

SofaScore" l'a désigné meilleur joueur arabe
Ilan Kebbal..
2ème meilleur joueur africain des cinq grands championnats



03

La fin d'une période de transition

Rebbah élu nouveau président de l'USM El Harrach



16

CS Constantine

Lassaad Dridi brouille les pistes avant le choc face au CRB



05

S'impose comme le buteur le plus prolifique

Nadhir Benbouali, l'arme fatale qui frappe à la porte de Petkovic



4



Il a devenu un pièce maitresse du projet Al-Ittihad

Une prolongation en vue pour Houssem Aouar

03

"Zekrinho" confirme sa magie en Arabie Saoudite



Deux sur deux pour Nourredine Zekri ! Le coach algérien a mené Al-Shabab à un second succès consécutif face au club de Riyadh (3-1). Désormais 12e de la Saudi Pro League, le club respire. Cette performance prouve une nouvelle fois que "Zekrinho" a l'envergure nécessaire pour diriger des formations de haut niveau luttant pour les titres.

Beaumelle encense les Algériens de l'Espérance



Le nouveau coach français de l'Espérance de Tunis, Amir Beaumelle, a souligné l'importance des joueurs algériens dans son effectif. Lors de sa présentation, il a admis que les absences de Tougaï et Belaïli pesaient sur le rendement de l'équipe. Il a également tenu à saluer le talent de Boualia, lui prodiguant des conseils pour franchir un nouveau palier.

CSC : Une cellule de communication créative

Le CS Constantine se distingue par son management. Pour annoncer le choc face au CR Belouizdad, la cellule média a publié un visuel original inspiré d'une "chasse au trésor", retraçant les quatre dernières victoires du club. Une communication moderne qui ravit les supporters des Sanafirs.



MCA : Des fuites qui dérangent

A quelques jours du choc face à la JS Kabylie (21e journée), le leader, le MC Alger, se retrouve au cœur de toutes les discussions sur les plateaux TV. Ce ne sont pas les performances sportives qui font débat, mais les coulisses du club. Cette surexposition soulève une question



cruciale au sein de la direction : qui sont les "gorges profondes" qui s'amuse à fuiter les secrets de l'équipe vers les médias ?

USMA : Lamine N'Diaye prend les commandes

Le technicien sénégalais de 70 ans, Lamine N'Diaye, a officiellement dirigé sa première séance d'entraînement avec l'USM Alger hier. Fort de son expérience, il s'est

immédiatement mis au travail pour préparer ses joueurs aux défis nationaux et continentaux, avec l'ambition claire de redresser les résultats dès les prochaines échéances.



Révélation : Le différend Yahia Cherif - Charef dévoilé

Invité sur un plateau télé, Sid Ali Yahia Cherif a enfin levé le voile sur son départ prématuré du RC Kouba l'an dernier. "Mon problème, c'est Boualem Charef", a-t-il

lâché. L'attaquant explique que leur contentieux remonte à 2014 au MCA et s'est poursuivi au CRB. "Je suis parti du RCK uniquement pour l'intérêt du club et à cause de lui", a conclu "Alilou".



Slimane Raho : L'expertise algérienne s'exporte au Congo



Faute d'avoir eu sa chance en Algérie, l'ex-international Slimane Raho brille au TP Mazembe. Son équipe vient d'écraser le club de Simba (3-0). Raho confirme qu'il est un projet de grand entraîneur, rejoignant le cercle restreint des techniciens nationaux qui honorent le drapeau algérien à l'étranger.

Anis Hadj Moussa dans l'équipe-type de la semaine

L'international algérien Anis Hadj Moussa continue de faire sensation en Eredivisie. Ses performances éclatantes lui ont valu une place de choix dans l'équipe-type de la semaine du championnat néerlandais.

Le site spécialisé Sofascore a dévoilé le onze idéal de la 24ème journée, où figure logiquement l'attaquant de Feyenoord Rotterdam. Avec une note

exceptionnelle de 9.1/10, le "Fennec" se classe deuxième meilleur joueur de la semaine, juste derrière son coéquipier, le gardien allemand Timon Wellenreuther, crédité d'un impressionnant 9.7.

Le grand artisan du succès de Feyenoord

Cette distinction vient récompenser sa prestation XXL de dimanche dernier. Hadj Moussa a été le grand artisan de la vic-

toire de son équipe face à Telstar (2-1). L'Algérien a inscrit un doublé décisif, portant ainsi son capital à 11 buts et 5 passes décisives cette saison. En 31 apparitions toutes compétitions confondues sous les couleurs de Feyenoord, le jeune international confirme son statut de valeur sûre et d'élément incontournable de l'effectif rotterdamois, affirmant de plus en plus son talent à l'échelle européenne.

Akram. K



SOFASCORE" L'A DÉSIGNÉ MEILLEUR JOUEUR ARABE

Ilan Kebbal.. 2ème meilleur joueur africain des cinq grands championnats



L'international algérien Ilan Kebbal, ailier virevoltant du Paris FC, vient de recevoir une distinction prestigieuse. Le site mondial de statistiques "SofaScore" l'a désigné meilleur joueur arabe évoluant dans les cinq grands championnats européens (Angleterre, Espagne, Allemagne, Italie et France) pour la saison en cours.

Le choix de "SofaScore" repose sur la moyenne générale des évaluations obtenues depuis le début de l'exercice. Avec une note de 7.53 sur 10, Kebbal surclasse tous ses homologues arabes en

Europe. Plus impressionnant encore, le joueur de 27 ans se classe 2ème meilleur joueur africain évoluant dans les cinq grands championnats. 2ème meilleur joueur de Ligue 1 (selon la moyenne d'évaluation générale). Malgré la situation délicate du Paris FC, actuellement 15ème au classement de la Ligue 1, le natif de Marseille maintient un niveau de performance exceptionnel. Ses statistiques parlent pour lui : en 22 matchs disputés, il a été impliqué dans 12 buts, avec un bilan personnel de 8 réalisations et 4 passes décisives. Cette période de crise au sein du club parisien a d'ailleurs conduit au limogeage de l'entraîneur Stéphane Gilli, remplacé récemment par Antoine Kombouaré. Après avoir été convoqué par Vladimir Petkovic pour la dernière Coupe d'Afrique des Nations au Maroc, Ilan Kebbal ambitionne désormais de consolider sa place chez les "Fennecs". Son objectif immédiat est de figurer dans la liste du stage de mars prochain pour les matchs amicaux contre le Guatemala et l'Uruguay. À plus long terme, le milieu offensif vise une participation historique à la Coupe du Monde 2026 en Amérique du Nord.

Salim. d

BELGIQUE Guitoun buteur, mais Charleroi s'incline à nouveau

L'international algérien Kevin Guitoun continue de s'illustrer offensivement avec le Sporting Charleroi, malgré la période délicate que traverse le club en Jupiler Pro League. Le latéral des Verts a trouvé le chemin des filets lors du déplacement de son équipe sur la pelouse de Westerlo, mais cela n'a pas suffi à éviter une nouvelle défaite (2-1). Arrivé l'été dernier en provenance de Metz sous forme de prêt, Guitoun a su gagner la confiance de son staff technique grâce à un rendement en constante progression. Face à Westerlo, l'Algérien a fait preuve d'un excellent sens du placement au cœur de la surface de réparation, exploitant une erreur défensive pour ouvrir le score. Ce but confirme son flair offensif, lui qui avait déjà trouvé la faille au début de ce mois.

Un scénario frustrant pour les Carolois

Bien que Charleroi ait dominé les débats durant une partie de la première période, l'équipe a concédé l'égalisation juste avant la pause, avant de craquer en encaissant un but fatal dans les derniers instants de la rencontre. Ce scénario met en lumière les difficultés chroniques du club à gérer son avantage et à maintenir sa concentration jusqu'au coup de sifflet final. Kevin Guitoun s'impose actuellement comme l'une des rares satisfactions individuelles du Sporting. Son activité incessante et son efficacité devant le but renforcent son statut de titulaire indiscutable. Toutefois, le défi majeur reste de transformer ces performances personnelles en résultats collectifs, afin de permettre à Charleroi de briser la spirale négative et de retrouver l'équilibre lors des prochaines journées.

Lydia. K



FACE À L'INSÉCURITÉ AU MEXIQUE

Le Qatar pressenti pour accueillir les barrages du Mondial 2026

Selon des rapports de la presse britannique, l'État du Qatar est devenu le candidat favori pour abriter les matchs de barrages intercontinentaux qualificatifs pour la Coupe du Monde 2026, prévus le mois prochain, en remplacement du Mexique. Le Mexique risque de perdre son droit d'accueil pour ces barrages cruciaux de mars 2024. Cette menace fait suite à une explosion de violence sanglante déclenchée par la mort d'« El Mencho », l'un des chefs de cartels de la drogue les plus dangereux du pays. Le journal britannique Daily Mail rapporte que ces troubles, marqués par des explosions et des barrages routiers incendiés dans plusieurs États (notamment celui de Jalisco), ont suscité une vive inquiétude internationale. Plusieurs pays, dont le Canada, ont déjà émis des avertissements officiels demandant à leurs ressortissants d'éviter tout voyage au Mexique, compliquant ainsi les plans sécuritaires de la FIFA. Face à cette instabilité croissante à Guadalajara et Monterrey, la FIFA étudie sérieusement la délocalisation des matchs pour garantir la sécurité des délégations et des supporters. Le Qatar arrive en tête des solutions de repli grâce à ses infrastructures de classe mondiale : Des stades prêts et modernes hérités du Mondial 2022, une maîtrise prouvée des grands événements internationaux.



Les nations concernées

Si le transfert est officialisé, le Qatar accueillera les six sélections suivantes qui se disputeront les derniers tickets pour le Mondial L'Irak, la Bolivie, la RD Congo, la Jamaïque, le Suriname et la Nouvelle-Calédonie. Alors que la pression monte sur la FIFA pour prendre une décision finale, le monde du football attend un verdict officiel pour s'assurer que ces éliminatoires se déroulent dans des conditions dignes de la plus grande compétition planétaire.

Fares. B

IL A DEVENU UN PIÈCE MAÎTRESSE DU PROJET AL-ITTIHAD

Une prolongation en vue pour Housseem Aouar

La direction d'Al-Ittihad s'apprête à passer à l'offensive pour sécuriser l'avenir de son joyau algérien, Housseem Aouar. Bien que son contrat actuel coure jusqu'en juin 2028, le club de Jeddah souhaite déjà prolonger son bail d'une saison supplémentaire afin de blinder son engagement.

Fermer la porte aux prétendants européens

Par cette démarche, les dirigeants du "Doyen" (Al-Amid) affichent une volonté claire : dissuader toute tentative d'approche, notamment de la part de clubs européens qui surveillent de près le retour au premier plan de l'ancien Lyonnais. Cette décision fait suite aux prestations XXL livrées par le milieu de terrain international algérien, devenu le métronome indiscutable de l'équipe depuis son retour de blessure.

