	Min : 3 511 219.70 Max : 7 023 187.90	Moins Disant
02	Lot N° 02 : Approvisionnement des Cantine des écoles en produits Alimentaires légumes secs et pains	RAFA SID ALI Nif : 18710350017213901000	54.00	Min : 3 851 516.00 Max: 7 535 449.00	Moins Disant
03	Lot N° 03 : Approvisionnement des Cantines des écoles en viandes rouges et blanches fraîches et œufs.	AICHOUNE LOTFI Nif : 15910380101411400000	54.00	Min : 5 446 851.06 Max: 11 477 252.70	Moins Disant

Conformément à l'article 82 du décret présidentiel N° 15/247 DU 16 Septembre 2015 portant réglementation des marchés publics , les soumissionnaires contestant le choix opéré par le service contractant peuvent présenter un recours au niveau de la commission communale des marchés publics dans un délai de 10 jours à compter de la première publication de l'avis d'attribution provisoire du marché , dans le bulletin officiel des marchés de l'opérateur public (BOMOP) ou les quotidiens nationaux .

AL MOUNASSER 30 Décembre 2025

ANEPE 2516040161

Marathon

Histoire d'une distance devenue mythique

C'est souvent comme cela qu'est décrit le marathon. Et rien ne pourrait d'ailleurs mieux définir cette distance au regard de sa légende. D'un récit grec à un rêve devenu atteignable pour de nombreux coureurs amateurs, retour sur l'histoire du marathon.

Pourquoi le marathon porte-t-il le nom de marathon ?

Aussi surprenant que cela puisse paraître, l'histoire du marathon est étroitement liée à celles d'une bataille et d'un homme. En 490 avant Jésus-Christ, sur les plages grecques de la petite ville de Marathon, un combat oppose les Perses récemment débarqués aux soldats athéniens et platiens. Alors que la victoire revient finalement à ces derniers, un certain Phidippides (ou Philippides) est chargé

comme de nombreux récits grecs, celui de Phidippides a traversé le temps et a été source d'inspiration. Notamment pour le linguiste français Michel Bréal qui, en 1894, a suggéré au célèbre baron Pierre de Coubertin de créer une épreuve en hommage au soldat grec lors des premiers Jeux olympiques modernes de 1896. A alors été organisée la première course d'environ une quarantaine de kilomètres, pour rappeler la distance qui séparait la ville de Marathon de celle

Combien de kilomètres fait désormais un marathon ?

Depuis 1921, la distance officielle du marathon est de 42.195 kilomètres. Quelques années après les Jeux olympiques de Londres, l'Association internationale des fédérations d'athlétisme a en effet finalement décidé de calquer son règlement sur la course londonienne et d'imposer un parcours de 42.195 kilomètres pour l'épreuve du marathon. Et ce pour toutes les compétitions, qu'elles soient nationales ou internationales.

Le marathon, une histoire de records

Organisé en 1896, le tout premier marathon des Jeux olympiques modernes fut remporté par Spyridon Louis, un berger grec qui, contre toute attente, est entré dans l'Histoire. Avec cette victoire, ce dernier a imposé un premier record (très impressionnant pour l'époque) de 2 heures 58 minutes et 50 secondes. Cette année-là, bien que l'épreuve du marathon ne soit pas encore autorisée aux femmes, la Grecque

d'Athènes. La distance représentait ainsi le chemin parcouru par le brave Phidippides. Durant plusieurs années, l'épreuve du marathon s'est donc courue sur cette distance.

... Modifiée par la famille royale britannique

Mais en 1908, alors que Londres allait accueillir les Jeux olympiques, la famille royale imposa une modification de la distance du marathon. Même si le départ était prévu au château de Windsor et l'arrivée au White city stadium - soit une distance totale de 26 miles (41.843 kilomètres) -, Edouard VII



Un hommage au messager Phidippides, le premier marathonien

Si les versions de cette histoire diffèrent parfois, l'exploit de Phidippides reste incontesté. Si bien que son nom est entré dans la postérité. De sa bravoure ainsi que de son exploit, la victoire des Grecs lors de la bataille de Marathon, est née, presque 3 000 ans plus tard, l'épreuve du marathon. Une course d'environ 40 kilomètres, comme celle qu'avait réalisée Phidippides, symbole du courage et du dépassement de soi. Voilà, telles sont les origines du marathon.

Pourquoi 42.195 km est-elle précisément la distance du marathon ?



Stamáta Revithi a, elle aussi, franchi la ligne d'arrivée du tout premier

secondes), avant de battre son propre record au même endroit quatre ans



marathon de l'Histoire. Si d'autres ont ensuite à leur tour réalisé cet exploit (Marie-Louise Ledru, Violet Piercy, Kathrine Switzer, ou encore Bobbi Gibb) et marqué leur époque, il a malgré tout fallu attendre les Jeux olympiques de Los Angeles en 1984 pour que soit organisé le tout premier marathon féminin officiel.

