



Toujours l'exception :
Voici la situation de Boulbina, Abada et Lekhal pour la CAN 2025

16

VOTRE QUOTIDIEN SPORTIF
Al Mounasser®

Quotidien sportif N°89 Jeudi 11 Décembre 2025 Prix 20 DA

Algérie - Émirats :
demain à 18h00
Mission demi-finale.
l'EN locale
veut frapper fort

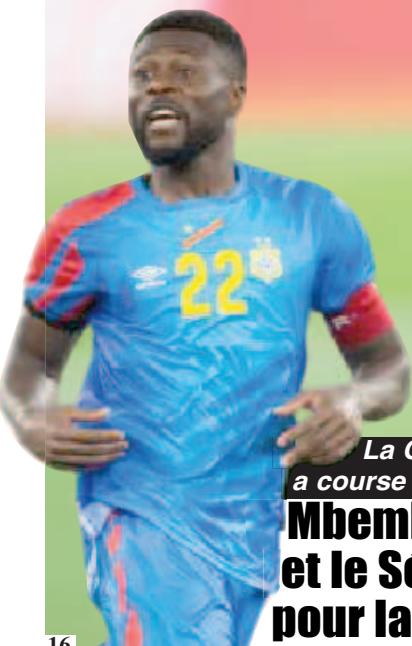


16

www.almounasser.dz

Le nouveau visage des Verts

L'émergence éclatante d'Achref Abada



*La Côte d'Ivoire dans
a course pour la CAN 2025*

Mbemba: « L'Algérie et le Sénégal favoris pour la victoire finale »

04

Participation d'Edouin à la CAN 2025



*La situation se complique
pour le MCO*

L'entraîneur de l'USMH admet que le club a besoin de renforts

Laârab:
« Impossible de parler du mercato dans le contexte actuel »



Djalite prend les rênes par intérim

La JS Saoura envisage un entraîneur étranger

6



5

06

Islam Slimani relance la polémique

Une nouvelle fois, Majid Bougherra, sélectionneur de l'équipe nationale A, est tombé dans le piège lors du match face à l'Irak, en décider d'incorporer Islam Slimani en seconde période. L'entrée du meilleur buteur de l'histoire des Verts a déclenché une vague de critiques, tant son apport fut jugé insuffisant. L'Algérie a même donné l'impression de jouer en infériorité numérique tant Slimani semblait en difficulté, incapable d'influencer le jeu ou de peser sur la défense irakienne. Face aux réactions virulentes, Bougherra se retrouve désormais dans l'obligation de revoir ses choix et de mettre fin à ce qui est perçu comme une "faveur" accordée au buteur historique du pays, au détriment des intérêts collectifs de la sélection.



Un supporter marocain crée le buzz



Un supporter marocain a fait le buzz sur les réseaux sociaux durant l'édition actuelle de la Coupe arabe au Qatar, après une réponse surprise à un journaliste. Interrogé sur son avis concernant le duel Maroc-Arabie saoudite en phase de groupes, le supporter a répondu : « Nous sommes arrivés en demi-finale de la Coupe du monde. Nous attendrons l'Algérie en demi-finale de la Coupe arabe pour leur infliger une victoire historique. » Surpris, le journaliste lui a alors rétorqué : « Je t'ai parlé de l'Arabie saoudite... Quel rapport avec l'Algérie ? »

Le gardien Abdellatif Ramadane avait contribué à offrir à la MC Alger le doublé championnat-Supercoupe. Mais ces derniers mois, il avait perdu sa place de titulaire après l'arrivée d'Alexis Guendouz, gardien international algérien. Le destin en a toutefois décidé autrement : blessé, Guendouz a dû céder sa place, permettant à



Ramadane de faire son retour dans les bois. Une opportunité qu'il a saisie avec brio en menant le MCA à une victoire précieuse face au CR Belouizdad (2-1). Un renversement de situation spectaculaire pour un portier qui semblait voué au banc, avant de redevenir décisif au moment opportun.

Hansi Flick calme Lamine Yamal

Furieux d'avoir été remplacé, Lamine Yamal a fait couler de l'encre après la victoire du FC Barcelone (2-1) face à Francfort. En conférence de presse, Hansi Flick a dû calmer sa jeune pépite devant les journalistes et a justifié sa décision de le sortir. « Il était un peu déçu, mais il avait un carton jaune et on avait besoin de joueurs frais. Ce n'est pas un problème. C'est comme ça. Je le comprends ; tout le monde veut jouer, et il pense pouvoir jouer 100 minutes. Il est jeune. C'est une bonne attitude. Ça ne me pose aucun problème. J'ai été joueur moi-même. Je l'accepte », a expliqué l'entraîneur allemand. Le message est passé.



Le CRB dénonce l'arbitrage

Après la défaite du Chabab Belouizdad contre le Mouloudia d'Alger (1-2), dans un match retardé de la première journée de Ligue 1, la direction du club a dénoncé un arbitrage injuste qui aurait directement influé sur le déroulement de la rencontre et les droits de l'équipe. Le club a critiqué le temps excessif consacré à la vidéo-arbitrage

(VAR), estimant que cela a perturbé le rythme du match. Qu'ils aient raison ou non, il est clair que les problèmes de Belouizdad vont bien au-delà des erreurs arbitrales.

Zidane va devenir actionnaire d'un club historique



Selon les informations de L'Equipe, l'Union Foot de Touraine, née de la fusion entre le Football Club de l'Ouest Tourangeau et les anciens clubs de Tours et Joué-lès-Tours après leurs liquidations, vient d'attirer un actionnariat de prestige. Autour de Basile Riboud, président du club et fils de Franck Riboud, plusieurs proches de l'ex-PDG de Danone ont accepté d'investir environ 10 000 euros chacun pour accompagner la progression de l'équipe, actuellement deuxième de son groupe de National 3. Parmi eux figure Zinédine Zidane, déjà impliqué dans le passé dans le projet d'Évian-Thonon-Gaillard, mais aussi le dirigeant d'Accor Sébastien Bazin, l'ancien patron de L'Équipe Christophe Chenut, ou encore Frédéric Giscard d'Estaing..

Samir Nasri critique la situation Mohamed Salah



Privé de Mohamed Salah, laissé à Liverpool après sa sortie médiatique remarquée, les Reds ont pourtant réussi à venir à bout de l'Inter Milan sur le score de 1-0. Mais malgré son absence, l'Égyptien restait au centre de toutes les discussions. Samir Nasri a analysé la situation sur le plateau de Canal+. Selon l'ancien international français, Salah a agi de manière égoïste, en mettant en avant sa situation personnelle plutôt que l'intérêt de l'équipe. Cependant, Nasri estime que le club anglais n'a pas non plus géré la situation de la meilleure manière et que l'entraîneur Arne Slot aurait pu agir autrement. « J'aurais préféré que Salah parle plus tôt pour évoquer les problèmes de l'équipe et se comporte en leader, plutôt que de se concentrer sur son cas personnel. Pour cela, il aurait fallu une discussion en tête-à-tête avec Slot », a-t-il expliqué.

Après l'Irak, l'Algérie vise plus haut

Engagement total avant les Émirats

Les joueurs de la sélection algérienne A ont adressé une promesse forte au public algérien, à l'approche du choc face aux Émirats arabes unis en quarts de finale de la Coupe arabe 2025.

FARES. B

Les hommes de Madjid Bougherra ont terminé en tête du groupe D avec brio, grâce à leur victoire mardi contre l'Irak (2-0), ce qui leur offre un duel face aux Émirats, deuxièmes du groupe C.

Sur la pelouse du stade Khalifa International, les Verts ont dominé l'Irak dans une rencontre au scénario fou, marquée dès la 4^e minute par l'expulsion du joueur irakien Hussein Ali et par de nombreuses interventions de la VAR en première période. L'Algérie a marqué grâce à Mohamed Amine Tougai (45^e) et à un but contre son camp du défenseur irakien Saad Natiq (46^e).

Avec ce succès, l'Algérie boucle le premier tour avec 7 points, un point devant l'Irak. Les deux nations se qualifient pour les quarts de finale : l'Algérie défera les Émirats, tandis que l'Irak affrontera la Jordanie.

Brahimi : « Concentrons-nous vite sur le sommet face aux Émirats »

Yacine Brahimi s'est montré particulièrement satisfait après la victoire face à l'Irak. « Je suis très heureux de ce succès contre une bonne équipe irakienne », a-t-il déclaré, tout en soulignant l'importance de tourner rapidement la page : « Maintenant, nous devons nous concentrer très vite sur le prochain match ». Il



ajoute : « Dieu merci, nous sommes heureux de cette victoire et de notre prestation. Inch'Allah, nous serons prêts pour affronter les Émirats en quarts de finale ». Pour lui, la clé réside dans « l'humilité et le sérieux », indispensables dans ce type de rendez-vous.

Boulbina : « Nous jouerons sur le terrain pour gagner et nous qualifier »

Le buteur algérien Adel Boulbina a promis une prestation « de haut niveau » face aux Émirats. « Alhamdoullah pour cette victoire. Le match n'a pas été simple, mais nous étions bien préparés mentalement et physiquement », explique-t-il.

Il a souligné l'intensité de la compétition : « Jouer tous les trois jours est difficile. Il n'y a presque pas de temps pour récupérer, mais nous donnons tout pour rendre les supporters heureux ». Concernant l'Irak, il affirme : « Même après le carton rouge, ils ont continué à jouer au sol et n'ont pas balancé de longs ballons. C'est une équipe solide ».

Houssam Eddine Mrezig (FK Makhatchkala) a également tenu des propos rassurants : « Alhamdoullah pour la victoire. C'est un honneur pour moi d'avoir participé aujourd'hui. Nous avons fait le travail depuis le premier match ». Absent lors des deux premières rencontres en raison du refus de libération de son club, il affirme : « Le match contre les Émirats sera difficile, mais nous nous y préparerons comme il faut pour être prêts physiquement et viser la qualification. Nous voulons rendre les Algériens heureux ».

Berkan insiste sur le facteur concentration

L'attaquant

A propos du quart de finale : « Pour être champion, il ne faut craindre aucun adversaire. Inch'Allah, nous serons prêts pour gagner et nous qualifier. Nous promettons au peuple algérien de tout donner pour les rendre heureux ».

Mrezigue : « Nous entrerons sur le terrain pour gagner et nous qualifier »

Houssam Eddine Mrezig (FK Makhatchkala) a également tenu des propos rassurants : « Alhamdoullah pour la victoire. C'est un honneur pour moi d'avoir participé aujourd'hui. Nous avons fait le travail depuis le premier match ». Absent lors des deux premières rencontres en raison du refus de libération de son club, il affirme : « Le match contre les Émirats sera difficile, mais nous nous y préparerons comme il faut pour être prêts physiquement et viser la qualification. Nous voulons rendre les Algériens heureux ».

prometteur Redouane Berkane n'a pas caché sa joie : « Merci aux supporters présents en force aujourd'hui. J'espère qu'ils seront encore plus nombreux en quarts de finale ». À propos du match face aux Émirats, il prévient : « Il faudra rester très concentrés pour se qualifier. Je promets aux supporters que je donnerai le meilleur de moi-même ».

