



Coupe arabe Fifa 2025  
Plus de 36 millions dollars de prime aux équipes participantes

16

VOTRE QUOTIDIEN SPORTIF  
Al Mounasser®

Quotidien sportif N°79 Jeudi 27 Novembre 2025 Prix 20 DA

Tirage au sort final  
de la Coupe  
du Monde 2026  
L'Algérie  
placée  
dans le  
chapeau 3



03

2e journée de Ligue des champions

# Le MCA et la JSK en quête de rachat



www.almounasser.dz



04-05

JS Kabylie – Young Africans (Tanzanie) vendredi à 17h00

Les "Canaris" en mode réaction:  
interdiction de trébucher

La 12e journée  
du Championnat  
de Ligue 2 amateur  
Les leaders  
pour consolider  
leur rang,  
mission difficile  
pour les mal  
classés



6

Il a conduit Leverkusen,  
à une précieuse victoire

Mazza  
rassure sur  
sa blessure,  
et fait tomber  
Man City



4



3



L'ancien international algérien Rafik Saïfi

«L'Algérie a toutes les cartes  
pour conserver le titre arabe»

16

## Le club de Bensebaini frappe fort

Le Borussia Dortmund, club où évolue l'international algérien Ramy Bensebaini, a procédé à une vaste opération de restructuration interne, marquée par le licenciement de 11 employés du département sportif. Cette décision radicale s'inscrit dans une volonté de remettre de l'ordre au sein du club et de renforcer la discipline organisationnelle. La direction n'a pas hésité à employer la manière forte pour mettre fin à ce qu'elle considère comme des comportements nuisibles au bon fonctionnement de l'équipe. À



ce sujet, Lars Ricken a déclaré : "Nous ne tolérons aucune fuite d'informations, aucun manque de loyauté, ni la mise en avant d'intérêts personnels au détriment de ceux du club"

### Barça : Flick promet du mieux



**B**attu lourdement par Chelsea (3-0), mardi en Ligue des Champions, le FC Barcelone n'a pas laissé Hansi Flick sombrer dans le pessimisme. Malgré la claque subie à Stamford Bridge, l'entraîneur blaugrana assure percevoir des signes concrets de progression dans son équipe. "Je peux promettre que nous verrons bientôt un Barça à très haut niveau. J'en suis sûr et optimiste, a expliqué le technicien allemand devant la presse. Je vois comment on s'entraîne, notre intensité... C'est très différent d'il y a quelques semaines. Beaucoup de joueurs reviennent. Je reste confiant." Un discours volontaire, presque programmatique, alors que le Barça doit maintenant se relever et retrouver de la continuité.

### Adam Zorgane brille en Belgique

**E**n marge de la rencontre ayant opposé Galatasaray à l'Union Saint-Gilloise, soldée par une victoire du club belge (1-0) lors de la 4e journée de la compétition, l'international algérien Adam Zorgane a livré une prestation de très haut niveau. Le milieu de terrain s'est illustré par son influence et son activité, au point

d'être élu homme du match, un titre qu'il a longuement célébré avec ses coéquipiers. Cependant, un constat surprend : Zorgane peine à reproduire le même rendement sous le maillot de la sélection algérienne. Cette différence de niveau a suscité de nombreuses interrogations parmi les supporters des Verts, qui se demandent pourquoi



le fils de la légende algérienne n'affiche pas la même efficacité lorsqu'il évolue avec l'équipe nationale.

### USM Alger au Maroc ... Des vestes sans logo du club

**L**ors de son déplacement au Maroc pour affronter l'Olympique d'Asfi dans le cadre de la 2e journée de la Coupe de la Confédération africaine de football, l'effectif de l'USM Alger est apparu vêtu de vestes épaisse, en raison du froid qui

couche l'ensemble de l'Afrique du Nord ces derniers jours. Cependant, un détail a attiré l'attention : ces vestes portées par les joueurs et le staff technique ne comportaient pas le logo du club, alors qu'elles arboraient bien celui de l'équipementier

officiel fournisseur du matériel et des tenues. Cette situation a suscité l'étonnement et de nombreuses interrogations chez les supporters usmistes, qui se demandent pourquoi l'emblème du club était absent de ces équipements lors d'un déplacement officiel.

### Santos : fin d'année pour Neymar !

**L**es galères continuent pour Neymar (33 ans). D'après les informations du média Globo Esporte, le milieu offensif de Santos souffre d'une lésion du ménisque du genou gauche. Une blessure qui devrait

provoquer le forfait de l'international brésilien jusqu'au terme de cette année 2025 ! L'ancien Parisien devrait être ainsi indisponible pour les trois derniers matchs de la saison de son équipe, actuellement 17e au classement en

championnat et toujours à la lutte pour se maintenir. Neymar a d'ailleurs peut-être disputé son dernier match sous les couleurs de Santos car son contrat expire en décembre et son avenir reste très incertain...

## Rabah Madjer de retour à Hussein Dey

**Q**uelques jours seulement après sa participation à la cérémonie de remise du prix du meilleur joueur du continent africain (CAF), la légende algérienne et ancien sélectionneur national Rabah Madjer est apparue aux côtés des habitants de son quartier dans une photo souvenir largement relayée sur les réseaux sociaux.

### OM : le soulagement de Pavard

**L**'Olympique de Marseille a retrouvé un Benjamin Pavard (29 ans, 5 matchs en Ligue 1 avec Marseille cette saison) plus serein après la victoire contre Newcastle (2-1), mardi en Ligue des Champions. Le défenseur polyvalent français, longtemps freiné par une succession de contremorts depuis son arrivée, a reconnu que cette soirée avait un parfum de délivrance. "C'est sûr que j'avais une petite période avec beaucoup de malchance. J'ai fait le dos rond et j'ai travaillé, a reconnu l'international en zone mixte. Je savais que la chance allait tourner. Elle est en train de tourner mais il ne faut pas s'enflammer."



### Ronaldo, suspendu un match

**L**a superstar portugaise Cristiano Ronaldo, exclue en novembre contre l'Irlande, a été condamnée à un match ferme de suspension, déjà purgé, et pourra débuter le Mondial-2026 avec son équipe nationale. La Fifa a infligé mardi à "CR7" une suspension d'un match ferme et de deux rencontres avec sursis, à la suite du coup de coude qu'il avait donné à Dara O'Shea lors de la défaite 2-0 du Portugal à Dublin. Le quintuple Ballon d'Or âgé de 40 ans, expulsé pour la première fois de sa carrière en sélection, a déjà purgé son match de suspension ferme contre l'Arménie, rencontre à l'issue de laquelle le Portugal a scellé sa qualification. "Conformément à l'article 27 du code disciplinaire de la Fifa, l'exécution des deux matches restants a été suspendue pour une période de sursis d'un an", a déclaré la Fifa dans un communiqué transmis à des médias.

**TIRAGE AU SORT FINAL DE LA COUPE DU MONDE 2026**

# L'Algérie placée dans le chapeau 3

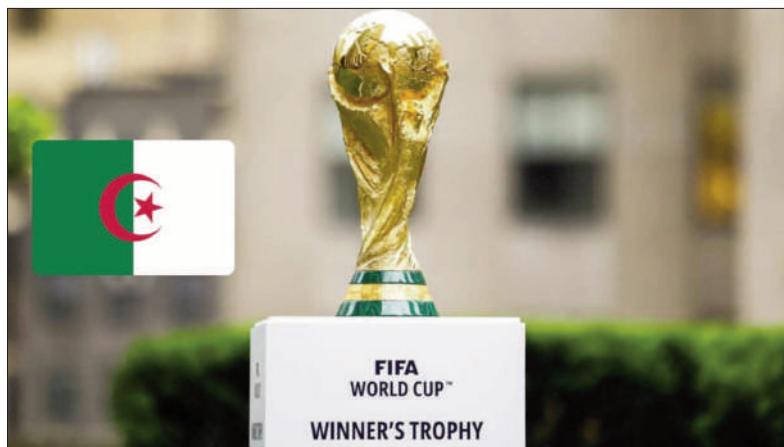
L'Algérie a été placée dans le chapeau 3 en prélude du tirage au sort de la Coupe du Monde 2026, prévu le 5 décembre au prestigieux John F. Kennedy Center for the Performing Arts de Washington, a indiqué la Fédération internationale de football (FIFA).

**Rania. K**

Outre l'Algérie, le chapeau 3 comprend Norvège, Panam?, Egypte, Ecosse, Paraguay, Tunisie, Côte d'Ivoire, Ouzbékistan, Qatar et Afrique du Sud. Pour rappel, l'Algérie s'est qualifiée pour la Coupe du Monde 2026 en terminant largement en tête du groupe G des qualifications avec un total de 25 points, soit sept longueurs d'avance sur son poursuivant direct l'Ouganda (2e, 18 pts). Les Verts renouent avec le Mondial après avoir manqué les deux dernières Coupes du monde 2018 en Russie et 2022 au Qatar.

La dernière participation algérienne remonte au Mondial 2014 au Brésil avec une brillante qualification aux 8e de finale, battue par le futur vainqueur de l'épreuve, l'Allemagne (2-1, après prolongation). C'est la cinquième fois dans son histoire que l'Algérie prendra part au mondial après les éditions de 1982, 1986, 2010 et 2014.

Les trois pays hôtes – Canada, Etats-Unis et Mexique – seront placés dans le chapeau 1. Les 39 équipes qualifiées restantes seront, quant à elles, réparties dans chacun des quatre chapeaux en fonction du Classement mondial masculin de la FIFA publié le mercredi 19 novembre 2025, selon la même source. Par ailleurs, les deux futurs vainqueurs du Tournoi de barrage de la FIFA et les quatre



futurs vainqueurs des barrages européens seront d'office placés dans le chapeau 4. La cérémonie réunira les sélectionneurs et des officiels des équipes qualifiées (et de celles toujours en lice pour un des derniers billets en jeu), sans doute tout aussi impatients que les supporters de découvrir ce que le sort leur réserve, d'après l'instance internationale.

#### Procédure du tirage au sort final

Le tirage au sort commence avec toutes les équipes du chapeau 1, réparties dans les groupes A à L. La procédure se poursuit ensuite avec les chapeaux 2, 3 et 4, dans cet ordre. Dans le chapeau 1, les pays co-hôtes que sont le Canada, les Etats-Unis et le Mexique sont représentés par

une boule de couleur différente et affectés à la position A1 pour le Mexique (boule verte), B1 pour le Canada (boule rouge) et D1 pour les Etats-Unis (boule bleue), conformément au calendrier des matches publié le 4 février 2024. Les neuf autres équipes qui composent le chapeau sont représentées par des boules de couleur identique et sont automatiquement affectées à la position 1 de leur groupe. Afin de garantir l'équilibre compétitif, deux tableaux distincts vers les demi-finales ont été établis au moment de concevoir le calendrier des matches. Pour une répartition équilibrée, les contraintes suivantes s'appliqueront aux quatre équipes les mieux placées au Classement mondial masculin FIFA/Coca-Cola.

L'équipe la mieux classée (Espagne) et la deuxième équipe la mieux classée (Argentine) se verront aléatoirement attribuer des tableaux opposés ; le même principe s'appliquera à la troisième (France) et la quatrième (Angleterre). A condition de terminer en tête de leur groupe, les deux équipes les mieux classées ne se rencontreront donc pas avant la finale. La position de chacune des équipes des chapeaux 2, 3 et 4 sera déterminée selon un schéma de répartition prédéfini. Ce schéma est détaillé dans le tableau intégré au document relatif à la procédure de tirage sort. La position d'une équipe dépend à la fois du chapeau dont elle est issue et du groupe dans lequel elle est versée. De manière générale, seule une équipe de

chaque confédération pourra être versée dans chaque groupe. Ce principe s'appliquera à l'ensemble des confédérations à l'exception de l'UEFA, qui sera représentée par 16 équipes. Chaque groupe doit compter au moins un représentant de l'UEFA, mais pas plus de deux. En ce qui concerne les deux futurs vainqueurs du Tournoi de barrage de la FIFA, pour répondre au principe général de la FIFA qui veut qu'aucun groupe ne contienne plus d'une équipe par confédération, cette contrainte sera également appliquée, dans le chapeau 4, aux trois équipes de chacun des deux tableaux du Tournoi de barrage de la FIFA.