Kelvin Kiptum et Tigist Assefa, le nouveau roi et la nouvelle reine du marathon

Outre Eliud Kipchoge, deux marathoniens ont récemment inscrit leurs



La légende Eliud Kipchoge

noms dans l'histoire du

marathon : Kelvin Kiptum et Tigist Assefa. Le premier battait, le 8 octobre 2023, le record du monde établi par la légende Kipchoge en franchissant la ligne d'arrivée du difficile marathon de Chicago en 2 heures 0 minute et 35 secondes. Un exploit réalisé à seulement 23 ans et alors qu'il s'agissait du troisième marathon de sa carrière. Ce jour-là, Kelvin Kiptum est devenu le premier homme à finir un marathon en moins de 2 heures et 2 minutes (2 heures 1 minute et 39

Chez les femmes, depuis le 24 septembre 2023, le record du monde est détenu par l'Ethiopienne Tigist Assefa. À l'occasion du marathon de Berlin, la trentenaire a franchi la ligne d'arrivée en 2 heures 11 minutes et 53 secondes. Ce qui est 2 minutes et 11 secondes de moins que le record établi par la Kenyane Brigid Kosgei en 2019 ! Tout comme Kelvin Kiptum, fin 2023, Tigist Assefa est ainsi entrée dans la légende de la mythique distance du marathon.

Une distance qui réunit de plus en plus de coureurs et coureuses amateurs dans le monde

Si, ces dernières années, les chronomètres réalisés sur marathon au plus haut niveau n'ont jamais été aussi bas, le nombre de courses organisées et de participants n'a, lui, jamais été aussi élevé. Au total, près de 800 marathons sont organisés chaque année dans le monde, rassemblant toujours plus de coureurs et de coureuses amateurs. Parmi les courses les plus prestigieuses, figurent évidemment les six World marathons majeurs : Berlin, Boston, Tokyo, Chicago, Londres et New York. Mais le rendez-vous qui rassemble chaque année le plus de coureurs, c'est indéniablement le marathon de Paris. En 2024, plus de 54 000 participants étaient engagés sur la distance mythique au cœur de la ville lumière ! C'est dire si, près de 300 ans après sa naissance, le défi que représente la distance du marathon s'est démocratisé. Et avec un bon plan d'entraînement, c'est devenu un objectif (réalisable) pour de nombreux amateurs passionnés de course à pied.

Pour preuve, l'édition 2025 du Marathon de Paris a une nouvelle fois suscité un engouement incroyable et a participé à créer de nouvelles histoires incroyables. Découvrez le retour d'expérience de Caro et Manon !

Coupe d'Algérie de Kempo par équipes

Le club d'Aïn Tagouraït de Tipaza s'adjuge le trophée

Le club d'Aïn Tagouraït de Tipaza a remporté le trophée de coupe d'Algérie de Kempo par équipes filles et garçons, clôturé samedi soir au palais des sports "Hamou Boutlelis" d'Oran.

Serine. S

Cette compétition de trois jours a permis aux athlètes d'Aïn Tagouraït de confirmer leur domination sur le Kempo algérien, en plaçant leurs athlètes sur pratiquement l'ensemble des podiums, dans les spécialités Kata sans arme et avec arme et en self défense et semi-kempo, devant ceux du Chabab Aïn



Beida de Oum El Bouaghi et la Sûreté de wilaya de Mascara. Le niveau de cette édition a été qualifié

de "moyen" chez les filles et "appréciable" chez les garçons, selon le président de la Fédération algérienne de Kempo, Khaled Fliti, qui a relevé le bon niveau de certaines finales. Les meilleurs athlètes filles et garçons ont été sélectionnés pour renforcer la sélection nationale, appelée à

Grand Slam de Paris 2026

L'Algérie engagée avec sept judokas



Sept judokas (quatre messieurs et trois dames) représenteront

l'Algérie au tournoi international "Grand Slam de Paris", prévu les 7 et 8 février prochains, selon la liste des participants dévoilée par les organisateurs. Il s'agit de : Kais Moudetere (-66 kg), Dris Messaoud (-73 kg), Mustapha Yasser Bouamar (+100 kg) et Mohamed El Mehdi Lili (+100 kg) chez les messieurs, ainsi que Houaria Kaddour (-48 kg), Khadidja Bekheira (-57 kg) et Belkadi Amina (-63 kg) chez les dames. Les

catégories de poids retenues pour ce tournoi sont celles des -60 kg, -66 kg, -73 kg, -81 kg, -90 kg, -100 kg et +100 kg chez les messieurs, ainsi que celles des -48 kg, -52 kg, -57 kg, -63 kg, -70 kg, -78 kg et +78 kg chez les dames.