Bedrane félicite Tougai et évoque son lien avec l'Espérance

Le défenseur Abdelkader Bedrane a salué la prestation de son coéquipier Mohamed Amine Tougai : « Il était au niveau. Il a marqué un but, et j'espère qu'il en marquera d'autres ». Interrogé sur une éventuelle return à l'Espérance Tunis, Bedrane reste prudent : « L'Espérance restera toujours dans mon cœur. J'y ai vécu de grands moments. Mais revenir ou non, seul Dieu le sait ». Il a également réagi à l'élimination précoce de la Tunisie : « Honnêtement, je m'attendais à ce qu'ils aillent plus loin, mais le sort ne les a pas aidés ».

Coupe arabe Fifa 2025

Le programme jusqu'à la finale



Programme de la Coupe arabe Fifa 2025 des quarts de finales jusqu'à la finale, prévu le 18 décembre au stade Lusail (heure algérienne) Jeudi 11 décembre 2025
1 - Maroc - Syrie 15h30
2 - Palestine - Arabie saoudite 18h30 Vendredi 12 décembre 2025
3 - Jordanie - Irak 15h30
4 - Algérie - Émirats arabes unis 18h30 Demi-finales (Lundi 15 décembre 2025)
Vainqueur 1 - Vainqueur 4 15h30
Vainqueur 2 - Vainqueur 3 18h30 Jeudi 18 décembre 2025 Match (3e place): 12h00 Finale : 17h00.

Brahimi élu meilleur joueur du match face à l'Irak

FIFA ARAB CUP QATAR 2025
PLAYER OF THE MATCH



La star internationale algérienne Yacine Brahimi a été sacrée Homme du match lors de la victoire de l'Algérie contre l'Irak, après une performance particulière déterminant dans l'inscription du deuxième but, après une percée incisive sur l'aile gauche suivie d'un centre puissant qui a provoqué un but contre son camp du défenseur irakien, offrant ainsi une avance confortable aux « Verts » et scellant leur victoire 2-0. Le choix de Brahimi comme meilleur joueur du match récompense une prestation complète, alliant dribbles, vision de jeu, création de danger et discipline tactique. Une confirmation supplémentaire que le joueur demeure l'un des cadres les plus influents et les plus expérimentés de la sélection algérienne.

AKRAM. K

Le nouveau visage des Verts

L'émergence éclatante d'Achref Abada

La trajectoire ascendante d'Achref Abada, défenseur de l'équipe nationale algérienne, ne cesse d'impressionner. Partie des oasis brûlantes de Touggourt, en plein cœur du Sahara algérien, sa trajectoire l'a mené jusqu'à Doha, où il brille aujourd'hui sous les couleurs des « Verts » lors de la Coupe arabe 2025.

Si les fidèles du championnat algérien connaissent parfaitement la valeur du défenseur de 26 ans, pilier de la JS Saoura, le public élargi, qui suit essentiellement les rencontres de l'équipe nationale, a découvert avec stupéfaction un défenseur « impitoyable », solide et totalement engagé dans le dispositif de Madjid Bougherra.

Avec sa grande stature, ses traits fermes et sa détermination constante à anticiper et étouffer les attaques adverses, Abada s'impose comme un véritable « guerrier » sur le terrain. Une force de caractère forgée notamment par les épreuves qu'il a connues, notamment son passage compliqué au ES Sétif.

De Touggourt à Chlef :

naissance d'un pilier défensif

L'histoire d'Achref Abada commence un 15 juin 1999, dans la ville saharienne de Touggourt, au sud-est de l'Algérie. C'est là, sur les étendues sablonneuses et au milieu des palmeraies, qu'il découvre les premières sensations du football.

Conscient que son avenir passerait obligatoirement par le nord du pays, le jeune défenseur entreprend le long voyage menant à El-Eulma, où il rejoint la MCE El-Eulma, alors en Ligue 2. À 17 ans, il y fait ses premières armes dans le football professionnel.

Ses performances solides attirent l'attention de l'ASO CHLEF réputée pour dénicher les talents encore bruts. Abada y deviendra rapidement

un incontournable, imposant sa grinta et sa lecture de jeu. Avec le club du sud-ouest, il enrichit également son palmarès en remportant la Coupe d'Algérie 2023.

De joueur écarter à Sétif à mur infranchissable en Coupe arabe

Après trois saisons accomplies à Chlef, Abada tente une nouvelle aventure à l'ES Sétif durant l'été 2024. Il signe pour deux ans et participe à la préparation estivale. Mais à la surprise générale, la direction sétiennne décide de résilier son contrat, jugeant son niveau insuffisant. Un coup de massue pour le joueur, qui se retrouve soudain sans club et confronté à un avenir incertain.

Cherchant refuge, il retourne vers l'ASO

CHLEF, son ancienne maison. Mais même là, les choses ne sont pas simples : une partie des supporters – les « Gouarah » – ne voit pas d'un bon œil son retour immédiat.

Avec patience et résilience, Abada finit par regagner la confiance du club et retrouve petit à petit sa place dans l'équipe. Sa saison devient alors l'une des meilleures de sa carrière, avec une régularité impressionnante qui attire naturellement l'attention du sélectionneur Madjid Bougherra.

Celui-ci l'appelle pour participer à la Coupe arabe 2025, une opportunité qu'Abada saisit avec un engagement total. Dans cette compétition régionale, il impose sa présence, surprend les supporters algériens et



capte même l'intérêt du public arabe.

Une révélation à l'échelle arabe

Les prestations d'Achref Abada ne passent pas inaperçues. Sa force mentale, son agressivité contrôlée et sa robustesse en contre-un séduisent même hors d'Algérie. Plusieurs sources médiatiques évoquent

un intérêt concret du club égyptien Al-Ahly, l'un des plus prestigieux du continent. Le contrat d'Abada avec l'ASO CHLEF court jusqu'à la fin de la saison 2025-2026. Au vu de son niveau actuel et de son ascension continue, la Coupe arabe pourrait être pour lui un tremplin décisif vers une carrière dans un grand club arabe... voire européen.

Coupe arabe de la FIFA 2025

La phase de groupes en chiffres

La phase de groupes de la Coupe arabe de la FIFA 2025 (1er-18 décembre), bouclée mardi soir, en chiffres : 100 : Yazan Al Naimat a inscrit le 100e but de l'histoire de la Coupe arabe de la FIFA. L'attaquant jordanien a marqué le but de la victoire contre les Emirats arabes unis (2-1).

92 : la Syrie et la Palestine se sont toutes deux qualifiées dans le Groupe A aux dépens de la Tunisie et du Qatar, malgré un retard cumulé de 92 places au Classement mondial FIFA. La Tunisie occupe actuellement la 40e place et le pays hôte la 51e place. La Syrie et la Palestine occupent quant à elles respectivement les 87e et 96e places.

88 : seulement 88 secondes ont séparé les deux buts de Yahya Al Ghassani contre le Koweït (3-1). L'ailier émirati a donné l'avantage à son équipe après 15 minutes

et 35 secondes sur penalty, puis a doublé la mise à la 17e minute et 3 secondes d'une belle frappe du pied droit.

46 : l'Algérie a réussi à marquer deux buts à la 46e minute de son match victorieux contre l'Irak (2-0). Mohamed Tougai a donné l'avantage aux champions en titre d'une tête à la première minute du temps additionnel de la première mi-temps, avant que Saud Natiq ne marque contre son camp moins de 60 secondes après la reprise du deuxième acte.

19 : l'Egypte et la Jordanie ont toutes deux atteint un record de 19 tirs en un seul match contre le Koweït. Les Pharaons n'ont pu obtenir qu'un match nul 1-1 contre les Blue Wave, tandis que l'équipe de Jamal Sellami s'est imposée 3-1.

6 : l'Algérie est invaincue en phase de groupes de la Coupe arabe de la FIFA depuis 2021. Les Verts ont

remporté deux victoires et obtenu un match nul lors de leurs trois premiers matchs il y a quatre ans, et ont réitéré cette performance lors de cette phase finale en dominant le Bahreïn (5-1) et l'Irak (2-0) contre un nul face au Soudan (0-0). 4 : cette année, quatre équipes ont remporté leur première victoire dans la compétition : Bahreïn, Irak, la Palestine et l'Arabie saoudite. Seul Bahreïn n'a pas réussi à se qualifier pour les huitièmes de finale.

3 : le Jordalien Ali Olwan a été le seul joueur à marquer trois buts pendant la phase de groupes. Il est devenu le premier joueur de l'histoire de la Coupe arabe à marquer trois penalties lors d'une même phase finale, avec des buts contre les Emirats (2-1), le Koweït (3-1) et l'Egypte (3-0).

2 : la Palestine est devenue la première équipe à remonter un déficit de deux buts lors du premier tour. La



Tunisie menait 2-0 à la 51e minute, mais les buts de Hamed Hamdan et Zaid Qunbar lui ont permis d'obtenir un match nul crucial.

1 : les Palestiniens sont également entrés dans l'histoire en devenant la première équipe à terminer en tête d'un groupe dans ce tournoi malgré une seule

Serine. S

Achèvement des études

Réalisation du nouveau siège d'MCO

Le club sportif amateur (CSA) du MC Oran a annoncé mardi que le bureau d'études en architecture a terminé l'élaboration des plans définitifs et de l'étude technique détaillée pour le projet de construction du nouveau siège du club, situé sur le boulevard Abane Ramdane, en centre-ville, après un processus ayant duré deux mois.

Rania. K

La source a précisé que le projet s'inscrit dans la stratégie de modernisation de l'image du club et de renforcement de ses liens avec ses racines historiques, le design combinant modernité et traditions locales tout en mettant en valeur l'identité visuelle de l'équipe "rouge et blanche".

Le bâtiment, qui sera construit selon des normes architecturales et fonctionnelles élevées, devrait comporter six étages incluant un hôtel de 28 chambres, un restaurant et une cuisine, des bureaux techniques et



logistiques, les bureaux de l'administration générale, une boutique officielle, un musée retraçant l'histoire du club, une cafétéria ouverte aux supporters, ainsi qu'une piscine.

Le club a affirmé que ce projet vise à créer un repère urbain reflétant l'héritage de la MCO et contribuant à améliorer son image, en tant qu'espace de souvenirs pour les "Hamraoua" et de rassemblement de la famille du club.

Le lancement du projet fait suite à une rencontre entre le président du CSA, Baroudi Bellelou, et le PDG de la compagnie "Hyproc" (détentrice de la majorité des actions de l'équipe professionnelle de football du

club), Adel Cherouati, qui a exprimé un grand soutien et sa volonté de concrétiser le projet sur le terrain, en attendant la signature d'un nouvel accord entre les deux parties pour le démarrage prochain des travaux, selon la même source.

M. Bellelou a insisté sur le fait que tous les revenus générés par le futur accord seront entièrement consacrés au financement de la construction du nouveau siège, saluant le rôle de la compagnie "Hyproc", des autorités locales et de la direction de la jeunesse et des sports pour faire avancer ce projet digne de l'histoire et de la réputation du MCO, surtout que l'actuel siège s'est nettement dégradé ces dernières années.

