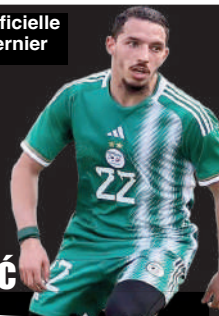


Sa dernière rencontre officielle remontait au 17 mai dernier

**Ismaël
Bennacer**
envoie
un message
fort à Petković



03

En préparation de la Coupe arabe

L'équipe locale des Verts affrontera la Palestine en amical

04



www.almounasser.dz

Trois matchs en dix jours

**Le coach kabyle alerte
sur la préparation physique**

Forfait de l'OM El Eulma

**La Ligue
attribue
la victoire
au NA
Hussein Dey**



6

**Terji Mostaganem
Mbolhi
reprend les
entraînements
et dément
les rumeurs
de son départ**



5



MC Oran

**Hicham Kennad nommé
nouveau directeur général**

05

Barça – Getafe : le geste d'un supporter pour la Palestine

Lors du match opposant le FC Barcelone à Getafe dans le cadre de la cinquième journée de la Liga espagnole, un incident notable a eu lieu : un supporter catalan a pénétré sur le terrain du stade Johan Cruyff en brandissant le drapeau palestinien, provoquant une large réaction dans les tribunes et sur les réseaux sociaux.

Ce geste a suscité un accueil favorable parmi les spectateurs présents, nombreux à exprimer leur soutien à la cause palestinienne à travers ce symbole, qui revêt à la fois une dimension humaine et politique, dans une atmosphère sportive intense. L'incident s'est produit lors d'une rencontre dirigée par l'entraîneur allemand Hans Flick, qui s'est soldée par une victoire nette du FC Barcelone sur Getafe, avec un score de 3 à 0, au stade Johan Cruyff. Cette initiative s'inscrit dans le cadre d'un soutien croissant des supporters de football à travers le monde envers la cause palestinienne, un phénomène qui devient de plus en plus visible dans les stades européens ces derniers mois.



Slimani passeur décisif pour sa première avec Cluj

L'attaquant international algérien du CFR Cluj, Islam Slimani, a signé une passe décisive dimanche à domicile face à UTA Arad (1-1), pour sa première apparition avec son nouveau club, à l'occasion de la 10e journée du championnat roumain de football. Ayant débuté la rencontre sur le banc, le buteur historique de l'équipe nationale a fait son apparition en seconde période (57e), avant de se distinguer trois minutes plus tard en offrant la balle de



l'égalisation à Biliboc (60e). A l'issue de ce nul, CFR Cluj s'empare de la 11e place au classement avec 8 points. L'ancien buteur du CR Belouizdad de 37 ans, a joué les six derniers mois du précédent exercice 2024-2025 sous le maillot du club belge de Westerlo (18

Une session de formation dédiée aux arbitres femmes à Oran



Une importante session de formation dédiée aux femmes arbitres, dans le cadre du programme "Cours MA FIFA", a été lancée, avant hier, au complexe sportif Miloud-Hadefi d'Oran, a-t-on appris auprès de la direction de cette infrastructure. Cette initiative, qui s'achèvera le 25 de ce mois, s'inscrit pleinement dans la stratégie de la Fédération algérienne de football (FAF), organisatrice de l'évènement, visant à renforcer les compétences des arbitres femmes à l'échelle nationale et internationale, précise-t-on de même source. Organisée également sous l'égide de la Fédération internationale de la discipline (FIFA), "cette session de

formation verra la participation d'expertes techniques, de formatrices FIFA ainsi que de responsables du secteur de l'arbitrage", souligne-t-on encore. Et d'ajouter: "L'objectif principal : assurer une mise à niveau continue et développer les capacités techniques, physiques et mentales des participantes". La salle de formation du complexe Miloud-Hadefi a été préparée pour répondre aux exigences internationales en matière d'accueil et de formation. Equipée de moyens audiovisuels modernes, d'un espace confortable et d'un environnement propice à l'apprentissage, elle reflète l'engagement de l'Algérie à promouvoir un arbitrage féminin de qualité, assure-t-on.

Championnat d'Afrique U14 de tennis

La sélection algérienne s'envole à Monastir

La sélection algérienne (garçons/filles) de tennis a embarqué dimanche après-midi pour la Tunisie, en prévision du Championnat d'Afrique des moins de 14 ans, qui se déroulera du 22 au 27 septembre, au Tennis Club de Monastir. La sélection nationale est composée de huit athlètes: quatre garçons et autant de filles, sous la direction des entraîneurs Aïda Baïra et Mohamed Lotfi Benosman, selon la Fédération algérienne de la discipline (FAT). Chez les garçons, les couleurs nationales seront représentées par Adem Ali Moussa, Mohammed Nail Abed, Ayman Alaa-Eddine Belhachemi et Amir Hameurlaine. Chez les filles, la Direction technique nationale a retenu Nada Douadi, Meriem Bouaouina, Meriem Abada et Nesrine Douaâ Cherif, avec l'objectif de réussir le meilleur parcours possible.

Eliminatoires CAN-2026 de futsal

La sélection algérienne clôture son stage à Fouka

La sélection algérienne de futsal a bouclé son stage de préparation au Centre de regroupement et de préparation de l'élite sportive de Fouka (Tipasa), en prévision des éliminatoires de la prochaine Coupe d'Afrique des Nations (CAN-2026), a indiqué la Fédération algérienne (FAF) sur son site officiel. Ce regroupement organisé durant la fenêtre

internationale du mois de septembre, a rassemblé 16 joueurs, pour la plupart évoluant à l'étranger. Il a été ponctué par un match d'application face à l'Atletic Club Auzium, remporté par les Verts (4-2), souligne la même source. Sous la conduite du sélectionneur national, M. Nouredine Benamrouche, les Verts ont travaillé à raison de deux séances quotidiennes, axées

sur la mise en place de la stratégie de jeu et le renforcement de la cohésion de groupe. Ce stage sera suivi d'un autre regroupement du 25 au 30 septembre exclusivement destiné aux joueurs du championnat local. A rappeler que la sélection algérienne prépare également sa participation à la sixième édition des Jeux de la Solidarité Islamique,



prévue du 07 au 21 novembre 2025 à Riyadh en Arabie Saoudite.

Sa dernière rencontre officielle remontait au 17 mai dernier

Ismaël Bennacer envoie un message fort à Petković

Le milieu international algérien Ismaël Bennacer a adressé un message clair au sélectionneur de l'équipe nationale d'Algérie, Vladimir Petković, concernant sa disponibilité pour figurer à nouveau dans les choix du coach dès la prochaine fenêtre internationale, après son retour à la compétition avec son nouveau club, le Dinamo Zagreb, ancien club de la légende croate Luka Modrić.

Fares. B

Âgé de 27 ans, Bennacer a rejoint de manière surprise le Dinamo Zagreb début septembre sous forme de prêt jusqu'à la fin de la saison. Le milieu de terrain expérimenté a mené un bras de fer avec la direction de son ancien club, l'AC Milan, afin de choisir sa destination pour la saison. Les tentatives de l'ancien joueur d'Empoli de rejoindre l'Olympique de Marseille, club où il avait été prêté lors de la seconde moitié de la saison dernière, ont échoué, le club italien refusant de vendre son contrat et le club français insistant pour prolonger le prêt.

Bennacer retrouve la compétition après une longue absence

Cette situation avait conduit à son exclusion des matchs de l'Algérie contre le Botswana (3-1) et la Guinée (0-0), alors que Bennacer se battait pour revenir à son meilleur niveau afin



de participer à la prochaine Coupe d'Afrique des Nations au Maroc et au Mondial 2026. Bennacer est réapparu en jeu lors du derby croate opposant le Dinamo Zagreb au Hajduk Split samedi dernier, comptant pour la septième journée de la Ligue croate. La rencontre s'est soldée par une victoire 2-0 du Dinamo, dont l'un des buts a été inscrit par un autre joueur algérien, Manssaf Bakkar. L'ancien joueur de Marseille n'a disputé que 24 minutes, mais ce retour constitue une victoire symbolique

pour Bennacer, qui n'avait pas participé aux préparations estivales avec Milan et s'était entraîné seul, avant de s'entraîner seulement deux semaines avec son nouveau club. Sa dernière rencontre officielle remontait au 17 mai dernier avec Marseille lors de la réception du Stade Rennais (4-2) en Ligue 1, marquant une absence d'environ 95 jours.

Une bataille pour retrouver son meilleur niveau

Bennacer doit maintenant se battre pour retrouver ses performances d'avant sa

grave blessure au genou avec Milan il y a deux saisons, principale raison de son départ du club italien et du conflit qui en a résulté l'été dernier. Il est attendu que Bennacer réintègre l'équipe nationale lors du prochain stage en préparation des deux dernières journées des qualifications pour la Coupe du Monde 2026 contre la Somalie et l'Ouganda, afin de renforcer le milieu des « Guerriers du Désert », Petković étant un fervent admirateur de ses qualités techniques et de son expérience sur le continent africain.

Kebbal brille malgré la défaite face à Strasbourg et reçoit une note exceptionnelle



L'international algérien Ilan Kebbal a réalisé une prestation remarquable lors du match opposant son club, le Paris FC, à Strasbourg, dans le cadre de la cinquième journée de Ligue 1, malgré la défaite 3-2. Kebbal a été l'un des meilleurs joueurs de cette rencontre passionnante, délivrant une passe décisive, créant quatre occasions nettes de but, réussissant cinq dribbles et remportant huit duels sur le terrain, ce qui lui a valu la meilleure note de la rencontre selon le site spécialisé Sofascore. Cette performance intervient quelques heures seulement après l'annonce par la Ligue

Football Professionnel de sa distinction en tant que meilleur joueur du mois d'août en Ligue 1, confirmant ainsi pleinement sa valeur et la justesse de cette récompense. Le niveau exceptionnel de Kebbal le remet en lumière auprès des supporters et observateurs, surtout à l'approche du prochain stage de l'équipe nationale algérienne sous la direction de Vladimir Petković, qui devra probablement reconsidérer certaines de ses options tactiques après l'émergence de plusieurs joueurs talentueux évoluant dans les championnats européens.

Salim. D

Il a brillé avec Feyenoord avec un but splendide

Hadj Moussa met Petković dans l'embarras

L'international algérien Anes Hadj Moussa a inscrit un but spectaculaire pour son club Feyenoord Rotterdam lors du match face à Alkmaar, dimanche soir, qui s'est soldé par un match nul 3-3 dans le cadre de l'Eredivisie. Le but de Hadj Moussa est survenu à la 78e minute, offrant temporairement l'avantage à son équipe avant qu'Alkmaar n'égalise dans les dernières minutes grâce à Mardink. Une rencontre marquée par un grand suspense et une forte intensité entre les deux équipes. Cette performance du gaucher talentueux intervient après une période difficile avec l'équipe nationale, lors



du dernier stage, où il n'avait pas bénéficié de sa pleine chance sous la direction de Vladimir Petković. Sa prestation lors de ce match relance le débat sur les choix du sélectionneur, surtout avec sa forme et son éclat en championnat néerlandais. Avec ce niveau de jeu, le joueur en pleine ascension sur la scène européenne voit ses chances de retour dans la sélection des Fennecs renforcées pour les prochaines échéances internationales.

Rania. K

Bensebaini surclasse Amoura et offre la victoire à Dortmund

L'international algérien Rami Bensebaini a été décisif lors de la confrontation qui l'opposait à son compatriote Mohamed Amoura, à l'occasion du match entre le Borussia Dortmund et Wolfsburg pour la quatrième journée de Bundesliga. Bensebaini a réalisé une prestation solide qui a contribué à la victoire de Dortmund 1-0 et a reçu la meilleure note de son équipe selon le site spécialisé en statistiques, avec un 7,8/10, confirmant ainsi son rôle clé dans l'effectif allemand. De son côté, Mohamed Amoura a participé avec Wolfsburg et a offert une performance correcte, obtenant la note de 7/10, poursuivant ainsi sa présence régulière en Bundesliga depuis son



arrivée cette saison. Ce duel constituait la première confrontation officielle entre les deux internationaux algériens dans le championnat allemand cette saison, offrant aux observateurs l'opportunité de suivre les performances des deux joueurs dans l'une des compétitions

européennes les plus relevées. La prestation de Bensebaini et Amoura illustre le niveau individuel atteint par les deux joueurs et renforce les options du sélectionneur national, Vladimir Petković, avant les prochaines échéances internationales.