D'après les organisateurs, 226 judokas (140 messieurs et 86 dames), représentant 41 pays des cinq continents ont

déjà confirmé leur participation à cette compétition.

Avec 28 judokas engagés (14 messieurs et 14 dames), la Chine

y sera la mieux représentée, devant la Mongolie (18) et l'Espagne (13), au moment où certaines nations, comme la Serbie et Madagascar n'ont engagé qu'un seul athlète.

Rania. K

Basketball/NBA

Les Los Angeles Clippers confirment leur redressement

Les Los Angeles Clippers ont confirmé leur renouveau, en NBA, en battant les Detroit Pistons (112-99), leaders de la Conférence Est, dimanche, dans une soirée qui a permis aussi au champion en titre et leader à l'Ouest, Oklahoma City de remporter un large succès face à Philadelphie (129-104).

A l'Ouest, les Clippers, avec un étincelant Kawhi Leonard, auteur de 55 points -- meilleur total de sa carrière en NBA -- et d'une très bonne feuille de stats (17 sur 26 tirs à 2 points, 5 sur 10 à 3 points, 16 lancers francs sur 17, 11 rebonds, 5 interceptions...), ont étouffé Detroit qui malgré une 2e défaite de rang après celle concédée, vendredi dans les derniers instants, au Jazz dans l'Utah, demeure toujours leader de la Conférence Est.

"C'était super. Mais je dois rester concentré et garder mon calme car nous n'avons qu'un jour de repos et beaucoup de matches dans les deux prochaines semaines", a indiqué l'ailier des Clippers, Leonard, dont le meilleur total dans la Ligue était jusqu'alors de 45 points contre les Toronto Raptors.

Malgré cette victoire, les Clippers sont toujours dans le rouge (13e de la Conférence Ouest avec 10 victoires contre 21 défaites).

Toujours, à l'Ouest, Oklahoma City, leader de la Conférence a consolidé sa position, après son succès face à Philadelphie, le 27e de la saison, contre seulement cinq défaites. Dans ses rangs, Shai Gilgeous-

Alexander, meilleur joueur de la Ligue (MVP) la saison dernière, a ajouté 27 points, cinq passes décisives et deux interceptions.

"Nous sommes parvenus à retrouver notre style de jeu et nos standards", a déclaré le remplaçant Andrew Wiggins (15 points à 6 sur 8 aux tirs). Ce succès permet au Thunder, qui restait sur deux défaites et avait perdu quatre de ses six derniers matches, de mettre fin à une spirale négative.

Dans la Conférence Est, les Toronto Raptors, éreintés vendredi à Washington, ont relevé la tête devant les Golden State Warriors, qu'ils ont vaincus en prolongation (141-127) avec un triple double de Scottie Barnes (23 points, le total faramineux de 25 rebonds et 10 passes décisives).

Les Raptors ont mis fin à une série de trois victoires des Warriors, dans les rangs desquels Stephen Curry a inscrit 39 points. Ils sont toujours quatrièmes de la Conférence Est, derrière les Boston Celtics, battus à Portland (114-108).

Si les Clippers renaissent à l'Ouest, les Washington Wizards retrouvent des couleurs à l'Est: encore lanterne rouge avant la soirée de vendredi, l'équipe de la capitale fédérale a signé contre Memphis (116-112) un deuxième succès de suite, et remonte au classement.

Le pivot Alexandre Sarr, l'un des deux "Frenchies" des Wizards, a été le meilleur marqueur de son équipe avec 20 points, assortis de neuf rebonds.

R. S

Championnat de wilaya de kung-fu wushu

Début de la compétition à Tissemsilt

Les épreuves du championnat de wilaya de kung-fu wushu, catégories cadets et minimes, filles et garçons, ont débuté, hier à la salle omnisports Chahid Allouet Tayeb de la wilaya de Tissemsilt, avec la participation d'un nombre important de clubs.

Fares. B

Le représentant de la Ligue de wilaya de kung-fu wushu, Abdelkader Boumezrag, a précisé que ce championnat, qui s'étale sur deux jours, enregistre la participation de plus de 90 athlètes des deux sexes, représentant six clubs issus de différentes communes de la wilaya, notamment Tissemsilt, Ouled-Bessam et Bordj Bouâmaâma. Il a également souligné que toutes les



conditions ont été réunies pour assurer le bon déroulement de cet événement sportif. Le même intervenant a ajouté que cette manifestation, organisée en coordination avec la

direction de la Jeunesse et des Sports (DJS), s'inscrit dans le cadre des préparatifs du Championnat national prévu du 7 au 11 janvier prochain. A l'occasion de cette compétition, les

organisateurs procèderont à la sélection des meilleurs éléments appelés à représenter la wilaya et à défendre ses couleurs lors des prochains rendez-vous.

