



La 23e journée du championnat de Ligue 1 Mobilis

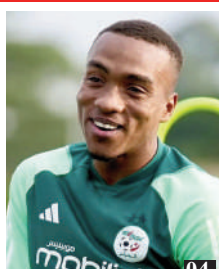
La JSK et l'ASO en quête de confirmation

JS Kabylie : Zinnbauer veut enchaîner à Khenchela !



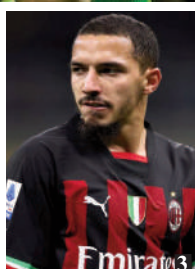
L'USMA sollicitée par deux offres alléchantes

Achraf Abada vers un départ à l'étranger ?

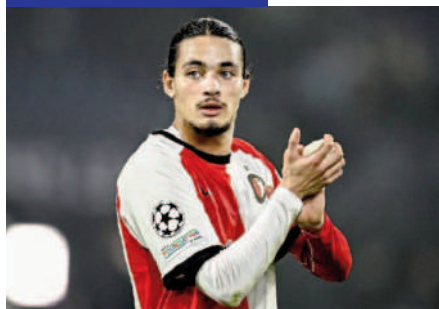


Le milieu de Dinamo Zagreb retrouve le groupe

Ismaël Bennacer de retour, un soulagement pour Petković !



Anis Hadj Moussa : La star proche de sa communauté



Malgré son statut de nouveau prodige au Feyenoord Rotterdam et l'intérêt de grands clubs européens, l'international algérien Anis Hadj Moussa reste humble. Il a récemment partagé un Iftar collectif avec la communauté musulmane de Rotterdam, multipliant les photos et les échanges avec ses fans dans une ambiance chaleureuse.

Yanis Massolin : Le nouveau feuilleton binationaux



Récemment transféré à l'Inter Milan, le jeune Yanis Massolin semble temporiser quant à son avenir international. Alors qu'il espérait une convocation chez les U23 sous l'ère Ould Ali, le joueur semble avoir changé d'avis, alimentant une fois de plus le débat sur les joueurs formés en France qui hésitent à rejoindre les Verts, contrairement à ceux évoluant en Allemagne ou en Angleterre.

USM El Harrach : La méthode "Charef" persiste

Critiqué par le passé pour ses matchs amicaux en milieu de semaine, Boualem Charef semble avoir fait des émules. L'actuel coach de l'USMH, Ousmane, a suivi cette voie en organisant un amical contre le Feth El Harrach (victoire 5-1) pour donner du temps de jeu aux remplaçants et maintenir le rythme de la compétition.



Vahid Halilhodzic pressenti sur le banc du FC Nantes

Le technicien bosnien Vahid Halilhodzic est pressenti pour devenir le nouvel entraîneur du FC Nantes (Ligue 1 française), rapporte la presse locale sportive. Ancien attaquant du club entre 1981 et 1986, Halilhodzic, 73 ans, avait déjà dirigé les Canaris lors de la saison 2018-2019. Le Bosnien n'a plus entraîné depuis 2022. Le FC Nantes, actuel 17e et avant-



dernier du championnat français, a annoncé mardi le départ de son entraîneur Ahmed Kantari qui, en poste depuis seulement trois mois, "n'a pas réussi à sortir les Canaris de la zone de relégation".

ASM Oran : Visite de soutien du Wali



Avant le déplacement crucial de l'ASM Oran à Alger pour affronter la JS Tixeraine (23e journée), le Wali d'Oran, Saïd Sayoud, s'est rendu à l'entraînement de l'équipe. Accompagné du DJS, il a écouté les préoccupations des joueurs et du staff, les encourageant à redoubler d'efforts pour satisfaire les supporters du club historique de "M'dina J'dida".

Coup de gueule : Le "scandale" de la Ligue 2 (Centre-Est)

Le journaliste de la télévision publique, Mohamed Djamel, a lancé un pavé dans la mare concernant les coulisses de la Ligue 2. Dans un message cinglant, il

dénonce : "Désinformation, complots et arrangements suspects via l'arbitrage en Ligue 2 (Groupe Centre-Est). Point final." Des accusations graves qui secouent le football national.



MC Alger : Saliou Bangoura entre dans l'histoire

Auteur d'un quadruplé mémorable le week-end dernier, l'attaquant guinéen du Mouloudia, Saliou Mohamed Bangoura, a gardé le ballon du match, comme le veut

la tradition européenne. "C'est le ballon du quadruplé. Ensemble, nous avons écrit une page d'histoire... continuons à en chercher d'autres !", a-t-il posté fièrement.



Le Bayer Leverkusen réclame 45 millions d'euros

L'AC Milan se lance à l'assaut d'Ibrahim Maza

La pépite algérienne Ibrahim Maza affole les compteurs et les recruteurs en Europe. Après un début de saison tonitruant sous les couleurs du Bayer Leverkusen, le milieu offensif de 20 ans est devenu la priorité estivale de l'AC Milan, prêt à tout pour s'attacher les services du nouveau meneur de jeu des Fennecs.

Akram. k

Arrivé en juillet dernier en provenance du Hertha Berlin, Maza s'est imposé avec une rapidité déconcertante en Bundesliga. Selon le site spécialisé Africa Soccer, la direction des Rossoneri, actuellement dauphine en Serie A, serait disposée à s'aligner sur les exigences financières particulièrement élevées du club allemand.

Une clause fixée à 45 millions d'euros. Le Bayer Leverkusen, conscient de tenir entre ses mains l'un des plus grands talents de sa génération, ne compte pas brader son joueur. Sous contrat jusqu'en juin 2029 (voire 2030), l'Algérien est estimé à



un minimum de 45 millions d'euros. Milan n'est pas seul sur le coup. Le quotidien français Onze Mondial confirme que le FC Barcelone voit en Maza un profil idéal pour renforcer son entrejeu. De son côté, Diego Simeone et l'Atlético

Madrid surveillent attentivement son évolution, prêts à bondir si une opportunité se présente lors du mercato d'été 2026-2027.

Anticiper l'explosion mondiale

Pour l'AC Milan, l'idée est de boucler

l'opération le plus tôt possible. Le club italien souhaite devancer ses concurrents espagnols et sécuriser le transfert avant que les prestations de Maza avec les "Verts" ne fassent grimper les enchères à des niveaux

Après le nul de Feyenoord face à Breda

Anis Hadj Moussa sous le feu des critiques !

Rien ne va plus pour Anis Hadj Moussa aux Pays-Bas. Malgré un statut de cadre, l'international algérien se retrouve au cœur d'une vive polémique après le match nul spectaculaire (3-3) concédé par Feyenoord face au NAC Breda lors de la 26ème journée. Le meneur de jeu des Verts est la cible privilégiée d'un consultant de renom. L'ancien international néerlandais, Pierre van Hooijdonk, n'a pas pris de gants pour analyser la prestation du club rotterdamois sur le plateau de l'émission Studio Voetbal (chaîne NOS). Selon lui, l'effondrement de l'équipe en seconde période est impardonnable et reflète les maux profonds du club cette saison.

Le capitanat de Hadj Moussa remis en

question
Le consultant a dirigé ses flèches les plus acérées vers Hadj Moussa, qui portait le brassard de capitaine lors de cette rencontre. Van Hooijdonk estime que l'Algérien a manqué de caractère au moment où son équipe sombrait : "On attend d'un leader qu'il s'impose et qu'il guide ses coéquipiers sous la pression. En seconde période, son influence a été inexistante", a-t-il fustigé. Le débat fait rage aux Pays-Bas : Hadj Moussa est-il un génie incompris ou un leader trop fragile ? Si personne ne conteste ses qualités techniques intrinsèques, son irrégularité et sa capacité à assumer le poids du brassard font l'objet de discussions passionnées chez les supporters et les observateurs de l'Eredivisie.

Akram. k

L'attaque des Verts en chiffres

Le sacre du duo Benbouali - Bakrar

Quelques mois de la Coupe du Monde aux États-Unis, les attaquants algériens affichent une forme étincelante avec leurs clubs respectifs. Si les profils varient, les statistiques confirment une hiérarchie bousculée où de nouveaux visages s'imposent comme des candidats sérieux pour le voyage outre-Atlantique. Le titre de meilleur duo offensif algérien de la saison revient sans conteste à Nadir Benbouali et Moncef Bakrar.

Nadir Benbouali (Győr, Hongrie) : Après une longue traversée du désert due à une grave blessure à Charleroi, l'ancien Paciste renaît de ses cendres. Avec 15 buts et 4 passes décisives, il prouve qu'il a retrouvé l'intégralité de ses moyens physiques.



Croatie. En 31 matches, il affiche un bilan identique de 15 réalisations et 4 offrandes, s'imposant comme un pilier de l'attaque du Dinamo.

Mohamed Amoura (Wolfsburg) : Malgré un contexte tactique difficile sous son ancien entraîneur, l'ailier supersonique a réussi à planter 8 buts, restant une menace constante par sa vitesse.

Amine Gouiri (Marseille) : Freiné par une blessure et une

concurrence accrue à l'OM, Gouiri affiche tout de même des statistiques honorables avec 8 buts et 4 passes décisives.

Dans le Golfe, l'expérience continue de parler. Baghdad Bounedjah et Redouane Berkane restent dans la course avec respectivement 6 et 9 buts inscrits, prouvant que le sens du but ne s'altère pas avec le temps.

Embouteillage pour

les USA

Cette profusion de buts tombe à pic mais complique la tâche du sélectionneur national. Avec une liste limitée pour la Coupe du Monde 2026, chaque réalisation pèse lourd. Entre la jeunesse montante de Bakrar et Benbouali et l'expérience des cadres, la lutte pour les places d'avion vers les États-Unis s'annonce épique d'ici la fin de saison.

<Néant>

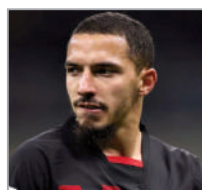
Le milieu de Dinamo Zagreb retrouve le groupe

Ismaël Bennacer de retour, un soulagement pour Petković !

C'est la nouvelle que tout le staff technique des Verts attendait. Vladimir Petković peut souffler : Ismaël Bennacer a officiellement repris l'entraînement collectif avec son club, le Dinamo Zagreb. Éloigné des terrains depuis le 25 janvier dernier en raison d'une blessure contractée en championnat croate, l'international algérien voit enfin le bout du tunnel.

Selon les médias croates, le milieu de terrain de 28 ans a retrouvé l'intégralité de ses moyens physiques. Il est désormais apte à la compétition et devrait figurer dans le groupe pour le prochain match de championnat contre Slaven Belupo, lors de la 26ème journée de la ligue croate.

Le retour en forme de Bennacer tombe à point



nommé pour la sélection nationale. Le joueur, actuellement prêté par l'AC Milan au club de Zagreb, devrait sans surprise figurer dans la liste de Vladimir Petković pour le rassemblement international de mars. L'absence de Bennacer s'était fait ressentir dans l'entrejeu algérien. Sa capacité à briser les lignes et son volume de jeu sont des atouts indispensables pour Petković, qui souhaite stabiliser son milieu de terrain avant d'affronter des oppositions de style sud-américain. Sa présence face à la Celeste de l'Uruguay sera particulièrement scrutée.

Hakim. T

Saudi Pro League

Riyad Mahrez remporte le prix du plus beau but de la 25ème journée

L'étoile algérienne d'Al-Ahli Jeddah, Riyad Mahrez, continue d'illuminer les pelouses saoudiennes. L'attaquant vient de décrocher le prix du plus beau but de la 25ème journée de la Saudi Pro League, récompensant son chef-d'œuvre inscrit lors du grand derby de Jeddah contre l'Al-Ittihad.

