

Les négociations avancent

**L'Algérie vise un match amical contre l'Arabie saoudite en novembre**



04

De l'ombre des blessures au trône du Ballon d'Or

# Ousmane Dembélé, meilleur joueur du monde en 2025

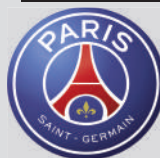


**Luis Enrique**  
meilleur entraîneur

**Donnarumma**  
meilleur gardien de but



**Le PSG meilleur club du monde 2025**




www.almounasser.dz

Le stade Mohamed Ben Haddad non homologué

**RCK- USMH:**  
Le derby de la capitale se jouera à huis clos



6

Avant l'affrontement contre l'USM Alger

**La Mouloudia de El Bayadh en stage fermé de cinq jours**



5

Clôture de la 5e journée de Ligue 1 Mobilis

La JSK en quête de confirmation face à l'ESM ce soir

**Clasico" JSK-MCA reporté**



16

# Le MCA aux côtés des enfants en situation de handicap

À l'occasion de la rentrée scolaire, le Mouloudia Club d'Alger (MCA) a apporté sa contribution à une noble initiative solidaire.

**E**n partenariat avec Ooredoo Algérie et les Scouts Musulmans Algériens, le doyen des clubs algériens a participé, lundi 22 septembre 2025, à une opération de remise de cartables et de fournitures scolaires au profit d'écoliers nécessiteux et en situation de handicap. L'événement, organisé au siège de l'Association des Handicapés Moteurs El Amel oua 3amel à Bab El Oued, a été marqué par la présence de plusieurs joueurs du MCA. Leur venue a illuminé la journée des enfants, qui ont partagé des moments de joie et



d'émotion avec leurs idoles. En s'associant à cette action citoyenne, le MCA démontre, une fois de plus, son rôle social au-delà du terrain, confirmant son attachement aux valeurs de solidarité, de proximité et d'inclusion. Cette participation s'inscrit dans une dynamique plus large portée par Ooredoo

Algérie et les Scouts Musulmans Algériens, qui ont lancé une caravane nationale de solidarité afin d'accompagner des milliers d'écoliers à travers le pays. Le MCA, par son implication, illustre l'importance du sport comme vecteur de solidarité et d'espoir pour les jeunes générations.

Avec le maillot des Verts:

## vieille photo de Dembélé refait surface

**Q**uelques heures après le sacre de l'international français Ousmane Dembélé, star du Paris Saint-Germain, qui a remporté le Ballon d'Or 2025, une photo ancienne du joueur a refait surface et fait le tour des réseaux sociaux. On y voit Dembélé porter le maillot de l'équipe nationale algérienne, floqué du numéro 3, celui qu'a longtemps arboré l'ancien international algérien Nadir Belhadj, aujourd'hui entraîneur. Cette image a particulièrement réjoui les supporters algériens, qui se sont dits fiers de voir le nouveau



Ballon d'Or associé, même symboliquement, aux "Fennecs".

## Le stade du 5-Juillet prêt à rouvrir ses portes

**L**es récentes images capturées du stade du 5-Juillet à Alger sont porteuses d'espoir. L'enceinte arbore désormais une nouvelle allure, avec une pelouse qui a parfaitement repoussé, signe d'une réouverture imminente. Cette perspective réjouit particulièrement les clubs de la capitale, à l'image du CR Belouizdad et de l'USM Alger, qui pourraient bientôt retrouver leur terrain de prédilection. Le

RC Kouba et le Paradou AC pourraient également bénéficier de cette réhabilitation. Jusqu'ici, ces formations ont dû se partager plusieurs stades à travers le pays, notamment le stade Tchaker de Blida, le 20-Août 1955 à Alger ou encore le stade Chahid Hamlaoui de Constantine, compliquant leur entame de saison. Le retour au 5-Juillet marquera donc un véritable soulagement pour les clubs algérois et leurs supporters.

## Un jour férié pour célébrer l'or du Botswana au relais 4x400 m



**L**e Botswana a célébré en grande pompe son exploit mondial en athlétisme. Le président Mokgweetsi Duma Boko a annoncé, dimanche, qu'un jour férié national serait observé le 29 septembre, en hommage à l'équipe masculine de relais 4x400 m, sacrée championne du monde à Tokyo. Une première historique pour un pays africain dans cette discipline. Sous une pluie battante, Baboloki

Thebe (oups e dans ton texte tu avais Bousang Kolin Kebinatshibi, je garde ton orthographe pour cohérence - Bousang Colin Kebinatshibi) a offert une dernière ligne droite de haut vol, permettant au quatuor botswanais de devancer les États-Unis et l'Afrique du Sud dans un finish haletant. Déjà vainqueur du 400 m en individuel, Kebinatshibi s'est imposé comme le héros national de la soirée.

## DJ Snake brandit le drapeau palestinien lors de la cérémonie du Ballon d'Or



**L'**artiste français d'origine algérienne DJ Snake est apparu avec un drapeau de la Palestine lors de la prestigieuse cérémonie du Ballon d'Or 2025, organisée au théâtre du Châtelet, à Paris. Le producteur et musicien, vêtu d'un costume orné du drapeau palestinien, a marqué les esprits en affichant ce geste symbolique de soutien. DJ Snake a eu l'honneur de remettre le prix du meilleur club de l'année, une distinction attribuée au Paris Saint-Germain, sacré après une saison historique couronnée par cinq trophées, dont la première Ligue des champions de son histoire.

## Les joueurs du CRB partagent la joie de la rentrée scolaire avec les élèves



**D**ans une atmosphère empreinte de joie et de solidarité, les joueurs du CR Belouizdad ont célébré la rentrée scolaire aux côtés des élèves en procédant à une distribution de cartables. L'initiative a été organisée par le groupe Madar Holding, actionnaire majoritaire du club, en collaboration avec la Fondation Inaya, lors d'une cérémonie caritative à l'école Ali Ramli de Ben Aknoun. Ce geste symbolique a été salué comme une action remarquable, illustrant l'engagement social du club et de ses partenaires. Les supporters espèrent désormais voir d'autres entreprises, à travers d'autres clubs algériens, suivre cet exemple et multiplier ce type d'initiatives solidaires.

Six déjà engagés en Ligue des champions

## 10 joueurs algériens en lice pour l'Europa League ce soir

Pour la première fois dans l'histoire du football algérien, 16 joueurs seront alignés cette saison dans les plus prestigieuses compétitions européennes, la Ligue des champions et la Ligue Europa.

Par : Lydia. K

Ce record intervient lors d'une saison exceptionnelle, marquée par la Coupe d'Afrique des Nations prévue dans trois mois au Maroc et la Coupe du monde en fin d'année. Ces rencontres de haut niveau offriront aux joueurs algériens une expérience précieuse et un gain physique et mental essentiel, bénéfique à la fois pour l'équipe nationale et pour leur carrière individuelle.

### Les Algériens déjà présents en Ligue des champions

La semaine dernière, plusieurs Fennecs ont déjà fait leurs débuts en Ligue des champions. À l'exception de Rayan Aït Nouri, blessé avec Manchester City, tous ont participé, que ce soit comme titulaires ou remplaçants. Parmi eux, Amine Gouiri avec Marseille face au Real Madrid, ainsi que le trio évoluant en Allemagne composé de Maza, Ramy Bensebaïni et Farès Chaïbi. Adam Zorgane, titularisé avec l'Union Saint-



Gilloise, a brillé en contribuant à la victoire de son équipe aux Pays-Bas (3-0).

### Dix Fennecs attendus en Ligue Europa

Ce soir, dix autres joueurs algériens feront leur entrée en Ligue Europa. Le Dinamo Zagreb pourra compter sur Bokrar et Ismaël Bennacer lors de la réception de Fenerbahçe, offrant à ce dernier une belle opportunité de retrouver progressivement la forme avant les échéances internationales d'octobre et décembre. Anis Hadj Moussa, avec Feyenoord, cherchera à se mettre en évidence contre le Slavia Prague, tandis que Hicham Boudaoui,

à Nice, défiera l'AS Rome dans un duel de haut niveau.

### Duels algériens en perspective

Demain Jeudi, la compétition se poursuivra avec d'autres protagonistes. Le LOSC, avec Aïssa Mandi et Nabil Bentaleb, recevra Brann Bergen. En Suisse, les Young Boys de Genève, menés par Hajjame, affronteront le Panathinaïkos où évolue Ahmed Toubia, dans une rencontre 100 % algérienne. À Lyon, Rachid Ghezzal, récemment recruté et déjà intégré à l'équipe, sera opposé à Salzbourg. Badredine Bouanani, lui, se déplacera avec son club pour affronter Bâle, tout en cherchant

à hausser son niveau pour rapidement revenir en sélection nationale.

### Un paradoxe pour l'équipe nationale

Si la présence de 16 joueurs algériens dans les phases de groupes constitue un exploit envié par de nombreuses nations africaines, un paradoxe demeure. Le sélectionneur Vladimir Petkovic ne tire pas pleinement profit de cette richesse, titularisant des joueurs moins impliqués dans les compétitions européennes, tels que le gardien de but, Youcef Atal, Ramiz Zerrouki, Houssein Aouar, Saïd Benrahma, Youcef Belaïli, Baghdad Bounedjah et Riyad Mahrez.

Guendouzi brille

## L'OM domine le PSG grâce à Amine Gueri



Lors de la cinquième journée de Ligue 1, l'Olympique de Marseille a remporté un précieux succès face au Paris Saint-Germain (1-0), mettant fin à de longues années de difficulté contre le club parisien. Le coach Roberto De Zerbi a surpris tout le monde en titularisant l'attaquant algérien Amine Gueri, au détriment du Gabonais Pierre-Emerick Aubameyang, attendu comme titulaire.

### Une performance de haut niveau

Malgré un début de saison en dents de scie et quelques soucis physiques, Gueri a livré l'une de ses meilleures prestations sous le maillot marseillais. Toujours actif sur tout le front de l'attaque, il a multiplié les pressions sur la

défense adverse et créé de nombreuses occasions dangereuses. Il a même failli ouvrir le score d'une frappe puissante repoussée par la barre transversale, offrant un moment de suspense intense au stade Vélodrome.

### Un impact décisif pour l'avenir

Contraint de sortir en fin de match en raison de crampes musculaires, Gueri a néanmoins prouvé qu'il est un élément essentiel dans le dispositif de De Zerbi. Son influence offensive pourrait devenir un atout clé pour l'OM lors des prochaines journées. Cette victoire permet à Marseille de réduire l'écart avec le leader à trois points, avant de se déplacer pour affronter Strasbourg lors de la prochaine rencontre.