Championnat d'Afrique des nations de Volley (messieurs)

La RD Congo hôte de la 25e édition en septembre 2026

La 25e édition du Championnat d'Afrique des nations de volley-ball (messieurs) se déroulera en République démocratique du Congo en septembre 2026, a annoncé la Confédération africaine de la discipline (CAVB) à l'issue de la signature officielle de l'accord consacrant l'organisation de cette compétition qualificative à la Coupe du monde 2027 et pour les Jeux

olympiques de Los Angeles 2028. "Cet acte formel engage les instances continentales et la partie congolaise autour d'un événement majeur du calendrier sportif africain, dont l'enjeu dépasse le cadre continental. La compétition servira en effet de tournoi qualificatif à la fois pour le Championnat du monde 2027 et pour les Jeux olympiques de Los Angeles 2028", précise le communiqué de la

CAVB. Pour rappel, lors de la dernière édition du Championnat d'Afrique des nations, disputée en Egypte en 2023, l'Algérie avait terminé à la deuxième place du classement

Ski

5 sur 5 pour Shiffrin, encore imbattable lors du slalom de Semmering

La reine américaine du slalom, Mikaela Shiffrin, a sorti une seconde manche de grande classe pour rester invaincue entre les piquets, en remportant sa 5e victoire de la saison, dimanche à Semmering (Autriche). Seulement quatrième

de la manche initiale à plus d'une demi-seconde de Camille Rast, la skieuse de Vail est comme chez elle à Semmering, où elle avait déjà gagné à sept reprise. L'Américaine a survolé la seconde manche, et glané son 106e succès en Coupe du monde avec 9/100e

d'avance sur la Suissesse, très en vue tout le week-end. La troisième place revient à l'Albanaise Lara Coltruri, dauphine de Shiffrin au classement de la spécialité... mais déjà reléguée à 220 points (500 contre 280).

R. S



Ligue nord-américaine de basket-ball

Alvarado et Williams suspendus pour s'être battus



Le meneur de jeu des New Orleans Pelicans, Jose Alvarado, et le pivot des Phoenix Suns, Mark Williams, ont respectivement écopé de deux et un match de suspension par la Ligue nord-américaine de basket-ball (NBA) pour s'être battus samedi soir au cours du match opposant les deux équipes. L'incident s'est produit à deux minutes six secondes de la fin du troisième

R. S

Championnat de volley-ball, Nationale 1 messieurs

Le programme de la septième journée



Programme de la septième journée du Championnat d'Algérie de volley-ball, Nationale 1 messieurs, prévu aujourd'hui :

Groupe Centre-Est :

EF Ain Azel - MB Bejaia (16h30)
ES El-Eulma - JSC Ouled Adouane (17h00)
O Ain M'lila - OMK El-Milia (17h00)
CASTEL Teniet El Abed - NC Bejaia (17h30)

ES Sétif - ES Tadjen Janet (18h00)

Groupe Centre-Ouest :

JS Messelmoun - PO Chlef (16h00)
ES Bethioua - O El-Kseur (17h00)
RC M'sila - MC Alger (17h00)
ASV Blida - ES M'sila (18h00)
CS Nedroma - WA Tlecmen (18h00)

Santé du foie et sport : le duo gagnant

Beaucoup de sportifs ne prétendent pas vraiment attention à l'état de santé de leur foie. C'est seulement quand celui-ci montre quelques signes de faiblesse qu'ils perçoivent alors que cet organe vital tient un rôle prépondérant dans le métabolisme énergétique, la digestion des graisses alimentaires, l'élimination des déchets de l'organisme et l'élaboration de nombreuses molécules essentielles à la vie.

LE FOIE, UN ORGANE MULTITÂCHE

Le foie est constitué de 4 lobes et possède un haut pouvoir de régénération. Il est parcouru chaque minute par environ 1,5 à 2,4 litres de sang via une double irrigation : l'artère hépatique pour l'apport d'oxygène et la veine porte pour celui des nutriments absorbés par l'intestin. Il est également le point de départ de voies biliaires et de divers canaux nécessaires au transport de la bile vers le canal cholédoque et le duodénum.

LES MISSIONS ÉNERGÉTIQUES DU FOIE

Le foie participe au maintien de la glycémie au repos et durant une pratique sportive. Pour cela, il met en scène diverses voies métaboliques :

La glycogénèse : stockage du glucose sous forme de glycogène (80 à 120 g environ).

La glycénolysé : libération de glucose dans le sang à partir du glycogène stocké.

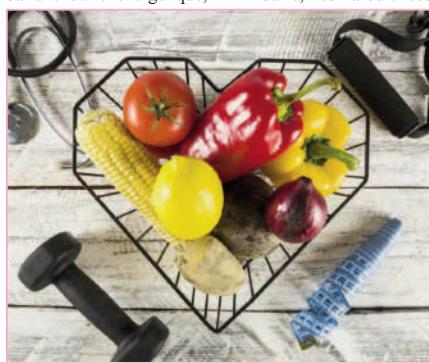
La néoglucogénèse : fabrication de glucose à partir de composés non glucidiques (acides aminés, lactate, glycéról).