#### Les chapeaux du tirage

##### Chapeau 1 :

Canada, Mexique, Etats-Unis, Espagne, Argentine, France, Angleterre, Brésil, Portugal, Pays-Bas, Belgique, Allemagne

##### Chapeau 2 :

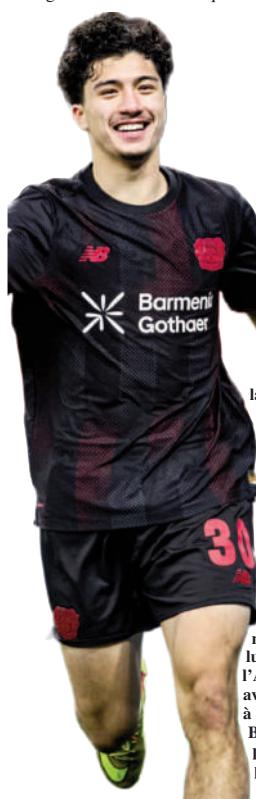
Croatie, Maroc, Colombie, Uruguay, Suisse, Japon, Sénégal, RI Iran, République de Corée, Equateur, Autriche, Australie

##### Chapeau 3 :

Norvège, Panam?, Egypte, Algérie, Ecosse, Paraguay, Tunisie, Côte d'Ivoire, Ouzbékistan, Qatar, Afrique du Sud

##### Chapeau 4 :

Jordanie, Cap-Vert, Ghana, Curaçao, Haïti, Nouvelle-Zélande, vainqueurs des barrages européens A, B, C et D, vainqueurs du Tournoi de barrage de la FIFA 1 et 2.



## Mazza rassure sur sa blessure, éblouit Guardiola et fait tomber Manchester City

L'international algérien Ibrahim Mazza a conduit son équipe, le Bayer Leverkusen, à une précieuse victoire (2-0) face à Manchester City, mardi soir, lors de la 5<sup>e</sup> journée de la phase de groupes de la Ligue des champions. La rencontre, disputée à l'Etihad Stadium, a été marquée par une nette domination du club allemand. Aligné durant l'intégralité du match, Mazza a livré une prestation de haut niveau, se distinguant notamment par une passe décisive millimétrée pour son coéquipier Schick à la 54<sup>e</sup> minute, permettant à ce dernier de doubler la mise après une action parfaitement construite, initiée par Mazza avec une grande lucidité et qualité technique. Le premier but avait été inscrit par Grimaldo à la 23<sup>e</sup> minute d'une frappe précise qui a fait taire les supporters anglais. Au cœur du jeu, Mazza a confirmé son efficacité avec un taux de passes réussies de 85 %, deux passes clés, une occasion franche créée, sept duels remportés, trois interventions défensives réussies et deux tentatives dangereuses, illustrant son impact majeur sur le déroulement du match. Sa performance lui a valu une note de 7,6, faisant de lui l'un des hommes forts de la rencontre. Du côté de Manchester City, l'Algérien Rayan Aït Nouri a débuté la rencontre comme titulaire, avant d'être remplacé en début de seconde période, son équipe peinant à contenir la pression constante de Leverkusen. Grâce à ce succès, le Bayer Leverkusen porte son total à huit points, grimpe à la troisième place du classement général de la Ligue des champions et se rapproche d'une qualification avant la dernière journée.

Fares. B

## CAN-2025 Cinq arbitres algériens retenus pour la phase finale

Cinq arbitres algériens ont été retenus par la Confédération africaine de football (CAF), pour officier lors de la Coupe d'Afrique des nations CAN-2025 (21 décembre-19 janvier), a indiqué la Fédération algérienne (FAF) sur ses réseaux sociaux.

Il s'agit des directeurs de jeu: Mustapha Ghorbal et Youcef Gamouh, des deux assistants, Abbès Akram Zerhouni et Adel Abane, ainsi que Lahli Benbrahim, comme arbitre de la VAR (Assistant vidéo à l'arbitrage), précise la même source. En prévision de la phase finale, la commission des arbitres de l'instance africaine a retenu 33 directeurs de

jeu, 36 arbitres assistants et 11 arbitres pour la VAR, pour un stage de préparation encadré par huit instructeurs et un staff de la CAF composé de cinq membres. Parmi les nations les mieux représentées à la CAN-2025 l'Egypte avec six arbitres. Au total, 73 arbitres entre arbitres directeurs, assistants et arbitres de l'assistance vidéo (VAR) ont été retenus par la commission d'arbitrage de la CAF, dont 28 issus du monde arabe.

Lydia. K

[www.almounasserdz](http://www.almounasserdz)

2<sup>e</sup> JOURNÉE DE LIGUE DES CHAMPIONS

# Le MCA et la JSK en quête de rachat



*Les deux représentants algériens engagés en Ligue des Champions d'Afrique, le MC Alger et la JS Kabylie, dos au mur, aborderont demain vendredi la deuxième journée de la phase de poules avec l'intention de se racheter, et effacer la défaite concédée d'entrée respectivement face aux Soudanais d'Al-Hilal SC (2-1) et les Egyptiens d'Al-Ahly SC (4-1).*

**L**es deux clubs évoluent cette fois à domicile, dans des matchs à fort enjeu, où seule une victoire permettra de relancer leurs ambitions de qualification vers les quarts de finale. Le MCA (Gr.C) recevra les Sud-Africains de Mamelodi Sundowns alors que la JSK (Gr.B) accueillera le club tanzanien de Young Africans. Les "Vert et Rouge" n'ont plus droit à l'erreur. Le MCA aura fort à faire face au finaliste de la précédente édition (remportée par les Egyptiens de Pyramids FC, NDLR).

Le staff technique, conduit par le Sud-Africain Rhulani Mokwena, prévoit en effet le retour du milieu de terrain Mohamed Zougrana, dont l'absence s'était fait ressentir lors du premier match, ainsi que celui éventuellement de l'autre milieu Benkhemissa, un élément important dans l'autre jeu. Ces retours arrivent à point nommé pour un MCA qui devra afficher un visage totalement différent pour espérer décrocher ses premiers points.

En revanche, mauvaise nouvelle pour l'arrière garde : le solide défenseur central Ayoub Ghezala est forfait en raison d'une blessure. Une absence qui obligera l'entraîneur à revoir ses plans défensifs, dans un rendez-vous où la solidité défensive sera déterminante face aux attaquants sud-africains.

Cette rencontre sera dirigée par un trio arbitral burkinabé, conduit par Jean Ouattara, assisté de ses compatriotes



Seydou Tiama (1er assistant) et Habib Sanou Judicael (2e assistant).

Dans l'autre match de cette poule, les Congolais de St-Eloï Lupopo, battue lors de la 1<sup>e</sup> journée à Pretoria face aux Sundowns (3-1), auront à cœur de se relever en recevant Al-Hilal SC.

De son côté, la JSK se retrouve dans une situation similaire après sa défaite lors de la 1<sup>e</sup> journée à l'ogre égyptien. Le club kabyle, qui jouera devant son public au stade Hocine Aït Ahmed, est lui

aussi dans l'obligation de s'imposer pour rester en course dans un groupe très relevé.

La préparation du match a toutefois été perturbée suite à l'incertitude qui plane autour de la participation des deux latéraux : Hamidi et Nechat, deux éléments essentiels dans le dispositif de l'entraîneur, Josef Zinnbauer.

Le technicien allemand compte révolutionner son onze. La lourde défaite concédée au Caire face à l'ogre égyptien, l'oblige à apporter des change-

ments dans sa composante, surtout que certains joueurs n'ont pas eu le rendement escompté. Pour espérer empêcher le gain du match, le vice-champion d'Algérie devra impérativement retrouver son efficacité offensive, qui lui a fait défaut face à Al-Ahly.

En face, les Young Africans, à pied d'œuvre depuis mardi à Alger, se sont déplacés avec un esprit conquérant, eux qui restent sur une bonne dynamique de quatre succès de suite, toutes compétitions confondues, dont

le dernier a été réalisé à domicile face à l'AS FAR (1-0). Le match sera officié par le Mauricien Ahmad Heerallal, assisté de son compatriote Teeluck Aswet (1er assistant) et le Seychellois Padayachy Shaji (2e assistant). Pour les deux clubs algériens, la situation est claire : un résultat autre qu'une victoire compromettrait fortement leurs chances d'atteindre les quarts de finale, dans une compétition où chaque point compte.

**Lydia. K**

**DEMAIN SOIR AU STADE ALI AMMAR À 20H00**

## Mission difficile mais pas impossible pour le MC Alger face aux Sundowns

**L**e MC Alger s'apprête à vivre, ce vendredi soir au stade Ali Ammar de Douira (20h00), l'un de ses matchs les plus difficiles de la saison, à l'occasion de la 2<sup>e</sup> journée de la phase de groupes de la Ligue des champions africaine, face au géant sud-africain Mamelodi Sundowns.

Cette confrontation s'annonce comme un véritable défi pour les coéquipiers d'Ayoub Abdellaoui, qui devront faire face à l'une des formations les plus redoutables du continent. Les données qui précèdent cette rencontre semblent pencher en faveur du club visiteur, hormis les facteurs terrain et public, qui pourraient jouer un rôle déterminant pour compenser les nombreuses absences au sein de l'effectif algérien. Parmi elles, le forfait du capitaine et pilier défensif de l'équipe locale, Ayoub Ghazala, dont

l'absence laisse un vide difficile à combler. Malgré cela, la difficulté de la mission ne signifie aucunement abandon, mais reflète une lecture objective de la situation. Dans le football, la réussite repose avant tout sur la préparation et la disponibilité des joueurs, et non sur le hasard. La question majeure demeure donc : dans quel état de forme se trouve le MCA avant d'affronter les stars des Sundowns ?

Le club algérois devra faire sans son leader défensif Ghazala, tandis que Halaimia, habituel atout sur le flanc droit, sera contraint de reculer pour assurer l'axe défensif. S'ajoutent à cela un Khalaf encore loin de sa meilleure forme, ainsi que Benkhemissa et Zougrana, récemment remis de blessure et pas encore au sommet physiquement.

### Une victoire essentielle pour la suite du parcours

Un succès lors de cette rencontre offrirait un bol d'air au MCA dans son parcours continental. Le staff technique souhaite repartir sur de bonnes bases afin de préparer la suite de la compétition, d'autant que la 3<sup>e</sup> journée se jouera après la Coupe d'Afrique des Nations, période durant laquelle l'équipe espère récupérer l'ensemble de ses éléments, notamment Zougrana, Ghazala, Bousouf et surtout l'attaquant Bangoura, dont l'absence a lourdement pesé sur le rendement offensif en début de saison. Malgré les nombreuses absences, la composition de départ ne devrait pas connaître de grands changements. Kendouz gardera la cage du MCA, tandis que Bougouera occupera le couloir droit et Khalaf le couloir gauche,

avec pour consigne d'assurer d'abord le travail défensif face à la puissance offensive des Sundowns. L'axe défensif sera composé de Halaimia et Abdellaoui, le staff préférant éviter d'aligner des joueurs revenant de blessure ou manquant d'expérience dans ce type de choc. Au milieu, le tandem Benkhemissa-Zougrana devrait être aligné d'entrée, après une semaine de travail spécifique avec l'entraîneur Mokwena, preuve de la confiance accordée aux deux joueurs. L'animation offensive sera assurée par Larbi Thabeti et Zineddine Ferhat, désormais pièce maîtresse du dispositif grâce à son expérience. En attaque, Bayazid et Mesousa devraient être titularisés, à moins que Mokwena ne choisisse d'utiliser Bangoura comme meneur de jeu derrière Ferhat et Bayazid.

**Akram. K**

**JS KABYLIE – YOUNG AFRICANS (TANZANIE) VENDREDI À 17H00**

# Les "Canaris" en mode réaction : interdiction de trébucher

La JS Kabylie retrouvera plusieurs titulaires tout en écartant certains éléments à l'occasion de la 2<sup>e</sup> journée de la phase de groupes de la Ligue des champions d'Afrique, vendredi au stade Hocine Aït Ahmed de Tizi Ouzou, face aux Young Africans de Tanzanie.

Un rendez-vous important, ardu et déterminant pour les joueurs de Josef Zinnbauer, qui aborderont cette rencontre sous le slogan : "réagir et se rattraper", avec pour objectif unique de décrocher les trois points et effacer le lourd revers concédé samedi dernier face à Al Ahly (4-1) lors de l'entrée en lice. De son côté, le représentant tanzanien s'est imposé 1-0 à Dar es-Salaam face aux Forces armées royales marocaines, ce qui renforce l'enjeu de cette confrontation. La rencontre sera dirigée par l'arbitre Ahmed Imtiaz Heeral (Île Maurice), assisté de Kaviraj Teluck et Gérard Badayaachi (Seychelles).

