



Les préparatifs pour la Coupe du monde 2026

Pays-Bas - Algérie en amical le 3 juin à Rotterdam



Un soulagement pour Petkovic avant le Mondial 03-16

Ismaël Bennacer voit enfin le bout du tunnel

La 22e journée de Ligue 2, Groupe Centre-Ouest

USM El Harrach-NA Hussein Dey au stade des Eucalyptus



05

La direction assainit les finances, Zeinbauer s'inquiète pour le physique

Le vent de la stabilité souffle sur la maison des "Canaris"



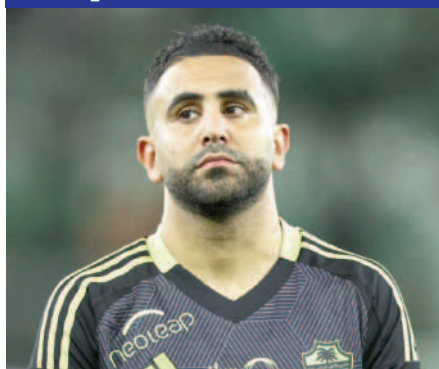
06



Coupe d'Algérie -USMA – JSS ce soir à 22h00
Sous le signe de la revanche pour "SOUSTARA"

04

Riyad Mahrez : La réponse sur le terrain



Critiqué de manière récurrente par l'ancien international saoudien Mohamed Nour, Riyad Mahrez préfère répondre par ses performances avec Al-Ahli. Ironie du sort : malgré ses attaques virulentes sur le niveau de la star algérienne, le consultant saoudien s'est empressé de demander une photo souvenir à Mahrez dès leur première rencontre physique.

JS Kabylie : Une boisson énergisante aux couleurs des "Canaris"

Afin de diversifier ses sources de revenus, la direction de la JSK a lancé sa propre boisson énergisante portant le nom et le logo du club. Présenté officiellement sur les réseaux sociaux par l'un des joueurs, ce produit vise à générer des profits supplémentaires pour alléger les charges de l'actionnaire majoritaire, Mobilis.



Algérie - Guatemala : Les prix des billets s'enflamment

Les billets pour le match amical entre l'Algérie et le Guatemala, prévu au stade Luigi-Ferraris de Gênes (Italie), ont été mis en vente. Les tarifs oscillent entre 37 € et 82 €. La billetterie fermera ses portes la veille de la rencontre, soit le 26 mars, pour ce premier test des Verts en terre italienne.



Sélection Féminine : Les Vertes s'habituent au "Triplé"



Les internationales algériennes ne jurent que par le chiffre trois ! Après une première victoire probante (3-0) contre l'Égypte, les coéquipières d'Inès Kheiri ont réitéré leur domination lors de la seconde confrontation amicale. Les Vertes se sont imposées (3-2), confirmant leur excellente forme avant d'aborder la phase finale de la CAN Féminine.

Real Madrid : Une valse des entraîneurs "à l'algérienne"

C'est un fait quasi inédit dans l'histoire de la Maison Blanche. Le président Florentino Pérez a décidé de limoger deux entraîneurs au cours de la même saison. Après avoir remplacé Carlo Ancelotti par Xabi Alonso, puis ce dernier

par Álvaro Arbeloa, Pérez a mis fin aux fonctions de ce dernier suite à une défaite surprise (0-1) contre Getafe lundi soir. Une instabilité technique qui rappelle les scénarios mouvementés de certains championnats maghrébins.



Brésil : La méthode Ancelotti séduit la Seleção



Carlo Ancelotti, désormais sélectionneur du Brésil, reçoit des éloges pour ses méthodes d'entraînement. "Le Parrain" met l'accent sur des exercices de 3 contre 2, visant à optimiser la prise de décision rapide des attaquants devant le but tout en renforçant la cohésion défensive en infériorité numérique.

Le "Onze de rêve" : Ce qu'aurait pu être l'Algérie

Le site Be Football a publié une composition "galactique" de joueurs qui auraient pu

représenter l'Algérie. Une équipe terrifiante avec : Luca Zidane, Belghali, Mandi, Bensebaïni, Aït-Nouri, Maza, Cherki,

Boudaoui, Olise, Benzema et Kylian Mbappé. Un "Dream Team" qui laisse rêveur tout supporter des Fennecs.

Les préparatifs pour la Coupe du monde 2026

Pays-Bas - Algérie en amical le 3 juin à Rotterdam

L'équipe nationale de football affrontera en amical les Pays-Bas, le mercredi 3 juin prochain à Rotterdam (19h45, heure algérienne), dans le cadre des préparatifs pour la Coupe du monde 2026 (11 juin - 19 juillet), a annoncé la Fédération algérienne (FAF), avant-hier dans un communiqué.

Akram. K

Ce test grandeur nature contre l'actuel 7e au classement FIFA, interviendra quelques jours avant le départ des "Verts" pour les Etats-Unis, pour prendre part au rendez-vous mondial.



Outre la sélection "Oranje", les coéquipiers du capitaine Riyad Mahrez affronteront lors du prochain rassemblement, le Guatemala, le vendredi 27 mars au stade Luigi-Ferraris de Gênes (20h30) et l'Uruguay le mardi 31 mars à l'Allianz Stadium de

Turin (20h30), au cours d'un stage programmé en Italie. Pour son grand retour sur la scène mondiale, l'Algérie évoluera dans le groupe J, aux côtés de l'Argentine, de l'Autriche et de la Jordanie. De son côté, la sélection néerlandaise a hérité du groupe F, avec le Japon, la Tunisie et un

barragiste. L'équipe nationale entrera en lice le 17 juin face à l'Argentine à Kansas City (02h00, heure algérienne), avant d'affronter la Jordanie, le 23 juin à Santa Clara, en Californie (04h00, heure algérienne), puis l'Autriche, le 28 juin à Kansas City (03h00, heure algérienne).

Les matchs amicaux servent à jauger les joueurs, pas la sélection

Des avis partagés sur le calibre des adversaires des Verts

Le débat reste vif concernant la qualité des nations que s'approprieront à défier les coéquipiers d'Aïssa Mandi en mars et juin prochains. Entre ceux qui jugent ces affiches à la hauteur des ambitions actuelles et ceux qui rêvaient de se mesurer au Brésil ou à l'Espagne, les opinions divergent. À ce jour, trois adversaires sont connus, tandis qu'un quatrième match pourrait se tenir aux États-Unis. Ce qui interpelle cependant, c'est l'absence de rencontre sur le sol algérien, privant les supporters de communier avec leur équipe. Les Verts affronteront le Guatemala et l'Uruguay en Italie, puis les Pays-Bas chez eux. Quant au quatrième duel en terre américaine, il reste à confirmer, tout comme l'officialisation définitive de certaines de ces affiches. En mars, l'accent sera mis sur l'expérimentation des profils. Vladimir Petkovic devra scruter la forme physique et mentale de ses cadres. Si Aïssa Mandi a pu souffler lors du dernier match contre Nantes, Ramy Bensebaini traverse une période psychologique difficile après l'élimination de Dortmund face à l'Atalanta. À l'opposé, la force



tranquille de la défense pourrait venir de Rayan Aït-Nouri, étincelant en Premier League. Au milieu de terrain, le sélectionneur devra privilégier le temps de jeu effectif. Un trio composé de Maza, Zerrouki et Chaïbi semble tenir la corde, au vu du manque de compétition de Bennacer, Boudaoui ou Abdelli. Le retour d'un Nabil Bentaleb d'expérience, malgré ses soucis de santé passés, reste une option sérieuse pour stabiliser l'entrejeu. Le secteur offensif inquiète. L'absence d'Amine Gouiri lors du dernier choc OM-Lyon fait planer une ombre sur le prochain stage. Ni Bakrar ni Bounedjah ne semblent aujourd'hui offrir des garanties suffisantes, plaçant tous les espoirs sur un réveil d'Amine

Amoura. Seul point de satisfaction : l'aile droite, où le trio Ghabal, Mahrez et Hadj Moussa affiche une forme éblouissante, offrant un véritable "problème de riche" au coach. Lors des matchs de préparation pour le Mondial, le prestige de l'adversaire importe peu. L'essentiel réside dans l'adaptation tactique et l'état de fraîcheur du groupe. L'histoire nous rappelle qu'en 2007, malgré des prestations héroïques face à l'Argentine et au Brésil, les Verts s'étaient inclinés à domicile contre la Guinée, manquant ainsi la CAN 2008. Affronter le Guatemala pourrait donc s'avérer plus instructif qu'un match de gala contre la Seleção.