Rania. K

### Une performance éclatante avec Al-Duhail

## Boulbina désigné dans l'équipe de la semaine au Qatar

L'international algérien et joueur d'Al-Duhail, Adel Boulbina, figure en tête de l'équipe de la semaine dans le championnat qatari. Le site spécialisé « SofaScore » a publié lundi la sélection de la 5<sup>e</sup> journée de la ligue « QNB Stars League », incluant l'ancien joueur de Paradou AC.

### Meilleur joueur de la semaine avec une note parfaite

Boulbina a obtenu la note maximale de 10/10, devant son coéquipier espagnol Luis Alberto, crédité de 9,6. Cette distinction fait suite à sa performance exceptionnelle samedi dernier lors de la large victoire d'Al-Duhail contre Al-Arabi (8-1), où il a inscrit deux buts et délivré deux passes décisives.

### Des débuts prometteurs

### depuis son transfert

Depuis son arrivée à Al-Duhail cet été en provenance d'Atlético Paradou, Boulbina a disputé huit matchs toutes compétitions confondues, marquant quatre buts et offrant trois passes décisives, confirmant ainsi son adaptation rapide et son importance dans l'effectif.

Rania. K



*Les négociations avancent*

# L'Algérie vise un match amical contre l'Arabie saoudite en novembre

**La Fédération algérienne de football (FAF) cherche à programmer des matchs amicaux en novembre prochain, afin de préparer la sélection nationale avant la Coupe d'Afrique des Nations 2025, qui se déroulera au Maroc du 21 décembre 2025 au 18 janvier 2026.**

*Hakim. T*

**S**elon le site Foot Africa, la FAF est en négociations avancées avec la Fédération saoudienne de football pour organiser une rencontre amicale entre l'Algérie et l'Arabie saoudite durant cette période. Le même média précise que le match dépendra de la fin des qualifications pour la Coupe du Monde, le but étant d'affronter des équipes solides avant la compétition continentale.

**Un test utile pour les Fennecs**

Si un accord est



trouvé entre les deux fédérations, ce match offrirait aux Fennecs un test utile et de qualité face à l'équipe saoudienne dirigée par le Français Hervé Renard, reconnu pour son expérience sur la scène africaine et internationale.

Cependant, le calendrier reste incertain. L'Arabie saoudite doit encore recevoir l'Indonésie puis l'Irak lors du tour qualificatif final pour la Coupe du Monde. Si l'équipe saoudienne termine première, elle se

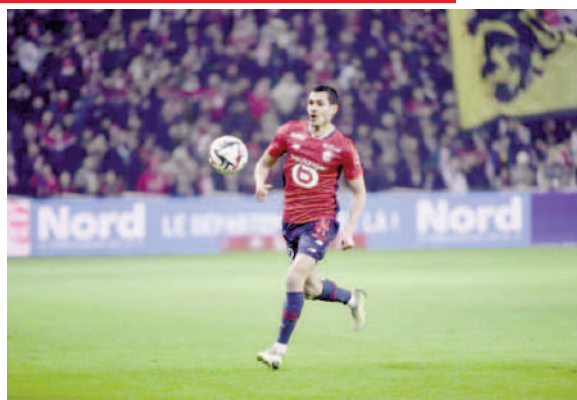
qualifie directement. En revanche, en cas de deuxième place, elle devra disputer un match de barrage en novembre, ce qui pourrait compromettre la tenue de la rencontre amicale avec l'Algérie.

## Les performances aïssa Mandi avec Lille pointées du doigt

**L'**ancien défenseur français Maxim Chantot a critiqué les performances aïssa Mandi, défenseur central algérien et joueur du LOSC Lille, estimant que son niveau actuel suscite des inquiétudes. Dans des déclarations accordées à l'émission After Foot sur la chaîne RMC Sport, Chantot a déclaré : "J'ai déjà joué aux côtés de Mandi, mais honnêtement, il n'est plus au niveau de la Ligue 1... Je ne veux pas être trop dur, mais la réalité est que lui et Chancel Mbemba ne sont plus capables de diriger la défense et leur performance défensive est très inquiétante."

**Une période difficile pour Mandi**

Actuellement, aïssa Mandi traverse une période compliquée, étant éloigné de son meilleur niveau. Cette



saison, il a disputé 3 rencontres sur 5 avec Lille (titulaire lors de deux matchs et remplaçant pour un match), totalisant 185 minutes de jeu.

**Contexte international**

Ces critiques arrivent quelques jours avant que la sélection nationale algérienne n'entame un nouveau stage au Centre national de formation des

équipes à Sidi Moussa, en préparation pour ses prochaines rencontres des qualifications pour la Coupe du Monde 2026 contre le Somalie au stade Miloud Hadeï à Oran pour la 9e journée, puis contre l'Ouganda au stade Hussein Aït Ahmed à Tizi Ouzou pour la dernière journée.

*Karim. H*

**Qualifications à la Coupe du Monde 2026**

## Une décision inédite depuis plus de cinq ans

**Plusieurs sélections africaines déplacent leurs matchs hors du Maroc**



**P**our la première fois depuis plus de cinq ans, plusieurs fédérations africaines ont décidé de faire jouer les matchs de leurs sélections en dehors du Maroc lors des dernières journées des qualifications pour la Coupe du Monde 2026, qui se tiendra aux États-Unis, au Canada et au Mexique du 11 juin au 19 juillet 2026. Selon des sources au sein des CAF, 13 rencontres des 9e et 10e journées des qualifications africaines auront lieu hors du Maroc, contrairement aux éditions précédentes où environ 10 matchs se déroulaient sur des stades marocains à chaque pause internationale.

Le Maroc a réussi à résoudre les problèmes d'infrastructures pour la majorité des sélections participantes. Cependant, à l'approche de la fin des qualifications, dix équipes n'ayant pas de stades homologués ont été contraintes de jouer leurs matchs dans d'autres pays d'Afrique du Sud, de l'Ouest et du Nord. Parmi les rencontres organisées sur le sol marocain : le 8 octobre, Djibouti reçoit l'Égypte au stade Al Arabi Al Zouali à Casablanca, avant d'affronter la Sierra Leone quatre jours plus tard. Le même jour, le stade Al Abdi à El Jadida accueillera le match Centrafrique - Ghana, tandis que le stade Mohammed V recevra Guinée Conakry - Botswana.

Enfin, la dernière rencontre marocaine sera Maroc - Congo Brazzaville au stade Moulay Abdellah.

**Des sélections africaines en déplacement**

Plusieurs sélections africaines ont choisi de jouer leurs matchs à l'étranger : l'Éthiopie contre la Guinée-Bissau au Rwanda, la Sierra Leone contre le Burkina Faso au Liberia, et les Comores contre Madagascar à Abidjan (Côte d'Ivoire).

Le Niger affrontera le Congo Brazzaville au Stade 4 Août au Burkina Faso, tandis que la Somalie jouera contre l'Algérie et le Mozambique à Oran. Le Lesotho se rendra à Johannesburg pour affronter le Nigeria et le Zimbabwe, ce dernier rencontrant l'Afrique du Sud sur le sol sud-africain. Les Seychelles joueront contre la Côte d'Ivoire à Maurice, la Gambie contre le Gabon à Nairobi (Kenya), et Sao Tomé en Tunisie contre la Tunisie et le Malawi.

**Une échéance cruciale pour l'Afrique du Nord**

Ces rencontres des 9e et 10e journées se dérouleront lors de la prochaine trêve internationale en octobre. Elles seront décisives pour l'Égypte et l'Algérie, toutes deux proches de se qualifier pour la Coupe du Monde 2026 après leur absence au Qatar en 2022.

*Lydia. K*

CLÔTURE DE LA 5<sup>E</sup> JOURNÉE DE LIGUE 1 MOBILIS

# La JSK en quête de confirmation face à l'ESM ce soir

La JS Kabylie, auréolée de son succès au 1er tour préliminaire (aller) de la Ligue des champions en déplacement face aux Ghanéens de Bibiani Gold Stars (2-0), aura à cœur de confirmer, lors de la réception de l'ES Mostaganem, ce soir au stade Hocine Aït Ahmed (19h00), en clôture de la 5e journée de Ligue 1 Mobilis de football.

Après aligné trois matchs sans la moindre victoire en championnat (2 nuls et 1 défaite, NDLR), le club de la ville des Genêts (14e, 2 pts), tentera d'enchaîner un deuxième succès de rang, toutes compétitions confon-



dues, une manière de confirmer son réveil enclenché à Accra. "Ce sera une rencontre difficile et importante. L'ESM compte cinq points et un match en plus par rapport à nous. Si nous gagnons, nous reviendrons à sa hauteur. Nous voulons les trois points et espérons un soutien massif de nos supporters", a indiqué l'entraîneur allemand de la JSK, Josef Zinnbauer, mardi en

conférence de presse. La victoire décrochée samedi au Ghana devrait sonner la révolte pour les "Canaris", qui ont mal entamé la nouvelle saison, en dépit du recrutement de qualité effectué par le vice-champion d'Algérie. Les coéquipiers de l'attaquant Aymen Mahious seront appelés à bien négocier ce rendez-vous, face à une équipe de

L'Espérance (9e, 5 pts), qui reste sur une belle série de trois matchs sans défaite. L'ESM du gardien international Raïs M'bolhi, abordera ce rendez-vous avec l'intention de

avec un bon résultat, pour rejoindre la première partie de tableau. Elyas. Ch

## Les Canaris en mission pour lever le verrou du stade "Hussein Aït Ahmed"

L'entraîneur de la JS Kabylie, l'Allemand Joseph Zinnbauer, souhaite briser le verrou du stade "Hussein Aït Ahmed" en décrochant la victoire contre l'Espérance de Mostaganem, ce mercredi, lors de la cinquième journée de la Ligue 1 Mobilis. Cette victoire locale est cruciale pour préparer au mieux le match retour du tour préliminaire de la Ligue des champions africaine. Lors du match aller, la JS Kabylie s'était imposée 2-0.

### Le président ghanéen soutient les Gold Stars

Dans un geste exceptionnel, le président du Ghana, John Dramani Mahama, a accordé une aide financière de 6 milliards de centimes au club ghanéen Bepiani Gold Stars. Cette aide vise à renforcer l'équipe pour sa première participation à la Ligue des champions africaine et à lui permettre de représenter dignement le Ghana sur la scène continentale. Cette initiative s'inscrit dans une stratégie nationale pour soutenir les

clubs locaux tels que les Gold Stars, Asante Kotoko et Hearts of Oak, et renouer avec le succès africain après près de trois décennies d'absence des podiums.

### Match retour à enjeu élevé

Les Gold Stars sont attendus en Algérie ce vendredi pour préparer la rencontre retour, prévue dimanche au stade "Hussein Aït Ahmed" à Tizi Ouzou. Le match s'annonce difficile pour la JS Kabylie, car le club ghanéen n'a rien à perdre, rendant toute négligence ou relâchement absolument interdits.