## Zinnbauer prépare des changements importants

Le technicien allemand envisage de se passer des services de Mouali en défense, après sa prestation décevante face à Al Ahly. Sur le flanc droit, Rezzqallah Bout devrait être titularisé pour pallier l'absence pro-



bable de Fares Nechat, blessé, ainsi que celle de Hamidi, que Zinnbauer préfère ménager. Le milieu de terrain devrait être animé par le Sénégalais Babacar Sarr, Mehdi Boujemaâ, l'Ivoirien Bad Arthur et Ryad Boudebouz, tandis que Madani pourrait débuter sur le banc avant d'être utilisé en cas de besoin. Défensivement, le trio Benlaïd - Benchaâ - Bout devrait être reconduit. Le staff technique pourrait également aligner le gardien Merbah Gaya à la place de Hédi, en perte de vitesse ces dernières semaines en raison de la fatigue. Sur le plan offensif, le trio Akhrib - Mahious - Mergham devrait conduire l'attaque, avec le soutien de El Hamri, chargé de faire le lien

## LIGUE DES CHAMPIONS AFRICAINE

### Un trio Burkinabè pour officier le match MC Alger - Mamelodi Sundowns

La commission d'arbitrage de la Confédération africaine de football a désigné un trio d'arbitres burkinabè, conduit par le directeur de jeu Jean Ouattara, pour officier le match MC Alger et les Sud-Africains de Mamelodi Sundowns, prévu demain vendredi à 20h00, au stade Ali Ammar de Douéra (Alger), dans le cadre de la deuxième journée de la phase de poules de la Ligue des champions africaine de football (Groupe C). Ouattara, qui possède le statut d'arbitre international depuis 2015, sera assisté de ses compatriotes Seydou Tiama et Habib Sanou Judicæl, internationaux eux aussi depuis 2012 et 2017. Le quatrième arbitre désigné pour ce match sera également burkinabè. Il s'agit de Vincent Kaboré, ayant obtenu le statut d'arbitre international en 2020. Le club sud-africain Mamelodi Sundowns, qui s'était imposé (3-1) lors de la première journée face aux Congolais du Saint Eloi Lupopo est leader du Groupe C, avec trois points, alors que le MCA, battu (2-1) chez les Soudanais d'Al-Hilal Oum Dourman lors de cette même première journée, est dernier, avec zéro point en compagnie du Saint Eloi Lupopo. Pour le compte de la même journée, les Congolais du Saint Eloi Lupopo accueilleront les Soudanais d'Al-Hilal dimanche le 30 novembre à 15h00.

Karim. H



entre le milieu et l'avant-garde.

## "Oublier Le Caire et réagir"

Depuis le retour du Caire, Zinnbauer a longuement échangé avec ses joueurs lors des dernières séances d'entraînement, insistant sur la nécessité d'obtenir un résultat positif afin de rester dans la course à la qualification. Le coach a appelé ses hommes à tourner la page de la déconvenue contre Al Ahly, affirmant qu'une réaction forte sera indispensable. Il attend une prestation solide et une véritable révolte sur le terrain, considérée comme la clé d'un résultat positif vendredi.

Elyas. Ch

## LA LFP AJUSTE LE CALENDRIER DE LIGUE 1 Deux chocs programmés le 8 décembre : MCA–CRB et JSK–USMA



### CR BELOUIZDAD Khacef reprend l'entraînement collectif

Le défenseur international A' du CR Belouizdad, Naoufel Khacef, a repris l'entraînement collectif, à moins d'une semaine du coup d'envoi de la Coupe arabe FIFA Qatar-2025 (18 décembre), a annoncé le club pensionnaire de Ligue 1 Mobilis de football, mardi dans un communiqué. Le Chabab annonce le retour de Khacef à l'entraînement collectif, en prenant part normalement à la séance de lundi. Le joueur est opérationnel pour le match en déplacement face à l'AS Otho, samedi à Brazzaville (14h00), comptant pour la 2<sup>e</sup> journée de la phase de groupes de la Coupe de la Confédération", précise le club algérois. Touché récemment et forfait lors des deux derniers matchs amicaux de l'équipe nationale A' disputés récemment au Caire face à l'Egypte (3-2 puis 0-0), Khacef figure dans la liste des 23 joueurs convoqués par le coach national Madjid Bougerra, pour le rendez-vous arabe.

Meriem. A

La Ligue de football professionnel a annoncé plusieurs modifications dans le calendrier des dernières journées de la phase aller du championnat de Ligue 1, en raison de deux événements majeurs du football : la Coupe arabe, dont les tours préliminaires ont débuté avant-hier, et la Coupe d'Afrique des Nations, prévue à la fin du mois prochain et qui se prolongera jusqu'à la mi-janvier. Ces ajustements concernent également les clubs engagés dans les compétitions continentales. Selon le communiqué de la LFP, les nouvelles dates toucheront les journées allant de la 13<sup>e</sup> à la 17<sup>e</sup>, programmées entre décembre et janvier, avec pour objectif d'assurer le bon déroulement de la compétition tout en tenant compte des échéances internationales.

### Deux affiches majeures le 8 décembre

La LFP a confirmé la tenue des matches des 32es de finale de la Coupe d'Algérie les 4, 5 et 6 décembre. Elle a également fixé la date du 8 décembre pour deux rencontres retardées de la première journée du championnat, MC Alger – CR Belouizdad



au stade Ali Ammar de Douira et JS Kabylie – USM Alger au stade Hocine Aït Ahmed de Tizi Ouzou. La Coupe d'Algérie reprendra ensuite avec les 16es de finale les 11, 12 et 13 décembre.

### Un calendrier chargé jusqu'à janvier

Le championnat reprendra avec la 13<sup>e</sup> journée les 18, 19 et 20 décembre, avant la programmation des matchs en retard des 8<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> journées les 22, 23 et 25 du même mois. La 14<sup>e</sup> journée se jouera quant à elle les 26, 27 et 29 décembre, tandis que les matchs en retard restants seront disputés les 2, 3 et 6 janvier. La phase aller se terminera immédiatement après, les 8, 9 et 10 janvier. Par ailleurs, la LFP a fixé la date de la Supercoupe d'Algérie, opposant le MC Alger à l'USM Alger, au 17 janvier. Cette période coïncidera également avec les 8es de finale de la Coupe d'Algérie.

### Objectif : terminer avant la mi-mai

La Ligue professionnelle souhaite atteindre la 17<sup>e</sup> journée avant la fin janvier, un rythme soutenu qui répond aux directives précédemment émises par la FIFA, visant à clôturer le championnat avant la mi-mai afin de permettre aux joueurs de préparer au mieux la Coupe du monde prévue l'été prochain.

Salim. D

[www.almounasser.dz](http://www.almounasser.dz)

La 12e journée du Championnat de Ligue 2 amateur

# Les leaders pour consolider leur rang, mission difficile pour les mal classés

Serine. S

Les matchs de la 12e journée du Championnat de Ligue 2 amateur de football, programmés vendredi, samedi et dimanche, offriront une nouvelle opportunité aux équipes de tête des groupes Centre-Ouest et Centre-Est de consolider leur position, tandis que les formations en difficulté devront relever des défis délicats, souvent loin de leurs bases.

## Groupe Centre-Ouest : Témoucent sous pression, choc pour les poursuivants

Toujours en tête avec 24 points, le CR Témoucent accueillera vendredi le NA Hussein-Dey, l'un de ses plus proches poursuivants (20 pts). Ce duel direct, l'un des sommets de la journée, pourrait permettre au leader de conforter sa première place ou, au contraire, relancer complètement la course au podium. De son côté, le NAHD, désormais sous la direction de son nouvel entraîneur Mustapha Biskri, espère créer la surprise lors de cette première sortie sous sa houlette.

Le dauphin, la JS El Biar (23 pts), accueillera pour sa part un adversaire coriace, l'ESM Koléa (20 pts), auteur de plusieurs performances remarquées face aux équipes du haut de tableau. Une rencontre qui s'annonce difficile pour les coéquipiers du vétéran Yahia Chérif (40 ans), même si l'expérience demeure un atout majeur du côté des El-Biarois.

Derrière, le RC Kouba et l'USM El-Harrach (21 pts chacun) évolueront également à domicile. Le RCK recevra la JSM Tiaret (14 pts), alors que l'USMH accueillera la JS Texraine (7 pts). Sur le papier, ces affiches semblent favorables aux locaux, qui souhaitent maintenir la pression sur le duo de tête.

Pour les équipes du bas de tableau, la tâche sera autrement plus ardue. La JS Texraine effectuera un déplacement périlleux dans un contexte défavorable, tandis que le RC Arbaâ (5 pts), avant-dernier,



sera en quête d'un résultat à Adrar contre un CRB local (12 pts) désireux d'effacer sa récente défaite face au NAHD. Enfin, l'US Béchar Djedid (4 pts), lanterne rouge, tentera de se reprendre à domicile face au WA Tlemcen (17 pts), en quête de rachat après son revers face au RC Kouba.

## Groupe Centre-Est : Biskra et Batna pour confirmer, les poursuivants en embuscade

Solide leader avec 27 points, l'US Biskra tentera de poursuivre son impressionnante série samedi en déplacement chez le MSP Batna (8 pts), en difficulté et toujours dans la zone rouge. Une victoire permettrait aux Biskris de consolider encore davantage leur avance. Derrière, le CA Batna (21 pts) accueillera le NRB Béni Oulbane, tandis que le groupe des poursuivants à 19 points, à savoir, l'US Chaouia, la JSD Jijel, l'USM Annaba et le NRB Telaghma, seront engagés dans des rencontres déterminantes pour rester dans le sillage du leader.

Ainsi, l'USM Annaba se déplacera à Constantine pour y affronter le MOC (12 pts), dans un duel entre clubs historiques du football de l'Est du pays, la JSD Jijel recevra l'AS Khroub (9 pts), le NRB Telaghma accueillera le NC Magra (15 pts), tandis que l'US Chaouia ira défier l'IB Khemis El Khechna (8 pts), dimanche dans un derby indécis.

Le MO Béjaïa (18 pts), auteur d'un bon point décroché à Chaouia lors de la précédente journée, ouvrira le bal vendredi en accueillant la JS Bordj Menaïel (12 pts).

Enfin, le CR Béni Thour (13

CAN-2025

## La CAF modifie les horaires des matchs de l'Algérie

La Confédération africaine de football (CAF) a procédé à un réaménagement des horaires des rencontres de la sélection algérienne à la Coupe d'Afrique des nations (CAN-2025), prévue du 21 décembre 2025 au 18 janvier 2026, au sein du groupe E composé du Soudan, du Burkina Faso et de la Guinée équatoriale.

Le premier match des Verts, face au Soudan, initialement programmé à 13h00, a été décalé à 16h00. La seconde sortie des coéquipiers du capitaine Riyad Mahrez, contre le Burkina Faso, elle a aussi été repoussée : prévue à 13h00, elle se jouera finalement à 18h30.

Concernant la troisième et dernière



rencontre du groupe E, opposant l'Algérie à la Guinée équatoriale, l'horaire a été avancé de 18h00 à 17h00. Dans le cadre de leur préparation à cette grande échéance continentale, les hommes du sélectionneur Vladimir Petkovic ont disputé deux matchs amicaux à Djeddah (Arabie saoudite) : une victoire 3-1 face au Zimbabwe le 13 novembre, suivie d'un succès 2-0 contre l'Arabie saoudite le 18 novembre.

Salim. D

Coupe de la Confédération africaine

## CRB s'envole vers le Congo avec un effectif complet

L'équipe de Chabab Belouizdad a quitté la capitale algérienne hier en milieu de journée pour Brazzaville, en République du Congo, en prévision de son affrontement contre le club d'AS Otoho.

Le Chabab affrontera le représentant congolais ce samedi à 14h00 sur la pelouse du stade "Alphonse Massamba Débat", pour le compte de la 2e journée de la phase de groupes de la Coupe de la Confédération africaine.

Le voyage des "Fils de Laâqiba", qui avaient débuté la phase de groupes par une belle

victoire 2-0 face au club tanzanien de Singida Black Stars, se fait avec un effectif au complet. Les deux joueurs concernés par la participation à la Coupe Arabe avec l'équipe nationale des locaux, le gardien Farid Chaâl et le défenseur Nofel Khasif, sont bien présents avec le groupe.

À noter également la présence du joueur Jaber Kasis, qui fait partie du déplacement vers Brazzaville, après avoir manqué tous les voyages précédents du club à l'étranger en raison de sa situation vis-à-vis du service national.

