

Quart de finale de la Coupe de la Confédération

Le CRB en mode "commando" avant le choc contre Al-Masry

04



Quotidien sportif N°155 Dimanche 08 Mars 2026 Prix 20 DA



Coupe du monde 2026 de gymnastique artistique
**Médaille d'or pour Kaylia Nemour
aux barres asymétriques**

16

Soudi Pro League

A 35 ans, **Mahrez** porte Al-Ahli vers les sommets et défie les géants

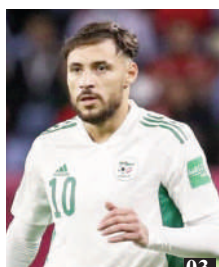


www.almounasser.dz

03

**AFFAIRE BELAÏLI-
FIFA**

**La contre-
attaque
juridique
est lancée**



03

USM Khenchela

**Billel Dziri
tire
à boulets
rouges sur
l'arbitrage**



5



Il a supervisé l'équipe face à la JSK
**Aït Djoudi au chevet
du Paradou AC**

05

Mondial 2026 : Le "Made in West Africa" à l'honneur



Dans le cadre du projet « Made in West Africa », la FIFA a décidé que les maillots de la Coupe du Monde 2026 seraient produits en Afrique de l'Ouest. Le Bénin a été choisi pour lancer cette initiative visant à valoriser l'industrie du coton. Des pays comme le Mali, le Burkina Faso, le Tchad et la Côte d'Ivoire pourraient également rejoindre ce projet ambitieux.

USM Alger : Un quart de finale sous un soleil de plomb



Le représentant algérien en Coupe de la CAF, l'USM Alger, s'apprête à relever un défi physique immense. La CAF a programmé le quart de finale aller au Nigeria à 13h00. Jouer sous une chaleur étouffante en plein mois de Ramadan représente un obstacle majeur pour les Rouge et Noir, bien au-delà de la valeur technique de l'adversaire.

CR Belouizdad : 50e match pour Sead Ramovic

Malgré des relations parfois électriques avec les supporters, Sead Ramovic garde le soutien total de son vestiaire et de sa direction. Les joueurs du Chabab ont célébré le 50ème match du technicien bosnien à la tête de l'équipe en lui offrant un maillot floqué du chiffre 50. Un geste fort qui souligne la cohésion interne du club.



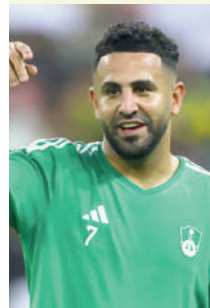
Rayane Chergui : « Pas de Ramadan sans Makrout »

Bien qu'il ait opté pour l'équipe de France, le prodige de Manchester City, Rayane Chergui, reste profondément attaché à ses racines. Interrogé sur ses habitudes durant le mois sacré, il a confié : « Pendant le Ramadan, je ne mange pas beaucoup, mais j'ai un plaisir coupable : le Makrout. Si je n'ai pas mon gâteau algérien, je ne passe



pas un bon Ramadan a ravi ses fans en Algérie. » Une déclaration qui

Riyad Mahrez : Le roi des derbys saoudiens



Face aux critiques, Riyad Mahrez répond toujours sur le terrain. Le capitaine des Verts a réalisé l'exploit de s'imposer comme "Homme du Match" lors des deux confrontations (aller et retour) du grand derby face à l'Al-Ittihad Jeddah. L'ancienne star de Manchester City prouve une fois de plus qu'il reste un joueur hors norme, capable de briller dans les rendez-vous les plus prestigieux.

USM Khenchela : Des débuts contrastés pour Billel Dziri

Considéré comme l'homme de la providence à son arrivée, Billel Dziri connaît des débuts compliqués sur le banc du Ciskawa. Après une victoire initiale (3-2) contre l'ES Ben Aknoun,

l'équipe a enchaîné deux revers consécutifs face à l'Olympique Akbou et au MC Oran. De quoi susciter des interrogations chez les supporters : Dziri est-il vraiment l'homme de la situation ?



Ligue 1 (France) : Le "clic" algérien pour le buzz

C'est devenu une habitude : pour booster ses statistiques sur les réseaux sociaux, le compte officiel de la Ligue 1 française mise sur la fibre algérienne. Une photo montrant des joueurs algériens autour d'une

partie de dominos, avec thé et pâtisseries, a été publiée pour célébrer le Ramadan. Une initiative jugée ironique par certains, alors que la Ligue refuse toujours d'accorder des pauses fraîcheur pour l'Iftar, contrairement à la Premier League.



AFFAIRE BELAÏLI - FIFA

La contre-attaque juridique est lancée

Suspendu 12 mois par la FIFA dans le cadre d'un litige avec l'AC Ajaccio, Youcef Belaïli a mandaté un avocat de renom pour contester une sanction qu'il juge infondée.

Salim, D

L'international algérien Youcef Belaïli a entamé ses démarches juridiques pour contester la sanction infligée par la Fédération Internationale de Football (FIFA), le suspendant pour une durée de 12 mois suite à son litige avec son ancien club, l'AC Ajaccio. Belaïli a choisi de solliciter à nouveau le célèbre avocat tunisien Ali Abbas pour prendre en charge sa défense, dans le but de faire appel de la décision de



la FIFA et de tenter de l'annuler ou, du moins, d'obtenir un effet suspensif temporaire jusqu'au verdict final. Maître Abbas est une figure reconnue dans le droit du sport, ayant déjà défendu le joueur lors de l'affaire de dopage en 2017, où il avait réussi à réduire la peine et à permettre son retour à la compétition. L'équipe de défense travaille actuellement à la préparation urgente du dossier d'appel, qui doit être déposé avant

le 15 mars courant, date limite légale pour que la décision ne devienne pas définitive. Les avocats misent sur cette étape pour demander la suspension provisoire de l'exécution de la peine, ce qui permettrait à Belaïli de poursuivre son activité footballistique en attendant le jugement des instances judiciaires sportives. La défense de Belaïli repose essentiellement sur le démenti des accusations de

falsification d'un document financier concernant un montant estimé à 380 000 euros, document sur lequel l'AC Ajaccio a basé sa plainte. Les avocats cherchent à prouver que le joueur n'a pas signé le document en question ou que sa signature a été utilisée à son insu. En cas de rejet de l'appel initial, la prochaine étape sera de porter l'affaire devant le Tribunal Arbitral du Sport (TAS) à Lausanne.

Soudi Pro League

A 35 ans, Mahrez porte Al-Ahli vers les sommets et défie les géants

Critiqué en début de saison, l'international algérien Riyad Mahrez réalise une seconde partie de championnat époustouflante. Après avoir offert la Ligue des Champions AFC à la ville de Djeddah, le capitaine des Verts est en passe de tenir sa promesse : ramener le titre national au club. À la fin de la saison dernière, alors que les supporters d'Al-Ahli savaient encore le sacre continental, Riyad Mahrez avait lancé un défi audacieux : conquérir la Saudi Pro League dès l'exercice suivant. Un pari risqué face aux armadas du Al-Hilal de Neymar ou du Al-Nassr de Cristiano Ronaldo. Pourtant, malgré un automne morose où les critiques réclamaient son départ

lors du mercato hivernal, le "Magicien" n'a jamais douté.

La "Remontada" d'un vétéran insatiable

Aujourd'hui, à 35 ans, celui qui a échos sous les yeux du monde avec Leicester City semble vivre une seconde jeunesse. Alors que ses détracteurs pointaient du doigt son âge, Mahrez a orchestré une remontée spectaculaire au classement. Al-Ahli trône désormais en tête du championnat, bousculant la hiérarchie établie par les cadors de Riyad. Lors du dernier derby de Djeddah face à l'Al-Ittihad de Houssein Aouar, Mahrez a une nouvelle fois éclaboussé la rencontre de son talent. Élu homme du match, il a

inscrit un but d'une pureté rare, portant son total à cinq réalisations cette saison. Si Al-Ahli décroche le titre, personne ne pourra contester que le mérite en revient principalement à l'Algérien, qui réussit là où Ronaldo, Neymar ou Benzema ont échoué à cumuler les trophées.

Une intelligence de jeu pour compenser l'usure

Le secret de cette longévité réside dans une économie de mouvements et une lecture du jeu hors pair. Contre Al-Ittihad, on l'a vu délaissier son couloir droit pour s'installer dans l'axe en meneur de jeu, ne retrouvant son aile que pour porter l'estocade finale. Cette gestion de l'effort lui permet de rester

influent malgré l'enchaînement des matchs locaux et asiatiques. Cependant, le poids des années commence à se faire sentir physiquement. Les fins de matchs sont de plus en plus éprouvantes pour le numéro 26, souvent remplacé en fin de partie par son entraîneur. Lors de la dernière rencontre, épuisé par l'intensité des duels, l'Algérien s'est même assis sur la pelouse dans les ultimes minutes pour reprendre son souffle. Un signe de fatigue naturelle pour un joueur qui, à l'approche de la phase cruciale des éliminatoires du Mondial 2026, reste l'atout maître de son club et de sa sélection.

Lyes, Ch

Manchester City

Aït-Nouri, le nouveau joyau de l'empire

Guardiola

Indéboulonnable sur le flanc gauche des Citizens, l'international algérien Rayan Aït-Nouri continue d'impressionner son monde en Premier League. Ses performances XXL lui ont valu les éloges publics de son manager, Pep Guardiola, qui voit en lui un élément clé de son système tactique. Le "maestro" espagnol ne tarit pas d'éloges sur la progression fulgurante du défenseur algérien. En conférence de presse, Guardiola a souligné la maturité acquise par le joueur : « Rayan a évolué de manière spectaculaire. Il comprend désormais parfaitement ce que nous attendons de lui et ce dont l'équipe a besoin durant un match. Sa qualité technique avec le ballon est tout simplement exceptionnelle », a affirmé le technicien des Skybluiss.

Une agressivité défensive retrouvée

Souvent loué pour ses qualités offensives, Aït-Nouri a franchi un cap sur le plan défensif, un aspect crucial pour s'imposer dans le système exigeant de Guardiola. « Il est bien plus agressif et rapide que beaucoup ne le pensent. Son travail sur l'aile gauche est en

constante progression », a ajouté le coach catalan, balayant ainsi les doutes sur la solidité défensive du Fennec. Lors de la 29e journée face à Nottingham Forest (2-2), Aït-Nouri a une nouvelle fois éclaboussé la rencontre de son talent. Crédité d'une note de 8,2 par le site spécialisé WhoScored, l'Algérien a délivré une passe décisive cruciale sur le second but des siens. Cependant, une légère inquiétude est apparue lorsqu'il a dû quitter le terrain prématurément. Pep Guardiola a tenu à rassurer les supporters : « Malheureusement, il a ressenti une gêne à la cuisse. Nous n'avons voulu prendre aucun risque et avons décidé de le remplacer. Ce n'est rien de grave, il a juste besoin de quelques jours de repos ». Déjà présent dans l'équipe-type de la 28e journée après sa prestation décisive contre Leeds United, Aït-Nouri confirme son statut de titulaire indiscutable. Avec 11 matchs de Premier League, des apparitions remarquées en Ligue des Champions et quatre passes décisives toutes compétitions confondues, le latéral algérien s'impose comme l'un des meilleurs spécialistes du poste en Europe cette saison.

Aymen, Ch

Forfait probable pour le stage des Verts Rafik Belghali s'améliore mais reste incertain face à Bologne

De bonnes nouvelles concernant l'état de santé de Rafik Belghali, le latéral droit algérien du Hellas Vérone, après la réactivation de sa blessure à la cheville. Le joueur, qui n'a joué que 20 minutes depuis la dernière Coupe d'Afrique, a manqué les derniers matchs de son club italien. Des rapports médiatiques italiens indiquent que Belghali a bien réagi au traitement et que son état s'améliore. Toutefois, la direction du club n'a pas encore fixé de date pour son retour à la compétition. Pour le match de ce soir contre Bologne (28e journée de Serie A), Belghali devrait être absent, le staff technique ne souhaitant prendre aucun risque de rechute. En conséquence, sa présence au stage de l'Équipe Nationale algérienne, prévu du 23 au 31 mars, est fortement compromise. Ce rassemblement comprend deux matchs amicaux contre le Guatemala (27 mars) et l'Uruguay (31 mars).