Lyes. Ch

Bayer Leverkusen

Hjulmand prône la prudence avec le prodige Ibrahim Maza

Avant le choc face à Hambourg ce mercredi, l'entraîneur danois Kasper Hjulmand a dévoilé sa stratégie pour gérer l'international algérien, de retour de blessure et sollicité physiquement. Le joyau algérien de Bayer Leverkusen, Ibrahim Maza, fait l'objet d'une attention toute particulière de la part de son staff technique. Kasper Hjulmand a révélé avoir adopté une approche prudente concernant le jeune milieu de terrain, afin de le préserver des douleurs récurrentes au genou qui l'ont freiné récemment.

Une gestion intelligente du temps de jeu

Dans des propos relayés par le site officiel du club, Hjulmand a insisté sur la nécessité de ne pas précipiter le retour complet de Maza pour éviter toute rechute. « Il a énormément joué et revient tout juste de la Coupe d'Afrique des

Nations. En tant que jeune joueur, il a accumulé beaucoup de minutes et a réalisé de très bonnes performances, mais nous devons le gérer avec précaution », a expliqué le technicien danois.

L'objectif est clair : intégrer le "Fennec" de manière intelligente et progressive dans la rotation de l'équipe pour garantir sa pérennité physique sur le long terme.

Malgré cette vigilance, les nouvelles sont rassurantes pour les supporters du Bayer. Le coach a confirmé que la pépite algérienne est prête pour le rendez-vous de ce mercredi face à Hambourg SV, comptant pour la 25ème journée de Bundesliga. « Nous pensons qu'il sera prêt pour le match de mercredi à Hambourg », a-t-il affirmé, laissant présager une participation du jeune talent à cette rencontre cruciale.

Akram. K

Équipe Nationale

Coup dur pour Nadir Benbouali avant le stage de mars

Alors que son efficacité en Hongrie le rapprochait d'une première convocation avec les Verts, l'attaquant du Györi ETO s'est blessé en plein match. Un contretemps majeur pour le joueur formé à l'ASO Chlef. C'est un véritable coup d'arrêt pour Nadir Benbouali. L'attaquant algérien, qui réalise une saison de haut vol sous les couleurs du Györi ETO FC en Hongrie, a été stoppé net par une blessure lors de sa dernière sortie en championnat face à Újpest. Un timing d'autant plus cruel que les regards du staff technique national étaient braqués sur lui.

Des statistiques de "Serial Killer"

Auteur d'une saison remarquable, Benbouali s'est imposé comme l'un des attaquants algériens les plus prolifiques en Europe. Avec 18 contributions décisives (14 buts et 4 passes) en 28 apparitions toutes compétitions confondues, il a prouvé son efficacité clinique dans la surface de réparation. Ces chiffres en faisaient un candidat naturel pour renforcer l'attaque des Fennecs, en quête de sang neuf et de réalisme devant le but.

Sorti prématurément face à Újpest

Titulaire lors de la confrontation face à l'Újpest FC, Benbouali n'a pu disputer que 36 minutes avant de céder sa place. Touché à la hanche après un contact rugueux, le joueur a dû quitter prématurément la pelouse, laissant planer une grande inquiétude sur la gravité de sa blessure.

Le rêve des Verts en suspens

Ce pépin physique intervient à quelques jours seulement du rassemblement international sous la direction de Vladimir Petkovic. Alors que tous les voyants étaient au vert pour une première convocation officielle — justifiée par son gabarit imposant et son sens du but — Benbouali voit ses plans chamboulés. Le verdict des examens médicaux approfondis est désormais attendu avec impatience. C'est de ces résultats que dépendra sa présence ou non au prochain stage. Pour Petkovic, qui cherche à redonner de la percussivité à son secteur offensif, l'éventuel forfait de Benbouali serait une opportunité manquée de tester une solution prometteuse.

Meriem. A

QUARTS DE FINALE DE LA COUPE D'ALGÉRIE
USM ALGER – JS SAOURA CE SOIR À 22H00

Sous le signe de la revanche pour "Soustara", la JSS vise la passe de trois

Le stade olympique du 5-Juillet sera ce soir le théâtre d'un duel électrique entre l'USM Alger et la JS Saoura pour une place dans le dernier carré de la Coupe d'Algérie. Un match aux enjeux multiples, notamment pour le nouvel entraîneur des Rouge et Noir, le Sénégalais Lamine N'Diaye, toujours en quête de son premier succès.

Face au mutisme offensif inquiétant de son équipe — un seul but inscrit (sur penalty) lors des trois dernières sorties — Lamine N'Diaye s'apprête à opérer des changements radicaux. Les contre-performances de Benayad, Ghacha et de

l'Ivoirien Kamagate sont au centre des préoccupations du staff technique. Pour remédier à cela, le technicien sénégalais envisage de replacer Ghacha en pointe de l'attaque, tandis que Kamagate, recrue phare du mercato hivernal, est sommé de justifier enfin son statut.

L'heure de la revanche pour les Algérois

Éliminer la JS Saoura de "Dame Coupe" sonnerait comme une revanche pour l'USMA, qui s'est inclinée à deux reprises cette saison en championnat face au club de Béchar. La dernière défaite en date a laissé un goût amer aux supporters, mettant déjà sous

pression le coach N'Diaye. Côté arbitrage, la commission de la FAF a désigné M. Mechairia pour diriger ce choc, assisté de MM. Hamidi et Zitouni, alors que le duo Dahar-Zerfa sera aux commandes de la VAR.

Cap sur Lubumbashi le 13 mars

En marge de cette Coupe d'Algérie, la direction de l'USM Alger prépare déjà son périple continental. Le club s'envolera le 13 mars prochain en vol direct vers la République Démocratique du Congo. Les coéquipiers de Belaïd affronteront le club de Maniema United le 15 mars au stade Joseph-Kabila Kabange, pour le comp-



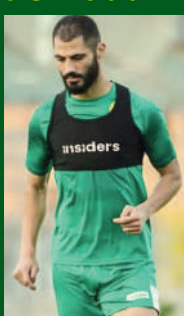
te du quart de finale aller de la Coupe de la Confédération (CAF), avant de recevoir les Congolais le 22 mars au 5-Juillet pour le match retour.

Lyes. Ch

JS KABYLIE

Course contre la montre pour le rétablissement de Madani

Blessé aux adducteurs, le pilier de la défense kabyle, Mohamed Amine Madani, suit un programme de soins intensifs. Le staff médical espère un retour rapide pour stabiliser un secteur défensif fragilisé. L'absence de Mohamed Amine Madani lors du dernier choc face au MC Alger a laissé un grand vide au sein de la formation des "Canaris". Touché aux adducteurs, le défenseur central international a été contraint de déclarer forfait, un coup dur pour la JS Kabylie en cette phase charnière du championnat.



Un protocole de soins rigoureux

Dès les premières alertes, le staff médical du club a soumis le joueur à des examens approfondis. Les résultats ont révélé la nécessité d'un programme de rééducation spécifique. Actuellement, Madani alterne entre séances de physiothérapie et travail physique adapté. Son évolution est suivie quotidiennement par les médecins du club qui évaluent sa réponse au traitement avant de passer à l'étape suivante de sa réathlétisation.

La prudence avant tout

Si l'espoir de le voir réintégrer le groupe d'ici la fin de la semaine prochaine est réel, le staff technique refuse de céder à la précipitation. L'idée est d'éviter toute rechute qui pourrait aggraver la blessure et prolonger son indisponibilité. La priorité reste un rétablissement total avant de lui donner le feu vert pour la compétition. Le dernier match a mis en exergue l'importance capitale de Madani dans le dispositif tactique. Au-delà de ses qualités intrinsèques — puissance dans les duels aériens et excellente lecture de jeu — c'est son rôle de patron de la défense qui a manqué. Son sens de l'organisation et ses directives constantes à ses coéquipiers sont des atouts dont la JSK peut difficilement se passer alors que les échéances décisives approchent.

Les supporters, conscients de l'impact du défenseur sur l'équilibre de l'équipe, attendent son retour avec impatience. Le staff médical redouble d'efforts pour que Madani retrouve l'intégralité de ses moyens physiques et techniques afin de sécuriser à nouveau l'arrière-garde kabyle.