L'homme de confiance de Sérgio Conceição

Housseem Aouar a rapidement regagné son éclat sous la houlette du technicien portugais Sérgio Conceição. Ce dernier le considère comme un pilier fondamental de son projet sportif. Le joueur s'est particulièrement illustré lors du grand choc face à Al-Hilal en Saudi Pro League, tout en rayonnant sur la scène continentale en Ligue des Champions d'Asie Élite. Selon les données de Transfermarkt, le bilan d'Aouar cette saison est impressionnant, 10 buts et 2 passes décisives en 22 matchs toutes compétitions confondues, 5 buts inscrits lors de ses 4 dernières sorties, témoignant d'une forme étincelante. Co-meilleur buteur de la Ligue des Champions d'Asie Élite (Zone Ouest) avec 6 réalisations, à égalité avec son compatriote Adil Boulbina. En proposant cette prolongation, Al-Ittihad envoie un signal fort : Housseem Aouar n'est pas seulement un joueur de passage, mais le socle sur lequel le club compte bâtir ses futurs succès nationaux et asiatiques.

Mariam. A

JS Kabylie

Zinnbauer reconduit Mahious et Akhrib pour le Clasico face au MCA

Elyas. Ch

Malgré la contre-performance enregistrée lors de la dernière journée, l'entraîneur de la JS Kabylie, l'Allemand Josef Zinnbauer, a décidé de ne pas procéder à des changements radicaux. Pour le choc très attendu face au MC Alger, prévu jeudi au stade Ali Ammar, le technicien compte renouveler sa confiance au duo offensif Aymen Mahious et Lahlou Akhrib.

Le choix de la stabilité malgré les critiques

Zinnbauer a choisi de ne pas sanctionner ses deux attaquants, malgré un rendement jugé décevant contre l'ES Mostaganem (2-2). Pour rappel, les Canaris avaient laissé filer une victoire certaine dans les arrêts de jeu. Le coach allemand préfère préserver la cohésion du groupe, d'autant plus que l'effectif actuel souffre d'un manque criant de solutions de rechange sur le banc. La formation probable pour



affronter le Mouloudia devrait voir Gaya Merbah dans les bois, une défense composée de Belaïd, Madani, Hamidi et Belkaboul, un milieu géré par Bouat, Sarr et Teixeira, tandis qu'en attaque, Akhrib et Mahious épauleront Messaoudi.

Crise administrative : Adel Boudja sous pression

En coulisses, la situation est loin d'être sereine. Le nouveau président du

conseil d'administration, Adel Boudja, se retrouve sous une pression étouffante seulement 22 jours après sa nomination. Sa mission prioritaire est de trouver un successeur à Hakim Medane, l'ancien directeur sportif limogé. Si plusieurs noms circulent, l'actionnaire majoritaire Mobilis prône la patience et refuse toute précipitation. De son côté, l'idole des supporters, Moussa Saïb, aurait décliné les approches pour un retour aux affaires techniques, malgré

l'insistance de la famille harrachie.

Un Clasico aux enjeux multiples

Ce duel face au MCA, qui reste sur une défaite à Oran, s'annonce électrique. Pour la JSK, l'enjeu dépasse le simple cadre sportif : il s'agit de prouver que le club peut encore jouer les premiers rôles malgré une instabilité administrative chronique et des moyens techniques limités lors du dernier mercato.

Feyenoord

Robin van Persie adapte le programme pour ses joueurs jeûneurs, Hadj Moussa concerné

À l'approche du mois de Ramadan, l'entraîneur de Feyenoord Rotterdam, Robin van Persie (42 ans), a annoncé la mise en place d'un dispositif spécifique pour ses joueurs de confession musulmane. Parmi eux figure l'international algérien Anis Hadj Moussa, pièce maîtresse de l'effectif rotterdamois.

De la flexibilité pour garantir la performance

L'ancienne star du football néerlandais a affirmé qu'il accorderait à ses joueurs jeûneurs une liberté totale concernant leurs horaires d'entraînement. Cette flexibilité vise à permettre aux athlètes de gérer leur effort physique en fonction de leur capacité, tout en garantissant un niveau de performance optimal lors des matchs officiels. Dans une déclaration accordée au média britannique The Athletic, Van Persie a expliqué : « Les joueurs qui jeûnent au sein de notre club ont le droit d'arriver plus tard aux entraînements. Nous prenons en compte le fait que leur rythme est différent de celui des autres. Le staff technique

et l'administration collaborent pour s'assurer qu'ils restent compétitifs. Nous comprenons parfaitement que jeûner toute la journée n'est pas une tâche facile. »

Un message de soutien et de respect

Selon The Athletic, ces propos de Van Persie constituent un message fort de respect et de tolérance envers ses joueurs, dont Anis Hadj Moussa. En adaptant le quotidien du club aux spécificités religieuses du mois sacré, l'entraîneur néerlandais espère maintenir l'harmonie au sein de son groupe.

Des enjeux sportifs cruciaux

Cette gestion humaine du vestiaire intervient à un moment charnière de la saison. Feyenoord, actuellement deuxième d'Eredivisie avec 45 points, doit faire face à une série de rencontres décisives. Bien que le leader, le PSV Eindhoven, semble bien parti pour remporter le titre, Van Persie et ses hommes, dont un Hadj Moussa protégé, comptent bien maintenir la pression jusqu'au bout du championnat.

Akram. K

OGC Nice

À 19 ans, le jeune Algérien Kaïl Boudache brille face à Lorient

Le jeune Kaïl Boudache continue de se faire un nom en Ligue 1. Malgré son jeune âge, l'attaquant a inscrit un but précieux sous les couleurs de l'OGC Nice lors du match nul spectaculaire (3-3) face à Lorient, pour le compte de la 23ème journée de championnat. Si les Aiglons ont laissé filer la victoire à domicile dans les derniers instants, le Franco-Algérien a, de son côté, marqué de précieux points sur le plan personnel.

Une entrée fracassante et une maturité précoce

L'ailier de 19 ans est entré sur la pelouse avec une assurance déconcertante. Dynamisant immédiatement le couloir droit, il a réussi à faire la différence grâce à son audace dans les dribbles et sa justesse dans la prise de décision. Boudache a fait preuve d'une maturité remarquable, se montrant aussi efficace dans les petits périmètres que lors des phases de transitions rapides, prouvant ainsi qu'il possède le tempérament des joueurs insensibles à la pression.

Une "pépète" en pleine ascension

Natif d'Alès et très attaché à ses racines algériennes, le jeune talent ne cesse d'attirer les regards depuis le début de l'année 2026. Il est devenu une option offensive incontournable pour son staff technique, même s'il ne bénéficie pas encore d'un statut de titulaire indiscutable. Ces performances répétées confirment que l'OGC Nice couve une véritable pépète. Kaïl Boudache n'est plus seulement un espoir en devenir, mais un élément capable de faire basculer une rencontre au plus haut niveau. Son ascension fulgurante pourrait bientôt poser la question de son avenir international, alors que les supporters algériens suivent déjà de très près ses exploits sur la Côte d'Azur.

Karim. H

S'impose comme le buteur le plus prolifique

Nadhir Benbouali, l'arme fatale qui frappe à la porte de Petkovic

Malgré une forme étincelante, il reste le grand absent des listes de l'équipe nationale. Pourtant, avec 15 réalisations sous les couleurs du Györi ETO lors de l'exercice 2025-2026, Nadhir Benbouali s'impose désormais comme le buteur algérien le plus prolifique évoluant en Europe cette saison.

L'éclosion du "Serial Buteur" en Hongrie

L'ancien pensionnaire de l'académie de Paradou, natif de Chlef, vit actuellement la période la plus faste de sa jeune carrière. Arrivé l'été dernier en provenance de Charleroi, l'attaquant de 25 ans n'a pas tardé à faire l'unanimité en Hongrie. Semaine après semaine, il confirme son excellente adaptation à la NB I (Championnat hongrois), devenant la pièce maîtresse du système offensif de son équipe.

Un profil de "renard des surfaces" qui séduit

Au-delà de ses statistiques brutes, c'est son sens inné du but et son placement millimétré qui impressionnent. Redoutable dans l'exploitation des moindres



opportunités, Benbouali affiche un profil d'avant-centre "pur" qui manque parfois à l'arsenal tactique des Verts. Son efficacité chirurgicale devant les filets en fait un candidat naturel pour renforcer la ligne d'attaque algérienne.

Le dilemme de Vladimir Petkovic

Pourtant, depuis sa prise de fonction en février 2024, le sélectionneur Vladimir Petkovic a systématiquement fait l'impasse sur le joueur de Győr, lui préférant des

cadres comme Amoura, Bounedjah ou Gouiri. Mais avec l'approche des grandes échéances, notamment les éliminatoires du Mondial 2026, la montée en puissance de Benbouali devient impossible à ignorer. Si l'attaquant maintient ce rythme effréné, il pourrait bien bousculer la hiérarchie établie et forcer son destin international lors du prochain stage de mars. Dans une sélection où seule la performance compte, les chiffres plaident sans conteste en faveur du géant de Chlef.

Hamid. Z

Lassaad Dridi brouille les pistes avant le choc face au CRB

À l'approche de la grande affiche de la 21ème journée de Ligue 1 Mobilis, le CS Constantine s'active sur tous les fronts. Entre primes exceptionnelles et stratégie tactique secrète, le club prépare minutieusement la réception du CR Belouizdad ce jeudi au stade Chahid Hamlaoui.

La direction du CSC, sous l'impulsion de son directeur général Tarek Arama, a décidé de sortir les grands moyens pour motiver les troupes. Après avoir doublé la prime de la dernière victoire acquise à l'extérieur face à l'ASO Chlef (2-0), l'administration promet désormais une récompense de 40 millions de centimes à chaque joueur en cas de victoire contre les "gars de Laâquiba". Un signal fort pour maintenir la pression sur le haut du tableau.

Le casse-tête tactique de Lassaad Dridi

Sur le terrain, l'entraîneur tunisien Lassaad Dridi fait face à un "problème de riches". Le retour en forme généralisé de l'effectif rend le choix du onze de départ de plus en plus complexe. Le technicien a ainsi décidé de cacher ses cartes jusqu'au dernier moment. Depuis son arrivée à la mi-décembre 2025, Lassaad Dridi a métamorphosé le club. Son bilan est impressionnant : 20 points récoltés en 9 matchs (6 victoires,

2 nuls et une seule défaite face au MCA). Sous sa direction, le CSC est passé de la 10ème place à une solide position de dauphin au classement général. Lors de la séance de reprise, Dridi a tenu à recadrer ses joueurs : « Le CRB est une équipe comme les autres que nous avons battues récemment. Restez concentrés sur notre jeu et appliquez la discipline tactique pendant 90 minutes », a-t-il martelé, qualifiant ce match de véritable test de caractère pour la suite de la saison.