Fares. B

Lors de ce choc remporté par Al-Ahli (3-1), le capitaine des Verts a une nouvelle fois fait étalage de sa classe mondiale, contribuant activement au succès des siens. Pour l'obtention de ce prix, Mahrez a devancé l'Italien Mateo Retegui (Al-Qadsiah) et le Grec Giorgos Masouras (Al-Khaleej). Grâce à cette dynamique, Al-Ahli consolide sa 2ème place au classement avec 62 points, à seulement deux longueurs du leader, Al-Nassr.

Au-delà de ses performances sportives, Riyad Mahrez a profité d'un entretien accordé au média officiel du club pour exprimer son bien-être au sein du Royaume. Pour lui, le choix de l'Arabie Saoudite dépasse le cadre du football : « Je me sens très à l'aise ici.



L'atmosphère culturelle et religieuse ressemble énormément à ma culture arabe et musulmane. C'est un environnement proche de mon âme, ce qui a facilité mon adaptation rapide à cette nouvelle vie », a-t-il confié avec sincérité.

La ferveur des supporters, son moteur

Interrogé sur les moments les plus marquants de son aventure avec Al-Ahli, l'ancien Citizen a mis en avant la ferveur exceptionnelle des fans : L'hymne du club : Mahrez a avoué que voir le stade comble vibrer au son de l'hymne national du club est le moment qu'il préfère. Le sentiment d'appartenance : Pour lui, ces instants renforcent son lien avec l'entité Al-Ahli et lui procurent une motivation supplémentaire. Le "Fennec" a conclu en soulignant que le soutien indéfectible des supporters est le principal moteur qui le pousse, lui et ses coéquipiers, à se surpasser pour décrocher des titres et honorer les couleurs du club.

L'USMA sollicitée par deux offres alléchantes

Achraf Abada vers un départ à l'étranger ?

Achraf Abada ne finit plus d'impressionner. Arrivé récemment chez les Rouge et Noir, le défenseur central de l'USM Alger est déjà sur les tablettes de plusieurs formations étrangères. Ses performances constantes depuis le début de la saison et son ascension fulgurante font de lui l'une des valeurs marchandes les plus attractives du championnat. Révélé aux yeux du monde arabe lors de la Coupe Arabe 2025, l'ancien défenseur de l'ASO Chlef a vu sa cote exploser. Si l'administration de l'USMA avait réussi un coup de maître en le signant jusqu'en juin 2029, la durée de son aventure à "Soustar" pourrait être écourtée face à l'insistance de courtisans étrangers. Des offres difficiles à refuser

Selon des sources médiatiques, la direction de l'USMA aurait reçu deux offres concrètes provenant de clubs étrangers. Bien que l'identité des clubs n'ait pas été révélée, on évoque des pistes sérieuses dans le Golfe ainsi que des intérêts en Europe. Ces propositions sont qualifiées de "très alléchantes" sur le plan financier, ce qui pourrait faire réfléchir les dirigeants algérois.

L'effet "Équipe Nationale"

La valeur d'Achraf Abada pourrait encore grimper dans les jours à venir. Présent dans la liste élargie du sélectionneur national pour le stage de mars, une convocation officielle chez les Fennecs agirait comme un accélérateur pour sa carrière internationale. Pour l'USM Alger,



l'opération pourrait s'avérer extrêmement rentable : ayant déboursé environ 10 milliards de centimes pour son transfert, le club pourrait réaliser une plus-value record en cas de vente.

Un profil complet à 26 ans

À 26 ans, Abada représente le défenseur

moderne : solide dans les duels, doté d'une excellente lecture de jeu et performant dans les compétitions continentales avec l'USMA. Si le rêve européen du joueur semble plus proche que jamais, le club devra trancher entre garder son pilier pour les titres ou renflouer ses caisses de manière historique.

HAKIM. T

Coupe de la CAF

Le CR Belouizdad défie Al-Masry dans un climat électrique

C'est une véritable bataille tactique et psychologique qui s'annonce ce samedi au stade "Suez Nouveau". Le CR Belouizdad (CRB) se déplace en Égypte pour affronter Al-Masry en quart de finale aller de la Coupe de la Confédération, avec pour objectif de ramener un résultat positif avant le match retour prévu le 21 mars au stade Nelson Mandela.

Le dilemme Ramovic : Expérience ou jeunesse ?

Le départ de la délégation belouizdadie vers Suez aujourd'hui se fait sous le signe de l'incertitude défensive. Le technicien bosnien, Sjed Ramovic, doit composer sans l'un de ses piliers, Chouaib Keddad. Deux options s'offrent à lui L'option jeunesse d'aligner le jeune Abderrahmane Bakour dans l'axe aux côtés de Youcef Laouafi, et L'option expérience : Repositionner l'international Houcine Benayada dans l'axe de la défense. Ce choix obligerait Ramovic à titulariser Boukerchaoui sur le flanc droit, son poste de prédilection.

Un corps arbitral de haut niveau

La Commission d'arbitrage de la CAF a confié les rênes de cette rencontre au Congolais Jean-Jacques Ndala, une figure expérimentée du sifflet africain. Il sera assisté de ses compatriotes Julien Ngila et Moïna Mbelize. L'assistance vidéo (VAR) sera quant à elle supervisée par le Mauritanien Dahane Beida, épaulé par la Camerounaise Carine Atezambong Fomo.

Nabil Kouki sur un siège éjectable

L'ambiance est radicalement différente dans le camp adverse. L'entraîneur tunisien d'Al-Masry, Nabil Kouki, est sous le feu des critiques après une nouvelle contre-performance en championnat face à El Gouna (défaite 1-0). Ce revers a relégué le club de Port-Saïd à la 5ème place du classement égyptien (32 points). Le président du club, Kamel Abou Ali, a tenu une réunion d'urgence avec le coach tunisien pour analyser cette chute de résultats. Dans les coulisses, il se murmure qu'une élimination face au CRB scellerait définitivement le sort de Kouki à la tête de l'équipe.

HALIM. B

JS Kabylie

Zinnbauer veut enchaîner à Khenchela !

La JS Kabylie aborde un tournant décisif de sa saison en Ligue 1 Mobilis. L'entraîneur allemand, Josef Zinnbauer, a été on ne peut plus clair avec ses joueurs : la victoire est impérative lors du déplacement de ce vendredi face à l'USM Khenchela (23ème journée). Pour le "Canari", l'objectif est désormais limpide : recoller au peloton de tête et arracher une place qualificative pour une compétition continentale. Actuellement à la 8ème place (28 points au compteur avec 18 matchs joués), la JSK dispose d'un joker de taille : quatre matchs en retard qui pourraient totalement redistribuer les cartes d'ici la fin du mois d'avril.

Confiance renouvelée et réveil offensif

Satisfait du "déluc" psychologique observé la semaine dernière lors de la victoire spectaculaire contre le Paradou AC (3-2), Zinnbauer devrait reconduire le même onze de départ. Le technicien mise énormément sur l'expérience d'Aymen Mahious à la pointe de l'attaque pour faire sauter le verrou de Khenchela. Le secteur offensif sera soutenu par la créativité du trio Akhrib, Sarr et Bada au milieu de terrain.

Une défense sous surveillance

Si le compartiment défensif reste l'un des points forts de l'équipe avec le roc Zineddine Belaïd dans l'axe, les deux buts encaissés face au Paradou ont soulevé quelques critiques. Les latéraux Hamidi et Boulekaboul devront faire preuve de plus de rigueur pour protéger la cage de Gaya Merbah et garantir un clean-sheet essentiel pour ramener les trois points du succès.

Salim. D

LA 23E JOURNÉE DU CHAMPIONNAT DE LIGUE 1 MOBILIS

La JSK et l'ASO en quête de confirmation

La 23e journée du championnat de Ligue 1 Mobilis de football, prévue vendredi, devrait être favorable au leader, le MC Alger, en appel pour défier l'un des relégables : le Paradou AC, alors que la JS Kabylie et l'ASO Chlef tenteront de confirmer leur réveil.

En tête du classement avec 40 points et quatre matchs en moins, le MC Alger, qui reste sur un large succès en déplacement face à l'ESM (5-0), tentera de consolider sa position de leader lors de son duel, qui s'annonce déséquilibré, face au PAC (14e, 17 pts). Le Doyen partira largement favori face au PAC pour remporter le gain du match, face à une équipe paciste, qui reste sur un triste bilan de six défaites de rang, toutes compétitions confondues. De son côté, le CS Constantine, dauphin avec 37 pts, accueillera l'ambitieuse ES Ben Aknoun, avec l'objectif de rester au contact du leader, et surtout préserver sa belle série de 10 matchs sans défaite, toutes compétitions confondues. Le club constantinois, auteur d'un nul dimanche en déplacement face à l'USM Alger (0-0), devra se méfier d'une équipe de l'ESBA, qui voyage bien, possédant les meilleures statistiques à l'extérieur : 15 points pris sur 30 possibles, à égalité avec le MCA.

La surprenante formation de l'Olympique Akbou (3e, 35 pts), aura à cœur de poursuivre sa montée en puissance, et confirmer ses ambitions. Les coéquipiers de M'hend Sediri, tenteront d'aligner un cinquième succès de suite, à l'occasion du déplacement chez la lanterne rouge, le MC El-Bayadh (16e, 13 pts).

Les locaux, dont la dernière victoire remonte au 4 février dernier (à domicile face au MB Rouissat 2-0, NDLR), n'auront d'autre alternative que de l'emporter pour éviter de compliquer davantage leur mission pour le maintien.

Les Akbouciens bénéficieront de la faveur des pronostics, mais le MCEB espère réaliser un sursaut pour orgueil et entretenir l'espoir de survie.

Le MCO en conquérant à Béchar Dans la course aux premières



places, la JS Saoura (4e, 34 pts) recevra le MC Oran (5e, 33 pts), dans un duel direct entre deux formations qui aspirent à une place africaine.

Les Oranais, qui ont réussi leur opération de redressement en enchaînant trois succès consécutifs, sous la houlette du nouvel entraîneur Si Tahar Chérif El-Ouezani, se rendront à Béchar avec l'intention de confirmer leur bonne santé.

La JSS, qui fait du surplace après son élimination de la Coupe d'Algérie, suivie par un revers à Béjaïa face à Akbou (1-0), est appelée à se remettre en question pour éviter de sombrer dans le doute. Dans le ventre mou du tableau, la JS Kabylie (8e, 28 pts)

avec quatre matchs en moins, et qui a mis fin à sa période de disette en battant à domicile le PAC (3-2), grâce à un hat-trick d'Aymen Mahious, effectuera un déplacement périlleux à l'Est pour affronter l'USM Khenchela (12e, 25 pts).

Si les "Canaris" aborderont ce rendez-vous avec l'intention de confirmer leur réveil, les "Siskaoua" espèrent redresser la barre, eux qui ont concédé deux défaites de suite, dont la dernière dans le temps additionnel à Oran face au MCO (2-1).

Dans la lutte pour le maintien, l'ASO Chlef (12e, 25 pts), vainqueur le week-end dernier à la maison face à l'ES Sétif (1-0), aura une belle occasion de s'élo-

igner de la zone de relégation, en recevant le deuxième relégable, l'ES Mostaganem (15e, 14 pts), groggy après le cinglant (5-0) essuyé à la maison face au Mouloudia. L'Espérance de l'entraîneur Nadir Leknaoui, est appelée à stopper l'hémorragie (quatre défaites et deux nuls lors des six derniers matchs, NDLR), face à une équipe chélifienne qui ne jure que par la victoire.

Cette 23e journée sera tronquée de deux rencontres : ES Sétif - CR Belouizdad et MB Rouissat - USM Alger, reportées en raison de l'engagement des deux clubs algérois en quarts de finale (aller) de la Coupe de la Confédération, prévus samedi et dimanche.