### Une approche stratégique côté ghanéen

L'entraîneur des Gold Stars, Stephan Frimpong Mensah, a insisté sur l'importance de la concentration de ses joueurs pour décrocher la qualification. Le technicien ghanéen a souligné que les performances de la JS Kabylie en championnat ne reflètent pas forcément

ment son niveau réel, chaque match présentant des défis uniques selon la compétition et l'adversaire. Le vainqueur du match retour affrontera ensuite l'US Monastir tunisien au tour suivant de la Ligue des champions africaine.

Elyas. Ch

AVANT L'AFFRONTMENT CONTRE L'USM ALGER

## La Mouloudia de El Bayadh en stage fermé de cinq jours



La Mouloudia de El Bayadh a entamé un stage fermé de cinq jours dans la capitale en préparation de la sixième journée de la Ligue 1 Mobilis, face à l'USM Alger. Le staff technique, dirigé par l'entraîneur Cherif Hajar, entend corriger les erreurs commises lors des premières journées, qui ont coûté de précieux points au club, actuellement lanterne rouge avec seulement deux unités.

### Des résultats mitigés et la frustration des supporters

Lors des matchs inauguraux, El Bayadh a concédé deux nuls à domicile contre le CS Sétif et le CR Belouizdad, et subi des défaites contre le CS Constantine, le RC Rouissat et l'USM El Oued. Ces performances ont suscité la colère des supporters, particulièrement face à la faiblesse du secteur offensif. Les joueurs Amkourane et Ajout ont été fortement critiqués pour leur inefficacité devant le but, tandis que le milieu El Orfi et le défenseur Boukhakak ont été les rares à se distinguer, notamment grâce au but égalisateur marqué par ce dernier contre le CR Belouizdad.

### Des renforts prometteurs mais une équipe en quête de confiance

Malgré l'arrivée de nouveaux éléments prometteurs tels que Khaled Dahmani, Osama Chita et le défenseur Mohamed Marouani, le club peine encore à trouver la formule gagnante. Un seul succès pourrait suffire à redonner confiance à l'effectif. L'affrontement à venir contre l'USM Alger représente une opportunité idéale, d'autant que l'équipe adverse traverse une période difficile.

### Réorganisation attendue dans le onze titulaire

Le stage à El-Hamiz à Alger est l'occasion pour le staff technique de peaufiner la composition d'équipe. Une révolution du onze de départ est attendue, avec des chances accrues pour certains joueurs ayant montré des qualités dans les précédents matchs, comme Osama Kheyar (arrivé de la Mouloudia d'Alger) et Ahmed Mahboub, le nouveau renfort de Paradou AC, performant lors du stage estival mais absent des dernières rencontres.

### Cap sur un résultat positif à Alger

La Mouloudia de El Bayadh se déplacera à Alger lundi prochain pour affronter l'USM Alger dans le cadre de la sixième journée de la Ligue 1. Le lieu exact du match reste à confirmer, mais tout laisse penser qu'il se jouera au stade de Dar El Beïda. Les Bayadhis visent un résultat positif pour relancer leur saison et regagner confiance avant les prochaines échéances.

Fares. B

## DISCIPLINE DE FER À LA JS SAOURA

# Un mois de salaire retiré à Oukassi

La direction de la JS Saoura a adopté une politique stricte à l'encontre du milieu de terrain Oukassi Juba, suite à ses absences non justifiées aux obligations du club.

**L**e joueur se voit infliger une sanction financière sévère : la retenue d'un mois de salaire, accompagnée d'un avertissement écrit final et de l'obligation de signer le règlement intérieur du club.

## Des conséquences en cas de récidive

La direction a clairement indiqué que tout manquement futur entraînera la résiliation unilatérale du contrat, assortie d'une amende supplémentaire. Cette décision reflète la détermination des dirigeants à maintenir la discipline et à ne tolérer aucune transgression.

## Une leçon pour l'ensemble du groupe

Selon le club, ces mesures interviennent après une audition approfondie au cours de laquelle le joueur a eu la possibilité de

présenter ses explications. L'absence non justifiée a néanmoins conduit à des mesures strictes, afin de protéger l'image de l'équipe et ses intérêts. La JS Saoura entend ainsi envoyer un message clair à l'ensemble de ses joueurs : le respect des obligations et la discipline sont essentiels pour le succès collectif, au même titre que le niveau technique sur le terrain.

## La JS Saoura mise sur la rigueur

Avec cette position ferme, la direction confirme sa volonté d'instaurer des règles strictes pour la gestion de l'effectif, plaçant l'intérêt du club au-dessus de tout. Les supporters espèrent que cette rigueur se traduira rapidement par une amélioration des résultats et une stabilité durable pour l'équipe.

Hamid. A



## Luca Zidane concède le nul face à Burgos et reste au bas du classement

**L**uca Zidane, le nouveau gardien algérien et joueur du Granada CF, a participé avant-hier au match contre Burgos, qui s'est soldé par un score de 1-1 lors de la 6<sup>e</sup> journée de la Segunda División espagnole. Le fils de la légende Zinedine Zidane a livré une prestation correcte, mais il a encaissé un but, ce qui empêche son équipe de décrocher sa première victoire de la saison et de sortir de la zone rouge du classement.

## Un changement de nationalité pour l'avenir international

Rappelons que Luca Zidane, ancien joueur du SD Eibar, a récemment changé de nationalité, ce qui lui permet désormais d'être éligible pour le stage du mois d'octobre avec les Verts, lors des 9<sup>e</sup> et 10<sup>e</sup> journées des qualifications africaines pour la Coupe du Monde 2026 face au Somalie et à l'Ouganda.

## Une concurrence accrue pour le poste de gardien

La tâche ne sera cependant pas facile pour Luca Zidane afin de s'imposer dans le onze de départ du sélectionneur national, qui fait depuis un certain temps confiance à Alexis Guendouzi, dont les performances restent correctes malgré un niveau de concurrence modéré sur le plan international.

Aymen. Ch



## LE MCO EN DIFFICULTÉ

# Kroum forfait face à Paradou



**L**a Mouloudia d'Oran a reçu un coup dur avant son prochain match contre le Paradou AC. Le défenseur central et capitaine, Ahmed Kroum, s'est blessé lors de la dernière rencontre face à la Mouloudia d'Alger. La blessure musculaire impose une indisponibilité d'au moins dix jours, priv-

ant ainsi l'équipe de son pilier défensif pour la rencontre prévue ce vendredi. Cette absence complique sérieusement les plans de l'entraîneur espagnol Juan Carlos Garrido, d'autant que Kroum a été l'un des éléments clés de la défense depuis le début de la saison.

Garrido

## mise sur Shaouch

Face à cette contrainte, Garrido envisage de recourir à des solutions internes et compte faire confiance au défenseur Karim Shaouch. Ce dernier a déjà occupé le poste de défenseur central lors des matchs contre le Nasr Ben Aknoun et l'Olympique Akbou. Shaouch devrait former l'axe défensif aux côtés de Hamra, tentant ainsi de combler le vide laissé par Kroum et de maintenir l'équilibre défensif de l'équipe.

## Un défi pour maintenir la stabilité

Avec ce changement, le staff technique du MCO doit relever un nouveau défi afin d'assurer la solidité de la ligne arrière. L'équipe espère malgré tout obtenir un résultat positif face au Paradou, malgré les difficultés et l'absence de son capitaine.

Salah. S

## LE STADE MOHAMED BEN HADDAD NON HOMOLOGUÉ

# RCK- USMH : Le derby de la capitale se jouera à huis clos

**L**a Ligue du deuxième échelon amateur a programmé le derby de la capitale entre le Raed de Kouba et l'Union de Harrach ce week-end au stade Mohamed Ben Haddad, mais à huis clos. Cette décision fait suite à la visite de la commission de contrôle des stades, qui a constaté que toutes les

réserves émises lors de l'inspection précédente n'ont pas été levées, rendant le stade inapte à accueillir des spectateurs.

Le Raed de Kouba continue sans son public. Le match se déroulera le samedi à 16h00 dans le cadre de la troisième journée du groupe Centre/Ouest du championnat

de Division 2 amateur. Ce sera la deuxième rencontre consécutive du Raed de Kouba sans la présence de ses supporters, après la rencontre inaugurale contre le Widad de Mostaganem, remportée 1-0, et le succès en déplacement face à la Mouloudia de Saïda, également sur le score de 1-0.

Hakim. T





Surnommé « Il Divin Codino » — le divin à la queue de cheval — il a marqué toute une génération de tifosi par son élégance, sa

la montée du club en Serie B. Son talent précoce ne passe pas inaperçu : dribbles déroutants, vista hors du commun,

inscrits, un titre de champion d'Italie, une Coupe de l'UEFA remportée en 1993 et un Ballon d'Or la même année, il s'impose comme le maître à jouer de la Vieille Dame et le numéro 10 emblématique du Calcio. Ses coups francs millimétrés, ses dribbles déroutants et son sens du but en font un joueur hors norme, admiré bien au-delà des frontières italiennes. Il devient également capitaine, incarnant le charisme et la classe d'un meneur de jeu inimitable.

## Une carrière mouvementée

Après cinq années fastes à la Juve, Baggio enchaîne les expériences contrastées. Au Milan AC, il décroche un nouveau scudetto en 1996 mais subit les blessures. À Bologne, il renaît avec une saison extraordinaire (23 buts), qui lui vaut un retour en grâce. Son passage à l'Inter est plus délicat, barré par Ronaldo et Vieri, mais il retrouve sa flamme à Brescia, où il termine sa carrière avec 200 buts en Serie A et une ovation historique de San Siro en 2004 lors de son dernier match.

## Les émotions en Azzurro

Sous le maillot de la Nazionale, Baggio reste une icône. Avec 56 sélections et 27 buts, il dispute trois Coupes du Monde (1990, 1994, 1998). Demi-finaliste en 1990, il brille quatre ans plus tard aux États-Unis, portant l'Italie jusqu'en finale grâce à cinq buts décisifs. Mais son penalty manqué face au Brésil à Pasadena entre dans la légende comme l'un des moments les plus cruels du football. En 1998, il prend sa revanche en transformant son tir face à la France, mais l'Italie s'incline encore aux tirs au but. Malgré ces drames, Baggio reste dans les mémoires comme le joueur le plus

# Roberto Baggio

## le maestro italien

Né le 18 février 1967 à Caldoggno, dans la région de Vénétie, Roberto Baggio est considéré comme l'un des plus grands artistes du football italien.



aimé des Azzurri, admiré pour son courage et son humanité.

reflètent la perception d'un artiste plus qu'un simple sportif.