Fares. B



OLYMPIQUE AKBOU

La carte de la stabilité avec la confirmation d'Aomar Korbi

La direction de l'Olympique Akbou a tranché : il n'y aura pas de nouveau successeur à la barre technique. Le club a officiellement annoncé sa décision de maintenir Aomar Korbi, l'actuel entraîneur adjoint, au poste d'entraîneur principal jusqu'à la fin de la saison en cours. Cette nomination intervient après le limogeage de Lotfi Amrouche fin janvier dernier, survenu immédiatement

après la défaite contre l'ES Mostaganem lors de la première journée de la phase retour. Alors que les supporters attendaient avec impatience l'identité du futur coach, les dirigeants ont finalement choisi de récompenser le travail accompli par Korbi durant son intérim. La direction a souligné que ce choix repose sur le sérieux et l'engagement dont a fait preuve le technicien. Sous sa

houlette, l'Olympique Akbou a retrouvé une dynamique positive en enchaînant deux victoires consécutives face au MC Oran et à l'Athlétique Paradou. Fort de ces résultats, le club occupe actuellement la quatrième place du classement avec 29 points et compte encore deux matchs en retard, de quoi nourrir de grandes ambitions pour la suite de la compétition.

Lydia. K



MO BATNA

Mustapha Aggoune mise sur le choc d'El Khroub pour assurer le maintien

L'ambiance est au travail et à la sérénité dans le camp du Mouloudia de Batna. Sous la direction de l'entraîneur Mustapha Aggoune, les "Noir et Blanc" poursuivent leur préparation avec un moral regonflé à bloc, galvanisés par leur récente victoire face au JS Bordj Ménéaïel. Le MSPB semble avoir enfin trouvé son rythme de croisière en cette phase retour. Avec une récolte encourageante de 7 points en 4 journées, le club s'éloigne progressivement de la zone de turbulences. Ce réveil contraste avec une phase aller catastrophique où l'équipe avait perdu sa superbe, concédant même trois défaites amères dans le derby face au voisin, le CA Batna (en championnat et en coupe). Le mercato hivernal s'avère être le tournant de la saison. L'arrivée de renforts de poids, à l'image



de Righi (ex-NRB Teleghma), a apporté une nouvelle dynamique et une assise technique qui faisaient défaut au groupe.

El Khroub : Le tournant de la saison

Tous les regards sont désormais tournés vers le déplacement

périlleux de ce week-end à El Khroub. Pour Mustapha Aggoune, ce duel face à l'AS Khroub est bien plus qu'un match : c'est le "virage" décisif pour valider officiellement l'objectif du maintien. L'administration du club n'a pas manqué de souligner l'importance de ce rendez-vous. Elle a pro-

mis des primes conséquentes aux joueurs en cas de résultat positif, tout en les appelant à honorer les couleurs historiques du club.

Gestion de l'infirmerie et choix tactiques

Malgré cet optimisme, le staff technique doit composer avec plusieurs absences notables. Les défenseurs Bitam, Mahzem et Khedir sont toujours à l'infirmerie. Une lueur d'espoir subsiste toutefois quant au retour de Bezzaz, dont l'expérience serait un atout majeur. Aggoune reste cependant pragmatique : il a clairement indiqué qu'il n'alignerait que les éléments les plus prêts physiquement et mentalement pour relever le défi khroubi. L'objectif est clair : ramener un résultat de l'extérieur pour confirmer que le grand Mouloudia est bel et bien de retour.

Rania. K

US BISKRA

Entre doutes et obligation de rachat pour éviter la crise

Le climat est à la crispation au sein de la famille de l'US Biskra. Après un passage à vide inquiétant lors des trois dernières journées, où le club n'a récolté qu'un seul point sur neuf possibles, les protégés de Samir Zaoui ont perdu leur fauteuil de leader ainsi que leur superbe du début de saison.

Samir Zaoui au chevet de son moral

Face à cette perte d'équilibre, l'entraîneur Samir Zaoui s'attelle à un travail psychologique intense. Le technicien a exhorté ses joueurs à tourner définitivement la page des récents échecs pour se concentrer sur l'avenir. Le défi est de taille : retrouver la solidité qui faisait la force de l'USB avant cette série noire marquée par une défaite à domicile contre la JS Jijel, un nul frustrant face au NRB Teleghma et un revers à Béjaïa. Toujours accroché à la deuxième place, l'US Biskra joue gros lors de son prochain déplacement dans les Aurès. Le duel face au leader actuel, le CA Batna, fera office de juge de paix. Ce match déterminera si l'USB a les ressources nécessaires pour reprendre les commandes du championnat ou si elle devra se contenter de jouer les seconds rôles.

Mobilisation générale et retour des cadres

Pour ce rendez-vous crucial, la direction du club a multiplié les promesses de primes conséquentes en cas de résultat positif à Batna. De son côté, le staff technique espère récupérer des éléments clés de l'infirmerie, notamment Siaoud et Oukal. Samir Zaoui devrait également revoir ses plans tactiques pour corriger les erreurs défensives payées au prix fort ces dernières semaines. Cette baisse de régime brutale vient ternir les débuts prometteurs de Zaoui, qui avait entamé la phase retour par deux victoires significatives. Pour rappel, le club avait affiché ses ambitions de montée dès l'entame de l'exercice sous la houlette d'Aziz Abbas, limogé après deux défaites consécutives en fin de phase aller. Aujourd'hui, l'heure est au sursaut d'orgueil pour éviter que la saison ne bascule dans l'incertitude.

Fares. B



Un gardien hors norme

Lorenzo Buffon, «Il Magnifico»

Né le 19 décembre 1929 à Majano, dans la province d'Udine, Lorenzo Buffon reste une figure incontournable du football italien des années 1950 et 1960. Mesurant 1m85, ce portier charismatique, surnommé « Il Magnifico », a marqué son époque par son style élégant, sa prestance et ses arrêts décisifs.

L'ascension au Milan AC

Buffon débute sa carrière en 1948 à Portogruaro avant de rejoindre, l'année suivante, l'AC Milan. Arrivé en tant que quatrième gardien, il connaît ses premiers frissons lors d'une victoire historique des Rossoneri

devient vite un pilier du club lombard. Avec Milan, il remporte quatre Scudetti entre 1951 et 1959 ainsi que deux Coupes Latines, tout en participant à une finale de la Coupe d'Europe des clubs champions en 1958. Sa solidité et ses réflexes contribuent à replacer le

deux hommes s'opposent autant sur les pelouses que dans leur vie privée, notamment pour le cœur de la célèbre actrice italienne Edy Campagnoli, dont Buffon fut l'époux. Premier footballeur « people » du Calcio, il mêle carrière sportive et mondanités, marquant une génération où le football commence à se lier à la culture populaire.

Une carrière plurielle

Après une décennie glorieuse au Milan AC (plus de 300 matchs disputés), Buffon poursuit sa carrière au Genoa puis à l'Inter Milan, où il remporte un dernier titre de champion d'Italie en 1963. Il achève son parcours professionnel à la Fiorentina puis à l'US Ivrea, en Serie C, où il raccroche les gants en 1965 à l'âge de 37 ans.

L'aventure en Nazionale

Buffon connaît une trajectoire particulière en sélection. Appelé tardivement à 29 ans, il dispute 15 matchs sous le maillot de la Squadra Azzurra. Titulaire lors de la Coupe du Monde 1962 au Chili, il est malheureusement blessé après le premier match et manque la fameuse « Bataille de Santiago » contre le pays hôte. Un fait marquant reste sa participation au match de gala Reste de l'Europe - Angleterre en 1955, où il est le seul Italien sélectionné pour représenter le continent.

Héritage et reconnaissance

Cousin éloigné de l'arrière-grand-père de Gianluigi Buffon, Lorenzo a transmis, à sa manière, une part d'héritage familial au football italien. Tout



comme son illustre descendant, il a mêlé son actif cinq championnats de grandeur sportive et d'Italie, deux Coupes



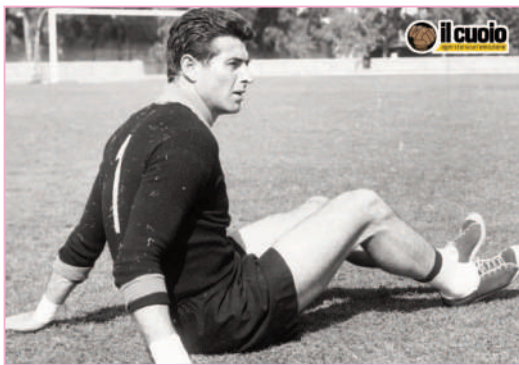
notoriété médiatique. Latines et une finale de Passionné de peinture en Coupe d'Europe des clubs dehors des terrains, il a champions. Il a également



prouvé que la sensibilité artistique pouvait côtoyer l'exigence du haut niveau.

Palmarès et distinctions

été intronisé au Hall of Fame de l'AC Milan, preuve de son importance dans l'histoire du club lombard.



face à la Juventus (7-1). À cette époque, Milan brille grâce au trio suédois Gren, Nordahl et Liedholm, et c'est ce dernier qui recommande au coach Lajos Czeizler de faire confiance au jeune portier. Un pari gagnant : Buffon

club au sommet du Calcio.

Rivalités et passions

Au-delà du terrain, Buffon s'est forgé une réputation médiatique. Sa rivalité avec Giorgio Ghezzi, le gardien de l'Inter Milan, dépasse le simple cadre sportif. Les



PSG

Hakimi renvoyé devant la cour criminelle pour viol

Accusé de viol par une jeune femme en 2023, Achraf Hakimi a été renvoyé devant la cour criminelle. Le latéral droit du PSG a annoncé attendre « avec calme ce procès qui permettra que la vérité éclate publiquement ».



Le latéral droit de 27 ans a été renvoyé devant la cour criminelle à la veille du barrage retour de Ligue des Champions entre le Paris Saint-Germain et l'AS Monaco (3-2 à l'aller).

Hakimi nie en bloc

Le 1er août dernier, le parquet de Nanterre avait requis un procès contre le joueur pour le viol d'une jeune femme en février 2023. Cette dernière s'était rendue au domicile de l'international marocain dont elle avait fait connaissance quelques semaines auparavant sur le réseau social Instagram. Elle affirme avoir subi des attouchements non consentis puis un

viol. Lui assure n'avoir fait que l'embrasser. «Aujourd'hui une accusation de viol suffit à justifier un procès alors même que je la conteste et que tout démontre qu'elle est fausse», a déploré le défenseur du PSG hier sur son compte X. «C'est aussi injuste pour les innocents que pour les victimes sincères. J'attends avec calme ce procès qui permettra que la vérité éclate publiquement», a-t-il ajouté.

Son avocate prend la parole

L'avocate du joueur Fanny Colin a également réagi auprès de RMC : «Un procès est ordonné en présence d'une accusation qui repose sur la seule parole d'une femme qui a fait obstacle à toutes les investigations, qui a refusé tous les examens médicaux et recherches ADN, qui a refusé l'exploitation de son téléphone portable, qui a refusé de donner le nom d'un témoin clé.» «Une femme dont deux expertises

psychologiques successives ont révélé le manque de lucidité sur les faits qu'elle prétend dénoncer, et encore l'absence de tout symptôme post traumatique. Le tout alors qu'elle a tenté de dissimuler à l'autorité judiciaire plusieurs messages échangés avec l'une de ses amies projetant de 'dépouiller' (sic) Monsieur Hakimi. C'est déterminés et combatifs que nous attendons ce procès pour que justice soit rendue», conclut sa défense. En septembre dernier, Hakimi s'était déjà exprimé publiquement dans l'émission «Clivé» sur Canal+. Le Lion de l'Atlas avait dénoncé «un mensonge», évoquant également le «chantage» auquel sont fréquemment exposés les footballeurs professionnels. «Je sais qui je suis. Je sais que je n'ai rien fait et que je ne ferai jamais ça», avait-il lancé, en assurant avoir «l'esprit tranquille».