MERIE.M. A

Programme des matchs de la 23e journée

Vendredi 13 mars 2026 :

USM Khenchela - JS Kabylie 15h15

Paradou AC - MC Alger 15h15

ASO Chlef - ES Mostaganem 22h00

CS Constantine - ES Ben Aknoun 22h00

MC El-Bayadh - Olympique Akbou 22h00

JS Saoura - MC Oran 22h00

Reportés :

ES Sétif - CR Belouizdad

MB Rouissat - USM Alger

MC ORAN

Zoubir Ouasti de retour aux affaires !

Après une absence forcée pour des raisons de santé, le manager général du MC Oran, Zoubir Ouasti, a repris officiellement ses fonctions. Un retour marqué par un discours rassembleur et optimiste quant à l'avenir du club phare de l'Ouest. Rétabli et plein d'énergie, Ouasti a exprimé son immense joie de retrouver le quotidien du club. Il a tenu à rassurer les supporters sur son état de santé tout en soulignant l'accueil chaleureux qu'il a reçu de la part de la famille du Mouloudia. Dès son retour, le manager général a noté un changement positif au sein du groupe. Selon lui, l'alchimie entre les joueurs et le staff technique est désormais palpable.

Le podium en ligne de mire

Zoubir Ouasti ne cache pas ses ambi-

tions. Pour lui, la victoire précieuse obtenue face à l'USM Khenchela a agi comme un véritable déclic moral. "Si les joueurs maintiennent cette discipline et cette combativité, nous avons les moyens de terminer la saison parmi les premières places du classement", a-t-il affirmé, liant le succès futur à la rigueur sur le terrain.

Reconnaissance et gratitude

Pour conclure, le manager du MCO a tenu à remercier la direction et le staff technique pour leur confiance renouvelée. Il a également adressé un message émouvant aux supporters oranais, les remerciant pour leur soutien indéfectible durant sa convalescence. Un soutien qui, selon ses mots, a été un pilier essentiel dans son combat contre la maladie.

FARES. B





Djamel Belmadi:

Le Phénix du Football Algérien

Djamel Belmadi, né le 25 mars 1976 à Champigny-sur-Marne en France, est une figure emblématique du football algérien, tant comme joueur que comme entraîneur. Milieu offensif droit d'1m74, il a marqué les esprits par sa technique raffinée, son intelligence de jeu et son caractère bouillant.

Franco-algérien, Belmadi a connu une carrière mouvementée mais riche, oscillant entre clubs européens prestigieux et sélections nationales.

Des débuts prometteurs en France

Formé au Paris SG aux

alors le FC Martigues, en deuxième division, où il s'impose rapidement en inscrivant huit buts et en devenant un joueur décisif. Sa performance attire l'attention de l'Olympique de Marseille, club qu'il rejoint avec l'ambition de briller.

À Marseille, ses

équipe marseillaise en crise, démontrant son tempérament de gagnant et sa capacité à porter son équipe dans les moments difficiles.

Une carrière internationale riche mais complexe

Belmadi honore sa première sélection avec l'Algérie le 9 juillet 2000 contre le Maroc. Malgré une carrière internationale courte mais intense, il totalise 20 sélections pour cinq buts. Son style de meneur de jeu, capable de distribuer des passes décisives et de se montrer dangereux devant le but, le distingue. En 2001, il marque un coup franc mémorable face à la France, championne du monde et d'Europe en titre, et inscrit son premier doublé à Annaba contre le Tchad. Cette même année, il est élu Ballon d'Or Algérien, récompensant sa technique et son engagement sur le terrain.

Cependant, sa carrière nationale connaît des hauts et des bas. Snobé par Rabah Madjer, il revient en grâce en 2004 sous Rabah Saâdane, participant à la CAN. Malgré des performances parfois éclipsées par des incidents de tempérament, Belmadi reste un leader respecté et un exemple de combativité pour ses coéquipiers.

Clubs et aventures à l'étranger

Après l'OM, Belmadi connaît une carrière variée. Il rejoint Manchester City en Premier League, où il joue aux côtés de Peter Schmeichel et Ali Benarbia. Il poursuit ensuite au Qatar, avec Al-Ittihad et Al-

Kharitiyath, avant de revenir en Angleterre pour deux saisons avec Southampton. Il termine sa carrière de joueur en Ligue 1 à Valenciennes, où il prend sa retraite en 2009.

Belmadi se distingue par son jeu polyvalent, sa capacité à dribbler, sa vision du jeu et son sens du but. Même lorsqu'il évolue sur les ailes, il conserve un rôle créatif et déterminant, incarnant le joueur moderne capable de combiner technique et mentalité de



leader.

De joueur à entraîneur : l'ascension

Dès sa retraite, Belmadi se reconvertit avec succès en entraîneur. Au Qatar, il remporte quatre titres de champion et trois Coupes avec le club de Lekhwiya, avant de prendre en charge la sélection B du pays. Après la victoire en Coupe d'Asie de l'Ouest en janvier 2014, il devient entraîneur de la sélection A et remporte la Coupe du Golfe 2014 face à l'Arabie Saoudite. En 2015, après une CAN ratée, il prend les rênes de l'équipe nationale algérienne. Avec un style exigeant, réfléchi et discipliné, il transforme les Fennecs en une équipe redoutable. Son apogée

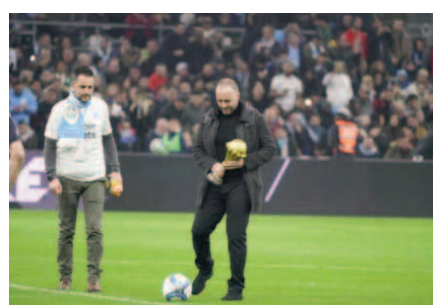


arrive lors de la CAN 2019, remportée sur le sol égyptien après une finale victorieuse 1-0 contre le Sénégal. Sous sa houlette, l'Algérie ne perd aucun match et retrouve sa stature continentale, tandis que Belmadi est élu meilleur entraîneur masculin de l'année 2019.

Héritage et style de jeu

Djamel Belmadi est reconnu pour sa personnalité bouillante, son intelligence tactique et sa capacité à insuffler un esprit d'équipe exemplaire. En tant que joueur, il a marqué les esprits par son dribble, son sens du collectif et sa capacité à faire la différence dans les moments cruciaux. Comme entraîneur, il incarne la rigueur, la stratégie et le leadership, redonnant à l'Algérie sa gloire perdue et inspirant les générations futures.

Palmarès et distinctions



côtés de Nicolas Anelka, Belmadi débute sa carrière professionnelle lors de la saison 1995-1996, mais ne joue qu'un seul match face au FC Gueugnon. La concurrence dans l'entrejeu parisien, avec des stars comme Ginola, Rai et Valdo, limite ses opportunités. Il rejoint

premières saisons sont difficiles. Prêté à l'AS Cannes puis au Celta Vigo en Espagne, Belmadi accumule de l'expérience et du temps de jeu avant de revenir à l'OM, où il éclot enfin à 24 ans. La saison 2000-2001 révèle tout son talent : il inscrit neuf buts en quarante matchs et devient l'âme d'une



LIGUE DES CHAMPIONS D'EUROPE DE FOOTBALL

Tottenham sombre face à l'Atlético à Madrid

Tottenham, plombé par deux erreurs grossières de son gardien Antonin Kinsky, remplacé dès la 17e minute, a été corrigé 5-2 par l'Atlético en huitièmes de finale aller de la Ligue des champions, à Madrid. Déjà en perdition en Premier League (16es), les Spurs ont sérieusement hypothéqué leurs chances de qualification avant le retour à Londres mercredi prochain. La faute notamment à trois boulettes, dont deux de leur gardien, dans le premier quart

d'heure d'un match surréaliste. Après cinq défaites consécutives en Premier League, Igor Tudor avait choisi d'aligner dans la cage Antonin Kinsky qui n'avait pas joué depuis octobre. Mais pour sa première titularisation en C1, avec le club londonien, le Tchèque de 22 ans a sombré. Une glissade sur une relance a offert le premier but à Marcos Llorente (6e). Une autre glissade du défenseur Micky van de Ven a donné le deuxième à Antoine Griezmann (14e). Enfin, une passe ratée de Kinsky a profité à Julian Alvarez (15e). Abattu,

Kinsky a dû céder sa place au titulaire habituel Guglielmo Vicario dès la 17e minute. Robin Le Normand a ensuite enfoncé le clou (4-0, 22e) avant la réduction du score de Pedro Porro pour Tottenham (4-1, 26e). En deuxième période, Alvarez a de nouveau marqué, grâce une déviation de Griezmann (5-1, 55e). A la 76e, c'est cette fois le gardien de l'Atlético, Jan Oblak, qui a raté une relance et permis à Dominic Solanke d'atténuer la correction (5-2).



ATLÉTICO DE MADRID

Julian Alvarez ouvre publiquement la porte à un départ !

Belle soirée pour les Rojiblancos. Avec un succès 5-2 à la maison contre Tottenham et une avance de trois buts - qui aurait même pu être plus importante - les choses sont bien embarquées pour les ouailles de Diego Simeone. Un pied en quarts de finale donc, même si, dans leurs premières interventions médiatiques après le match, les joueurs de l'Atlético de Madrid ont appelé à la prudence. S'il y a une sortie médiatique qui fait parler ce soir, et qui gâche un peu la fête des Colchoneros, c'est celle de Julian Alvarez (26 ans), auteur d'un doublé contre les Spurs. Elu homme du match par l'UEFA, l'ancien de River Plate et de Manchester City a ainsi ouvert la porte à un départ en zone mixte, et ses propos font déjà parler en Espagne.

Julian Alvarez ne ferme pas la porte à un départ

Un journaliste lui a ainsi demandé s'il sera là la saison prochaine. « Je ne sais pas, je ne sais pas... Peut-être que oui, peut-être que non, on ne sait jamais », a répondu l'Argentin, qui avait coûté une somme environnant les 95 millions d'euros aux Colchoneros à l'été 2024, et dont le contrat expire en 2030. Conscient d'avoir peut-être parlé un peu trop vite, il a ensuite tenu à nuancer un peu : « tu me poses une question qui sera reprise partout... Je suis heureux ici, je n'ai jamais dit du mal du club, je n'ai jamais rien dit ». Des propos qui sont déjà jugés comme inopportuns par les journalistes espagnols, dans un contexte qui était plutôt positif pour l'Atlético de Madrid. Surtout que ces derniers mois, l'Araignée n'a pas franchement affiché un niveau exceptionnel

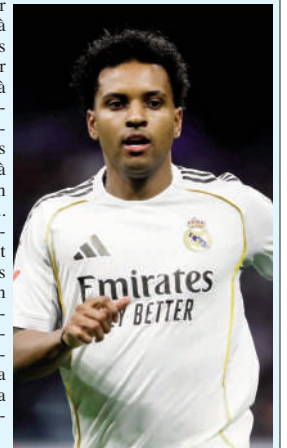


même s'il totalise tout de même 7 buts et 3 passes décisives en 10 matches de Ligue des Champions cette saison. Pas plus tard que ce matin, Joan Laporta a confirmé l'intérêt barcelonais pour le joueur, précisant tout de même qu'il ne serait pas prêt à réaliser un investissement colossal pour lui. Des intérêts de cadors anglais et du Paris Saint-Germain ont aussi brièvement été évoqués ces dernières semaines. Le feuillet est donc officiellement lancé.