Elyas. Ch

## Programme de groupe Centre-Ouest

Vendredi (15h00) :  
US Bechar Djedid - WA Tlemcen  
CR Témoucent - NA Hussein Dey  
WA Mostaganem - GC Mascara  
MC Saida - ASM Oran  
Samedi (14h00) :  
JS El Biar - ESM Koléa ( huis clos )  
RC Kouba - JSM Tiaret  
USM El-Harrach - JS Texraine  
CRB Adrar - RC Arbaâ

**LES 10 INFOS SUR LA SOIREE DE LIGUE DES CHAMPIONS :**

# Chelsea surclasse le Barça, Man City surpris, la Juve gagne enfin

Chelsea ne fait qu'une bouchée de Barcelone, Manchester City et son équipe bis surpris par Leverkusen, enfin une victoire pour la Juve... Découvrez les faits marquants des matchs de mardi comptant pour la 5e journée de la phase de ligue de Ligue des Champions. Estêvão a porté Chelsea face au Barça.

## 1. Chelsea surclasse le Barça

**L**e choc de la soirée n'a pas déçu. Dans une affiche intense, Chelsea a pris le meilleur sur le FC Barcelone (3-0), et cela ne souffre d'aucune contestation. Après avoir marqué deux buts refusés pour hors-jeu, les Blues ont trouvé la faille par l'intermédiaire d'un CSC de Koundé (27e), et ont eu la tâche plus facile quand Araujo a été renvoyé aux vestiaires pour avoir reçu deux cartons jaunes (43e). En seconde période, Estêvão (55e) a illuminé cette rencontre de son talent, en inscrivant un but sensationnel, puis Delap (73e) a scellé la victoire des Londoniens. Chelsea grimpe dans le Top 8, tandis que le Barça devra vraisemblablement se contenter des barrages cette année.

## 2. Sensation à Manchester, Leverkusen bat City

Pari perdant pour Pep Guardiola. Le manager de Manchester City a choisi de faire confiance à une équipe bis, qui s'est inclinée contre le Bayer Leverkusen (0-2), à la surprise générale. Complètement stériles, les Skyblues ont subi l'ouverture du score de l'incroyable Grimaldo (23e), le piston aux 8 buts depuis le début de la saison, puis Schick (54e) leur a porté un nouveau coup de massue. Les entrées des titulaires n'ont pas permis de changer le cours du match : Man City manque l'occasion de se rapprocher d'une qualification directe pour les 8es, et le Werkself peut se permettre d'espérer mieux que de simples barrages.

## 3. Leverkusen, une première depuis l'OL

Avec cette victoire, le Bayer Leverkusen est devenu la première équipe à vaincre Manchester City chez lui, en



phase de poules ou phase de ligue de Ligue des Champions, depuis plus de sept ans. L'Olympique Lyonnais restait jusqu'à la dernière formation à avoir réussi cette performance depuis sa victoire surprise (2-1) en 2018.

## 4. La Juve au forces

Toujours compliqué d'affronter Bodo/Glimt en Norvège, qui plus est fin novembre, et la Juventus l'a vérifié à ses dépens malgré sa victoire à l'arraché (3-2). Sérieusement bougés par le club scandinave, les Italiens ont craqué les premiers suite à un coup de pied arrêté sur lequel Blomberg (27e) s'est illustré. Mais la réaction en seconde période a porté ses fruits : Openda (48e) et McKennie (59e) ont renversé le match, puis David (90e+1), pour son premier but depuis le mois d'août, a répondu à l'égalisation vainque de Fet (87e s.p.) pour les Norvégiens. Première victoire de la saison en C1 pour la Juve, désormais barragiste.

## 5. L'OM, un espoir nommé Aubameyang

L'Olympique de Marseille avait besoin d'une victoire pour rester

en vie. C'est chose faite. Cueilli à froid par un but rapide de Barnes (6e), l'OM a renversé Newcastle (2-1) grâce à un doublé express d'Aubameyang (46e, 50e) en seconde période. Marseille, 19e, se repositionne dans la course aux barrages, avant d'affronter l'Union Saint-Gilloise, Liverpool et le Club Bruges.

## 6. Dortmund corrige Villarreal

Il y a le Villarreal qui joue le titre en Liga... et le Villarreal à la rue en Ligue des Champions. Contre le Borussia Dortmund, le Sous-marin jaune a encore sombré (0-4). Après un but opportuniste de Guirassy (45e+2), les Allemands ont déroulé à 11 contre 10 en seconde période, suite à un penalty marqué en deux temps par le Guinéen (54e), un superbe but d'Adayemi (58e) et une ultime réalisation de Svensson (90e+5). Le BVB peut toujours espérer se qualifier directement pour les 8es de finale, tandis que Villarreal, avec 1 point, voit la phase à élimination directe s'éloigner.

## 7. Naples se replace

Ce fut dur, mais Naples a assuré

derniers, sont désormais les seuls à ne pas encore avoir ouvert leur compteur.

## 9. L'Union surprend Galatasaray

Une micro surprise ? En début de soirée, l'Union Saint-Gilloise l'a emporté sur le terrain de Galatasaray (1-0), qui restait sur trois victoires de suite en C1. Dans une rencontre ouverte et disputée, les Belges ont fait la différence en seconde période grâce à David (57e). Au classement, Galatasaray reste physiquement parmi les barragistes les mieux lotis, alors que l'Union Saint-Gilloise remonte justement dans ce Top 24 synonyme de 16es de finale.

## 10. La bulle de la soirée en Tchéquie

Il fallait aller à Prague pour ne pas voir de but ce mardi, où le Slavia et l'Athletic n'ont pas su se départager (0-0) dans une partie où les Espagnols ont eu les meilleures occasions. Cela n'arrange aucune des deux formations, lesquelles figurent parmi les clubs virtuellement éliminés.

## 8. L'affiche des cancres pour Benfica

Dans un étonnant duel entre deux équipes bloquées à zéro point avant la rencontre, Benfica s'est relancé en s'imposant sur la pelouse de l'Ajax Amsterdam (2-0). Dès le début de la partie, les Portugais ont trouvé la faille par Dahl (6e) et ont ensuite résisté avant de faire le break dans les dernières minutes par Barreiro (90e). Les Néerlandais, bons

### Les résultats de mardi :

Ajax Amsterdam	0-2
Benfica, Galatasaray	0-1
Union Saint-Gilloise, Bodo/Glimt	2-3 Juventus Turin
Borussia Dortmund	4-0
Villarreal, Chelsea	3-0 FC Barcelone,
Manchester City	0-2 Bayer Leverkusen,
Naples	2-0 Qarabag,
MARSEILLE	2-1 Newcastle,
Slavia Prague	0-0 Athletic Bilbao.



## Chelsea : Estêvão et Yamal, Maresca s'exprime

**L**a rencontre de Ligue des Champions largement remportée par Chelsea face au FC Barcelone (3-0) a vu s'affronter deux joueurs qui pourraient marquer la décennie à venir : Lamine Yamal (18 ans, 4 matchs et 2 buts en LdC cette saison), qu'on ne présente plus, et Estêvão (18 ans, 5 matchs et 3 buts en LdC cette saison), auteur d'un superbe

but pour les Blues. Les deux prodiges, à peine majeurs, sont d'ores et déjà comparés aux plus grands, et ça ne plaît pas vraiment à l'entraîneur londonien Enzo Maresca. "Lui et Lamine sont très jeunes, alors si vous commencez à parler de Messi et Ronaldo, cela leur met trop de pression. Ils doivent prendre du plaisir à jouer au football. C'est trop pour eux d'être

comparés à Messi et Ronaldo. Est-ce qu'il est possible de minimiser l'engouement médiatique pour Estêvão ? Non. D'autant plus que s'il ne joue pas, c'est Pedro Neto qui joue. Mais aujourd'hui, dans ce qui était probablement le match le plus difficile de la saison, nous avons décidé de jouer avec Estevão", a réagi le technicien italien en conférence de presse.



*Lamine Yamal a été l'un des grands perdants de la soirée à Stamford Bridge. Totalement éclipsé par Estevao et incapable d'influer sur le cours du match, le jeune prodige du Barça a vu sa performance critiquée aussi bien en Espagne qu'en Angleterre, accentuant la pression sur ses épaules après une défaite cuisante face à Chelsea.*

**L**e FC Barcelone a vécu une véritable désillusion à Stamford Bridge, percutant de plein fouet un Chelsea lancé à pleine vitesse (3-0). Dès les premières minutes, les Blaugrana ont été dépassés par l'intensité imposée par les Blues, incapables de suivre le rythme anglais et rapidement acculés après l'expulsion précoce de Ronald Araújo, qui a bouleversé tout le plan de jeu. En infériorité numérique, Barcelone a sombré en seconde période, laissant une impression d'équipe démoralisée, dépassée dans les duels et totalement impuissante face à la maîtrise londonienne. Les hommes d'Hans Flick ont manqué de réaction, mais l'entraîneur allemand se veut malgré tout confiant, et affirme avoir identifié des points positifs et croit encore fermement à la capacité de ses joueurs de

rebondir. Le Barça devra désormais impérativement décrocher les neuf points restants pour espérer intégrer les premières places de la phase de ligue, synonymes de qualification directe pour les huitièmes de finale.

Le défi est immense, mais Flick continue de soutenir que son équipe a les ressources pour revenir dans la course au top 8, malgré le coup d'arrêt brutal infligé par Chelsea. L'entraîneur allemand est arrivé en conférence de presse conscient que la performance de Barcelone était loin d'être satisfaisante, même s'il a tenté de ne pas être trop dur avec ses joueurs : « Nous avons eu l'occasion d'ouvrir le score. Nous avons lutté avec acharnement, j'ai vu des choses positives, mais nous avons perdu le ballon trop souvent sous la pression et sur des passes simples. Je ne sais pas exactement combien de minutes, mais nous avons joué beaucoup de temps à dix, et Chelsea est une grande équipe. C'est une défaite que nous devons accepter, mais nous devons aussi rester positifs ». Pourtant il y a bien un joueur qui fait encore couler beaucoup d'encre en Espagne ce mercredi matin. Et ce n'est autre que Lamine Yamal qui a une nouvelle fois failli à sa tâche (21 ballons perdus, seulement 2 touches dans la surface des Blues) après avoir promis monts et merveilles en story Instagram avant la rencontre. Même le portier Robert Sanchez s'est payé la tête du joueur du Barça : « Cucurella l'a mis dans sa poche. Ils sont tous très bons jusqu'à ce qu'ils viennent en Premier League »

#### Les observateurs pas tendres

La presse britannique n'a pas mâché ses mots au lendemain de la déroute du FC Barcelone, et un constat domine largement, à savoir que Lamine Yamal a été totalement éclipsé par Estevao lors de cette soirée cauchemardesque. Les médias anglais se sont même montrés particulièrement durs, en soulignant à quel point la nouvelle pépite de Chelsea avait éclaboussé la rencontre de son talent. Daily Mirror titrait sans détour : « Une star est née ! Estevao surpasse Yamal dans une victoire écrasante ». The Guardian insistait sur « le golazo d'Estevao qui illumine la victoire du Chelsea », tandis que le Telegraph évoquait « un Estevao qui fait

oublier Yamal ».

Le plus cruel restait peut-être The Times, avec un cinglant : « Lamine qui ? Estevao détruit le Barça lors d'une nuit spectaculaire ». Même la BBC soulignait la domination totale de Chelsea face à un Barça réduit à dix mais incapable de compter sur son jeune prodige. En Angleterre, on se pose même cette question : « Était-ce la nuit où Estevao s'est présenté au monde comme l'égal de Yamal ? Peut-être pas encore, mais il est clairement sur la bonne voie. Un beau but, une belle prestation... et il a été aidé par le fait que Yamal n'a rien fait ». Une phrase qui résume le ressentiment général d'un Yamal fantomatique, au point de servir involontairement de tremplin à la montée en puissance d'Estevao.