NICE

Boudache, la belle promesse

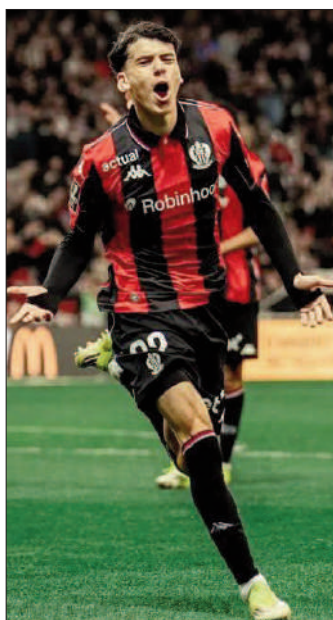
Lancé chez les professionnels par Claude Puel, Kaïl Boudache s'impose progressivement comme l'une des belles surprises de la seconde partie de saison de Nice. Le jeune ailier franco-algérien enchaîne les apparitions et a inscrit dimanche son deuxième but (déjà) avec le Gym. Nice : Boudache, la belle promesse ! C'est l'un des grands gagnants de l'arrivée de Claude Puel sur le banc de l'OGC Nice. Jamais utilisé par Franck Haise en début de saison, Kaïl Boudache a profité du changement d'entraîneur pour se faire une place au sein de l'équipe première niçoise.

Lancé par Puel le 22 janvier

Formé à l'Olympique Alès, l'ailier franco-algérien a rejoint le Gym en juillet 2022. Sa progression s'est faite par étapes, avec un premier cap franchi lors de la saison 2024-2025 : 10 buts inscrits en 21 matches de championnat U19. Cette saison marque une nouvelle accélération. Réputé pour sa capacité à faire éclore les jeunes talents, Puel a rapidement identifié chez lui un potentiel à exploiter. Le coach niçois lance Boudache le 22 janvier, lors de la victoire face au Go Ahead Eagles (3-1) en Ligue Europa. Depuis, le natif d'Alès s'est installé dans la rotation, avec six entrées en jeu sur les sept rencontres suivantes. «Il apporte ses qualités, sa folie. C'est ce que j'attendais de lui», confiait Puel après le nul contre le Stade Brestois (2-2) en championnat, le 1er février.

Déjà deux buts au compteur

Trois jours plus tard, l'ailier inscrit son premier but chez les professionnels face à Montpellier (3-2) en Coupe de France. «Il a cette capacité de dribble, il faut qu'il la conserve. Ensuite, on va progressivement l'amener vers plus d'efficacité», expliquait son entraîneur, qui lui accorde davantage de temps de jeu : 26 minutes contre l'AS Monaco (0-0), 84 minutes face à l'Olympique



Lyonnais (2-0), puis 45 minutes contre le FC Lorient (3-3). Un dernier match également marquant pour le joueur. Entré à la pause face aux Merlus, le jeune talent a inscrit son premier but en Ligue 1 au terme d'une belle combinaison avec Jonathan Clauss. Très à l'aise techniquement, précis dans ses transmissions (25 passes réussies sur 29) et impliqué défensivement (2 tacles, 1 interception), l'Aiglou a encore justifié la confiance de son entraîneur sur cette rencontre. Malgré deux occasions manquées, son éclosion se confirme : Nice semble tenir un joueur au potentiel particulièrement prometteur.

Griezmann va-t-il quitter l'Atletico en cours de saison ?

Orlando City serait en discussions avec Antoine Griezmann pour obtenir sa signature avant le 26 mars. L'attaquant français de l'Atletico Madrid serait tenté. A quelques heures d'un rendez-vous européen crucial face au Club Bruges en barrage retour de la Ligue des Champions (3-3 à l'aller), l'avenir d'Antoine Griezmann alimente la rubrique des transferts. L'attaquant de l'Atletico Madrid, qui fêtera ses 35 ans le 21 mars, pourrait quitter l'Espagne dans les prochaines semaines. Selon les informations de The Athletic, confirmées par l'AFP, l'ancien international français serait en discussions avec Orlando City. Le club floridien disposerait des droits de découverte du champion du monde 2018, un mécanisme qui lui confère une priorité en cas d'accord avec le joueur et sa formation actuelle. San Diego et Los Angeles FC ont aussi fait part de leur intérêt.

Un changement de statut cette saison

Depuis plusieurs années, «Grizou» n'a jamais caché son envie de découvrir le championnat nord-américain, lui le grand fan de NBA. Au point de quitter les Colchoneros en cours de saison ? Il serait tenté, d'après L'Equipe, qui confirme aussi les pourparlers. L'ancien Barcelonais est moins utilisé par Diego Simeone, avec seulement 14 titularisations en 35 apparitions. Il affiche toutefois un bilan solide de 12 buts et 2 passes décisives. «Griezmann est comme Koke, ce sont des légendes du club, des joueurs historiques, qui jouent un rôle important, a expliqué Simeone ce lundi. Il est évident qu'ils ne vont pas abandonner leur place avant la fin de la saison, car ils veulent jouer, ils veulent rivaliser, ils veulent gagner. Tout ce qu'ils nous apportent est important pour l'équipe, qu'ils jouent 20, 60 ou 90 minutes.» Nul doute que l'entraîneur de l'Atletico aimerait conserver le Français jusqu'à la fin de la saison. Reste à voir quel sera le choix Grizemann, sous contrat jusqu'en juin 2027 avec les Colchoneros, alors qu'Orlando tente de trouver un accord au plus vite avec le joueur. Le marché des transferts est ouvert en MLS jusqu'au 26 mars, avant une deuxième fenêtre entre le 13 juillet et le 2 septembre.



BENFICA

Les mots forts de Rui Costa sur Prestianni

La délégation de Benfica s'est envolée hier pour Madrid, où l'équipe première affrontera ce soir les Merengues en barrage retour de la Ligue des Champions.

Avant de prendre l'avion, Rui Costa, le président de l'écurie portugaise, s'est entretenu avec quelques journalistes, dont un d'A Bola. Questionné au sujet du cas Prestianni, le dirigeant a été très direct. « Il est clair que nous avons tous parlé. Il est clair qu'il y a eu une conversation avec chacun. Il est clair que cette situation est inconfortable pour tout le monde. Inconfortable pour le club et inconfortable pour le joueur, qui est crucifié, et je garantis qu'il n'est pas un joueur raciste, sinon il ne représenterait pas Benfica. Ce fut une semaine compliquée pour tout le monde. Je le répète : sans minimiser la gravité de la situation, il s'agit d'un incident survenu sur le terrain, dont vous avez été témoins. Par conséquent, cela ne remet absolument pas en cause les valeurs d'inclusion et de lutte contre le racisme qui caractérisent Benfica, un club qui n'ac-



cepterait jamais de joueurs racistes dans son effectif. Je tiens à le souligner. Même sur le terrain, les offenses sont fréquentes, de part et d'autre, et je

suis certain que Prestianni a été profondément blessé. Nous avons confiance en notre joueur, d'autant plus que je peux vous garantir qu'il n'est pas raciste.

Sinon, je serais le premier à le signaler et je n'autoriserais pas un joueur raciste à représenter un club de l'envergure de Benfica, dont l'histoire même

repose sur des valeurs anti-racistes ».

Rui Costa a conclu : « Prestianni s'est défendu. Il a pris la parole pour se justifier, et voilà que le joueur, pourtant la cible de toutes les critiques, est enfin protégé. Je le répète : il s'agit d'un joueur, d'une personne, qui, je vous le garantis, n'a rien de raciste. C'est aussi simple que cela, et c'est pourquoi il mérite notre confiance dans une telle affaire. Je le répète également : Benfica n'accepterait jamais un joueur raciste dans son effectif. (...) Benfica soutiendra Prestianni, comme je l'ai dit, c'est notre joueur. Mais pas seulement parce qu'il est notre joueur. Je le répète, et c'est ce qui me semble le plus pertinent dans cette situation : Prestianni n'est pas raciste, on l'accuse de racisme à tort. Et c'est précisément pour cette raison qu'il mérite notre soutien ». Une sortie forte de la part du président de Benfica.

BARÇA

Pedri aurait recruté Kylian Mbappé



Lors de leur passage dans l'émission espagnole « El Hormiguero », Pedri et Ferran Torres ont offert un rare aperçu de la vie quotidienne et de la discipline imposée par Hansi Flick au FC Barcelone. Profitant d'un jour de repos, les deux internationaux ont évoqué leur complicité dans le vestiaire, le retour en forme de Pedri après sa blessure aux ischio-jambiers et l'attention portée à la santé et à la performance des coéquipiers. Ils ont également détaillé les fameuses amendes pour retard imposées par Flick, allant jusqu'à 40 000 € pour un retard de 10 minutes le jour du match. Mais le moment qui a particulièrement retenu l'attention concerne le capitaine de l'équipe de France : si Pedri et Ferran Torres devaient recruter un joueur du Real Madrid, leur choix se porterait sur Kylian Mbappé. Une révélation forte qui reflète non seulement leur admiration pour l'attaquant français, mais aussi la vision qu'ils se font du renforcement de l'effectif. Si l'attaquant actuel, Robert Lewandowski, est bel et bien sur le départ, Kylian Mbappé ne devrait jamais rejoindre l'ennemi juré de la Maison Blanche. Cependant, l'Argentin de l'Atlético de Madrid, Julián Álvarez, pourrait bien se diriger vers la Catalogne l'été prochain.

Le vestiaire du Real Madrid est en colère

La tension ne retombe pas avant le match retour. Selon les informations d'El Chiringuito, le vestiaire du Real Madrid aborde la manche retour face au Benfica avec une forte dose de rancœur après la polémique survenue à l'aller. Plusieurs cadres madrilènes seraient encore marqués par l'incident impliquant Gianluca Prestianni, accusé d'insultes racistes envers Vinicius Jr. Toujours selon l'émission espagnole, l'ambiance en interne reste très électrique et le groupe merengue attend ce rendez-vous avec impatience, déterminé à répondre sur le terrain.

L'affaire Gianluca Prestianni a connu



un nouveau rebondissement ce lundi : l'UEFA a prononcé une suspension provisoire d'une rencontre à l'encontre de l'attaquant argentin, accusé de propos racistes envers Vinicius Júnior. Cette décision signifie

donc qu'il ne pourra pas participer au match retour prévu ce mercredi au Santiago Bernabéu. Toutefois, selon A Bola, Prestianni fera néanmoins le voyage avec Benfica à Madrid.