Coupe d'Algérie 2025-2026 Programme des 16es de finale

Le programme des 16es de finale de la Coupe d'Algérie de football 2025-2026, qui se dérouleront jeudi, vendredi, samedi, dimanche et lundi :

- Jeudi 11 décembre 2025 :**
 - Paradou AC - US Faubourg 14h00
 - MB Barika - MC Saïda 14h00
 - JSM Béjaïa - WA Boufarik 14h00
 - Amel Boussaâda- NA Hussein Dey 14h00
 - JB Aïn Kercha - ASM Oran 14h00
 - CA Batna - ESM Koléa 14h00
 - CS Constantine - CR Témouchent 17h00

Vendredi 12 décembre 2025 :

- FCB Frenda - ASO Chlef 14h30
- US Béchar Djedid - ES Sétif 14h30
- USM El Harrach - JS Kabylie 18h30

Samedi 13 décembre 2025 :

- ES Ben Aknoun - ESF Bir El Ater 14h00
- RC Arbaâ - ES Mostaganem 14h00
- JS Saoura - AS Khroub 15h00
- MC Alger - USM Khencela 17h00

Dimanche 14 décembre 2025 :

- USM Alger - MO Constantine 19h00

Lundi 15 décembre 2025 :

- WB Aïn Benian - CR Belouizdad 19h00.

Garrido étudie des solutions alternatives

la participation d'Edouin à la CAN complique la situation du MCO

L'équipe de la Mouloudia d'Oran (MCO) s'apprête à traverser des semaines délicates après la confirmation de l'absence du joueur botswanais Edouin, convoqué avec sa sélection pour la Coupe d'Afrique des Nations. Son absence prive le club d'un élément clé au milieu de terrain, d'autant que le Botswana est dans le groupe 4 avec le Sénégal, la République démocratique du Congo et le Bénin, ce qui rend Edouin indisponible pour les trois prochains matchs

de la phase aller.

Vers un stage court avant le déplacement à Chlef

La direction du MCO, en coordination avec le staff technique, prévoit de profiter de cette situation pour préparer le match à venir contre la JS Chlef de manière plus structurée. Selon les informations disponibles, le club envisage de programmer un stage court à Mostaganem, dans l'hôtel de la société Hibroc, avant de se rendre directement à Chlef pour ce match

difficile où il faudra ramener un résultat positif.

Le nouveau président promet de corriger les erreurs

La nouvelle direction, menée par Hicham guennad, souhaite éviter la répétition des failles organisationnelles constatées lors de la précédente gestion de Hedjoui, qui avaient affecté la concentration de l'équipe face à ES Sétif en championnat et au Taradji de Mostaganem en Coupe de la République.

Consciente de ces lacunes, l'administration actuelle



adopte une méthodologie plus rigoureuse dans la préparation des rencontres, dans l'espoir de restaurer la discipline et de protéger les joueurs des pressions extérieures avant les échéances officielles.

Karim. H
Djalite prend les rênes par intérim

La JS Saoura envisage un entraîneur étranger

La direction de la JS Saoura a montré une ouverture sans précédent à l'idée de recruter un entraîneur étranger, un scénario qu'elle refusait jusqu'ici. Ce changement de position intervient face au manque d'options locales capables d'apporter une réelle valeur ajoutée et dans le contexte difficile que traverse le club en championnat. Selon des sources proches du club, les responsables, Mohamed Jabbar et Mourad Ben Khader, ont commencé à examiner de nombreux CV, tant d'entraîneurs locaux qu'étrangers, en insistant sur la prudence et le temps nécessaire pour faire le meilleur choix. Les négociations avortées avec l'entraîneur Nadhir Leknaoui ont constitué un tournant, poussant le club à réévaluer ses priorités et à considérer sérieusement l'option étrangère.

Le staff actuel conserve ses chances

Malgré cette ouverture vers un entraîneur étranger,

Meriem. A

HAMRI ET SON ADJOINT EN DÉSACCORD SUR LE FUTUR ENTRAÎNEUR

Le dossier du nouvel entraîneur crée une crise au sein de RC Relizane

Ben Ali Yahia, entraîneur adjoint, continue de diriger les entraînements de RC Relizane en préparation du match contre l'Union de Bouhani prévu ce vendredi, tentant de maintenir l'équilibre de l'équipe malgré le vide laissé par le départ d'Abdelghani Boufenara il y a quelques semaines.

L'adjoint s'efforce de maintenir la préparation physique et technique des joueurs, en s'appuyant sur la discipline comme socle pour éviter toute baisse de performance pouvant compromettre le parcours du club, actuellement deuxième derrière l'Union Sidi Mohamed Ben Ali. Les joueurs répondent positivement à son programme, tandis qu'il tente de préserver la stabilité interne jusqu'à la nomination d'un nouvel entraîneur, loin des effets des conflits qui traversent la direction.

La crise s'intensifie au sein du club à mesure que le choix du prochain entraîneur se fait attendre, la direction n'ayant toujours pas trouvé de successeur à Boufenara malgré le temps écoulé. Les voix opposées



à certaines candidatures, comme celle de Salem Al-Oufi, s'élèvent, arguant que ces profils ne

sont pas adaptés à la phase actuelle ou aux particularités du club.

Ces divisions mettent en lumière l'absence d'une vision commune au sein de la direction, qui pos-

sède pourtant une liste de candidats mais hésite à trancher, augmentant ainsi le flou sur l'avenir de l'encadrement technique. La tension se fait plus forte en raison de l'absence prolongée du président du club, Mohamed Hamri, ce qui freine la prise de décisions et provoque l'agacement des supporters, qui réclament son retour afin d'éviter la répétition des problèmes des saisons passées, lorsque la gestion se faisait à distance.

Le match contre l'Union de Bouhani pourrait prendre une dimension décisive, pouvant soit confirmer la prolongation temporaire du staff actuel, soit ouvrir la voie à la nomination d'un nouvel entraîneur capable de mener le RC Relizane vers la montée, alors que la pression des supporters ne cesse de croître.

Elyas. Ch

16^e DE FINALE DE COUPE D'ALGERIE

Le coup d'envoi du match USMH-JSK avancé à 16h30

Le coup d'envoi du match USM El-Harrach-JS Kabylie, prévu initialement demain vendredi au stade Nelson-Mandela de Baraki à 18h30, comptant pour les 1/16e de finale de la Coupe d'Algérie de football, a été avancé à 16h30, a indiqué la Ligue de football professionnel (LFP), mercredi dans un communiqué. Etant donné que le quart de finale de la Coupe arabe FIFA Qatar 2025 entre l'équipe nationale et son homologue émiratie est programmé à 18h30, le coup d'envoi du match USM El-Harrach-JS Kabylie sera avancé à 16h30 le même jour et dans le même stade», explique la même source.



L'USMH a validé son ticket pour les 1/16e de finale, en battant en déplacement le MO Bejaia (2-1), alors que les "Canaris" ont passé facilement l'écueil du MB Hassi Messaoud (inter-régions) 7-0. Les 1/16e de finale débuteront jeudi avec 7 matchs au menu, et s'étaleront jusqu'au lundi 15 décembre. Elyas. Ch

L'ENTRAÎNEUR DE L'USMH ADMET QUE LE CLUB A BESOIN DE RENFORTS

Laârab : « Impossible de parler du mercato dans le contexte actuel »



Faysal Laârab, entraîneur adjoint de l'Union de Harrach, a refusé de commenter le mercato hivernal à venir, en raison de la sérieuse crise financière que traverse le club. Il a toutefois reconnu que certaines positions nécessitent des renforts, mais l'absence de liquidités pourrait empêcher le club de conclure des transferts. L'ancien adjoint de la JS Jijel a déclaré : « Parler du mercato ? Non, ce n'est pas à l'ordre du jour à cause de la grave crise financière que nous traversons actuellement ». Il a ajouté : « Certes, l'équipe a besoin de renforcer certains postes, comme les latéraux droit et gauche, pour mieux rivaliser avec ce que nous avons déjà, mais, comme je l'ai dit, l'absence de moyens financiers nous empêche de penser au mercato hivernal ». Karim. H

TOURNOI "M15" MONASTIR DE TENNIS L'Algérien Hamza Reguig éliminé

Le tennisman algérien Samir Hamza Reguig a été éliminé hier du tournoi professionnel "M15" de Monastir, qui se déroule du 8 au 14 décembre courant en Tunisie, après sa défaite 7-6, 2-6, 6-2, au premier tour du tableau final face au Grec Dimitris Sakellaridis. Pour rappel, Sakellaridis (794e) à l'ATP, avait atteint la finale du précédent tournoi à Monastir en éliminant l'Algérien Toufik Sahtali (6-2, 6-3). Rania.k



CAN-2026 DE HANDBALL

Le Sept algérien clôture son stage à Alger

La sélection algérienne masculine de handball a bouclé son stage de préparation à Alger, en prévision du Championnat d'Afrique des nations (CAN-2026) prévu au

Rwanda (21-31 janvier 2026), a indiqué hier la Fédération algérienne de handball (FAHB). Ce nouveau stage, destiné essentiellement aux joueurs évoluant dans le championnat local, a été axé sur l'évaluation de la condition physique, le perfectionnement des aspects techniques et tactiques, ainsi que le renforcement de la cohésion d'équipe afin de constituer une base solide pour la sélection finale avant d'entamer la prochaine phase de préparation. La Fédération algérienne a salué la discipline et l'esprit sportif exemplaires dont ont fait preuve les joueurs locaux durant ce stage et réaffirme son engage-

ment à maintenir cette dynamique pour garantir une performance solide et honorable lors de cette importante compétition continentale. Le sélectionneur national S. A. I. A. H

Bouchemkriou avait retenu pour ce regroupement, 17 joueurs dont 16 évoluent dans le championnat local contre un seul, Benkaddour Ayoub, sociétaire de Naft Al-Basra (Irak). Versée dans le groupe A de la 27e édition de la CAN (21-31 janvier 2026), l'Algérie affrontera le pays hôte, le Rwanda, ainsi que le Nigeria et la Zambie. La compétition offrira également des tickets qualificatifs pour le Mondial 2027 en Allemagne, une échéance que les Verts ambitionnent de retrouver après avoir disputé la finale de la CAN-2024 au Caire, perdue face à l'Egypte.

Hakim. T

LIGUE DES CHAMPIONS

L'AS Monaco s'impose contre Galatasaray, Liverpool arrache la victoire chez l'Inter

Grosse soirée européenne avant hier mardi, avec la victoire de l'AS Monaco contre Galatasaray (1-0). Le Barça a pris les trois points contre Francfort grâce à Jules Koundé (2-1), pendant que Liverpool s'est imposé 1-0 chez l'Inter grâce à un penalty en fin de match.