## Distinctions et héritage

Ballon d'Or en 1993, meilleur joueur FIFA la

## Un symbole intemporel

Roberto Baggio n'est pas seulement une légende du



créativité et sa capacité à faire basculer un match d'un geste technique d'exception. Entre passion, poésie et

chirurgicale sur coups de pied arrêtés. En 1985, il rejoint la Fiorentina, où il explose aux yeux du grand



drame, son parcours reste l'un des plus fascinants de l'histoire du football mondial.

## Les débuts d'un prodige

Formé à Vicenza, Baggio débute très jeune en Serie C. À seulement 15 ans, il dispute ses premiers matchs professionnels et contribue à

## L'âge d'or avec la Juventus

À la Juventus, Baggio atteint le sommet de sa carrière. Avec plus de 110 buts



même année, élu meilleur joueur du championnat d'Italie en 2001, intronisé au Hall of Fame du football italien en 2011, Roberto Baggio a collectionné les distinctions individuelles. Au-delà des trophées, il symbolise l'art du footballeur : la beauté d'un geste, la

football italien : il est une icône universelle. Aimé autant pour ses victoires que pour ses défaites tragiques, respecté pour sa fidélité aux valeurs du sport et admiré pour sa personnalité humble et spirituelle, il reste le joueur qui a fait vibrer l'Italie entière. Son héritage



poésie d'un dribble, l'émotion pure d'un match. Ses surnoms, de « Divin Codino » à « Raffaello »,

dépasse les statistiques et les palmarès : il incarne l'émotion brute que seul le football peut offrir.

DE L'OMBRE DES BLESSURES AU TRÔNE DU BALLON D'OR

# Ousmane Dembélé, meilleur joueur du monde en 2025

*L'international français Ousmane Dembélé, ailier du Paris Saint-Germain, champion de France et d'Europe, a enfin été sacré Ballon d'Or 2025, récompensant le meilleur joueur du monde.*

Il a devancé toutes les stars de la planète après une saison tout simplement exceptionnelle.

## Le moteur du PSG

Dembélé a joué un rôle central dans les succès du PSG, qu'il a conduit vers un triplé national et, surtout, vers sa toute première Ligue des champions. Il a multiplié les buts décisifs et les passes clés tout au long de l'année, particulièrement dans la seconde moitié de saison. Avec 33 buts et 13 passes décisives, il a retrouvé le plus haut niveau après une expérience décevante au FC Barcelone, où les blessures à répétition avaient freiné sa progression avant son transfert à Paris. Au début de la saison 2024-2025, son rendement restait irrégulier : seulement 5 buts en 18 matches jusqu'au 15 décembre. Mais la fin d'année a marqué une explosion avec 8 buts et 5 passes, soit le meilleur total du PSG à cette période.

## L'explosion en 2025

À partir de janvier 2025, Dembélé a atteint son apogée. Il a enchaîné les performances de haut vol en France comme en Europe, inscrivant 25 buts et délivrant 8 passes décisives lors de la deuxième moitié de saison, un total supérieur à celui de toutes les stars des grands championnats. Il a même marqué lors de ses six premiers matches de l'année, dont deux triplés coup sur coup : face à Stuttgart en Ligue des champions et contre Brest en Ligue 1.

## Le héros de la Ligue des champions

Si son efficacité a légèrement baissé en fin de saison (1 but sur ses 10 derniers matches), il a compensé avec 6 passes décisives, dont deux en finale de la C1, lors du large succès du PSG (5-0) contre l'Inter Milan à l'Allianz Arena de Munich.

Il est ainsi devenu le premier joueur à offrir deux passes en finale de Ligue des champions depuis Marcelo avec le Real Madrid en 2018. Avec un total de 8 buts et 6 passes, il a signé la meilleure performance d'un joueur français dans l'histoire d'une seule édition de la compétition, devant des légendes comme Zidane ou Platini. En Ligue 1, il a également terminé meilleur contributeur offensif avec 27 actions décisives (21 buts, 7 passes) et s'est imposé comme meilleur buteur hors pénaltys (20 réalisations).

## Une saison record

La saison 2024-2025 a constitué un véritable tournant : 46 contributions décisives au total, soit plus du double de son précédent record (22 avec Barcelone en 2018-2019). Fait marquant, il a disputé près de 56 % de ses minutes dans la peau d'un avant-centre, un poste inhabituel, mais où il a su exploser grâce au choix de Luis Enrique.

## Des concurrents de taille... écartés

Statistiquement, certains rivaux ont fait mieux : Mohamed Salah (57 buts et passes confondus), Raphinha (56), ou encore Lamine Yamal (39). Mais les échecs de leurs clubs en Ligue des champions ont réduit à néant leurs espoirs de Ballon d'Or. Kylian Mbappé, malgré 43 buts toutes compétitions confondues, a payé la saison mitigée du Real Madrid, limité à deux trophées secondaires

(Supercoupe d'Europe et Coupe intercontinentale des clubs).

## Le couronnement d'une carrière relancée

Ainsi, après avoir longtemps souffert d'une réputation de joueur fragile et irrégulier, Ousmane Dembélé

a connu une véritable renaissance. Son Ballon d'Or 2025 récompense une saison hors norme et l'installe, à 28 ans, sur le trône du football mondial.



## Lamine Yamal conserve le Trophée Kopa du meilleur jeune joueur

L'international espagnol Lamine Yamal, joueur du FC Barcelone, a remporté le Trophée Raymond Kopa du meilleur jeune joueur du monde lors de la cérémonie du Ballon d'Or 2025, organisée lundi soir au Théâtre du Châtelet à Paris. Âgé de 17 ans, Yamal a devancé plusieurs grands espoirs du football mondial pour s'adjuger ce prestigieux trophée : son coéquipier Pau Cubarsí, le duo du Paris Saint-Germain João Neves et Désiré Doué, Estevão de Chelsea ainsi que Kenan Yıldız de la Juventus. Lamine Yamal devient ainsi le premier joueur à décrocher le Trophée Kopa deux années consécutives, conser-

vant la récompense qu'il avait déjà obtenue en 2024. Le jeune prodige – né d'un père marocain et d'une mère équatorienne – entre ainsi de plain-pied dans l'histoire. Cette distinction confirme la domination du Barça dans cette catégorie au cours des dernières années, puisque le club catalan a raflé 4 des 5 dernières éditions : Pedri González en 2021, Gavi Páez en 2022, puis Lamine Yamal en 2024 et 2025. Propulsé sur la scène mondiale à une vitesse fulgurante, Yamal n'était encore qu'un adolescent de l'académie de La Masia il y a deux ans. Son talent, sa détermination et sa personnalité lui ont permis de rejoindre rapidement l'élite du football mondial. À seulement 18 ans, il est devenu le joueur le plus cher de la planète avec une valeur marchande estimée à 200 millions d'euros, héritant du mythe du numéro 10 du Barça. Il a également mené la sélection espagnole au sacre lors de l'Euro 2024, signant ainsi des accomplissements majeurs aussi bien en club qu'en sélection. Avec une telle ascension précoce, Lamine Yamal se retrouve à la croisée des chemins : suivra-t-il la voie légendaire de Lionel Messi, ou celle plus instable de Neymar, ancien joueur du club, freiné par ses excès et ses distractions extra-sportives ? Pour beaucoup de supporters blaugranas, Yamal est l'héritier naturel de Messi au Camp Nou. Toutefois, certaines inquiétudes émergent, l'adolescent semblant déjà imiter Neymar par son goût pour les paillettes, les coupes de cheveux extravagantes et les soirées mondaines. À 38 ans, Lionel Messi continue de porter l'équipe nationale d'Argentine et pourrait bien disputer la Coupe du monde 2026. De son côté, Neymar, âgé de 33 ans, a perdu de son influence et a de grandes chances de manquer le prochain Mondial avec le Brésil.

## Le Paris Saint-Germain sacré meilleur club du monde 2025



Le Paris Saint-Germain a été désigné meilleur club du monde 2025 lors de la cérémonie du Ballon d'Or organisée à Paris par le magazine France Football. Le club de la capitale a réalisé une saison historique, en remportant pas moins de cinq trophées : le championnat de France, la Coupe de France, le Trophée des champions, la Ligue des champions et la Supercoupe de l'UEFA.

LE BALLON D'OR CONSACRE LE ROI DES INNOVATIONS TACTIQUES

# Luis Enrique, meilleur entraîneur du monde en 2025

*Les efforts de l'Espagnol Luis Enrique, entraîneur du Paris Saint-Germain, ont été couronnés par le Ballon d'Or du meilleur entraîneur du monde 2025, après une série de succès exceptionnels avec le club de la capitale.*

**S**ous sa houlette, le PSG s'est métamorphosé en une machine de guerre redoutable lors de la saison 2024-2025. Le club a écrasé la concurrence, aussi bien sur la scène nationale qu'euro-péenne, pour finalement décrocher la première Ligue des champions de son histoire. Beaucoup considèrent que l'arrivée de Luis Enrique a marqué un tournant majeur dans l'histoire du champion de France, après des années de tentatives infructueuses sur la scène européenne. Dès son arrivée, l'ancien coach du FC Barcelone a transformé la mentalité des joueurs et imprimé une philosophie nouvelle. Le technicien espagnol s'est illustré par des choix atypiques. L'un des plus marquants fut de demander à ses joueurs de céder volontai-

rement le ballon dès le coup d'envoi de la première ou de la seconde période, un détail qui a suscité l'étonnement des supporters.

En réalité, Luis Enrique a révolutionné l'utilisation de l'engagement, le transformant d'un geste anodin en une arme offensive directe. Le ballon est systématiquement projeté vers l'avant, accompagné de mouvements coordonnés des joueurs, afin de surprendre la défense adverse.

Cette approche désarçonne les rivaux et permet au PSG de créer très tôt des occasions franches, tout en affirmant sa domination psychologique. Grâce à ce schéma, Paris a développé un pressing haut, organisé autour de trois joueurs dans le tiers défensif adverse, avec des ailiers et des attaquants multipliant les courses agressives.

Ce pressing, combiné aux engagements offensifs, a semé la panique dans les défenses adverses, poussant même les gardiens à la faute. Résultat : une avalanche de buts face aux plus grands d'Europe, à l'image du 4-0 infligé au Real Madrid ou du 5-0 contre l'Inter Milan.

**Luis Enrique, l'apôtre du chaos !**

Un autre trait distinctif du style

Enrique est la liberté positionnelle offerte à ses joueurs, surtout dans le secteur offensif. Il ne s'appuie pas sur un avant-centre fixe au sens classique, mais encourage les déplacements permanents pour désorganiser les défenses. Ce système a permis à Ousmane Dembélé de devenir le meilleur buteur du club, bien qu'il évolue en tant qu'ailier de formation. L'attaquant français a ainsi découvert une nouvelle identité offensive, plus tranchante que celle affichée au Barça ou au Borussia Dortmund, développant ses qualités de finisseur tout en restant créatif.