En Espagne, le ton n'est guère plus clément. Les analyses d'après-match convergent toutes sur la même idée, que Lamine Yamal a complètement perdu son duel, aussi bien sur le terrain que dans la perception médiatique. Enrique Ortega, sur Onda Cero, a été très clair : « Cucurella a mangé Lamine Yamal aujourd'hui. Il tient ses dribbles, il a la vitesse pour le suivre, et balle au pied il ne se complique jamais. Le match du latéral de Chelsea est complet et explique beaucoup de choses concernant la sélection espagnole ». Une critique lourde, d'autant qu'elle souligne l'impuissance d'un joueur censé être la nouvelle arme offensive de la Roja. Josep Pedrerol en a rajouté une couche, évoquant un Yamal « trop souvent au centre de l'actualité, entre les réseaux sociaux et les interventions du club pour le calmer », sous-entendant que la pépite s'est peut-être laissé déborder par tout ce qui entoure son ascension médiatique. Quant à Cristóbal Soria, il a explosé en direct : « Il n'y a pas par où attraper Yamal. Il faut le prendre par ici (en montrant le cou, ndlr). Ça suffit, bon sang ! La meilleure assistance qu'on peut lui faire, c'est de le saisir par le cou ». Une image forte, presque violente, qui illustre l'exaspération ambiante autour du jeune Barcelonais. Entre critiques britanniques féroces et colère espagnole, Yamal traverse sans doute l'une des nuits les plus sombres de sa jeune carrière, une soirée où Estevao, lui, a brillé de mille feux.

## Barça : Araujo, l'auto-sabotage permanent

**E**xpulsé avant la pause contre Chelsea (3-0), mardi, Ronald Araújo concentre de nouveau les critiques. Entre fautes évitables, pertes de contrôle et responsabilités accrues depuis qu'il porte le brassard, le défenseur polyvalent uruguayen inquiète au moment où le FC Barcelone attend de lui stabilité et maîtrise. Ronald Araújo continue de plomber le FC Barcelone... Longtemps considéré comme la pièce maîtresse de l'arrière-garde du FC Barcelone, Ronald Araújo (26 ans) voit son statut vaciller à mesure que les matchs à haute tension se répètent. Entre ses écarts en Ligue des Champions, son impact négatif dans les tournants décisifs et une gestion émotionnelle qui se délite, l'Uruguayen s'expose désormais à un débat ouvert sur son rôle au sein du club.

#### Le fossoyeur a encore frappé

Sa sortie de route face à Chelsea (3-0), mardi, a réveillé une inquiétude grandissante. Averti pour contestation avant la demi-heure de jeu, le joueur de la Célesté a ensuite été expulsé sur une intervention en retard sur Marc Cucurella, laissant son équipe à dix avant la pause. Cet épisode s'ajoute à une série déjà lourde, marqué par des expulsions dans des moments clés et des décisions mal contrôlées qui pénalisent régulièrement ses partenaires. Les socios voient dans cette accumulation un manque de lucidité incompatible avec le rôle de capitaine. Cette fragilité récurrente et devenue handicapante renvoie à ses précédents dérapages européens, notamment son carton rouge direct contre le Paris Saint-Germain (1-4) en 2024 ou son entrée cataclysmique contre l'Inter (4-3 ap) en mai dernier. Sur ces deux soirées, ses erreurs ont précipité la chute collective, entre passivité défensive et duels perdus dans les zones décisives. La répétition de ces scènes nourrit un malaise persistant autour d'un joueur dont la puissance athlétique ne compense plus les risques de ses choix lorsque la tension monte.

#### Une place à redéfinir au Barça

La gestion d'Hans-Dieter Flick n'a pas dissipé le doute. Le technicien allemand, qui lui avait confié le brassard après la mise à l'écart de Marc-André ter Stegen, se trouve désormais face à une situation délicate. Le vestiaire apprécie le travail quotidien de son défenseur, mais l'exemplarité attendue d'un leader ne transparaît plus dans les moments critiques. Flick l'a d'ailleurs reconnu en jugeant son intervention sur Cucurella «injustifiable», signe que la confiance n'est plus totale. Chaque nouvelle expulsion ou erreur majeure remet son nom au centre du débat, bien avant celui des autres cadres. Ses fautes laissent une empreinte directe sur les résultats, et son brassard le place en première ligne lorsque la pression monte. Tant qu'il ne retrouvera pas une maîtrise minimale dans les matchs à enjeu, Araújo restera au centre du problème plus qu'au cœur de la solution, dans un club qui ne peut plus se permettre de voir ses ambitions européennes s'effondrer sur un geste de son capitaine.

**MERCATO :**

# **l'OM veut déjà blinder O'Riley !**

*L'Olympique de Marseille souhaite anticiper. Dès cet hiver, le club phocéen aimerait s'attacher définitivement les services du milieu de terrain Matt O'Riley, actuellement prêté*

*sans option d'achat par Brighton.*

**M**ême si les dernières semaines du milieu de terrain danois ont été bien plus compliquées que ses premières apparitions avec son nouveau club, l'Olympique de Marseille a été convaincu par Matt O'Riley et souhaite que ce dernier s'inscrive dans la durée dans son projet. Le joueur de 25 ans, qui faisait partie de la flopée de joueurs arrivés dans la dernière ligne droite du mercato estival, est actuellement prêté sans option d'achat par le club anglais de Brighton. L'OM souhaite transformer ce deal en un transfert définitif cet hiver.

## **L'OM veut devancer la concurrence**

Le média Sky Sports révèle en effet que les dirigeants marseillais veulent entamer des discussions avec leurs homologues britanniques, avec l'objectif de signer O'Riley de manière permanente dès cet hiver. Conscient que la cote de l'international danois grandit en Europe, l'OM aimerait anticiper une potentielle

forte concurrence l'été prochain, en prenant les devants sur ce dossier.

L'entraîneur marseillais Roberto De Zerbi voit en lui un talent unique, au-dessus du lot techniquement, capable de multiplier les efforts, et surtout polyvalent, puisqu'il peut évoluer dans un double-pivot devant la défense, dans un rôle de milieu relayeur, ou bien tel un meneur de jeu, derrière l'attaquant. Malgré la méforme d'O'Riley ces dernières semaines, l'OM, convaincu par son début de saison, souhaite passer à l'action.

## **Acheté 30 M€ par Brighton en 2024**

Financièrement, une telle opération ne serait pas une mince affaire pour les Provençaux. En août 2024, Brighton avait déboursé 30 millions d'euros pour recruter O'Riley au Celtic. 18 mois plus tard, la cote du Danois est tombée à 22 millions d'euros sur le site spécialisé Transfermarkt. On imagine toutefois mal les Seagulls réaliser une moins-value significative en cas de revente en janvier. Depuis son arrivée à Marseille, O'Riley a pris part aux 14 rencontres possibles, toutes compétitions confondues. Et s'il a d'abord été un titulaire régulier, le Scandinave s'est assis sur le banc au coup d'envoi des deux dernières rencontres, face à Brest (3-0) et Nice (5-1).

## **NICE : Maurice a dû se retrousser les manches**

**L'**OGC Nice a revu son organisation interne ces derniers jours, avec une mission claire confiée à Florian Maurice : retisser du lien dans un vestiaire qui s'est tendu au fil des résultats. Selon L'Équipe, le directeur sportif reconnaît en privé que son mercato n'a pas été à la hauteur, et que la relation entre certains joueurs et Franck Haise s'est fragilisée. Mais il refuse l'idée d'une rupture et assure travailler main dans la main avec son entraîneur. Toujours d'après le quotidien sportif, Maurice a multiplié les face-à-face avec les joueurs depuis la lourde défaite face à l'Olympique de Marseille (1-5). Objectif : apaiser, remobiliser et réaffirmer la ligne de conduite du club. Une méthode mêlant dialogue et fermeté, alors que Nice aborde une semaine décisive entre Porto en Ligue Europa et Lorient en Ligue 1. Un moment charnière pour mesurer si le groupe peut encore réagir... ou si les signaux sont plus graves qu'il n'y paraît.



## **Man City : le mea culpa de Guardiola**

**B**attu par le Bayer Leverkusen (0-2), mardi en Ligue des Champions, après avoir largement remanié son onze, Manchester City a vu Pep Guardiola reconnaître sans détour qu'il avait trop bouleversé son équipe. Le Catalan a admis s'être "trompé dans la dose" en tentant d'impliquer un maximum de joueurs.

"C'était trop de changements, la première fois de ma vie que je fais ça. J'ai réalisé que c'était trop", a soufflé l'entraîneur mancunien, qui pensait pouvoir s'appuyer sur le bon classement des Skyblues pour offrir du temps de jeu à plusieurs éléments. Guardiola a également expliqué sa logique, entre recherche de fraîcheur et volonté de relancer certains joueurs : "Je voulais de l'énergie avec Savinio et Oscar Bobb, de la vitesse. Ils ont du talent... Et je me suis dit : pourquoi ne pas mettre Tijjani (Reijnders) pour apporter le rythme et des jambes neuves après un match très exigeant contre Newcastle ?"







Dès sa première saison, le PSG accède à la Division 1. Mais des problèmes financiers contraignent le club à se séparer en deux : le Paris FC reste en Division 1, européenne, le club découvre ses premières limites avec l'élimination en quarts de finale contre Waterschei, dans un match controversé.

#### 1986 : Premier titre



#### de champion

La saison 1985/86 est historique : sous Gérard Houllier, le PSG devient champion de France pour la première fois,

football français.

#### 1994-1996 : Les premières émotions européennes

Le 15 mars 1995, Vincent Guérin qualifie le PSG pour les demi-finales de la Ligue des champions, inscrivant un but décisif face au FC Barcelone. L'année suivante, le club décroche son premier trophée européen : la Coupe des Coupes 1996, après une victoire 1-0 contre le Rapid de Vienne, grâce à Bruno N'Gotty. Le PSG devient ainsi le deuxième club français vainqueur d'une coupe d'Europe après Marseille, et Luis Fernandez devient le premier entraîneur français à remporter un titre continental.

#### 1997 : L'exploit du Steaua Bucarest

Lors des tours préliminaires de la Ligue des champions, le PSG connaît un début de saison



établissant un record de 26 matches sans défaite. Ce succès marque l'émergence du club comme acteur majeur du football français. Sur la scène

#### 2003-2008 : L'ère Pauleta

Après des saisons difficiles, Pedro Miguel Pauleta devient une figure

# PSG : 55 ans de passion, de défis et de triomphes

*Souhaitant créer une équipe compétitive dans la capitale, Guy Crescent, président de la société Calberon, et Pierre Etienne Guyot, vice-président du Racing Club de France, s'associent à 20 000 souscripteurs pour fusionner le Stade Saint-Germain, fondé en 1904, avec le Paris Football Club, un club virtuel créé en 1969. Le Paris Saint-Germain voit le jour le 12 août 1970.*

emblématique du PSG. Entre 2003 et 2008, il dispute 211 matchs et inscrit 109 buts, remportant la Coupe de France en 2004 et 2006, ainsi que la Coupe de la Ligue en 2008. Leader sur le terrain et dans le vestiaire, il incarne l'amour du club et la persévérance parisienne dans les périodes difficiles.

#### 17 mai 2008 : Le sauvetage in extremis

Cette journée reste gravée dans la mémoire des supporters. Amara Diané offre au PSG son maintien en Ligue 1 en inscrivant un doublé contre Sochaux lors de la 38ème journée (2-1). Malgré une saison compliquée, son geste héroïque symbolise la détermination et la solidarité de l'équipe, du staff et des supporters.

#### 2011 : Le PSG version qatari et le renouveau

L'arrivée de QSI marque une nouvelle ère pour le club. Leonardo devient directeur sportif et recrute Ménez, Sirigu, Thiago Motta, Pastore, puis Zlatan Ibrahimovic et Thiago Silva. David Beckham signe pour cinq mois en 2012, apportant prestige et expérience. En mai 2013, grâce à un but de Jérémy Ménez, le PSG remporte son premier titre de Ligue 1 sous l'ère qatarie, 19 ans après le précédent, inaugurant une domination nationale.

#### 2020 : Finaliste de la Ligue des champions

Le PSG atteint sa première finale de Ligue des champions depuis 1995. Après avoir éliminé Dortmund, l'Atalanta et Leipzig, les Parisiens affrontent le Bayern Munich. Malgré un parcours impressionnant, ils s'inclinent 1-0 sur un but de Kingsley Coman, formé au club. Ce revers rappelle que, malgré la puissance financière et les stars internationales, le défi européen reste immense.



#### 2020-2025 — Une ère de triomphe et de consécration

le PSG remporte également le Trophée des Champions contre Monaco à Doha.

#### L'ère Luis Enrique : construction d'un collectif victorieux

L'arrivée de Luis Enrique comme entraîneur joue un rôle clé dans cette période : il met en place une philosophie de jeu cohérente, centrée sur un équilibre entre collectif et jeunes talents.

Le PSG devient plus qu'une équipe de stars : de nombreux joueurs contribuent aux succès, avec 18 buteurs différents sur la saison 2024-2025, signe d'une grande profondeur d'effectif. L'apogée de cette période arrive en mai 2025 : le



PSG remporte sa première Ligue des Champions, en humiliant l'Inter Milan 5-0 en finale à Munich. Ce succès est historique non seulement pour le club, mais aussi pour le football français : le PSG réalise un triplé (Ligue 1, Coupe de France, C1) cette année-là.