En plus du match de l'Olympique de Marseille en terres belges, on avait six autres rencontres intéressantes ce soir, dans le cadre de la sixième journée de la Ligue des Champions. Forcément, nos yeux étaient avant tout rivés vers Louis II, où l'AS Monaco accueillait Galatasaray. Avec six points pris jusqu'ici et une triste vingt-troisième place, les Asémistes étaient obligés de gagner pour encore espérer un miracle les qualifiant via le top 8... mais aussi pour ne pas perdre leur position de barragiste. Les hommes de Sébastien Pocognoli affrontaient des Turcs quatorzièmes et avec du beau monde dans son onze de départ, comme Ilkay Gündogan, Leroy Sané ou Victor Osimhen, et l'ancien du Rocher Ismail Jakobs. Côté monégasque, on notait le retour de Balogun en pointe, épaulé par Akiouche, Minamino et Golovine. Et les Rouge et Blanc ont fait le boulot avec ce succès 1-0. La rencontre démarrait sur un rythme assez calme, et basculait en faveur des visiteurs avec quelques situations intéressantes pour les Stambouliotes, via Gündogan (13e) ou Yilmaz (19e), pas loin d'ouvrir le score. Dans la foulée et depuis l'entrée de la surface, Akiouche forçait Cakir à sortir une belle main pour éviter le but monégasque (20e). L'international tricolore était clairement le joueur asémiste le plus intéressant et dangereux ce soir, et il récidivait avec une nouvelle frappe obligeant le portier rival à sortir une belle intervention (30e). Loin d'être brillant, Monaco subissait même une domination turque jusqu'au retour aux vestiaires.

En deuxième période, le destin allait donner un coup de main à Monaco, qui n'en profitait pas. Après une occasion de Minamino, le Japonais provoquait un penalty. C'est Denis Zakaria qui s'élançait pour le tirer... mais le Suisse se manquait, et Cakir sauva les siens, stoppant le ballon avec les jambes (50e). Derrière, c'est Balogun qui se manquait, ne trouvant pas le cadre après un bon ballon de Minamino (59e). L'Américain manquait une nouvelle occasion dans la foulée, après une nouvelle déviation du Japonais (62e). Güvenç devait remplacer Cakir, blessé, dans les cages du club d'Istanbul. Au bout de la troisième tentative, Balogun n'allait plus se louper, en bon renard des surfaces. Après un cafouillage sur corner, il envoyait le ballon au fond, à bout portant



(1-0, 68e). Après ce but, Monaco était assez bien dans son match, face à des joueurs de Galatasaray assez nerveux et brouillons. Derrière, Lamine Camara manquait le 2-0 avec les cages presque vides (80e). Le score n'a plus bougé et l'ASM grappille quelques places au classement, se retrouvant désormais dix-septième, à égalité de points avec son rival du soir (9).

Jules Koundé déguisé en Lewandowski !

L'affiche de la soirée nous menait à Milan, avec un duel alléchant entre l'Inter, encore très performant cette saison avec 12 points pris en 5 journées, et Liverpool, englué dans une crise sportive - bien qu'honorablement treizième au coup d'envoi - et perturbé par cette affaire Salah. Après un long round d'observation et un coup dur pour l'Inter avec la blessure de Calhanoglu (11e), Liverpool commençait à dominer sérieusement avec plusieurs interventions décisives de Sommer, afin d'éviter des buts de Jones ou d'un Ekitike assez en vue sur la première période. Juste avant la pause, les Lombards mettaient un coup d'accélérateur. Alisson sortait ainsi une sacrée parade pour dégoûter Martinez (45e+7). Critiqué outre-Manche, Isak se manquait sur cette frappe croisée qui aurait pu permettre aux siens de prendre l'avantage (48e), alors que le rythme de la rencontre restait assez faible par la suite. On avait même l'impression que les deux équipes se contentaient de ce score de parité. Liverpool passait une vitesse en fin de match, et Sommer sortait une nouvelle intervention sur Bradley (81e). Déterminés à surprendre l'Inter, les Reds allaient ensuite bénéficier d'un penalty en toute fin de

match suite à une faute de Bastoni sur Wirtz, et Dominik Szoboszlai transformait, même si Sommer avait plongé du bon côté (0-1, 88e). Très bonne opération pour le club de la Mersey qui passe désormais huitième et connaît un peu de bonheur en temps de crise, alors que l'Inter chute à la cinquième position.

Pour le retour de la Ligue des Champions au Camp Nou, le FC Barcelone, dix-huitième, se devait de battre l'Eintracht Francfort à la maison pour espérer une place dans le top 8. Face à des Allemands qui n'avaient gagné qu'un match en cinq rencontres européennes cette saison, les troupes d'Hansi Flick l'ont emporté 2-1, non sans souffrir. Sans trop de surprise, le Barça prenait des initiatives d'entrée, et Gerard Martin forçait Zetterer à sortir un sacré arrêt pour éviter l'ouverture du score (13e). Mais les Catalans allaient être cueillis à froid rapidement. Après un joli rush de Nathanael Brown, ce dernier décalait pour Knauff qui concluait à merveille dans la surface (0-1, 21e). Dominateur en termes de possession, le Barça peinait à se créer de vraies occasions, se heurtant à un Eintracht très bien positionné et dangereux en contre-attaque, comme Shkiri (45e). En deuxième période, servi par un Rashford juste entré, Koundé mettait une belle tête pour égaliser (1-1, 50e). Le Français s'offrait même un doublé surprenant, là aussi de la tête, cette fois sur un centre de Lamine Yamal (2-1, 53e). Largement dominateur, le Barça multipliait les assauts mais ne parvenait pas à faire le break, laissant son rival vivant jusqu'au coup de sifflet final. Les trois points permettent aux Blaugranas, qui ont donc souffert sur la fin, d'être treizièmes.

Dans les autres rencontres, Chelsea, bien installé dans le top 8, se déplaçait chez une Atalanta aussi en forme, dixième. Les Blues avaient bien commencé leur match, mais ont été vaincus en deuxième période et se sont inclinés 2-1. C'est Joao Pedro qui a mis les Londoniens devant au

score (25e), après avoir coupé un premier poteau pour expédier un centre de Reece James au fond. Mais en deuxième période, Scamacca égalisait, de la tête après un bon centre de De Ketelaere (55e). Le Belge y allait ensuite de son but pour offrir la victoire aux siens. La Dea monte jusqu'à la troisième place, et Chelsea signe la mauvaise opération du classement, quittant le top 8. L'Atlético, qui connaît un coup de moins bien en Liga, s'est positionné dans le top 6 en battant le PSV (3-2). La rencontre avait bien mal commencé pour les Colchoneros, surpris par Til dès la 10e minute. Mais l'inévitable Julian Alvarez égalisait avant la pause, et en deuxième période, Hancko puis Sorloth scellaient le succès madrilène malgré la réduction d'écart de Pepi, et les hommes de Simeone sont désormais septièmes. Enfin, Tottenham a fait le boulot en s'imposant à la maison face à un faible Slavia Prague (3-0) et se hisse provisoirement à la neuvième marche du classement.

LIGUE DES CHAMPIONS

L'OM recadre Mason Greenwood

Hier soir, l'Olympique de Marseille s'est imposé 3 à 2 face à l'Union Saint-Gilloise en Ligue des Champions. Les Phocéens ont bien été aidés par Mason Greenwood, auteur d'un doublé. L'Anglais a été encensé par ses coéquipiers. Mais Pierre-Emile Hojbjerg a pointé du doigt un point à améliorer. «Parfois, là où il peut s'améliorer, c'est de jouer le match jusqu'à la fin. Ce qu'il fait ici pour nous, pour l'équipe nous fait beaucoup de bien. C'est un gars sympa et je trouve qu'il mérite ce qu'il prend. Ça nous fait du bien.» Cela va dans le sens de ce qu'a avoué Roberto De Zerbi à son sujet. «Oui, je pense que c'est l'un des meilleurs attaquants d'Europe. Mais même lui, quand on mène 3-1, doit apprendre à gérer le ballon, à ne pas forcer et à ne pas le perdre. Et ce n'est pas une exigence démesurée, ce qui ne veut pas dire qu'on n'est pas content de Greenwood. C'est un grand joueur mais dans ces moments, je pense qu'il doit aussi faire l'effort de garder le ballon un peu plus longtemps, de nous laisser respirer un peu plus, d'être plus constant en phase défensive, au moins en gardant sa position.» Un rappel à l'ordre pour Greenwood, qui est très apprécié à Marseille.

FC BARCELONE

Jules Koundé fait taire tout le monde !

Auteur d'un doublé qui a offert les trois points au Barça contre Francfort hier (2-1), Jules Koundé a connu une sacrée soirée, lui qui était un peu en dedans cette saison.

Si le FC Barcelone devait faire son propre Mont Rushmore pour rendre hommage aux joueurs qui ont marqué la belle saison 2024/2025, on aurait évidemment Raphinha ou Lamine Yamal, mais nul doute que le visage de Jules Koundé ne serait pas très loin. Le Français a réalisé un superbe exercice, et il est sur la photo des plus gros succès de la saison, comme son but dans la prolongation de la finale de Copa del Rey face au Real Madrid, offrant le titre aux siens. Dans le volet défensif, il a été excellent, s'adaptant parfaitement à cette ligne haute demandée par Hansi Flick et apportant beaucoup devant. Clairement, il faisait partie des références mondiales à ce poste de latéral droit lui qui, rappelons-le, est défenseur central à la base. Une aubaine pour Hansi Flick, particulièrement fan du joueur. De son profil et de ses qualités, forcément, mais aussi de son état d'esprit et de son professionnalisme. Cette saison, le constat est cependant moins reluisant, pour la défense du FC Barcelone comme pour le défenseur tricolore. Koundé est ainsi régulièrement pointé du doigt comme un des principaux responsables des soucis de l'arrière-garde blaugrana, et est peut-être le joueur dont le niveau a le plus baissé par rapport à la saison précédente. Forcément, plus on est haut et plus longue et dure est la chute, et Koundé souffre aussi des problèmes collectifs de l'équipe et des faiblesses de certains partenaires. Pointé du doigt par l'opinion publique barcelonaise, l'ancien Sévillan a cependant vécu une superbe



soirée, hier, avec un doublé contre l'Eintracht Francfort pour offrir la victoire au Barça (2-1). Deux buts décisifs, puisqu'ils ont permis aux siens de renverser la vapeur, alors que les troupes de Flick étaient menées 1-0 et peinaient face à des Allemands bien organisés et regroupés.

Le premier doublé de sa carrière

D'abord, il a placé un superbe coup de casque sur un centre bien senti de Marcus Rashford, arrivant lancé dans la surface pour surprendre la défense allemande (50e). Puis, au second poteau sur un centre de Lamine Yamal, il a sauté au-dessus de son vis-à-vis pour expédier le ballon au fond, de la tête là aussi (53e). Un doublé coup sur coup qui a sorti le Barça d'une situation très compliquée.

« Quand tu joues une ligne de 5, il faut attaquer les espaces pour les organiser, à l'intérieur ou à l'extérieur, c'était mon travail. Quand j'ai vu Marcus, je savais qu'il aime mettre ce genre de ballon, il me met un bon centre et je termine bien. Le deuxième but, j'essaye de mettre le ballon devant la surface, et avec l'effet ça va au fond, j'ai été un peu surpris mais parfois il faut de la chance aussi pour marquer (rires) », a-t-il confié, ajoutant être très heureux, après celui qui a été son meilleur match de la saison.