REAL MADRID

Rodrygo Goes opéré avec succès du genou droit

L'attaquant brésilien du Real Madrid, Rodrygo Goes, a été opéré avec succès mardi d'une rupture du ligament croisé antérieur associée à une lésion du ménisque externe du genou droit, a annoncé le club madrilène dans un communiqué. L'intervention a été réalisée par le docteur Manuel Leyes, spécialiste des blessures du genou, sous la supervision du staff médical du Real Madrid, précise la même source. Le joueur entamera dans les prochains jours un programme de rééducation adapté. L'international brésilien s'était blessé le 2 mars dernier lors de la rencontre face à Getafe CF, quelques semaines après son retour à la compétition, suite à une tendinite de l'ischio-jambier droit et à une suspension de deux matches en Ligue des Champions à la suite de son expulsion contre le SL Benfica. Selon les premières estimations, Rodrygo devrait rester éloigné des terrains pour le reste de la saison et une partie de la suivante, une absence qui pourrait également compromettre sa participation à la Coupe du Monde de la FIFA 2026 avec la sélection brésilienne.



LIGUE DES CHAMPIONS

Liverpool chute 1-0 à Galatasaray en 8e aller

Déjà battu à Istanbul en phase de poule cet automne, Liverpool s'est encore incliné sur la pelouse de Galatasaray (1-0) mardi en huitièmes de finale aller de la Ligue des champions. Les Reds avaient perdu sur le même score fin septembre face aux Turcs, qui s'offrent un nouveau succès contre un grand d'Europe après avoir éliminé la Juventus en barrages fin février. Mario Lemina a marqué le seul but du match (7e) pour les Turcs qui se rendront avec ce léger avantage à Anfield mercredi prochain.



Le Barça arrache le nul à Newcastle 1-1

Le FC Barcelone a arraché dans le temps additionnel le match nul (1-1) contre les Anglais de Newcastle, en huitième de finale aller de la Ligue des champions à St James' Park. Pour leur premier huitième de finale de Ligue des champions, les Anglais de Newcastle ont cru avoir fait le plus dur en marquant par Harvey Barnes à la 86e minute mais Lamine Yamal a transformé un pénalty indiscutable à la 90e+6. Le match retour aura lieu au Camp Nou dans huit jours.



BAYERN MUNICH

Le match phénoménal du patron Michael Olise

Hier soir, le Bayern Munich n'a fait qu'une bouchée de l'Atalanta Bergame. Le Français Michael Olise a enfilé son costume de chef pour nous offrir un prestation savoureuse.

Un match presque parfait. Hier soir, Michael Olise a enfilé son tablier pour nous cuisiner une prestation plus que savoureuse à déguster sans modération. Au menu, il y avait l'Atalanta Bergame. Une formation italienne dont les Bavarois, privés d'Harry Kane, n'ont fait qu'une bouchée puisqu'ils se sont imposés sur le score de 6 à 1. Si Mario Pasalic a sauvé l'honneur avec un but dans les arrêts de jeu (90e+3), la Dea a été cuite très rapidement. Stanisic (12e), Serge Gnabry (25e), Nicolas Jackson (52e), Jamal Musiala (67e) et Michael Olise (22e, 64e) ont été les buteurs de la soirée. L'international tricolore s'est d'ailleurs offert un doublé.

Il a également délivré une passe décisive sur le but de Gnabry. Bref, une soirée presque parfaite pour l'ancien joueur de Crystal Palace, qui continue de réaliser une saison exceptionnelle avec le Rekordmeister. En effet, il totalise actuellement 15 buts et 26 assists en 37 apparitions toutes compétitions confondues. Hier soir, le Français a donc encore frappé très fort. Il est logiquement salué de l'autre côté du Rhin. Nos confrères de Fussball Transfers lui ont donné la note de 1, ce qui est la note la plus haute en Allemagne. Idem pour Kicker, qui lui a déroulé le tapis rouge.

Olise met tout le monde d'accord

«Une prestation de classe mondiale, un véritable jeu de domination sur la défense de l'Atalanta. Il s'est procuré la première occasion, mais sa frappe a manqué de précision (4e minute), et son coup franc, pourtant bien placé, est passé au-dessus de la barre (7e minute). Il a ensuite tiré directement sur le gardien (8e minute). À la



22e minute, il a enfin trouvé le chemin des filets, et sa frappe dans le petit filet opposé était totalement imparable. Il a ensuite offert la passe décisive pour le troisième but. Après la pause, une superbe passe en profondeur a trouvé Musiala (56e minute), qui a inscrit un magnifique but enroulé pour porter le score à 5-0. Il a intelligemment écopé d'un carton jaune pour gain de temps, synonyme de suspension pour le match retour.»

Même note pour Bild, qui a été époustoufflé. «Quel match incroyable d'Olise ! Il a raté une occasion en or dès le début. Mais ensuite ! Brillante réaction sur le corner avant le 1-0, il a servi Gnabry. Et à la 22e minute, premier but dans le plus pur style Robben : il a repiqué dans l'axe à l'entrée de la surface avant d'envoyer une frappe puissante du gauche dans le petit filet gauche – 2-0 pour le Bayern ! Deux minutes plus tard, une passe décisive tout en

finesse pour Gnabry qui porte le score à 3-0. Et pour le 5-0, il a réitéré ce but digne de Robben, cette fois-ci en logeant le ballon dans la lucarne. Encore une prestation de classe mondiale. Il a pris un carton jaune pour gain de temps et est suspendu pour le match retour.»

Une arme pour le Bayern et la France

C'est peut-être la seule petite ombre au tableau, mais le Français sera assuré de jouer les 1/4 de finale si son équipe se qualifie. «L'excellent Michael Olise a écopé d'un carton jaune à la 77e minute pour avoir tardé à tirer un corner», a précisé Sky Germany. Volontairement pour purger sa suspension lors du retour alors que tout semble joué ? Le directeur sportif, Max Eberl, a assuré que ce n'était pas volontaire. Auteur d'une prestation XXL, Olise est aussi encensé. Le Figaro parle d'un «immense Olise», tandis qu'Eurosport évoque un «Olise

en folie». Vincent Kompany a, lui, employé d'autres qualificatifs pour son joueur de 24 ans. «Il est arrivé ici avec une menta-

lité qui lui donne la possibilité de devenir l'un des meilleurs joueurs du monde. Il est très méticuleux dans tout ce qu'il fait. Je n'aime pas vraiment comparer les joueurs car ils sont différents, mais j'ai joué avec Kevin De Bruyne et j'ai eu la chance de le voir progresser, de ses débuts comme jeune joueur à son ascension au rang de superstar. Il avait cette obsession du détail. Michael l'a aussi. Mais ce n'est pas suffisant. Nous devons l'encourager à faire davantage, mais il est sur une très bonne voie». Homme du match, Olise a confié : «c'était un très bon match et je me sens très bien. Personnellement, je pense avoir bien joué et avoir livré une prestation solide. Maintenant, ils doivent venir dans notre stade, alors nous y allons avec la même mentalité et nous essaierons de gagner à nouveau». Sans lui, puisqu'il sera suspendu, Mais le Bayern Munich compte sur lui pour la suite. Didier Deschamps aussi.



ANGLETERRE

Kyle Walker met fin à sa carrière internationale

Le défenseur anglais Kyle Walker (35 ans) a annoncé mardi sa décision de mettre fin à sa carrière internationale, riche de 96 sélections et de cinq tournois majeurs sous le maillot de la sélection anglaise de football.

"Je suis triste de prendre cette décision, mais je suis aussi très fier de ce que j'ai accompli avec l'Angleterre", a déclaré dans un communiqué le latéral droit de Burnley, formé à Sheffield United, passé par Tottenham

(2009-2017) et multitré avec Manchester City (2017-2025). Walker a été un des hommes de base de Gareth Southgate (2016-2024), le sélectionneur qui a ramené l'Angleterre au centre du jeu. Avec lui, il était titulaire lors des championnats d'Europe en 2021 et 2024, terminés sur une défaite en finale contre l'Italie et l'Espagne, respectivement, et durant les Coupes du monde en 2018 (défaite en demi-finale) et 2022 (élimination en quarts).

"Représenter mon pays lors de cinq grands tournois, atteindre les finales que nous avons disputées et être entouré par cette équipe d'Angleterre, en particulier les joueurs et les sélectionneurs avec lesquels j'ai eu le privilège de travailler, a été un immense honneur", a-t-il écrit. Le défenseur réputé pour son impressionnante vitesse de course a débuté avec le maillot national sous Fabio Capello, en novembre 2011 contre l'Espagne à Wembley.



La FIFA prend une décision polémique pour la Coupe du Monde 2026

La FIFA a décidé de réduire de plus de 100 millions de dollars son budget opérationnel pour la Coupe du Monde 2026, qui se déroulera aux Etats-Unis au Canada et au Mexique. Cette décision impose des économies drastiques dans plusieurs départements officiels américains, y compris la sécurité, la logistique et l'accessibilité, alors que l'organisation prévoit pourtant des revenus records supérieurs à 11 milliards de dollars. Cette coupe budgétaire vise à respecter l'objectif de réinvestir au moins 90 % du budget alloué au développement du football dans le monde, une mesure qui pèse sur les équipes locales et les spectateurs. Selon les informations de The Athletic, les villes hôtes commencent à ressentir la pression de ces ajustements, avec des coûts pour la sécurité, le stationnement et les fans zones qui restent à la charge des administrations locales. Une décision qui effraie à l'heure où l'actualité géopolitique se frotte déjà à la Coupe du Monde. Certaines villes ont dû réduire leurs projets, voire annuler des événements officiels, tandis que le prix des billets atteint des records historiques, jusqu'à 8 680 dollars pour certaines places en finale. Malgré ces tensions, la FIFA assure qu'elle n'entamera pas la sécurité ou le bon déroulement du tournoi et mobilisera environ 5 000 personnes pour assurer l'organisation de la compétition.



BRÉSIL

Thiago Silva veut voir Neymar au Mondial 2026



Neymar Jr semble être de plus en plus fragilisé par les blessures, il a toujours le Mondial 2026 en tête. Sous les couleurs de Santos (11e) en Série A brésilienne, l'ancien joueur du PSG poursuit son chemin, et souhaiterait évidemment retrouver les pelouses sur le continent nord-américain cet été. Par ailleurs, le sélectionneur du Brésil, Carlo Ancelotti, avait toujours cette idée dans le coin de la tête, voulant emmener les meilleurs joueurs avec lui lors de la compétition internationale. Désormais, c'est Thiago Silva (41 ans) qui pointe le bout de son nez, désireux de le voir évoluer avec la Seleção.

« Si Neymar est en forme, il doit faire la Coupe du Monde. Vu son niveau de jeu actuel, il doit y aller. C'est indiscutable. Neymar est là, sur le terrain, et pour l'équipe adverse, c'est déjà un vrai casse-tête » a-t-il déclaré sur TNT Sports, soulignant une force majeure de plus pour l'effectif. À 34 ans, le joueur de Santos se fixe encore des grands objectifs et la prochaine Coupe du Monde semble être ainsi son dernier moment de gloire. De plus, la blessure de Rodrygo pourrait lui laisser une belle opportunité de briller. Reste à savoir si Ancelotti le mettra dans la valise pour filer au nord du continent dans un peu plus de 3 mois.