Meriem, A

Coupe de la Confédération

Le calendrier des quarts de finale dévoilé par la CAF

La Confédération africaine de football (CAF) a dévoilé les dates et horaires officiels des quarts de finale de la Coupe de la Confédération 2025/26, alors que la compétition entre dans sa phase à élimination directe.

Plusieurs affiches de premier plan animeront la mi-mars à travers le continent, avec notamment un duel à suivre, le club égyptien d'Al Masry SC affrontera le CR Belouizdad. Le match aller aura lieu le 14 mars à 20h00 GMT (21h00 algérienne), avant la seconde manche programmée le 21 mars à 19h00 GMT (20h00 algérienne) au stade Nelson Mandela (Baraki).

Dans une autre confrontation prometteuse, les Congolais de l'AS Maniema Union recevront l'USM Alger lors du match aller le 15 mars à 13h00 GMT (14h00 algérienne), avant la manche retour prévue en Algérie le 22 mars à 19h00 GMT (20h00 algérienne) au stade 5 juillet (Alger).

La confirmation de ces dates et horaires intervient après le tirage au sort des quarts de finale organisé au Caire le mois dernier, au cours duquel les équipes encore en lice ont découvert leurs adversaires ainsi que leur éventuel parcours jusqu'à la finale. Les confrontations se joueront en aller-retour, les vainqueurs au cumul des deux matches se qualifiant pour les demi-finales de la deuxième compétition interclubs la plus prestigieuse du continent.

Le tableau du tournoi prévoit que le vainqueur du duel entre l'AS Maniema Union et l'USM Alger affrontera celui entre l'Olympique Club de Safi et le Wydad AC.

Dans l'autre partie du tableau, le vainqueur de la confrontation entre Al Masry SC et le CR Belouizdad retrouvera celui du duel entre l'AS Othoh et le Zamalek SC.

Les demi-finales sont



16 MAR 2026	16 MAR 2026	16 MAR 2026	16 MAR 2026
AL MASRY SC 20:00	CR BELOUZIDDAD	OLYMPIQUE CLUB SAFI 22:00	WYDAD AC
CR BELOUZIDDAD 19:00	AL MASRY SC	WYDAD AC 19:00	OLYMPIQUE CLUB SAFI
18 MAR 2026	18 MAR 2026	18 MAR 2026	18 MAR 2026
AS OTOHÔ 13:00	ZAMALEK SC	AS MANIEMA UNION 13:00	USM ALGER
ZAMALEK SC 16:00	AS OTOHÔ	USM ALGER 19:00	AS MANIEMA UNION

programmées entre le 10 et le 12 avril pour les matches aller, et entre le 17 et le 19 avril pour les rencontres retour. La finale, disputée en aller-retour, se déroulera au mois de mai afin de désigner le nouveau champion de la Coupe de la Confédération de la CAF.

Avec ce calendrier désormais officialisé, les huit clubs encore en lice peuvent pleinement se concentrer sur leurs préparatifs pour franchir une nouvelle étape vers un sacre continental, souligne la CAF.

Le programme des quarts de finale (heure algérienne):

Matches allers /14 mars 2026 :
14h00 AS Othoh (CGO) - Zamalek SC (EGY)
21h00 Al Masry SC (EGY) - CR Belouizdad (ALG)

15 mars 2026 :
14h00 AS Maniema Union (RDC) - USM Alger (ALG)
23h00 Olympique Club de Safi (MAR) - Wydad AC (MAR)

Matches retours 21 mars 2026 :
20h00 CR Belouizdad - Al Masry SC

22 mars 2026 :
17h00 Zamalek SC - AS Othoh
20h00 Wydad AC - Olympique Club de Safi
20h00 USM Alger - AS Maniema Union

Quart de finale de la Coupe de la Confédération

Le CRB en mode "commando" avant le choc contre Al-Masry

L'approche de la manche aller du quart de finale de la Coupe de la Confédération, le CR Belouizdad entame ce lundi une préparation millimétrée. Entre la gestion de la fatigue et l'espionnage tactique du club égyptien, l'entraîneur Sead Ramovic ne laisse rien au hasard pour le rendez-vous de Suez.

Le Chabab de Belouizdad lance officiellement son opération "Egypte" ce lundi à Alger. Conscient de l'enchaînement marathonien de ses joueurs — quatre matches disputés en seulement 15 jours entre le championnat et le choc en Coupe contre le MCA — le coach bosnien, Sead Ramovic, a axé le début de ce court stage sur la récupération. L'objectif est clair : régénérer les organismes avant de s'envoler pour Le Caire le 12 mars prochain.

Ramovic décortique le jeu de Nabil Kouki

Sur le plan technique, le staff des Rouge et Blanc a déjà activé sa cellule vidéo. Un rapport détaillé sur les récentes performances d'Al-Masry en championnat égyptien ainsi que sur leur parcours africain a été remis à Ramovic. Ce dernier, avec ses adjoints, passe au crible les forces et faiblesses des hommes de Nabil Kouki. Le technicien tunisien du club

égyptien, qui connaît parfaitement le football algérien, est prévenu : le CRB vient à Suez pour faire un résultat dès le 14 mars, avant de conclure au stade Nelson Mandela le 21 mars.

Al-Masry en alerte maximale

De son côté, le club de Port-Saïd n'est pas en reste. Actuellement 5e de la Premier League égyptienne après son récent succès face à l'Ismaily (2-0), Al-Masry entrera en mise au vert à Suez dès le 10 mars, juste après son match contre El Gouna. Nabil Kouki compte profiter de ce camp fermé pour gommer les lacunes défensives observées récemment et préparer un accueil "chaud" au représentant algérien.

Un arbitrage de haut vol

Pour cette affiche électrique, la CAF a désigné un trio d'arbitres d'élite. C'est le Congolais Jean-Jacques Ndala qui dirigera les débats sur la pelouse du "Nouveau Suez", épaulé par ses compatriotes Julien Njila et Moina Mbelese. La technologie de l'assistance vidéo (VAR) sera confiée au Mauricien Dahane Beida, assisté de la Camerounaise Carine Atezambong Fomo, garantissant ainsi une équité maximale pour ce duel maghrébin au sommet.

Djamel. S

Ligue 1 (J22) :

Le CSC face au défi de l'USMA malgré l'hécatombe

C'est un CSC diminué mais revanchard qui s'apprête à défier l'USM Alger ce soir au stade du 5-Juillet. Entre blessures graves et critiques tactiques, l'entraîneur tunisien Lassaad Dridi doit jongler avec un effectif limité pour ramener un résultat positif de la capitale. La préparation du choc de la 22e journée de Ligue 1 Mobilis tourne au casse-tête pour le staff technique constantinois. Confronté à une avalanche de forfaits, Lassaad Dridi prévoit d'opérer plusieurs remaniements par rapport au onze aligné en Coupe d'Algérie face à la JS Béjaïa. L'objectif est double :

instaurer un turnover pour compenser l'usure physique et trouver enfin l'équilibre tactique qui fait défaut aux "Sanafir" ces dernières semaines.

Saison terminée pour Evra, la tuile pour Dridi

Le coup de massue est venu du staff médical. Les résultats de l'IRM passée par la nouvelle recrue togolaise, Agbagnou Evra, sont sans appel : l'attaquant souffre d'une grave blessure au genou contractée juste avant le quart de finale de la Coupe. Indisponible pour au moins deux mois, l'ancien Cheliffien tire une croix sur la fin de saison et ne retrouvera la

compétition qu'au prochain exercice. À cette absence de taille s'ajoute celle de Miloud Rebiaï. Le défenseur, victime d'une elongation musculaire lors du dernier match, a été contraint de déclarer forfait pour le déplacement à Alger. Le milieu de terrain El Hamri manquera également à l'appel, son état de santé ne permettant pas de l'aligner contre les Rouge et Noir.

Un coach sous pression et des retours salvateurs

Critiqué par les supporters pour ses choix techniques jugés rigides et le positionnement inhabituel de certains

cadres, Lassaad Dridi joue gros ce soir. Les observateurs pointent du doigt le déclin physique de l'équipe, conséquence d'une préparation estivale contestée et d'un effectif vieillissant. Toutefois, une lueur d'espoir subsiste : le technicien tunisien pourra compter sur le retour de Baouche et Chikhi. Les deux joueurs ont repris l'entraînement collectif et se sont déclarés aptes pour le duel face aux gars de "Soustara". Reste à savoir si ce duo suffira à stabiliser une équipe qui cherche encore son second souffle dans ce sprint final.

Rania. K

22E JOURNÉE DU CHAMPIONNAT DE LA LIGUE 1 MOBILIS

Le MCO au pied du podium, la JSK renoue avec la victoire

Le MC Oran a décroché une victoire renversante vendredi soir à la maison face à l'USM Khenchela (2-1), se positionnant désormais au pied du podium, alors que la JS Kabylie a mis fin à sa période de disette, en battant à domicile le Paradou AC (3-2), en ouverture de la 22e journée du championnat de la Ligue 1 Mobilis de football.

L'attaquant camerounais des "Siskaoua", Franck Etouga a ouvert le score à la 27e minute de jeu, profitant des largesses de la défense oranaise. Mais c'était sans compter sur la détermination des "Hamraoua", qui ont réussi à revenir de loin en fin de match. Aliane a sonné la révolte en égalisant à la 87e minute, avant que Bourdim n'inscrive le but de la délivrance dans le temps additionnel (90e+2).

Le MCO, dont il s'agit du troisième succès de rang, sous la houlette du nouvel entraîneur, Si Tahar Chérif El-Ouezani, se hisse au pied du podium (4e, 33 pts), alors que l'USMK, qui essuie un deuxième revers de suite, stagne à la 11e place avec 25 points. Au stade Hocine Aït-Ahmed de Tizi-Ouzou, les "Canaris" se sont réconciliés avec leur public, en mettant fin à un triste bilan de six matchs sans succès, toutes compétitions confondues. Le héros du soir avait pour nom Aymen Mahious, auteur d'un hat-trick (8e, 21e, 87e, sur penalty). Les deux réali-



sations des "Académiciens" ont été l'œuvre de Kohili (26e) et Aït El-Hadj (90e+2). A l'issue de cette performance personnelle, Mahious s'installe en tête du classement des buteurs avec 9 réalisations, à un but de l'attaquant de l'ES Sétif, Merouane Zerouki (8 buts). A noter que

l'entraîneur Azzedine Aït-Djoudi, présent au stade, a supervisé le PAC en vue de reprendre la barre technique, en remplacement du Tunisien Sofiane Hidoussi. Un succès qui permet à la JSK de grimper provisoirement à la 6e place avec 28 points, alors que le PAC stagne à

la 14e position (17 pts), et aligne un sixième revers, toutes compétitions confondues, mais avec deux matchs en moins. Dans la course pour le maintien, l'ASO Chlef a réalisé une précieuse victoire à domicile face à l'ES Sétif (1-0). L'unique but de la partie a été inscrit par le

Togolais Kokou Avotor (78e). Les Chéliens retrouvent le chemin de la victoire, après deux matchs de disette, alors qu'il s'agit d'un coup d'arrêt pour l'Entente, qui restait sur deux victoires consécutives. L'ASO rejoint à la 11e place l'USM Alger et l'USM Khenchela, avec 25 points chacun, alors que l'ESS stagne à la 9e place, avec 26 points, en compagnie du CR Belouizdad.