Un doublé - mais aussi une belle prestation défensive globale, avec de nombreux duels gagnés - qui permet au FC Barcelone de gagner, mais qui surtout au joueur de taper un coup de poing sur la table. Alors que les principaux artisans

du sacre de l'an dernier commencent à retrouver leur rythme de croisière, alors que d'autres comme Eric Garcia ou Gerard Martin s'affirment, Koundé devait lui aussi montrer qu'il est là, et qu'il reste un joueur majeur du Barça. Sport évoque déjà une « rédemption » du joueur formé à Bordeaux, qui a sans surprise été élu MVP du match par

l'UEFA. Il fait bien sûr la une de tous les médias espagnols et a aussi été encensé par Pedri : « c'est un gars qui bosse beaucoup, il mérite. Et ça va lui faire du bien pour continuer comme ça. Mais je ne suis pas sûr qu'il fasse exprès sur le deuxième but (rires) ». Cubarsi a de son côté expliqué que l'équipe « était contente pour Koundé », preuve que le Français est très apprécié en interne. Mais Koundé plus que quiconque le sait, c'est sur la durée qu'il faudra prouver...

D', une légende d'Arsenal à une légende de Liverpool, le message est passé. Consultant pour CBS, Thierry Henry a décidé de commenter la mise à l'écart de Mohamed Salah par Liverpool et plus particulièrement la déclaration de l'ailier égyptien. L'ancien attaquant français a eu du mal avec les propos de ce dernier. En effet, après le match nul 3-3 contre Leeds United ce samedi, Mohamed Salah avait dégouillé : « je suis très, très déçu. J'ai tellement fait pour ce club au fil des années, et surtout la saison dernière. Maintenant, je suis assis sur le banc et je ne sais pas pourquoi. On dirait que le club m'a jeté sous le bus. C'est ce que je ressens. Il est très clair pour moi que quelqu'un voulait que jusqu'ici, j'ai été sur le banc pendant trois matchs, donc je ne peux pas dire que les promesses sont tenues. J'ai souvent dit que j'avais une bonne relation avec le coach, et soudain, il n'y a plus aucune relation. Je ne sais pas pourquoi, mais j'ai l'impression que quelqu'un ne veut plus de moi au club. »

Une sortie que Thierry Henry n'a pas vraiment apprécié et il l'a fait savoir : « j'ai eu des problèmes avec Wenger, avec Guardiola.. Est-ce que vous m'avez déjà entendu en parler publiquement ? Jamais. Quand tu joues pour un club, tu dois protéger ton club à tout prix. Peu importe ce qui se passe en interne, tu protèges le club. Tu protèges tes coéquipiers, le staff, ton manager ... Tu peux être énervé, frustré, ne pas être d'accord... Mais tu ne laves pas ton linge sale en public. Surtout quand l'équipe est en difficulté. Tu attends, tu règles ça en interne, et après si tu veux partir ou dire ce que tu as sur le cœur tu le fais au bon moment. Moi je comprends l'ego, la frustration de Mo, il marque 38 buts et il se retrouve sur le banc... Mais il y a un moment où tu dois mettre l'équipe avant toi ».

L'Arabie saoudite confirme pour Mohamed Salah cet hiver

L'Arabie saoudite confirme pour Mohamed Salah (33 ans). Après les déclarations explosives de l'attaquant égyptien sur son avenir, une source interne au Fonds d'Investissement Public (PIF), interrogée par l'AFP, a confirmé sa volonté de recruter l'ailier des Reds dès le mercato hivernal. Le PIF, qui contrôle plusieurs clubs majeurs en Saudi Pro League, suit « de près la situation de Salah », écarté du groupe pour le match de Ligue des Champions contre l'Inter Milan. « Nous pensons qu'il y a une possibilité pour un transfert, que ce soit sous forme de prêt ou d'achat », poursuit la même source, tout en précisant qu'il n'existe « pas encore de négociations directes avec Liverpool ». L'objectif reste néanmoins clair : tenter un coup dès janvier. « Tous les joueurs traversent des périodes de haut et de bas. Salah n'a que 33 ans et il a encore beaucoup à offrir ici, Salah est une star du football appréciée dans le monde entier et il apporterait énormément à la Saudi Pro League », a ajouté la source du PIF, qui assure que l'intérêt dépasse les clubs qu'il contrôle, citant notamment Al-Qadisiyah. Il y aura donc une grosse bataille en Arabie saoudite pour tenter de s'offrir l'Égyptien, toujours chez les Reds actuellement.

LIVERPOOL

Thierry Henry se paie Mohamed Salah





L'Inter Milan furieux après le penalty accordé à Liverpool

Furieux après la victoire arrachée de Liverpool au stade Giuseppe-Meazza en Ligue des Champions ce mardi soir, les joueurs de l'Inter Milan ont vivement critiqué l'arbitrage. Le penalty transformé par Szoboszlai, accordé suite à une légère faute de Bastoni sur Florian Wirtz et validé par la VAR, a provoqué la colère de Henrikh Mkhitaryan et de Piotr Zielinski. « Quel penalty

incroyable ! Si seulement ils sifflaient des fautes comme ça... » s'est exclamé Mkhitaryan, ajoutant : « c'est dur de perdre un match comme ça, et en plus, on ne peut pas expliquer un penalty pareil. Il faut travailler plus dur, se tourner vers l'avenir et essayer de renverser la situation. » Zielinski, lui, renchérisait : « malheureusement, si ces fautes sont sifflées, on ne verra bien-tôt plus que des penalties... » Même Virgil van Dijk a exprimé ses doutes après la rencontre : « l'arbitre a sifflé », a commenté le Néerlandais avec un demi-sourire.

« Disons simplement que je pense que le but qu'il nous a refusé aurait dû être validé... » La décision de l'arbitre allemand Felix Zwayer, confirmée après consultation de la VAR, a donc scellé la victoire des Reds dans un match assez fermé.

REAL MADRID

Un nouveau candidat étonnant pour remplacer Xabi Alonso



Ce choc entre le Real Madrid et Manchester City risque bien d'être le dernier match de Xabi Alonso à la tête des Merengues. Tout autre résultat qu'une victoire scellerait le sort de l'ancien milieu de terrain, et en Espagne, on parle déjà de son successeur. Les noms d'Alvaro Arbeloa, Zinedine Zidane, Santiago Solari et Jürgen Klopp reviennent ainsi de façon incessante depuis la défaite 2-0 contre le Celta de dimanche soir. Et selon AS, les dirigeants du Real Madrid ont aussi Raul Gonzalez (48 ans) sur leur liste. Sans club actuellement après une longue aventure sur le banc du Real Madrid Castilla, l'ancien attaquant légendaire du club pourrait donc avoir l'opportunité de prendre les commandes de l'équipe première dans les semaines à venir. Son profil d'homme de la maison est jugé très intéressant par les décideurs merengues. Affaire à suivre...

Lennart Karl s'offre un record de précocité contre le Sporting

Lennart Karl a encore fait mouche. La pépite du Bayern Munich a inscrit un sublime but face au Sporting Portugal en Ligue des Champions, mardi soir, pour donner l'avantage aux Munichois.

Trouvé par Laimer, il réussit à s'emmener le ballon du droit, malgré la pression de la défense lisboète, avant d'enchaîner avec une frappe puissante qui se loge sous la barre de Rui Costa (69e).

Avec cette superbe réalisation, le milieu offensif devient le plus jeune joueur

à marquer lors de trois matches consécutifs en C1, à 17 ans, 9 mois et 16 jours. Karl avait déjà marqué face au Club Brugge en octobre (4-0), puis à Arsenal fin novembre (défaite, 3-1). Sorti à la 76e minute, il a été salué par l'ensemble de l'Allianz Arena.



CAN 2025

La liste des Comores avec plusieurs anciens de Ligue 1

Stefano Cusin, sélectionneur des Comores, a dévoilé ce mardi sa liste de 26 joueurs retenus pour disputer la Coupe d'Afrique des nations 2025 au Maroc (21 décembre 2025 au 18 janvier 2026). Plusieurs noms devraient éveiller des souvenirs aux amateurs des championnats de France. On retrouve dans cette liste l'ancien Guingampais Youssouf M'Changama (70 sélections, 14 buts), 35 ans, mais aussi l'ex-Bordelais Zaydou Youssouf. Passé par l'OL et Nice, Myziane Maolida fera aussi partie du voyage, au même titre que Rafiki Said ou Faïz Selemani. Pour rappel, les Comores défieront le pays hôte, le Maroc, en match d'ouverture, avant d'affronter la Zambie et le Mali.



REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE

WILAYA DE BISKRA

Direction de l'urbanisme, de l'architecture et de la construction

AVIS D'APPEL D'OFFRES NATIONAL OUVERT AVEC EXIGENCE DE CAPACITES MINIMALES

N° 48 / 2025

Numéro (NIF) : 097507019069808

La Direction de l'urbanisme, de l'architecture et de la construction de la Wilaya de BISKRA, sise à la cité administrative à El Alia Biskra ,Numéro d'identification fiscale (NIF) du service contractant 097507019069808, lance un avis d'appel d'offres national ouvert avec exigences de capacités minimales pour la réalisation du projet :

Lotissement 40 lots feidh El hawar Commune de chetma**LOT01: Assainissement + Alimentation en eau potable****23 logements Ruraux Salette Commune de Djemorah****LOT02: Assainissement + Alimentation en eau potable****Lotissement 20 lots feidh El hawar Commune de chetma****LOT 03: Assainissement + Alimentation en eau potable**

Conditions d'admissibilité:

Les entreprises titulaires et micro entreprise d'un certificat de qualification et classification professionnelle selon le lot, Peuvent se présenter à la direction de l'urbanisme, de l'architecture et de la construction de la Wilaya de BISKRA, sise à la cité administrative à El Alia Biskra pour retirer le cahier des charges.

1- Les entreprises titulaires :

Lotissement 20 lots feidh El hawar Commune de chetma

23 logements Ruraux Salette Commune de Djemorah

LOT : Assainissement + Alimentation en eau potable: Les entreprises titulaires d'un Attestation de qualification et classification professionnelle en Hydraulique Catégorie DEUX (02) et plus (Principale/ secondier) valable jusqu'à le dépôt des offres.

- Le Soumissionnaire doit obligatoirement présenter Au Moins (01) Projet Similaire (Assainissement ou Alimentation en eau potable) (Attestation de Bonne exécution délivrée par le maître de l'Ouvrage Public).

*Remarque importante :

-Si Le Délaïs dépassera (03) Mois l' Offre sera rejeté.

-En cas le délai de validité du certificat de qualification et classification professionnelle a atteint les six (06) derniers mois , le soumissionnaire doit joindre un récépissé de renouvellement du certificat .

- groupement des entreprises n'a pas le droit de participation.

2- Micro entreprises :

Lotissement 20 lots feidh El hawar Commune de chetma

LOT : Assainissement + Alimentation en eau potable: Les Micro Entreprises d'un Attestation de qualification et classification professionnelle en Hydraulique Catégorie UNE (01) et plus (Principale/ secondier) valable jusqu'à le dépôt des offres + copie de décision du micro entreprises.

*Remarque importante :

-Si Le Délaïs dépassera (03) Mois l' Offre sera rejeté.

-En cas le délai de validité du certificat de qualification et classification professionnelle a atteint les six (06) derniers mois , le soumissionnaire doit joindre un récépissé de renouvellement du certificat .