La cétogénèse : synthèse de corps cétoniques (acétone, acétoacétate, -hydroxybutyrate) à partir d'acides gras issus des aliments et du tissu adipeux. La cétogénèse permet de freiner la néoglucogénèse.

L'EXERCICE PHYSIQUE EST-IL BON POUR LE FOIE ?

Pendant l'effort, le maintien de la glycémie fait intervenir la glycogénolysé et la néoglucogénèse hépatiques si l'exercice se prolonge et que les stocks glucidiques menacent de s'épuiser. Une hypoglycémie durant une activité physique traduit un épuisement du glycogène hépatique ! La prise de glucose durant la pratique sportive via une boisson d'effort, une purée de fruits ou une barre énergétique,

s'offrent alors à cet acide aminé : Servir de source d'énergie aux globules blancs et aux entérocytes. Rejoindre le tissu hépatique pour y être transformé en glutamate et générer une nouvelle production d'ammoniac. Ce déchet emprunte ensuite la voie métabolique de l'uréogénèse afin d'être définitivement éliminé dans les urines sous forme d'urée. En outre, les turbulences



permet justement de freiner la baisse de ces réserves, de limiter le risque de déficit et d'hypoglycémie.

Au cours d'un effort physique d'intensité modérée à intense, un soudain manque de glycogène au sein des principaux muscles sollicités par la pratique ne sera pas compensé par un apport de glucose en provenance d'autres fibres musculaires moins concernées par l'exercice. À ce niveau, l'entraide n'existe pas. Cette mission incombe de nouveau au foie. Le muscle dépense et prélève, le foie gère les stocks et pourvoit au manque... si c'est possible.

EST-CE QUE COURIR OU FAIRE DU SPORT NETTOIE LE FOIE ?

Au cours de la pratique sportive, l'utilisation par les muscles d'acides aminés comme source d'énergie génère la production de déchets azotés et notamment d'ammoniac (NH3). Cette production s'élève lors d'efforts intenses, de longue durée et en présence d'un épuisement ou d'un manque de glycogène. L'ammoniac est un produit毒ique, il est évacué du muscle et rejoint la circulation sanguine sous forme de glutamine. Plusieurs issues

vasculaires et l'impact podal en course à pied sont susceptibles d'occasionner une rupture de la membrane de globules



rouges (hémolyse).

L'hème de l'hémoglobine libéré dans le sang au cours de cette hémolyse est transformé en bilirubine dans la rate puis acheminé au niveau du foie par l'albumine.

Cette bilirubine est ensuite conjuguée à l'acide glucuronique puis évacuée avec la bile dans l'intestin. Une partie de cette bilirubine conjuguée retourne dans le foie pour être recyclée ou éliminée dans l'urine sous forme de pigment (urobiline). Celui-ci est responsable de la couleur jaune de l'urine. Le reste est transformé par la flore iléale et colique pour donner d'autres pigments à l'origine cette fois-ci de la couleur des matières fécales.



Consommation d'alcool : quel problème pour le foie ?

Lors d'une consommation d'alcool, 5 à 25% de celui-ci sont dégradés dans le foie. Le produit final obtenu (acétyl-CoA) incorpore le cycle de Krebs et intervient dans la production d'énergie (ATP). Un verre de vin n'est donc jamais vraiment inoffensif pour cet organe. Utilisée parfois comme substance désinhibante et décontractante, l'alcool avant l'effort peut néanmoins troubler la néoglucogénèse hépatique. En outre, le catabolisme hépatique de l'alcool consommé au terme d'une activité physique génère des composés dont la régénération aboutit à la synthèse et à l'accumulation de triglycérides, à la formation d'acide lactique.

Quelques bières après l'effort peuvent également suffire à contrarier la réparation des muscles et

Une détox parfois nécessaire

Des enzymes du foie (cytochrome P450, enzymes de conjugaison...) jouent un rôle essentiel dans l'élimination des toxines et des toxiques présents dans l'organisme. Leur fonctionnement et leur efficacité sont étroitement subordonnés à



l'apport en quantité suffisante de micronutriments (vitamines, minéraux, oligoéléments, antioxydants...). Des plantes drainantes (reine des prés...), celles aux vertus cholagogues et cholérétiques (chardon marie, artichaut...) et des acides aminés soufrés (taurine, cystéine, méthionine) peuvent soutenir la mission de nettoyage. N'associez pas la détox à une perte de poids, les régimes restrictifs pouvant également mettre à l'épreuve votre foie.

QUEL RÉGIME POUR ÉVITER L'ACCUMULATION DE GRAISSE HÉPATIQUE ?