Salim. D

DIRECTEUR DU DÉPARTEMENT COMMERCIAL DE LA CAF :

«Notre objectif est de diffuser les compétitions sur 220 chaînes dans le monde »

Hassan El Qamamah, directeur du département commercial de la Confédération africaine de football (CAF), a révélé les grandes ambitions de l'instance en matière de diffusion et de valorisation de ses compétitions.

Invité de l'émission El Match sur la chaîne égyptienne Sada El Balad, le responsable a expliqué que la CAF travaille activement, via sa commission des compétitions, à résoudre les problèmes liés au calendrier international. «

Aujourd'hui, l'agenda international comporte près de 15 compétitions, avec un volume considérable de matchs », a-t-il précisé.

Sur le plan financier, El Qamamah a souligné que la CAF reverse environ 90 % des revenus générés par ses compétitions aux clubs participants, afin de renforcer leurs ressources. Il a rappelé que les primes de compétitions ont connu une augmentation significative depuis l'arrivée du président sud-africain Patrice Motsepe, avec une hausse de plus de 50 %.

Il a toutefois admis que la CAF doit relever de nombreux défis, en raison de la diversité des

contextes et des conditions entre les différents pays africains, une réalité bien différente de celle de l'Europe.

Concernant la visibilité médiatique, El Qamamah a affirmé que la CAF s'est fixé un objectif ambitieux : Lors de la dernière Coupe d'Afrique des Nations, nous avons atteint 175 diffuseurs. Désormais, nous visons à porter ce chiffre à 220 chaînes de télévision à travers le monde. Une stratégie qui illustre la volonté de la CAF de renforcer l'image de ses compétitions à l'échelle mondiale et d'accroître leurs retombées économiques et médiatiques.

Serine. S



L'équipe locale des Verts affrontera la Palestine en amical en préparation de la Coupe arabe

L'équipe nationale locale sera au rendez-vous d'une double confrontation amicale face à la Palestine lors de la prochaine trêve internationale du mois d'octobre, a annoncé la Fédération algérienne de football (FAF) dans un communiqué. Ces deux rencontres s'inscrivent dans

le cadre de la préparation des hommes de Rezki Remane pour la Coupe arabe des nations, prévue au Qatar du 18 au 19 décembre prochain. Les matchs se dérouleront au stade du 19-Mai 1956 d'Annaba. La première manche est programmée pour le jeudi 9 octobre à 20h30, tandis que la seconde se jouera le lundi 13 octobre à 18h00. Ces deux tests permettront au staff technique de peaufiner son groupe et d'évaluer la forme des joueurs avant le grand rendez-vous arabe.

Akram. K

Aubameyang compare Amine Gouiri à Alexandre Lacazette

Pierre-Emerick Aubameyang, l'attaquant international gabonais à la retraite et joueur de l'Olympique de Marseille, a tenu à saluer les qualités de son coéquipier algérien Amine Gouiri, soulignant sa polyvalence et son potentiel technique. Dans un entretien accordé au quotidien français L'Équipe, Aubameyang a déclaré : « Amine Gouiri ? C'est un joueur très fort techniquement, il peut même évoluer en numéro 10, comme meneur de jeu », avant d'ajouter : « Son style me rappelle un peu celui d'Alexandre Lacazette à Arsenal ».

Cette comparaison flatteuse intervient à un moment délicat pour l'international algérien, en quête de confiance. Depuis le début de

la saison en Ligue 1, Gouiri n'a pas encore trouvé le chemin des filets et se retrouve relégué à un rôle de remplaçant, conséquence directe de sa baisse de régime et de son manque d'efficacité offensive.

Malgré cette période difficile, le soutien affiché par

Aubameyang pourrait constituer un signal positif pour l'ancien joueur de Nice et de Rennes, appelé à se relancer rapidement afin de retrouver

une place de titulaire et de confirmer les attentes placées en lui, aussi bien à Marseille qu'avec l'équipe nationale d'Algérie.

Fares. B



TOUCHÉ AUX ISCHIO-JAMBIERS

Nouvelle rechute pour Bachir Belloumi

La poisse continue de s'acharner sur Bachir Belloumi. Tout juste revenu à la compétition après une longue absence, l'international algérien s'est de nouveau blessé, samedi, lors de la rencontre opposant Hull City à Southampton (0-3), dans le cadre de la 6^e journée du Championship. Le joueur de 22 ans a été contraint de quitter la pelouse dès la première période, victime d'un problème musculaire aux ischio-jambiers. Les images circulant sur les réseaux sociaux laissent craindre une rechute sérieuse pour le fils de l'ancienne légende algérienne Lakhdar Belloumi. Une inquiétude d'autant plus grande que le jeune talent avait déjà traversé une épreuve délicate la saison passée, avec une rupture du ligament croisé antérieur qui l'avait éloigné des terrains pendant plus de neuf mois. À l'issue de la rencontre, l'entraîneur de Hull City, Sergei Yakirovitch, a reconnu son incertitude quant à la gravité de la blessure : « Ce que je sais pour l'instant, c'est qu'il s'agit d'une blessure aux ischio-jambiers. J'ignore combien de jours il sera absent, nous verrons. Après une longue indisponibilité comme la sienne, ce genre de rechute est malheureusement prévisible. Nous attendons les résultats des examens pour mesurer l'ampleur des dégâts », a-t-il déclaré. Selon la presse anglaise, Belloumi passera des examens médicaux approfondis dans les 24 prochaines heures afin de déterminer la gravité exacte de la blessure et la durée de son indisponibilité. Une situation qui suscite de vives inquiétudes quant à la suite de sa saison et à sa capacité à s'imposer en Championship.

Ambitieux, Bachir Belloumi espérait enchaîner les matchs pour convaincre son club et se rapprocher de la sélection nationale. Mais ce nouveau contretemps risque de compromettre, au moins temporairement, ses objectifs. L'Algérie devra désormais s'armer de patience et de détermination pour surmonter une nouvelle fois cette épreuve et retrouver son meilleur niveau.

Akram. K



MC Oran

Hicham Kennad nommé nouveau directeur général

La société Hyproc, en coordination avec le conseil d'administration du MC Oran, a nommé Hicham Kennad au poste de directeur général du club. Il devient ainsi le deuxième responsable après le président Hadjoui, chargé de superviser les volets administratif et financier.

Cette décision s'inscrit dans le cadre des efforts de la société pétrolière et des membres du conseil pour restructurer le club et organiser ses affaires, après plusieurs années de désordre ayant affecté sa stabilité.

La direction du Mouloudia a lancé un nouveau plan visant à encadrer la gestion administrative et financière du club. De larges prérogatives ont été accordées au directeur général afin d'assurer une plus grande transparence dans la gestion et de poser les fondations solides nécessaires pour répondre aux attentes des supporters et aux ambitions du club de revenir sur le devant de la scène.

Le MC Oran de retour au stade Ahmed Zabana après le match contre le Paradou

Le Mouloudia s'apprête également à retrouver le stade Ahmed Zabana à partir de la 8e journée du championnat de Ligue 1 professionnelle, lors du match face à la JS Saoura.



programmation de travaux d'entretien de la pelouse du stade Miloud Hadefti, immédiatement après la rencontre de ce vendredi contre le Paradou AC, en prévision de l'accueil par l'équipe nationale algérienne de son homologue somalienne le 9 octobre, dans le cadre des qualifications pour la Coupe du Monde 2026.

Ce retour au stade Zabana ne posera aucun problème pour le club,

puisque le stade a bénéficié d'une réhabilitation durant l'été dernier, tout comme le stade Miloud Hadefti. Il est donc dans un état propice à l'accueil des matchs du Mouloudia dans de bonnes conditions. Cela représente un avantage pour l'équipe dirigée par l'Espagnol Juan Carlos Garrido, qui disputera un match important contre la JS Saoura, devant son public à Oran.

Savić prépare des changements contre le CRB

Le Congolais Katelondi rejoint officiellement le CS Constantine

Le CS Constantine continue d'animer son mercato avec l'arrivée de l'attaquant congolais Kati Katelondi, qui a passé hier la visite médicale avant de parapher son contrat au plus tard mercredi. Il rejoindra ensuite le groupe à l'entraînement en prévision du choc contre le CR Belouizdad, prévu dimanche prochain pour le compte de la 6e journée de Ligue 1 Mobilis.

Soucieux de provoquer un déclin après un début de saison mitigé, l'entraîneur bosnien Rusmir Savić s'apprête à effectuer plusieurs ajustements dans son onze de départ. Selon les indications, Draoui, Rebaï, Meddahi, ainsi que Meçala Merbah devraient retrouver une place de titulaires après avoir manqué la dernière rencontre face à l'ASO Chlef.

De plus, l'attaquant Mouaki, buteur lors du dernier match, devrait bénéficier d'une nouvelle chance d'entrée. Le technicien compte aussi miser sur le Nigérian Tawosin, dont la

prestation en seconde période contre Chlef a visiblement convaincu le staff technique.

Une attente autour de Katelondi et du retour des blessés

Si Katelondi attend encore le feu vert de la FIFA pour obtenir une qualification exceptionnelle réservée aux internationaux sans club, le staff constantinois planche en parallèle sur le retour progressif de Mohamed Benchaira, Miloud Rebaï et Meçala Merbah, tous absents lors de la précédente journée. Leur réintégration devrait apporter un souffle nouveau et offrir davantage de solutions à Savić face au CRB.

Boulhafaïa appelé en sélection nationale

Par ailleurs, le gardien Zakaria Boulhafaïa a reçu une convocation de l'équipe nationale pour le prochain stage prévu du 6 au 13 octobre. Les Verts y disputeront deux matchs à domicile, respectivement contre la Somalie le 6 octobre et l'Ouganda le 13 octobre.

Rania. k

Le coach de la Jeunesse Sportive de Kabylie, Josef Zinnbauer

«Nous jouerons tous les 3 ou 4 jours, il faut être prêts physiquement»

Le coach de la Jeunesse Sportive de Kabylie, Josef Zinnbauer, a averti que ses joueurs devront enchaîner plusieurs rencontres dans un court laps de temps, ce qui nécessite une préparation physique optimale.

Les « Canaris » affronteront demain mercredi le Tersana Mostaganem dans le cadre de la mise à jour de la 5e journée du championnat professionnel, avant de recevoir les Ghanéens de Gold Stars, samedi 27 septembre, lors du match retour du premier tour préliminaire de la Ligue des champions. Viendra ensuite le classico face au MC Alger, prévu le 2 octobre pour le compte de la 6e journée.

Lors d'une conférence de presse animée lundi, le technicien allemand a tenu à remercier chaleureusement les supporters kabyles qui ont fait le déplacement au Ghana, où la JSK s'est imposée 2-0 : « Le match contre le Tersana sera difficile et important. C'est une équipe qui compte 5 points, avec un match en plus que nous.



En cas de victoire, nous les rejoindrons au classement. Nous voulons les trois points et nous espérons une forte présence de nos supporters », a-t-il déclaré. Concernant les clés de la victoire, Zinnbauer a insisté sur l'importance de la récupération : « Après un long voyage pour la Ligue des champions, le plus important est la concentration et l'efficacité dans la récupération. Heureusement, les conditions du déplacement ont été très bonnes ».