Salim. D

LA DIRECTION ASSAINIT LES FINANCES, ZEINBAUER S'INQUIÈTE POUR LE PHYSIQUE

Le vent de la stabilité souffle sur la maison des "Canaris"

Alors qu'Adel Boudja régularise la situation financière des joueurs, l'entraîneur allemand Joseph Zeinbauer redoute un essoufflement de son effectif avant le marathon des matchs en retard. Le vent de la stabilité souffle de nouveau sur la maison de la JS Kabylie "Canaris". Selon des sources proches du club, la nouvelle direction présidée par Adel Boudja depuis le 3 février dernier a procédé à la régularisation de l'ensemble des arriérés financiers des joueurs. Cette bouffée d'oxygène s'est immédiatement ressentie sur le terrain lors du choc face au MC Alger, où les coéquipiers d'Akhrib ont fait preuve d'une combativité exemplaire. Un état d'esprit qui a rassuré le coach Joseph Zeinbauer, lequel bénéficie désormais d'une "carte blanche" et d'un soutien total de sa direction pour mener à bien le projet technique jusqu'à la fin de la saison.

Une feuille de route pour l'avenir

Dans les prochaines heures, Boudja remettra à l'actionnaire majoritaire, Mobilis, un rapport détaillé sur son premier mois de gestion. Ce document servira de base pour tracer la feuille de route de la saison prochaine. Les échos en provenance du club indiquent que l'administration actuelle s'active déjà pour convaincre Zeinbauer de prolonger l'aventure, surtout si la JSK parvient à décrocher une qualification pour une compétition africaine.

Le défi physique : le casse-tête de Zeinbauer

Cependant, tout n'est pas rose pour le technicien allemand. Le niveau physique de l'effectif est devenu sa principale préoccupation. Zeinbauer a constaté une

baisse de régime alarmante lors des dernières sorties, que ce soit en championnat (face à l'ES Mostaganem et au MCA) ou en phase de poules de la Ligue des Champions de la CAF. Pour "recharger les batteries", le staff technique prévoit des séances de travail foncier intensives. L'objectif est de préparer le groupe à un calendrier infernal de matchs en retard, où l'endurance sera la clé du succès.

Le calendrier des matchs en retard (Ligue 1 Mobilis)

Actuellement 11ème au classement avec 25 points, la JSK s'apprête à disputer un véritable marathon en avril 25 Mars Déplacement face à l'USM Alger (J16), 30 Mars : Réception de l'ES Ben Aknoun au stade Hocine Aït-Ahmed (J17), 24 Avril : Derby kabyle face à l'Olympique Akbou à l'extérieur (J18), Le 29 Avril : Déplacement périlleux face au MC Oran au stade Miloud-Hadefi (J19).

Salim. D



QUARTS DE FINALE DE LA COUPE D'ALGÉRIE

Le CA Batna veut poursuivre son rêve face au MC Saïda

Leader incontesté de son groupe en championnat, le "CAB" aborde ce choc des quarts de finale avec une ambition débordante. L'objectif est clair : valider son ticket pour le dernier carré et raviver les souvenirs des épopées de 1997 et 2010. Le CA Batna mise énormément sur la rencontre de ce soir face au MC Saïda. Les hommes de l'entraîneur Boussbia comptent sur leur dynamique exceptionnelle en championnat (1ers du groupe Centre-Est) pour franchir l'obstacle de "Dame Coupe". Ce duel s'annonce comme un test de vérité pour les

coéquipiers de Chaïbi, déterminés à marquer cette saison de leur empreinte.

Une confrontation ouverte malgré les statistiques

Si le CAB survole son groupe, le MC Saïda traverse une saison plus modeste en occupant la 11ème place (groupe Centre-Ouest) avec 25 points. Toutefois, le staff technique batnéen reste prudent : la Coupe a ses propres réalités, bien loin des calculs du championnat. La tension et l'engagement physique seront au rendez-vous sur le rectangle

vert entre deux formations qui rêvent de briller sous les projecteurs des demi-finales. Fort de son avantage du terrain et du soutien de ses milliers de supporters, le Chabab est dans une position de force. Après leur récente victoire symbolique face au dauphin, l'US Biskra, les Batnéens croient plus que jamais en leurs chances de réaliser le double (accession et parcours en Coupe). L'ambition est de rééditer les exploits historiques du club, finaliste malheureux face à l'USMA en 1997 et l'ESS en 2010.

FARES. B

La 22e journée de Ligue 2, Groupe Centre-Ouest

USM El Harrach-NA Hussein Dey au stade des Eucalyptus à 15h00

La rencontre mettant aux prises l'USM El Harrach au NA Hussein-Dey, comptant pour la 22e journée du championnat de Ligue 2, Groupe Centre-Ouest, aura lieu samedi au stade Mouloud-Zerrouki des Eucalyptus (Alger) à 15h00, a indiqué un communiqué de la direction du club Jaune et Noir.

Zakaria. M

La direction d'El Harrach avait auparavant soumis une demande officielle à la Ligue nationale de football amateur (LNFA) afin de programmer la rencontre en nocturne, dans le but d'offrir de meilleures conditions aux supporters et aux joueurs. L'instance compétente avait donné



son accord, tout en exigeant la signature d'un engagement stipulant que l'équipe serait déclarée perdante sur tapis vert en cas de panne ou de défaillance de l'éclairage durant la rencontre. De son côté, la commune des Eucalyptus, selon un communiqué du club, a donné son accord pour accueillir le match en soirée, mais a souligné l'absence d'un groupe électrogène de secours garantissant la continuité de la rencontre en cas de coupure d'électricité.

Sur la base de ces éléments, et soucieuse d'éviter tout risque ou

conséquence pouvant nuire aux intérêts du club, la direction de l'USMH a officiellement décidé de maintenir l'horaire du match à 15h00. Par ailleurs, la direction de l'USMH a annoncé la réduction du prix des billets de 500 à 300 DA, dans le but de faciliter la présence des supporters et de soutenir l'équipe lors de cette confrontation. Pour rappel, l'USM El Harrach occupe actuellement la deuxième place au classement de Ligue 2 (Groupe Centre-Ouest), à six longueurs du leader la JS El Biar, à neuf journées de l'épilogue.

PAC

La double sanction de Moussaoui et El Koubi plonge l'Académie dans la crise

Sans ses deux gardiens principaux pour le tournoi décisif du championnat, le Paradou AC se retrouve dos au mur dans sa lutte pour le maintien. Le Paradou AC traverse une zone de turbulences sans précédent. Déjà fragilisée par des résultats en berne, l'Académie vient de recevoir un coup de massue de la part de la commission de discipline de la Ligue de Football Professionnel (LFP). Le club devra composer sans ses deux derniers remparts au moment où chaque point vaut de l'or.

Une cascade de suspensions

La crise a pris une nouvelle dimension avec la suspension pour deux matchs fermes de Mohamed El Koubi. Le portier a été sanctionné suite à son expulsion lors de la défaite à domicile contre le MC Oran (1-2). Pour rappel, El Koubi avait reçu un carton rouge direct après

avoir touché le ballon de la main en dehors de sa surface de réparation. Cette sanction s'ajoute à celle du gardien titulaire, Toufik Moussaoui, déjà suspendu pour quatre matchs (dont un avec sursis). Moussaoui avait été sanctionné pour contestation de décision arbitrale lors de la 20ème journée face à l'Olympique Akbou, un match spectaculaire perdu par les Algérois (3-4).

Le spectre de la relégation

Ce scénario catastrophe place le staff technique dans une impasse tactique. Privé de ses gardiens n°1 et n°2, le PAC doit puiser dans ses réserves au pire moment de la saison. Actuellement 14ème avec 17 points, le club occupe la première place de relégable (le troisième ticket pour la descente). Bien que le club compte deux matchs en retard, l'absence de ses cadres défensifs fait peser une menace sérieuse sur son avenir en Ligue 1.

Ligue de football professionnel

Les dates des matchs en retard de ligue 1 arrêtées

La ligue de football professionnel (LFP) a fixé la mise à jour du calendrier pour l'apurement des matchs en retard du championnat de Ligue 1 Mobilis, a indiqué la Fédération algérienne de football (FAF) sur son site officiel.

A cet effet, le Bureau fédéral a entendu l'exposé présenté par M. Mesloug El Amine, président de la Ligue de football professionnel, portant sur le championnat de ligue 1 qui est à sa 21ème journée. Trente cinq (35) rencontres sur 48 pour le compte de la phase retour ont été jouées dans de bonnes conditions, dont deux rencontres seulement à huis-clos, souligne la même source. D'autre part, le total des joueurs enregistrés au cours de la deuxième période "Mercato d'hiver" s'élève à soixante-sept (67) joueurs, dont dix-huit (18) joueurs étrangers.

Voici le calendrier des matchs en retard :

25 mars 2026 (16 J) : USMA-JSK et CRB-MCA

30 mars 2026 (17 J) : PAC-CRB / MCA-USMA / JSK-ESBA

24 avril 2026 (18 J) : O Akbou-JSK / ESBA-MCA / CRB-USM Khenchela / USMA-PAC

28 avril 2026 (19 J) : JS Saoura-CRB / USMK-USMA / MCA-O Akbou.