Cette 22e journée se poursuivra samedi avec trois matchs au programme. Le MC Alger, leader avec 37 points, effectuera un déplacement périlleux pour affronter l'un des trois relégables : ES Mostaganem (15e, 14 pts), dans un véritable choc des extrêmes. De son côté, le CR Belouizdad (11e, 26 pts), auréolé de sa qualification pour les demi-finales de la Coupe d'Algérie, recevra le MB Rouissat (8e, 27 pts).

Enfin, le MC El-Bayadh, lanterne rouge, jouera l'une de ses "finales" pour le maintien, en déplacement face à l'ES Ben Aknoun (8e, 27 pts).

Salim. A

IL A SUPERVISÉ L'ÉQUIPE FACE À LA JSK

Aït Djoudi au chevet du Paradou AC

En quête d'un second souffle pour assurer son maintien en Ligue 1 Mobilis, la direction du Paradou AC est sur le point d'officialiser l'arrivée de Aït Djoudi à la tête de la barre technique. Le nom de l'entraîneur Azzedine Aït Djoudi a émergé comme le principal candidat pour succéder au technicien tunisien Sofiane Hidoussi, au vu de la situation difficile que traverse le club en Ligue 1 Mobilis. L'entraîneur Aït Djoudi a marqué sa présence avant-hier, vendredi soir, au stade Hocine Aït Ahmed, où il a suivi la rencontre opposant la JS Kabylie au Paradou AC pour le compte de la 22e journée du championnat. Cette présence a suscité de nombreuses spéculations sur l'imminence de sa prise de fonction à la tête de la barre technique du club algérois pour la période à venir. L'apparition d'Aït Djoudi dans les tribunes intervient alors que les indicateurs se multiplient quant à sa possible nomination. Selon les données disponibles, le technicien



algérien a tenu à suivre de près l'effectif et à évaluer le niveau des joueurs, une première étape visant à se faire une idée précise sur le groupe qu'il pourrait diriger en cas d'officialisation de l'accord avec la direction. Le Paradou AC traverse une phase complexe cette saison après une baisse notable de ses résultats lors des dernières journées, ce qui a négativement impacté son classement. Le club occupe actuellement la 14e place avec 17 points, une position de relégable. Malgré cette situation critique, le club de la capitale

garde des chances de redresser la barre, d'autant plus qu'il compte deux matchs en retard qui pourraient lui permettre d'améliorer son capital points et de sortir de la zone de danger en cas de résultats positifs. La direction du club est consciente que la prochaine étape sera décisive pour le maintien en Ligue 1, ce qui l'a poussée à agir rapidement pour trouver des solutions techniques capables de rééquilibrer l'équipe et de la sortir de la spirale des résultats négatifs.

Farid. B

USM KHENCHELA

Billel Dziri tire à boulets rouges sur l'arbitrage

Frustré par le scénario cruel de la défaite concédée face au MC Oran (2-1), l'entraîneur de l'USM Khenchela, Billel Dziri, n'a pas mâché ses mots en conférence de presse. Le technicien a pointé du doigt les décisions du corps arbitral, les jugeant responsables de la perte des trois points. Le stade Miloud-Hadefi d'Oran a été le théâtre d'un dénouement dramatique ce vendredi. Alors que l'USMK tenait sa victoire grâce à une réalisation de l'attaquant camerounais Etouga dès la 27e minute, les "Ciskawa" ont fini par craquer dans les derniers instants du match. Yacine Aliane a d'abord égalisé à la 86e minute, avant qu'Ammar Bourdim ne douche les espoirs des visiteurs d'une frappe foudroyante dans le temps additionnel (90+2).

« Donnez-moi mon droit ! »

Si Dziri a reconnu que son équipe a manqué de réalisme pour "tuer le match", il a rapidement basculé vers une colère noire à l'encontre de l'arbitre principal, M. Benbraham Lahlou, et de ses assistants. « Aujourd'hui, je demande simplement que l'on me donne mon droit. Il est impératif que l'on soit respecté sur le terrain », a-t-il martelé face aux médias. Visiblement hors de lui, l'ancien international algérien a déploré l'impact des décisions arbitrales sur le moral et le travail de ses troupes : « Il est inadmissible que le travail acharné de toute une semaine, voire de dix jours de préparation, s'envole à cause d'une décision irresponsable. On ne peut pas venir nous dire après coup : "Désolé, je n'ai pas vu l'action" ».

Cette défaite est un coup d'arrêt brutal pour Billel Dziri. Après des débuts prometteurs, l'USM Khenchela enchaîne un deuxième revers consécutif (après celui contre l'Olympique Akbou). Si l'arbitrage est aujourd'hui au cœur du discours de l'entraîneur, les supporters, eux, s'interrogent sur la capacité de l'équipe à gérer ses fins de matchs. Pour Dziri, le message est clair : sans une équité arbitrale garantie, les efforts tactiques resteront vains.

Lydia. K



Megan Rapinoe une footballeuse tout-terrain

L'Américaine, championne olympique en 2012, à Londres, a marqué les esprits pour son combat contre toutes les formes de discrimination. Un exemple qui, aujourd'hui encore, fait écho.

Megan Rapinoe est une légende sur et hors du terrain. La joueuse américaine a non seulement marqué son sport à jamais, mais aussi la vie des Américaines et Américains par ses prises de position très tranchées. Championne olympique, double championne du monde, Soulier d'or, Ballon d'or, meilleure joueuse de la Fifa en 2019, Megan a cumulé les superlatifs tout au long de sa carrière et en a usé à bon escient pour dénoncer toutes les formes de discrimination : le sexisme, l'homophobie, le racisme, etc.

À la différence de beaucoup d'hommes, elle n'a jamais hésité, fustigeant même parfois ses homologues masculins pour leur manque de courage : « J'ai envie de crier "Cristiano, Leo, Zlatan, aidez-moi !" » Ces grandes stars ne s'engagent sur rien alors qu'il existe tant de problèmes dans le football masculin ! Ont-ils la hantise de tout perdre ? C'est ce qu'ils

s'imaginent, mais ce n'est pas vrai. Qui va rayer Messi ou Ronaldo de la planète du football pour une déclaration contre le racisme ou le sexisme ? » Sans doute aujourd'hui, depuis sa retraite, a-t-elle apprécié les prises de position de nombreux sportifs français contre la montée des

extrêmes ?

Une athlète engagée pour la justice sociale

Outre ses exploits sportifs, notamment aux JO de 2012, où, lors de la demi-finale contre le Canada à Old Trafford, elle marque directement sur corner, devenant ainsi, et à jamais, la première – homme ou femme confondus – à marquer ainsi, Megan n'a jamais mis de côté ses convictions au nom d'une neutralité que devraient respecter les sportifs. La diplômée en sociologie a multiplié les combats. Juste avant de se rendre aux Jeux Olympiques de Londres, elle fait son coming out et se déclare, après le succès des États-Unis en finale,

soulagée : « Pouvoir jouer aux JO en étant complètement moi-même, c'est ça qui m'a permis de gagner. » Quatre ans plus tard, en soutien à Colin Kaepernick – joueur de football américain qui le premier a posé un genou à terre pour dénoncer les violences policières contre la

population afro-américaine –, elle l'imite lors d'un match international. Un an auparavant, elle avait déjà pris la décision de ne plus entonner l'hymne américain, estimant que les États-Unis la discriminent par rapport à son genre et à son orientation sexuelle, tout comme une majorité d'Américains selon elle.

Comme d'autres, elle sera évidemment aux avant-postes du mouvement de protestation Black Lives Matter après le meurtre de George Floyd. Discriminations sexuelles, racisme, elle se bat encore pour établir une égalité entre hommes et femmes dans son sport. En déposant une plainte au gouvernement fédéral des États-Unis avec d'autres joueuses de l'équipe nationale de football féminin, elle veut mettre fin à l'inégalité salariale dans le football.

Une opposante acharnée

Le fait le plus marquant d'une carrière plus que remplie reste sa ferme opposition à la présidence de Donald Trump. Sur CNN en 2019, juste avant la finale de la

Coupe du monde, elle met les pieds dans le plat : « J'invite mes coéquipières à réfléchir

parcours exceptionnel à l'âge de 38 ans, en 2023, en jouant un dernier match au Lumen



au sens de la sélection et du bienfait de ce genre de cérémonie face à une administration qui ne partage pas notre chemin. Je n'irai pas, je ne vais pas faire des courbettes devant le président, qui, clairement, est contre tout ce en quoi je crois. » Elle est sur tous les terrains et en 2019, parallèlement à sa carrière sportive, elle cofonde une marque de style de vie non sexiste, Re-Form, avec ses collègues athlètes Christen Press, Tobin Heath et Meghan Klingenberg. Elle, qui avait commencé sa carrière professionnelle en 2002, mettra un terme à ce

Field face au Washington Spirit. « Je reste reconnaissante et heureuse. Je sais que c'est la fin, et c'est triste, mais jouer avec cette équipe, pour ce pays, aura été un honneur. Je garde en mémoire les chants pour l'égalité salariale. Bien sûr, il y a eu les Coupes du monde disputées, les championnats remportés, mais savoir qu'on a utilisé notre talent pour faire quelque chose qui a changé le monde pour toujours, c'est ce qui compte le plus pour moi », déclare-t-elle à l'issue de sa carrière. Réagissant à son départ vers de nouvelles aventures, le sélectionneur américain Vlatko Andonovski a eu ces mots : « Megan Rapinoe est l'une des joueuses les plus importantes dans l'histoire féminine du football et une personnalité à nulle autre pareille. » Que dire de plus.



REAL MADRID

Les critiques s'abattent sur Trent Alexander-Arnold

Trent Alexander-Arnold a vécu une soirée très compliquée à Vigo, malgré la victoire arrachée par le Real Madrid dans le temps additionnel. La presse espagnol n'a pas loupé le latéral anglais.

Il était l'un des rares cadres de l'effectif disponible sur la pelouse, pourtant cela n'a pas empêché Trent Alexander-Arnold de passer complètement à côté de son match hier, malgré le succès poussif du Real Madrid contre le Celta de Vigo (2-1). Titulaire au poste de latéral droit, il s'est distingué en perdant un duel difficilement compréhensible face à Williot Swedberg, alors qu'il semblait avoir un temps d'avance sur son adversaire. Trop laxiste ou pas assez concentré, l'Anglais est finalement arrivé le second sur le ballon, et en retard. Dans une zone de confort, son adversaire direct s'est alors débarrassé de lui faci-



lement d'un crochet avant d'offrir l'égalisation à Borja Iglesias. «Mon Dieu, Trent, quelle prestation défensive sur ce but ! Si tant est qu'on puisse parler de prestation défensive, s'alarme Marca ce matin. Lent, mal placé, et finalement perdu dans la surfa-

ce».

«Il apporte beaucoup en attaque, mais il pénalise aussi beaucoup en défense»

Le latéral de 27 ans est la cible

des critiques. Il est aussi si friable offensivement qu'important offensivement. Il est d'ailleurs à l'origine du poteau de Vinicius dès la 10e minute, alors que le score était encore vierge. «Qu'il ait le ballon ou non, c'est une tout autre histoire.

Il apporte beaucoup en attaque, mais il pénalise aussi beaucoup en défense, où il a été incroyablement... faible» écrit Marca, évoquant «un but "offert" à la fois en défense et en attaque», en référence à l'offrande pour Vinicius.

Longtemps blessé à l'ischio au début de l'automne, puis victime d'une nouvelle lésion musculaire cet hiver, Alexander-Arnold (18 apparitions toutes compétitions confondues, 2 passes décisives) vit un premier exercice délicat au Real Madrid. Il n'a pas encore convaincu mais reste devant Dani Carvajal, revenu de blessure. «C'est un joueur tellement intelligent. Il comprend bien le jeu, sa qualité, son QI, c'est tout simplement incroyable», dit de lui Arbeloa. L'ancien de Liverpool va tout de même devoir élever le curseur, alors que s'approchent les 8es de finale de Ligue des Champions, et qu'il postule à une place pour la Coupe du Monde, malgré un Tuchel retissant à le sélectionner.