REAL MADRID

Les supporters au soutien de Vinicius Jr

Des banderoles de soutien à Vinicius Júnior ont été déployées ce matin au centre d'entraînement du Real Madrid, à Valdebebas, à la veille du choc face au SL Benfica (21 heures). Plusieurs messages en faveur de l'ailier brésilien ont été affichés par les supporters à proximité des installations madrilènes, dans un contexte toujours tendu après les insultes racistes proférées au match aller. Des messages qui interviennent après la mise à l'écart de Gianluca Prestianni, provisoirement suspendu par l'UEFA pour ce match retour. Pour rappel, ce match de suspension intervient alors que l'enquête concernant Gianluca Prestianni, qui aurait traité Vinicius Jr de "singe" pendant le match aller, à Lisbonne, est toujours en cours. L'ailier de 20 ans pourrait être sanctionné beaucoup plus lourdement à l'issue des investigations.

AVEC UN TRANSFERT ESTIMÉ À PLUS DE 40 MILLIONS D'EUROS

Ademola Lookman a déjà mis l'Atlético de Madrid à ses pieds

Fraîchement arrivé à l'Atlético de Madrid, Ademola Lookman réalise des débuts fracassants. Déjà décisif, l'ailier nigérian s'impose comme la nouvelle arme offensive de Diego Simeone.

Courtisé par plusieurs clubs cet hiver, notamment Fenerbahçe, Ademola Lookman a finalement choisi l'Atlético de Madrid pour passer un cap dans sa carrière. Un transfert estimé à plus de 40 millions d'euros bonus compris, qui met fin à une relation devenue tendue avec l'Atalanta. Désireux de quitter Bergamo depuis l'été précédent, après une offre refusée de l'Inter, l'ailier nigérian avait finalement patienté jusqu'au mercato hivernal pour for-

cer son départ. Entre-temps, il avait rappelé toute son importance sur la scène internationale lors de la CAN 2025, avec 3 buts et 4 passes décisives en 6 matchs. Un profil explosif qui correspondait parfaitement aux attentes de Diego Simeone, en quête d'un joueur capable d'apporter percus-

sion, profondeur et efficacité dans les transitions rapides, particulièrement sur le couloir gauche. Dès son arrivée, il déclarait : « je suis conscient de la ferveur des supporters de l'Atlético de Madrid envers le club, les joueurs et l'équipe. Ils sont toujours là pour supporter l'équipe à chaque match, c'est exceptionnel. » L'ancien joueur de Leipzig n'a pas tardé à justifier cet investissement. Pour sa première titularisation en quart de finale de Coupe du Roi face au Betis, Lookman a immédiatement frappé fort. Buteur d'un petit bijou après un slalom dans la surface, puis passeur décisif pour Antoine Griezmann en transition rapide, il a largement contribué au large succès madrilène (0-5). Une entrée en matière tonitruante, marquée par sa justesse technique, sa vitesse d'exécution et sa capacité à déséquilibrer les défenses. Déjà omniprésent dans les circuits offensifs, il a rapidement donné l'impression d'être parfaitement intégré au système de Simeone.

Diego Simeone l'adore déjà

Une semaine plus tard, il a confirmé tout son impact face au FC Barcelone, toujours en Coupe du Roi. Dans un choc très attendu, Lookman a signé un match référence avec un but et une passe décisive, participant activement

à la démonstration des Colchoneros face aux Blaugranas (4-0). Au-delà des statistiques, son influence dans le jeu a sauté aux yeux : création de décalages, appels tranchants et implication dans plusieurs actions dangereuses. Sa capacité à casser les lignes et à accélérer le tempo a changé le visage offensif de l'Atlético. En Ligue des Champions, il s'est également montré décisif lors d'un barrage aller spectaculaire face au Club Bruges. Dans un match ouvert et intense, Lookman a inscrit le but du break juste avant la pause, concluant une déviation de Griezmann sur corner. Buteur encore ce samedi face à l'Espanyol (4-2) en Liga et déjà décisif dans plusieurs compétitions, le Nigérian affiche des débuts impressionnants (4 buts et 2 offrandes en 6 matchs). En quelques semaines seulement, il s'est imposé comme une pièce maîtresse de l'attaque rojiblanca, confirmant qu'il pourrait bien devenir l'un des nouveaux chouchous du Metropolitano. Son entraîneur, Diego Simeone, l'adore déjà : « Lookman va marquer beaucoup plus de buts, nous l'avons recruté en connaissant cette qualité. Maintenant, nous l'adaptions à l'équipe en développant également ses qualités défensives. » Le technicien argentin a aussi ajouté en conférence de presse : « il possède des qualités différentes de celles de nos autres attaquants. Il est davantage spécialisé dans les duels individuels que dans le jeu collectif, même s'il est également capable de jouer en équipe, et il a immédiatement eu un très bon impact sur l'équipe ».

ARSENAL

La pique de Gabriel à Richarlison après l'humiliation

Gabriel Magalhães n'a pas attendu longtemps pour chambrer Tottenham après la large victoire d'Arsenal dans le derby du nord de Londres (4-1). Le défenseur brésilien a partagé une photo depuis le bus des Gunners, posant avec son trophée d'homme du match, quelques friandises... et surtout



une carte affichant le chiffre quatre bien en évidence, clin d'œil au nombre de buts infligés aux Spurs. Un message vite validé par ses coéquipiers, à l'image de Declan Rice ou Gabriel Martinelli, visiblement amusés par la provocation. Mais le détail qui a le plus fait réagir les fans, c'est le tag discret de Richarlison. L'attaquant de Tottenham, coéquipier de Gabriel en sélection brésilienne, a été directement mentionné dans la publication, relançant leur petite rivalité sur les réseaux. Un clin d'œil assumé, dans la continuité de leurs échanges précédents, qui souligne donc la domination récente d'Arsenal dans les derbies et permet aux Gunners de reprendre 5 points d'avance en tête de la Premier League.

REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE

WILAYA DE LAGHOuat

DIRECTION DE L'ADMINISTRATION LOCALE

Code fiscale : 425002000003046

Avis d'attribution provisoire

Conformément aux dispositions de l'article 65 du décret présidentiel N° 15/247 du 16/09/2015, portant réglementation des marchés publics et des délégations de service public, la Direction de l'Administration Locale de la wilaya de Laghouat informe l'ensemble des soumissionnaires ayant participé à l'appel d'offre national ouvert N°02/2026 paru dans le quotidien "المستمر" le 19/01/2026 et le « AL MOUNASSER » le 20/01/2026 relatif à :

ACQUISITION DE CAMIONS COMPACTEURS A ORDURES

Qu'à l'issue de l'évaluation des offres le contrat est provisoirement attribué à :

N°	Bureau d'étude	NIF	NOTE Technique (50 pts)	MONTANT (DA)	Délai de d'exécution	Observation
06	SARL PENGPU ALGERIE	09990209027125900000	49	115.668.000,00	44 jour	Moins disant

Conformément à l'article 82 du décret présidentiel N° 15/247 du 16/09/2015, portant réglementation des marchés publics et des délégations de service public, tout soumissionnaire contestant le choix opéré par la partie contractante dispose d'un délai de 10 jours à compter de la parution du présent avis dans le BOMOP ou de sa première publication dans les quotidiens nationaux pour introduire un recours auprès de la commission des marchés de la wilaya.

AL MOUNASSER 25 Février 2026

ANEP 2616006248

REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE

WILAYA : D'ADRAR

DAIRA : FENOUGHIL

COMMUNE : TAMENTIT

NIF: 098501149016232

AVIS D'ATTRIBUTION PROVISoire D'UN MARCHÉ

conformément aux dispositions de l'article:82 du decret presidentiel no 15/247 du 16/09/2015 portant réglementation des marchés publics et des delegations de service public le président de L'APC de la commune de tamentit informe l'ensemble des soumissionnaires par avis appel d'offre ouvert avec exigence de capacites minimales N° 08 / 2025 concernant :

ACQUISITION D'UN VEHICULE A QUATRE ROUES MORTICES 4 X 4

Parue dans les quotidiens suivants :

- ✓ « EL FILAHYA DEZAD » du 08 / 01 / 2026
- ✓ « AL MANSSOURA » du 08 / 01 / 2026

Du résultats de la commission d'évaluation des offres des soumissionnaires retenus :

N°	Entreprise retenu	Not technique	Montant proposer DA en ttc	Delai d'exécution	Observation
01	EURL. BOUMEDINNE 09990108820923601004	55	14.494.200.00	30 JOURS	Moins disant

N.B : en application du decret presidentiel no 15/247 du 16/09/2015 portant reglementation des marches publics et des delegations de service public, le service contractant invite tous les soumissionnaires désireux de consulter leurs ponctuations technique et financières contacter nos services dans un délais de 03 jours à compter de la date de la 1^{ère} parus avis dans la presse. - les soumissionnaires contestant le choix opéré par le maître d'ouvrage peuvent introduire leurs recours dans un délai de dix (10) Jours à compter de la date de publication du présent avis dans les journaux nationaux auprès de la commission des marchés de la commune de TAMENTIT si coïncide un jour férié, elle sera reportée au jour ouvrable suivant.

AL MOUNASSER 25 Février 2026

ANEP 2616006324



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



**TEL:
0560266287**

OU PAR EMAIL:



CONTACT@ALMOUNASSER.DZ



Douze hommes répondent à l'appel, donnant vie à une institution appelée à devenir un symbole culturel et sportif. Dès le départ, le club porte les couleurs bleu et grenat, et choisit

Liga espagnole, terminant avec 25 points, deux de plus que son grand rival, le Real Madrid. Cette décennie dorée se conclut avec 8 championnats de Catalogne, 5 Coupes d'Espagne et ce titre

immense. Sa disparition bouleverse profondément le Barça, qui s'identifie désormais encore plus à ses racines et à sa mission culturelle.

Le premier triomphe européen (1949)

En 1949, le FC Barcelone décroche son premier trophée continental : la Coupe Latine, ancêtre de la Ligue des champions, en battant le Sporting Portugal 2-1. Ce succès ouvre la voie vers une reconnaissance internationale et confirme la place du Barça parmi les grands clubs européens.

L'âge d'or de Kubala et la génération dorée (1950-1961)

Les années 1950 sont marquées par l'arrivée du phénomène hongrois Ladislao Kubala. Sa technique, son charisme et son influence attirent les foules. En 1957, le Camp Nou est inauguré, symbole de la grandeur du club. Sous la direction d'Helenio Herrera, et avec des stars comme Luis Suárez, Ramallets, Kocsis et Czibor, le Barça remporte quatre championnats, cinq Coupes d'Espagne et deux Coupes des Villes de Foires. En 1961, le club dispute sa première finale de Coupe d'Europe, mais échoue contre Benfica.

Cruyff, le Hollandais volant (1973)

Après une période instable, le Barça recrute Johan Cruyff en 1973. L'ex-star de l'Ajax d'Amsterdam redonne un souffle au club avec sa vision de jeu révolutionnaire et son intelligence tactique. Cruyff devient le symbole du renouveau blaugrana et marque des buts restés dans les mémoires, notamment son légendaire « but

fantôme » contre l'Atlético Madrid.

Les années de contrastes : Maradona, Schuster et les coupes (1979-1982)

Après le départ de Cruyff, le Barça connaît des années de hauts et de bas. Malgré des difficultés en Liga, le club s'illustre dans les compétitions de coupe, remportant trois Coupes du Roi et deux Coupes des Coupes (1979 et 1982). Cette période



voit passer des joueurs mythiques comme Quini, Bernd Schuster et un jeune Diego Maradona, arrivé en 1982, qui marque les esprits malgré son court passage.