29 avril 2026 (19 J) : JSK-MCO.

Ligue 2 (Centre-Est)

L'USM Annaba veut enchaîner, Benchouia reste prudent

Fort de quatre victoires consécutives, le club d'Annaba se déplace à Batna pour défier le MSPB. Un duel aux enjeux opposés entre un candidat à l'accession et une équipe qui lutte pour sa survie. L'entraîneur de l'USM Annaba, Mohamed Benchouia, affiche un réalisme lucide avant le déplacement périlleux de son équipe à Batna. Conscient de la dynamique positive de ses protégés, l'ancien coach du NAHD préfère garder les pieds sur terre malgré l'euphorie qui gagne la ville des "Coquelicots".

L'effet "Bouna" : Les supporters comme moteur

Benchouia a tenu à rendre hommage au public annabi, dont le soutien infaillible au stade Colonel Chabou a été le catalyseur des derniers succès. « Les supporters sont derrière l'équipe. Nous allons gérer cette phase match par match », a-t-il déclaré. Avec une série impressionnante de quatre victoires de rang, les "Tuniques Rouges"

se sont hissées à la 4ème place avec 37 points, réduisant l'écart à seulement 7 unités du leader et à 3 points du premier strapontin qualificatif pour les play-offs d'accession en Ligue 1.

Un choc des extrêmes au stade du 1er Novembre

Le rendez-vous de ce vendredi face au MSP Batna (le "Boubiya") s'annonce toutefois complexe. Si l'USM Annaba joue les premiers rôles, le MSPB lutte pour ne pas sombrer. Actuellement 14ème avec 17 points, le club batnéen accuse un retard de 4 unités sur l'AS Khroub (13ème). Une défaite à domicile pourrait sceller leur destin en division inférieure. « Insha'Allah, ce sera un match de haut niveau et que le meilleur gagne », a ajouté Benchouia, tout en soulignant l'obligation pour ses joueurs de ramener les trois points afin de rester dans la course aux barrages d'accession, dans un groupe Centre-Est plus disputé que jamais.

Fares. B

Le coach du MC Saïda affiche ses ambitions

« Nous sommes déterminés à poursuivre notre aventure »

À quelques heures du choc des quarts de finale face au CA Batna, leader du groupe Centre-Est, l'entraîneur du MC Saïda, Hakoum Benslimane, s'est confié sur l'état d'esprit de ses troupes. Un duel qui s'annonce électrique au cœur d'une soirée ramadaneseque. Le technicien Benslimane s'est montré optimiste lors de ses récentes déclarations à la presse : « Le match de Coupe contre le CA Batna est totalement différent du championnat. Les chances sont de 50/50 pour les deux équipes. Nous nous déplaçons à Batna pour gagner et jouer notre va-tout. Nous sommes ambitieux et optimistes quant à une qualification pour le dernier carré ». Pour rappel, les Vert et Rouge de Saïda ont validé leur ticket pour ce tour après un exploit retentissant à l'extérieur face à l'ASO Chlef (1-0), grâce à une réalisation signée Benouis (61e).

Avant le départ de la délégation vers les Aurès pour ce match prévu ce soir à 22h00, les supporters de la Mouloudia ont réservé un accueil chaleureux et motivant aux joueurs. Ce soutien a été renforcé par une réception officielle organisée dimanche soir par le Wali de Saïda, Amoumène Marmouri.

Rania. K

Imane Khelif

la Reine du Ring

Dans les ruelles paisibles de Tiaret, ville du nord-ouest algérien, une jeune fille s'élançait, gants en main, contre les préjugés, les stéréotypes et les limites qu'on imposait à son genre. Cette fille, aujourd'hui devenue une figure emblématique du sport algérien, c'est Imane Khelif, boxeuse de talent, guerrière de l'espoir, et ambassadrice d'une génération en quête de reconnaissance.



Les débuts : un rêve né dans l'ombre

Née en 1999, Imane grandit dans une société où les rêves féminins liés au sport sont souvent vus comme des caprices passagers. Mais très tôt, elle ressent une attirance profonde pour le ring, pour le rythme des coups, la stratégie

des mouvements, la noblesse du combat. Alors que beaucoup choisissent des disciplines plus "acceptables", elle s'aventure là où peu osent : dans le monde rude et exigeant de la boxe. Son courage est vite récompensé. Repérée pour sa

technique, sa condition physique et sa résilience mentale, elle intègre les rangs de l'équipe nationale algérienne de boxe. Là commence une ascension rapide, ponctuée de défis mais aussi d'exploits.



Tokyo 2021 : l'éveil d'une légende

En 2021, elle réalise un exploit inédit : se qualifier pour les Jeux Olympiques de Tokyo. À tout juste 22 ans, elle devient la première Algérienne à atteindre les quarts de finale d'un tournoi olympique de boxe féminine. Même si elle ne décroche pas de médaille, sa prestation impressionne. Elle boxe avec style, agressivité contrôlée, et une

intelligence tactique qui déroute ses adversaires. Ce tournoi est plus qu'un simple événement sportif : c'est le moment où Imane Khelif passe du statut de talent prometteur à celui d'icône nationale. Elle incarne désormais l'espoir de toute une jeunesse, en particulier féminine, qui voit en elle un modèle de réussite par l'effort.

2023 : la controverse et la résilience

Mais comme tout grand parcours, celui d'Imane est aussi semé d'embûches. En 2023, à la veille des Mondiaux de New Delhi, elle est suspendue pour "raisons médicales" lors d'un contrôle de routine. Les autorités évoquent une "incompatibilité biologique", alimentant une vive controverse, à la fois médicale, éthique et sociale. Certains y voient une discrimination, d'autres un malentendu administratif. Imane, dignement, refuse

de s'effondrer. Dans une déclaration sobre, elle affirme : "Je n'ai rien à cacher. Ma conscience est tranquille. Je reviendrai."

Et elle revient. Plus forte. Plus déterminée. Elle reprend l'entraînement avec l'objectif clair de participer aux Jeux Olympiques de Paris 2024. Sa résilience devient un exemple pour tout un peuple. À travers l'injustice qu'elle subit, elle gagne une nouvelle bataille : celle du respect et de la reconnaissance.

Plus qu'une sportive : un symbole

Imane Khelif dépasse aujourd'hui le cadre de la boxe. Elle est devenue un symbole de l'émancipation féminine en Algérie. Une source d'inspiration pour les jeunes filles de Laghouat, d'Oran ou de Batna qui rêvent de devenir championnes, artistes ou scientifiques.

Elle prône les valeurs

du travail, de la persévérance et de l'humilité. Sur ses réseaux sociaux comme dans ses rares apparitions publiques, elle reste sobre, concentrée, presque effacée... mais déterminée. Elle porte haut les couleurs de son pays, mais aussi les espoirs d'une génération prête à boxer contre les limites du passé.

L'exploit mondial en 2022 : une médaille d'argent historique

L'année suivante, à Istanbul, elle atteint le sommet : vice-championne du monde dans la catégorie des 63-66 kg. Elle devient ainsi la première boxeuse algérienne à remporter une médaille mondiale. Son nom résonne alors dans toute l'Afrique et au-delà. La presse internationale salue "la lionne de Tiaret", celle qui fait tomber les murs de l'oubli autour de la boxe féminine dans le monde arabe. Sa performance aux championnats du monde n'est pas qu'un fait sportif. Elle est un acte symbolique, une affirmation de la place de la femme algérienne sur le ring du monde.

Une victoire historique pour l'Algérie

Le 9 août 2024, Imane Khelif a affronté la Chinoise Yang Liu en finale au stade Roland-Garros à Paris. Elle a dominé le combat, remportant les trois rounds à l'unanimité des juges (30-27). Cette victoire fait d'elle la première femme algérienne à décrocher une médaille d'or olympique en boxe, et la première médaillée d'or en boxe pour l'Algérie depuis Hocine Soltani en 1996.

Un accueil triomphal en Algérie

À son retour en Algérie, Imane Khelif a été accueillie en héroïne. Des milliers de personnes se sont rassemblées pour célébrer son exploit, témoignant de la fierté nationale qu'elle a suscitée.



Une médaille au-delà du sport

Cette médaille d'or est d'autant plus significative qu'elle intervient après une période de controverses. En 2023, Imane Khelif avait été exclue des Championnats du monde de boxe féminine en raison de doutes sur son éligibilité liés à des critères de genre. Cependant, le Comité International Olympique (CIO) a confirmé son éligibilité pour les Jeux de Paris 2024, soulignant qu'elle était née femme et qu'aucune preuve médicale ne remettait en question son genre. Malgré les critiques et les attaques en ligne, Imane Khelif est restée concentrée sur son objectif. Après sa victoire, elle a déclaré : "Je suis une femme et je suis fière".