REAL MADRID

Álvaro Arbeloa salue le retour de Ferland Mendy



Titulaire sur le flanc gauche de la défense madrilène contre le Celta de Vigo, Ferland Mendy a disputé l'intégralité de la rencontre malgré un retour récent de blessure. Une présence importante pour le Real Madrid dans un match où les Merengues ont dû s'emparer jusqu'au bout pour décrocher la victoire. Après la rencontre, son entraîneur Álvaro Arbeloa a d'ailleurs salué la performance et l'état d'esprit de l'international français : «Mendy ? Nous savions que c'était risqué de le faire jouer 90 minutes. Je ne voulais pas qu'il joue autant après une si longue absence. Mais le match l'exigeait. Je suis très heureux pour lui, pour la manière dont il s'entraîne, joue, toujours avec le sourire.»

REAL MADRID

Nouvelles révélations sur l'état de santé de Kylian Mbappé

Bonne nouvelle pour le Real Madrid. Selon les dernières informations du quotidien AS, le genou de Kylian Mbappé récupère bien. De passage à Paris pour faire un point précis sur son état de santé, l'international français serait donc en passe de faire son retour sur les terrains. Ce samedi, AS indique même qu'un retour dès le match aller contre Manchester City a été envisagé, mais il a finalement été décidé d'attendre le match retour afin de faire preuve de plus de prudence.

Tottenham pense à Thiago Motta pour remplacer Igor Tudor

La gref- fe ne prend pas pour Igor Tudor à Tottenham. L'ancien coach de l'OM vient de perdre ses trois premiers matchs à la tête des Spurs, et l'idée d'un départ gagne déjà du terrain en Angleterre. Ces dernières heures, plusieurs noms ont déjà circulé dans la presse pour remplacer le coach croate, alors que Tottenham pointe à une inquiétante 16e place en championnat. Roberto De Zerbi ferait ainsi partie des candidats crédibles pour lui succéder, mais à en croire le Corriere dello Sport, qui cite la presse anglaise, Thiago Motta ferait aussi partie des prétendants. Libre depuis son renvoi de la Juve la saison dernière, le coach italien attend toujours un nouveau challenge pour relancer sa carrière d'entraîneur. Robbie Keane ou encore Sean Dyche sont aussi cités.



BAYERN MUNICH

Encore une inquiétude pour Manuel Neuer

Manuel Neuer a de nouveau inquiété le Bayern Munich lors de la victoire contre Gladbach (4-1). De retour après deux matches manqués à cause d'une blessure à la jambe, le gardien légendaire a été contraint de quitter le terrain dès la mi-temps, laissant Jonas Urbig prendre sa place. La blessure semble toucher à nouveau la même jambe, la gauche, qui avait déjà posé problème lors de la victoire à Bremen d'après Bild. Après le match, le directeur sportif Max Eberl a confirmé la vigilance du club : «La jambe gauche... nous devons voir ce que c'est. Peut-être juste une contracture.» Malgré cette inquiétude autour de Neuer, les Bavarois ont assuré offensivement grâce à Luis Diaz, impliqué sur les deux premiers buts et auteur d'une prestation remarquable.



Un tas de doutes avant Chelsea

Battu à domicile par l'AS Monaco (1-3) vendredi en Ligue 1, le Paris Saint-Germain a encore montré des signes inquiétants. Les Parisiens vont aborder leur huitième de finale de la Ligue des Champions contre Chelsea avec de nombreuses incertitudes.

Ce n'est pas un hold-up, un accident, ni même une surprise. Avant de se retrouver à 10 à l'aller comme au retour, l'AS Monaco avait déjà largement rivalisé avec le Paris Saint-Germain (2-3, 2-2) malgré sa défaite en barrages de Ligue des Champions. Cette fois, les Monégasques sont restés au complet et ont totalement mérité leur victoire au Parc des Princes. Les coéquipiers de Maghnes Akliouche ont confirmé leur bonne dynamique, tout en profitant des défaillances du moment côté francilien.

Le pressing ne fonctionne plus

Avec 7 buts encaissés lors des 3 récentes confrontations face à l'ASM, les Parisiens ont affiché leur fébrilité défensive. Sans la barre et les arrêts de Matvey Safonov, le score aurait été plus lourd. Certaines individualités comme Willian Pacho évoluent loin de leur meilleur niveau. Mais le problème est surtout collectif. Le PSG, battu pour la première fois de la saison à domicile en Ligue 1, se fait transpercer beaucoup plus facilement. La faille vient notamment d'un contre-pressing moins efficace. «On a perdu beaucoup



de ballons bêtes, après il faut courir vers notre but, a commenté Nuno Mendes en zone mixte. Je pense que ce n'est pas ce qu'on aime.» Luis Enrique risque de ne pas apprécier l'explication, pas plus que l'absence

de maîtrise globale. Les champions d'Europe ont souffert d'un déchet technique inhabituel et d'un manque de créativité. Bien évidemment, les absences de João Neves et de Fabian Ruiz n'y sont pas étrangères. Elles

semblent aussi affecter le rendement de Vitiña.

L'aveu de Luis Enrique

Le métronome parisien a été malchanceux sur le but d'Aleksandr Golovin, tandis que

Warren Zaïre-Emery a commis une erreur grossière sur l'ouverture du score d'Akliouche, pendant que Dro Fernandez a encore sombré dans les duels. Pour sa défense, l'Espagnol n'est pas le seul à avoir subi l'intensité de Monégasques plus méchants, plus tueurs dans les deux surfaces. Les Parisiens, eux, n'ont pas résolu leur problème de réalisme (19 tirs, 5 cadrés) malgré la bonne entrée d'Ousmane Dembélé. Le PSG aura besoin de son Ballon d'Or face à Chelsea, adversaire justement réputé pour ses qualités athlétiques. Alors quelles solutions pour Luis Enrique avant le huitième de finale aller de Ligue des Champions mercredi ? Le souci n'est pas physique si l'on en croit Illya Zabarnyi et Nuno Mendes. L'entraîneur parisien parle avant tout d'un manque de confiance, celle qui «ne s'achète pas à Monoprix». «Il faut la construire jour après jour. On est en difficulté, mais il faut garder l'espoir de changer ça», a positifé le technicien, prêt à reconnaître que «ce n'est pas le meilleur résultat pour arriver en Ligue des Champions». D'autant qu'un possible retour du dauphin lensois à un petit point n'arrangerait rien au moral des troupes.

L'OLYMPIQUE DE MARSEILLE

Vers une vague de départs cet été ?



Alors que l'OM traverse une période très compliquée, un grand flou entoure l'effectif marseillais pour la saison prochaine. De nombreux joueurs pourraient quitter le club cet été. Éliminé en quarts de finale de la Coupe de France par Toulouse mercredi (2-2, 3-4 tab), l'Olympique de Marseille n'a désormais plus qu'un objectif pour sauver sa saison : décrocher une qualification directe pour la prochaine Ligue des champions en terminant sur le podium de la Ligue 1. Disputer la C1 la saison prochaine constituerait un moindre mal pour un club dont le projet sportif

sur trois ans a volé en éclats ces derniers mois. Le triumvirat formé par Roberto De Zerbi, Pablo Longoria et Medhi Benatia avait imaginé ce calendrier pour permettre à l'OM de renouer progressivement avec les titres. Les deux premiers ne sont plus là, tandis que le départ du troisième est attendu en juin. Dans ce contexte, l'avenir du club phocéen apparaît particulièrement incertain.

Ça va bouger dans l'effectif

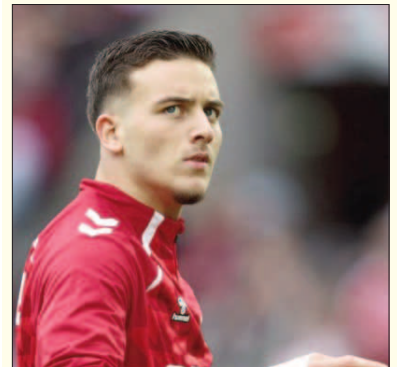
Le flou concerne également l'effectif bâti par ces trois hommes. Plusieurs joueurs pourraient en effet quitter Marseille à l'issue de la saison. Les

options d'achat de Benjamin Pavard (15 M€) et Arthur Vermeeren (20 M€) ne devraient pas être levées au regard de leur statut dans l'effectif. Le défenseur central et le milieu de terrain se dirigent donc vers un retour respectivement à l'Inter Milan et au RB Leipzig. De son côté, le milieu offensif Ethan Nwaneri rentrera à Arsenal. Sous contrat jusqu'en juin 2027, le gardien Geronimo Rulli et le milieu de terrain Geoffrey Kondogbia pourraient eux aussi être concernés par un départ lors du prochain mercato estival. Selon L'Equipe, aucune discussion n'a pour l'instant été entamée avec la direction en vue d'une prolongation. Dans ces conditions, si la situation reste inchangée, une vente pourrait devenir un scénario crédible à un an de la fin de leur bail. Le milieu Bilal Nadir, lui, arrive en fin de bail en juin et se dirige vers un départ libre.

Greenwood, Højbjerg et Aubameyang tentés par un départ ?

Enfin, l'incertitude plane également autour de l'avenir du milieu de terrain Pierre-Emile Højbjerg, de l'ailier Mason Greenwood et de l'avant-centre Pierre-Emerick Aubameyang. Toujours d'après L'Equipe, ces trois joueurs majeurs penchent vers un départ à l'issue de la saison. L'OM aurait toutefois tout intérêt à tenter de les retenir afin de relancer un nouveau projet sportif en s'appuyant sur des éléments d'expérience et de qualité.

Dortmund se positionne sur une piste du PSG



Le Borussia Dortmund suit de près Said El Mala, l'ailier gauche de 19 ans du FC Cologne, déjà courtisé par le PSG et le Bayern Munich. Auteur d'une belle saison en Bundesliga (24 matchs, 7 buts, 3 passes décisives), le jeune talent allemand attire également Brighton, qui aurait formulé une offre de 30 millions d'euros pour lui et son frère Malek, refusée par Cologne. Le BVB, qui avait déjà envisagé son arrivée en 2024, pourrait relancer le dossier cet été, à condition de vendre certains joueurs pour financer le transfert estimé à 50 millions d'euros minimum d'après Bild. Au-delà du coût, Niko Kovač devra réfléchir à l'intégration d'El Mala dans son système 3-5-2, l'ailier brillant surtout sur les flancs. Dortmund pourrait donc envisager des ajustements tactiques pour accueillir le prodige, qui y trouverait un tremplin pour la Ligue des Champions tout en améliorant considérablement son salaire.



AL NASSR

Ronaldo à la croisée des chemins

Freiné par une blessure musculaire, Cristiano Ronaldo traverse un moment charnière dans la dernière ligne droite de sa carrière. Le Portugais doit désormais arbitrer entre l'urgence du sprint final avec Al Nassr et la nécessité de préserver son corps pour son dernier grand rendez-vous international.

À 41 ans, Cristiano Ronaldo n'est plus seulement face à une blessure. Il se retrouve confronté à une décision. Touché à la cuisse droite et attendu à Madrid pour suivre un protocole de soins avec son kiné personnel, l'attaquant voit son calendrier se resserrer brutalement au moment le plus délicat de la saison.