Présentation des offres :

Les offres doivent être présentés sous pli cacheté avec mention « à ouvrir que par la commission d'ouverture des plis et d'évaluation des offres et N de lots « avis d'appel d'offres national ouvert avec exigences de capacités minimales Objet d'appel d'offres pour la réalisation des Travaux» comporte trois plis séparés et cachetés dossier de candidature, l'offre technique et l'offre financière sur lesquelles est indiquée la dénomination de l'entreprise, la référence et l'objet de l'appel d'offres conformément à l'articles 67 du décret présidentiel N°15/247 du 16 septembre 2015 portant réglementation des marchés publics et des délégations de service public.

Dossier de candidature : contient déclaration de candidature et les pièces désignées au cahier des charges.

Offre technique : contient le cahier des charges signé, date et portant à la dernière page la mention manuscrite « lu et accepté », déclaration à soucrire et Mémoire technique justificatif et tout document permettant d'évaluer l'offre technique.

Offre financière : contient la lettre de soumission, le bordereau des prix unitaires (PBU), le détail quantitatif et est immat (DQE) et la décomposition du prix global et fortitaire (DPGF)

La durée de préparation des offres et lieu de dépôt : La durée est fixée à 10jours à compter de la date de la première parution du présent avis sur les quotidiens nationaux BOMPOM.

Les offres doivent être déposées au bureau Secrétariat de la direction de l'urbanisme, de l'architecture et de la construction de la Wilaya de BISKRA, sise à la cité administrative à El Alia Biskra, à 11:00 au plus tard du 10ème jour à compter de la date de la première parution du présent avis sur les quotidiens nationaux ou les journaux électroniques ou BOMPOM. Si la date de dépôt correspond à un jour férié le dépôt sera reporté au jour ouvrable qui suit avec les mêmes heures.

Début de validité des offres : les entreprises soumissionnaires resteront engagées par leurs offres pendant 90jours + délai de préparation des offres + délai de dépôt des Offres.

L'ouverture des offres dossier de candidature technique et financière : se fera le jour correspondant à la date de dépôt des offres à 11:30 H. en séance publique au siège de la direction de l'urbanisme, de l'architecture et de la construction de la Wilaya de BISKRA, bureau de la commission d'ouverture des plis et évaluation des offres. Si la date de dépôt correspond à un jour férié ou un jour de repos légal le dépôt et l'ouverture seront reportés au jour ouvrable qui suit avec les mêmes heures, Cet avis tient lieu d'invitation.

AL MOUNASSER 11 Décembre 2025

ANEPE 2516038490

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

VOTRE QUOTIDIEN SPORTIF

Mounasser

Quotidien sportif N°59 Jeudi 30 Octobre 2025 Prix 20 DA

71e anniversaire du déclenchement de la Guerre de libération nationale

Ces footballeurs qui ont libéré l'Algérie avec un ballon

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

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

CHAMPIONS

ATM Mobilis EPE-SPA Together we make the Future
NIF : 000316096228742

Quartier d'Affaires d'Alger ilot 05, lots 27, 28 et 29 Bab Ezzouar Alger

ATM Mobilis
« E.P.E » « S.P.A »

Avis de prorogation du délai de préparation des offres

Relatif à l'Appel d'Offres National Ouvert

N°20/11/ATM/DG/DVALP/DPMGC/25

ATM Mobilis informe l'ensemble des sociétés intéressées par l'Appel d'Offres National Ouvert N°20/11/ATM/DG/DVALP/DPMGC/25 portant objet : « La maintenance préventive et curative des groupes électrogènes sur les sites d'ATM Mobilis, réparti en Deux (02) lots comme suit :

Lot 1 : Maintenance préventive et curative des groupes électrogènes région de Bechar.

Lot 2 : Maintenance préventive et curative des groupes électrogènes région de Ouargla , que la date de dépôt des offres prévue pour Dimanche le 14 Décembre 2025, est prorogée jusqu'au Dimanche le 28 Décembre 2025, avant 13h30 heure locale.

Si ce jour coïncide avec un jour férié ou un jour de repos légal, la date de dépôt des offres est prorogée jusqu'au jour ouvrable suivant.

L'ouverture des plis aura lieu en séance publique le jour même à 13h30 heure locale à l'adresse ci-après :

ATM Mobilis
Direction Générale
Quartier d'affaires d'Alger ilot 05, lots 27, 28 et 29 Bab Ezzouar Alger

AL MOUNASSER 11 Décembre 2025 ANEP 2516038684

VOTRE QUOTIDIEN SPORTIF

Mounasser

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



**TEL:
0560266287**

OU PAR EMAIL:



CONTACT@ALMOUNASSER.DZ



Cela ne signifie toutefois pas que l'aristocratie britannique toute-puissante a toujours pu

dimensions du terrain, elles furent fixées d'après celles de la cour du collège de Moins d'une décennie après la

rugby – sport des classes supérieures – dont la première division anglaise ne fut créée qu'en... 1897, soit 99 ans plus tard.

La création de la Football League permit de structurer le calendrier des matchs, introduisit une concurrence qui attisa l'intérêt du public, et consacra le football comme phénomène national, tout en renforçant sa dimension professionnelle. Son importance est cependant encore plus grande : elle posa les bases du modèle de développement du football dans chaque pays du monde, transformant progressivement ce phénomène social de britannique en mondial. C'est ce parcours qui inspira Eduardo Galeano lorsqu'il écrivit que «le football fut d'abord organisé dans les collèges et universités d'Angleterre, puis apporta de la joie à la vie des Sud-Américains qui n'avaient jamais mis les pieds dans une école».

Mais le football ne fut pas

conquis par la classe

agir sans obstacle, ni qu'elle n'a pas essuyé de défaites importantes dans sa tentative de dominer cette activité sociale qu'elle avait initialement réservée à son propre divertissement.

Les victoires des clubs représentant les masses laborieuses furent en grande partie le fruit de leur action organisée et coordonnée au sein même des institutions du football. La création de ces dernières fut elle-même une victoire des outsiders de la société. La fondation de la Football Association, en 1863, se produisit d'ailleurs en l'absence flagrante des représentants des collèges. Il en résulte l'adoption d'un style de jeu plus proche de celui pratiqué par les ouvriers urbains.

Bien entendu, l'héritage des classes dominantes n'était pas totalement absent : les onze joueurs par équipe reprenaient le nombre de joueurs dans une équipe de cricket – sport aristocratique par excellence. Une autre version, plus romantique, suggère que ce chiffre correspondait au nombre de lits dans les dortoirs de Cambridge, en lien avec les règlements de 1848. Mais il est plus probable que ce soit une invention rétrospective. Quant aux

fondation de la Football Association, la création de la FA Cup, en 1871, démocratisa pleinement le sport, en permettant aux clubs ouvriers d'affronter les équipes de l'élite et de remporter pour la première fois, en 1883, ce même trophée – dans un stade hautement symbolique pour l'aristocratie britannique : le Kennington Oval, siège

de la

façade

Formule 1

Première journée comme pilote chez Red Bull pour Hadjar

Isack Hadjar a connu avant hier sa première journée en tant que pilote de l'écurie de Formule 1 Red Bull, à l'occasion des tests de fin de saison sur le circuit de Yas Marina à Abou Dhabi.

R. S

D eux jours après avoir terminé à la 12e place du championnat sa première saison dans la catégorie reine du sport automobile au volant d'une Racing Bulls, Hadjar, qui deviendra le coéquipier du quadruple champion du monde néerlandais Max Verstappen en 2026, a fait ses premiers pas dans sa nouvelle équipe. "C'était super de réaliser mes premiers tours de piste en tant que pilote officiel de l'écurie Red Bull. C'est bien de savoir qu'en janvier, j'aurai l'occasion de travailler avec encore plus de membres de cette équipe qui m'a très bien accueilli", a déclaré le pilote aux origines algériennes.

La saison 2026 sera marquée par l'entrée en vigueur d'un nouveau règlement technique qui va profondément modifier les voitures, qui seront moins lourdes, plus agiles, mais moins rapides. Le tout récent champion du monde



britannique Lando Norris (McLaren) a participé à cette journée de tests, tout comme son coéquipier australien Oscar Piastri et les deux pilotes titulaires de Ferrari, le Monégasque Charles Leclerc et l'Anglais Lewis

Hamilton. En revanche, Verstappen manquait à l'appel, tout comme le Britannique George Russell (Mercedes).

Projet NBA Europe

"Encore beaucoup de travail", estime la Fiba

Tout en affirmant "qu'octobre 2027" était "un objectif réaliste" pour le lancement du projet de NBA Europe, la Fédération internationale de basket-ball (Fiba) a rappelé mardi qu'il y avait "encore beaucoup de travail" avant d'en voir les contours.

Dans une conférence de presse organisée à distance, le secrétaire général de la Fiba, Andreas Zagklis a aussi rappelé que le rôle de l'instance était "de permettre à chacun de trouver sa place dans cet écosystème". L'arrivée de la NBA en Europe, via une possible compétition sous l'égide également de la Fiba à l'horizon

2027, intrigue autant qu'elle divise alors que la puissante ligue nord-américaine avait confirmé son intérêt en mars dernier. En novembre, Paulius Motiejunas, le patron de l'Euroleague - compétition européenne rassemblant cette saison 20 équipes - a notamment qualifié dans la presse italienne

le projet de "mauvaise nouvelle". De son côté, Andreas Zagklis a à nouveau défendu le projet, estimant que "ce qui est en train d'être créé est beaucoup plus compatible avec le modèle sportif européen et les critères de la FIBA que ce que nous avons connu ces dernières années". R. N

**Championnat de basket-ball S-D messieurs**

Le programme de la 13e journée

Programme de la 13e journée du Championnat d'Algérie de basket-ball, Super-Division (messieurs), prévue jeudi et vendredi :

Jeudi :
WO Boufarik - USM Blida (18h00)

Rouiba CB - NA Hussein-Dey (18h00)

Vendredi :

MC Alger - CS Tlemcen (15h00)

NB Staouéli - CR Béni Saf (15h00)

US Sétif - CSC Djir Kassantina (15h00)

M Ouled Chebel - CRB Dar Beida (17h30)

USM Alger - TRA Draria (18h30)

L a Fédération algérienne de judo (FAJ) organisera un stage de formation pour des arbitres dans la spécialité Kata les 12-13 décembre courant, à Oran, a indiqué avant hier l'instance fédérale.

"Cette formation se fera en deux phases : une phase théorique qui sera prodiguée à

l'université des sciences et technologies du sport, et une autre, consacrée à l'aspect pratique, prévue au Dojo des Castors" a détaillé l'instance fédérale dans un bref communiqué.

Parmi les instructeurs qui se chargeront de cette formation, l'expert international algérien Abdelhamid Laoued, avec

l'objectif d'élever le niveau de ce stage et contribuer à la formation de nouveaux arbitres, ayant une renommée mondiale dans la spécialité kata.

Cette formation s'ajoute à celle des athlètes et des entraîneurs (messieurs et dames), dans la perspective de développer la discipline sur le plan national.