Toujours en quête d'innovations, Luis Enrique a également surpris cette saison en s'asseyant dans les tribunes durant la première mi-temps de plusieurs matches, provoquant la curio-

sité du public. L'entraîneur a expliqué lui-même sa démarche : il s'est inspiré du rugby, préférant observer le jeu depuis une hauteur optimale afin d'analyser les déplacements de ses joueurs et des adversaires, avant de redescendre à la mi-temps pour donner ses consignes.



## Donnarumma remporte le Trophée Yachine du meilleur gardien de but

**L'**Italien Gianluigi Donnarumma, récemment transféré de Paris Saint-Germain à Manchester City, a remporté le Trophée Yachine du meilleur gardien de but du monde lors de la cérémonie du Ballon d'Or organisée lundi soir dans l'un des prestigieux théâtres de Paris.

Donnarumma a devancé neuf autres finalistes : le Brésilien Alisson Becker (Liverpool), le Marocain Yassine Bounou (Al-Hilal), le Français Lucas Chevalier (Paris Saint-Germain), le Belge Thibaut Courtois (Real Madrid), l'Argentin Emiliano Martinez (Aston Villa), le Slovène Jan Oblak (Atlético de Madrid), l'Espagnol David Raya (Arsenal), le Belge Matz Sels (Nottingham Forest) et le Suisse Yann Sommer (Inter Milan).

C'est la deuxième fois que Donnarumma décroche ce trophée après 2021, grâce à son rôle déci-

sif dans le parcours victorieux du PSG la saison dernière, marqué par un quintuple sacre, dont le tout premier sacre en Ligue des champions de l'histoire du club parisien.

**Chez les dames : Hampton sacrée meilleure gardienne**

Dans la catégorie féminine, la joueuse de Chelsea Hannah Hampton a été élue meilleure gardienne de but au monde, devançant l'Allemande Ann-Katrin Berger (Gotham FC, États-Unis), l'Espagnole Cata Coll (FC Barcelone), la Nigériane Chiamaka Nnadozie (Paris FC) et la Néerlandaise Daphne van Domselaar (Arsenal). Les deux trophées ont été remis par la légende italienne Gianluigi Buffon, ancien gardien de la Juventus et champion du monde 2006.

**Le Trophée Gerd Müller pour Gyökeres et Pajor**

L'attaquant suédois Viktor Gyökeres, nouvel arrivant à Arsenal en provenance du Sporting Portugal cet été, a remporté le Trophée Gerd Müller récompensant le meilleur buteur du monde. Chez les dames, la Polonaise Ewa Pajor, star du FC Barcelone, a été couronnée meilleure attaquante du monde pour la saison 2024-2025. Les distinctions ont été remises par la légende portugaise Luís Figo, ancien joueur du FC Barcelone, du Real Madrid et de l'Inter Milan.



REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE

 MINISTRE DE L'AGRICULTURE, DE DEVELOPPEMENT RURAL ET DE LA PECHE  
 DIRECTION GENERALE DES FORETS  
 PARC NATIONAL DE THENIET.EL.HAD

A

Monsieur Chatouane Mohamed Amine

Entreprise travaux publics et hydraulique

Local N° 01 cité 19 mars - commune de Tekhemart wilaya de Tiaret

**MISE EN DEMEURE N°01**Projet: Aménagement de pistes forestières sur 20 km- parc national de Theniet El Had

Lot N° 01 : Aménagement de la piste forestière canton rond point sur 2.00 km commune de theniet el had.

Suite à quoi, et conformément à l'article 149 du décret présidentiel 15-247 du 2 dhou el hidja 1436 correspondant au 16 septembre 2015 portant réglementation des marchés publics et délégations de service public,

Le directeur du parc national de THENIET EL HAD met en demeure à l'entreprise Chatouane Mohamed Amine domicilié Local N° 01 cité 19 mars - commune de Tekhemart wilaya de Tiaret, pour finaliser les travaux et ce pour motif :

- Non respect des clauses de la convention (Retard enregistré au délai d'exécution des travaux)

Au but de reprendre les travaux, ce dans un délai de **huit (08) jours** à compter de la date de parution de la présente dans la presse nationale et le BOMOP

Faute de quoi, nous serons dans l'obligation de prendre les mesures nécessaires à votre rencontre conformément à la réglementation en vigueur.

AL MOUNASSER 24 Septembre 2025 — ANEP 2516029880



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


**TEL:**  
**0560266287**
**OU PAR EMAIL:****CONTACT@ALMOUNASSER.DZ**

REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE

 WILAYA D'ADRAR  
 DAIRA TSABIT  
 COMMUNE TSABIT  
 NIF : 098401085014535
**MISE EN DEMEURE N°01**

- Vu le marché N°05/2024 approuvé le 22/08/2024 relatif à Opération : Etude et Suivi et Réalisation des entrées de ksours Hamad, Lemaiz et Brinkane  
Projet : LOT 02 : Réalisation d'une Entrée du ksar HAMMAD
- Vu l'ordre de début des travaux n°:52/2024 la somme à l'entrepreneur en date du 25/12/2024, comprend le début des travaux.
- Sur la base de divers rapports d'inspection de l'atelier préparés par les services de suivi concernées, qui confirment le retard enregistré dans le rythme des travaux et la négligence de l'atelier, ainsi que le manque de ressources et de matériaux de construction au niveau de l'atelier de travaux.

Il présente des excuses à l'entreprise SARL HARROUCHI Mehdi REPRÉSENTÉ PAR HARROUCHI Mehdi

Dans un délai maximum de huit(08) jours pour:

- Reprise des travaux restants à terminer
- Accélérer le rythme de travail au niveau de l'atelier pour rattraper le retard enregistré et livrer le projet.
- Soutenir l'atelier avec les ressources humaines; les équipements et les matériaux de construction nécessaires.
- En cas de manquement et de non-respect du contenu des mise en demeure dans le délai indiqué ci-dessus, nos services auront recours à toutes les mesures coercitives prévues par la législation applicable, notamment la résiliation de la transaction aux frais de l'entreprise.

AL MOUNASSER 24 Septembre 2025 — ANEP 2516029909

www.almounasser.dz

**Le président Abdelmadjid Tebboune tient parole**

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

**Koundé offre la Coupe du Roi au Barça**

**Berkan et Akhrif attirent l'attention des clubs européens**

**Ketia Nemour décroche l'or**

**Le lancement d'un grand complexe sportif au sud**

**MB Rouissat - USM Harrach programmé le 3 mai**

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

**Coupe du monde 2025 au Qatar**

**Quotidien sportif N°02 Lundi 28 Avril 2025 Prix 20 DA**



**Klimax, gloire et sang**

## L'histoire fascinante de la boxe olympique

**La boxe, ou pugilat, fit son entrée aux Jeux Olympiques en 688 av. J.-C., lors de la 23e Olympiade. Héritée des pratiques martiales militaires et des exercices de lutte, elle devint rapidement l'une des épreuves les plus spectaculaires des Jeux. Le public grec, friand de démonstrations de courage, appréciait ces affrontements où la force brute se mêlait à l'endurance et à la stratégie.**

**M**ais contrairement à la boxe moderne, cette discipline n'obéissait à aucune règle de poids,

des deux boxeurs de mettre fin au duel. Le combat n'avait pas de limite de temps, si bien que certains affrontements

Parmi les grandes figures du pugilat antique, Diagoras de Rhodes est sans doute la plus célèbre. Vainqueur de la 79e Olympiade en 464 av. J.-C., il impressionna par sa façon de combattre : jamais il ne se dérobait, jamais il ne reculait. Chaque coup encaissé était pour lui une preuve de bravoure.

Cette attitude lui valut d'être adulé par les foules, qui voyaient en lui l'incarnation de la noblesse sportive. Ses fils et petits-fils perpétuèrent la tradition, remportant eux aussi des titres olympiques. L'image de Diagoras portée en triomphe par ses enfants reste une scène gravée dans la mémoire collective.

**Mélancomas de Carie, maître de la défense**

À l'opposé, Mélancomas de Carie, champion olympique en 49 apr. J.-C., développa une approche radicalement différente. Sa stratégie consistait à ne jamais frapper ses adversaires, mais à se contenter d'esquiver et de bloquer. Il attendait patiemment que ses rivaux s'épuisent et s'écroulent. Cette méthode, moins spectaculaire mais d'une efficacité redoutable, impressionna par sa maîtrise technique. On rapporte qu'il put tenir deux jours consécutifs sur le ring sans jamais être mis en difficulté.

**Des affrontements décisifs : le « klimax »**

Quand deux boxeurs restaient indécis après

de longues heures de lutte, une règle extrême permettait de conclure le duel : le klimax. Chacun frappait à tour de rôle, sans esquiver ni parade possible, jusqu'à ce que l'un des deux abandonne. Le tirage au sort désignait celui qui avait le privilège – ou le fardeau – de frapper en premier. Cette épreuve, cruelle et impitoyable, reflétait la dureté du sport antique mais aussi la fascination du public pour les dénouements dramatiques.

**Glaucos de Carystos, du soc à la gloire**

Les Jeux de l'Antiquité étaient aussi le théâtre de récits légendaires. Celui de Glaucos de Carystos illustre à merveille la fusion entre mythe et réalité. Simple garçon de ferme, il se serait fait remarquer par son père en enfonçant à mains nues le soc d'une charrue. Engagé dans les Jeux, il parvint jusqu'en finale, mais s'effondra d'épuisement. Son père lui cria alors : « Souviens-toi du soc ! » Revigoré par ces mots, Glaucos se releva et terrassa son adversaire, entrant ainsi dans l'épopée olympique.

**L'évolution des styles et des gabarits**

Au fil des siècles, la discipline connut plusieurs évolutions. Les premiers temps mettaient en avant des boxeurs rapides, agiles et endurants. Mais avec le durcissement des équipements, les



combats devinrent plus brutaux et plus dangereux. La force et la puissance commencèrent à primer, donnant naissance à de nouveaux types de champions. Cette évolution reflétait aussi les goûts du public, avide de spectacles violents et de héros quasi-divins.

**Héritage et résonances modernes**

Si la boxe moderne, encadrée par des règles strictes et rythmée par le show médiatique, semble éloignée de celle de l'Antiquité,

les figures antiques comme Diagoras trouvent un écho chez des champions modernes tels qu'Anthony Joshua, symbole de discipline et de retenue, loin du tapage médiatique.