La Dream Team de Cruyff (1988-1994)

De retour comme entraîneur en 1988, Cruyff bâtit une équipe mémorable : la Dream Team. Avec des joueurs comme Koeman, Laudrup, Stoichkov, Bakero et un jeune Pep Guardiola, le Barça domine l'Espagne. Entre 1990 et 1994, le club décroche quatre titres consécutifs en Liga et remporte en 1992 sa première Ligue des champions, grâce au coup franc historique de Koeman contre la Sampdoria à Wembley.

Les années Ronaldo et Rivaldo (1996-2000)

Après le départ de Cruyff, le Barça reste compétitif avec des

125 ans d'histoire et de légende

Le Barça, plus qu'un club

Le 29 novembre 1899 marque la naissance du Futbol Club Barcelona, fruit de l'initiative du Suisse Hans Gamper, passionné de football. Arrivé à Barcelone un an plus tôt, il publie une annonce dans la revue Los Deportes afin de rassembler des joueurs.



talents comme Luis Figo, Luis Enrique, Rivaldo et un jeune prodige brésilien, Ronaldo, qui offre au

style de jeu basé sur la possession et la circulation rapide. En 2009, le club réalise un exploit unique : un sextuplé historique (Liga, Coupe du Roi, Supercoupe d'Espagne, Ligue des champions, Supercoupe de l'UEFA, Coupe du monde des clubs). En 2011, au Wembley de ses premiers exploits, le Barça remporte sa quatrième Ligue des champions en écrasant Manchester United.

Le Barça moderne : gloire et crise (2015-2025)

Avec Messi, Neymar et Suárez, le Barça continue de briller, remportant la Ligue des champions 2015. Mais les années suivantes



L'âge d'or Guardiola-Messi (2008-2012)

L'arrivée de Pep Guardiola comme entraîneur en 2008 inaugure l'ère la plus glorieuse du club. Avec Lionel Messi, Xavi, Iniesta, Busquets, Puyol et Eto'o, le Barça invente le tiki-taka, un

voient apparaître une crise financière et institutionnelle, culminant avec le départ de Messi en 2021 vers le PSG. Depuis, le club, mené par Xavi comme entraîneur et des jeunes talents comme Pedri et Gavi, tente de reconstruire son identité et de revenir au sommet du football européen.



de représenter fièrement la ville de Barcelone.

Les premiers succès et la Liga inaugurale (1929)

Durant les premières décennies, le Barça impose sa marque dans les compétitions

fondateur.

La tragédie Gamper (1930)

Le 30 juillet 1930, le club vit un drame : Joan Gamper, son fondateur, met fin à ses jours à l'âge de 52 ans. Déprimé après avoir été



régionales et nationales. Le point culminant arrive en 1929, lorsque le club catalan devient le premier vainqueur de la

écarté de la direction et frappé de plein fouet par la crise économique mondiale, il laisse derrière lui un héritage



TOURNOI INTERNATIONAL DE STRANDJA DE BOXE

Quatre Algériens en lice pour le compte de la troisième journée à Sofia

Quatre boxeurs algériens feront leur entrée en lice pour le compte de la troisième journée des tours préliminaires de la 77e édition du prestigieux tournoi international de Strandja (23 février-1 mars), à Sofia en Bulgarie.

Aujourd'hui, ce sera au tour de quatre boxeurs de faire leur entrée en lice, pour le compte de la troisième journée du tournoi international de Strandja. Il s'agit de Hamda Melissa (60 kg) et Ichrak Chaib (65 kg) qui seront opposées, respectivement, à l'Ukrainienne Korets Veronika et la Turque Kabak Berfin, pour le compte des 8es de finale. Mustapha Abdou (80 kg) fera son entrée en lice face au Bulgare Cholov William, alors que Magtaa Abderrahim (+90 kg) défiera le Bulgare Morejon Yordan, pur le compte des 8es de finale. Conduite par les entraîneurs, Khaled Harima et Mohamed-Amine Ouadahi, la sélection algérienne est composée de huit

boxeurs (trois messieurs et cinq dames). Chez les messieurs, l'Algérie est représentée par Abdou Mustapha (80 kg), Arbia Mohamed-Oussama ((90 kg) et Magtaa Abderrahim (+90 kg). Les dames seront représentées par Mansouri Fatiha (51 kg), Rouaz Douaa (54 kg), Hamda Melissa (60 kg), Ichrak Chaib (65 kg) et Benane Djouher (70 kg). Les tours préliminaires se dérouleront du 23 au 27 février, les demi-finales auront lieu le 28 février, alors que les finales sont programmées le 1er mars. Le prestigieux tournoi international de Strandja est considéré comme le plus ancien tournoi de boxe en Europe. Il rassemble chaque année 400 boxeurs d'élite venus des cinq continents.

Rania. K



24E JOURNÉE DE BASKET SUPER-DIVISION Les résultats complets et classement



Résultats complets et classement à l'issue de la 24e journée du Championnat d'Algérie de basket-ball, Super-Division (messieurs), disputée samedi et lundi soir :

CR Béni Saf - USM Alger	55-67
CSC Djisr Kasantina - M Ouled Chebel	64-62
NA Hussein-Dey - NB Staouéli	81-90
Rouiba CB - US Sétif	70-59
USM Blida - CS Tlemcen	59-53
TRA Draria - WO Boufarik	71-77
CRB Dar Beida - MC Alger	58-68

Classement :	Pts	J
1. NB Staouéli	43	24
2. CS Tlemcen	40	24
--WO Boufarik	40	24
4. Rouiba CB	39	24
--MC Alger	39	24
6. USM Alger	38	24
--. USM Blida	38	24
--. CR Béni Saf	38	24
9. CSC Djisr Kasantina	36	24
10. CRB Dar El-Beida	34	24
11. TRA Draria	32	24
12. US Sétif	31	24
13. NA Hussein-Dey	29	24
14. M Ouled Chebel	28	24

CHAMPIONNATS D'AFRIQUE D'ESCRIME (CADETS/JUNIORS) L'Algérie termine avec 10 médailles

Les sélections algériennes d'escrime cadets et juniors ont remporté 10 médailles (1 or, 4 argent et 5 bronze), à l'issue de la dernière journée des Championnats d'Afrique 2026 (minimes, cadets et juniors), disputée dimanche à Dakar (Sénégal). La seule médaille d'or au rendez-vous africain de Dakar est l'œuvre de l'escrimeuse Rouibet Oumaima, au sabre féminin (cadets).

Les quatre médailles d'argent ont été décrochées par Abrous Malik au sabre masculin (juniors individuel), par Dalil Ishak au sabre masculin (cadets individuel), et par la sélection algérienne juniors, au sabre et fleuret masculins par équipes. Les sélections algériennes ont également remporté cinq médailles de bronze grâce à Ziad Abdallah Ben Abed et Zakaria Youcef Mimoud (fleuret cadets



garçons), Hadjel Lalami (épée juniors/filles), Siliane Aoudia (fleuret juniors/garçons) et la sélection algérienne juniors au sabre féminin. L'Algérie s'est engagée dans cette compétition avec un

total de 19 athlètes (12 garçons et 7 filles), sous la direction des entraîneurs Saci Fettache (fleuret), Hama Antar (sabre) et Zahra Ghamir (épée).

Meriem. A



TOURNOI "M15 MONASTIR" DE TENNIS L'Algérien Toufik Sahtali fixé sur son adversaire

Le tennismen algérien Toufik Sahtali a été fixé sur son adversaire du premier tour du tableau final du tournoi professionnel masculin "M15 Monastir", qui se déroule du 23 février au 1er mars prochain en Tunisie. Agé de 27 ans, Sahtali qui occupe actuellement le 728 rang mondial chez les pros de l'ATP, sera opposé au marocain Réda Bennani (19 ans- 562e), suivant les résultats du tirage au sort, dévoilés par les organisateurs. Dotée d'un prize-money de 15.000 USD et organisée sur des courts en surface rapide, la compétition a drainé la participation de joueurs venus des quatre coins du monde, y compris de Nouvelle Zélande. Parmi eux, certains joueurs relativement bien classés chez les pros de l'ATP, notamment, le Français Etienne Donnet (25 ans), qui occupe actuellement le 452e rang mondial et tête de série N1 de ce tournoi.

Serine. S

CHAMPIONNAT
D'ALGÉRIE
DE HANDBALL

**OM Annaba - O
El-Oued samedi
à 22h00**



Le match OM Annaba - O El-Oued comptant pour la mise à jour du calendrier du Championnat d'Algérie de handball, Excellence A messieurs (groupe A), se jouera samedi prochain à 22h00, a indiqué la Fédération algérienne de la discipline (FAHB). D'autre part, les rencontres de la 13e journée de l'Excellence A messieurs, groupe A, prévues initialement vendredi 27 février, ont été reportées au vendredi 6 mars, en raison du traitement des affaires en instances par la commission de discipline et de recours, précise la même source. En revanche, les matchs de la 13e journée du groupe B se tiendront vendredi 27 février (23h00), ajoute la FAHB. Concernant la suite de la saison, la FAHB a indiqué que la 14e et dernière journée de la première phase du championnat se disputera le vendredi 13 mars, alors que le premier tournoi play-off a été programmé les 3 et 4 avril prochains, suivi du deuxième tournoi (16-17 avril), puis le troisième et dernier tournoi (9-5 mai). Les trois tournois play-off se dérouleront à Alger, précise le calendrier de l'instance fédérale.

Programmation de l'Excellence A messieurs :

Groupe A (mise à jour) :

Samedi 28 février : OM

Annaba - O El-Oued (22h00)

Classement :	Pts	J
1. M. Bordj Bou Arreridj	19	12
2. Olympique El Oued	17	11
3. JS Saoura	13	12
4. AB Barika	11	12
5. OM Annaba	10	11
--. MC Alger	10	12
7. MCO Tlelat	8	12
--. IC Ouargla	6	12

Groupe B (13e journée) :

Vendredi 27 février :

HBC El-Biar - JSE Skikda
CRB Mila - ES Ain Touta
AC Ras El Oued - CR Bordj Bou Arreridj
CS Bir Mourad Raïs - CHB Zighoud-Youcef

Classement :	Pts	J
1. HBC El-Biar	22	12
2. ES Ain Touta	18	12
3. CRB Mila	15	12
--. AC Ras El Oued	15	12
--. JSE Skikda	15	12
6. CS Bir Mourad Raïs	7	12
7. CR BB Arreridj	4	12
8. CHB Zighoud-Youcef	1	12

BOXE

Un nouveau combat entre les légendes Mayweather et Pacquiao en septembre

L'Américain Floyd Mayweather et le Philippin Manny Pacquiao, deux légendes de la boxe, s'affronteront de nouveau lors d'un combat professionnel le 19 septembre à Las Vegas, annonce le futur diffuseur Netflix lundi.