REAL MADRID

La crise repart de plus belle

Battu à domicile par Getafe (0-1) lundi en Liga, le Real Madrid s'enfoncé à nouveau dans la crise. Au centre de l'attention, l'entraîneur Alvaro Arbeloa suscite de plus en plus de doutes en interne.

En deux matchs, le Real Madrid a savamment gâché son avance sur le FC Barcelone en tête de la Liga. Battus coup sur coup par Osasuna (1-2) et Getafe (0-1) pendant que le Barça faisait le plein, les Merengues ont été rétrogradés à la 2e place, à quatre points de leur rival catalan. Sans Kylian Mbappé, qui souffre d'un genou et qui sera absent plusieurs semaines, les Madrilènes n'ont pas trouvé la solution, et ont fini par complètement perdre le fil, à l'image de Franco Mastantuono, expulsé dans le temps additionnel pour avoir dit «quelle honte, quelle putain de honte» à l'arbitre.

Des doutes en interne sur Arbeloa

L'entraîneur madrilène Alvaro Arbeloa apparaît en première ligne après ces deux défaites inattendues, qui ont mis du plomb dans l'aile du Real dans la course au titre en Liga. Elles ont fait naître des doutes à son sujet. En interne, il se dit que la fin de saison s'annonce très difficile pour la Maison Blanche, et que le successeur de Xabi Alonso, intronisé en janvier, n'a plus que la Ligue des Champions en guise de bouée de sauvetage, selon le journal AS ce mardi. Les choix d'Arbeloa ne font pas du tout l'unanimité, et les arguments pour le défendre «sont bien



minces», ajoute le quotidien espagnol. Il n'y a pas eu l'effet escompté avec le changement de coach, car au-delà du style de jeu qui laisse à désirer, les résultats ne parlent pas en faveur de l'ancien défenseur : élimination en Coupe du Roi et retard dans la course au titre (-4 points sur Barcelone), avant les 8es de finale de C1 contre Manchester City.

Arbeloa encaisse

et n'abandonne pas

Comme d'habitude quand le Real perd, Arbeloa a voulu prendre l'entière responsabilité de ce revers. «C'est moi le responsable de cette défaite. Je ne blâmerai pas les joueurs après leurs efforts ce soir. Nous pouvons faire mieux, mais c'est de ma faute», a-t-il déclaré en conférence de presse, acceptant une nouvelle fois de sacrifier son ego. Hors de question, cependant, de considérer la course au titre

déjà terminée. «Notre objectif est de prendre les 36 points restants. Nous devons gagner le prochain match à Vigo. Personne n'abandonne. Non, non. Il reste 36 points à prendre et nous nous battons jusqu'au bout. Ce ne sont que 4 points (de retard), nous pouvons les rattraper. Nous sommes le Real Madrid», a insisté l'ancien latéral. Réelle conviction ou discours de façade pour chercher lui-même à se convaincre ?

REAL MADRID-GETAFE :

Allan Nyom a lourdement provoqué Vinicius Jr

Lors de la rencontre entre le Real Madrid et Getafe lundi soir au Bernabéu, marquée par une deuxième défaite consécutive des Merengues en Liga, Allan Nyom n'a pas caché sa satisfaction après le coup de sifflet final. Le défenseur de 37 ans a célébré avec beaucoup d'enthousiasme la victoire de son équipe, semblant adresser un message clair à Vinicius Jr. La tension entre les deux joueurs remontait au match aller, lorsque Nyom avait été expulsé après moins d'une minute sur le terrain, suite à une action impliquant le Brésilien. Ce dernier avait alors commenté ironiquement le remplacement en lançant « bon changement » à Bordalás, son entraîneur, avant que Mbappé n'ouvre le score pour le Real peu de temps après. Cette célébration de Nyom au Bernabéu illustre donc un règlement de comptes en plei-



ne lumière, sur fond de frustration pour le Real Madrid, qui a subi une prestation décevante face à une équipe de Getafe solide et assez opportuniste. S'il n'est pas entré en jeu, Nyom n'avait pas oublié l'épisode du match aller et a provoqué lourdement «Vini» après la rencontre.

ATLÉTICO

La curieuse idée de Diego Simeone pour contrecarrer le Barça

Alors que l'Atlético de Madrid a totalement humilié le grand Barça (4-0) au Metropolitano le 12 février dernier grâce à un très bon Ademola Lookman, auteur d'un but et d'une passe décisive. Le Barça prépare ce match retour avec le rêve quasi impossible de réaliser une nouvelle remontada... Le coach du FC Barcelone, Hansi Flick, a même déclaré : « tout le monde sait ce qui nous attend demain, nous avons quatre buts de retard. Nous voulons rendre l'impossible possible, ce ne sera pas facile, mais nous n'abandonnerons pas. Il sera important de ne pas encaisser de but et de croire en nos chances. Il faut toujours y croire ». Toutefois, pour contrecarrer les ambitions du Barça, «El Cholo» a déjà un plan en tête. En effet, Diego Simeone devrait aligner une formation en 5-4-1 d'après les informations de Marca. Les Madrilènes arriveront déterminer ce mardi soir avec l'objectif de se qualifier en finale et ainsi de remporter une 11e Coupe du Roi dans leur histoire. Pour rappel, ils n'ont plus gagné ce trophée depuis 2013, après la victoire contre le Real Madrid de José Mourinho.



Rennes confirme le gros coup dur pour Jérémy Jacquet

Jérémy Jacquet va bel et bien passer par la case opération. Victime d'une sérieuse luxation de l'épaule gauche début février, le jeune défenseur de 20 ans souffre toujours de douleurs persistantes depuis sa blessure contractée le 7 février dernier face au RC Lens (3-1). Jusqu'à présent, le prodige rennais suivait des soins et un programme de rééducation pour tenter d'éviter cette issue. Une initiative peu concluante. Avec cette future intervention chirurgicale, Jacquet pourrait ne plus reporter le maillot des pensionnaires du Rhoazon Park, lui qui rejoindra Liverpool cet été, dans le cadre d'un transfert de 70 millions d'euros. « Sur la pelouse de Lens le 7 février dernier, le défenseur Jérémy Jacquet est sorti prématurément, blessé à l'épaule gauche. À la suite des examens réalisés, une intervention chirurgicale est programmée dans les prochains jours. Le Stade Rennais F.C. lui souhaite un rétablissement rapide », a officialisé l'actuel 6e de Ligue 1.



UN GROS COUP DE GUEULE

Gullit : Le football est devenu horrible

Ruud Gullit en a marre du football moderne. Selon la légende néerlandaise, ce sport a perdu sa magie, étouffé par les tactiques rigides et un excès de passes. «Le football, il a changé», disait Kylian Mbappé. Mais en bien ou en mal ? Pour Ruud Gullit, le constat est sans appel.

**Gullit dégote
par Arsenal-Chelsea**

Dans une vidéo publiée par la chaîne néerlandaise Ziggo Sport, l'ancien milieu de l'AC Milan n'a pas mâché ses mots pour critiquer le football actuel. «J'ai décidé d'arrêter de regarder le football. Je ne prends plus aucun plaisir avec notre sport», a lancé le Ballon d'Or 1987. Selon lui, le jeu manque de créativité et se réduit à des schémas tactiques trop rigides. Pour illustrer son point de vue, Gullit s'est appuyé sur le dernier choc de Premier League entre Arsenal et Chelsea (2-1), qu'il a jugé décevant avec trois buts inscrits sur coups de pied arrêtés. «J'ai regardé le match entre Arsenal et Chelsea, c'était absolument nul ! Je vois des joueurs qui cherchent à provoquer des corners, à provoquer des touches, des ramasseurs de balle prêts à donner des serviettes aux joueurs...», déplore celui qui a remporté la Ligue des Champions en 1989 et 1990.

«Où sont les joueurs qui dribblent ?»

La légende néerlandaise regrette l'époque où les joueurs osaient prendre des initiatives balle au pied, citant le Barcelonais Lamine Yamal comme l'une des rares exceptions dans le football moderne. «Le football est devenu absolu-



ment horrible. J'espère que ce n'est pas la voie que nous empruntons. J'attends des joueurs capables d'aller au duel avec les défenseurs, comme Lamine Yamal. (...) Où sont les

joueurs qui dribblent ?», s'interroge-t-il. Et de poursuivre : «Où sont les joueurs qui ont des couilles ? Pourquoi tout le monde fait des passes ? Des passes ! Des passes ! Des passes !