**L'esprit antique, une source d'inspiration**

Les Jeux Olympiques de l'Antiquité ne furent pas seulement un terrain d'affrontements physiques. Ils furent aussi une scène où s'exprimaient des valeurs universelles : la bravoure, le respect, l'endurance et le



certaines parallèles demeurent. Lawrence Okolie, olympien en 2016, souligne la dimension de respect et de dignité qui perdure : « Aux Jeux Olympiques, il n'y a pas de provocations. On se respecte parce qu'on partage la même passion. » À ses yeux,

dépassement de soi. Les histoires des anciens pugilistes, entre réalité et légende, continuent de nourrir l'imaginaire collectif. Elles rappellent que, même dans la rudesse des combats, les Grecs anciens plaçaient l'honneur au-dessus de tout.



de rounds ou de durée : les combats pouvaient durer des heures, parfois jusqu'à l'épuisement ou la mort d'un des adversaires.

**Des règles simples mais impitoyables**

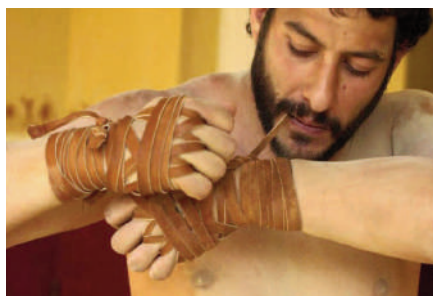
Le pugilat antique se déroulait à mains nues, les poings entourés de lanières de cuir appelées himantes. Dans un premier temps souples et destinées à protéger les articulations, elles devinrent au fil du temps plus dures et surtout dangereuses, surtout à l'époque romaine, où elles furent renforcées de pièces métalliques. La victoire ne se décidait pas aux points mais uniquement par l'abandon, l'incapacité physique ou l'accord

pouvaient durer une journée entière.

**Le fair-play au cœur du pugilat**

Malgré cette brutalité apparente, l'honneur et le respect de l'adversaire occupaient une place essentielle. Les coups interdits étaient rares, mais les tricheries ou les attitudes jugées déloyales pouvaient être sanctionnées par les arbitres. Les Grecs voyaient dans ces combats une forme de quête de gloire où le courage et la dignité comptaient autant que la victoire. Refuser le combat ou reculer trop ostensiblement revenait à perdre l'estime du public.

**Diagoras de Rhodes, le héros courageux**



## CHAMPIONNATS DU MONDE PARA-ATHLÉTISME

# Des podiums à New Delhi, un objectif à la portée des Algériens

La sélection nationale de para-athlétisme est à pied d'oeuvre, depuis lundi, à New Delhi, en Inde, où elle poursuit sa préparation en prévision de sa participation aux 12es Championnats du monde, qui se dérouleront du 27 septembre au 5 octobre au stade Jawaharlal Nehru.

**F**orte de 17 athlètes, dont 6 féminines, la délégation aborde ce rendez-vous mondial avec une ambition claire: décrocher un maximum de podiums et affirmer la compétitivité de l'Algérie sur la scène paralympique. Encadrés par 13 entraîneurs, les athlètes ont été sélectionnés sur la base des minima établis par le Comité international paralympique (IPC). Pour chacun d'eux, l'objectif est double: viser la consécration avec une médaille ou, du moins, réaliser une performance encourageante en ce début de saison. Ce mondial constitue en effet la première compétition officielle après le Grand Prix de Tunis, et marque une étape importante sur la route des Jeux paralympiques de 2028 aux Etats-Unis. "Les Mondiaux de New Delhi représentent un premier vrai test sérieux pour l'ensemble de nos athlètes, qui se sont préparés intensément avec leurs entraîneurs. L'un des objectifs principaux est d'évaluer leur niveau actuel dans un contexte très compétitif. Chaque athlète cherchera à se distinguer et à monter sur le podium", a déclaré le directeur technique national (DTN), Salim Boutebcha. Les entraîneurs s'accordent à dire que les athlètes sont pleinement conscients de leur mission et animés par la volonté d'honorer les couleurs nationales. Selon les organisateurs, cette 13e édition réunira plus de 1 000 participants, parmi lesquels plus de 200 médaillés paralympiques et un nombre équivalent de médaillés des précédents Mondiaux. De quoi faire de cette compétition l'une des plus relevées de l'histoire du para-athlétisme. "Nos athlètes sont prêts pour ce rendez-vous qui revêt une importance



particulière. Certains viseront les médailles et l'amélioration de leurs performances, d'autres auront à cœur de se racheter après les Jeux paralympiques de 2024", a-t-on indiqué au sein de la Fédération. Malgré la forte concurrence et l'élévation continue du niveau mondial, les entraîneurs nationaux - aguerris aux grandes compétitions - restent confiants dans le potentiel de la délégation algérienne. Toutefois, ils ne sous-estiment pas la difficulté de se distinguer dans un contexte de plus en plus compétitif. Parmi les sélectionnés, de nouveaux visages effectueront leurs premiers pas au

plus haut niveau. C'est notamment le cas de Rabah Boussaid (T46), spécialiste du demi-fond (400 m, 800 m, 1500 m), qui s'est illustré lors des dernières compétitions nationales. Abdelhadi Boudra (T13) participera quant à lui à son deuxième championnat du monde, tandis que Fakhreddine Thelaidjia (T36) et Kais Hamza tenteront eux aussi de marquer les esprits. "Ces athlètes ont démontré de belles qualités et méritent amplement leur place. Leur classement mondial est prometteur et nous leur faisons pleinement confiance pour réaliser de belles performances", a souligné la Direction technique nationale.

## Les athlètes algériens engagés:

**Dames :** Nassima Saifi (F57), Safia Djelal (F57), Gasmî Mounia (F32), Asmahane Boudjadar (F33), Nadjet Bouchet (F51), Hamri Lynda (T12).  
**Hommes :** Mohamed Berrahal (F51), Fakhreddine Thelaidjia (T36), Mohamed Nadjib Amchi, Walid Ferhah (F32), Ahmed Mehideb (F32), Mokhtar Didane (T36), Kamel Kerdjane (F33), Missouni Abdelhak (F32), Kais Hamza (F53), Boudra Abdelhadi (F13) et Rabah Boussaid (T46).

SERINE. S

## LIGUE ONE CHAMPIONSHIP

## L'Algérien Nabil Anane affrontera le Néerlandais Ilias Ennahachi

**L**e kickboxer algérien, Nabil Anane, affrontera le Néerlandais, Ilias Ennahachi, dans la soirée du 26 septembre courant, au Lumpinee Stadium de Bangkok (Thaïlande), dans un combat de la catégorie poids coq, comptant pour les championnats du monde de la Ligue asiatique "One Championship". Une confrontation qui s'annonce difficile pour le jeune international algérien de 21 ans, spécialisé beaucoup plus en Muay Thai et qui sera appelé à défier un adversaire plus expérimenté (29 ans), et qui maîtrise mieux le kickboxing. Le Néerlandais avait



d'ailleurs enchaîné six titres mondiaux dans cette spécialité avant ses 23 ans, ce qui en fait un adversaire de taille pour Anane. Le dernier combat pour le jeune athlète algérien remonte à la fin mars

derrière, au Japon, où il avait dominé aux points le Thaïlandais, Superlek Kiatmoo, dans un combat de la catégorie poids coqs, spécialité muay thai, disputé à la Saitama Super Arena. Il s'agis-

FARES. B

## JUDO

## L'examen de passage de grade délocalisé de Sétif à Alger

L'examen de passage de grade, initialement prévu les 19 et 20 septembre courant à la salle omnisports du stade du 8 Mai-1945 (wilaya de Sétif), a été finalement délocalisé à la salle omnisports de Bir Touta (Alger), où il se déroulera les 26-27 du même mois, a annoncé avant hier la Fédération algérienne de judo (FAJ). Cet examen technique pour l'obtention des grades : 1re Dan, 2e Dan, 3e Dan, 4e Dan, 5e Dan et 6e Dan en judo, n'a pu se dérouler à la date initiale à cause de "l'indisponibilité de la salle devant l'abriter", avait expliqué l'instance fédérale au moment d'annoncer le report, avant de le délocaliser à Alger, où elle a décidé de la reprogrammer à la fin du mois de septembre courant. Pour rappel, l'examen en question sera ouvert aux messieurs de plus de 35 ans, et il sera payant, avec des tarifs variables, suivant le grade souhaité. Les filles de plus de 15 ans peuvent participer elle aussi à cet examen, mais "elles ne seront concernées que par les passages de grade de 1re Dan et de 2e Dan", a précisé la FAJ.

SERINE. S



FÉDÉRATION ALGÉRIENNE DE BASKETBALL

# La réalisation des statistiques de match obligatoire

**L**a réalisation des statistiques de match du championnat national de Super Division messieurs est désormais obligatoire pour toutes les rencontres de la saison sportive 2025-26, a indiqué lundi la Fédération algérienne de basketball (FABB). "Dans le cadre du bon déroulement du championnat national de la Super Division messieurs et conformément aux dispositions réglementaires en vigueur, il est rappelé aux clubs que la réalisation des statistiques de match est obligatoire pour toutes les rencontres de la saison sportive 2025-2026", indique l'instance fédérale dans un communiqué. Chaque club est tenu de prévoir et/ou de responsabiliser deux techniciens qualifiés pour assurer cette mission durant ses matchs, a ajouté la FABB. Selon la même source, les clubs ne disposant pas du personnels formés en la matière pourront recourir à la commission des statisticiens reconnue par la FABB, laquelle mettra à disposition des techniciens qualifiés et ce contre paiement d'une prime fixée à 3500 DA par match. Pour rappel, le championnat national de Super-Division messieurs, saison 2025-2026, composé de 14 clubs, a débuté le 12 septembre. R. S



## BOXE

## Adhésion de huit nouvelles fédérations nationales à la World Boxing



**L**e comité exécutif de la World Boxing a approuvé huit nouvelles demandes d'adhésion, portant ainsi le nombre d'adhérents à 125 fédérations nationales, dont la fédération algérienne, a-t-on appris mardi auprès de l'instance mondiale de boxe. Les huit nouveaux membres sont répartis sur quatre continents et comprennent : la Slovaquie, la Macédoine du Nord, le Qatar, la Libye, le Sénégal, le Nicaragua, le Kenya et l'Ukraine. Chaque nouvelle fédération nationale a suivi un proces-

sus rigoureux de candidature pour rejoindre World Boxing. Elle est réputée être en règle et, de par ses statuts et son fonctionnement, justifier d'un processus d'élection transparent et ouvert, de l'existence et du fonctionnement de politiques et procédures antidopage reconnues par l'AMA, de procédures indépendantes et structurées de règlement des litiges et d'appel, d'une reconnaissance officielle par son Comité national olympique (CNO) ou son ministère des Sports, et d'un programme de boxe national et international soli-

de. Créée en avril 2023, World Boxing a pour mission de maintenir la boxe au cœur du Mouvement olympique. Elle a tenu sa première réunion officielle avec le CIO en mai 2024 et, le 25 février 2025, elle a été reconnue provisoirement par le CIO comme Fédération Internationale (FI) au sein du Mouvement olympique, régissant la boxe au niveau mondial. Pour rappel, la Fédération algérienne de boxe (FAB) avait rejoint la World Boxing le 24 septembre 2024. R. S

## FESTIVAL NATIONAL DU SPORT ET TRAVAIL

## Plus de 600 participants à la 9<sup>e</sup> édition à Oran

**P**lus de 600 participants, hommes et dames, issus de 12 wilayas du pays, prennent part à la 9<sup>e</sup> édition du Festival national du sport et travail "Bahia Azur", dont le coup d'envoi a été donné avant hier dans la commune d'Ain El-Turck, à Oran. Cette édition a débuté par une formation destinée à 45 initiateurs et animateurs sportifs. Organisée sur cinq jours, cette session aborde plusieurs thématiques, dont les technologies appliquées au sport, la pédagogie pratique, la physiologie et l'anatomie. Elle



est encadrée par des professeurs spécialisés de l'Institut de Technologie du Sport. Organisé par la Fédération algérienne du sport et travail (FAST), sous l'égide du ministère des Sports, en collaboration avec la direction de la Jeunesse et des Sports (DJS) d'Oran et la ligue de wilaya, ce festival comprend également plusieurs compétitions sportives. Au programme de la manifestation, des tournois de sports collectifs (football, handball, volleyball), des concours de pétanque et d'échecs, ainsi qu'une randonnée pédestre et une course à pied.