Une alerte rare pour une machine hors norme

Le premier élément à retenir, c'est le caractère inédit de la situation. Sur plus de vingt ans au plus haut niveau, Ronaldo n'a manqué que 71 matchs ;

un chiffre presque absurde à cette échelle. Les déchirures musculaires sont restées extrêmement rares dans sa carrière, ce qui donne à cette alerte une portée symbolique. Ce n'est pas une absence de plus, mais peut-être le premier vrai rappel des limites du corps, jusque-là capable de défier l'usure du temps. Le contexte rend cette blessure encore plus sensible. Al Nassr reste sur dix victoires consécutives et occupe la tête du classement, mais avec seulement deux points d'avance sur Al Ahli et trois sur Al Hilal. À dix journées de la fin, Ronaldo se rapproche d'un premier titre national en Arabie Saoudite. Mais à son âge, forcer le calendrier comporte un risque évident : une rechute pèserait bien plus lourd qu'une absence de quelques semaines.

Le Mondial avant tout ?

C'est là que le dilemme devient existentiel. Le Portugal disputera le Mondial 2026 dans trois mois, probablement la

dernière grande scène internationale d'un joueur qui court encore après un rêve immense. Pas seulement le sacre avec la Seleção, mais aussi la barre mythique des 1000 buts en carrière. Dans ce contexte, les amicaux de mars contre le Mexique et les États-Unis passent presque au second plan. L'essentiel n'est plus de jouer, mais d'arriver au tournoi dans les meilleures conditions physiques. La réflexion, pour Ronaldo comme pour son entourage, semble désormais très claire. Il ne peut plus tout jouer à fond, sans compromis. Sa carrière s'est bâtie sur l'accumulation, mais cette fin de parcours l'oblige à une nouvelle forme de maîtrise : savoir ralentir au bon moment. S'il accepte de lever le pied maintenant, il pourra porter Al Nassr vers le titre et aborder le Mondial avec de vraies garanties physiques. S'il refuse l'évidence, la mécanique pourrait commencer à se dérégler au moment le plus crucial de sa saison.

CHELSEA La déclaration choc de Liam Rosenior sur João Pedro

En pleine bourre avec Chelsea, João Pedro confirme son statut de leader offensif des Blues. Après son triplé face à Aston Villa, l'attaquant brésilien a porté son total à 17 buts cette saison, et l'entraîneur Liam Rosenior ne tarit pas d'éloges sur lui. « Je ne changerais João Pedro pour aucun autre attaquant dans le monde », a-t-il déclaré, soulignant son rendement constant depuis sa prise de fonction en janvier. Rosenior insiste sur l'importance de Pedro dans le dispositif de Chelsea : « ce n'est pas seulement ses buts, c'est aussi son intensité, sa compréhension du pressing et sa présence tactique. Il est toujours au bon endroit au bon moment. » Le coach britannique le place désormais au niveau des meilleurs buteurs européens, un avertissement clair pour le PSG, qui affrontera Chelsea la semaine prochaine.



Presnel Kimpembe tranche entre Lionel Messi et Cristiano Ronaldo

Dans sa carrière au PSG, Presnel Kimpembe a joué avec et contre les meilleurs du monde. Indiscutable durant sa période la plus faste, le défenseur formé au club a malheureusement été freiné par de trop nombreuses blessures. Des contre-temps qui ont eu raison du champion du monde 2018. Actuellement au Qatar, l'enfant du PSG a été indisponible pendant des mois lors de ses dernières années à Paris. Restant un leader vocal dans le vestiaire, Kimpembe est un acteur loquace du football. Ces dernières heures, une vidéo avec l'influenceur JustRiadh est sortie sur les réseaux sociaux. Une vidéo dans laquelle Kimpembe tranche entre Lionel Messi, son ancien coéquipier, et Cristiano Ronaldo. Et son cœur penche plus pour l'Argentin :



« L'arrivée de Messi au PSG ? Dingue... dingue... j'étais comme un fou. Team CR7 ou Messi ? J'aime bien les deux, mais je dirais team Messi. Il est trop fort. J'aime bien "Cri Cri", j'aime beaucoup, parce que tu sais que c'est un travailleur. Messi il est né avec ça. "Cri Cri" il est né avec mais il l'a façonné à sa manière. Messi c'est trop frère. Tu faisais les toros avec lui, la qualité technique... tu venais le presser mais il avait déjà vu et il te fait la feinte... c'était trop. Quand il arrive au PSG, t'es trop content, tu te dis : "Le meilleur joueur du monde est dans mon équipe." »

ÉPUBLIQUE ALGÉRIENNE DÉMOCRATIQUE ET POPULAIRE
 WILAYA DE BISKRA

DIRECTION DE L'URBANISME DE L'ARCHITECTURE ET DE LA CONSTRUCTION

NIF : 097507019069808

Avis D'Attribution Provisoire

De L'Appel d'Offre National Ouvert AVEC EXIGENCE DE CAPACITÉS

MINIMALES N° 53/2025

Conformément aux dispositions du décret présidentiel N° 15/247 du 16/09/2015, portant

Réglementation des marchés publics et des délégations de services public, la direction de l'urbanisme et l'architecture et de la construction de la wilaya de Biskra informe l'ensemble des soumissionnaires ayant participé à L'Appel d'Offre National Ouvert avec exigence de capacités minimales N° 53/2025 paru le 13/01/2026 dans les quotidiens nationaux **AL MOUNASSER** et **سورس نيوز** pour la réalisation du projet :

Le Nouveau pole urbain de la zone-ouest, Moujahid Issami Mohamed Commune de Biskra

Lot : Assainissement (voie A8)

Qu'après délibération de la commission d'ouverture des plis et de jugement des offres la proposition de l'attribution du lot s'établit comme suit :

projet	Entreprise	Montant	Délai	NIF	Obs
Le Nouveau pole urbain de la zone-ouest, Moujahid Issami Mohamed Commune de Biskra Lot : Assainissement (voie A8)	HOUBOU BOUSSAIRI	48 657 709.00 DA	03 M	181070102809124	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 contestante ce choix peut introduire un recours dans un délai de dix (10) jours auprès du commission de la wilaya marchés public et tout soumissionnaires intéressés pour prendre connaissance des résultats détaillés, sont invités de se rapprocher de nos services au plus tard trois (03) jours à compter de la parution du présent avis Dans les quotidiens nationaux et le BOMOP.

AL MOUNASSER 08 Mars 2026

ANEP 2616007888

REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE

WILAYA DE TIPAZA
 DAIRA DE KOLEA
 COMMUNE DE KOLEA
 NIF: 09624235958208

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

N° 03/2026

La commune de Koléa lance un avis d'appel d'offres national ouvert avec exigence de capacités minimales en vue de :

التشياء 03 شاحنات كاسين 6 م.
 الحصة 01: شاحنات كاسين 6 م.
 الحصة 02: شاحنات كاسين 6 م.

Les entreprises spécialisées dans le domaine de la vente de ce produit faisant l'objet de cet appel d'offres ayant un registre de commerce intéressées, par le présent Avis peuvent retirer le cahier des charges auprès du bureau des marchés de la commune de KOLEA contre paiement de tirage fixé à 5000.00 DA auprès de la trésorerie de la commune.

Les offres accompagnées des documents exigés par la réglementation en vigueur notamment :

1- Le dossier de candidature

- 1- La déclaration de candidature signée, date et cachet selon le modèle joint au cahier des charges.
- 2- la déclaration de probité signée, date et cachet selon le modèle joint au cahier des charges.
- 3- statut de l'entreprise.
- 4- les documents relatifs aux pouvoirs habilitant les personnes à engager l'entreprise.
- 5- Tous documents permettant d'évaluer les capacités des candidats des soumissionnaires.
- a/ capacités techniques : copie de registre de commerce.
- b/ capacités financières : une moyenne des chiffres d'affaires des trois dernières années (2022/2023/2024) supérieur ou égale à 15.000.000.00 DA.
- c/ capacités professionnelles : références professionnelles justifiées par les attestations de bonne exécution d'activité de même nature.
- 6- Le numéro de l'identification fiscale le NIF-NIS.
- 7- Copie de l'extrait de rôle néant ou avec un échéancier en cours de validité.
- 8- Copie extrait du casier judiciaire du gérant de l'entreprise en cours de validité.
- 9- attestation de mise à jour CNAS- CASNOS valide.
- 10 - Copie du RIB pour le compte bancaire.
- 11 - Quitittance de paiement des droits du cahier des charges

2- offre technique :

1. La déclaration à soucrire dument remplie, signée, datée et cachet selon le modèle joint au cahier des charges.
2. Le cahier des charges remplie et signée portant à la dernière page la mention manuscrite « lu et accepté » datée et cachet.
3. Engagement de modalité et délai de livraison remplie, signée, datée et cachet selon le modèle joint au cahier des charges.
4. Certificat de garantie de produit.
5. fiche technique du produit remplie, signée, datée et cachet selon le modèle joint au cahier des charges.
6. Mémoire technique justificatif rempli, signé, daté et cachet.

NB : les soumissionnaires doivent joindre leurs dossiers par les photos et documents décrivant les caractéristiques des camions.

3- offre financière :

1. Lettre de soumission dument remplie, signée, cachet et date selon le modèle joint au cahier des charges
2. bordereau des prix unitaires rempli, signé, date et cachet.
3. Détaillé quantitatif et estimatif dument rempli et signé, date et cachet.

Les offres devront être déposées au siège de la commune de koléa, bureau des marchés dans trois enveloppes avec la mention (dossier de candidature), (offre technique) et (offre financière).

- Les trois enveloppes sont mises dans une autre enveloppe anonyme, comportant en mention

Ne Pas Ouvrir
 Que Par La Commission D'ouverture Des Plis Et D'évaluation Des Offres
 A Monsieur Le Président De L'APC DE KOLEA
 Avis D'appel D'offres National Ouvert Avec Exigence De Capacité Minimales N° 03/2026

التشياء 03 شاحنات كاسين 6 م.
 الحصة 01: شاحنات كاسين 6 م.
 الحصة 02: شاحنات كاسين 6 م.

Le dépôt des plis doit être le dernier jour de la préparation des offres. L'heure limite de dépôt 12h00 mn. si ce jour coïncide avec un jour férié ou un jour de repos légal, le dépôt des offres est prolongé jusqu'au jour ouvrable suivant.

Les soumissionnaires sont cordialement invitées à la séance d'ouvertures des plis programmée le jour de la fin de la date de dépôt des offres à 12h30mn au siège de l'APC (salle de Réunion)

La durée de validité des offres limitées par 90 jours + la durée de préparation des offres à partir de la date d'ouverture des plis

La durée de préparation des offres limitées par 15 jours à partir de la première parution sur les quotidiens nationaux ou le BOMOP ou le portail électronique ou presse écrite ou presse électronique

Les entrées restent ouverte par leur offres pendant 90 jours + la durée de préparation des offres à partir de la date d'ouverture des plis.

AL MOUNASSER 08 Mars 2026

ANEP 2616007986

2025. L'année du renouveau pour le football algérien

l'expérience des cadres, un atout précieux pour les Verts

Les "Verts" au défi d'une RD Congo coriace

Les pieds gauches, un atout précieux pour les Verts

Le CRB domine les Fennecs

Jaouen Radjane: «La blessure a affecté mon moral»

L'US Biskra se sépare de l'entraîneur Aziz Abbas

Les "Verts" à l'assaut des quarts de finale

Imposer notre jeu pour espérer se qualifier

Le CRB domine les Fennecs

Jaouen Radjane: «La blessure a affecté mon moral»

Qualification arrachée, rêve relancé

Les Verts déclenchent la qualification au premier tour

Jaouen Radjane: «La blessure a affecté mon moral»

Le CRB domine les Fennecs

CRB-JSK, le choc de la 15e journée

Les Fennecs continuent d'impressionner

Les Verts de retour dans la cour des grands

Jaouen Radjane: «La blessure a affecté mon moral»

POUR TOUTES VOS ANNONCES, CONTACTEZ NOTRE SERVICE PUBLICITAIRE AU:

TEL: 0560266287

OU PAR EMAIL: CONTACT@ALMOUNASSER.DZ



LES JEUX OLYMPIQUES DANS LA MYTHOLOGIE

Quelle est l'origine des Jeux Olympiques ? Si l'on en croit la mythologie grecque, ils auraient été créés par un certain Pélops, celui-là même qui donna son nom au Péloponnèse. Pélops, fils de Tantale, s'éprend de la princesse de Pise, Hippodamie, et souhaite l'épouser. Mais le père de la jeune femme, le roi (Enomaos, apprend

Kérylos, reconstitution d'une demeure de la Grèce antique, située près de Nice.