(...) On dirait que tout est contrôlé par un ordinateur. Le plaisir me manque. C'est vraiment dommage. C'est pour ça que je regarde beaucoup de résumés ces derniers temps,

parce que je trouve que le jeu devient de moins en moins amusant.» Le football est-il devenu un jeu froid, contrôlé et ennuyeux ? Chacun se fera son opinion.

Ousmane Dembélé et Désiré Doué nommés aux Laureus World Sports Awards

La 26e édition des Laureus World Sports Awards se déroulera le 20 avril prochain, à Madrid. Parmi les sportifs nommés, on retrouve Carlos Alcaraz (Tennis), Jannik Sinner (Tennis), Mondo Duplantis (Athlétisme), Marc Marquez (Moto), Tadej Pogacar (Cyclisme) et Ousmane Dembélé. Le Ballon d'Or en titre est en lice pour remporter un nouveau trophée majeur, face à d'autres athlètes de taille. Également en lice, Désiré Doué figure pour le titre de Révélation Mondiale de l'Année. À noter que Paris Saint-Germain est également nommé dans la catégorie de la meilleure équipe sportive de l'année. Trois belles nominations pour le PSG. Les lauréats seront désignés par le jury sportif suprême et annoncés lors d'une soirée au palais de Cibeles à Madrid, précise les Laureus Awards.



OLYMPIQUE LYONNAIS Excellente nouvelle pour Malick Fofana

Son absence se fait sentir depuis des mois. Blessé sur un tacle dangereux d'Ismaël Doukouré en octobre dernier, Malick Fofana n'est toujours pas retourné sur les terrains. Durement touché à la cheville, l'ailier belge a mis du temps à revenir et son retour a été repoussé à de nombreuses reprises. Pourtant, ce dernier se précise. De retour en travail individuel, le joueur de 20 ans est plus proche des terrains qu'on ne le croit. Comme l'indique L'Equipe dans son édition du jour, l'ancien de La Gantoise pourrait être de retour, au mieux, ce week-end contre le Paris FC. De toute manière, son retour est espéré la semaine prochaine face au Havre. On se rapproche donc du grand retour de Malick Fofana à Lyon.



CHAMPIONNAT DE BRÉSIL

Flamengo se sépare de son entraîneur Filipe Luis

La nouvelle en a surpris plus d'un, y compris le principal intéressé. Coach à succès du Mengão en 2025, Filipe Luis a été démis de ses fonctions après une victoire dans le championnat carioca. Et voici pourquoi.



Dans le monde du football, on a connu des entraîneurs qui ont sans doute fait exprès de « balancer » un match pour se faire limoger dans la foulée. Mais rares ont été ceux à s'être fait virer après avoir remporté un match (0-8). C'est pourtant ce qui est arrivé cette nuit à Filipe Luis. L'entraîneur de Flamengo venait de remporter la demi-finale du championnat carioca contre Madureira (0-8), avant d'apprendre qu'il était démis de ses fonctions un an et demi après avoir pris les rênes de l'équipe première. « Le Clube de Regatas do Flamengo annonce qu'à compter de ce mardi, Filipe Luis ne sera plus à la tête de l'équipe professionnelle. Ivan Palanco (entraîneur adjoint) et Diogo Linhares (préparateur physique) quittent également le club. Le Flamengo remercie l'ancien athlète et entraîneur Filipe Luis pour tout ce qui a été accompli et partagé au cours de cette aventure. Le club lui souhaite beaucoup de succès et de chance dans la suite de sa carrière professionnelle », peut-on lire dans le communiqué publié par le club carioca.

Filipe Luis et ses joueurs ne s'y attendaient pas

Pour remplacer Filipe Luis, la presse brésilienne évoque déjà le nom de l'ex-coach de l'AS Monaco, Leonardo Jardim. Mais au Brésil, le licenciement du coach du Mengão en a surpris plus d'un. Flamengo



n'occupe que la onzième place du classement de Série A brésilienne après une défaite, un nul et une victoire en trois matches et signe le pire début de saison depuis 10 ans avec cinq défaites en onze matches, dont celles en finale de Supercoupe du Brésil (contre Corinthians) et en Recopa Sudamericana (face à Lanús). Filipe Luis quitte Flamengo après 101 matches et un taux de réussite de 69,9 % : 63 victoires, 23 nuls et 15 défaites, dont cinq rien qu'en 2026. Cependant, malgré ce triste bilan pour démarrer l'année 2026, l'ancien latéral âgé aujourd'hui de 40 ans semblait conserver un important crédit après un exercice 2025 exceptionnel ponctué par des sacres en Copa Libertadores, en Série A brésilienne, en championnat carioca et en Supercoupe du Brésil. Le tout sans oublier une finale de Coupe intercontinentale (perdue face au PSG, 1-1 puis 2-1 aux t.a.b.) et une prolongation jusqu'en 2027 signée le 29 décembre dernier. Cet événement en a donc scotché plus d'un au Brésil.

Ce qui est incroyable, ce n'est même pas qu'il ait été limogé après une victoire (0-8), qui était en réalité insignifiante compte tenu de la disparité entre les deux équipes. Ce qui est vraiment impressionnant, c'est qu'il quitte le club en tant que champion d'Amérique et du Brésil en titre, à quelques jours d'un Fluminense qui lui permettrait de remporter (un autre) championnat Carioca », a écrit le consultant d'UOL Esporte, Julio Gomes. « Le licenciement de Filipe Luis a suscité un sentiment de surprise et d'incrédulité non seule-

ment chez l'entraîneur, mais aussi chez presque toutes les personnes liées au quotidien du football du Flamengo. L'annonce faite à 1 heure du matin a provoqué des réactions chez les joueurs », peut-on lire dans Globo, qui ajoute que plusieurs éléments de l'effectif ont envoyé des messages de soutien à leur ex-entraîneur. Mais comment en est-on arrivé là ? À l'issue de la demi-finale du championnat carioca remportée hier, Filipe Luis s'est présenté normalement en conférence de presse.

Luiz Eduardo Baptista a eu la peau de son entraîneur

Conscient d'avoir gagné face à un adversaire plus modeste, l'ex-coach de Flamengo assurait comprendre la déception des supporters rubro-negros après ce début d'année compliqué. « Je comprends parfaitement. J'aime me rappeler que je portais le maillot du Flamengo quand j'étais petit, je suis supporter du Flamengo comme eux. (...) En tant qu'entraîneur, dès que j'ai voulu commencer ici et que le club m'a ouvert ses portes, je savais tout. Je sais que les supporters ont cru en moi, m'ont donné beaucoup de confiance, ont convaincu la direction de me laisser à mon poste. Je ne suis pas du genre à faire des tactes, à crier, mais je suis du genre à respecter l'écusson. » C'est après que tout s'est accéléré. Lance! révèle que le président du club, Luiz Eduardo Baptista, a demandé à son directeur sportif José Boto d'aller voir Filipe Luis après son exercice médiatique

afin de lui communiquer son licenciement dans une conversation de moins d'une minute. Une annonce qui a donc pris par surprise le principal intéressé.

Pour expliquer le choix de la direction de Flamengo de se séparer de son coach, Globo explique qu'il s'agit du résultat d'une relation entre Filipe et son président qui n'a jamais été idéale. En 2024, lorsque Filipe Luis a été intronisé à la tête de l'équipe première, il n'était pas le choix premier de Baptista, qui rêvait d'Abel Ferreira (Palmeiras). Cependant, face aux trophées remportés immédiatement par son coach, le boss du Mengão a dû faire profil bas et le maintenir en poste. Les premiers accrochages entre les deux parties se sont produits en fin d'année dernière, lorsqu'elles négociaient la prolongation du technicien. Face à ces discussions difficiles, Filipe Luis s'est senti exposé par la fuite d'informations, tandis que sa direction aurait souhaité qu'il fasse davantage de concessions sur le plan financier. À cela s'ajoute la décision de Baptista de faire jouer les joueurs de l'équipe première dans le championnat carioca pour remplacer les U20 qui ne donnaient pas satisfaction. Un choix qui a agacé le staff. Après avoir maintenu Filipe Luis en poste contre son gré, Baptista semblait finalement attendre les premiers faux pas de son entraîneur pour l'envoyer au chômage. Ce qu'il a fait en sautant sur l'occasion après les mauvais résultats du début de cette année 2026.