Mayweather (48 ans), avait annoncé vendre-di sortir de sa retraite tandis que Pacquiao (47 ans) était revenu sur les rings l'an passé. Les deux anciens multiples champions du monde s'étaient affrontés en mai 2015, déjà à Las Vegas, pour un succès de l'Américain, resté invaincu toute sa carrière. "Floyd et moi avons offert au monde ce qui reste comme le plus grand combat de l'histoire de la boxe. Les fans ont attendu assez longtemps, ils méritent cette revanche", a déclaré Pacquiao, cité dans un communiqué. Deux des plus grands noms de l'histoire du noble art. Mayweather et Pacquiao s'étaient affrontés en 2015 lors du "combat du siècle", qui avait généré des recettes record, sans que le spectacle sportif ne soit à la hauteur. Mayweather (50 combats et autant de victoires), qui a fêté hier mardi ses 49 ans, avait pris sa retraite en 2017 et multiplié depuis les exhibi-



tions. Il a notamment prévu au printemps 2026 un combat non professionnel contre une autre légende de la boxe, son compa-

triote Mike Tyson. Pacquiao (62 victoires, 8 défaites, 3 nuls) est lui revenu sur les rings pour un combat professionnel en

juillet dernier à 46 ans, pour un match nul face à l'Américain Mario Barrios.

R. S

CLASSEMENT ATP

L'Espagnol Carlos Alcaraz conforte sa place de leader

L'Espagnol Carlos Alcaraz, vainqueur inouïable en finale du tournoi de Doha, a conforté sa place de leader du classement ATP publié lundi, devant l'Italien Jannik Sinner (2e) éliminé en quarts au Qatar, et le Serbe Novak Djokovic (3e) qui n'a pas joué en tournoi depuis sa finale perdue à l'Open d'Australie le 1er février. Demi-finaliste à Doha, Jakub Mensik gagne trois places et atteint à 20 ans son meilleur classement, 13e. Vainqueur à Delray Beach, Sebastian Korda gagne dix places et remonte au 40e rang, tandis que Tommy Paul, finaliste en Floride, remonte au 22e rang (+2). La plus grosse progression dans le Top50 de la semaine est à mettre au crédit du Chilien Alejandro Tabilo qui bondit de 26 places au 42e rang après sa finale à Rio. Top 10 du classement ATP au 23 février 2026:



1. Carlos Alcaraz (ESP)	13.550 pts	4.555
2. Jannik Sinner (ITA)	10.400	4.405
3. Novak Djokovic (SRB)	10.280	4.235
4. Alexander Zverev (GER)	10.280	4.235
5. Lorenzo Musetti (ITA)	4.405	4.235
6. Alex De Minaur (AUS)	4.235	4.235
7. Taylor Fritz (USA)	4.220	4.220
8. Félix Auger-Aliassime (CAN)	4.080 (-1)	3.405
9. Ben Shelton (USA)	4.050	3.405
10. Alexander Bublik (KAZ)	4.050	3.405

R.S

Le vélo électrique reste-t-il efficace pour brûler des calories ?

L'activité physique a un effet positif sur votre moral. L'Organisation mondiale de la santé recommande 2h30' de sport par semaine. La pratique du cyclisme est un bon compromis. Mais qu'en est-il du vélo électrique ? Éléments de réponse.

L'effort physique n'a pas besoin d'être particulièrement intense au point même de transpirer, l'objectif étant de pratiquer une activité physique pour maintenir ses muscles en éveil. Choix de votre vélo, perte de poids, avantages de l'électrique, voici nos conseils en détail.

Comment choisir son vélo électrique pour perdre du poids ?

Il existe plusieurs modèles de vélos électriques, mais il est si vous voulez faire du « vélotaf », il vous faut un vélo électrique pratique et confortable. Il existe un large choix de vélos électriques pour vous rendre au travail. Si vous l'utilisez en dehors des transports en commun, vous pouvez choisir un modèle facile à transporter comme le vélo pliable. Optez pour un VTT électrique afin de ne pas trop faire d'efforts en montée et ainsi prendre du plaisir en descente. Si vous souhaitez vous remettre progressivement à rouler sur asphalte, un vélo de course électrique est idéal. Le Gravel électrique (un mix entre VTT et vélo de course) constitue également un excellent choix.

Un vélo cargo électrique est équipé d'une cellule de chargement très pratique vous permettant de faire vos courses ou de transporter vos enfants. Cependant, cet achat implique un budget important. Une option moins chère consiste à monter une remorque sur le vélo électrique.

Comment perdre du poids avec un vélo électrique ?

Un moyen de transport

hybride, le vélo électrique peut fonctionner en utilisant à la fois la puissance de propulsion du moteur électrique et l'énergie de

perte de poids.

Utiliser le vélo électrique régulièrement

Les vélos électriques



pédalage du pilote. Cette dépense énergétique agit sur différents muscles du corps. Pour les débutants qui souhaitent profiter des avantages sanitaires, en particulier la perte de poids à l'aide d'un vélo électrique, il est

sont plus utilisés que les vélos classiques. Pour perdre du poids, le but est de pratiquer régulièrement. Les experts en matière de santé recommandent de faire du vélo (électrique ou non électrique) au moins trois sorties par semaine. Chaque séance



recommandé de commencer par étapes, au fur et à mesure que votre corps s'adapte à l'exercice. Il faut commencer doucement, sinon, vous risquez de vous ennuyer ! Pour cela, il est conseillé de commencer à votre rythme et d'augmenter l'intensité et la durée de votre trajet au fur et à mesure. Augmenter la distance à chacun de vos trajets est la clé pour obtenir des résultats de

doit durer au moins 1 heure. En utilisant un vélo électrique pour vous rendre au travail, vous alliez travail et loisirs (réduire la pollution, gagner du temps dans les embouteillages, améliorer votre condition physique). Les personnes qui cherchent à brûler plus de calories peuvent intensifier leurs entraînements avec un itinéraire de quelques



heures par semaine. Baisser le niveau d'assistance Lorsque vous interrompez le pédalage, le moteur du vélo électrique s'arrête. Il joue alors un rôle d'assistance et complète vos efforts, donnant ainsi à l'appareil le nom de VAE (vélo à assistance électrique). Le niveau d'assistance peut être ajusté en fonction de votre pratique. Cette méthode en fait un outil que toute personne cherchant à perdre du poids peut utiliser. Lorsque vous vous habituez à manier le vélo, vous pouvez augmenter vos dépenses énergétiques sans l'assistance.

Adopter un mode de vie sain

En plus de rouler régulièrement avec votre vélo électrique, vous devez adopter un mode de vie sain. Si vous faites ce genre d'activité physique tout en conservant de mauvaises habitudes, votre dur labeur de conduire quelques kilomètres peut vraiment se transformer en cendres. Si vous voulez avoir le corps de vos rêves avec votre VAE, oubliez les fast-foods, les bonbons et les soirées arrosées entre amis. Il est crucial d'optimiser les résultats grâce à une alimentation équilibrée et à une meilleure hygiène de vie (8 heures de sommeil, 1,5 litre d'eau par jour, ne pas boire d'alcool ni fumer de manière excessive, etc.). Quels sont les avantages du vélo électrique pour la santé ? Les bienfaits du vélo électrique sur la santé ont été scientifiquement prouvés. Une étude prouve que faire du vélo

électrique est aussi bon pour la santé que faire du muscle bike. Par conséquent, cette activité s'est avérée appropriée pour : brûler et éliminer les graisses, augmenter votre capacité respiratoire, perfectionner votre silhouette, améliorer et maintenir votre santé. La fonction électrique intégrée ne signifie pas que le vélo électrique est un moyen de transport différent du vélo

l'abdomen.

Être en bonne santé

En plus d'éliminer les amas graisseux, rouler régulièrement sur un vélo électrique permet de réaliser des exercices d'endurance. Ce type d'activité est bénéfique pour la santé et les organes tels que le cœur ou les poumons. Les scientifiques ont montré que les cyclistes ont moins de risque de souffrir de maladies



classique. En effet, il faut pédaler pour se déplacer. Le mouvement de rotation continu des jambes vous permet d'effectuer un exercice d'endurance qui brûlera des calories. Cette augmentation calorique fait fondre les amas graisseux du cycliste. En outre, la fonction de sudation de l'organisme, activée par l'effort, contribue à favoriser l'élimination des résidus.

Affiner sa silhouette

En roulant régulièrement sur un vélo électrique, vous brûlerez des calories et donc des graisses. Au fil du temps, vous pourrez améliorer votre silhouette. En cyclisme, les muscles des jambes sont les plus sollicités. Vos cuisses seront plus affînées. Ces efforts se voient alors au niveau des hanches et de

cardiovasculaires.

L'effet du vélo électrique sur le moral

L'activité physique est nécessaire au fonctionnement normal du cerveau. L'utilisation de vélo électrique comme activité sportive peut stimuler les hormones du bonheur, l'endorphine. En faisant du vélo, vous êtes en mesure de produire des hormones comme la progestérone et la sérotonine. Ces dernières sont stimulées physiquement et aident à éliminer le stress et l'anxiété. De plus, le pédalage renforce le sentiment de faire quelque chose de bien pour le corps. Par ailleurs, la condition augmente la production de dopamine, ce qui favorise le sens de l'humour et l'estime de soi.

Trois exercices pour soulager le mal de dos grâce au Pilates

90 % des Français souffrent ou vont souffrir du dos au cours de leur vie. Stress, mauvaise posture, sédentarité, les origines peuvent être nombreuses. Le Pilates est une solution. Voici trois exercices pour vous aider à soulager et renforcer votre dos. Muscler votre dos pour le rendre plus fort. C'est l'un des objectifs de la méthode Pilates.

Votre colonne vertébrale va s'étirer et le dos sera plus à même d'encaisser les différentes agressions du quotidien. En étant régulier et à l'écoute de son corps, il est possible d'obtenir rapidement des résultats. Pour ce premier exercice, allongez-vous sur le dos, les pieds écartés à la largeur du bassin. Les bras restent le long du corps, les épaules sont complètement relâchées et les omoplates rivées au sol. En expirant, vous allez rétroverser légèrement votre bassin et le lever progressivement en décollant vos vertèbres

du tapis. Une fois le bassin tout en haut, serrez les fessiers et maintenez la position en inspirant. Enfin, en expirant de nouveau vous allez reposer vertèbres après vertèbres votre dos au sol. Prenez votre temps, vous obtiendrez une plus grande efficacité si le mouvement est lent et contrôlé. Faire 8 à 10 répétitions.

L'équilibre sur les fessiers

En partant de la position assise, aspirez votre nombril vers votre colonne vertébrale et, en expirant, basculez légèrement vers l'arrière. Vous conservez en permanence le dos droit

et la nuque longue. Regardez devant vous et



concentrez-vous sur votre

respiration, lente et profonde.

La posture peut être tenue dans un premier temps 30 secondes, puis vous pourrez augmenter le temps au fur et à mesure de vos entraînements. Pour un



ressenti encore plus intense, vous pouvez, en expirant, tendre vos jambes et tenir la posture quelques secondes. Attention, cette option est très difficile à réaliser, si vous débutez, mieux vaut rester jambes fléchies dans un premier temps.