TOTTENHAM

Cristian Romero aurait réclamé la sortie de Kinsky

C'est un réveil difficile pour les Spurs ce mercredi. En plus de l'écrasante défaite face à l'Atlético de Madrid en huitièmes de finale aller de la Ligue des Champions hier soir (5-2), la polémique autour du changement de gardien continue de faire couler beaucoup d'encre. En effet, après seulement un quart d'heure de jeu, Igor Tudor a décidé de sortir Antonin Kinsky du terrain. Une décision qui reste incompréhensible pour certains, interrogative pour d'autres. Or, avant que le Croate ne décide de sortir son gardien, certains fans auraient remarqué que le défenseur argentin des Spurs, Cristian Romero, avait une conversation avec son manager. Comme explique The Sun, plusieurs personnes présentes dans le stade seraient restés perturbés par l'attitude du joueur qui lui aurait fait signe de changer de portier, une sorte de conseil. Présent en conférence de presse après l'humiliation à l'extérieur, le coach a fermement déclaré que c'était son intention, pas celle d'un joueur, rien d'autre. « C'était ma décision. Après avoir vu ce qui s'est passé, c'est sûr que c'était une erreur, mais pour moi, c'était la bonne décision. Ce n'est pas facile de changer de gardien après 20 minutes ». Avant qu'il ajoute un propos fort sur cette séquence. « C'est vraiment quelque chose de très rare. En quinze ans de carrière d'entraîneur, je n'ai jamais fait cela. Mais c'était nécessaire pour préserver le joueur, préserver l'équipe. C'est une situation incroyable ».



OLYMPIQUE DE MARSEILLE

L'opération est confirmée pour Nayef Aguerd

Comme nous vous l'annoncions hier en exclusivité, le défenseur marocain Nayef Aguerd a demandé à se faire opérer d'une hernie sportive, un problème similaire à la pubalgie qui touche l'aine. Le club phocéen a publié un communiqué dans lequel il est écrit que l'arrière garde subira une intervention chirurgicale le 12 mars 2026 pour traiter une pubalgie persistante. En effet, cette opération a été jugée nécessaire en interne, afin de permettre une guérison complète et un retour optimal sur les terrains au printemps. Après l'intervention, Aguerd entamera une rééducation suivie et encadrée par le staff médical de l'OM. Le club assure également un accompagnement complet pendant toute sa convalescence, ce qui va lui permettre de rechausser les crampons dès que possible. Si la troupe de Habib Beye commence petit à petit à se montrer conquérante en championnat (3e), l'équipe marseillaise reste certaine que le Marocain manquera en défense. Pour cela, son retour sera très attendu par le club pour le sprint final de la fin de saison.



REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE
WILAYA DE BISKRA
DIRECTION DE L'URBANISME DE L'ARCHITECTURE ET DE LA CONSTRUCTION
NIF : 09750719069808
Avis D'Attribution Provisoire
De L'Appel d'Offre National Ouvert AVEC EXIGENCE DE CAPACITES
MINIMALES N° 48/2025

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° 48/2025 paru le 10/12/2025 dans les quotidiens nationaux. الويس AL MOUNASSER paru le 11/12/2025 pour la réalisation du projet :

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

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

projet	Entreprise	Montant	Délai	NIF	Obs
Lotissement 40 lots feidh El hawar Commune de chetma LOT01: Assainissement + Alimentation en eau potable	LATRECHE ABDELHAKIM	6 480 377.00 DA	40 J	191070100944125	Moins Disant
23 logements Ruraux Salette Commune de Diamorah LOT02: Assainissement + Alimentation en eau potable	KHOUDIR SEFIANE	6 083 182.09 DA	03 M	180281300190117	Moins Disant
Lotissement 20 lots feidh El hawar Commune de chetma LOT 03: Assainissement + Alimentation en eau potable	RAHMOUNI ABDERRAOUF	4 961 026.00 DA	03 M	183050600258148	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 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 12 Mars 2026

ANEP 2616008609

REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE
Ministère des Travaux Publics et des Infrastructures de base
Direction des Travaux Publics de la Wilaya de Bejaia
Avis d'Appel d'Offres National Ouvert, Avec exigence de Capacités Minimales N° 23/2026
Conformément aux dispositions des articles 36,37,38, 39 et 40 de la loi 23-12 du 18 Moussem 1445 correspondant au 05 Aout 2023 fixant les règles générales relatives aux marchés publics et à l'article 44 du décret présidentiel n°15-247 du 16 septembre 2015, portant réglementation des marchés publics et des délégations de service public la Direction des travaux publics de la wilaya de Bejaia Identifiée sous le numéro fiscal (NIF) N° 40801500006082 lance un Avis d'Appel d'Offres National Ouvert avec exigence de capacités minimales relatif au projet :

Désignation:
Réalisation Travaux de Mise à Niveau des Tunnels de Kherrata
Projet:
Lot N°01 : Réalisation des Travaux de Mise à Niveau des Tunnels de Kherrata
Tunnels N°03 : 1 989,195
Mission suivi des travaux
L'Avis d'Appel d'Offres National Ouvert, Avec exigence de Capacités Minimales, s'adresse aux bureaux d'études en travaux publics pluridisciplinaires remplissant les conditions d'éligibilité suivantes :

Cas d'un bureau d'étude seule
Capacités professionnelles:
-décret portant création de bureau d'étude pour les BET à caractère publics.
-Titulaire d'un Agrément avec code 1004, émanant du ministère des travaux publics pour les BET privés.
Capacité technique:
Avoir assuré le suivi des travaux de mise à niveau d'un tunnel d'une longueur minimale cinq cent mètres linéaires (500,00 m) ou avoir assuré le suivi de la réalisation d'un tunnel neuf d'une longueur minimale de cinq cent mètres linéaires (500,00 m) y compris les équipements de sécurité avec un système de déviation et un poste de contrôle équipé en conséquence justifié par un attestation de bonne exécution délivrée par le maître d'ouvrage pour l'ensemble des travaux.
Cas de groupement de bureaux d'études:
Le chef de file doit satisfaire les conditions suivantes:
Capacités professionnelles:
-décret portant création de bureau d'étude pour les BET à caractère publics.
-Titulaire d'un Agrément avec code 1004, émanant du ministère des travaux publics pour les BET privés.
Capacité technique:
Avoir assuré le suivi des travaux de mise à niveau d'un tunnel d'une longueur minimale cinq cent mètres linéaires (500,00 m) ou avoir assuré le suivi de la réalisation d'un tunnel neuf d'une longueur minimale de cinq cent mètres linéaires (500,00 m) y compris les équipements de sécurité avec un système de déviation et un poste de contrôle équipé en conséquence justifié par un attestation de bonne exécution délivrée par le maître d'ouvrage pour l'ensemble des travaux.
Le membre ou les membres
Capacités professionnelles:
-décret portant création de bureau d'étude pour les BET à caractère publics.
-Titulaire d'un Agrément avec code 1004, émanant du ministère des travaux publics pour les BET privés.
Dans le cas où l'offre est retenue, le marché sera conclu sous forme de groupement s'engageant pour la part qui le concerne à exécuter les prestations objet du marché.
Le chef de file est le seul habilité pour la signature des documents et doit détenir la majorité des parts, ce dernier est solidaire des autres membres du groupement vis-à-vis du contractant.
Le responsable, seul représentant du groupement vis-à-vis du maître d'ouvrage sera autorisé à assumer la responsabilité et recevoir les instructions au nom de tous les membres du groupement.
Un exemplaire du projet de protocole d'accord liant les membres du groupement sera joint à la soumission dans lequel sera mentionné le rapport du prorata de chaque membre du groupement.
L'offre technique comporte une convention (ou protocole d'accord) liant les membres du groupement pour la réalisation du projet et désignant un chef de file, seule habilité à viser les documents de l'offre technique et l'ensemble des pièces composant l'offre financière.
Au cas où l'offre du groupement est retenue, la convention liant les différents membres devra être confirmée par un acte légal confirmant la constitution du groupement avant signature du marché (protocole d'accord du groupement).
Les BET peuvent relire le dossier d'appel d'offres auprès de la direction des travaux publics (DTP), site au 5 Boulevard des frères BOUAGUINA Bejaia, contre paiement d'un montant de cinq mille dinars (5 000,00 DA) représentant les frais de soumission à verser au compte spécial trésor de la wilaya de Bejaia N°181-101
Dans le cas de groupement, le retrait du cahier des charges se fera par le mandataire.

Les offres doivent parvenir sous pli principal scellée et anonyme et portant la seule mention :
Avis d'Appel d'Offres National Ouvert, Avec exigence de Capacités Minimales N° 23/2025
Désignation:
Réalisation Travaux de Mise à Niveau des Tunnels de Kherrata
Projet:
Lot N°01 : Réalisation des Travaux de Mise à Niveau des Tunnels de Kherrata
Tunnels N°03 : 1 989,195
Mission suivi des travaux

-A n'ouvrir que par la commission d'ouverture des plis et d'évaluation des offres-
Adresse à : Monsieur Le Directeur des Travaux Publics de la Wilaya de Bejaia, 05 Boulevard des frères BOUAGUINA -BEJAIA- 66000.

Cette enveloppe principale anonyme abritera trois autres enveloppes scellées.
La première enveloppe contenant l'ensemble des pièces du dossier relatives à l'offre technique et ne comportant aucune inscription autre que «offre technique» et le nom du BET, la deuxième contenant les pièces relatives à l'offre financière et ne comportant aucune inscription autre que «offre financière» et le nom du BET, et la troisième enveloppe contenant le dossier de candidature et ne comportant aucune inscription autre que «dossier de candidature» et le nom du BET.
✓ La durée de préparation des offres est fixée à trente (30) jours à compter de la date de la première parution du présent avis aux quotidiens nationaux ou au BOMOP.
✓ La date et l'heure limite de dépôt est fixée au dernier jour de la durée de préparation des offres entre 8h00 et 13h30 heures.
✓ Si ce jour coïncide avec un jour férié ou un jour de repos légal, la durée de préparation des offres est prorogée jusqu'au jour ouvrable suivant.
✓ Les soumissionnaires sont informés que l'ouverture des plis des offres techniques et financières aura lieu en séance publique le jour correspondant à la date limite de dépôt des offres, au siège de la Direction des Travaux Publics à 14 heures,
✓ Les soumissionnaires resteront engagés par leurs offres pendant une durée de 120 jours, à compter de la date limite de dépôt des offres.

AL MOUNASSER 12 Mars 2026

ANEP 2616008808



VOTRE QUOTIDIEN SPORTIF
Mounasser®

POUR TOUTES VOS ANNONCES,
CONTACTEZ NOTRE
SERVICE PUBLICITAIRE AU:

TEL: 0560266287

OU PAR EMAIL:
CONTACT@ALMOUNASSER.DZ



Petite histoire du sport, de l'Antiquité à nos jours

Les édifices gréco-romains dédiés aux jeux et aux sports comptent parmi les vestiges les mieux conservés. L'amphithéâtre de Sanxay, en Aquitaine, pouvait accueillir plus de 6 000 spectateurs, preuve de l'importance de ces pratiques dans la vie publique.

Dans la Grèce antique, le sport est central : il prépare les jeunes hommes à la guerre. Les athlètes s'entraînent dans la palestres, vaste cour entourée de colonnades reliée au

gladiateurs et grands jeux dans les cirques et amphithéâtres attirent toutes les classes sociales. En 393, l'empereur Théodose abolit les jeux antiques, mais le goût pour le loisir ne

témoigne dans la chambre du seigneur. Ces spectacles se déroulent dans les lices, devant des spectateurs installés dans des loges surélevées et animés par un héraut. Les lices de Carcassonne, situées entre les deux remparts, comptent parmi les exemples les plus célèbres.

Renaissance et Ancien Régime : élégance et nouveaux jeux

Avec l'humanisme de la Renaissance, l'exercice physique retrouve une place valorisée : il permettrait d'évacuer les humeurs et de cultiver le corps.

Le jeu de paume connaît alors un succès fulgurant. Né dans les cloîtres, il gagne les aristocrates puis les princes. François Ier en fait installer dans toutes ses résidences. Celui du château de Villers-Cotterêts, dans l'Aisne, a été redécouvert lors de fouilles en 2020.