Il existe néanmoins d'autres mythes attribuant la création

se tiennent tous les quatre ans. Les Grecs découpent d'ailleurs le temps en « olympiades », périodes de quatre années séparant la célébration des Jeux ! Les différents États de la Grèce s'y affrontent

Les Jeux Olympiques entre mythe et histoire

L'origine des Jeux Olympiques demeure mystérieuse, car l'histoire se mêle à la mythologie... Essayons d'y voir plus clair !

l'origine, qu'une seule épreuve : la course à pied (le stadion). Mais au fil du temps, d'autres disciplines s'y ajoutent, comme la lutte, le lancer de disque ou de javelot, le saut en longueur, les courses de chars, le pugilat (boxe)... Les Jeux Olympiques antiques perdurent ainsi pendant près de 1200 ans. Au IV^e siècle, l'empereur chrétien Théodose I^{er} décide d'abolir toutes les fêtes païennes, dont les Jeux.

LES JEUX OLYMPIQUES MODERNES

En 1894, le baron français Pierre de Coubertin fonde à Paris le Comité International Olympique (CIO) avec pour objectif d'organiser les premiers Jeux Olympiques de l'ère moderne. Son rêve : renouer avec le sport et l'activité physique qui jouaient un rôle clé dans l'éducation des jeunes Grecs de l'Antiquité. Mais surtout, promouvoir la paix internationale en rassemblant des athlètes et spectateurs du monde entier.

Les premiers Jeux Olympiques modernes se déroulent en 1896, à Athènes. Le programme s'inspire fortement des épreuves antiques, même si de nouvelles disciplines sont ajoutées ou retirées à chaque édition. Parmi les anciens sports olympiques qui n'existent plus aujourd'hui, on peut par exemple citer le tir aux pigeons (présent



aux JO de 1900) ou le jeu de paume (présent en 1908). En 1900, à Paris, les femmes peuvent concourir pour la

depuis 128 ans. Ils n'ont été annulés que trois fois au cours de leur histoire, pour cause de guerres mondiales : en 1916,



première fois dans certains sports, comme le golf et le tennis. Il faudra toutefois attendre 2007 pour que la Charte olympique

1940 et 1944. En 2024, Paris accueillera ses troisièmes Jeux Olympiques d'été (après ceux de 1900 et 1924) : et si vous en



rende obligatoire la présence de femmes dans toutes les disciplines. Les Jeux Olympiques ont lieu tous les quatre ans

profitiez pour visiter nos monuments et assister aux spectacles et expositions organisés dans le cadre de l'Olympiade Culturelle ?



par un oracle qu'il sera un jour tué par son propre gendre. Inquiet, il impose aux prétendants une condition : pour obtenir la main de sa fille, ils devront l'affronter lors d'une course de chars, épreuve à laquelle (Enomaos se croit imbattable.

Pélops ne se laisse pas intimider : afin de s'assurer la victoire, il sabote le char d'Enomaos, qui trouve la mort pendant la compétition. Pour célébrer son triomphe et expier son crime, Pélops instituera les Jeux Olympiques ! Le mariage de Pélops et Hippodamie est représenté sur une fresque de la Villa

des Jeux Olympiques à Zeus lui-même, ou encore à Héraclès.

LES JEUX OLYMPIQUES DANS L'ANTIQUITÉ



Les premiers Jeux ont lieu en 776 avant notre ère à Olympie, en Grèce. Ces festivals, à la fois sportifs et religieux,

en envoyant leurs champions. Seuls les hommes libres, nés de parents d'origine grecque, peuvent y participer. Les

femmes, les esclaves et les étrangers en sont donc exclus... Les Jeux Olympiques antiques ne comportent, à

GRAND PRIX DE HAUTE-AUTRICHE DE JUDO

Driss Messaoud (-73 kg) et Belkadi Amina (-63 kg) sortis au 2^e tour

Les judokas algériens Driss Messaoud (-73 kg) et Belkadi Amina (-63 kg) ont été éliminés hier après-midi, au deuxième tour du tournoi international "Grand Prix de Haute-Autriche", qui se déroule du 6 au 8 mars courant à Linz en Autriche.

Belkadi qui concourait dans la Poule (C) des moins de 63 kilos, a bien entamé le tournoi en dominant l'Autrichienne Helena Rottenhoffer, au premier tour, avant de s'incliner au deuxième, face à Cvjetko. Son compatriote Driss Messaoud qui a été versé dans la Poule (C) des moins de 73 kilos, a commencé par surclasser le Serbe Mateja Stosic, avant d'être disqualifié ainsi que son adversaire direct la légende géorgienne Lasha Shavdatuashvili, plusieurs fois médaillé olympique, pour "jeu négatif". Belkadi et Driss Messaoud emboîtent ainsi le pas à Houaria Kaddour (-48 kg), Khadija Bekheira (-57 kg) et Kais Moudetere (-66 kg), qui avaient quitté la compétition la veille, après avoir franchi eux aussi le premier tour. Prévu en trois journées, le Grand

Prix de Haute-Autriche se poursuivra dimanche, avec la participation des deux derniers judokas algériens encore en lice: Mustapha Yasser Bouamar (+100 kg) et Mohamed El Mahdi Lili (+100 kg). Bouamar évoluera dans la Poule (B) alors que Lili sera dans la Poule (D). Ils débiteront au premier tour, respectivement contre l'Ukrainien Yakiv Khammo et l'Estonien Karl Turk Priilinn. D'après les organisateurs, 479 judokas (280 messieurs et 199 dames) représentant 59 pays des cinq continents participent à ce tournoi. Juste après la fin de la compétition, soit dimanche, la sélection nationale se rendra en République tchèque, pour effectuer un stage de préparation, qui selon la Fédération algérienne de judo s'étendra jusqu'au 17 mars. **Sérine. S**



CHAMPIONNATS DU MONDE JUNIORS 2026 DE BOXE

La sélection algérienne s'envole pour Bangkok



La sélection algérienne de boxe des juniors (garçons et filles) s'est envolée vendredi matin pour la Thaïlande pour prendre part aux Championnats du monde à Bangkok (8-15 mars), qualificatifs aux Jeux olympiques de la jeunesse 2026, prévus à Dakar (Sénégal) du 31 octobre au 13 novembre, a annoncé la Fédération algérienne de boxe. La participation de la sélection nationale à cet important rendez-vous sportif mondial s'inscrit dans le cadre de "l'intérêt que la Fédération algérienne de boxe accorde à la catégorie des juniors, considérée comme la base fondamentale pour la formation des champions de

demain. La fédération compte en effet beaucoup sur cette catégorie pour renforcer la place de la boxe algérienne sur la scène internationale", selon la même source. La sélection féminine des juniors est encadrée par les entraîneurs nationaux, Makhlof Ibrahim et Erwan Amine, tandis que la sélection masculine est dirigée par les entraîneurs nationaux, Bourmane Ibrahim et Abdelhafid Benchebla. La délégation du premier contingent est conduite par Saïd Abghrache. Le reste de la délégation devrait rejoindre la destination dans les prochaines heures, précise la Fédération algérienne de boxe dans un

communiqué publié sur sa page officielle Facebook.

La boxe algérienne espère réaliser une participation honorable lors de ces Championnats du monde, qui constituent une étape importante pour acquérir de l'expérience et tenter de décrocher des billets de qualification aux Jeux olympiques de la jeunesse de Dakar, souligne l'instance fédérale. Il est à noter que les compétitions de boxe des Jeux olympiques de la jeunesse 2026 se dérouleront du 7 au 12 novembre au Dakar Expo Centre à Diamniadio, avec la participation de 73 boxeurs et 73 boxeuses.

Fares. B

TOURNOI PRESSE BY OOREDOO 2026

Les quarts de finale débutent ce soir

La 5^e édition du "Tournoi Presse by Ooredoo 2026" de futsal initié par l'Organisation Nationale des Journalistes Sportifs Algériens (ONJSA), a atteint le cap des quarts de finale qui débiteront, dimanche à la coupole du Complexe olympique Mohamed-Boudiaf. Les matchs des huitièmes de finale ont été clôturés vendredi et permis de désigner les quatre dernières équipes qualifiées: Canal Algérie, Ennahar TV, Al-Dhakira et Radio nationale (B). En effet, lors des ultimes rencontres des 8^{es} de finale, abritées par la salle Harcha-Hacène à Alger, vendredi en soirée, l'équipe de Canal Algérie a éliminé Al-Watania TV (6-1), Ennahar TV a fait de même devant TV 3 (5-1), alors que l'équipe de l'Agence Presse Photos (APP), pour sa première participation a été sévèrement battue par celle d'Al-Dhakira (11-3), de même que la Radio nationale 'B', qualifiée aux tirs au but (5-3), face à Dzair Tube (2-2 au temps réglementaire). L'affiche des quarts de finale sera sans conteste, celle opposant l'équipe du quotidien Echaab à Ennahar TV, deux équipes qui ont dominé en 8^{es} de finale respectivement, El-Djazzir Moubacher (5-1), et TV 3. L'autre quart de finale devra être relevée avec une confrontation: Echourouk News face au Centre international de presse. Un 3^e quart de final tiendra lui aussi les présents en haleine. Il s'agit du Centre national de documentation de presse, d'image et d'information (CNDPI) face à la Radio nationale 'B', et Canal Algérie contre Al-Dhakira, qui prend part, pour la première fois au tournoi Futsal de la presse nationale.

Lydia. K



SELON LE COMITÉ OLYMPIQUE ET SPORTIF ALGÉRIEN

Ouverture des candidatures à un programme international pour les entraîneurs de basket-ball

Le Comité olympique et sportif algérien (COA) a annoncé l'ouverture des candidatures pour bénéficier d'un programme international de formation destiné aux entraîneurs de basket-ball, dans le cadre du renforcement des compétences nationales et du développement de l'expertise technique des encadreurs.

Selon un communiqué du COA, ce programme, intitulé International Coaching Advancement in Basketball (ICAB), est organisé en partenariat avec l'Université du Delaware (Etats-Unis), la Fédération internationale de basket-ball (FIBA) ainsi que le Comité olympique et paralympique des Etats-Unis (USOPC). La formation comprend quatre modules pédagogiques et se déroulera en deux phases. La première phase sera dispensée à distance du 1er juin au 30 sep-

tembre 2026, tandis que la seconde consistera en une session présentielle aux Etats-Unis, prévue du 11 octobre au 6 novembre 2026. Le COA précise que les entraîneurs intéressés doivent déposer leurs dossiers auprès de la Fédération algérienne de basket-ball et non directement auprès du Comité olympique et sportif algérien. Les conditions de participation et les détails relatifs au programme sont disponibles sur le site dédié au programme ICAB.