SERINE. S

Santé mentale des athlètes

# Le revers de la médaille après les compétitions

**Détresse psychologique, dépression... après une compétition majeure comme les Jeux olympiques, les athlètes de haut niveau peuvent souffrir de troubles de santé mentale après avoir subi un échec... ou atteint leurs objectifs. Elles et ils doivent bénéficier d'un accompagnement psychologique spécifique, distinct de celui lié à la performance sportive.**

Les Jeux olympiques de Paris 2024 ont été célébrés avec enthousiasme, mettant en lumière l'excellence organisationnelle et les performances remarquables des athlètes. Cependant, derrière la gloire et les médailles, se cache une réalité moins visible : le parcours difficile et les sacrifices immenses consentis par ces sportifs et sportives de haut niveau. Contrairement à l'idée d'abnégation qui implique un sacrifice de soi au profit des autres, les athlètes de haut niveau adoptent souvent une posture plus individualiste, nécessaire pour se concentrer sur leur quête de performance. Ce dévouement intense les conduit à mettre de côté leurs proches, leur santé et leur bien-être psychologique.

## Détourner l'attention de la douleur

Ils doivent aussi dissocier leur corps des signaux de fatigue et de douleur et développent une forme de « dissociation somatique », indispensable pour dépasser les limites physiques imposées par l'entraînement et par la compétition. En psychologie du sport, la dissociation peut être décrite comme une stratégie d'entraînement visant à détourner l'attention de la douleur. On parle d'une « compartimentalisation de la douleur » ou d'un détachement des réponses émotionnelles pour renforcer les compétences motrices. Un même continuum dissociatif semble se dessiner entre les observations issues de la psychologie du sport – qui décrivent une dissociation adaptative permettant de franchir

les barrières physiques – et des travaux cliniques sur la dissociation somatique en lien avec des processus défensifs ou traumatiques.

## Détresse psychologique et bien-être peuvent cohabiter

La dépression, maladie psychique caractérisée par une tristesse profonde, une perte de motivation, des troubles du sommeil et des pensées suicidaires, touche environ 280 millions de personnes dans le monde.

Chez les sportifs, sa prévalence varie selon le sport, le sexe et le niveau d'entraînement. Dans une enquête britannique publiée en 2022, des chercheurs ont estimé que près de 24 % des athlètes olympiques et paralympiques souffraient d'une détresse psychologique élevée. Les femmes, les athlètes blessés ou malades, ainsi que ceux qui approchent de la retraite, apparaissent comme particulièrement vulnérables.

Malgré une forte détresse psychologique, 71,7 % des athlètes déclaraient un bien-être subjectif positif, ce qui révèle que détresse et bien-être peuvent coexister de manière paradoxale.

## La fin de carrière : une « petite mort » symbolique

De plus, la dépression peut survenir même après l'atteinte d'un objectif majeur, la médaille d'or ne constituant en rien une protection contre les troubles psychiques. L'arrêt de la carrière sportive marque aussi souvent une rupture identitaire profonde : perte des repères quotidiens, diminution du statut social, disparition du cadre

structurant de l'entraînement et des compétitions. Cette période de transition, souvent difficile à anticiper, constitue un moment critique sur le plan psychologique. Elle s'accompagne fréquemment d'un sentiment de vide, d'un questionnement existentiel, et peut s'apparenter, comme



nous le décrivons dans Psychologie positive des activités physiques et sportives. Corps, santé mentale et bien-être (« Univers psy », Dunod, 2024), à une véritable « petite mort » symbolique, marquant la fin d'un chapitre de vie et la nécessité d'en reconstruire un nouveau.

## Chute des hormones de stress après la compétition

À noter qu'un état dépressif peut survenir après l'atteinte d'un objectif, même majeur, comme les Jeux olympiques. Après une compétition importante, la chute des hormones du stress provoque une phase de redescende émotionnelle, comparable à un sevrage d'adrénaline. Cette dépendance psychologique à l'excitation de la compétition peut entraîner un vide émotionnel, aggravé par des facteurs tels que blessures ou retraite imminente. Les



chez les sprinteurs, après une intervention en pleine conscience.

## « Survivre à la victoire »... ou à l'échec

On parle dans le milieu sportif de plus en plus de « résilience ». Voilà un concept qui trouve une adaptation dans tous les milieux et qui, sans doute, reste mal compris et dénaturé la plupart du temps. La résilience pourrait se résumer comme la faculté de surmonter les épreuves, les difficultés et à s'adapter positivement aux défis de la vie. Dans le cas des sportifs de haut niveau, il peut s'agir d'un échec sportif, d'un objectif non atteint, mais aussi de l'atteinte de l'objectif qui était le moteur même de ces athlètes de haut niveau.

Hubert Ripoll n'évoque-t-il pas le fait qu'il puisse être question de survivre à la victoire ? En soi, ce n'est pas un traumatisme, car en aucun cas ces événements ne viennent mettre à mal la vie ou l'intégrité physique ou psychique de ces athlètes comme peuvent le faire un attentat, une guerre ou une maladie grave comme le cancer.

## Des athlètes qui devront rebondir

À la différence des athlètes des jeux de l'Antiquité, nos sportifs ne mettent jamais leur vie en péril. Mais il leur faudra rebondir, ce qui, dans ce contexte, signifie être capable de mettre en perspective les événements auxquels ils ont été confrontés.

Il leur faut accepter, par exemple, que l'atteinte des performances attendues ou l'obtention d'une médaille ne sont que des détails. La performance sportive ne peut et ne doit pas être le moteur d'une vie.

chercher de l'aide extérieure et réajuster son rapport intérieur au corps et à l'esprit – est essentiel pour éviter que la dépression ne devienne chronique et pour prévenir le développement de troubles associés comme l'anxiété ou le dopage.

## Quelles prises en charge sont adaptées ?

Ainsi, la dépression chez les athlètes de haut niveau est une blessure spécifique qui nécessite une approche adaptée, distincte de celle de la performance sportive. Les thérapies cognitivo-comportementales (TCC) adaptées au contexte de la haute performance demeurent centrales pour traiter la dépression, l'anxiété et les pensées automatiques liées à l'échec ou à la rumination attachée à la compétition.

En complément, les programmes de pleine conscience (MBP) offrent désormais un soutien structuré. Une méta-analyse de 2024 démontre un effet moyen à fort sur l'anxiété compétitive ainsi que des améliorations de la confiance en soi et de la régulation émotionnelle, indépendamment du sport, de l'âge ou du genre. Un autre essai contrôlé récent signale une diminution significative de l'anxiété somatique et cognitive

symptômes dépressifs, proches de ceux du surentraînement, incluent fatigue, perte de motivation et baisse des performances, et doivent être considérés comme une blessure à part entière, malgré la honte et la culpabilité qu'ils suscitent.

## Un soutien extérieur est nécessaire

Le paradoxe des athlètes de haut niveau est qu'ils ont toujours puisé en eux-mêmes pour performer, alors que la guérison de la dépression exige au contraire de rechercher un soutien extérieur et de repenser son identité. Cette reconstruction identitaire est cruciale, car elle leur rappelle qu'ils sont humains, vulnérables, et non des êtres surhumains. Par ailleurs, l'athlète doit réapprendre à ressentir son corps et ses émotions, non plus en dissociation pour la performance, mais en réintégrant ces sensations dans une nouvelle relation à soi. Ce double processus –

**Sport**

# Les cinq dangers à connaître pour mieux les prévenir

**Le sport est reconnu comme l'un des meilleurs moyens de rester en bonne santé physique et mentale. Il améliore la condition cardiovasculaire, renforce les muscles, favorise la coordination et contribue au bien-être psychologique grâce à la libération d'endorphines.**

**C**ependant, comme toute activité, le sport comporte ses risques. Une pratique excessive, mal encadrée ou réalisée dans de mauvaises conditions peut provoquer des effets indésirables parfois sérieux. Connaître ces dangers permet de mieux les anticiper et de les éviter, tout en profitant pleinement des bénéfices de l'activité physique.

## La fracture de fatigue : un risque sous-estimé

Parmi les blessures fréquentes chez les sportifs, la fracture de fatigue – aussi appelée fracture de stress – est particulièrement sournoise. Elle touche le plus souvent le tibia, la rotule, le fémur ou les os du pied. Elle survient généralement à la suite d'un entraînement intensif, d'une reprise



l'intensité de l'effort, de ne pas négliger l'échauffement et de maintenir une hydratation optimale, qui joue un rôle dans la solidité osseuse et la récupération musculaire. Le port de chaussures adaptées et le choix de terrains appropriés peuvent également réduire les risques de sur-sollicitation des articulations et des os.

## Le mal de dos : attention aux microtraumatismes

Si le sport est souvent

manifesté par des raideurs, des contractures musculaires, voire des sciaticues dans les cas les plus graves. Pour limiter ces effets, il est conseillé de pratiquer sur des sols souples, de choisir des chaussures avec un bon amorti et de compléter l'entraînement par des exercices de renforcement du tronc et du dos. La prévention passe également par des étirements réguliers et une attention particulière à la posture, que ce soit en course ou lors de séances de musculation.