Le coach estime par ailleurs que le succès décroché à Kumasi est précieux pour renforcer la confiance, mais il refuse de parler de déclin : « Cette victoire est

importante pour la confiance. Mais je ne dirais pas que c'est un déclin. En championnat, notre rendement n'a pas été mauvais ». Critiqués pour leur début de saison timide (deux matchs nuls et une défaite), les joueurs kabyles ont été défendus par leur entraîneur : « Nous avons besoin de temps et de matchs pour progresser et trouver les automatismes ». Enfin, il a conclu sur l'exigence physique qui attend son équipe : « Nous allons jouer tous les 3 ou 4 jours. Nous devons être prêts physiquement. L'objectif est de remporter des victoires et nous devons travailler pour y parvenir ».

Elyas. Ch

Terji Mostaganem

Mbolhi reprend les entraînements et dément les rumeurs de son départ

Les entraînements du Terji Mostaganem ont enregistré cette semaine le retour du gardien international algérien Raïs Wahab M'Bolhi, mettant ainsi fin aux rumeurs concernant un éventuel départ du joueur à la suite des dernières rencontres.

Par sa présence à la séance d'entraînement, M'Bolhi a confirmé son attachement à son poste au sein de l'équipe, surtout après ses prestations solides en début de saison, qui ont fait de lui l'un des piliers de l'effectif titulaire.

Le portier continue d'imposer sa présence grâce à son expérience et son poids dans le vestiaire, jouant un rôle décisif lors des quatre premières journées du championnat, face à l'Olympique Akbou, le MC Oran, le CS Constantine et Mustakbal Rouissat. Il a gardé sa cage invaincue lors de deux matchs et n'a encaissé que deux buts, dont un sur penalty, ce qui a renforcé la confiance du staff technique en sa capacité à diriger la défense depuis l'arrière.

Le Terji Mostaganem entre



désormais dans une phase importante avec l'approche de plusieurs échéances à venir. L'entraîneur a ainsi commencé à préparer une politique de rotation entre les titulaires et les remplaçants, afin de maintenir tout l'effectif prêt et compétitif, d'autant que l'équipe s'apprête à disputer un match difficile contre la JS Kabylie, prévu ce mercredi.

Lors de la dernière séance, le staff technique a mis l'accent sur l'intensité physique et technique, tout en corrigeant les erreurs constatées lors des

précédentes rencontres. L'entraînement s'est déroulé dans une ambiance dynamique et motivée, suite à la victoire amicale récente (2-0), qui a permis à l'équipe de retrouver confiance et moral, juste avant de replonger dans la compétition officielle. L'entraîneur a également testé de nouvelles options tactiques afin de déterminer la composition idéale pour le prochain match. Les joueurs, quant à eux, ont fait preuve d'un grand sérieux et d'un engagement manifeste pour convaincre le staff technique.

FORAÎT DE L'OM EL EULMA

La Ligue attribue la victoire au NA Hussein Dey

La Ligue inter-régions a tranché au sujet de la rencontre qui devait opposer vendredi dernier, au stade du 20-Août d'Alger, le Nasr Hussein Dey à l'OM El Eulma dans le cadre de la 2^e journée du championnat.

Faute de présence de l'équipe visiteuse, la victoire a été attribuée sur tapis vert au NAHD sur le score de 3 à 0.

Une absence liée aux dettes et aux licences

Dans son communiqué, la Ligue précise que l'arbitre de la rencontre a constaté l'absence de l'OM El Eulma

après le délai réglementaire, ce qui a conduit à l'homologation du score en faveur des Sang et Or. Le club absent a également écopé d'une amende de 200 000 dinars (20 millions de centimes), conséquence directe de ses dettes impayées qui l'empêchent d'obtenir les licences nécessaires pour aligner ses joueurs.

Cette défaillance n'est pas une première pour l'OM El Eulma, déjà forfait lors de la première journée face au Najm Kolea. La situation financière et administrative du club continue donc de compromettre sa participation régulière au championnat.

Le NAHD en profite et se projette

De son côté, le Nasr Hussein

Dey profite de cette victoire acquise sans jouer pour lancer sa saison et engranger trois premiers points précieux. Le prochain rendez-vous verra les Algérois accueillir la JS Tiaret au stade du 20-Août, mais à huis clos, en raison d'une sanction disciplinaire.

L'avenir incertain de l'OM El Eulma

Quant à l'OM El Eulma, il devra impérativement régler ses arriérés financiers et obtenir ses licences s'il souhaite disputer la 3^e journée, où il est censé se déplacer à Tlemcen pour affronter le Widad local. À défaut, le club s'expose à des sanctions plus lourdes, pouvant aller jusqu'au retrait de la compétition.

Karim . H



US KHENCHELA

Lancement officiel de l'académie sportive du club

La direction de l'Union Sportive de la Ville de Khenchela a officiellement annoncé le lancement de son académie de football, dimanche soir, lors d'une cérémonie organisée au niveau de l'Office des établissements de jeunesse, en présence du wali de la wilaya, Slim Harizi, du directeur de la jeunesse et des sports, El Yazid Zouioui, du président de la Ligue régionale de football de Batna, Chouki Boukhalfa, ainsi que de nombreux supporters du club.

Le président de l'US Khenchela, Walid Boukrouma, a indiqué à l'APS que cette initiative s'inscrit dans la stratégie d'élargissement des activités du club, conformément aux directives de la Fédération algérienne de football visant à promouvoir la création d'académies sportives au sein des équipes nationales. Selon lui, l'académie a pour objectif principal de détecter, former et développer les jeunes talents, tout en leur fournissant les compétences nécessaires pour accéder pro-



gressivement au haut niveau. Elle mettra l'accent sur l'amélioration des

aspects techniques, physiques et psychologiques des jeunes joueurs. Boukrouma a précisé que ce projet repose sur des bases solides et un programme structuré, confié à des cadres sportifs et à des figures reconnues du football local, afin d'assurer sa réussite.

De son côté, Mohamed Amara Amziane, manager de l'académie, a souligné que cette nouvelle structure se veut un espace sportif et éducatif destiné aux enfants âgés de 7 à 14 ans. Le programme s'articule autour de trois volets : la formation initiale, la formation mixte et la formation spécialisée, adaptés aux spécificités de chaque tranche d'âge en matière d'éducation physique. Avec ce projet, l'US Khenchela espère poser une pierre angulaire dans sa stratégie de long terme, misant sur la formation de base comme levier essentiel pour renforcer le football algérien et préparer les futures générations de joueurs.

Lydia. K

CHABAB TEMOUCHENT

Sid Ahmed Aouadj officiellement qualifié avant le duel face au Widad Mostaganem

Le Chabab de Temouchent a annoncé hier, à travers un communiqué officiel, la qualification administrative de sa nouvelle recrue, Sid Ahmed Aouadj. L'attaquant oranais sera ainsi à la disposition du staff technique dès la 3^e journée du championnat de Ligue 2 (poule Centre-Ouest), prévue ce week-end face au Widad Mostaganem. « Nous informons nos fidèles supporters que le joueur Sid Ahmed Aouadj a été officiellement qualifié et qu'il est désormais sous la disposition du staff technique pour le match de samedi contre le Widad Mostaganem », précise le communiqué du club. Agé de 34 ans, Aouadj est un ailier bien connu dans le championnat algérien. Formé à Oran, il a porté les couleurs de plusieurs clubs de l'élite, dont le MC Oran, le MC Alger, la JS Saoura, la JS Kabylie et l'USM Alger. Il effectue son retour en Algérie après une expérience de cinq saisons dans différents championnats du Golfe. Son arrivée représente un renfort de taille pour l'attaque du Chabab, qui a montré certaines limites lors des deux premières journées, avec seulement trois points récoltés (une victoire et une défaite). Les supporters espèrent que l'expérience et la vivacité d'Aouadj permettront à l'équipe de franchir un cap et de retrouver plus d'efficacité offensive.

Halim. B

Accord trouvé pour la réhabilitation du stade 1^{er} Novembre La direction de l'USM El Harrach annonce une bonne nouvelle à ses supporters

La direction de l'Union Sportive de la Médina d'El Harrach a offert une bonne nouvelle à ses fidèles supporters concernant le stade historique du club, « Lavignerie ». Le week-end dernier, l'USM El Harrach a dû recevoir l'US Béchar Djedid au nouveau stade d'eucalyptus, lors de la 2^e journée du championnat de division amateurs, afin de permettre la présence de ses fans. Cette décision faisait suite aux réserves émises par la Commission d'homologation des stades concernant les tribunes du stade 1^{er} Novembre de Mohammadia, qui avait conduit à la programmation des matchs du club à huis clos.

Dans un communiqué, la direction du

club « Jaune et Noir » a révélé avoir tenu une réunion avec le président de l'APC de Mohammadia, les autorités locales, les services de sécurité ainsi que le wali délégué de la daïra de Dar El Beïda au sujet du stade 1^{er} Novembre.

Un accord a été conclu entre le président du club, Sofiane Tawahriya, et le président de la commune de Mohammadia pour louer le stade sur une longue durée. La direction harrachie prendra ainsi en charge sa gestion, ainsi que les travaux de rénovation et de mise à niveau nécessaires, afin de permettre le retour du public dans les tribunes.

Enfin, la direction de l'USM El Harrach a appelé les autorités locales de



Mohammadia à accélérer les démarches administratives pour lancer les travaux dans les plus brefs délais, afin que les

supporters puissent retrouver rapidement leur enceinte historique.

Zakaria. B



Alessandro Del Piero «Pinturicchio» L'artiste du football italien

Né le 9 novembre 1974 à Conegliano, dans la région de Vénétie, Alessandro Del Piero incarne l'élégance et la créativité du football italien. Surnommé « Pinturicchio », en référence au peintre de la Renaissance, il a toujours été perçu comme un artiste sur le terrain, un joueur capable d'inventer et de sublimer chaque action.

Ni par la puissance physique ni par la vitesse, mais par son génie technique et son intelligence, il s'est imposé comme l'un des plus grands attaquants de sa génération.

Les débuts à Padoue

C'est du côté du Calcio Padoue que le jeune Del

il séduit par sa finesse technique et sa maturité. Sous la houlette de Marcello Lippi, il explose véritablement et devient un titulaire indiscutable. Entre 1995 et 1998, il vit ses années dorées en Ligue des champions, inscrivant 23 buts en 30 matchs et disputant trois finales consécutives. En

Del Piero ne fut pas seulement un buteur prolifique — avec 290 réalisations en 705 matchs pour la Juventus — il fut surtout un capitaine et un symbole de fidélité. En 2006, après le scandale du Calciopoli et la relégation du club en Serie B, il choisit de rester. Loin des projecteurs de la Ligue des champions, il accepte d'affronter Frosinone, Arezzo ou Spezia avec le même sérieux, inscrivant 20 buts et guidant la Vieille Dame vers une remontée immédiate. Cet acte de loyauté lui vaut une place éternelle dans le cœur des supporters.

Les émotions en Nazionale

Avec la Squadra Azzurra, Del Piero connaît des hauts et des bas. Sa carrière



champion du monde.

monde entier.

Une fin de carrière exotique

Après son départ de la Juventus en 2012, Del Piero choisit l'Australie et le Sydney FC, où il continue d'éblouir par son talent et devient même une icône locale. Deux ans plus tard, il conclut son aventure en Inde, au Delhi

Un palmarès d'exception

Le palmarès de Del Piero parle de lui-même : six championnats d'Italie, une Ligue des champions, une Coupe du Monde 2006, sans oublier de multiples trophées nationaux et internationaux avec la Juventus. Sur le plan individuel, il a été sacré meilleur joueur italien de l'année à deux reprises, capocannoniere en 2008, et figure dans la prestigieuse liste du FIFA 100.

Héritage et légende

Del Piero n'est pas seulement un champion, il est un symbole. Symbole de fidélité à un club, de respect du maillot et d'élégance dans le jeu. « Pinturicchio » restera comme l'artiste bianconero par excellence, celui qui a fait de chaque ballon une œuvre d'art. Pour les tifosi de la Juventus comme pour l'Italie entière, il est et restera une légende vivante.