Un nouveau scandale éclate au Brésil

La Confédération brésilienne de football (CBF) a vivement réagi aux multiples actions judiciaires déposées par la famille de José Victor Miranda, un supporter du Cruzeiro tué lors d'une embuscade organisée par des membres de la torcida du Palmeiras en octobre 2024. Qualifiant ces démarches de « fuites de procédure », « fraude » et « abusives », la CBF a demandé à la justice de les rejeter et de sanctionner les plaignants pour mauvaise foi. L'instance a souligné que les faits se sont produits en dehors de tout cadre officiel et que l'entité n'était pas responsable de la sécurité ou de la gestion des déplacements des supporters d'après ESPN. Toujours selon la CBF, la famille a multiplié les actions similaires à travers le pays, visant non seulement la confédération, mais aussi Palmeiras, la Fédération Paulista et même l'État de São Paulo, avec des demandes d'indemnisation très élevées. La CBF dénonce une stratégie destinée à disperser les responsabilités et à maximiser les gains financiers, tout en précisant que les auteurs de l'attaque sont poursuivis par les autorités pénales compétentes. Les avocats de la famille contestent ces accusations, affirmant que leurs démarches sont légitimes et fondées sur des preuves concrètes.



—ANEP 2616007420

[illegible]

 **VOTRE QUOTIDIEN SPORTIF**
Mounasser®

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

 **TEL: 0560266287**

OU PAR EMAIL:

 **CONTACT@ALMOUNASSER.DZ**

Au cœur du mythe



PAR : LYDIA. H

Une naissance au parfum de grandeur

Construit à l'aube des années 1970, dans un contexte de modernisation et de prestige international, le stade fut inauguré le 17 juin 1972 lors des Jeux méditerranéens. Conçu par l'architecte français Olivier-Clément Cacoub, il reflétait alors la volonté de l'Algérie indépendante de se doter d'infrastructures à la hauteur de ses ambitions. Avec ses 100 000 places initiales, il était le plus grand stade d'Afrique, un véritable colosse de béton et d'acier, doté d'une piste d'athlétisme et d'une architecture semi-ouverte offrant une vue imprenable sur Alger et la baie.

Théâtre des exploits et des larmes

Chaque recoin du 5-Juillet porte la mémoire d'un moment historique. Le 30 octobre 1975, les Verts battent la

novembre 1981, l'Algérie obtient sa qualification historique pour la Coupe du monde



1982 en dominant le Nigeria 2-1. Les finales de Coupe d'Algérie, souvent comme le Mouloudia d'Alger et l'USM Alger, ont offert des ambiances inoubliables, mêlant ferveur et tension. Mais le 5-Juillet a aussi connu des drames, comme l'effondrement d'une tribune en 1990, rappelant que les passions doivent toujours être encadrées par la sécurité.

Des rénovations pour entrer dans l'ère moderne



France en amical, un succès hautement symbolique. Le 12

Pour répondre aux exigences internationales, le

stade a subi plusieurs modernisations :
• Réduction de la capacité à environ 64 000 places assises

pour plus de confort.

• Installation d'une pelouse hybride importée d'Europe, répondant aux standards de la FIFA.
• Éclairage LED haute performance, écrans géants, nouveaux vestiaires et tribunes VIP.

Ces travaux visent à faire du 5-Juillet un site apte à accueillir des compétitions continentales et mondiales.

Une ambiance incomparable

Assister à un match au 5-Juillet, c'est plonger dans une marée humaine de chants, de drapeaux et de fumigènes. Quand l'hymne national retentit, le stade tout entier devient une seule voix. Cette atmosphère galvanise les joueurs et intimide souvent les adversaires. Les supporters, regroupés en kop, orchestrent des chorégraphies et des chants repris par tout le stade, créant un

Le 5-Juillet et ses légendes

Au cœur de la capitale, dans le complexe olympique Mohamed-Boudiaf, se dresse un monument qui dépasse la simple fonction sportive : le stade du 5-Juillet 1962. Symbole d'unité nationale, témoin des plus grandes émotions collectives, il est l'épicentre du football algérien depuis plus de cinquante ans.

spectacle dans le spectacle.

Un lieu qui dépasse le sport

Le 5-Juillet n'accueille pas que du football. Athlétisme, concerts, cérémonies nationales... il est aussi un espace de rassemblement populaire. En 1988, il a vibré au rythme d'un concert de Cheb Khaled, tout comme il a accueilli des discours officiels marquants. Ce mélange de culture, de sport et de politique en fait un lieu de mémoire collective.



Toujours au cœur des ambitions

À l'heure où l'Algérie investit dans de nouvelles enceintes modernes comme celles d'Oran, de Baraki ou de Tizi Ouzou, le 5-Juillet conserve son aura. Les responsables envisagent de nouvelles rénovations pour en faire un site multifonctionnel, ouvert aux grands événements africains et internationaux.

Les grandes rencontres

Depuis son inauguration, le stade du 5-Juillet a été le

témoin privilégié de matches mémorables, mêlant exploits sportifs, moments historiques et émotions collectives.
• Algérie – France (30 octobre 1975) : une victoire symbolique des Verts (3-2) face à l'ancienne puissance coloniale, devant un public en liesse.
• Algérie – Nigeria (12 novembre 1981) : un succès 2-1 qui envoie l'Algérie à sa première Coupe du monde en Espagne 1982.
• Algérie – Allemagne de l'Ouest (amical

des duels électriques et des tribunes pleines à craquer.

• CAN 1990 : plusieurs matches du tournoi, dont la finale remportée par l'Algérie face au Nigeria (1-0) grâce au but de Chérif Oudjani, offrant aux Verts leur premier sacre continental.

• Matches des éliminatoires mondiales et africaines : où le stade s'est transformé en forteresse imprenable pour les adversaires.

• Rencontres de clubs continentales : comme la finale de la Ligue des champions africaine 2014 remportée par l'ES Sétif face à l'AS Vita Club. Chacun de ces matchs a laissé une trace indélébile, renforçant le mythe du 5-Juillet comme le temple du football algérien.

Pour les Algériens, il restera toujours le stade mythique. Car, comme le dit un vieux supporter du Mouloudia : "Le 5-Juillet, c'est plus qu'un stade. C'est notre deuxième maison, et chaque



Mouloudia d'Alger à l'USM Alger, offrant match ici est un bout d'histoire."

ATHLÉTISME

Les élections de la Fédération internationale se tiendront le 9 mars 2027

Les élections de la Fédération internationale de l'athlétisme (World Athletics) auront lieu le 9 septembre 2027, lors du 56e Congrès à Pékin (Chine), a indiqué l'instance internationale sur son site officiel. Ce Congrès électif, qui doit se tenir juste avant les Championnats du monde d'athlétisme en septembre 2027, élira le président de World Athletics, quatre vice-présidents et 13 membres individuels du Conseil pour le prochain mandat (2027-2031), conformément à la Constitution et au Règlement de World Athletics, précise la même source.

La période de campagne débute le 1er mars 2026 et toutes les candidatures doivent être reçues avant le 1er juin 2027. Tous les candidats doivent d'abord soumettre leur candidature au comité de sélection avant le 31 mars 2027 et être déclarés admissibles pour pouvoir être nommés par le conseil d'administration de leur fédération membre.

Dans le cadre de la limitation du nombre de mandats des

membres du Conseil, les présidents de World Athletics sont élus pour un maximum de trois mandats de quatre ans - un élément central des vastes réformes de gouvernance introduites par Sebastian Coe lui-même en 2016 après son élection à la tête de l'organisation.

Revenant sur son mandat de président jusqu'à présent et sur l'avenir de l'athlétisme, Coe a déclaré : "Diriger World Athletics au cours de la dernière décennie a été un immense honneur et un privilège que j'ai pleinement apprécié." "Se présenter à la présidence, à la vice-présidence ou au Conseil implique une immense responsabilité. Les décisions que World Athletics devra prendre au cours de la prochaine décennie sont aussi cruciales que celles prises au cours de la dernière, mais sur des bases bien plus solides et stables." L'élection de 2027 est un processus fondé sur les compétences, supervisé par le Comité de surveillance des élections (CSE), un organisme indépendant, avec le soutien du Comité de vérification, égale-



ment indépendant. Tous les candidats et les fédérations membres sont tenus de respecter le Code de conduite d'intégrité de World Athletics, souligne le communiqué de l'instance.

Le Comité exécutif de l'organisation (CEO) veille à ce que l'organisation, le déroulement et la supervision des élections soient

menés avec la plus grande intégrité et que les candidats fassent preuve d'honnêteté, d'équité et de respect envers autrui. Le Comité de sélection s'assure que seuls les candidats répondant aux normes d'intégrité élevées de World Athletics soient éligibles. "Dans le but de mener un processus électoral aussi trans-

parent que possible et afin de contribuer à garantir l'élection des candidats les plus qualifiés, tous les participants auront de multiples occasions de participer à des présentations et à des discussions avec les membres de World Athletics", conclut l'instance dirigée par Sebastian Coe.