Ahmed. Kh



FINALE DU CHAMPIONNAT DE LIBYE DE BASKET-BALL

Un trio d'arbitres algériens pour diriger le derby Al-Ittihad - Al-Ahli



Un trio d'arbitres internationaux algériens à diriger, hier soir, le derby entre Al-Ittihad Tripoli et Al-Ahli Tripoli, comptant pour la finale du

Championnat de Libye de basket-ball, a indiqué la Fédération algérienne de basket-ball (FABB) dans un communiqué. Cette rencontre sera officinée par les arbitres internationaux

algériens Sofiane Sifi Youcef, Adlane Laroussi et Anis Bennani, précise la même source. Selon la FABB, cette désignation s'inscrit dans le cadre de la coopération

entre les Fédérations libyenne et algérienne de la discipline. L'instance fédérale a souligné que "cette initiative illustre l'esprit de fraternité et de coopération sportive entre l'Algérie et la Libye, tout en reflétant la confiance mutuelle et l'échange d'expertises, notamment dans le domaine de l'arbitrage et du développement du basket-ball". La FABB a également souhaité plein succès aux arbitres algériens appelés à diriger cette affiche, en espérant une rencontre à la hauteur de la valeur des deux clubs et du niveau du basket-ball libyen.

Serine. S



LIGUE NORD-AMÉRICAINE DE BASKET-BALL

LeBron James (Lakers) s'empare d'un nouveau record

La star des Lakers de Los Angeles, LeBron James, s'est emparé d'un nouveau record en Ligue nord-américaine de basket-ball (NBA), celui du nombre de paniers marqués en saison régulière, dépassant les 15.837 paniers de la légende Kareem Abdul-Jabbar. LeBron James s'était emparé il y a trois ans du record le plus marquant, celui du nombre de points inscrits, dépassant déjà Abdul-Jabbar, qui avait fixé une barre longtemps considérée comme infranchissable à 38.387 points. LeBron avait battu ce record avec un bien plus petit nombre de paniers rentrés, lui qui a profité du tir à trois points, apparu en 1979 au cours de la carrière d'Abdul-Jabbar, qui n'en avait inscrit... qu'un seul! Jeudi soir, face à Denver, le vétéran des Los Angeles Lakers, âgé de 41 ans dans sa 23e saison NBA, un autre record, a dépassé les 15.837 paniers en fin de premier quart-temps d'un "jump shot" à mi-distance après s'être retourné face au cercle. Avec 7 tirs réussis (16 points, 8 passes) lors de la défaite 120-113 des Lakers, LeBron James a porté le record à 15.842 paniers marqués. Le quadruple champion NBA s'est fait une frayeur en fin de rencontre, se plaignant du coude gauche après une chute, avant de revenir sur le parquet.

R. S

SEMI-MARATHON DE TAMGOUT A FRÉHA

La 6^e édition servira de présélection pour les Mondiaux de Copenhague

La 6e édition du semi-marathon de Tamgout, prévue le 24 avril prochain, dans la commune de Fréha (Tizi-Ouzou), "servira de présélection pour les championnats du monde 2026" de la spécialité, qui auront lieu du 19 au 20 septembre prochain au Danemark, a-t-on appris auprès des organisateurs. Cette compétition, prévue sur une distance réglementaire de 21,097 kilomètres, sera ouverte aux athlètes de plus de dix-huit ans et elle permettra à la Direction technique nationale de la Fédération algérienne d'athlétisme, de repérer les éléments les plus en forme, et qui pourront représenter au mieux les couleurs nationales aux Mondiaux de Copenhague. Les inscriptions ont débuté ce week-end, alors que le dernier délai pour confirmer les engagements a été fixé au 31 mars courant, a-t-on encore appris de même source. "Les athlètes inscrits auront tous droit à un T-shirt officiel du semi-marathon de Tamgout, ainsi qu'à une médaille personnalisée, en souvenir de leur participation" ont encore détaillé les organisateurs.

Ahmed. Gh



Le cœur et les vaisseaux pendant le sport

Le cœur est une pompe qui, grâce à ses contractions, assure la circulation du sang. Transporté dans les vaisseaux sanguins, le sang approvisionne les organes en oxygène et en nutriments. Il évacue le dioxyde de carbone (gaz carbonique) vers les poumons et les déchets vers les reins.,

Le sang véhicule également certains messagers chimiques, comme les hormones, qui participent à la régulation du fonctionnement du corps. Le volume du sang est d'environ cinq litres chez l'homme et quatre litres chez la femme.

Le système cardiovasculaire

Au

repos, le cœur pompe 7000 litres de sang par jour dont une bonne partie est consacrée à l'irrigation du cœur lui-même : les artères coronaires apportent au muscle du cœur (myocarde) le sang riche en

d'un cheveu.

Comment fonctionnent le cœur et les vaisseaux ?

Le cœur a la faculté de pouvoir se contracter tout seul, sans intervention du cerveau, car il contient un centre nerveux autonome, le nœud sinusal, qui lui impose un

physique : l'entraînement sportif bien mené tend à diminuer la fréquence cardiaque au repos. Le diamètre des artères, artérioles et capillaires se modifie en fonction des besoins du corps. Par exemple, lorsque les besoins en oxygène d'un organe augmentent, les vaisseaux se dilatent pour permettre une meilleure irrigation sanguine. De même, cette adaptation du diamètre des vaisseaux sanguins permet de limiter l'augmentation de la température du corps : pendant l'effort, les vaisseaux de la peau se dilatent, permettant à la chaleur produite par les muscles de s'évacuer. À l'inverse, par temps froid, ces vaisseaux se contractent pour limiter les pertes de chaleur au niveau de la

Des causes

principalement cardiaques

La majorité de ces décès s'expliquent par des

vaisseaux sanguins sont responsables, comme la rupture d'un anévrisme

intracranien ou le déchirement de l'aorte.

Le rôle clé du dépistage

Plus de la moitié des morts subites pourraient être évitées grâce à un

Réalisée sur vélo stationnaire, l'épreuve d'effort mesure la réaction du cœur à une intensité croissante. Elle permet de dépister précocement une maladie cardiaque débutante et de définir les limites d'effort sécuritaires pour chaque sportif. Elle s'accompagne d'un suivi de la tension artérielle et de l'activité électrique du cœur.

Une hygiène de vie protectrice

Protéger son cœur, c'est aussi adopter une bonne hygiène de vie : alimentation pauvre en graisses saturées et riche en fibres et oméga-3, maintien d'un poids de forme et arrêt du tabac. Ces mesures réduisent les risques liés au cholestérol et aux artères coronaires.

Le sport, allié santé s'il est encadré

Les spécialistes le rappellent : le sport protège du risque cardiovasculaire, à condition d'être pratiqué régulièrement et raisonnablement. Trois séances hebdomadaires, suffisamment intenses pour provoquer un essoufflement modéré, permettent d'obtenir des bénéfices réels. Mais cette pratique doit rester encadrée, adaptée à l'âge et au profil médical de chaque sportif.

oxygène et en nutriments. Au repos, ce muscle utilise jusqu'à 70 % de l'oxygène transporté par le sang. Lors d'un effort, les besoins du cœur en oxygène augmentent, mais proportionnellement beaucoup moins que ceux des muscles en charge des mouvements.

Les vaisseaux sanguins sont divisés en artères et artérioles (qui amènent le sang aux organes) et en veines et veinules (qui le ramènent vers le cœur). Au sein des organes, les vaisseaux se ramifient en capillaires, tous petits vaisseaux du diamètre

extérieurs qui vont moduler son activité. Le système nerveux peut l'accélérer ou le ralentir en fonction des besoins, par exemple lors d'un effort. Il est également sensible à certaines substances chimiques produites par le corps (adrénaline par exemple) ou ingérées (caféine par exemple). La fréquence cardiaque au repos se situe habituellement entre 60 et 80 battements par minute. Cette valeur est déterminée par le patrimoine génétique (l'hérédité) et la condition

peau.

Prévenir les accidents cardiovasculaires

Chaque année en France, entre 1 000 et 1 500 sportifs meurent soudainement lors d'un entraînement ou dans l'heure qui suit. Dans 93 % des cas, les victimes sont des hommes. L'arrêt

pathologies du cœur : rétrécissement des artères coronaires, anomalies congénitales, ou maladies du muscle cardiaque chez les jeunes. Dans 10 % des cas, d'autres

dépistage systématique. Avant de se lancer dans une activité sportive intense, surtout après 40 ans, un examen médical est fortement recommandé. L'électrocardiogramme et l'épreuve d'effort permettent de détecter des troubles du rythme, une hypertension ou un état de pré-infarctus.

L'épreuve d'effort, un test révélateur

Les poumons et la respiration pendant le sport

La respiration nous permet de prélever l'oxygène de l'atmosphère et d'éliminer le dioxyde de carbone (gaz carbonique) fabriqué lors de la production d'énergie.

Pendant l'exercice, l'appareil respiratoire (voir figure) s'adapte afin d'être capable de fournir les quantités supplémentaires d'oxygène nécessaires aux muscles pour transformer glucose et acides gras en énergie. Il empêche également l'accumulation du dioxyde de carbone et l'acidification du sang et des organes.

Comment fonctionnent les poumons ?

Contrairement à ce qu'on pourrait croire, ce ne sont pas les poumons qui soulèvent la cage thoracique en se gonflant mais c'est la cage thoracique qui permet aux poumons de se remplir d'air. Les poumons sont attachés à la cage thoracique par deux enveloppes : les plèvres. Lors de l'inspiration, les muscles situés entre les

rétractent et expulsent l'air. Lorsque l'air pénètre dans le corps, il passe d'abord par le nez où les muqueuses humides retiennent jusqu'à 80 % des poussières et des bactéries inspirées. L'air y est également humidifié et

système respiratoire à l'effort

Pendant le sport, les poumons travaillent davantage pour apporter suffisamment d'oxygène et éliminer le dioxyde de carbone.



réchauffé à 37 °C. Il atteint ensuite la trachée où les particules microscopiques restantes sont retenues. L'air parvient enfin aux bronches puis aux alvéoles pulmonaires. Ces petits sacs extensibles, entourés

Lors de l'effort, les zones du cerveau qui contrôlent la respiration sont stimulées par plusieurs facteurs, des informations provenant des récepteurs présents dans les muscles et les tendons, l'augmentation de la concentration de dioxyde de carbone dans le sang et la diminution de celle d'oxygène, l'accroissement du taux d'adrénaline, etc.

Sous l'effet de ces mécanismes d'information, la fréquence respiratoire augmente, les muscles intercostaux et le diaphragme se contractent plus fortement, augmentant le volume de la cage thoracique à l'inspiration.

La quantité d'air ventilée par les poumons augmente légèrement avant le début de l'exercice (sous l'effet de l'anticipation) puis très brutalement au début de l'effort. Elle atteint ensuite un point d'équilibre quelques minutes après le début de l'exercice. Le temps nécessaire pour parvenir à cet équilibre s'accompagne parfois d'un gêne (par exemple, un point de côté) qui disparaît ensuite.

Pour prélever plus d'oxygène et éliminer davantage de dioxyde de carbone, il est plus efficace d'augmenter le volume d'air ventilé que la fréquence de la respiration. Les débutants font souvent l'erreur inverse : ils



accélèrent leur rythme ventilatoire sans inspirer et expirer suffisamment pour mieux renouveler l'air dans leurs alvéoles pulmonaires. Très vite, le manque d'oxygène se fait sentir.

Pendant l'effort, le volume d'air brassé par les poumons passe d'environ 6 à 8 litres par minute au repos à 80 à 150 litres par minute, selon l'intensité de l'exercice. Chez les athlètes de très haut niveau, ce volume peut même atteindre 250 litres par minute. Simultanément, de nombreux capillaires pulmonaires se dilatent pour augmenter le débit du sang dans les poumons. Cette adaptation permet de prélever et de fixer plus d'oxygène sur l'hémoglobine des globules rouges.

À la fin de l'exercice, le volume d'air ventilé diminue rapidement en quelques secondes, mais le rythme de repos n'est retrouvé qu'après plusieurs minutes.