En cas de surcharge au niveau du foie et afin de faciliter son rôle d'épurateur, il paraît utile d'adapter son régime alimentaire et de privilégier la consommation de : fruits murs de saison, légumes de saison crus et cuits (vapeur), crucifères, ail, oignon, échalote, produits céréaliers avec farine complète, ½ complète, légumineuses, huiles végétales

bios/vierges/extra, de première pression à froid (huile d'olive, colza, noix), épices (curcuma, gingembre...), thé vert, herbes aromatiques (basilic, romarin...),

viandes et poissons « maigres », eau plate (1,5 à 2 litres/jour).

L'apport de sucre et de produits sucrés, de produits industriels ultra-transformés, d'huiles de mauvaise qualité, de charcuterie, de viandes grasses, d'œufs, de graisses cuites, de plats en sauce, de fromages, chocolat, café, alcool, tabac est à limiter.

Le repas du soir de préférence allégé (assiette de crudités, huiles de bonne qualité, aromates, association céréales-légumineuses). Une règle à respecter : manger frais et varié !

FOIE DIMINUÉ PERFORMANCE ALTRÉERÉE

Le foie est un organe central du métabolisme énergétique. Il fabrique une multitude de molécules essentielles à la vie et constitue un filtre précieux capable de débarrasser l'organisme de substances toxiques susceptibles de troubler son fonctionnement. Une surcharge de celui-ci est souvent synonyme dans le sport de mauvaise récupération, de fatigue, de baisse des performances et de majoration du risque de blessure. Par conséquent chers sportifs, n'omettez pas de vider régulièrement la poubelle !

Et puisque les bénéfices de la pratique d'exercices physiques sur la maladie du foie gras et tout type de surcharge hépatique ont été largement démontrés, pratiquez la marche rapide ou tout autre activité d'intensité modérée mais endurante. Les résultats de nombreuses recherches montrent que 150 minutes de sport par semaine permettent de diminuer le niveau de graisse hépatique.

Comment se nourrir lors d'un trek ?

2^e partie

Vous rêvez de partir pour votre premier trek mais vous ne savez pas comment vous y préparer ? La randonnée sur plusieurs jours demande une préparation physique adaptée et une nutrition spécifique.

La nourriture en bivouac d'altitude

La pratique du trek en haute montagne requiert une adaptation nutritionnelle spécifique en fonction de votre objectif. Les besoins caloriques augmentent en moyenne de 500 à 1000 kcal par jour au-delà de 3000 mètres. Privilégiez les plats lyophilisés riches en glucides complexes comme les pâtes complètes ou le riz par exemple.

Les aliments à indice glycémique bas ou moyen les jours précédents le trek sont préférables pour constituer un stock de glycogène : céréales peu raffinées, aliments riches en oléagineux, légumineuses.

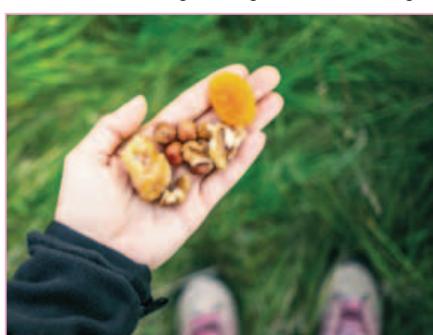
La digestion devient plus difficile en altitude. Fractionnez vos repas en 5 à 6 prises quotidiennes légères. Une astuce appréciée des trekkeurs : préparez des sachets individuels mélangeant fruits secs, noix et graines pour des collations pratiques et nutritives.

Pendant le trek, autant que possible équilibrer les apports avec 60% de glucides, 25% de protides et 15% de lipides.

Les protéines animales sous forme de viande séchée ou de fromage à pâte

dure garantissent un apport optimal en acides aminés essentiels. Gardez toujours une réserve de semoule : elle se prépare rapidement avec uniquement de l'eau chaude, parfaite quand la fatigue se fait sentir.

Le dîner est un repas



complet, fournissant suffisamment d'hydrates de carbone pour récupérer l'énergie dépensée.

Quelles rations pour voyager dans le désert ?

Vous devez garder à l'esprit qu'il est essentiel de bien s'hydrater. Le corps en condition normale a besoin d'un strict minimum de 20 ml par kilo pesé. Soit 1 l pour une personne de 50 kg. Mais en condition d'effort dans un climat chaud et sec, les besoins sont beaucoup plus importants.

La chaleur extrême du désert bouleverse les habitudes alimentaires classiques. Un apport

énergétique de 3000 à 3500 calories par jour s'avère nécessaire pour compenser la dépense physique intense.

Les barres de céréales, dattes et amandes constituent une base idéale grâce à leur concentration en sels minéraux. La répartition des repas

de sel pour enrichir vos plats. Pensez aux sachets individuels proposés dans la restauration.