Piero fait ses premiers pas professionnels. Jugé frère et discret, il parvient toutefois à montrer un flair exceptionnel devant le but. En 1992, il inscrit son premier but sous les couleurs de son club formateur, attirant déjà les regards des grands d'Italie. La Juventus Turin ne tarde pas à s'assurer ses services, scellant ainsi une histoire d'amour qui allait durer près de vingt ans.

Le mariage avec la Juventus



Arrivé à Turin en 1993, Del Piero connaît une ascension fulgurante. Dès ses premières apparitions,

championnat, il empile les Scudetti, aux côtés de légendes comme Zinedine Zidane ou David Trézéguet. En 1996, il remporte sa seule Ligue des champions, face à l'Ajax Amsterdam, mais connaîtra aussi de cruelles désillusions européennes avec trois finales perdues. Buteur exceptionnel, spécialiste des coups francs et des frappes enroulées surnommées « à la Del Piero », il devient

rapidement l'idole absolue des tifosi bianconeri.

La fidélité au maillot



internationale débute en 1995 et s'étend jusqu'en 2008, avec 91 sélections et 27 buts. Souvent critiqué pour ses performances mitigées dans les grands rendez-vous, il trouve sa rédemption lors du Mondial 2006. Entré en jeu contre l'Allemagne en demi-finale, il inscrit un but libérateur en prolongation avant de transformer son tir au but en finale contre la France. À 31 ans, il conquiert enfin le sommet du football mondial en devenant

Dynamos, avant de tirer sa révérence. Consultant et ambassadeur du football italien, il reste une référence respectée dans le



IL A INSCRIT 131 BUTS DANS 152 MATCHS

Manchester City fixe le prix d'Erling Haaland



L'avenir du Norvégien Erling Haaland, attaquant de Manchester City, fait la une des médias, au cœur de rumeurs le liant aux géants espagnols Real Madrid et FC Barcelone, malgré un contrat avec les Citizens jusqu'au 30 juin 2034.

Haaland a récemment

prolongé son contrat pour plusieurs années avec Manchester City, mais des rumeurs évoquent une clause permettant un transfert vers l'un des deux clubs espagnols, ce qui a poussé Manchester City à réagir rapidement afin de fermer la porte aux prétendants.

Selon certaines spéculations, le Real Madrid envisagerait de se séparer du Brésilien Vinicius Junior l'été prochain pour recruter Haaland et former un duo offensif explosif avec Kylian Mbappé. De son côté, le Barça rêve de s'attacher les services de l'attaquant norvégien pour compenser le départ potentiel du Polonais Robert Lewandowski.

D'après le site Fichajes, Manchester City exige 150 millions de livres sterling, soit environ 172 millions d'euros, pour céder officiellement Haaland à l'un des géants espagnols lors du prochain mercato estival.

Ce montant reflète l'importance capitale que représente le joueur de 25 ans pour le

projet futur du club anglais, et montre que cette exigence financière constitue un obstacle majeur pour les clubs intéressés. Le Real Madrid pourrait être en mesure de déboursier cette somme, surtout si le club décide de vendre Vinicius Junior à une équipe de la Saudi Pro League. En revanche, un transfert vers le Barça semble très improbable en raison de la grave crise financière que traverse le club catalan depuis plusieurs années.

Haaland a rejoint Manchester City en 2022 en provenance du Borussia Dortmund pour 60 millions d'euros. Depuis, il est devenu une véritable machine à buts, sa valeur marchande actuelle atteignant 180 millions d'euros.

En 152 matchs toutes compétitions confondues avec Manchester City, le Norvégien a inscrit 131 buts et délivré 21 passes décisives, contribuant ainsi à plusieurs titres majeurs pour le club, dont deux championnats d'Angleterre et une Ligue des champions.

LORS DU CHOC ARSENAL – MANCHESTER CITY

Arteta et Guardiola ont "emprunté" les idées de Mourinho

Manchester City et Arsenal se sont partagés les points lors du sommet de la Premier League au stade Emirates, avec un score de 1-1 après le but brésilien de Gabriel Martinelli. Les Gunners occupent la deuxième place, trois points devant City et cinq points derrière Liverpool, leader du championnat.

Mikel Arteta devient le premier entraîneur à empêcher Pep Guardiola de gagner cinq matchs consécutifs contre lui.

Guardiola s'inspire de Mourinho à City

Lors de la même rencontre au même stade la saison dernière, Guardiola et City avaient subi une lourde défaite (5-0), ce qui l'a peut-être poussé à adopter une approche plus réaliste. Cependant, il a ensuite renversé ses principes de possession, s'inspirant du style défensif profond de son rival historique José Mourinho.

À la 68e minute, Guardiola a remplacé Phil Foden par Nathan Aké et a changé sa formation pour jouer à cinq défenseurs. Huit minutes plus tard, Niko Gonzalez a remplacé Erling Haaland, de manière surprenante. City s'est alors contenté de défendre profondément, utilisant ses capacités offensives uniquement pour des contre-attaques. Cette stratégie a clairement montré les limites de l'ambition de City pour le reste du match. Même avec cinq défenseurs, l'équipe a joué un pressing avancé mal maîtrisé, ce qui a conduit au but égalisateur d'Arsenal, marqué après une erreur défensive des Sky Blues.

Dans les arrêts de jeu, Nathan Aké a activé un piège du hors-jeu au lieu de reculer correctement, permettant à Martinelli de s'échapper et d'égaliser. City n'a tiré que cinq fois lors de ce match, son total le plus faible en une rencontre de Premier League cette saison.

Arteta s'inspire aussi de Mourinho

Arsenal a débuté le match avec prudence, alignant un milieu défensif

composé de Declan Rice, Zubimendi et Moreno, incapables de créer de véritables occasions. Après 45 minutes, Arteta a rectifié sa formation, plaçant l'étoile montante Eiberichi Eze en meneur de jeu central, mieux adapté que sur l'aile gauche, et offrant une passe décisive pour le but égalisateur de Martinelli.

L'insertion de Bukayo Saka et Eze a donné un nouvel élan à la seconde période. Arsenal a dominé offensivement, avec Eze actif entre les lignes sur le côté droit, créant des options pour percer la défense adverse.

Manchester City perd sa solidité

City a perdu cinq points en menant au score cette saison en Premier League, un chiffre dépassé seulement par Brentford (8 points). Cela illustre la difficulté de l'équipe à conserver l'avantage même en jouant défensivement. Bien que City ait adopté un style conservateur et de contre-attaque, efficace contre United et partiellement aujourd'hui, l'équipe a facilité les percées adverses au milieu et s'effondre rapidement sous pression.

Statistiques après le match

Gabriel Martinelli a été directement impliqué dans quatre buts contre Manchester City en Premier League sous Guardiola (2 buts, 2 passes décisives), plus que tout autre joueur d'Arsenal depuis la saison 2016-17 (première saison de Guardiola).

Erling Haaland a commencé la saison en force, inscrivant 7 buts en 6 matchs toutes compétitions confondues (6 en quatre matchs de Premier League). Il compte 5 buts en 9 matchs contre Arsenal depuis son arrivée à City.

CENTENAIRE IMPRESSIONNANT

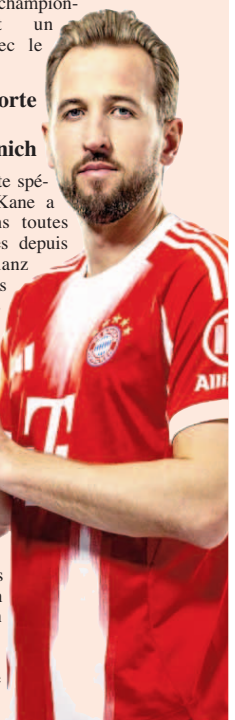
Harry Kane ébranle les records de Ronaldo et Haaland

L'attaquant anglais Harry Kane, évoluant au Bayern Munich, marche avec assurance vers un record historique dans le football, surpassant même la légende portugaise Cristiano Ronaldo, capitaine de l'équipe d'Al-Nassr en Arabie Saoudite.

À l'été 2023, Kane a mis fin à son aventure historique avec Tottenham Hotspur après une série de performances individuelles remarquables, pour rejoindre le championnat allemand et son club emblématique, le Bayern Munich. L'attaquant anglais a récemment levé sa malédiction des titres collectifs, qui lui échappaient tant avec Tottenham qu'avec l'équipe nationale anglaise, en remportant deux championnats allemands et un Supercoupe locale avec le Bayern Munich.

Kane frappe à la porte de la gloire avec le Bayern Munich

Selon les données du site spécialisé Transfermarkt, Kane a participé à 103 matchs toutes compétitions confondues depuis son arrivée à l'Allianz Arena, inscrivant 98 buts et délivrant 29 passes décisives à ses coéquipiers. Harry Kane est désormais au point de devenir le joueur le plus rapide à atteindre 100 buts avec un seul club dans l'histoire du football, s'il marque deux fois ou plus lors du prochain match du Bayern Munich contre le Werder Brême en Bundesliga, prévu le vendredi 26 septembre 2025.



UNE VICTOIRE CONFORTABLE CONTRE GETAFE (3-0)

Barcelone plus collectif sans Lamine Yamal ?

Barcelone a signé une victoire confortable contre Getafe (3-0), conservant ainsi son début de saison invaincu en Liga, et renforçant sa deuxième place au classement après cinq journées, à deux points du leader, le Real Madrid.

Le match s'est déroulé au stade Johan Cruyff, d'une capacité de seulement six mille spectateurs, habituellement utilisé par l'équipe B du Barça, en raison des travaux de rénovation du Camp Nou. Lors de cette rencontre, l'entraîneur allemand Hans Flick a dû composer avec de nombreuses absences dans toutes les lignes, notamment Marc-André ter Stegen dans les buts, Alejandro Balde en défense, Gavi au milieu, et Lamine Yamal en attaque.

Une défense barcelonaise en progrès

Getafe est venu au Johan Cruyff avec sa meilleure entame de saison

en Liga, mais le Barça a su neutraliser son attaque.

Le club madrilène n'a tenté que trois frappes lors de ce match, son plus faible total de la saison en une rencontre. Barcelone a enchaîné trois clean sheets sur cinq matchs, un chiffre inédit cette saison en Liga. Le gardien barcelonais Juan Garcia n'a quasiment pas été inquiété, hormis sur quelques passes courtes ou centres, tandis que la défense, en particulier Andreas Christensen, a brillé. Christensen était le choix préféré de Flick pour accompagner Eric Garcia, en l'absence de Pau Cubarsi, grâce à ses qualités de relance supérieures à celles de Ronald Araújo. Le défenseur danois a été solide, avec cinq interventions décisives rien que durant la première mi-temps, et un taux de réussite de 98 % de ses passes.

On peut saluer la prudence de Flick, qui a à nouveau renoncé à adopter un pressing défensif « suicidaire » et a préféré une approche plus réaliste et reculée, après que le Barça ait été la formation la plus exposée aux occasions adverses en début de saison avec ce style risqué.

Plus de collectif sans Yamal

Sur les 25 derniers matchs du Barça en Liga, période du 20 août 2023 au 24 février 2024, l'équipe avait montré moins de régularité en seconde période sous conditions météorologiques difficiles. Cependant, les Catalans ont su créer de nombreuses occa-

sions et montrer un potentiel offensif remarquable. L'équipe a prouvé qu'elle n'a pas toujours besoin de Lamine Yamal pour percer les défenses adverses. Le premier but illustre une action collective brillante, avec des déplacements coordonnés et fluides. Alors qu'avec Yamal, le Barça cherchait souvent à lui faire faire la différence, aujourd'hui le club exploite l'ensemble du terrain, des ailes jusqu'au centre. Flick a encore montré la valeur de la profondeur de son effectif, en modifiant la composition par rapport au match contre Newcastle, avec un résultat optimal.