Dans cette finale, le jeune Désiré Doué (19 ans) brille avec un doublé, et Senny Mayulu, lui aussi jeune,



KARATÉ / CHAMPIONNATS DU MONDE 2025

# La sélection algérienne à pied d'œuvre au Caire

**La sélection algérienne de karaté est arrivée avant hier au Caire pour prendre part aux Championnats du monde individuels seniors 2025 (Kumité et Kata), qui se tiendront du 27 au 30 novembre dans la capitale égyptienne, a-t-on appris auprès de la Fédération algérienne de karaté-do (FAK).**

**L**a sélection algérienne est plus que jamais déterminée à réaliser de bons résultats qui feront rayonner l'Algérie lors de cet événement international", a relevé la même source. La sélection algérienne de karaté sera représentée au

rendez-vous mondial du Caire par 11 karatékas. Les karatékas Cyilia Ouikene (-50 kg), Louiza Abouriche (-55 kg), Khadidja Ghelam (-61 kg), Karima Mekkaoui (-68 kg) et Chaïma Oudira (+68 kg) seront présents aux épreuves de kumité dames. Les messieurs seront représentés par Ayoub Anis Helassa (-67 kg), Oussama Zaid (-75 kg), Falleh Midoune (-84 kg) et Hocine Daikhi (+84 kg). Aux épreuves de kata, l'Algérie est représentée par Narimene Dahleb et Youcef Ziad.

Les Championnats du monde individuels représentent le sommet du karaté international, réunissant les 32 meilleurs compétiteurs du monde de chaque catégorie.

Parmi les pays en tête de liste,

l'Egypte, l'Australie, l'Italie et le

Japon aligneront chacun une

délégation complète de 12 ath-



lètes, toutes catégories confondues. L'Algérie suit de près avec

11 compétiteurs qualifiés, tandis que la France et l'Iran présentent chacun 10 athlètes.

Rania. K

## PRÉPARATION POUR LA CAN 2026 DE HANDBALL

### Le Sept national boucle un stage "intensif" à Alger



**L**a sélection algérienne masculine de handball a achevé, à Alger, son stage préparatoire de trois jours (22-25 novembre), une étape qualifiée de "décisive" dans la montée en puissance du Sept national en vue du Championnat d'Afrique des nations (CAN-2026) prévu au Rwanda, a indiqué la Fédération algérienne de handball (FAHB). Conduit par le sélectionneur national Salah Bouchekriou, le regroupement s'est distingué par une série de séances d'entraînement "à

haute intensité", marquées par une "grande rigueur" et un "engagement total" des joueurs, affirme la même source. Le staff technique a axé son travail sur le renforcement de la cohésion du groupe, l'affinement des systèmes de jeu et la consolidation des automatismes, dans la perspective d'un rendez-vous continental où l'Algérie ambitionne de jouer les premiers rôles.

La FAHB souligne que la liste convoquée illustre "la richesse technique et le potentiel élevé" des

évoluant dans le championnat national, chaque élément constituant "une pièce essentielle" du projet de reconstruction d'un collectif moderne et compétitif.

Les images issues du stage, diffusées par l'instance fédérale, mettent en évidence le sérieux, l'intensité et le niveau d'organisation ayant caractérisé ce rassemblement, qui s'inscrit dans la volonté de fournir au Sept national les meilleures conditions de préparation.

Versée dans le groupe A de la 27e édition de la CAN (21-31 janvier 2026), la sélection algérienne évoluera aux côtés du pays hôte, le Rwanda, du Nigeria et de la Zambie. Cette compétition servira également de tournoi qualificatif pour le Championnat du monde 2027 en Allemagne, un objectif clairement affiché par les "Verts", déterminés à retrouver leur rang parmi les meilleures nations du handball africain.

Pour rappel, l'Algérie avait atteint la finale de la dernière CAN disputée en 2024 au Caire, avant de s'incliner face à l'Egypte.

Wassim. K

## CHAMPIONNAT NATIONAL DE NAGE EN EAU LIBRE (INDOOR)

### Ksar El Boukhari accueille la compétition samedi prochain



**L**a Fédération algérienne des sports aquatiques (FASA) organisera le Championnat national de natation en eaux libres (version indoor) le 29 novembre 2025 au complexe nautique Abdelkader-Zebadie de Ksar El Boukhari, a indiqué l'instance fédérale. Cette compétition nationale s'inscrit dans le cadre de la mise en œuvre du calendrier annuel de la FASA et vise à soutenir le développement de la spécialité de la natation en eaux ouvertes, tout en renforçant la concurrence entre nageurs et en préparant les talents nationaux aux prochaines échéances internationales, précise la FASA dans un communiqué publié sur ses réseaux sociaux. La Fédération a, par ailleurs, invité l'ensemble des clubs et athlètes à prendre part activement à ce rendez-vous, en veillant au respect des règlements en vigueur.

KARIM. H

## ATHLÉTISME

### Le semi-marathon d'Ouled Djellal le 13 décembre

**L**'édition 2025 du semi-marathon de la ville d'Ouled Djellal se déroulera dans la matinée du samedi 13 décembre prochain selon les organisateurs. Une compétition ouverte aux athlètes de plus de dix-huit ans (messieurs et dames), et qui se déroulera sur une distance réglementaire de 21,0975 km. Le coup d'envoi de cette course sera donné à 8h30 devant l'APC de Besbes. Après quoi, les coureurs passeront par Arch Hamoula et Sidi Khaled pour atteindre la ligne d'arrivée, placée devant le stade communal d'Ouled Djellal. Cette course pédestre est dédiée à la mémoire de l'ancien coureur algérien Mohamed El Ouafi Bouguerra, qui fut médaillé d'or aux Jeux olympiques de 1928.

Serine. S



**UN PROCHE DU PILOTE ÉVOQUE SON ÉTAT DE SANTÉ 12 ANS APRÈS SON ACCIDENT**

# Je ne pense pas que nous reverrons Schumacher

*Depuis son terrible accident de ski survenu fin décembre 2013 à Méribel, l'état de santé de l'ancien pilote allemand Michael Schumacher reste un mystère savamment entretenu par sa famille. Mais, à tour de rôle, certains proches y vont de leur petit commentaire. C'est le cas de Richard Hopkins, figure des paddocks de F1.*

**L**es années passent et les craintes demeurent. Près de douze ans après le terrible accident de ski de Michael Schumacher dans les Alpes françaises, aucune information sur l'état de santé de l'ancien pilote de Formule 1 allemand ne fuite. Enfin, presque. Récemment, Richard Hopkins, ancien directeur des opérations chez Red Bull et responsable chez McLaren, a évoqué la situation de son ami auprès de Sport Bible. "Je n'ai rien entendu récemment", a-t-il d'abord commenté.

**"Je ne fais pas partie**



**"Je crois savoir qu'il a un médecin finlandais, son médecin personnel. Je ne pense pas que nous reverrons Michael. Je suis un peu mal à l'aise de parler de son état de santé car sa famille souhaite, à juste titre, le garder secret".**

**du cercle restreint"**

L'état de santé de l'ancien pilote allemand reste un mystère savamment entretenu par son épouse, Corinna, qui le tient à l'abri des médias. Seule une poignée d'amis extrêmement proches sont autorisés à rendre

visite à Michael Schumacher, plus apparu en public depuis son accident et les six mois passés dans un coma artificiel à la suite d'un grave traumatisme crânien. "Je peux donc faire une remarque, avoir une opinion, mais je ne fais pas partie de ce

cercle restreint", a ainsi précisé Richard Hopkins. "Je ne suis ni Jean Todt, ni Ross Brawn, ni Gerhard Berger, qui rendent visite à Michael. J'en suis très loin". Avant d'ajouter: "Je ne suis pas particulièrement proche de Jean Todt, de Ross ou de Gerhard. Même si vous étiez le meilleur ami de Ross Brawn et que vous lui demandiez comment allait Michael, même en lui offrant de bons vins rouges, je ne pense pas qu'il se confierait. Je crois que quiconque rend visite à Michael se doit de ne rien révéler. C'est ainsi que la famille le souhaite. Je trouve cela juste et respectueux envers elle. Même si je le savais, elle serait déçue que je le lui dise". En avril dernier, la légende Jackie Stewart avait révélé que Michael Schumacher avait pu paraphe de ses initiales un casque ayant été porté par le triple champion du monde, aidé par sa femme Corinna. "Il a besoin de soins constants et dépend entièrement de ses soignants", avait révélé quelques semaines auparavant le journaliste Felix Gorner, très proche de la famille. "Il ne peut plus communiquer verbalement", attestait encore le journaliste allemand.

RS

**CYCLISME**

## Le sprinteur colombien Gaviria rejoint l'équipe Caja Rural Seguros

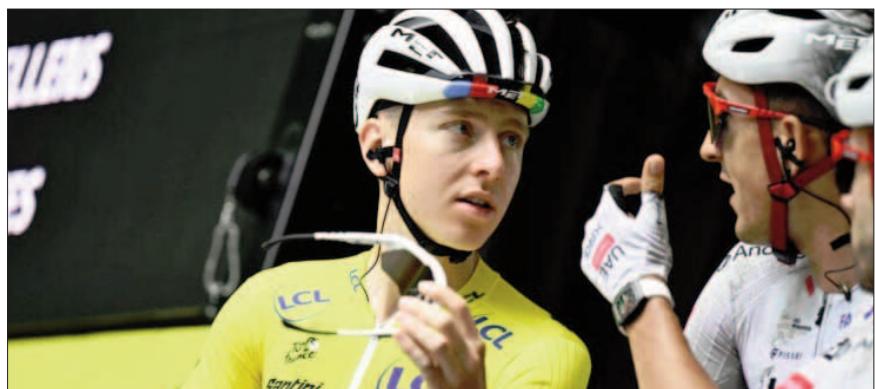


**L**'équipe espagnole Caja Rural Seguros, sociétaire de la deuxième division, a annoncé le recrutement du sprinteur colombien Fernando Gaviria, considéré comme un des coureurs les plus rapides du peloton au cours des dix dernières années, mais qui n'a pas été retenu pour aucun des trois Grands tours (Giro, Tour de France et Vuelta) par son ancienne équipe, Movistar. Âgé de 31 ans, Gaviria était passé professionnel en 2015 et compte déjà 52 victoires à son palmarès, mais son dernier succès remonte à une étape du Tour de Colombie, en février 2024. Cette saison, l'équipe espagnole Movistar, avec laquelle il était sous contrat depuis 2023, ne l'a pas retenu pour aucun des trois Grands tours suscités. Vainqueur d'étapes sur le Tour de France (deux en 2018) et le Giro (cinq dont un quadruplé en 2017), Gaviria n'a jamais levé les bras sur la Vuelta, où son meilleur résultat est une troisième place. "Disputer un grand tour serait vraiment spécial et, pour ce qui est de la Vuelta, pouvoir lutter pour devenir vainqueur d'étape sur les grands tours serait vraiment excitant", déclare le coureur colombien dans le communiqué publié par sa nouvelle équipe. Pour la première fois de sa carrière, Gaviria ne courra pas dans une équipe World Tour (1re division). Caja Rural, qui possède une licence UCI Pro-Team (2e division), n'est pas automatiquement qualifiée pour les grands tours, mais doit être invitée par les organisateurs.

R. S

**JE N'AI JAMAIS ENVISAGÉ DE PARTIR FIN 2028**

## La mise au point de Tadej Pogacar sur la suite de sa carrière



**C**ontrairement à ce qu'il avait laissé entendre après le Tour de France, Tadej Pogacar a assuré à la Gazzetta dello Sport qu'il n'envisageait pas de prendre sa retraite en 2028, après les Jeux olympiques de Los Angeles. Le Slovène ira au bout de son contrat, en 2030, et peut-être même plus loin. Fin juillet, après avoir remporté son quatrième Tour de France, Tadej Pogacar avait laissé entendre qu'il ne se voyait pas courir encore très longtemps. Il parlait des Jeux olympiques de Los Angeles, en 2028, comme d'un objectif après lequel il serait temps de se poser pour réfléchir à la suite, et peut-être à la retraite. Finalement, le Slovène a indiqué ce samedi, dans

la Gazzetta dello Sport, qu'il ne comptait pas arrêter de si tôt. "Je n'ai jamais envisagé de partir fin 2028, promet-il. J'ai signé un contrat jusqu'en 2030 et, sauf imprévu, je le respecterai. Sinon, je n'aurais jamais signé en ayant cette date en tête." Quelques semaines après les Jeux de Los Angeles, Tadej Pogacar fêtera seulement ses 30 ans, ce qui lui laissera encore un peu de marge, en théorie, sur le plan physique. Reste la question de l'envie, de sa fatigue mentale.