Judo / Kata

Un stage de formation pour les arbitres les 12-13 décembre à Oran

Championnat de volley-ball, N1 messieurs

Le programme de la troisième journée

Programme de la troisième journée du Championnat d'Algérie de volley-ball, Nationale 1 messieurs, prévue vendredi et samedi :

Groupe Centre-Est / Vendredi :
ES Tadjenanet - NC Bejaia (16h30)

OMK El-Milia - JSC Ouled Adouane (17h00)

Olympique Ain M'lila - EF Ain Azel (17h00)
ES Sétif - ES El-Eulma (17h00)

CASTEL Teniet El Abed - MB Bejaia (17h30)

Groupe Centre-Ouest / Vendredi :

JS Messelmoun - ES Bethioua (16h00)

PO Chlef - WA Tlemcen (17h00)

MC Alger - ES M'sila (18h00)

ASV Blida - O El-Kseur (18h00)

Samedi :

RC M'sila - CS Nedrouma (17h00)

Championnat de volley-ball, N1 dames

Le programme de la troisième journée

Programme de la troisième journée du Championnat d'Algérie de volley-ball Nationale 1 dames, prévue vendredi et samedi :

Groupe Centre-Est / Vendredi (15h00) :
MB Bejaia - OM Cirta OS

Tichy - NC Bejaia

WA Bejaia - JS Tizi N'Berber

Samedi (14h30) :

CRR Toudja - RC Bejaia

Groupe Centre-Ouest / Vendredi :

US Ben Aknoun - NR Saidali (11h00)

JS Azzazga - USP Akbou (15h00)

NR Chlef - Seddouk VB (15h30)

MC Alger - CASA Mohamadia (16h00)

Championnat de basket-ball N1 dames

Le programme de la 11e journée

Programme de la 11e journée du Championnat d'Algérie de basket-ball, Nationale 1 dames, prévue vendredi et samedi :

Vendredi :

USA Batna - RC Bordj Bou Arreridj (14h30)

CR Ali Mendjeli - GS Cosider (14h30)

WR Ain Benian - EI Annaba (15h00)

Hussein-Dey Marine - MC Alger (15h00)

NB Staouéli - MT Sétif (16h30)

USM Alger - JF Kouba (16h30)

Samedi :

Rouiba CB - FS Sétif (14h00)

Course nationale de la jeunesse et des collectivités locales : 45 wilayas engagées les 25-26 décembre courant à Médéa

Un total de 45 wilayas ont confirmé leur participation à la Course Nationale de la Jeunesse et des Collectivités Locales, prévue les 25-26 décembre courant à Médéa.

Samir. N

Lors de la première phase d'engagement, seules 36 wilayas avaient confirmé leur participation, à savoir : Chlef, Laghouat, Batna, Béjaïa, Blida, Biskra, Bouira, Tamanrasset,



Tlemcen, Tiaret, Alger, Djelfa, Sétif, Saida, Skikda, Sidi Bel Abbès, Guelma, Mascara, Ouargla, Oran, El Bayadh, Illizi, Bordj Bou Arréridj, Boumerdès, Tébessa, Tindouf, Tissemsilet, El Oued, Khencela, Souk Ahrass, Ain Témouchent, Relizane, Béni Abbès In-Salah et Médéa, ville hôte de l'évènement. Cette liste a fini par se rallonger lundi, avec

l'engagement de neuf nouvelles wilayas, à savoir : Constantine, Jijel, Tizi-Ouzou, Tipaza, Timimoun, El Meghaier, Djanet, In-Guezzam et Bordj Badji Mokhtar. La course, qui s'inscrit dans le cadre des événements commémoratifs du 65e anniversaire des manifestations du 11 décembre 1960, se déroulera sur un circuit de 2300 mètres, selon les organisateurs.

Ces derniers avaient annoncé un nombre initial de 928 athlètes et 116 entraîneurs, mais avec les nouveaux engagés, ce nombre devrait augmenter sensiblement, pour dépasser 1300 personnes. La Ligue d'Athlétisme de la Wilaya de Médéa a affirmé avoir pris toutes les dispositions nécessaires pour assurer une bonne organisation de cette course.

Mondiaux U20 de Cross-country d'Athlétisme Stage de sélection le 13 décembre à Bouchaoui

La Fédération algérienne d'athlétisme a annoncé avant hier qu'elle organisera un stage de sélection le vendredi 13 décembre courant à Bouchaoui (Alger), pour choisir les athlètes qui représenteront les couleurs nationales aux prochains Championnats du Monde de Cross-Country (U20), prévus le 10 janvier 2026 à Tallahassee, aux Etats-Unis.

"La course sélective des filles débutera à 11h20 et elle se déroulera sur une distance de six kilomètres. Elle sera

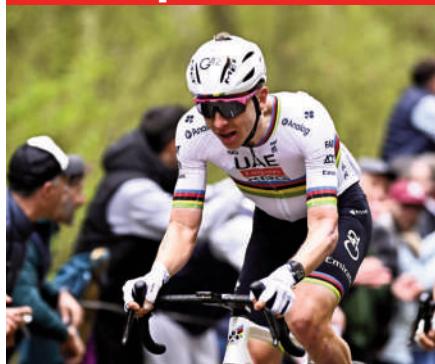


directement suivie de la course des garçons, prévue à 11h45, sur une distance de huit kilomètres" a détaillé l'instance fédérale dans un communiqué. Le dernier délai pour confirmer les engagements dans ces courses de sélection a été fixé au jeudi 11 décembre, à 12h00. "Passé ce délai, aucune demande ne sera acceptée" a insisté la Fédération.

Lydia. K

Cette fois pas de mystère

Pogacar prépare déjà Paris-Roubaix dans le froid et sur les pavés du Nord



Le champion du monde, qui avait découvert "l'Enfer du Nord" l'an dernier, a été aperçu sur les pavés par un fan, qui raconte la rencontre à la Voix du Nord. L'année dernière, il avait fait durer le suspens jusque tard dans la saison, avant finalement de s'élancer sur les pavés du Nord, et faire jeu égal avec l'ogre Mathieu van der Poel jusqu'à une malencontreuse chute en arrivant trop vite à la sortie d'un secteur pavé. La faute peut-être à un manque d'expérience et de reconnaissance. Il avait quitté la course le poignet en sang en raison des frottements de sa montre de luxe sur ses poignets à cause des vibrations, mais aussi avec la très forte envie de revenir pour conquérir ce monument du cyclisme, le seul qui manque à son palmarès avec Milan San Remo.

Et cette fois, pas de mystère, mais beaucoup de préparation. Alors que la plupart des professionnels du peloton sont au soleil, sur la côte espagnole pour les premiers stages de préparation, comme Kevin Vauquelin qui racontait dans Grand plateau son acclimatation chez les Anglais d'Ineos. Tadej Pogacar lui, s'est frotté au froid et à la pluie du nord de la France. Ce mardi, il a été repéré au carrefour de l'Arbre par un fan de vélo et fidèle de la Voix du Nord, le quotidien local auquel il raconte la rencontre: "En arrivant au carrefour de l'Arbre, j'ai vu au loin des voitures UAE et en m'approchant, j'ai reconnu le maillot de champion de Belgique de Tim Wellens. Puis j'ai vu le vélo arc-en-ciel et j'ai compris que c'était Pogacar".

**"En plein hiver,
c'est assez osé"**

Un fan "assez étonné. En plein hiver, c'est assez osé. Il pleut beaucoup en ce moment. Les pavés sont mouillés et les secteurs boueux par endroits." Mais Pogacar n'est pas le seul à préparer déjà une course qui aura lieu dans plus de 5 mois, le dimanche 12 avril: il y a quelques jours, c'est Wout van Aert, autre fantastique de la planète cycliste qui n'a pas encore pu acrocher Paris-Roubaix à son palmarès fourni qui a été vu sur les pavés du Nord. Il ya a même tourné une séquence "caméra embarquée" pour les réseaux sociaux de son équipe. A regarder le cœur bien accroché.

Mondial de hand **L'Allemagne domine le Brésil et file en demi**



L'équipe féminine de handball a validé son billet pour les demi-finales du Mondial en battant le Brésil (30-23) à domicile à Dortmund, son premier dernier carré toutes compétitions confondues depuis 2008. Les Allemandes, qui affronteront en demi-finales vendredi à Rotterdam la France ou le Danemark, s'étaient cette année-là arrêtées en demi-finales de l'Euro.

Il faut remonter à 2007 pour retrouver trace de leur précédente demi-finale dans un Mondial. R.S

Pratique sportive

Les micronutriments essentiels

Outre une alimentation riche en macronutriments (protéines, glucides et lipides), les micronutriments jouent un rôle crucial pour les sportifs. Vitamines, minéraux et oligoéléments sont en effet des éléments intervenant dans de nombreux processus physiologiques essentiels, impactant la performance sportive et la récupération.

Si les micronutriments sont essentiels pour le bien-être général de chacun, leur rôle est d'autant plus important pour les sportifs. En effet certains d'entre eux sont notamment nécessaires à la production d'énergie et ils participent à la récupération musculaire. Une alimentation diversifiée et équilibrée permet d'apporter de façon optimale ces micronutriments. Cependant, en période d' entraînement, les besoins des sportifs peuvent être augmentés. Quand l'alimentation ne suffit pas, une complémentation peut alors être envisagée. Découvrez notre sélection de micronutriments particulièrement



maintien de la densité minérale osseuse. Le magnésium participe également à l'équilibre électrolytique, et aide à réduire la fatigue physique3.

L'intérêt du magnésium pour le sportif

Si le magnésium participe à de nombreuses fonctions reliées aux performances physiques, notamment grâce à son rôle dans la fabrication de l'énergie dans la cellule musculaire

dans lequel le magnésium intervient, on retrouve2 : la glycolyse, le métabolisme des graisses, la synthèse des protéines, la synthèse, le stockage, le transport et l'utilisation de l'ATP, la stabilité des membranes, les fonctions nerveuses, musculaires, et cardiovasculaires, le

laitiers ou encore des légumineuses. Il existe 8 acides aminés dits « essentiels » : ils ne peuvent pas être synthétisés par l'organisme et doivent donc être obligatoirement apportés par l'alimentation. C'est le cas de la phénylalanine, qui peut être transformée en tyrosine, et

préserver du stress oxydatif engendré par l'activité sportive, et de soutenir le système immunitaire.

Les oméga 3

Les oméga 3 représentent une famille d'acides gras polyinsaturés essentiels à l'organisme. Ils ne peuvent pas être synthétisés par l'organisme en quantité suffisante pour couvrir les besoins, ils doivent donc nécessairement être apportés par l'alimentation. On les trouve dans les huiles végétales telles que les huiles de colza, noix, lin ou cameline, ainsi que dans les poissons gras (maquereau, sardine, saumon, et hareng). Ces acides gras permettent notamment le maintien de la structure et de la fluidité de la membrane cellulaire10, la régulation du développement et des fonctions du système

encore erythrocytes) qui permet le transport de l'oxygène des poumons vers les tissus11. Par

Le fer est indispensable pour oxygénier les cellules. Les sportifs et plus particulièrement les



ailleurs, il entre dans la composition de la myoglobine qui transporte et assure le stockage de l'oxygène dans les muscles. Les femmes sportives présentent assez fréquemment un déficit en fer.

Le co-enzyme Q10

Le coenzyme Q10 (CoQ10) contribue à deux fonctions clefs dans l'organisme : la production d'énergie au niveau cellulaire, sous forme d'adénosine triphosphate (ATP), et la réduction de l'excès de stress oxydant12.