Le meilleur choix a été de positionner Ferran Torres aux côtés de Robert Lewandowski en attaque, surtout contre des équipes défendant en bloc comme Getafe. Les offensives barcelonaises se sont également appuyées sur Dani Olmo, auteur de sa meilleure prestation convaincante de la saison.

Olmo brille et confirme sa place

Olmo a remplacé le performant Fermín López et a su saisir sa chance, jouant un rôle clé dans l'attaque. Ses déplacements et sa distribution du ballon ont été beaucoup plus précis que lors de son précédent match. Il a délivré une passe décisive de talon pour l'ouverture du score de Torres, puis a inscrit le troisième but d'un tir relativement simple suite à un centre de Rashford, marquant son premier but de la saison.

AVEC CINQ CHIFFRES EXCEPTIONNELS

Barcelone écrase Getafe en Liga

Barcelone poursuit sa série de résultats positifs sous la direction de son entraîneur allemand Hans Flick, en s'imposant 3-0 face à Getafe au stade Johan Cruyff, lors de la cinquième journée de Liga. Le Barça a terminé la première mi-temps avec deux buts de Ferran Torres aux 15e et 34e minutes, avant que Dani Olmo n'ajoute un troisième but à la 62e minute, scellant la victoire et les trois points pour les Catalans. Pour le troisième match consécutif, Lamine Yamal, la jeune star du champion d'Espagne, était absent en raison d'une blessure contractée après le stage avec la sélection espagnole « La Roja » suite à la trêve internationale de septembre 2025.

Cinq chiffres exceptionnels pour Barcelone

Les stars du Barça continuent de multiplier les doublés lors des trois derniers matchs toutes compétitions confondues. Fermín López, le Brésilien Raphinha Diaz et le Polonais Robert Lewandowski ont chacun marqué deux buts contre Valence, tandis que l'Anglais Marcus Rashford a réalisé le même exploit contre Newcastle United, avant que Ferran Torres ne marque deux fois contre Getafe dimanche. Enfin, pour la première fois depuis son arrivée au Barça, Dani Olmo a réussi à marquer un but et délivrer une passe décisive dans le même match après 45 rencontres avec le club catalan toutes compétitions confondues, selon le réseau de statistiques Opta.

Vinicius proche de quitter le Real Madrid

Le programme El Chiringuito a révélé que l'avenir du Brésilien Vinicius Júnior au Real Madrid est plus incertain que jamais, en raison de son mécontentement face à sa situation actuelle au sein de l'équipe. Les rapports indiquent que le joueur pourrait quitter le club dès le mercato hivernal, et son départ semble presque certain l'été prochain si la situation ne change pas. Vinicius avait déjà exprimé son mécontentement face à ses remplacements fréquents et à son rôle de non-titulaire dans certaines rencontres, provoquant des tensions autour du club. Son contrat court jusqu'à l'été 2027, mais les négociations pour une prolongation sont au point mort, renforçant les doutes sur sa continuité au Real Madrid.

GROSSO APRÈS LA DÉFAITE CONTRE L'INTER

Sassuolo quitte San Siro la tête haute

Fabio Grosso, entraîneur de Sassuolo, a affirmé que son équipe « quitte San Siro la tête haute » malgré la défaite 2-1 contre l'Inter Milan, soulignant que ses joueurs ont fait souffrir l'adversaire jusqu'aux dernières minutes. « Nous avons réalisé une bonne prestation malgré la difficulté. L'équipe compte de nombreux nouveaux joueurs et nous avons commencé la saison de manière compliquée, mais nous allons continuer à travailler pour réduire les erreurs. C'est regrettable que nous n'ayons pas pris de points, mais nous partons la tête haute », a déclaré Grosso. Il a ajouté que le calendrier des prochains matchs sera moins difficile, puisque Sassuolo affrontera des équipes concurrentes pour le maintien en Serie A. « Le milieu de terrain est presque entièrement nouveau et a besoin de temps pour s'adapter. Nous devons montrer notre qualité et supporter la pression lorsque c'est nécessaire », a-t-il précisé. Grosso a également exprimé son mécontentement vis-à-vis de l'arbitrage, estimant que l'arbitre aurait pu « faire preu-



ve de plus de courage » dans certaines situations dans la surface de réparation, avant de confirmer que l'équipe se concentre désormais sur son match de Coupe d'Italie contre Como, prévu mercredi soir.

REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE

MINISTERE DE L'EDUCATION NATIONAL

DIRECTION DE L'EDUCATION DE LA WILAYA DE BLIDA

NIS : 097409019169708

MISE EN DEMEURE N° : 02/2025

L'entreprise ZN3 MULTI SERVICE Représentée par Mr ZOUAK FAROUK Demeurant a Centre des affaires Elwouroud n° 20 BLIDA titulaire de la convention n° 61/2025 relative à :
Acquisition des équipements scolaires au profit d'un Lycée type 1000 au niveau du site des 2500 logements en location vente extension Safsaf commune de Meftah,
 (Cités d'habitat intégrées 2021) Lot 02: Equipement Bureau et Informatique, suite au visa CB n°: 955 du 30/06/2025.

UNE MISE EN DEMEURE N°: 02 Est adressée à:

L'entreprise sus-citée, Afin de s'engager dans les 48 heures après la publication du présent avis dans les quotidiens et au bulletin officiel de l'opérateur public des marchés publics (BOMOP), et ce en prenant toutes les mesures et dispositions nécessaires pour mettre en œuvre et commencer les travaux d'équipement pour la part susvisée pour laquelle vous avez été sélectionné.

En cas de non-respect de ces obligations, les mesures coercitives prévues par la loi sur les marchés publics et les dispositions contractuelles seront appliquées, notamment les dispositions des articles 149 et 147 du décret présidentiel 15/247 du 16 septembre 2015 réglementant les marchés publics et les concessions de services publics, et les dispositions des articles 84 et 90 de la loi 23/12 du 16 septembre 2023 définissant les règles générales des marchés publics.

AL MOUNASSER 23 Septembre 2025 — ANEP 2516029820



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



**TEL:
 0560266287**

OU PAR EMAIL:



CONTACT@ALMOUNASSER.DZ

REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE
 MINISTERE DES TRAVAUX PUBLICS ET DES INFRASTRUCTURES DE BASE

Direction des Travaux Publics
 Wilaya D'El-Oued

MISE EN DEMEURE N°01

- Vu du Contrat N° 018/24 du 18/08/2024 relatif au : Acquisition des deux (02) camion de nettoyage de chemin communes la wilaya
- Vu à la notification du marché n°105/2024 du 18/08/2024 .
- Vu l'ordre de service de démarrage des travaux N° 123/24 du 23/09/2024 .
- Vu l'ordre de service d'arrêt des travaux N° 124/24 du 25/09/2024 .
- Vu à la notification d'avenant n°167/2024 du 17/11/2024 .
- Vu l'ordre de service de reprise des travaux N° 171/24 du 20/11/2024 .
-

L'entreprise dénommée SARL BPI ENH DOUDAH Cite 392 Logts Centre Commercial Boumerdes est mise en demeure pour :

- Afin de procéder à L'approvisionnement en matériel requis, à savoir (Acquisition des deux (02) camion de nettoyage de chemin communes la wilaya) .

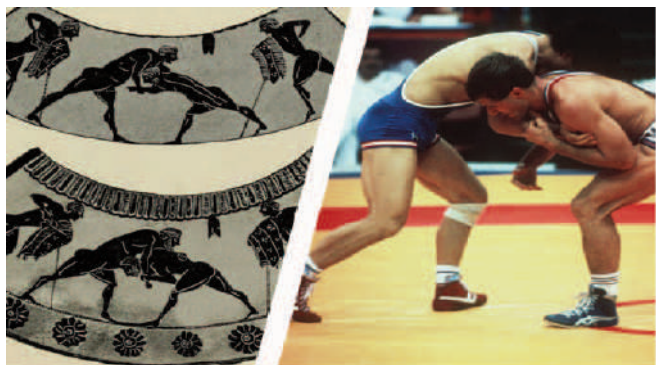
L'entreprise est tenu d'appliquer et de respecter ce qui précède, dans un délai de cinq (05) jours à compter de la date de la première publication de la présente mise en demeure au Bulletin Officiel des Marchés des Opérateurs Publics (BOMOP) ou dans la presse nationale.

Faute de quoi, des mesures coercitives seront appliquées à l'égard de l'entreprise.

AL MOUNASSER 23 Septembre 2025 — ANEP 2516029632

www.almounasser.dz





Aux sources de l'athlétisme

L'héritage oublié des Jeux antiques

Aux Jeux Olympiques de l'Antiquité, le prestige d'un athlète se mesurait non seulement à sa victoire dans une épreuve isolée, mais aussi à sa polyvalence. Le pentathlon, discipline reine, regroupait cinq épreuves : le saut en longueur, le lancer du javelot, le lancer du disque, la course du stade (192 m) et la lutte. Être vainqueur du pentathlon signifiait incarner l'idéal grec de l'arete, l'excellence physique et morale.

Les trois épreuves techniques – saut, javelot et disque – témoignent de l'ingéniosité des Grecs, capables d'allier force, science du geste et esthétique.

Le saut en longueur : un art au rythme de la musique

Contrairement au saut moderne, limité à une course d'élan et un bond, le saut antique relevait d'une véritable chorégraphie. Les athlètes s'élançaient sur une piste courte, accompagnés du son mélodieux d'une flûte. Cette musique, jouée en

athlètes relâchaient les poids afin de conserver l'élan.

Cette technique peut surprendre, mais comme l'explique l'entraîneur Toni Minichiello : « Il faut générer une force horizontale et la transformer en poussée verticale. Ces poids additionnels augmentaient la propulsion et permettaient de rester plus longtemps en l'air ».

Les récits antiques mentionnent des performances spectaculaires, comme celle de Chionis de Sparte en 664 av. J.-C., crédité d'un saut de 15,8 m. Une telle distance paraît

dépourvu de métal, le javelot mesurait la taille d'un homme. Tous les participants, formés à la guerre hoplitique, avaient déjà manié la lance, ce qui donnait à l'épreuve une dimension familière.

La grande innovation résidait dans l'ankhyle, une lanière de cuir fixée autour du centre de gravité de l'arme. En passant deux doigts dans cette boucle, l'athlète pouvait donner un effet de fronde, imprimant au javelot une rotation stabilisatrice et une vitesse accrue. Le geste était ainsi plus précis et plus puissant.

Ce principe est encore appliqué dans l'entraînement moderne : varier les poids et les résistances pour développer vitesse et force. « C'est parfaitement logique », insiste Minichiello. « Un engin léger améliore la vitesse du bras ; un engin lourd renforce la puissance ». L'épreuve n'était donc pas seulement un vestige militaire : elle constituait aussi une école de technique et d'ingéniosité, où l'efficacité reposait sur l'équilibre entre la finesse du geste et la brutalité de la projection.



6,6 kg pour un diamètre allant de 17 à 32 cm. Chaque disque était unique, adapté à la main et à la technique de l'athlète. Leur lancer nécessitait non seulement de la force, mais aussi un rythme précis, une coordination parfaite du corps entier. Un texte ancien rapporte qu'un certain Phayllos de Crotona avait atteint près de 29 mètres – une performance impressionnante compte tenu des matériaux et de la technique rudimentaire.

Ingéniosité et modernité des Anciens

Ce qui frappe dans ces trois

compétition. Le parallèle est frappant : derrière la nudité et l'huile des Anciens se cache une logique sportive intemporelle.

Héritage et fascination contemporaine

Ces techniques, parfois oubliées, suscitent encore l'admiration. Les archéologues ont retrouvé des haltères polis, des javelots en bois et des disques en bronze gravés de noms d'athlètes. Ces objets témoignent de l'importance accordée à la beauté du geste et à la mémoire des vainqueurs.