**S'il y a un après 2030, ce sera avec UAE**

"L'équipe progresse d'année en année et je me sens de plus en plus

comme un membre de la famille, assure le Slovène. Je ne me vois nulle part ailleurs et, si je souhaite continuer à courir après 2030, ce sera très probablement toujours avec UAE. Mais le chemin est encore long : pour l'instant, je suis serein, je prends du plaisir et tout va bien." Dans le même entretien, "Pogi" s'est confié sur ses grands objectifs de la saison prochaine, avec forcément le Tour de France, mais surtout les classiques qui manquent à son palmarès, Milan-Sanremo et Paris-Roubaix. "Ce n'est pas un secret, je vais essayer d'être au top de ma forme sur ces deux courses, ce sont les deux objectifs principaux, pour moi et pour l'équipe."

RS

# Douleurs musculaires: 10 principales causes

**Les douleurs musculaires peuvent apparaître à la suite d'un effort physique ou d'une activité sportive, survenant pendant l'exercice, immédiatement après ou jusqu'à 48 heures plus tard. Elles peuvent également être causées par certaines maladies, comme la fibromyalgie ou l'ostéomalacie.**

Pour soulager et traiter les douleurs musculaires, il est recommandé de se reposer, de faire des étirements et des massages sur la zone douloureuse. Toutefois, si les douleurs sont fréquentes ou s'intensifient avec le temps, un médecin peut prescrire des médicaments par voie orale ou des pommades. Il est possible de prévenir les douleurs musculaires en pratiquant régulièrement une activité physique, en réalisant des



étirements et en adoptant un mode de vie sain, en évitant notamment de fumer, de consommer de l'alcool ou d'abuser du sucre. La douleur musculaire est principalement causée par les situations suivantes:

## 1. Activité physique

La pratique d'une activité physique est la cause la plus fréquente de douleurs musculaires. Elle est généralement liée à l'intensité, à la durée ou au type d'exercice, ainsi qu'au niveau d'entraînement de la personne. C'est pourquoi il est important d'être accompagné par un professionnel du sport afin d'adapter les exercices aux besoins spécifiques de chacun.

Selon le type d'exercice, l'utilisation d'équipements de protection comme un casque, des genouillères, des bandes de maintien, des ceintures ou des protections articulaires peut également être nécessaire pour éviter des complications telles que les hernies ou les fractures.

## 2. Stress ou anxiété



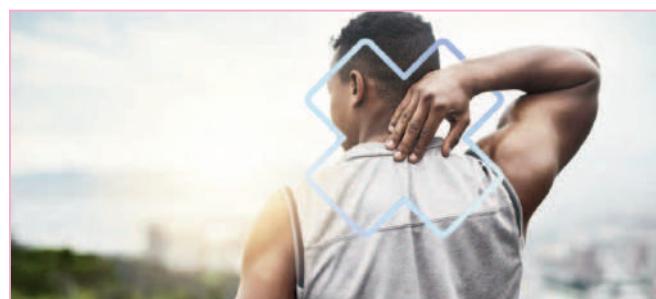
Le stress et l'anxiété peuvent provoquer des tensions musculaires, notamment au niveau des épaules, du cou et du dos, entraînant des raideurs ou des spasmes musculaires qui peuvent gêner ou empêcher les activités quotidiennes.

D'autres symptômes associés au stress et à

les hanches et les genoux. Une sensibilité accrue au toucher est fréquente dans la fibromyalgie, ce qui justifie la prescription éventuelle d'antalgiques ou de décontracteurs musculaires, ainsi que d'exercices pour soulager la douleur.

## 4. Ostéomalacie

L'ostéomalacie est une



en particulier au niveau des épaules et des hanches, ce qui peut compliquer les activités quotidiennes comme le travail ou le sport.

## 8. Hémodialyse

L'hémodialyse est un traitement qui permet de filtrer le sang lorsque les reins ne fonctionnent plus correctement. Ce traitement peut entraîner certains effets secondaires, comme des maux de tête ou des crampes, pouvant provoquer des douleurs musculaires dans tout le corps en raison du retrait rapide de liquides.

## 9. Infections bactériennes, virales ou parasitaires

Des infections causées par des bactéries, des virus ou des parasites, comme Staphylococcus aureus, le cytomegalovirus ou Toxoplasma gondii, peuvent entraîner la formation d'abcès musculaires. Cela peut affaiblir le système musculo-squelettique, perturber l'équilibre électrolytique et provoquer des douleurs musculaires dans plusieurs régions du corps.

Certains troubles circulatoires comme les varices peuvent provoquer une sensibilité accrue, un gonflement des jambes, une sensation de lourdeur et des douleurs, souvent perçues comme des douleurs musculaires, en marchant ou même au repos.

Les varices peuvent être causées par l'obésité, des problèmes de circulation ou la grossesse. Le

médecin peut recommander des médicaments pour améliorer la circulation ou le port de bas de contention. En savoir plus sur les causes de la varices.

## 6. Inflammation du nerf sciatique

La compression ou l'inflammation du nerf sciatique peut provoquer des douleurs aiguës en coup de poignard, une sensation de brûlure dans le dos, les fesses ou les jambes, et des difficultés à marcher ou à garder le dos droit. En savoir plus sur l'inflammation du nerf sciatique.

## 7. Hypothyroïdie

L'hypothyroïdie peut provoquer une fatigue intense, des douleurs musculaires et articulaires, notamment en cas d'interactions médicamenteuses.

Il est donc essentiel de consulter un médecin si

des douleurs musculaires apparaissent pendant un traitement médicamenteux, afin de réévaluer la prescription ou d'ajuster la posologie.

## Possibilités de traitement

Le traitement des douleurs musculaires est prescrit par un médecin, généralement

soulager les douleurs musculaires. Les plus couramment utilisées sont des pommades anti-inflammatoires contenant du diclofénac tels que le Voltaren ou du kétoprofène tels que le Ketum.

L'application doit être faite selon les recommandations du médecin, généralement



deux à trois fois par jour en mouvements circulaires. Si les douleurs persistent malgré l'usage de la pommade, il convient de retourner consulter afin d'explorer d'autres causes et options de traitement.

## 1. Médicaments par voie orale

Des médicaments par voie orale peuvent être

généralement prescrits par un rhumatologue ou un orthopédiste, en fonction de la cause et de l'intensité de la douleur. Il peut inclure des médicaments, des pommades ou des traitements naturels.

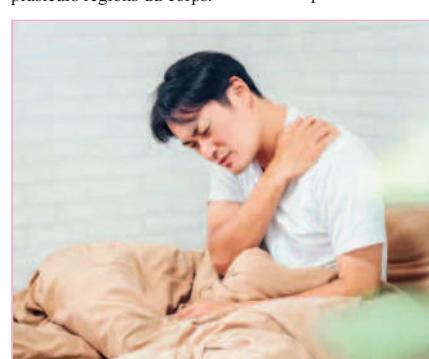
## 3. Traitements naturels

Certains traitements naturels peuvent aider à soulager les douleurs musculaires, comme les bains chauds pour stimuler la circulation, les massages aux huiles végétales, les étirements doux et le repos.

Il est important de continuer à mobiliser légèrement le muscle douloureux pour éviter les raideurs ou la formation d'adhérences.

L'immobilisation ne doit être envisagée que si elle est prescrite par un médecin, notamment en cas de lésion importante.

L'alternance de compresses chaudes et froides sur la zone douloureuse est également efficace. En effet, le froid aide à réduire l'inflammation et la douleur, tandis que la chaleur détend les muscles. Enfin, l'automassage à l'aide d'un rouleau en mousse rigide peut également être bénéfique. Il suffit de placer le rouleau sur la zone douloureuse et de le faire rouler lentement avec le poids du corps.



## 10. Médicaments

La prise prolongée ou inappropriée de certains médicaments, drogues ou substances comme l'alcool, la cocaïne, la colchicine, les antipaludéens, le labétalol, le salbutamol, la ciclosporine ou la zidovudine peut provoquer des douleurs musculaires, notamment en cas d'interactions médicamenteuses.

## 2. Pommades

L'application de pommades sur la zone douloureuse peut aider à

# L'anémie chez les sportifs

## Un ennemi silencieux qui freine la performance

**L'anémie s'impose aujourd'hui comme l'un des problèmes de santé les plus fréquents chez les sportifs, qu'ils soient amateurs ou professionnels. Souvent silencieuse, parfois minimisée, elle affecte pourtant directement la performance, la récupération et la capacité du corps à supporter des charges d'entraînement élevées.**

Les médecins du sport régulièrement tirent la sonnette d'alarme : derrière une baisse d'énergie injustifiée, une fatigue persistante ou un essoufflement inhabituel, se cache très souvent une carence en fer, élément essentiel au transport de l'oxygène, aucune discipline – course, football, natation, sports de combat ou cyclisme – ne peut être pratiquée à son plein potentiel. Chez les sportifs, plusieurs facteurs favorisent l'apparition de l'anémie. Les pertes en fer sont accentuées par la transpiration excessive, les micro-saignements digestifs dus aux efforts intenses, la destruction accélérée des globules rouges lors des entraînements prolongés, et même par le simple impact répétitif des pieds sur le sol chez les coureurs. Les jeunes athlètes, les femmes sportives et les pratiquants d'endurance sont particulièrement exposés. Dans bien des cas, la baisse de performance est attribuée à tort au surmenage, alors qu'un simple bilan sanguin pourrait révéler une ferritine effondrée ou une héoglobine à la limite de l'anémie.

L'impact sur le terrain est immédiat : jambes lourdes, manque de souffle, diminution de la résistance à l'effort, difficultés à terminer une séance, récupération lente et même augmentation du risque de blessure. Les muscles privés d'oxygène compensent en s'épuisant plus vite, ce qui perturbe

toute la mécanique du corps. Psychologiquement, l'anémie pèse aussi sur le moral du sportif, qui perd confiance en ses capacités sans comprendre ce qui lui arrive. Les entraîneurs rapportent fréquemment

reconnaître les signes précurseurs et à ne jamais banaliser une fatigue persistante. Les clubs professionnels intègrent désormais des protocoles de suivi biologique dans leurs plans de préparation,



des cas de joueurs incapables de maintenir leur niveau habituel malgré un investissement total à l'entraînement, provoquant frustration et doutes chez l'athlète.

Le traitement repose d'abord sur une prise en charge médicale rigoureuse. La supplémentation en fer, prescrite par un professionnel, demeure le moyen le plus efficace pour corriger l'anémie. Cependant, elle doit s'accompagner d'une adaptation alimentaire, souvent négligée malgré son importance. Les nutritionnistes recommandent une alimentation riche en viande rouge, poisson, lentilles, épinards, pois chiches et céréales complètes, sans oublier la vitamine C qui améliore l'absorption du fer. À l'inverse, certains aliments consommés juste après les repas – thé, café ou produits laitiers – peuvent inhiber cette absorption et ralentir la récupération. Le rôle de l'hydratation est également crucial pour limiter la fatigue et optimiser le transport des nutriments.

La prévention reste la meilleure arme pour éviter ce trouble très répandu. Les spécialistes suggèrent un contrôle sanguin régulier, notamment en période de compétition ou lors d'une augmentation des charges d'entraînement. Les sportifs doivent apprendre à écouter leur corps, à

mais chez les amateurs, la sensibilisation demeure encore insuffisante. Pourtant, la prise en charge précoce de l'anémie permet un retour rapide à la performance et, surtout, protège l'organisme d'une usure prémature.

L'anémie n'est pas une fatalité : elle se détecte, se traite et se prévient efficacement. Pour tout sportif, préserver un niveau optimal de fer dans



l'organisme n'est pas un détail, mais un véritable enjeu physiologique. Le rendement musculaire, la capacité respiratoire, la force mentale et la progression athlétique en dépendent directement. Et dans un environnement où chaque effort compte, la santé reste toujours le premier moteur de la performance.

### Des symptômes qui plombent les capacités physiques

La fatigue est le signe le plus évocateur de l'anémie du sportif. Elle se manifeste par une perte d'énergie



inhabituelle, une sensation d'épuisement au réveil ou encore une difficulté à enchaîner les séances. L'essoufflement rapide, l'élévation du rythme cardiaque, les étourdissements ou les maux de tête témoignent d'une mauvaise oxygénation des muscles et du cerveau. La force musculaire diminue également, car la myoglobine, indispensable à la contraction, dépend elle aussi du fer. À ces symptômes physiques s'ajoute un allongement du temps de récupération, conséquence directe d'un organisme qui peine à renouveler ses réserves en oxygène.