Au XVII^e siècle, le jeu de paume n'est plus réservé aux élites : Paris compte près d'une centaine de salles. Le billard, très apprécié par Louis XIV, lui fait concurrence.

Sous l'Ancien Régime, la grâce et la prestance priment sur la force brute. L'équitation et le maniement des armes, de plus en plus codifiés, perpétuent l'idéal chevaleresque dans les cercles aristocratiques.

Le XIX^e siècle : le sport se structure

Il faut attendre 1859 pour voir apparaître la première société de gymnastique à Paris. Mais c'est surtout après 1870 que l'éducation physique prend un essor décisif. La défaite face à la Prusse conduit à l'instauration de l'instruction physique obligatoire dans les écoles publiques. L'idéal grec du guerrier-athlète est ainsi réactivé.

Au tournant du XX^e siècle, le sport devient également



synonyme d'hygiène et de santé. Les villes investissent dans des piscines couvertes et des écoles de natation, en particulier dans le nord de la France. La Villa Cavois, près de Lille, construite dans les années 1930, abrite même un bassin de 27 mètres, symbole de cette modernité.

Le XX^e siècle : démocratisation et spectacle



Dès 1900, les sports anglais – rugby, football, tennis, athlétisme – s'implantent en France et se diffusent rapidement. La haute société les adopte comme vecteurs de cohésion. Mais la majorité des Français reste à l'écart.

C'est le Front populaire qui change la donne. En 1936, Léon Blum nomme Léo Lagrange sous-secrétaire d'État aux Loisirs et aux Sports, avec pour mission de démocratiser la pratique.

Des stades, parcs des sports et vélodromes voient le jour, alors que les médias commencent à couvrir les compétitions.

Après la Seconde Guerre mondiale, le sport s'impose dans toutes les écoles et le nombre de pratiquants explose. Les grandes compétitions attirent des foules immenses et le spectacle sportif devient planétaire.

Aujourd'hui : un facteur d'épanouissement

De nos jours, le sport est universellement reconnu comme un élément essentiel de la santé et du bien-être. Qu'il s'agisse de pratique amateur ou professionnelle, de compétition ou de loisirs, il participe à l'épanouissement personnel et social, perpétuant une histoire commencée il y a plusieurs millénaires.



gymnase, où l'on pratique la lutte, la course, le lancer du disque et du javelot.

Chez les Romains, le rapport au sport est différent. L'athlète, jugé comme un « homme de spectacle », est souvent méprisé. L'éducation physique décline, et la palestres

disparaît pas avec l'Antiquité.

Jeux et tournois au Moyen Âge

Au Moyen Âge, le sport prend d'autres formes. Jeux physiques, chasse, épreuves d'adresse et de hasard rythment la vie quotidienne,



devient une simple composante des thermes. Ces lieux, comme à Glanum ou à la villa de Lassaules, sont avant tout des espaces d'hygiène, de détente et de sociabilité. Cependant, les loisirs et spectacles sportifs restent populaires : courses de chars, combats de

et pas seulement celle des élites.

Les joutes et tournois, popularisés par l'imagerie médiévale, la littérature et le cinéma, figurent parmi les divertissements les plus connus. À Pierrefonds, une superbe représentation en

FÉDÉRATION ALGÉRIENNE DE BASKET-BALL

Appelle à la vigilance lors de la dernière journée de la première phase

La Fédération algérienne de basket-ball (FABB) a appelé l'ensemble des acteurs du Championnat national de Super Division (messieurs) à faire preuve de vigilance et de responsabilité à l'occasion de la 26e et dernière journée de la première phase, prévue samedi (22h00), dont les résultats seront déterminants pour la configuration de la seconde phase de la compétition.

Dans un communiqué, l'instance fédérale a souligné l'importance particulière de cette journée qui déterminera la répartition des clubs entre les différentes étapes de la suite du championnat, à savoir les phases de play-off, play-in et play-down. Dans ce cadre, la FABB a réaffirmé sa détermination à préserver l'intégrité, la transparence et l'éthique de la compétition, ainsi que les intérêts légitimes de l'ensemble des clubs engagés.

La fédération a, à cet effet, invité les clubs recevant à prendre toutes les dispositions nécessaires sur les plans organisationnel et sécuritaire afin d'assurer un accueil conforme aux normes réglementaires pour les équipes visiteuses et les officiels, de garantir des conditions optimales pour le déroulement des rencontres, ainsi qu'un encadrement adéquat du public et des supporters. Elle a également indiqué qu'il



est obligatoire pour les clubs hôtes de procéder à l'enregistrement vidéo intégral des rencontres et d'en transmettre une copie à la fédération dans les

plus brefs délais. Par ailleurs, la FABB a rappelé aux arbitres, officiels de table de marque et commissaires techniques leur responsabilité

dans la préservation de l'équité sportive. A ce titre, toutes les rencontres devront impérativement débuter à l'heure officielle programmée, fixée à 22h00,

afin de garantir l'égalité de traitement entre les clubs et d'éviter toute influence liée à la connaissance préalable d'autres résultats.

Les officiels sont également appelés à établir avec la plus grande rigueur les rapports détaillant le déroulement des matchs et à signaler tout incident, irrégularité ou comportement contraire à la réglementation.

La fédération a enfin assuré qu'elle fera preuve de la plus grande vigilance et d'une totale intransigence face à tout manquement aux dispositions réglementaires ou à toute situation susceptible de porter atteinte à la crédibilité de la compétition. Toute tentative de manipulation de résultats, d'arrangement entre clubs ou de comportement portant atteinte à l'éthique sportive fera ainsi l'objet de mesures disciplinaires strictes, conformément aux règlements en vigueur, conclut le communiqué.

Meriem. A

CHAMPIONNAT DE HANDBALL, EXCELLENCE A MESSIEURS

Programme de la 14^e journée

Programme de la 14^e journée du Championnat d'Algérie de handball, Excellence A messieurs, prévue vendredi et samedi (22h00).

Groupe A / Vendredi :

JS Saoura - O El-Oued
M Bordj Bou Arreridj - MC Alger
OM Annaba - IC Ouargla
MC Ouled Tilet - AB Barika

Groupe B / Vendredi :

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

"PLAY-OFF" DE HANDBALL EXCELLENCE "A" DAMES

Le programme de la cinquième journée

Programme de la cinquième journée des "Play-off" du Championnat d'Algérie de handball Excellence "A" dames, prévue vendredi et samedi. Vendredi (22h00) : OS El-Oued - HC Mila
CF Boumerdes - MC Alger
NRF Constantine - CS Mouloud Mammeri
Samedi (22h00) : HBC El Biar - TS Sétif

TOURNOI INTERNATIONAL "ONE PREMIER LEAGUE DE ROME

La sélection algérienne de karaté-do présente avec 7 athlètes



La sélection algérienne de karaté-do sera présente avec sept athlètes (4 messieurs et 3 dames) au tournoi international "One Premier League de Rome" en Italie, prévu du 13 au 15 mars, avec la participation des meilleurs champions mondiaux dans la spécialité Kumité, a-t-on appris, hier, auprès de l'instance fédérale algérienne. Les représentants algériens à cette compétition sont déterminés à honorer le drapeau national et à confirmer la forte présence de l'élite algérienne dans cette prestigieuse compétition mondiale, selon l'instance fédérale.

La délégation sportive algérienne comprend le karatéka Cylia Ouikène (-50 kg),

médaillée de bronze au tournoi international "One Premier League d'Istanbul", ainsi que sa compatriote Louiza Abouriche (-55 kg/kumité), 7^e au classement mondial de la spécialité. Outre ces deux athlètes, d'autres karatékas ambitionnent de s'y illustrer, à l'image de Rayane Sekouar (Kumité, -50 kg) qui va étreindre sa première participation à ce rendez-vous mondial, aux côtés de Hocine Daikhi (+84 kg), Ayoub Anis Helassa (-67 kg), Faleh Midoune (-84 kg) et Oussama Zaid (-75 kg), chez les messieurs. Le tournoi international de Rome verra la participation de l'élite mondiale de karaté de tous les continents.

Serine. S

CHAMPIONNAT DE BASKET-BALL, SUPER-DIVISION (MESSIEURS)

Le programme de la dernière journée de la première phase

Programme de la 26^e et dernière journée de la première phase du Championnat d'Algérie de basket-ball, Super-Division (messieurs), prévue samedi soir (22h00).

CR Béni Saf - NB Staouéli
CRB Dar Beida - M Ouled Chebel
NA Hussein-Dey - Rouiba CB
CSC Djisr Kasantina - US Sétif
TRA Draria - USM Alger
CS Tlemcen - MC Alger
USM Blida - WO Boufarik

CHAMPIONNAT DE BASKET-BALL, NATIONALE 1 DAMES

Programme de la 20^e journée

Programme de la 20^e journée du Championnat d'Algérie de basket-ball, Nationale 1 dames, prévue jeudi et vendredi :

Jeudi : (22h30) : GS Cosider - WR Ain Benian
Vendredi : (21h00) : JF Kouba - USA Batna
EI Annaba - FS Sétif (21h00)
USM Alger - CR Ali Mendjeli (21h00)
MT Sétif - Rouiba CB (21h30)
NB Staouéli - Hussein-Dey Marines (22h00)
MC Alger - RC Bordj Bou Arreridj (22h30)

MIAMI HEAT

Bam Adebayo inscrit 83 points contre les Wizards

Bam Adebayo a inscrit mardi 83 points pour le Miami Heat lors d'une rencontre victorieuse mardi contre les Wizards de Washington (150-129), le deuxième plus haut total individuel de l'histoire de la NBA.

La performance du pivot floridien a surpassé les 81 points marqués par Kobe Bryant pour les Lakers de Los Angeles contre les Raptors de Toronto en 2006. Le record reste conservé par Wilt Chamberlain, qui avait inscrit 100 points pour les Warriors de Philadelphie contre les Knicks de New York en 1962. Adebayo avait déjà laissé présager une performance exceptionnelle avec un premier quart-temps électrique, au cours duquel il a marqué 31 points sur 16 tirs, dont 10 réussis. A la mi-temps, il avait atteint 43 points. Le joueur de Miami a continué sur sa lancée après la pause avec 19 points au troisième quart-temps, pour un total à

62. Adebayo a finalement battu à la fin du quatrième quart-temps le record établi par Kobe il y a 20 ans. "J'aimerais pouvoir revivre ça deux fois", a déclaré Adebayo après coup, ajoutant que son exploit individuel n'aurait pas été possible sans le soutien de sa famille, de ses fans et de ses coéquipiers. "Je n'aurais pas pu y arriver sans eux. Quelqu'un devait me passer le ballon. Je remercie l'entraîneur d'avoir mis en place des combinaisons pour moi et j'ai réussi à les exploiter ce soir." Adebayo a admis avoir senti qu'une performance historique se profilait dès la fin de la première mi-temps, y voyant là le point d'orgue de sa carrière.