L'athlétisme moderne, malgré



direct, visait à instaurer un état de relaxation et de concentration, proche d'une préparation mentale.

Les sauteurs tenaient dans chaque main un poids appelé halteres, taillé dans la pierre ou le plomb. Leur masse variait de 1,4 à 2 kilos et leurs formes différaient : rectangulaire, semi-circulaire, elliptique. Au moment de

invraisemblable et laisse supposer qu'il s'agissait peut-être d'une série de bonds assimilables à un triple saut. Quoi qu'il en soit, cette discipline reflétait l'obsession grecque pour l'harmonie entre puissance, rythme et maîtrise corporelle.

Le javelot : l'arme transformée en sport

Le disque : puissance, rythme et destin tragique

Contrairement au javelot, le disque n'avait pas d'équivalent militaire. C'était une épreuve purement sportive, mais aussi profondément culturelle. Déjà évoqué par Homère, il symbolisait l'élégance et la maîtrise corporelle. Le lancer du disque était fréquemment représenté dans l'art, notamment par la statue célèbre du Discobole de Myron, incarnation de l'athlète idéal.

Pourtant, la mythologie associait le disque à des destins tragiques. Apollon tua accidentellement son ami Hyacinthe en lançant un disque, et Persée provoqua la mort de son grand-père de la même manière. Ce double symbolisme – sport et fatalité – nourrissait le caractère sacré de l'épreuve.

Les disques antiques, d'abord en pierre, puis en fer, plomb ou bronze, pesaient de 1,3 à



disciplines, c'est l'ingéniosité des méthodes. Les Grecs utilisaient déjà des principes biomécaniques que la science moderne a confirmés : prolonger le temps de suspension grâce aux haltères, stabiliser la trajectoire avec l'ankhyle, ajuster le poids et la taille des disques pour varier les sensations et renforcer le corps.

Même la musique jouait un rôle de préparation mentale, comparable aux écouteurs que portent aujourd'hui les athlètes avant d'entrer en

ses infrastructures sophistiquées, n'a pas complètement rompu avec cet héritage. La recherche de la performance, la quête de l'harmonie du mouvement et la symbolique de la victoire continuent de faire écho à l'esprit des Jeux antiques. Comme le résume Toni Minichiello : « Les techniques de l'athlétisme antique sont parfaitement logiques. Elles nous rappellent que, même il y a 2 500 ans, les hommes savaient déjà écouter leur corps et défier ses limites ».



l'impulsion, les haltères étaient projetés en arrière, puis ramenés vers l'avant, prolongeant la suspension et stabilisant le corps. Juste avant de toucher le sol, les

De toutes les disciplines olympiques, le lancer du javelot était celle qui évoquait le plus directement l'art militaire. Conçu en bois, pointu à une extrémité mais

21^E ÉDITION DU CHAMPIONNAT D'AFRIQUE DES NATIONS

La participation de la sélection nationale féminine U17 était très satisfaisante

Le président de la Fédération algérienne de handball, Mourad Bousebt, a déclaré, dimanche soir à Oran, que la participation de la sélection nationale féminine U17 à la 21^e édition du Championnat d'Afrique des nations de handball, tenue dans la capitale de l'Ouest, était "très satisfaisante".

Dans une déclaration à l'APS, en marge de la finale remportée par l'Egypte face à la Tunisie (33-21) dans la salle omnisports du complexe sportif Miloud Hadefti, M. Bousebt a souligné que "la participation de notre équipe nationale à ce championnat a été très positive. L'objectif principal était d'identifier des joueuses prometteuses qui formeront le noyau de la future équipe nationale senior féminine, afin de représenter l'Algérie dans les prochaines compétitions internationales". Il a ajouté que l'équipe nationale U17 féminine est encore en phase de formation, et que cette première expérience en compétition visait surtout l'acquisition d'expérience et le contact avec d'autres sélections africaines.

Il a également noté une proximité dans le niveau de jeu entre les six meilleures équipes du tournoi, à savoir l'Egypte, la Tunisie, la Guinée, l'Angola, le



Nigeria et l'Algérie.

Le responsable a aussi précisé que la Direction technique nationale allait procéder à une évaluation complète de la participation algérienne aussi bien en U17 qu'en U19, afin de mettre en place un plan à moyen terme

pour bâtir une sélection nationale compétitive dans un avenir proche. De son côté, le premier vice-président de la Confédération africaine de handball, Medhat El Baltaji, a salué lors de la cérémonie de clôture le bon niveau de la com-

pétition et a souligné l'émergence de nouvelles sélections africaines, comme le Bénin, le Burkina Faso et le Nigeria. Il a noté une amélioration sensible du niveau de plusieurs joueuses au fil des matchs, ce qui démontre la qualité du travail de

formation mené par de nombreuses fédérations africaines.

Il a également affirmé que le niveau technique global de cette édition était "acceptable", et que les quatre équipes ayant terminé en tête (Egypte, Tunisie, Guinée et Angola) représenteront le continent africain lors du prochain Championnat du monde, prévu l'année prochaine, avec l'objectif d'y obtenir des classements honorables.

M. El Baltaji a enfin adressé ses remerciements à l'Algérie, et en particulier à la ville d'Oran, pour la qualité de l'accueil et l'organisation de ce championnat continental.

Pour rappel, cette 21^e édition du Championnat d'Afrique U17 féminin, qui a duré une semaine, a vu la participation de 11 équipes nationales : Egypte, Tunisie, Guinée, Angola, Nigeria, Kenya, Burkina Faso, Madagascar, Bénin, Zambie et Algérie (pays hôte).

Lydia. K

CAN-2025 DE HANDBALL U17 FÉMININ À ORAN

L'Egypte sacrée devant la Tunisie (33-21)



La sélection égyptienne de handball des moins de 17 ans filles a remporté le trophée de la 21^{ème} édition du Championnat d'Afrique des nations de la catégorie, en s'imposant devant son homologue tunisienne sur le score de 33-21 (mi-temps 16-09) en finale, disputée dimanche à la salle du complexe sportif "Miloud Hadefti" d'Oran. La première mi-temps de la rencontre s'est achevée sur un avantage de sept buts d'écart (16-09) pour les égyptiennes. En seconde période, les joueuses de la sélection d'Egypte ont poursuivi leur domination en creusant l'écart 33-21.

Le match de la finale de cette compétition a été marqué par la présence du président de la

Fédération algérienne de handball (FAHB) Mourad Bousebt et des autorités locales. La troisième place du podium est revenue à la sélection guinéenne, vainqueur devant l'Angola 16-11, en match de classement disputé plus tôt ce dimanche. Les quatre demi-finalistes de ce Championnat représenteront l'Afrique au prochain Mondial prévu en 2026.

Cette 21^{ème} édition du Championnat d'Afrique des nations de handball féminin des moins de 17 ans a réuni, durant une semaine à Oran, onze pays: l'Egypte, la Tunisie, la Guinée, l'Angola, le Burkina Faso, le Kenya, le Bénin, le Nigeria, le Madagascar, la Zambie et l'Algérie (pays organisateur).

A l'issue du match de la finale

remporté par la sélection égyptienne, l'entraîneur de l'Egypte, Mohamed Daabes a indiqué: "Je suis très heureux de cette consécration. Je félicite mes joueuses qui ont fourni d'énormes efforts tout au long de la compétition". Il a ajouté que "le prochain défi sera de représenter dignement l'Afrique au Championnat du monde 2026. Nous viserons une place honorable dans le classement mondial".

De son côté, l'entraîneur tunisien, Abdelmadjid Guendoul a déclaré: "Je félicite l'équipe égyptienne. On a joué face à un adversaire solide et expérimenté, qui se bagarre et qui a prouvé son niveau. On ne peut être déçus car mes joueuses ont tout donné".

Lydia. K

GRÂCE À UN DERNIER SUCCÈS DE FRITZ

L'équipe Monde de tennis remporte la Laver Cup

L'équipe Monde de tennis a remporté dimanche son troisième titre de la Laver Cup en battant l'équipe d'Europe grâce à un succès final de Taylor Fritz contre Alexander Zverev. Fritz, N.5 mondial qui évoluait à domicile à San Francisco, aura été le grand artisan du succès des siens avec sa victoire contre le N.3 mondial, après avoir déjà vaincu le N.1 mondial Carlos Alcaraz samedi. Menés 9-3 samedi soir, les Européens du capitaine Yannick Noah ont réussi à faire durer le suspense dimanche. Alors que chaque match du dernier jour valait trois points, Alcaraz et Casper Ruud ont d'abord dominé en double Reilly Opelka et Alex Michelsen 7-6 (7/4), 6-1. Alex De Minaur a ensuite battu Jakub Mensik 6-3, 6-4, amenant l'équipe Monde à un succès du sacre, avant qu'Alcaraz ne garde l'Europe dans la partie face à Francisco Cerundolo 6-2, 6-1. Mais Fritz a de nouveau été impérial contre Zverev 6-3, 7-6 (7/4) pour un score final de 15-9, permettant à l'équipe Monde, dirigée pour la première fois par Andre Agassi, de dépasser les 13 points requis pour être couronnée championne du tournoi fondé par Roger Federer. Le palmarès de l'événement reste dominé par l'équipe européenne avec cinq victoires lors des huit éditions disputées depuis son inauguration en 2017. Le tournoi sera disputé à Londres l'an prochain.

R.S



BJK CUP 2025 DE TENNIS

Sixième sacre pour l'Italie

La sélection italienne (seniors/dames) de tennis a confirmé sa suprématie mondiale au "par équipe" en remportant une sixième Billie Jean King Cup, dimanche à Shenzhen (Chine), où elle a surclassé son homologue américaine. Comme leurs compatriotes (messieurs) en Coupe Davis, les Italiennes étaient tenantes du titre. Finalistes pour la troisième année consécutive, elles ont dominé les Américaines 2-0, les privant d'un 19e trophée. Sans la N.3 mondiale Coco Gauff et la lauréate de l'Open d'Australie Madison Keys (6e), la "Team USA" de Lindsay Davenport repart à nouveau bredouille, n'ayant plus gagné le trophée depuis 2017. En demi-finale, les Américaines avaient dominé la Grande-Bretagne 2-0, tandis que les Transalpines avaient pris le dessus sur les Ukrainiennes en ayant besoin du double décisif (2-1).



MONDIAUX D'ATHLÉTISME À TOKYO

Le concours du lancer du disque boucle les épreuves de la 20^e édition



Le concours du lancer du disque masculin, remporté dimanche par le Suédois Daniel Stahl, a bouclé les épreuves de la 20^e édition des Mondiaux d'athlétisme disputée à Tokyo. Daniel Stahl conserve ainsi son titre mondial au lancer du disque grâce à un jet à 70,47 m à son dernier essai, à l'issue d'un concours longuement retardé en raison de la pluie. Il est le dernier champion sacré aux Mondiaux de Tokyo, qui se terminaient dimanche soir après neuf jours de compétition. Le concours du disque, initialement prévu en début de soirée à Tokyo, a été reporté de plu-

sieurs heures en raison de violentes averses rendant trop dangereuse la rotation des athlètes dans l'aire de lancer. Le concours a finalement débuté une fois toutes les autres finales terminées, tandis qu'une partie du public quittait le stade. Pour rappel, le demi-fondiste Djamel Sedjati a offert à l'Algérie une médaille d'argent, décrochée samedi sur le 800 m. De son côté, Yasser Mohamed-Tahar Triki a terminé son concours du triple saut au pied du podium (4^e place), avec un saut mesuré à 17,25m. La prochaine édition des Mondiaux d'athlétisme 2027 se déroulera à Pékin.