### Pourquoi les sportifs sont-ils plus exposés ?

Plusieurs mécanismes expliquent la vulnérabilité des athlètes. D'abord, une alimentation parfois insuffisante en fer ou en cuivre, souvent observée chez les sportifs d'endurance, les femmes

l'absorption du fer, prescrits en fonction du taux de ferritine, constituent un traitement efficace mais doivent être bien dosés. Alternatives naturelles, la spiruline et la



significativement le risque d'anémie.

### Prévenir l'anémie : une hygiène alimentaire et sportive

La prévention passe d'abord par une alimentation riche en fer. Le fer hémique, présent dans la viande, les abats, les poissons ou les fruits de mer, reste le plus facilement assimilable. Les légumineuses, les fruits secs, les céréales complètes et les légumes verts apportent du fer non-hémique, mieux absorbé lorsqu'il est associé à des aliments riches en vitamine C. Dans le même temps, il convient de limiter les inhibiteurs d'absorption comme le thé, le café, le chocolat, l'alcool, les produits laitiers ou le son. L'ajustement de l'entraînement joue également un rôle primordial : modérer l'intensité lors des périodes de fatigue, éviter les efforts trop prolongés, privilégier les sports portés et accorder au corps un temps de récupération suffisant permettent de réduire l'hémolyse et l'inflammation responsable du déficit en fer.

### Des solutions pour guérir rapidement

En cas d'anémie diagnostiquée, le médecin peut recommander un rééquilibrage alimentaire ou une supplémentation. Les compléments en fer,

phycocyanine intéressent de plus en plus d'athlètes : riches en fer assimilable et dotées de propriétés anti-inflammatoires, elles contribuent à améliorer le taux d'héoglobine, doper la production de globules rouges et renforcer la récupération. Toutefois, seul un suivi médical régulier permet d'adapter les apports et de prévenir les rechutes.

### Un enjeu majeur pour la performance sportive

L'anémie n'est pas un simple coup de fatigue : c'est un véritable frein à la performance qui peut compromettre une saison entière. Elle affecte l'endurance, la force, la concentration et la récupération, et peut fragiliser durablement la santé de l'athlète si elle n'est pas prise en charge. La clé réside dans la prévention, l'écoute du corps et la compréhension des besoins nutritionnels propres à la pratique sportive. Pour éviter l'installation de carences, les athlètes doivent s'assurer d'un apport suffisant en fer, adapter leur charge d'entraînement et consulter dès l'apparition des premiers signes de faiblesse. Maintenir un équilibre entre nutrition, effort et récupération est la meilleure garantie pour préserver la santé et la performance.

L'ancien sélectionneur national, Rabah Saâdane:  
**«Nos joueurs donneront le meilleur d'eux-mêmes à la CAN et à la Coupe du monde»**



L'ancien sélectionneur national, Rabah Saâdane, a exprimé sa confiance envers les joueurs de l'équipe nationale, assurant qu'ils offriront le meilleur lors des prochaines éditions de la Coupe d'Afrique des Nations et de la Coupe du monde. « Nous avons assisté à un rajeunissement de l'effectif national, avec l'intégration de plusieurs jeunes dans la liste », a-t-il déclaré. Saâdane a ajouté : « Nos joueurs donneront le meilleur d'eux-mêmes, que ce soit lors de la phase finale de la CAN ou lors de la Coupe du monde ». Il a conclu en soulignant l'importance de ces deux compétitions : « Ces deux tournois offriront une grande expérience et enrichiront considérablement nos joueurs ».

Fares. B

**L**a sélection palestinienne de football se retrouve dans un groupe difficile et complexe lors de la Coupe arabe, qui débute dans quelques jours. Le « Fedayeen » a validé son billet pour cette compétition

régionale après sa victoire aux tirs au but face à la Libye, la rencontre s'étant achevée sur un score nul et vierge au terme du temps réglementaire. La Palestine évoluera dans le groupe A, aux côtés de trois adversaires de poids

: le pays hôte, le Qatar, ainsi que la Tunisie et la Syrie. Une composition qui promet des confrontations intenses et un véritable défi pour les Palestiniens dans leur quête de qualification.

R.S

**L'ancien international algérien Rafik Saïfi:**

**«L'Algérie a toutes les cartes en main pour conserver le titre arabe»**

**L**'ancien international algérien Rafik Saïfi place l'équipe nationale A' parmi les grandes favorites pour le sacre lors de la prochaine édition de la Coupe arabe, qui se déroulera au Qatar du 1er au 18 décembre.

Les protégés de Bouguerra défendront le titre remporté en 2021, et Saïfi estime que l'Algérie est prête à préserver son trophée. « Tout d'abord, je dis l'Algérie. Nous avons les meilleures chances pour conserver le titre », a déclaré l'ex-joueur de Troyes dans

l'émission Lockers Room diffusée sur Al-Kass Qatar. Il a ajouté : « Nous avons une équipe solide... Certes, certains noms ont changé, mais le staff technique reste le même, dirigé par Madjid Bouguerra ».

**Une équipe A' solide malgré les absences**

Saïfi a écarté l'idée que le calendrier coïncide avec la CAN et l'absence des principaux joueurs de l'équipe A puisse nuire à la sélection algérienne : « La Coupe arabe

se déroule en même temps que la CAN. Il y a l'équipe A et l'équipe locale composée de joueurs du championnat national ou du Golfe... Mais nous avons assez de talents pour aller loin dans la compétition ».

Reconnaissant la difficulté du tournoi, Saïfi reste confiant face à la présence de sélections puissantes telles que l'Égypte, l'Arabie Saoudite, la Tunisie et le pays hôte, le Qatar. « Le titre sera pour nous, si Dieu le veut », conclut-il. L'Algérie s'apprête donc à défendre son

titre arabe avec une équipe locale renforcée et prête à relever le défi.

Salim. D



Jeudi 27 Novembre 2025

Coupe arabe Fifa 2025

# Plus de 36 millions dollars de prime aux équipes participantes

*La commission locale d'organisation de la Coupe arabe "FIFA Qatar 2025", prévue au Qatar du 1er au 18 décembre prochain, a annoncé une augmentation du montant total des primes à plus de 36,5 millions de dollars, dans une démarche visant à renforcer la place du tournoi au niveau arabe et international.*

RANIA. K

**D**ans un communiqué officiel, la commission a précisé : "Chaque équipe participante à la Coupe arabe 2025 recevra 715.000 dollars, tandis que la récompense pour atteindre les quarts de finale sera de 1.073.000 dollars. L'équipe qui finira quatrième place empochera 2.146.000 dollars, le troisième 2.862.000 dollars, le vice-champion obtiendra 4.293.000 dollars, et le champion gagnera 7.155.000 dollars". Cette augmentation significative de la dotation de cette deuxième édition de la Coupe arabe FIFA 2025 a été mise en place "pour encourager les équipes à se battre intensément à chaque étape de la compétition", souligne la même source.



La première journée de la compétition se déroulera du 1er au 4 décembre 2025 avec 8 matchs programmés, suivie de la deuxième qui se déroulera entre le 6 et le 9 décembre. La troisième journée de la phase de poules aura lieu les 12 et 13 décembre. En cas d'égalité de points entre deux équipes ou plus, la différence de buts sera utilisée pour déterminer le classement. Les quarts de finale se joueront les 12 et 13 décembre, les demi-

finales auront lieu le 15 décembre, le match pour la troisième place aura lieu le 17 décembre 2025, et la finale se tiendra au stade Lusail le 18 décembre. Au Qatar, les "Verts", tenants du trophée, joueront dans le groupe D aux côtés de l'Irak, ainsi que des vainqueurs des barrages Bahreïn-Djibouti et Liban-Soudan, prévus ce mercredi à Doha. Les deux premiers de chaque groupe se qualifieront pour les quarts de finale.



## HORAIRES DE PRIÈRES ALGER

Fadjar	05:57
Dohr	12:36
Asr	15:14
Maghreb	17:33
Icha	19:02

1ère édition des Awards africains de Cyclisme  
**Six Algériens** nominés pour le prix du meilleur cycliste



**S**ix cyclistes algériens figurent parmi les vingt nominés au Prix du meilleur cycliste Africain (Elite) de l'année 2025, à l'occasion de la première édition des Awards africains de cyclisme qui se tiendra le 29 novembre à Kigali au Rwanda, a-t-on appris auprès de la Confédération africaine de cyclisme (CAC). Il s'agit des cyclistes algériens Hamza Yacine, Hamza Amari, Assal Nadjib, Azzedine Lagab, Islam Mansouri, Youcef Reguigui, nominés dans la catégorie Elite messieurs, aux côtés de 14 autres candidats professionnels et coureurs amateurs des courses UCI. La concurrence sera donc très rude en présence de six coureurs érythréens dont Girmany Biniam, 1er au classement UCI/ Africa Tour 2025, le Mauricien Mayer Alexandre, vainqueur du Grand Prix Cycliste International Chantal BIYA 2025, le Sud-africain Janse Van Rensburg Reinhardt, vainqueur du Tour du Bénin 2025, sans oublier l'Algérien Islam Mansouri, vainqueur du Tour Cycliste International du Cameroun 2025. Dans la catégorie messieurs amateur, l'Algérien Assal Nadjib figure parmi les 17 coureurs présélectionnés. Enfin, dans la catégorie des meilleures équipes nationales africaines de cyclisme, 10 pays dont l'Algérie sont en compétition. Il s'agit de l'Algérie, du Burkina Faso, du Cameroun, de la Côte d'Ivoire, de l'Erythrée, de l'Ethiopie, du Mali, du Maroc, de l'île Maurice et du Rwanda. L'Algérie a toutes ses chances de figurer dans le Top 5 avec l'Erythrée (1ère nation Africaine au classement mondial UCI/messieurs), seule nation d'Afrique classée aux Championnats du Monde à Kigali au Rwanda en 2025 avec Amanuel Ghebreigzabhier, vainqueur de deux étapes du Tour du Rwanda 2025.

Serine. S

## Coupe arabe : un groupe relevé pour la Palestine

**L**a sélection palestinienne de football se retrouve dans un groupe difficile et complexe lors de la Coupe arabe, qui débute dans quelques jours. Le « Fedayeen » a validé son billet pour cette compétition

régionale après sa victoire aux tirs au but face à la Libye, la rencontre s'étant achevée sur un score nul et vierge au terme du temps réglementaire. La Palestine évoluera dans le groupe A, aux côtés de trois adversaires de poids

: le pays hôte, le Qatar, ainsi que la Tunisie et la Syrie. Une composition qui promet des confrontations intenses et un véritable défi pour les Palestiniens dans leur quête de qualification.

R.S

**L'ancien international algérien Rafik Saïfi:**

**«L'Algérie a toutes les cartes en main pour conserver le titre arabe»**

**L**'ancien international algérien Rafik Saïfi place l'équipe nationale A' parmi les grandes favorites pour le sacre lors de la prochaine édition de la Coupe arabe, qui se déroulera au Qatar du 1er au 18 décembre.

Les protégés de Bouguerra défendront le titre remporté en 2021, et Saïfi estime que l'Algérie est prête à préserver son trophée. « Tout d'abord, je dis l'Algérie. Nous avons les meilleures chances pour conserver le titre », a déclaré l'ex-joueur de Troyes dans

l'émission Lockers Room diffusée sur Al-Kass Qatar. Il a ajouté : « Nous avons une équipe solide... Certes, certains noms ont changé, mais le staff technique reste le même, dirigé par Madjid Bouguerra ».

**Une équipe A' solide malgré les absences**

Saïfi a écarté l'idée que le calendrier coïncide avec la CAN et l'absence des principaux joueurs de l'équipe A puisse nuire à la sélection algérienne : « La Coupe arabe

se déroule en même temps que la CAN. Il y a l'équipe A et l'équipe locale composée de joueurs du championnat national ou du Golfe... Mais nous avons assez de talents pour aller loin dans la compétition ».

Reconnaissant la difficulté du tournoi, Saïfi reste confiant face à la présence de sélections puissantes telles que l'Égypte, l'Arabie Saoudite, la Tunisie et le pays hôte, le Qatar. « Le titre sera pour nous, si Dieu le veut », conclut-il. L'Algérie s'apprête donc à défendre son

titre arabe avec une équipe locale renforcée et prête à relever le défi.

Salim. D