R.S



DEUXIÈME ÉTAPE DE TIRRENO-ADRIATICO - CYCLISME

Van der Poel s'impose au sprint



Le Néerlandais Mathieu van der Poel (Alpecin-Premier Tech) a remporté mardi la deuxième étape de Tirreno-Adriatico au terme des 206 kilomètres entre Camaiore et San Gimignano, dont une portion de cinq kilomètres de graviers peu avant l'arrivée. Van der Poel a devancé au sprint ses deux compagnons d'échappée le Mexicain Isaac del Toro, 2e et nouveau leader de l'épreuve, et l'Italien Giulio Pellizzari, troisième. "MVPD" a signé sa deuxième victoire de l'année après son succès fin février dans le

Circuit Het Nieuwsblad, sa course de rentrée, la 58e de sa carrière, la première dans la "Course des deux mers" depuis cinq ans. "Cela a été très difficile, très intense dans la montée finale avec la pluie qui était tombée 30 minutes avant notre passage (...). Je savais qu'il y avait des passages techniques, j'ai essayé de durcir la course le plus possible", a-t-il expliqué. "Le final a été difficile parce que c'était très glissant, c'était difficile d'être debout sur les pédales", a souligné le Néerlandais, venu sur les routes italiennes préparer

Milan-Sanremo (21 mars), qu'il avait remporté l'an dernier. Grâce à sa 2e place, Del Toro s'est emparé du maillot bleu de leader porté par l'Italien Filippo Ganna (Ineos Grenadiers), vainqueur la veille pour la quatrième fois du chrono inaugural. Il devance de trois secondes Pellizzari et de 13 sec l'Américain Magnus Sheffield. Le final a été marqué par plusieurs chutes, dont celle du Néerlandais Thymen Arensman, 2e du général au départ de l'étape et principal atout de l'équipe Ineos.

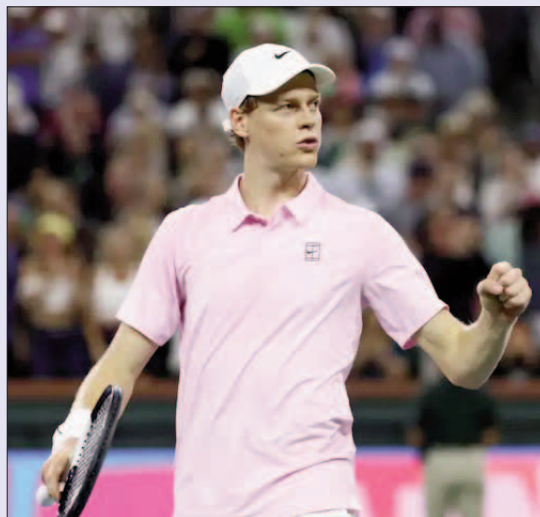
Akram. k

INDIAN WELLS :

Sinner domine Fonseca et se qualifie en quarts

Le numéro deux mondial Jannik Sinner a battu mardi le jeune Brésilien Joao Fonseca 7-6 (8/6), 7-6 (7/4), se qualifiant ainsi pour les quarts de finale à Indian Wells. Fonseca, 19 ans, a affronté Sinner, quadruple vainqueur du Grand Chelem, dans un premier set tendu, mais il n'a pas su convertir sa seule chance de break et Sinner n'a pas réussi à capitaliser sur ses deux occasions. Quelques erreurs inhabituelles de Sinner ont permis à Fonseca de mener 6-3 dans le tie-break, mais l'Italien a réagi, sauvant une balle de set avec un ace pour ensuite remporter cinq points consécutifs et sceller le set. Sinner semblait se diriger vers une victoire facile avec un break à 4-2 dans le deuxième set, mais Fonseca n'était pas prêt à abandonner sans se battre. Il a breaké Sinner à zéro dans le neuvième jeu et a tenu bon pour revenir à 5-5, les deux joueurs se retrouvant alors dans un deuxième tie-break. Un ace a donné à Fonseca une avance de 4-3 dans le set décisif, mais Sinner a renversé la situation en remportant quatre points consécutifs, scellant la victoire avec un retour de service magistral en coup droit. L'Italien affrontera l'Américain Learner Tien, 20 ans, pour une place en demi-finales.

R. S



Supination, pronation et universelle

«Comprendre les trois types de foulée en course à pied»

Quand on parle de course à pied, on pense souvent à l'endurance, au souffle ou au choix du terrain. Mais il existe un facteur tout aussi déterminant : la foulée. Elle correspond à la manière dont votre pied touche le sol à chaque pas. Universelle, pronatrice ou supinatrice, cette particularité influence directement votre confort, votre efficacité et même vos risques de blessure. Savoir identifier son type de foulée, c'est courir de façon plus intelligente et plus sûre.

Comment connaître sa foulée ?

La première méthode reste l'observation de vos chaussures. L'usure de la semelle est un indicateur précieux : en fonction de la zone la plus marquée, on peut déterminer si l'appui se fait davantage au centre, à l'intérieur ou à l'extérieur du pied. Cette solution simple donne déjà une première idée de votre profil.

enseignes de sport proposent également des diagnostics en magasin, avec tapis de course et caméras. L'analyse vidéo permet de voir en direct la position du pied et d'essayer différentes chaussures pour trouver le modèle le plus adapté.

Les trois types de foulées

La foulée universelle concerne environ un coureur sur deux. Elle se

spécifiques, même si des modèles dits « neutres » offrent souvent un confort supérieur.

La foulée pronatrice touche un peu moins d'un coureur sur deux. Ici, le pied s'affaisse légèrement vers l'intérieur à chaque appui. Les semelles s'usent davantage sur le bord interne. Ce type de foulée, fréquent, nécessite souvent des chaussures avec un renfort intérieur pour limiter les contraintes et éviter les douleurs articulaires.

La foulée supinatrice, plus rare, concerne moins de 10 % des coureurs. Elle correspond à une inclinaison du pied vers l'extérieur, provoquant une usure sur le bord externe de la semelle. Les modèles renforcés sur l'extérieur sont alors conseillés pour compenser ce déséquilibre.

Pourquoi connaître sa foulée est essentiel ?

Le premier enjeu est celui de la prévention. Courir avec des chaussures inadaptées augmente considérablement le risque de blessures. Un appui mal réparti peut entraîner tendinites,



périostites ou douleurs chroniques aux genoux et aux hanches. Le corps, pour compenser, sollicite excessivement certains muscles, ce qui crée des déséquilibres posturaux difficiles à corriger.

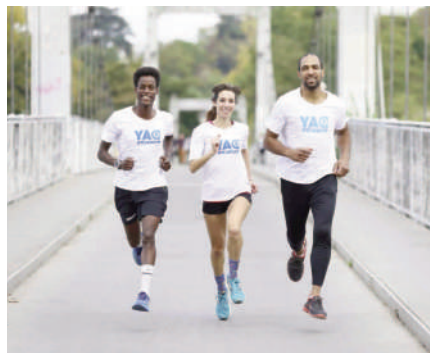
semelles permettent de mesurer en temps réel la répartition des appuis, la cadence, la force exercée ou encore l'angle d'attaque du pied. Ces données, longtemps réservées aux athlètes professionnels,

chaussures modernes, très amorties, que les coureurs ont progressivement adopté une attaque talon, modifiant ainsi leur foulée et parfois augmentant le risque de blessures.

Le débat entre minimalisme et amorti reste aujourd'hui vif dans le monde du running. Certains prônent un retour à une foulée plus naturelle, d'autres défendent la protection offerte par les chaussures modernes. Mais tous s'accordent sur un point : chaque coureur est unique, et comprendre son type de foulée reste la première étape pour courir en sécurité.

Courir mieux, courir plus longtemps

La course à pied est une activité simple, mais elle engage tout le corps. Identifier son type de foulée permet de choisir l'équipement adapté, de prévenir les blessures et d'améliorer ses performances. Que vous soyez coureur occasionnel ou marathonien confirmé, connaître la manière



Mais au-delà de la santé, la foulée joue aussi sur la performance. Une bonne qualité d'appui permet une meilleure restitution de l'énergie, donc une course plus fluide et plus efficace. En d'autres termes, comprendre sa foulée, c'est économiser de l'énergie, améliorer son endurance et potentiellement gagner de précieuses secondes sur un chrono.

sont désormais accessibles aux amateurs grâce à des applications et des objets connectés. Elles ouvrent la voie à une personnalisation toujours plus poussée des entraînements et des équipements.

Une approche historique et culturelle

Il est intéressant de rappeler que dans de nombreuses cultures

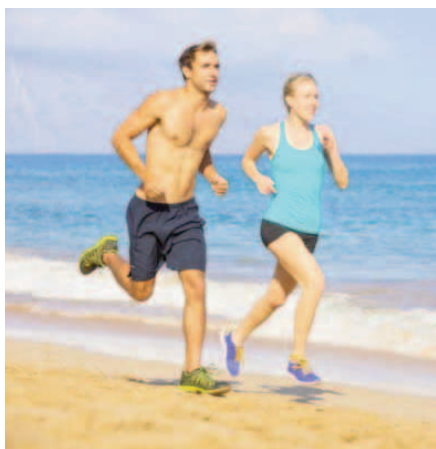
Quand la science s'invite dans la course

L'étude de la foulée est relativement récente. Dans les années 1970, les premières recherches biomécaniques ont montré que la manière de poser le pied avait un impact direct sur les articulations et sur le rendement de la course. C'est à cette époque que les grandes marques de sport ont commencé à développer des chaussures « correctives », adaptées aux différents types de foulées. Aujourd'hui, la science va encore plus loin. Des capteurs intégrés aux chaussures ou aux



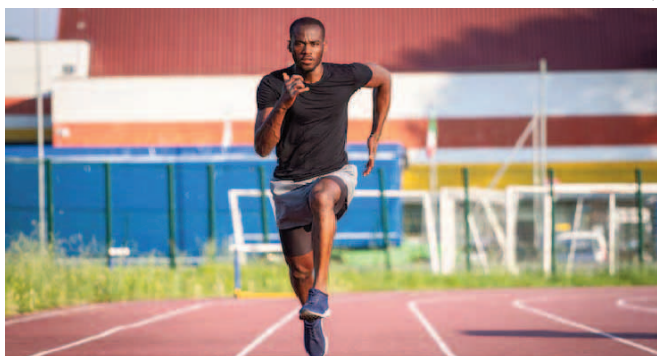
traditionnelles, les populations couraient pieds nus ou avec des sandales minimalistes. Leur foulée était naturellement plus « médio-pied » ou « avant-pied », ce qui réduisait les contraintes liées au talon. Ce n'est qu'avec l'apparition des

dont vos pieds touchent le sol est une clé précieuse pour progresser sereinement. Car courir n'est pas seulement une question de vitesse ou de distance : c'est avant tout une histoire d'équilibre entre le corps, la technique et le plaisir.



Pour une analyse plus fine, il est conseillé de consulter un podologue spécialisé dans la course à pied. Grâce à des tests biomécaniques et à l'étude de votre posture, il pourra dresser un bilan complet. Certaines

caractérise par un alignement idéal entre le talon et la cheville. L'usure des semelles apparaît surtout au centre de l'avant-pied. C'est une foulée équilibrée qui ne demande pas de chaussures correctives



Comment perdre du ventre avec des exercices de gainage



Le gainage est une méthode de renforcement musculaire qui s'impose comme une alliée précieuse pour sculpter la sangle abdominale. En plus d'apporter tonicité et stabilité, il contribue à affiner la taille et à obtenir un ventre plat.

Pratiqué régulièrement et associé à une alimentation équilibrée, il peut transformer la posture et renforcer la confiance en soi.

Le gainage : à quoi ça sert ?

Le principe du gainage repose sur un concept simple : créer une véritable gaine musculaire autour de la colonne vertébrale. Les exercices ciblent plusieurs groupes musculaires qui interviennent dans la protection et la stabilité du tronc : le pyramidal, le grand droit de l'abdomen, les obliques, mais aussi des muscles moins évidents comme les trapèzes ou les deltoïdes.

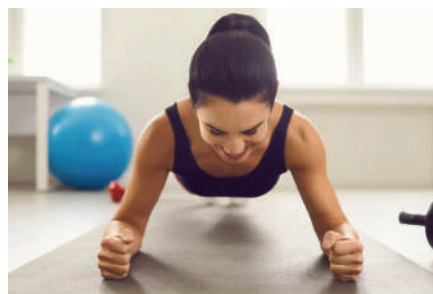
raffermir et visuellement "aplatir" leur ventre. Mais il faut garder à l'esprit qu'aucun exercice ne remplace une alimentation saine, car le travail musculaire doit aller de pair avec un contrôle des apports caloriques.