Evitez de consommer les végétaux crus ou lavez-les

soigneusement. Les désagréments intestinaux dans les pays chauds sont courants. Une cure de probiotiques avant le départ peut aider à maintenir l'équilibre de la flore intestinale.

ERGYSport

CONFORT contient des souches probiotiques ainsi que de la vitamine B3 qui contribue au maintien des muqueuses saines,

La préparation demande uniquement de l'eau chaude ou froide selon les grammes.



marques, avec un temps de réhydratation de 5 à 10 minutes. Une source d'énergie facile

Avant votre départ, testez différentes marques pour identifier celles dont le goût et la texture vous conviennent le mieux.

Et dès que la possibilité s'offre à vous (refuges, camps, ...) priviliez un repas normal.

ERGYSport

CREM' est une préparation gourmande et équilibrée. Sa composition riche en glucides, protéines, minéraux et vitamines, en fait un repas idéal en trek.

Si vous respectez votre physiologie en mesurant vos efforts et vos besoins nutritionnels, votre trek ne vous laissera que de bons souvenirs !



dont celle de l'intestin.

FAUT-IL AVOIR RECOURS AUX REPAS LYOPHILISÉS ?

Les processus de lyophilisation permettent aujourd'hui de conserver jusqu'à 97% des ingrédients. Un atout considérable pour maintenir votre énergie durant les longues randonnées sans avoir à porter les aliments et à les préparer. Un sachet de 100 g fournit entre 400 et 500 kcal, réduisant drastiquement le poids dans votre sac à dos.



Ilan Kebbal:

«Notre objectif est d'aller le plus loin possible dans la compétition»

L'attaquant international algérien et joueur de Paris FC, Elan Ilan Kebbal, a relativisé son absence lors des deux premières rencontres de l'équipe nationale dans cette Coupe d'Afrique des nations au Maroc.

Après la victoire des « Verts » face au Burkina Faso (1-0), il a souligné

l'importance de la cohésion au sein du groupe : « Nous savons que la compétition sera longue et nous souhaitons aller le plus loin possible dans ce tournoi. Pour cela, nous avons besoin de tout le monde, que ce soit les joueurs sur le banc ou ceux dans les tribunes. Nous sommes tous ici pour soutenir ceux qui jouent comme ceux qui ne jouent pas, et notre objectif est unique : aller loin dans la compétition ». Concernant les favoris pour le titre de cette 35e édition, Kebbal, ancien joueur de Reims, a rappelé la qualité de plusieurs sélections : « Il y a de nombreuses équipes fortes et aucune ne se détache vraiment pour le moment.

Toutes les rencontres sont difficiles. Nous avons vu le Burkina Faso, ainsi que d'autres grandes équipes comme le Maroc, le Sénégal et la RDC. À la fin, le meilleur l'emportera, et nous espérons faire partie des compétiteurs jusqu'au bout ». **Hakim. T**

16 °C | F Précipitations : 35%
Humidité : 71%
Vent : 19 km/h

Météo
mercredi
Partiellement ensoleillé

VOTRE QUOTIDIEN SPORTIF
A Mounasser®

Mardi 30 Décembre 2025

Hadjam au repos entre une semaine et dix jours

Chergui incertain pour la suite du tournoi

Le défenseur de l'équipe nationale de football, Samir Chergui, sorti sur blessure dimanche soir face au Burkina Faso (1-0), lors de la 2e journée (Gr. E) de la Coupe d'Afrique des nations CAN-2025, est incertain pour la suite de la compétition, a-t-on appris hier auprès de la délégation algérienne.

Salim. D

Titularisé face aux Burkinabé, Chergui (26 ans) a été contraint de quitter la pelouse à l'heure de jeu, touché musculairement à la cuisse, après un duel avec un joueur adverse. Le joueur du Paris FC (Ligue 1/France) a passé des examens médicaux lundi matin. Une décision concernant sa participation à la suite du tournoi sera prise dans la soirée.

Pour rappel, Chergui n'avait plus disputé le moindre match depuis sa blessure aux ischio-jambiers, contractée le 23 novembre dernier avec son club, avant d'être relancé d'entrée face au Burkina Faso.

De son côté, Jaouen Hadjam souffre d'une légère entorse à la cheville. Le staff médical



a préconisé une période de repos comprise entre une semaine et dix jours, ce qui rend le joueur des Young Boys (Div. 1/Suisse) forfait pour la phase de groupes face à la Guinée équatoriale, prévu mercredi à 17h00, précise la même source.

Grâce à deux succès face au Soudan (3-0) et

Burkina Faso (1-0), l'équipe nationale a validé sa qualification pour les huitièmes de finale et est assurée de terminer en tête de son groupe.

Les Verts affronteront au prochain tour, le mardi 6 janvier à 17h00, le deuxième du groupe D, composé du Sénégal, de la RD Congo, du Bénin et du Botswana.