## Le malaise vagal : vigilance pour les amateurs

Le malaise vagal est une syncope bénigne provoquée par un ralentissement soudain de la fréquence cardiaque. Il se traduit par des vertiges, des palpitations, des sueurs et parfois des nausées. Bien que l'arrêt cardiaque soit un risque rare chez les sportifs amateurs, le malaise vagal reste plus fréquent et ne doit pas être ignoré. Ce type de malaise peut survenir après un effort intense, un changement brutal de position ou en réaction à la chaleur. Le réflexe immédiat consiste à s'allonger, surélever les jambes et attendre la récupération. Il est également

conseillé de consulter un médecin si les épisodes se répètent, afin d'exclure toute pathologie cardiaque sous-jacente. Les sportifs de haut niveau, eux, sont souvent suivis médicalement pour prévenir ces risques, mais les amateurs doivent rester attentifs aux signes précurseurs.

## L'insomnie : sport et rythme biologique

Le sport pratiqué à des moments inappropriés peut également

le yoga ou la marche en soirée.

## La bigorexie : quand le sport devient une addiction

La bigorexie est une forme de dépendance au sport qui touche principalement les personnes cherchant à atteindre une performance ou une image corporelle idéale. Cette addiction se traduit par une pratique compulsive, des blessures répétées, un isolement social et une

déchirures musculaires. Pour prévenir cette dérive, il est conseillé de varier les activités, de pratiquer en groupe, de respecter des périodes de repos et de ne jamais considérer l'entraînement comme une obligation quotidienne au détriment de la santé.

## Les bonnes pratiques pour un sport sûr

Pour profiter des bienfaits du sport tout en évitant ses risques, il existe quelques règles simples mais essentielles. Il faut progresser graduellement dans l'intensité et la durée des séances, écouter son corps et s'arrêter avant l'épuisement. Il est également important de choisir une activité adaptée à ses capacités, d'éviter le sport en pleine chaleur ou juste après un repas copieux, de bien s'équiper avec des chaussures et vêtements appropriés, de ne jamais négliger l'échauffement et de maintenir une hydratation régulière. En suivant ces conseils, le sport reste une source de plaisir et de bien-être, tout en limitant les risques de blessures ou d'effets indésirables. L'activité physique,



perturber le sommeil. Une activité physique modérée en soirée favorise généralement l'endormissement et améliore la qualité du sommeil. En revanche, un effort intense juste avant de se coucher – comme un match de football, une séance de badminton ou une course rapide – peut provoquer agitation et insomnie. L'explication réside dans l'augmentation de la fréquence cardiaque, de la température corporelle et de la sécrétion d'adrénaline, qui retardent le processus naturel d'endormissement. Pour éviter ce désagrément, il est recommandé de terminer les entraînements intenses au moins une à deux heures avant le coucher et de privilégier des exercices doux comme

irritabilité croissante. La production d'endorphines lors de l'effort entraîne une sensation de plaisir intense, ce qui pousse certains sportifs à prolonger leur activité pour combler un manque. Les conséquences de la bigorexie peuvent être lourdes : fatigue



brutale d'activité ou d'une surcharge soudaine sur le squelette. Les symptômes peuvent commencer par une douleur diffuse qui s'intensifie progressivement, parfois confondue avec de simples courbatures. Cette fracture, bien que douloureuse, guérit naturellement avec un repos prolongé de plusieurs semaines. Pour la prévenir, il est conseillé de progresser graduellement dans

recommandé pour soulager les douleurs dorsales, il peut également les provoquer. Les runners, par exemple, sont particulièrement exposés aux microtraumatismes liés aux impacts répétés de la foulée sur des sols durs. Une posture incorrecte, un gainage insuffisant ou des muscles du dos trop faibles peuvent accentuer les douleurs lombaires et cervicales. Le mal de dos peut se



chronique, affaiblissement du système immunitaire, risques accrus de fractures ou de

lorsqu'elle est pratiquée de manière raisonnée et encadrée, reste un allié incontournable pour la santé et la qualité de vie.

## Segjati: «Notre hymne retentira dans le ciel de Los Angeles»

**M**ardi matin, le coureur algérien Jamal Sgati est rentré au pays, accompagné de sa médaille d'argent remportée aux championnats du monde d'athlétisme « Tokyo 2025 ». Le spécialiste des courses semi-longues a dédié sa médaille d'argent du 800 mètres à tout le peuple algérien, en tête desquels le président de la République, Abdelmadjid Tebboune, ainsi que la direction de l'Armée nationale populaire, avec le général en chef Saïd Chengriha.

### Une ambition olympique claire

Dans des déclarations faites à l'aéroport Houari Boumediene, Sgati a confié son ambition de remporter la médaille d'or olympique lors des prochains Jeux de Los Angeles, prévus du 14 au 30 juillet 2028. Concernant la perte de l'or mondial à Tokyo, il a précisé : « Le 800 mètres se gagne par de petites fractions de secondes. Je vous promets qu'un hymne solennel se fera entendre à Los Angeles. » Il a ajouté : « Actuellement, le 800 mètres réunit la génération la plus forte de l'histoire, et c'est un grand honneur d'être parmi eux. Il ne me reste plus beaucoup à faire pour décrocher l'or. »

### Détermination et travail silencieux

Le médaillé de bronze des Jeux olympiques de Paris 2024 a conclu : « Être sur le podium te motive et te pousse à viser la première place à l'avenir. Je continuerai à travailler, dans le silence, loin des réseaux sociaux, et à me montrer uniquement sur la piste, pour faire flotter haut le drapeau national. »

Akram. K



Mercredi 24 Septembre 2025

Coupe du Monde 2026 en Pologne

## La sélection algérienne féminine poursuit sa préparation à Sidi Moussa

La sélection nationale féminine de football des moins de 20 ans poursuit sa préparation au Centre technique national de Sidi Moussa (Alger), en vue du match retour face au Sénégal, prévu samedi (20h00) au stade Mustapha Tchaker de Blida, comptant pour le deuxième tour des éliminatoires de la Coupe du Monde 2026 en Pologne, a indiqué la Fédération algérienne (FAF) sur son site officiel.

Lydia. K

**L**es joueuses ont effectué lundi deux séances d'entraînement consacrées aux volets physique et technique. La matinée a été dédiée au travail en salle, tandis que le travail de l'après-midi s'est déroulé sur une des pelouses naturelles du Centre, où le sélectionneur national, M. Sid Ahmed Mouaz, a mis l'accent sur l'aspect technico-tactique. Lors de la manche aller, la sélection algérienne s'était inclinée face à son homologue sénégalaise sur le score de 2-0, samedi dernier au stade Lat Dior de Thiès à Dakar. En cas de qualification pour le troisième tour, les Algériennes



affronteront le vainqueur de la double confrontation entre le Nigeria et le vainqueur du match Rwanda-Zimbabwe. Le match aller est prévu en déplacement entre le 6 et le 8 février 2026, alors que le match retour se disputera en Algérie entre le 12 et le 14 février 2026. Le 4e et dernier tour des éliminatoires se jouera en mai 2026 (aller : 1, 2, 3 mai/ retour : 8, 9, 10 mai). L'Afrique sera représentée par quatre pays au Mondial 2026, dont la phase finale se déroulera en août 2026 en Pologne. Trente-huit nations africaines participent aux éliminatoires dans le but de décrocher l'un des quatre billets qualificatifs, à l'issue de quatre tours à élimination directe disputés en matchs aller-retour.

### Championnat saoudien

## Riyad Mahrez en deuxième position des salaires derrière Cristiano Ronaldo

**L**e capitaine de l'équipe nationale algérienne et star de l'Al Ahli Saudi FC, Riyad Mahrez, figure parmi les joueurs les mieux rémunérés du championnat saoudien 2025/2026. L'attaquant algérien occupe la deuxième place, avec un salaire hebdomadaire de 1 million d'euros. La première position revient à Cristiano Ronaldo, capitaine du Portugal et joueur du

Al Nassr Saudi FC, qui perçoit 4 millions d'euros par semaine, tandis que la troisième place est occupée par Karim Benzema, joueur de l'Al Ittihad, avec 961 000 euros hebdomadaires. Avant son départ pour l'Arabie Saoudite, Mahrez, ancien joueur de Manchester City, percevait un salaire annuel légèrement supérieur à 7 millions d'euros. Désormais, avec l'Al



Ahli, il touchera 7 millions d'euros en seulement 7 semaines, soit l'équivalent de son salaire annuel précédent concentré sur moins de deux mois.

Fares. B

| HORAIRES DE PRIÈRES ALGER |       |
|---------------------------|-------|
| Fadjer                    | 05:03 |
| Dohr                      | 12:40 |
| Asr                       | 16:05 |
| Maghreb                   | 18:42 |
| Icha                      | 20:05 |

## 6e journée de Ligue 1 Mobilis Le "Clasico" JSK-MCA reporté à une date ultérieure



**L**e "Clasico" JS Kabylie-MC Alger, qui devait se jouer le jeudi 2 octobre prochain au stade Hocine Aït-Ahmed de Tizi-Ouzou, comptant pour la 6e journée du championnat de Ligue 1 Mobilis de football, a été reporté à une date ultérieure, selon le programme dévoilé mardi par la Ligue de football professionnel (LFP). Les deux clubs seront engagés samedi et dimanche prochains, au 1er tour préliminaire (retour) de la Ligue des champions d'Afrique. Cette 6e journée débutera le samedi 27 septembre avec trois matchs au programme : ES Ben Aknoun - JS Saoura (16h00), ASO

Chlef - MB Rouissat (17h00), et MC Oran - Paradou AC (17h45), et se poursuivra dimanche et lundi. Le CR Belouizdad qui a dû recevoir la JS Saoura (1-2), exceptionnellement au stade Chahid-Hamlaoui de Constantine, retrouvera son antre du 20-août 1955, à l'occasion de l'affiche face au CS Constantine. De son côté, l'USMA recevra le MC El-Bayadh au stade Omar-Benrabah de Dar El-Beïda, à huis clos. Au terme de la 5e journée, le MB Rouissat, la JS Saoura, et l'Olympique Akbou, occupent provisoirement la tête du classement avec 10 points chacun.

Akram. K

## Cyclisme sur route L'Algérien Salah Hamzioui à la 51e place

**L**e jeune international algérien Salah Hamzioui a terminé à la 51e place au contre-la-montre Individuel (Juniors) des Championnats du monde 2025 de cyclisme sur route, disputé mardi après-midi, sur une distance de 22,6 kilomètres entre la BK Arena et la Convention Centre de Kigali (Rwanda). Quatre-vingt-cinq (85) athlètes ont participé à cette course, remportée par le Néerlandais Michiel Mouris en 29:07.61, devant

l'Américain Ashlin Barry (+6.84) et le Belge Seff Van Kerckhove (+8.58), alors que Hamzioui a franchi la ligne d'arrivée avec plus de quatre minutes de retard sur le vainqueur. Au palmarès de cette course, Mouris succède au Français Paul Seixas, qui avait remporté la précédente édition. L'Algérie s'est engagée avec trois cyclistes aux mondiaux de cyclisme sur route, qui se déroule du 21 au 28 septembre à Kigali (Rwanda).

Akram. K