La planche

Installez-vous à plat ventre sur votre tapis. Mettez vos coudes dans l'axe de vos épaules. Avant de lever votre bassin, prenez le temps de respirer

profondément pour préparer votre corps grâce à l'énergie respiratoire. En expirant, mettez-vous en planche et conservez la position quelques secondes. Vous pouvez poser vos genoux à tout moment pour plus de facilité dans l'exercice. Faites des sessions de seulement 30 secondes pour commencer, puis vous augmenterez au fur et à mesure.

Le Pilates, c'est quoi ?

Joseph Pilates, le fondateur allemand de la méthode éponyme, souffrait de rachitisme étant enfant et a très vite compris que l'activité physique et sportive

serait la clé à tous ses maux. Dans les années 1930, il s'inspire du Yoga pour créer sa méthode appelée la « contrologie ». Selon lui, c'est l'esprit qui doit contrôler le corps. Que vous soyez débutants ou confirmés, chaque exercice possède de nombreuses options qui permettent de ressentir et vivre le travail musculaire à son rythme. Le Pilates améliore l'équilibre, la coordination, et la posture. Il permet également de lutter contre le stress, avec un sentiment profond de bien-être et de détente. Enfin, vous renforcez en profondeur votre sangle abdominale et votre dos.

Le Pilates, une arme anti-vieillessement

Le Pilates est une gymnastique douce pouvant être pratiquée à tout âge, et donc parfaitement adaptée aux seniors. C'est la garantie de rester en parfaite santé, et pour longtemps. Pour commencer, la notion de sénior est totalement subjective. Qu'appelle-t-on un sénior ? À partir de quand est-on sénior ? Il faut savoir qu'il y a un écart considérable entre l'âge réel et l'âge ressenti ! Toutefois, quel que soit son âge, chaque individu a besoin de conserver son autonomie, sa mobilité et sa souplesse. Le Pilates, de par son approche tout en douceur et dans le respect de l'individu, est de ce fait une activité parfaitement adaptée aux seniors.

Les bienfaits du Pilates pour les séniors

En vieillissant, le risque de chute augmente et la perception du corps dans l'espace est altérée. Il existe des exercices de Pilates à faire debout qui favorisent l'équilibre et permettent d'améliorer la stabilité. Le risque de raideur diminue

également grâce au Pilates car les exercices vont toujours dans le sens d'un régime de contraction musculaire de type excentrique, c'est-à-dire dans le sens de l'allongement du muscle.

Améliorer sa posture

Avec le temps qui passe, le dos a tendance à se voûter et les épaules à aller vers l'avant. Le Pilates

renforce le corps d'une manière harmonieuse et les mouvements tendent tous vers la recherche de la posture bien droite et alignée. Grâce à cette méthode vous retrouvez une fière allure, élément important pour l'estime de soi...

Améliorer sa force musculaire

Grâce à la méthode Pilates, la force et l'endurance vont progresser, et vous allez

retrouver de la vigueur et de l'énergie au quotidien !

Votre corps sera nettement plus tonique grâce à un travail en douceur, mais sur les muscles profonds, et qui va justement permettre un renforcement global et harmonieux de la silhouette.

Améliorer la mobilité

Le Pilates est un sport qui se pratique essentiellement au sol. Pas de gestes brusques, ni de chocs, c'est idéal donc pour les articulations. Vous allez conserver de l'autonomie et vous allez gagner en confiance dans vos gestes et vos déplacements. En Pilates, nous conservons les courbures

naturelles du dos, permettant ainsi d'équilibrer les pressions sur les disques intervertébraux. La sollicitation permanente des muscles profonds permet de stabiliser la colonne vertébrale et le bassin, entraînant une plus grande mobilité du corps.

Pour lutter contre l'ostéoporose

L'ostéoporose est une maladie osseuse qui touche 1 femme sur 3 après la ménopause. Elle entraîne une baisse de la densité osseuse et se caractérise par une très grande fragilité des os du squelette, qui peuvent se briser très facilement. L'effet visible est le tassement vertébral, provoquant une diminution de la taille et l'apparition d'une bosse dans le dos. Le Pilates permet d'améliorer la force et d'augmenter donc cette densité osseuse. La pratique régulière de cette activité va solliciter bien davantage l'os et l'obliger à se défendre en s'opposant à la fuite du calcium. Cette méthode apparaît donc incontournable pour prévenir et lutter contre l'ostéoporose.

Championnat d'Arabie Saoudite Nourredine Zekri réussit ses débuts avec Al-Shabab

L'entraîneur algérien Nourredine Zekri confirme son statut de "pompier de service" de luxe en Arabie Saoudite. Pour son deuxième test sur le banc d'Al-Shabab, le technicien a mené son équipe à une victoire importante (3-1) face au club de Riyadh, lors d'un match en retard comptant pour la 10ème journée de la Saudi Pro League.

Deux victoires en deux matchs

Arrivé mercredi dernier pour succéder à l'Espagnol Emmanuel Alguacil — limogé après une lourde défaite contre Al-Ahli (5-2) — Zekri réalise un sans-faute. Ce nouveau succès intervient après une première victoire probante obtenue samedi dernier à l'extérieur contre Damac (1-3). Sous la houlette du stratège algérien, Al-Shabab semble avoir retrouvé une solidité tactique et une efficacité offensive qui faisaient défaut jusqu'alors. Grâce à ces trois points, Al-Shabab grimpe provisoirement à la 12ème place du classement général avec 25 points. De son côté, le club de Riyadh s'enfonce en restant à la 15ème position avec seulement 16 unités au compteur. Ce début en fanfare n'est pas une surprise pour les observateurs du football saoudien. Nourredine Zekri bénéficie d'une réputation solide dans le Royaume, fort de ses expériences réussies avec plusieurs clubs tels qu'Al-Raed, Al-Fayha, Damac, Al-Khlood et Al-Khlood. Le prochain défi s'annonce toutefois d'une tout autre ampleur : Al-Shabab devra confirmer ce renouveau lors de la prochaine journée face au géant du championnat, Al-Hilal.

Meriem. A

20 °C / °F

Précipitations : 10%
Humidité : 56%
Vent : 6 km/h

Météo
jeudi
Partiellement ensoleillé

VOTRE QUOTIDIEN SPORTIF

Mounasser

Mercredi 25 Février 2026

La fin d'une période de transition Rebbah élu nouveau président de l'USM El Harrach

Salim Rebbah a été élu nouveau président du club amateur de l'USM El Harrach, lors des travaux de l'assemblée générale électorale tenue lundi soir, dans une ambiance organisationnelle rigoureuse et transparente, selon un communiqué du club évoluant en Ligue 2 de football amateur (groupe Centre-Ouest).

Zakaria. K

Candidat unique à la présidence, Rebbah a obtenu la confiance de l'ensemble des 27 membres présents de l'assemblée générale électorale, "reflétant un esprit de consensus et la volonté d'ouvrir une nouvelle page au sein de la maison harrachie", précise le club algérois dans un communiqué publié sur ses réseaux sociaux. Rebbah succède à l'ancien président, Touahria Sofiane, qui avait démissionné de son poste le 24 octobre 2025. A l'issue de son élection, Rebbah a exprimé sa "fierté pour la confiance placée en lui et a appelé toute la famille de l'USM



El Harrach à se mobiliser autour de son équipe durant la prochaine période, et à œuvrer dans un esprit d'unité pour servir les intérêts du club et lui permettre de retrouver la place qu'il mérite", ajoute la même source. Pour rappel, l'USM El Harrach (44 points) occupe la deuxième place au classement de la Ligue 2 amateur (groupe Centre-Ouest), à six longueurs du leader, la JS El Biar (50 points), avant le sommet attendu entre les deux équipes, prévu samedi prochain à El Biar, à huis clos, pour le compte de la 21e journée de la compétition.

TP Mazembe

Slimane Raho consolide son fauteuil de leader en RD Congo

Le TP Mazembe continue d'impressionner dans le championnat de la République Démocratique du Congo (RDC) sous la houlette de son entraîneur algérien, Slimane Raho. Les "Corbeaux" ont signé une victoire éclatante (3-0) face au FC Simba, dans le cadre de la 21ème journée de la Linafoot. Ce succès net confirme la solidité du TP Mazembe au sommet du classement. Sur le terrain, les joueurs ont fait preuve d'une organisation irréprochable et d'une discipline tactique rigoureuse, reflète du travail mis en place par l'ancien international algérien. Depuis son arrivée à la tête de la



barre technique, Slimane Raho a réussi à instaurer un équilibre au sein de l'effectif, tout en forgeant une forte personnalité au groupe. Cette dynamique positive permet au club de Lubumbashi de creuser l'écart en tête du championnat et de réaffirmer ses ambitions de sacre. À travers ces résultats

probants, Raho confirme son ascension parmi les techniciens algériens qui brillent sur la scène africaine. Son parcours avec le géant congolais témoigne une nouvelle fois de la valeur et de la compétence de l'encadrement technique national hors de nos frontières.

Fares. B

HORAIRES DE PRIÈRES ALGER	
Fadjer	05:52
Dohr	13:01
Asr	16:10
Maghreb	18:37
Icha	20:01

Vers une révolution du football : La FIFA prépare des changements majeurs avant le Mondial 2026



La Fédération Internationale de Football Association (FIFA) s'apprête à adopter une série de réformes historiques concernant les lois du jeu. Ces modifications, qui devraient être entérinées lors de la prochaine réunion annuelle de l'IFAB, visent à accélérer le rythme des rencontres, à éradiquer les pertes de temps et à renforcer l'équité arbitrale en prévision de la Coupe du Monde 2026.

La chasse au temps mort : Des règles strictes

Selon les informations rapportées par la BBC, plusieurs propositions concrètes sont sur la table pour fluidifier le jeu : Traitement des blessures : Tout joueur quittant le terrain pour recevoir des soins médicaux sera désormais contraint d'y rester pendant au moins 60 secondes avant de pouvoir réintégrer le jeu. Une mesure destinée à décourager les simulations visant à casser le rythme. Chronométrage des remises en jeu : La FIFA envisage d'instaurer un compte à rebours pour les touches et les six mètres. En cas de dépassement du temps imparti, le ballon sera immédiatement rendu à l'équipe adverse. Sorties de terrain

(Remplacements) : Le joueur remplacé devra quitter la pelouse en moins de 10 secondes. Passé ce délai, le remplaçant ne pourra pas entrer immédiatement, obligeant son équipe à évoluer à dix jusqu'à la prochaine interruption de jeu (d'une durée minimale de 60 secondes).

Élargissement des pouvoirs de la VAR

Le volet technologique n'est pas en reste. Le Conseil étudie la possibilité d'accorder à l'assistance vidéo (VAR) le pouvoir de Réviser les seconds avertissements (cartons jaunes) injustifiés entraînant une expulsion. Intervenir sur certaines décisions concernant les coups de pied de coin (corners), selon les règlements spécifiques de chaque compétition. Ces réformes s'inscrivent dans une stratégie globale de la FIFA pour rendre le football plus dynamique et spectaculaire. En réduisant les interruptions injustifiées, l'instance internationale souhaite répondre aux attentes croissantes des supporters et des fédérations nationales pour un jeu plus fluide et intense lors du prochain rendez-vous mondial en Amérique du Nord.

Hakim. T