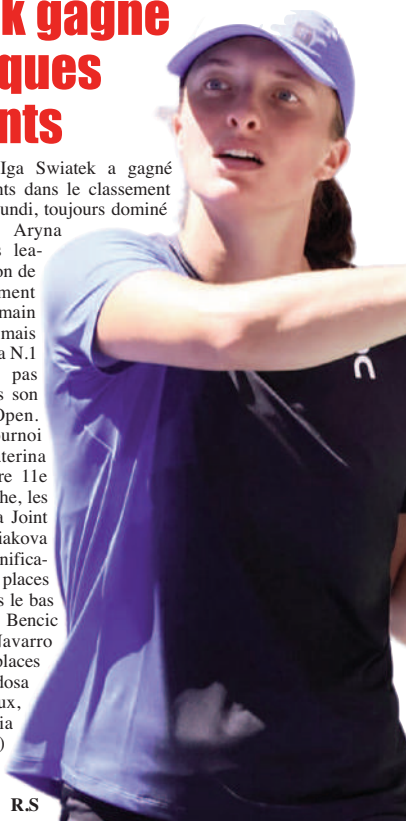
R.S

CLASSEMENT WTA DE TENNIS

La Polonaise Swiatek gagne quelques points

La Polonaise Iga Swiatek a gagné quelques points dans le classement WTA publié lundi, toujours dominé par la Biélorusse Aryna Sabalenka, toujours leader. Cette progression de Swiatek au classement intervient au lendemain de son titre à Séoul, mais reste encore loin de la N.1 mondiale qui n'a pas encore rejoué depuis son titre à l'US Open. Finaliste du tournoi coréen, Ekaterina Alexandrova demeure 11^e mondiale. En revanche, les demi-finalistes Maya Joint (36^e) et Katerina Siniakova (62^e) progressent significativement de 10 et 15 places respectivement. Dans le bas du Top20, Belinda Bencic (16^e) et Emma Navarro (17^e) gagnent deux places tandis que Paula Badosa (18^e) en gagne deux, alors que Daria Kasatkina (20^e) chute de quatre rangs.

R.S



PLAY-OFFS WNBA

Minnesota assure, Indiana surprend Las Vegas



Le Minnesota Lynx, meilleur bilan de la saison régulière, a battu le Phoenix Mercury (82-69) pour son premier match des demi-finales WNBA dimanche, tandis que les Las Vegas Aces, le 2^e bilan, ont été dominées par le Indiana Fever (89-73). Alors que les deux équipes étaient encore à égalité à l'entame du dernier quart-temps (59-59),

Minnesota a su faire la différence dans les dix dernières minutes, comptant notamment sur Courtney Williams (23 points, 8 rebonds, 7 passes), Kayla McBride (21 points) et sa leader Napheesa Collier (18 points, 9 rebonds). De quoi entamer parfaitement cette demi-finale au meilleur des cinq matches à l'image d'Indiana, qui n'en finit plus de surprendre. Sans sa star

Caitlin Clark, qui n'a plus joué depuis mi-juillet et a dû mettre un terme à sa saison sur blessure, le Fever s'est imposé sur le parquet des Aces, se détachant après la pause. Kelsey Mitchell a été impériale avec 34 points face au double-double de la vedette A'ja Wilson (16 points, 13 rebonds) désignée MVP dimanche pour la 4^e fois.

R.S

Quels muscles la corde à sauter fait-elle travailler ?

« La corde à sauter, c'est l'une des activités physiques où l'on dépense le plus de calories. C'est environ deux fois plus que la course à pied. Si on en fait 30 minutes, c'est donc comme si on courait une heure », pose le coach Romain Lala-Bouali.

Avant toute chose, assurez-vous de disposer d'une bonne paire de baskets. Puis ajustez bien votre corde. « Pour avoir la bonne longueur, prenez les deux poignées dans votre main et mettez le pied sur la corde. Les poignées doivent remonter au niveau de l'épaule. Si elles remontent trop haut, il faut couper la corde ; si c'est trop court, il faut la changer », explique le professionnel. Sautez sur les pointes et pas sur les talons pour éviter les problèmes au niveau du dos : « Les impacts au sol vont permettre de régénérer un peu le cartilage osseux parce qu'ils vont le stimuler. » Enfin, cet exercice est déconseillé aux personnes en fort surpoids (risques

articulaires), à celles et ceux ayant déjà des

problèmes d'articulations et aux femmes enceintes.

Que fait-on travailler avec la corde à sauter ?

« C'est un exercice assez complet. Ça va bien faire monter les pulsations, ce qui permet de travailler le système cardio-vasculaire et

respiratoire, l'explosivité au niveau des jambes, ça va tonifier le bas du corps (mollets, cuisses, ischio-jambiers, quadriceps et un peu les fessiers), les abdominaux et un peu le haut du corps (légèrement les biceps, épaules, avant-bras et quelques muscles du dos), ça permet d'augmenter l'endurance, de perdre du poids (on brûle les graisses), de bosser la coordination et la synchronisation haut du corps/bas du corps. On ne prend pas de volume parce qu'on travaille au poids du corps, ce qui est idéal pour les femmes. Et on peut en faire un peu



partout. »

En résumé, la corde à sauter permet de travailler le système cardio-vasculaire et respiratoire. Progresser en explosivité au niveau des jambes, Tonifier le bas du corps (mollets, cuisses), Muscler les abdominaux et Muscler légèrement le haut du corps (biceps, épaules, avant-bras)

Comment bien sauter à la corde ?

« Il faut se tenir droit, regarder devant et pas ses pieds, serrer les abdos et ne pas sauter trop haut, juste décoller un petit peu les pointes du sol. »

Combien faire de séances par semaine ?

« Que ce soit en complément d'autres

séances ou non (en guise d'échauffement par exemple), 3 fois, ça va être le maximum. Attention : si on en fait trop, mal, si on retombe sur les talons ou qu'on n'a pas de bonnes chaussures, on peut s'abîmer les cartilages. »

Et quelles séances faire ?

« C'est vraiment pour tous les niveaux : des enfants aux sportifs de

haut niveau. Il faut juste bien adapter son entraînement, allé à son rythme. Ça ne se fait pas en continu pendant 30 minutes par exemple (et ça peut aussi faire office d'échauffement pour une autre séance). On le fait plutôt sous forme de fractionné. Pour les personnes sédentaires, on peut faire 10 secondes de corde et 10 secondes de repos, 10 et 20, ou même 10 et 30. Pour le sportif de haut niveau, ce sera 2 minutes de corde et 10 secondes de récupération. Mais déjà, 2 minutes de travail pour 30 secondes de récup', c'est pas mal. Au total : le sédentaire en fera 10 minutes quand la personne bien sportive pourra aller jusqu'à 30.

Comment bien s'étirer après un effort physique ?

Dans tous les sports, l'entraînement est essentiel à la performance. Souvent négligés, les étirements jouent également un rôle important. Bien s'étirer est primordial pour garder sa forme physique. Voici nos clés pour y arriver.

Quand faut-il s'étirer ?

Les étirements sont un rituel pour les habitués de l'entraînement. Ces exercices servent à aider à la récupération. Ils interviennent à la fin des séances de sport. Réduisant les courbatures, ils diminuent également le risque de blessure, augmentent la souplesse et permettent un retour au calme après une activité physique. Cela ressemble presque à une recette magique, à la condition de bien les réaliser.

Il ne faut pas les faire n'importe quand. Il est recommandé d'attendre 30 minutes après l'effort pour être dans des conditions

optimales pour s'étirer. Des étirements peuvent également être faits à la fin de l'échauffement, afin d'être pleinement échauffé pour la pratique. Attention à une chose, s'étirer à froid peut être à l'origine d'une blessure musculaire. C'est donc fortement déconseillé.

Quels types d'étirements réalisés ?

Il est primordial de s'étirer, mais surtout d'être rigoureux. Les étirements doivent être adaptés à la pratique et donc être mis en application au niveau des muscles mis en tension lors de l'activité physique. Étirer les jambes après une séance du haut du corps est inutile. Ce n'est pas le seul facteur à prendre en compte. Les séances longues sollicitent les muscles plus en profondeur. Il est donc recommandé d'attendre près de 48 heures avant de s'étirer. Précipiter les étirements risquerait de créer des lésions musculaires à l'origine d'une

blessure.

Pour terminer l'échauffement, il faut privilégier des étirements dynamiques, qui reproduisent des gestes employés lors de la pratique. En fin de séance, il vaut mieux réaliser des étirements statiques.

Si l'objectif est d'étirer un peu plus le muscle à chaque répétition, il faut savoir écouter son corps et s'arrêter au moment où cela devient douloureux.

Quels exercices pour bien s'étirer ?

De nombreux exercices existent pour étirer tous les muscles de votre corps. Voici quelques exemples illustrés que vous pouvez facilement réaliser chez vous après votre séance.

Comment rendre les étirements efficaces ?

Avec l'hydratation et l'alimentation, les étirements sont un pilier de la récupération. Les deux premiers facteurs cités ne



doivent pas être négligés pour bien se remettre de l'effort. S'ils doivent être réalisés au bon moment, il ne faut pas que les étirements durent trop longtemps.

L'objectif des étirements n'est pas de performer mais d'aider les muscles à mieux récupérer. Il faut privilégier les étirements au sol pour éviter de pallier le déséquilibre en contractant le muscle. Il vaut mieux répéter vos exercices dans un lieu au chaud. Vos étirements doivent être faits

sans à-coups, progressivement et en expirant. Et surtout, en se relâchant.

Des étirements pour le bien-être

Les étirements ne sont pas la chasse gardée des sportifs. Ils peuvent également être très intéressants pour décompresser après une longue journée de travail. Pour contrer le stress, ou une mauvaise posture adoptée sur votre lieu de travail, pensez aux étirements.

Qu'est-ce que l'orthorexie ?

L'orthorexie, cette obsession du manger sain, n'est pas reconnue comme une maladie au même titre que la boulimie ou l'anorexie. Pourtant, ce trouble du comportement alimentaire semble en constante progression et peut être à l'origine de réels problèmes. Doctissimo fait le point sur cette quête de la perfection alimentaire.

Le concept même peut surprendre. Comment bien manger peut-il devenir source de problèmes ? Comment vouloir faire du bien à son corps en adoptant une nourriture saine peut-il conduire à un comportement déviant, voire néfaste ? Quand cette quête positive tombe dans l'excès et que la seule préoccupation de la journée devient alors la réalisation de repas purs.

Qu'est-ce que l'orthorexie ?

L'orthorexie est un trouble récent dont le Dr Steven Bratman a été le premier à décrire en 1997. Le terme vient du grec "orthos" qui signifie droit, correct, et de "orexis" qui veut dire appétit. Ce trouble du comportement alimentaire se caractérise par l'obsession pathologique de manger sainement et aboutit à de nombreuses restrictions alimentaires. Les orthorexiques excluent

(Manuel Diagnostique et Statistique des troubles mentaux) ni dans la CIM-10 (Classification Internationale des Maladies), bien qu'elle

Autre grande différence entre ces trois troubles, il n'existe pas "comme pour l'anorexie et la boulimie, de dimension physiologique dans



ait des points communs avec l'anorexie mentale. Lorsque ce trouble est sévère, on parle d'orthorexie nerveuse. Boulimiques, anorexiques et orthorexiques ont tous un rapport déviant à la nourriture. Mais là où les anorexiques vont se sous-alimenter pour perdre du poids et les boulimiques s'alimenter de façon excessive sans sensation de faim ou de

l'orthorexie. C'est d'ailleurs l'une des raisons pour lesquelles l'orthorexie n'est pas considérée comme maladie, poursuit la spécialiste.

Quelles sont les causes de ce trouble alimentaire ?

L'orthorexie peut avoir diverses origines, un manque d'estime de soi, Un profond mal-être, Certains traits de personnalité comme le perfectionnisme, un côté obsessionnel, Un profil hypochondriaque : l'angoisse de tomber malade conduit à adopter une alimentation extrêmement saine, L'influence des réseaux sociaux : les influenceurs sportifs peuvent donner une image corporelle que l'on aimerait avoir, Une méfiance envers les aliments, entretenue par les médias.