L'intérêt du co-enzyme Q10 pour le sportif

Bien que des résultats conflictuels aient été rapportés quant à un impact d'une supplémentation en CoQ10 sur la performance physique des sportifs en général12, une majorité d'études sur les sportifs de haut niveau a néanmoins révélé une réduction des lésions musculaires induites



nerveux, ainsi que la régulation de la pression artérielle.

L'intérêt des oméga 3 pour le sportif

Les oméga 3 permettent la bonne fluidité membranaire de toutes les cellules. Ils ont également des vertus anti-inflammatoires10, indispensables pour éviter notamment les blessures tendino-musculaires lors de la pratique sportive.

Le zinc

Le zinc contribue notamment : à la synthèse des protéines, à l'utilisation du glucose et au fonctionnement normal du système immunitaire7, à la protection des cellules contre le stress oxydatif, phénomène notamment induit par l'exercice8, à une fonction cognitive normale9.

L'intérêt du zinc pour le sportif

Une partie des fonctions dépendantes du zinc peut impacter la performance sportive. En effet, il est notamment important de se

réactions métaboliques tels que la synthèse de l'ADN ou de certains neurotransmetteurs comme



indispensables.

Le magnésium

Le magnésium est considéré comme le quatrième élément le plus abondant dans l'organisme1. Impliqué dans plus de 300 réactions enzymatiques, il peut agir également comme molécule de signalisation et il permet de maintenir de nombreuses fonctions physiologiques normales1. Parmi la grande variété de processus physiologiques

sous forme d'ATP, un manque de magnésium peut entraîner des crampes et des spasmes musculaires4. Il est donc important d'avoir une magnésémie suffisante pour pouvoir développer de façon optimale ses performances sportives.

Les acides aminés

Les acides aminés sont les briques constitutives des protéines, les protéines provenant principalement de la viande, du poisson, des œufs, des produits

par la dopamine et l'adrénaline. L'intérêt du fer pour le sportif

par l'exercice13, ainsi qu'une amélioration de la performance physique14 ;15 et de la récupération15.

Trop de sport peut accélérer le vieillissement

Faire du sport, c'est bon pour la santé. Mais peut-on en faire trop ?
Une récente étude du European Journal of Epidemiology s'est penchée sur la question et révèle un résultat surprenant : l'excès d'activité physique pourrait accélérer le vieillissement biologique.

Alors, comment trouver le bon équilibre entre bouger suffisamment pour rester en bonne santé et éviter d'en faire trop ?

L'exercice, un allié de la longévité... jusqu'à un certain point. Nous savons tous que l'activité physique est essentielle pour

pratiquant une activité physique modérée.

L'étude a identifié quatre groupes :

Sédentaires : ceux qui bougent peu, avec un vieillissement accéléré. Modérément actifs : ceux qui respectent les recommandations de

élevée, les chercheurs ont découvert que les très actifs présentent aussi un vieillissement biologique accéléré, comparable à celui des sédentaires.

Pourquoi trop de sport pourrait être néfaste ?



l'OMS (150 minutes d'activité modérée par semaine).

Actifs : ceux qui pratiquent un peu plus que les recommandations.

L'explication repose sur plusieurs facteurs biologiques :

Un stress oxydatif accru : L'exercice intense entraîne une production importante de radicaux libres qui, en excès, peuvent endommager les cellules et accélérer le vieillissement. Une inflammation chronique : Des entraînements excessifs et une récupération insuffisante peuvent provoquer une inflammation persistante, délétère pour les organes et les tissus.

Un impact sur le cœur et les reins : L'étude a relevé que certains biomarqueurs liés à la fonction rénale et cardiovasculaire



maintenir une bonne condition physique et réduire les risques de maladies chroniques. Cette nouvelle étude, menée sur plusieurs décennies auprès de jumeaux finlandais, confirme que les personnes actives ont un risque de mortalité plus faible que les sédentaires.

Cependant, elle met aussi en lumière un point inattendu : les personnes très actives présentent un vieillissement biologique plus rapide que celles qui

Très actifs : ceux qui pratiquent du sport de manière intensive et régulière.

Si les sédentaires vieillissent plus vite et ont une mortalité plus



étaient plus élevés chez les très actifs, ce qui pourrait expliquer une plus grande vulnérabilité aux problèmes cardiaques. Un phénomène de surentraînement : Trop d'exercice sans récupération suffisante peut affaiblir le système immunitaire et rendre le corps plus vulnérable aux infections et aux blessures.

Trouver le bon équilibre : ni trop, ni trop peu

Si faire du sport est indispensable pour bien vieillir, il est donc

récupération : Le repos pour en retirer les bienfaits sans risques inutiles.



Bouger intelligemment pour bien vieillir

Loin de remettre en question les bienfaits du sport, cette étude rappelle surtout l'importance d'un équilibre adapté. Un mode de vie actif est un pilier du bien vieillir, mais l'excès peut être contre-productif. Plutôt que d'accumuler les heures d'entraînement, mieux vaut privilégier une pratique modérée et régulière, adaptée à son âge et à sa condition physique. L'objectif ?



crucial de le pratiquer avec mesure.

jouent un rôle clé.

-Adopter une approche

Quelques conseils pour un équilibre optimal

-Écouter son corps : La fatigue excessive, les douleurs persistantes ou les troubles du sommeil peuvent indiquer un surentraînement.

-Privilégier la variété : Alterner entre cardio, musculation et activités douces comme le yoga ou la marche rapide permet d'éviter une sollicitation excessive de certaines parties du corps.

Accorder une importance à la



modérée : L'étude suggère que suivre les recommandations de l'OMS (150 minutes d'activité modérée ou 75 minutes d'intense par semaine) suffit

Rester en bonne santé et profiter pleinement des années à venir, sans précipiter inutilement le vieillissement biologique.

Madjid Bougherra:
« Le travail réel commence dès les quarts de finale »

Le sélectionneur national, Madjid Bougherra, a exprimé sa grande fierté pour la performance des joueurs de l'équipe d'Algérie après leur victoire méritée contre l'Irak, qui leur a permis de terminer en tête du groupe 4 lors de la Coupe arabe. Bougherra a souligné sa satisfaction du retour de l'équipe à son vrai visage, après des prestations convaincantes lors des deux derniers matchs.

Tactique et mental : les clés de l'amélioration face à l'Irak

Le sélectionneur a attribué cette amélioration au maturité tactique et à la cohésion mentale visibles lors du match contre l'Irak, où l'équipe a su contrôler le rythme de la rencontre et imposer son style de jeu. Concernant l'étape suivante, Bougherra a insisté sur le fait que la qualification ne signifie rien si les joueurs ne maintiennent pas le même niveau de concentration et d'esprit combatif, précisant que les vrais défis restent à venir lors des phases à élimination directe.

« Nous avons atteint notre premier objectif, mais le parcours ne s'arrête pas là. Le travail réel commence dès les quarts de finale, où nous affronterons les Émirats dans un match difficile qui pourrait déterminer la suite de la compétition », a-t-il déclaré.

Confiance et esprit de groupe, atouts majeurs pour la suite

Le coach national a exprimé sa confiance dans la capacité de ses joueurs à aller loin dans le tournoi, à condition de maintenir discipline et détermination, telles qu'elles ont été démontrées lors des deux derniers matchs. Il a souligné que l'esprit collectif constitue désormais la principale arme de l'équipe dans sa quête pour atteindre les stades avancés de la compétition.

Farid. S



Jeudi 11 Décembre 2025

Quart de finale de la Coupe arabe FIFA Qatar 2025
Algérie - Émirats : demain à 18h00

Mission demi-finale .. l'EN locale veut frapper fort

La sélection nationale algérienne locale affrontera demain soir les Émirats arabes unis dans un match alléchant et disputé pour le quart de finale de la Coupe arabe FIFA Qatar 2025.

Farid. Ch

Les Algériens visent à confirmer leur supériorité face aux Émiratis. Les deux équipes se sont rencontrées à six reprises, la dernière rencontre datant de 2010 en préparation pour la Coupe du Monde en Afrique du Sud.

Le bilan historique est favorable à l'Algérie : 3 victoires, 2 matches nuls et 1 défaite. Il convient de noter que toutes ces rencontres étaient amicales, et que les deux équipes ne se sont jamais



affrontées dans un match officiel. Cette confrontation de demain sera donc cruciale,

notamment pour l'enjeu de la qualification en demi-finale de la Coupe arabe 2025.

Sadi présente ses condoléances au président du Moustakbal Rouissat, Laroussi

Le président de la Fédération algérienne de football (FAF), Walid Sadi, a adressé hier un message de condoléances au président du Moustakbal Rouissat, Mohamed Laroussi.

Dans un communiqué publié sur le site officiel de la FAF, Walid Sadi a exprimé sa profonde compassion à Mohamed Laroussi à la suite du décès de son fils, Abdelmalek Laroussi.

Le président de la FAF a également fait part de sa solidarité avec la famille du défunt ainsi qu'avec



l'ensemble du club du Moustakbal Rouissat, touchés par cette douleur éprouvante.

En conclusion de son message, Walid Sadi a prié

Dieu Tout-Puissant d'accorder au défunt sa miséricorde et d'offrir à ses proches patience et réconfort.

R.S

La Côte d'Ivoire dans la course pour la CAN 2025

Chancel Mbemba: « L'Algérie et le Sénégal favoris pour la victoire finale »

Chancel Mbemba, capitaine de la République démocratique du Congo et joueur du LOSC Lille, qui a qualifié son pays pour le barrage mondial en vue de la prochaine Coupe du Monde, a

désigné l'Algérie et le Sénégal comme favoris pour remporter la prochaine Coupe d'Afrique des Nations (CAN) 2025, qui se déroulera au Maroc du 21 décembre 2025 au 18 janvier 2026.

Mbemba a déclaré dans une interview : « Je

choisis l'Algérie et le Sénégal pour le titre. Il y a également la Côte d'Ivoire, tenant du trophée de la dernière édition organisée en 2023, ainsi que le Maroc, pays hôte, qui sera forcément parmi les prétendants ». Lydia. K



Tougai l'exception : Voici la situation de Boulbina, Abada et Lekhal pour la CAN 2025



Une source proche de l'équipe nationale a révélé la situation de trois joueurs de la sélection algérienne réserve, Adel Boulbina, Ashraf Abada et Victor Lekhal, concernant leur participation à la Coupe d'Afrique des Nations (CAN) 2025 et leur présence dans les choix finaux de l'entraîneur Vladimir Petkovic.

Selon la source, Petkovic a confirmé que Boulbina, Abada et Lekhal seront intégrés dans la liste de réserve de l'Algérie, une décision qui reflète les progrès de ces joueurs,

remarqués lors de la Coupe arabe 2025. L'exclusion de ces trois joueurs du groupe final est motivée par plusieurs facteurs : le calendrier chargé, la courte période entre les compétitions arabe et africaine, ainsi que des considérations liées à l'expérience et à la philosophie de Petkovic. La source souligne que la CAN exige un niveau de préparation plus élevé, avec des matchs plus exigeants, en raison de la qualité des équipes et des joueurs africains professionnels évoluant en Europe.

Tougai, le seul sûr de participer

Salim. D