Le gainage ventral C'est l'exercice de référence pour solliciter les abdominaux profonds. La position de départ est simple : allongé face au sol, jambes tendues et avant-bras en appui, le corps doit former une ligne droite de la tête aux pieds. L'objectif est de contracter les abdos et les fessiers pour maintenir cette posture immobile. Au début, tenir une

davantage les muscles stabilisateurs et augmentent l'efficacité du travail.

Le gainage dorsal

Moins connu, le gainage dorsal est pourtant tout aussi intéressant. Allongé sur le dos, genoux fléchis et pieds posés au sol, il s'agit de soulever le bassin jusqu'à aligner les cuisses et le tronc. L'exercice mobilise à



la fois les lombaires, les fessiers et les ischio-jambiers. Comme pour le gainage ventral, il ne s'agit pas de tenir le plus longtemps possible, mais de rester concentré sur la qualité du mouvement, en contractant les muscles et en contrôlant la respiration. Une minute bien réalisée vaut mieux qu'un effort désordonné.

Une pratique accessible mais exigeante
Le gainage peut être pratiqué par tous, quel que soit le niveau sportif. Sa simplicité apparente ne doit cependant pas tromper : l'efficacité repose sur la régularité et la précision. Trois séances par semaine suffisent pour obtenir des résultats, à condition de



de douleurs dorsales ou articulaires.

Des étirements pour compléter la séance

Après chaque série, il est important d'étirer doucement les muscles sollicités. Une posture simple consiste à s'allonger à plat ventre, mains proches des hanches, puis à relever progressivement le buste. Cet étirement aide à détendre la colonne vertébrale et à

accumulées. Bras, jambes et nuque peuvent aussi être étirés quelques minutes pour favoriser la récupération.

Un allié minceur et bien-être

Au-delà de la quête esthétique, le gainage contribue à améliorer l'équilibre, la posture et la force fonctionnelle. Un ventre ferme et tonique réduit les



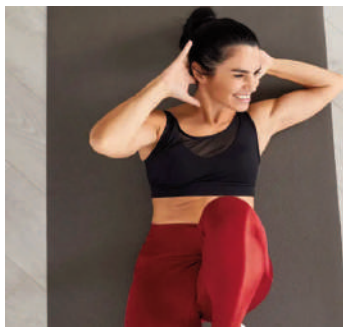
éviter les tensions

risques de douleurs lombaires, facilite les gestes du quotidien et améliore les performances sportives dans de nombreuses disciplines. Associé à une alimentation adaptée et à une pratique régulière, il devient un atout majeur pour perdre du ventre et renforcer durablement sa santé.



Le muscle transverse joue un rôle central. Situé en profondeur, il agit comme une ceinture qui maintient les organes en place et empêche leur projection vers l'avant. En renforçant ce muscle, on réduit mécaniquement la circonférence abdominale. C'est pourquoi le gainage est souvent recommandé à ceux qui souhaitent

minute peut sembler difficile, mais c'est le temps conseillé pour obtenir un effet réel. On recommande de réaliser cinq séries d'une minute, en marquant une minute de récupération entre chacune. Pour intensifier l'exercice, on peut lever une jambe, puis l'autre, ou encore décoller simultanément un bras et la jambe opposée. Ces variantes mobilisent



US Biskra Samir Zaoui encense ses joueurs et se tourne vers Bordj Menaïel

L'US Biskra respire à nouveau. Après une victoire cruciale à domicile contre l'ES Beni Oulbane (2-0), les coéquipiers de "Khider" retrouvent de l'ambition et se replacent idéalement dans la course à l'accession. Actuellement dauphins du leader, le CA Batna, les Biskris ne pointent plus qu'à quatre longueurs de la première place. Le coach Samir Zaoui n'a pas tari d'éloges à l'égard de ses protégés suite à ce succès libérateur. Pour le technicien, cette victoire a permis de mettre fin à une période de doutes marquée par une série de contre-performances qui avaient freiné l'élan du club dès l'entame de la phase retour. Zaoui a souligné que l'impact de ce dernier résultat est avant tout moral. "Cette victoire nous a permis de surmonter la pression psychologique qui pesait sur les joueurs", a-t-il affirmé. Ce regain de confiance est essentiel pour une équipe qui ambitionne de retrouver l'élite. Le coach assure que les chances d'accession restent intactes, à condition de maintenir ce niveau d'exigence et de détermination sur le terrain, tout en bénéficiant de l'union sacrée autour du club.

Le défi de Bordj Menaïel

Désormais, tous les regards sont tournés vers le prochain déplacement périlleux face à la JS Bordj Menaïel. Bien que l'adversaire lutte dans les profondeurs du classement, les joueurs de l'USB sont conscients de la difficulté de la tâche. L'objectif est clair : ramener un résultat positif pour confirmer le réveil de l'équipe et mettre la pression sur le leader batnéen. Pour la famille de l'US Biskra, chaque point vaudra de l'or dans cette dernière ligne droite du championnat, avec l'espoir de célébrer très prochainement un retour historique parmi les ténors de la Ligue 1.

Salim. D



13 °C °F

Précipitations : 70%
Humidité : 75%
Vent : 16 km/h

Météo
jeudi
Averses de pluie

VOTRE QUOTIDIEN SPORTIF

Mounasser®

Jeudi 12 Mars 2026

Gymnastique

La pépîte Lina Khenoun choisit officiellement l'Algérie !

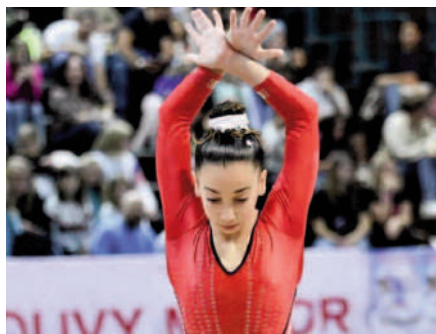
Le sillage tracé par la championne olympique Kaylia Nemour continue d'inspirer les talents de la diaspora. La jeune gymnaste Lina Khenoun vient de finaliser son changement de nationalité sportive, obtenant l'accord de la Fédération Internationale de Gymnastique (FIG) pour porter désormais les couleurs de l'Algérie.

Serine. S

A seulement 18 ans, cette arrivée marque une nouvelle étape dans la stratégie de renforcement de l'équipe nationale féminine de gymnastique artistique. Lina Khenoun rejoint un effectif en pleine ascension, avec l'ambition de porter haut le drapeau national lors des prochaines échéances internationales.

Une formation d'excellence à Lyon

Lina Khenoun n'arrive pas sans bagages. Formée à l'école française de gymnastique, elle a notamment évolué sous les couleurs du club "Gym Lyon Métropole". Reconnue pour sa grande flexibilité et sa maîtrise technique sur les différents agrès, elle apporte une valeur ajoutée indéniable au collectif algérien. Son choix de représenter son pays d'origine témoigne de



son attachement à ses racines et de sa volonté de s'inscrire dans la dynamique de succès que connaît le sport algérien actuellement.

Cap sur les compétitions mondiales

L'intégration de Khenoun s'inscrit dans une vision à long terme des instances sportives algériennes, visant à bâtir une équipe capable de rivaliser avec les meilleures nations. Les observateurs attendent de

voir la jeune athlète à l'œuvre lors des rendez-vous majeurs à venir, tels que Les manches de la Coupe du Monde de gymnastique artistique, les Championnats d'Afrique et les Jeux Méditerranéens. Grâce à ce renfort de choix, l'Algérie confirme son statut de nation émergente dans le monde de la gymnastique, avec l'espoir de voir briller de nouveaux noms sur les podiums internationaux aux côtés de l'icône Kaylia Nemour.

HORAIRES DE PRIÈRES ALGER

Fadjer	05:36
Dohr	12:59
Asr	16:17
Maghreb	18:49
Icha	20:12

Athlétisme

Le Championnat régional hivernal Open fixé les 13 et 14 mars à Tlemcen



Le championnat régional hivernal Open d'Athlétisme cadets, juniors et séniors, filles et garçons aura lieu, vendredi et samedi prochains au niveau du complexe sportif "Lala Setti" à Tlemcen, a-t-on appris, mercredi, auprès des organisateurs. Cette phase régionale, organisée par la ligue de wilaya de Tlemcen en collaboration avec la Direction locale de la jeunesse et des sports de la wilaya et la Fédération Algérienne d'Athlétisme, verra la participation de plus de 300 athlètes des catégories cadets, juniors et séniors filles et garçons, représentant 80 clubs de sept wilayas de l'Ouest du pays, à savoir

Bechar, Chlef, Saïda, Sidi Bel-Abbes, Aïn Témouchent, Oran et Tlemcen. Le programme de cette phase régionale prévoit le déroulement de 14 épreuves pour les filles et garçons, comprenant les courses sprints, demi-fond, fond, relais et la marche, ainsi que les lancers de poids, javelot, disque et les sauts en longueur et triple saut.

A l'issue de cette phase régionale, le vainqueur de chaque épreuve filles et garçons, ainsi que les meilleures performances, seront qualifiés pour la phase finale du championnat d'Algérie hivernal, prévue du 26 au 28 mars à Alger.

Meriem. A

Fédération algérienne de basket-Ball

Salah Eddine Filali nouveau directeur technique national

Le technicien Salah Eddine Filali a été nommé au poste de directeur technique national (DTN) de la Fédération algérienne de basket-Ball (FABB), a-t-on appris mardi auprès de l'instance fédérale. Le technicien algérien a déjà occupé le poste de DTN au sein de l'instance fédérale durant la période allant de 2022 à 2024, rappellent-on. Par ailleurs, la Fédération algérienne a appelé les clubs, arbitres et officiels de table à faire preuve de vigilance à l'occasion de la dernière journée de la première phase du championnat

national de Super Division. Dans ce contexte, la Fédération rappelle sa détermination à préserver l'intégrité, la transparence et l'éthique de la compétition, ainsi que les intérêts légitimes de l'ensemble des clubs engagés, notamment ceux qui reçoivent qui seront tenus de prendre toutes les dispositions nécessaires sur les plans organisationnel et sécuritaire afin d'assurer un accueil conforme aux normes réglementaires pour les équipes visiteuses et les officiels.

Fatah. R



Une mission prioritaire : le maintien

Abdelhak Benchikha est de retour à Ittihad Tanger

Pour pallier sa crise de résultats, l'Ittihad de Tanger (IRT) a décidé de confier les clés de son équipe technique à un visage bien connu du football marocain : l'Algérien Abdelhak Benchikha. Le technicien de 62 ans revient dans un club qu'il connaît

parfaitement pour tenter une mission de sauvetage. Face à une situation sportive alarmante, la direction de Tanger a tranché en faveur de l'expérience. Benchikha succède ainsi à l'Espagnol Pepe Mel, limogé après une série noire. Le coach algérien a

paraphé un contrat de 18 mois (jusqu'à la fin de la saison prochaine), avec pour objectif immédiat de stopper l'hémorragie. Ce n'est pas une première pour Benchikha au Grand Stade de Tanger. Il avait déjà dirigé les "Bleu et Blanc" entre 2015 et 2017, laissant une

image positive grâce à sa rigueur tactique. Sa connaissance approfondie de la Botola Pro, où il a entraîné de nombreux clubs (Raja, Difaa El Jadida, RS Berkane), a été l'argument décisif pour les dirigeants de l'IRT.

Lyes. Ch