Quels sont les symptômes de l'orthorexie ou l'obsession de manger sain ?

Ne se considérant pas comme malades et donc ne consultant pas, il est difficile d'estimer le nombre d'orthorexiques. Pourtant d'après certaines études, on sait que l'orthorexie touche en priorité des adultes. Les femmes et les sportifs réguliers sont



plus à risque. Pour les adolescentes, "elle serait plutôt une façon de cacher un autre trouble, comme l'anorexie mentale" estime Catherine Dijuste ; les jeunes filles expliquant leur nouvelle alimentation par un souci de bien se nourrir et de rester en bonne santé.

Les individus orthorexiques sont bien souvent très minutieux, attentionnés et organisés. Ils veulent avant tout rester en bonne santé, guérir d'une maladie ou rester mince (synonyme de bonne santé pour eux) et vont alors développer un ensemble de pratiques et leurs propres règles alimentaires auxquelles ils vont s'astreindre en fonction de leurs croyances personnelles. Graisses, sucre, sel, produits chimiques... Les orthorexiques font très attention à leur hygiène de vie et fuient tout ce qu'elles jugent poison pour leur corps. Ils sont majoritairement consommateurs de produits bio et dans certains cas deviennent végétariens ou

le plus clair de son temps à l'élaboration de ses repas, il va petit à petit se couper de toute vie sociale. Difficile de dîner chez des amis ou d'aller au restaurant quand on ne sait pas d'où vient la nourriture ou comment elle a été préparée. C'est précisément cet isolement qui est la conséquence la plus importante de cette

poids et à des carences nutritionnelles. Selon la spécialiste, le principal problème concerne l'éducation alimentaire donnée par des parents orthorexiques : "Ils vont alors transmettre leur peur de l'alimentation-poison à leurs enfants qui à l'adolescence risquent de devenir anorexiques ou



obsession. L'un des symptômes les plus typiques, est l'orthorexique qui se retrouve à manger différemment du reste de la famille. Avec pour conséquences éventuelles un isolement social et des conflits

boulimiques. Le risque de développer des troubles obsessionnels est grand, car pour eux, il devient culpabilisant de manger".

Qui est touché par l'orthorexie ?

A l'heure où les messages de santé nous exhortent à ne pas manger trop sucré, trop salés, de prendre 5 fruits et légumes par jour, sous peine de mettre notre santé en danger, sommes-nous tous condamnés à devenir orthorexiques ? Pas pour Catherine Dijuste : "On ne devient pas tous orthorexiques. Il faut un terrain propice pour que le trouble se développe". Un terrain que la spécialiste définit par une certaine fragilité : "des personnes à l'estime de soi vacillante, un peu paranoïaques, celles étant toujours dans le contrôle et cherchant à oublier certains problèmes de leur vie en effectuant un transfert sur leur alimentation, seront bien plus sujettes à l'orthorexie que les autres".



végétaliens. En cas d'entorse à ce régime, les orthorexiques sont pris d'un fort sentiment de culpabilité et vont tout faire pour purifier leur organisme : diète, détox, privation...

Orthorexie : quels sont les risques ?

Comme l'orthorexique refuse toute nourriture qu'il juge impure et passe

familiaux. Catherine Dijuste se veut rassurante quant aux risques pour la santé : "L'orthorexique veut avant tout être en bonne santé. Il va donc manger en conséquence et il ne risque pas vraiment de développer de manque". Sauf dans certains cas extrêmes où l'orthorexie devient trop restrictive et mène à une perte de



de leur alimentation tout ce qui contient des pesticides, herbicides, produits chimiques...

Est-ce que l'orthorexie est un tca ?

Actuellement, il n'existe pas de reconnaissance officielle de l'orthorexie par la communauté scientifique. Les professionnels de santé ne la considèrent pas comme un trouble du comportement alimentaire. Elle ne figure ni dans le DSM-5

plaisir, les orthorexiques vont mettre l'accent sur la qualité plus que sur la quantité. "Pour l'orthorexique, l'objectif est d'être en bonne santé. Il a peur des effets de l'environnement sur son organisme et va chercher à les réduire par une alimentation saine, de qualité", explique Catherine Dijuste, thérapeute, spécialiste des troubles du comportement alimentaire. La bigorexie correspond quant à elle à l'addiction au sport.

Ben Bouali inscrit son 7e but en Ligue hongroise

L'attaquant algérien, Nadir Ben Bouali, continue de briller en Ligue hongroise, enchaînant les performances impressionnantes. Il a mené son équipe, Eto Győr, à une victoire bien méritée à l'extérieur contre Puskás Akadémia (2-0). Ben Bouali est entré sur le terrain avec une détermination forte, créant des occasions de danger dès les premières minutes. À la 12e minute, il a provoqué un penalty après une faute sur lui dans la surface, validée par l'arbitrage vidéo (VAR), que son coéquipier Pau Antón a transformé en but. Quelques minutes plus tard, l'ancien international algérien a doublé la mise, profitant d'une erreur défensive pour fonder depuis le flanc gauche et décocher un tir puissant qui a traversé les jambes du gardien, inscrivant ainsi son septième but de la saison. L'équipe d'Eto Győr a ensuite géré le match intelligemment en seconde période, en s'appuyant sur une défense solide et la vitesse de ses attaquants. Ben Bouali a quitté le terrain à la 76e minute sous les applaudissements des supporters. Avec sept buts en sept matches, il est désormais l'un des meilleurs buteurs du championnat, ce qui pourrait ouvrir la voie à une sélection en équipe nationale algérienne dans un futur proche.



VOTRE QUOTIDIEN SPORTIF
Mounasser

26 °C | °F
Humidité : 52%
Vent : 18 km/h

Météo
mercredi
Partiellement couvert

Mardi 23 Septembre 2025

Handball

La Supercoupe d'Algérie 2025 reportée au 17 octobre à Jijel

Lydia. K

La supercoupe d'Algérie de handball 2025 hommes et dames, initialement programmée le 26 septembre, a été décalée au 17 octobre à la salle omnisports "Boudjriha Messaoud fils de Mustapha" à Jijel, a annoncé la Fédération algérienne de handball (FAHB). Chez les messieurs, le match opposera le Handball Club d'El-Biar, récent vainqueur de la Coupe d'Algérie, à l'Olympique d'El-Oued, champion en titre, une belle affiche entre deux équipes qui ont marqué défunte la saison. Pour



rappel, les deux équipes s'étaient affrontées en finale du championnat d'Algérie la saison dernière, où El-Oued avait pris le dessus (17 à 16), mais la formation d'El-Biar avait ensuite pris sa revanche en demi-finale de la Coupe d'Algérie. De son côté, le HBC El Biar (dames), champion d'Algérie en

titre et vainqueur de la Coupe d'Algérie, sera opposé au CF Boumerdès (finaliste). En 2024, le Mouloudia de Bordj Bou Arreridj avait remporté la Supercoupe masculine face à la JSE Skikda, tandis que le HBC El Biar a gagné la finale féminine contre le CF Boumerdès.

USMA : trois à quatre semaines d'absence pour le capitaine Alilet

Coup dur pour l'USM Alger. Son capitaine, Adem Alilet, a été opéré avec succès lundi du ménisque du genou droit et sera éloigné des terrains pour une période estimée entre trois et quatre semaines, a annoncé le club algérois dans un communiqué. Le défenseur central de 26 ans, entamera dans les prochains jours un programme de

rééducation avant d'espérer retrouver la compétition officielle. Alilet s'était blessé durant le dernier CHAN-2025, organisé conjointement au Kenya, en Tanzanie et en Ouganda. Bien que les douleurs aient disparu un temps, ce qui lui avait permis de tenir sa place lors du derby face au MC Alger (0-0) disputé le 31 août à Blida, le joueur a fini par rechuter.

Depuis, le capitaine usmiste a manqué trois rencontres championnat consécutives : contre le Paradou AC (1-0), l'USM Khenchela (1-1) et la JS Saoura (0-1). « Le club souhaite un prompt rétablissement à son joueur et espère le retrouver rapidement en pleine possession de ses moyens », conclut le communiqué de l'USMA.

HORAIRES DE PRIÈRES ALGER	
Fadjer	05:02
Dohr	12:40
Asr	16:06
Maghreb	18:43
Icha	20:07

Jeux de la Solidarité Islamique Riyad 2025

L'Algérie vise une participation idéale

L'Algérie se prépare à prendre part à la 6e édition des Jeux de la Solidarité Islamique, prévue du 7 au 21 novembre 2025 à Riyad. Cet événement rassemblera plus de 3 000 athlètes issus de 57 pays membres de l'Organisation de la coopération islamique, faisant de cette édition l'une des plus importantes depuis la création de la compétition.

Un palmarès déjà riche

Au fil des éditions précédentes, l'Algérie a su imposer sa présence. Elle compte à son actif 85 médailles remportées lors des trois premières participations : à La Mecque en 2005, à Palembang en 2013 et à Bakou en 2017. Ce total inclut 15 médailles d'or, 28 d'argent et 42 de bronze, ce qui a permis au pays de figurer dans le top 10 historique de la compétition. Lors des derniers Jeux à Konya, en Turquie, en 2021, la délégation algérienne avait réalisé une performance remarquable avec 42 médailles (7 en or, 12 en argent et 23 en bronze), confirmant ainsi la progression constante du sport national sur la scène internationale.

Les disciplines phares de la délégation algérienne

Pour l'édition de Riyad, l'Algérie mise sur ses disciplines fortes : l'athlétisme, le judo, la lutte, l'haltérophilie et le karaté. Ces sports, qui constituent traditionnellement les plus grandes pourvoyeuses de médailles, devraient permettre à la délégation de viser haut. Mais au-delà de l'objectif des podiums, cette participation sera aussi une occasion précieuse d'acquiescer de l'expérience face à des adversaires de haut niveau et de préparer les prochaines échéances régionales, africaines et internationales.

Une organisation saoudienne ambitieuse

La capitale saoudienne a prévu un dispositif à la hauteur de l'événement. Les compétitions se tiendront sur cinq sites principaux : la Cité sportive du Prince Fayçal Ben Fahd, le Complexe olympique Prince Fayçal Ben Fahd, le site d'Al-Janadriyah, l'Axe sportif de Riyad et le Boulevard Riyadh City. Un choix qui reflète l'ampleur des moyens mobilisés par l'Arabie saoudite pour offrir une édition exceptionnelle des Jeux de la Solidarité Islamique.

Lydia. K

Les U17 féminines des Verts déterminées à renverser la tendance

L'entraîneur de la sélection nationale féminine U17, Ahmed Mouaz, s'est montré confiant quant aux capacités de ses joueuses à inverser la situation lors du match retour face au Sénégal, prévu au stade Mustapha Tchaker de Blida, dans le cadre du deuxième tour préliminaire des éliminatoires de la Coupe du monde 2026. Dans des déclarations à la presse, Mouaz a reconnu les

difficultés rencontrées lors du premier duel à l'extérieur : « Le match contre le Sénégal a été compliqué pour plusieurs raisons, notamment la chaleur et l'humidité. De plus, les joueuses n'ont pas respecté toutes les consignes, ce qui nous a coûté deux buts. Mais nos chances restent intactes, nous avons encore le match retour en Algérie où nous allons tout faire pour renverser la situation

», a-t-il affirmé. Revenant sur la physionomie de la rencontre, le coach a ajouté : « Nous avons affronté une équipe solide, qui pratique un bon football. Le premier but encaissé en première période nous a déstabilisées. Nous avons tenté de réagir, de créer du jeu et de marquer, mais sans succès. Désormais, cette page est tournée et je peux vous assurer que vous verrez une autre équipe en Algérie ». L'espoir reste donc de mise



pour les jeunes Algériennes, qui misent sur l'avantage du terrain et le soutien du public blidéen pour arracher

la qualification et poursuivre leur rêve mondial.

Rania. K