Zougrana : «L'équipe d'Algérie dispose de grands talents et fait partie des favoris de la CAN»

Le milieu de terrain du MC Alger et international burkinabé, Mohamed Zougrana, n'a pas tardé d'éloges à l'égard de l'équipe nationale algérienne, qu'il considère comme l'un des principaux candidats au

sacre lors de la Coupe d'Afrique des nations 2025. S'exprimant après la défaite de son équipe face aux « Verts », Zougrana a reconnu la qualité de la prestation algérienne, tout en revenant sur la performance de son

équipe : « Nous avons livré un bon match, mais nous n'avons pas su concrétiser les occasions qui se sont présentées à nous. Nous allons travailler pour nous rattraper lors de la prochaine rencontre ». **Karim. H**

CAN-2026 de handball

Cinq matches amicaux au menu de la sélection algérienne

La sélection algérienne de handball disputera cinq matches amicaux lors de son prochain stage de préparation, prévu du 27 décembre au 14 janvier en République Tchèque et en Slovénie, en prévision du Championnat d'Afrique des nations (CAN-2026), prévu au Rwanda (21-31 janvier 2026), a-t-on appris auprès de la Fédération algérienne de

handball (FAHB). La première partie du stage aura lieu à partir de ce samedi en République Tchèque et se poursuivra jusqu'au 1er janvier 2026. Elle sera marquée par quatre joutes amicales face à la sélection tchèque, le 30 décembre, puis les sélections du Kosovo, du Kosovo et de la Géorgie. La sélection algérienne disputera également une cinquième rencontre

amicale face à une formation Slovène de première division, lors de la deuxième partie de son stage de préparation, prévue du 2 au 14 janvier en Slovénie.

La compositrice définitive des joueurs devant prendre part à la Coupe d'Afrique des Nations sera annoncée après le dernier stage de préparation, aux alentours du 16 janvier, alors que le départ à destination du



Rwanda est prévu pour le 17 janvier. **Karim. H**

HORAIRES DE PRIÈRES ALGER

Fadjar	06:20
Dohr	12:50
Asr	15:23
Maghreb	17:41
Icha	19:11

Après la blessure contractée face au Burkina Faso

Hadjam: « Le maillot de l'équipe nationale mérite tous les sacrifices »

L'international algérien Jaouen Hadjam a livré sa première réaction après la blessure contractée dimanche dernier, lors de la rencontre face au Burkina Faso, comptant pour les phases finales de la Coupe d'Afrique des nations 2025. Sur son compte officiel Instagram, le joueur des « Verts » a tenu à adresser un message fort, empreint de détermination et d'attachement au maillot national. « Le maillot de l'équipe nationale algérienne mérite tous les sacrifices », a-t-il écrit. Hadjam a poursuivi en soulignant son engagement total malgré la

blessure : « Même blessé, mon cœur reste sur le terrain, avec les joueurs et avec le peuple algérien ». Un message qui a suscité de nombreuses réactions positives de la part des supporters. Déterminé à revenir rapidement à son meilleur niveau, le défenseur algérien a conclu : « J'ai déjà commencé à travailler pour revenir plus fort et vous rendre fiers... Tahya El Djazaïr ». Pour rappel, Jouan Hadjam a été victime d'une blessure à la cheville lors du match contre le Burkina Faso, une blessure qui l'a contraint à quitter la pelouse prématurément. **Serine. S**

Aït Nouri : « Nous visons le plus loin possible dans cette compétition »

Le défenseur de l'équipe nationale, Ryan Aït Nouri, a exprimé sa joie après la qualification des « Verts » pour les huitièmes de finale de la Coupe d'Afrique des nations, tout en affirmant leur détermination à aller le plus loin possible dans cette compétition. S'exprimant après la victoire d'hier dimanche face au Burkina Faso, Aït Nouri a déclaré : « Nous sommes heureux d'avoir obtenu notre place en huitièmes de finale ». L'international algérien a ajouté : « Nous allons toujours donner le meilleur de nous-mêmes pour aller le plus loin possible dans ce tournoi ». En conclusion, Aït Nouri a adressé un message aux supporters : « Je veux dire à nos fans que nous vous aimons et que nous sommes toujours ensemble ». **Serine. S**



Mustapha Ghorbal brille lors du match Côte d'Ivoire – Cameroun

L'arbitre international algérien, Mustapha Ghorbal, s'est illustré lors de la rencontre opposant la Côte d'Ivoire au Cameroun, comptant pour la deuxième journée du groupe F de la Coupe d'Afrique des nations, conclue sur un score de 1-1. Sa prestation a été largement saluée par les observateurs, journalistes et spécialistes du football, qui ont souligné sa maîtrise du match et sa proximité avec chaque phase du jeu. Cette performance renforce la réputation de Ghorbal comme l'un des arbitres les plus talentueux et respectés du continent africain. **Kamel. F**