L'adaptation à long terme des poumons pendant le sport

Les sportifs, en particulier ceux qui pratiquent régulièrement un sport d'endurance, apprennent à privilégier l'augmentation du volume d'air inspiré (en respirant plus profondément) plutôt que l'accélération de la fréquence ventilatoire. L'approvisionnement en oxygène à chaque inspiration est amélioré (le reste d'air vicié dans les poumons est dilué par de l'air frais) et demande moins d'énergie (les muscles intercostaux et le diaphragme se contractent plus fortement mais moins souvent). La fréquence ventilatoire au repos diminue et elle est plus rapidement retrouvée après l'effort.

Qu'est-ce que le VO2 max ?

Le VO2 max est un des indicateurs de performance les plus utilisés en sciences du sport. Cette abréviation signifie « débit maximal de prélèvement d'oxygène

». Le VO2 max correspond à la quantité maximale d'oxygène mise à la disposition des cellules des muscles par minute (après avoir été prélevée par les poumons et transportée par

d'augmenter le VO2 max de 10 à 50 %.

L'échauffement et la récupération du système respiratoire Comme dans le cas du système cardiovasculaire, l'échauffement permet au



le système circulaire). Le VO2 max est le reflet de l'efficacité de toutes les étapes depuis l'inspiration de l'air jusqu'à l'utilisation des molécules d'oxygène au niveau du muscle. Il peut être mesuré lors d'une épreuve d'effort (rameur, vélo, tapis roulant, etc.). Le VO2 max est exprimé en millilitres d'oxygène par minute et par kilo de poids. Sa valeur va de 35 ml/min/kg pour un homme sédentaire à 85 ml/min/kg pour un sportif très entraîné en endurance (de 30 à 70 ml/min/kg chez les femmes).

Pour chaque personne, le

système respiratoire d'atteindre progressivement un fonctionnement optimal. Il permet d'augmenter peu à peu le volume d'air inspiré jusqu'à un état d'équilibre (si la puissance de l'exercice est constante). La récupération active est importante pour assurer la reconstitution des réserves d'énergie consommées au tout début de l'exercice lors des phases anaérobies. Cette reconstitution est proportionnelle à la quantité d'oxygène qui a fait défaut durant l'exercice (la « dette d'oxygène »), en



VO2 max atteint son maximum à la fin de la puberté et décroît ensuite progressivement, s'il n'est pas entraîné, parallèlement à la diminution de la fréquence cardiaque maximale. Il est déterminé par l'héritage génétique et l'entraînement : un travail spécifique permet

particulier au début, avant que les systèmes cardiovasculaire et respiratoire soient parvenus à adapter leur rythme. L'échauffement, en augmentant les rythmes cardiaque et respiratoire avant le début de l'exercice, permet de limiter la dette d'oxygène.



côtes (muscles intercostaux) se soulèvent et la cage thoracique augmente de volume. Simultanément, le diaphragme (le muscle qui sépare les poumons de l'abdomen) s'abaisse, contribuant à augmenter un peu plus le volume de la cage thoracique. Les plèvres suivent le mouvement de la cage thoracique et du diaphragme et entraînent avec elles les parois des poumons. À l'intérieur de ceux-ci, un vide se produit qui aspire l'air.

À l'expiration, le phénomène inverse se produit : la cage thoracique s'abaisse, le diaphragme remonte et les poumons, élastiques, se

de capillaires sanguins, sont le lieu d'échange de l'oxygène et du dioxyde de carbone. Leur surface totale représente environ 100 m².

Les poumons ne se vident pas complètement lors d'une expiration. L'air inspiré vient se mêler à celui qui n'a pas été expiré. Seule une petite partie de l'air contenu dans les alvéoles est renouvelée lors d'un cycle respiratoire. L'air qui entre dans les poumons contient 21 % d'oxygène et 0,03 % de dioxyde de carbone (gaz carbonique). Celui qui en sort ne contient plus que 16 % d'oxygène environ, mais 4 à 5 % de dioxyde de carbone.

L'adaptation du

Championnat de Ligue 1 Mobilis
La LFP dévoile le programme de la 23e journée



La Ligue de football professionnel (LFP) a dévoilé le programme de la 23e journée du championnat de Ligue 1 Mobilis, prévue le vendredi 13 mars et qui sera amputée de deux matchs. Cette journée débutera par deux rencontres programmées en diurne (15h15), en l'occurrence USM El Khenchela - JS Kabylie et Paradou AC - MC Alger. Les quatre autres matchs de la 23e journée se dérouleront en nocturne (22h00): ASO Chlef - ES Mostaganem, CS Constantine - ES Ben Aknoun, MC El Bayadh - Olympique Akbou et JS Saoura - MC Oran. En revanche, deux rencontres ont été reportées à une date ultérieure. Il s'agit de MB Rouissat - USM Alger et ES Sétif - CR Belouizdad, en raison de la participation des deux clubs de la capitale aux quarts de finale de la Coupe de la Confédération de la CAF. Le CRB se rendra en Egypte pour affronter Al Masry SC pour le compte du match aller programmé le samedi 14 mars, avant d'accueillir son adversaire le samedi 21 mars au stade Nelson-Mandela de Baraki (Alger) pour la manche retour. L'USM Alger se déplacera pour sa part à Lubumbashi, pour croiser le fer avec la formation congolaise de l'AS Maniema Union le dimanche 15 mars pour le compte du match aller. Les "Rouge et Noir" recevront les Congolais lors de la rencontre retour prévue le dimanche 22 mars au stade 5-Juillet (Alger).

Salim. D

VOTRE QUOTIDIEN SPORTIF

Mounasser

Dimanche 08 Mars 2026

18 °C °F

Précipitations : 40%

Humidité : 76%

Vent : 11 km/h

Météo
dimanche
Faible pluie

Coupe du monde 2026 de gymnastique artistique

Médaille d'or pour Kaylia Nemour aux barres asymétriques

La championne olympique algérienne Kaylia Nemour a remporté la médaille d'or au concours des barres asymétriques, dans le cadre de la deuxième étape de la Coupe du monde 2026 de gymnastique artistique, actuellement en cours à Bakou (Azerbaïdjan).

Meriem. A

L'Algérienne de 19 ans a largement dominé le concours avec un total de 15.233 points, avec un degré de difficulté de 7.0 et une note d'exécution de 8.233, devançant de loin les deux russes Vasileva Leila (14.033) et Shitykhetskaya Sofia (13.800). La championne olympique a également décroché sa qualification pour la finale de la poutre après avoir pris la première place des qualifications avec une note de 14.833, grâce à un degré de difficulté très élevé (6.6), confirmant ainsi ses ambitions à viser l'une des médailles lors de finale prévue dimanche. Cette participation constitue une nouvelle étape pour la gymnaste algérienne dans le circuit de la Coupe du monde 2026, après la première manche organisée à Cottbus (Allemagne) en février dernier, où elle avait remporté la médaille d'argent à la poutre. Sa compatriote, la jeune gymnaste algérienne Luna



Hamames, âgée de 19 ans et évoluant au club d'Hyères en France, prend également part à cette étape. Sa participation vise à acquérir davantage d'expérience et à mettre en valeur les progrès de la gymnaste algérienne sur la scène internationale, selon la Fédération algérienne de Gymnastique. Après la deuxième étape à Bakou (Azerbaïdjan), la compétition se poursuivra à Antalya (Turquie), Le Caire (Egypte) et Osijek (Croatie), avant de se conclure à Doha (Qatar) du 14 au 18 avril. Selon la Fédération internationale de gymnastique, les champions olympiques Kaylia Nemour (ALG), Rhys McClenaghan (IRL), et Eleftherios Petrounias (GRE) sont les têtes d'affiche d'un plateau relevé lors de l'étape de Coupe du monde de Bakou, où stars de retour et jeunes prétendants promettent un spectacle de haut niveau.

Meriem. A

La nationalité algérienne pour la maman de Kaylia Nemour

En reconnaissance de son parcours exceptionnel et de sa fidélité aux couleurs nationales, la championne olympique Kaylia Nemour a reçu un bel hommage de l'État. Le Président de la République, Abdelmadjid Tebboune, a

signé un décret présidentiel accordant la nationalité algérienne à Anne-Laure Julien, la mère de notre championne. Une juste récompense pour cette famille qui porte haut le drapeau algérien.

Ligue 2 amateur

La 23e journée programmée le samedi 14 mars

La 23e journée du Championnat de Ligue 2 amateur de football se disputera le samedi 14 mars dans les deux poules Centre-Est et Centre-Ouest, a indiqué la Ligue nationale du football amateur (LNFA).

Selon le programme de l'instance, publié ce samedi, toutes les rencontres de la 23e journée se tiendront à 15h00, à l'exception de deux matchs de la poule Centre-Est, qui débuteront à 22h00. Il s'agit des rencontres mettant aux

prises l'AS Khroub au CR Béni Thour et l'affiche de cette journée opposant le leader, CA Batna, à l'un de ses poursuivants directs, la JSD Jijel. Par ailleurs, trois rencontres se joueront à huis clos, à

commencer, par le derby algérois JS El-Biar - RC Kouba. Les deux autres matchs sans public mettront aux prises la JS Tixeraine à l'ASM Oran et la JS Bordj Menaïel à l'US Biskra.

Fares. B

HORAIRES DE PRIÈRES ALGER	
Fadjer	05:36
Dohr	12:59
Asr	16:17
Maghreb	18:49
Icha	20:12

CAN féminine 2026

La sélection algérienne boucle son stage à Alger

La sélection algérienne féminine de football a clôturé son stage en effectuant sa dernière séance d'entraînement, vendredi au Centre technique national de Sidi Moussa à Alger, dans le cadre de sa préparation en prévision de la phase finale de la CAN-2026, a indiqué la Fédération algérienne de football (FAF) sur son site officiel.

La séance a débuté par des exercices en salle, avant que le staff technique, conduit par le sélectionneur national Farid Benstiti, ne programme un match d'application entre les joueuses.

Pour rappel, ce stage a

débuté le 24 février dernier au Centre technique national de Sidi Moussa. Il a été ponctué par deux rencontres amicales disputées face à la sélection égyptienne au Caire, remportées par les Vertes sur les scores de (0-3) et (2-3).

L'équipe algérienne prendra part pour la 7e fois de son histoire à la phase finale de la CAN, et la deuxième fois de rang, après celle de 2024, qui a vu les joueuses du coach national, Farid Benstiti, réaliser une performance historique, en atteignant les quarts de finale, avant de s'incliner finalement devant le Ghana (0-0, aux t.a.b : 2-4).

Aymen. Ch

Pour garantir la sécurité des matches du Mondial-2026

Le Mexique déploiera près de 100.000 membres des forces de sécurité

Les autorités mexicaines ont annoncé vendredi que près de 100.000 membres des forces de sécurité (militaires, policiers et agents privés) seraient déployés pour garantir la sécurité des matches du Mondial-2026 prévus au Mexique, où une récente flambée de violences a suivi la mort d'un des barons de la drogue. Le Mexique accueillera 13 matches de la Coupe du monde de football coorganisés avec les Etats-Unis et le Canada, dont quatre à Guadalajara, capitale de l'Etat de Jalisco et berceau du cartel de Jalisco Nueva Generacion (CJNG) dont le chef, Nemesio "El Mencho" Oseguera, a été tué lors d'une opération des forces fédérales menée le 22 février. L'essentiel de ce dispositif sera composé de 20.000 militaires, dont des membres de la Garde nationale, et de 55.000 policiers, en plus de membres de sociétés privées de sécurité, a précisé le général Román Villalvazo Barrios, chef du centre de coordination pour la Coupe du monde. "Cela nous donne un total de légèrement plus de 99.000 effectifs", a-t-il ajouté lors d'une conférence de presse. La stratégie en matière de sécurité, coordonnée avec les Etats-Unis et le Canada, vise à prévenir et traiter les menaces pendant la compétition et garantir la sécurité des spectateurs attendus dans les villes-hôtes.

Lydia. K