Karim. H

CHAMPIONNAT MONDIAL MILITAIRE DE CROSS-COUNTRY EN GRÈCE

L'équipe militaire de cross-country regagne Alger



L'équipe militaire de cross-country a regagné lundi soir Alger, au terme d'une participation honorable à la 60e édition du Championnat mondial militaire de cross-country du Conseil international du sport militaire, organisée en Grèce, indique, mardi, le ministère de la Défense nationale dans un communiqué. "L'équipe militaire de cross-country est arrivée hier lundi 2 mars 2026 à l'aéroport international Houari Boumediène, au terme d'une participation honorable à la

60e édition du Championnat mondial militaire de cross-country du Conseil international du sport militaire, organisée à Trikala en Grèce, du 25 février au 2 mars 2026, et ayant regroupé 38 pays. Notre équipe s'est adjugée la première place mondiale par équipe et la deuxième en individuel", précise la même source. "L'équipe nationale militaire a été accueillie par le chef du Service des sports militaires du Département Emploi-Préparation de l'Etat-major de l'Armée nationale

populaire", ajoute le communiqué. A cette occasion, le Général d'Armée Saïd Chanegriha, ministre délégué auprès du ministre de la Défense nationale, Chef d'état-major de l'ANP, avait adressé "ses chaleureuses félicitations à la délégation sportive militaire pour cet honorable exploit, tout en souhaitant à l'ensemble des athlètes davantage de succès et d'honorer l'Algérie sur la scène internationale", rappelle la même source.

Serine. S

CAN FÉMININE 2026

Nouvelle victoire des "Vertes" face à l'Egypte 3-2

La sélection algérienne féminine de football s'est imposée de nouveau face à son homologue égyptienne (3-2), en match amical de préparation, disputé lundi soir au Centre de regroupement des équipes nationales égyptiennes. Les buts de la rencontre ont été inscrits par Mélinne D'Oria (33e), mais la réaction égyptienne ne s'est pas fait attendre. Les locales ont égalisé quatre minutes plus tard (37e). Les deux formations ont regagné les vestiaires sur un score de parité (1-1). Au retour des vestiaires, l'Egypte a pris l'avantage à la 49e minute de jeu, mais les Algériennes ont toutefois su réagir avec caractère grâce à Ines Boutaleb qui a remis les pendules à l'heure à la 61e minute, avant qu'Ines Khiri ne scelle définitivement le sort de la rencontre en inscrivant le but de la victoire (74e). Pour rappel, l'Algérie s'était déjà imposée (3-0) lors du premier match amical disputé samedi dernier. Ces joutes amicales s'inscrivent dans le programme préparatoire des joueuses algériennes en prévision de la phase finale de la CAN-2026. Le sélectionneur national, Farid Benstiti, avait convoqué 28 joueuses, dont une grande majorité de professionnelles évoluant à l'étranger, notamment en France, en Suisse, en Angleterre, en Turquie et en Arabie saoudite. 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).

Meriem. A



KENYA

27 sportifs suspendus pour dopage

27 athlètes kényans, dont la marathonienne Rita Jeptoo, ont été provisoirement suspendus pour violations des règles antidopage, a annoncé l'Agence kényane de lutte contre le dopage (Adak), lundi dans un communiqué.

Jeptoo (45 ans), ancienne lauréate des marathons de Boston et de Chicago, avait déjà été suspendue pour quatre ans en 2014 à après un contrôle positif à une substance interdite, et n'a recommencé à courir qu'il y a trois ans. L'athlète a de nouveau été suspendue à la suite d'un test qui a révélé la présence de stéroïdes anabolisants androgènes interdits, a précisé l'Adak. Elle restera

suspendue jusqu'à son audience, dont la date n'a pas été fixée. Le champion national du 400 m haies Wiseman Were, 28 ans, est quant à lui suspendu pour défaut de localisation. Il est reproché au médaillé de bronze du relais 4x400 m aux Jeux du Commonwealth d'avoir séché trois contrôles depuis août 2025. Comme pour Jeptoo, sa suspension, qui court depuis le 14 février, ne lui permet pas de

concourir tant qu'il n'aura pas été auditionné pour défendre son cas, à une date non encore déterminée. La liste comprend également des joueurs de football et de basket provisoirement suspendus pour divers cas de dopage. Depuis 2017, plus de 140 athlètes kényans, principalement des coureurs de fond, ont été suspendus par l'Unité d'intégrité de l'athlétisme (AIU) - plus que tout autre pays.



R. S

BASKET - NBA - GOLDEN STATE WARRIORS

Stephen Curry encore absent pour cinq matchs

Les Warriors de Golden State ont annoncé que Stephen Curry manquerait les cinq prochains matchs de saison régulière en NBA, avant que sa blessure au genou droit soit réévaluée. Curry (37 ans), qui n'a plus joué depuis le 30 janvier, souffre d'une affection due à une sollicitation excessive qui se caractérise par une douleur autour de la rotule. La star de Golden State manquera ainsi le match à domicile contre les Los Angeles Clippers ce lundi, puis les trois dépla-



cements à Houston, Oklahoma City et Utah, et enfin une rencontre à domicile contre Chicago. Stephen Curry pourrait faire son retour au plus tôt le 13 mars contre les

Minnesota Timberwolves. Les Warriors ont déclaré que Curry faisait des progrès, mais qu'il ne s'entraînait pas encore sur le terrain. La franchise basée à San Francisco occu-

pe la huitième place de la conférence Ouest et affiche un bilan de seulement 4 victoires pour 6 défaites dans les matchs que Stephen Curry a manqués.

R. S

SKI ALPIN

L'Italienne Federica Brignone met fin à sa saison

La skieuse italienne Federica Brignone, double championne olympique aux JO de Milan Cortina, a annoncé lundi mettre un terme à sa saison pour s'accorder une "pause", moins d'un an après une grave blessure et une rééducation expresse. "J'ai essayé de poursuivre la saison, mais maintenant mon physique me présente l'addition. J'en profite donc, la saison touchant désormais à sa fin, pour m'accorder une pause et ensuite poursuivre au mieux ma rééducation, qui a naturellement été menée à marche forcée", a déclaré Brignone dans un communiqué publié par la fédération italienne des sports d'hiver. La skieuse de 35 ans, plus vieille championne olympique en ski alpin, avait terminé 8e du super-G de Soldeu (Andorre) dimanche, à 99/100e de la gagnante, sa compatriote Sofia Goggia. Elle ne participera donc pas aux trois dernières étapes de Coupe du monde, à Val di Fassa, à Are et aux finales à Lillehammer en Norvège fin mars.

R. S



L'ÉQUIPE NATIONALE FÉMININE U17

Djamel Fredj nouveau sélectionneur



Le technicien algérien Djamel Fredj a été nommé au poste de sélectionneur de l'équipe nationale féminine des moins de 17 ans (U17), a annoncé la Fédération algérienne de football (FAF) sur son site officiel. Cette décision a été prise lors de la réunion du bureau fédéral de la FAF, tenue samedi au Centre technique national (CTN) de Sidi Moussa, sous la présidence du président de l'instance fédérale, Walid Sadi, précise la même source. Ex-adjoint du sélectionneur national de l'équipe féminine, Farid Benstiti, le nouveau coach des cadettes algériennes faisait partie de l'organigramme des entraîneurs au Centre de formation du Paris SG, notamment les équipes des U14 et U15.

Akram. K

5000 MÈTRES MARCHE DAMES

Nouveau record national pour Souad Azzi

L'Algérienne Souad Azzi a établi un nouveau record national du 5000 mètres marche en 21:37.21, lors de la Journée Elite et Jeunes talents sportifs, disputée durant le week-end dernier au stade d'athlétisme de Souk El Tenine, dans la wilaya de Béjaïa.

Dirigée par le coach Karim Anzi et sociétaire du club local, le MB Béjaïa, Souad Azzi

a amélioré son propre record sur la distance qu'elle détenait depuis le 27 juillet 2023 en 22:23.93. Autre record battu durant le week-end, celui du 60 mètres/haies chez les moins de 14 ans (filles), avec la jeune Maya Mameri qui a réalisé 9.81 (contre l'ancien 9.95), lors d'une compétition au stade d'athlétisme de Bateau-Cassé, à Bordj El Kiffane (Alger).

Farid. Ch



Déchirure musculaire

Très répandue chez les sportifs, la déchirure musculaire correspond à une lésion des fibres musculaires. Elle se manifeste suite à un effort physique trop intense. Sa gravité varie, pouvant aller de la simple elongation, à la rupture musculaire et tendineuse, en passant par le claquage. En présence des symptômes (contracture, œdème, hématome, etc.) d'une déchirure musculaire, l'activité sportive doit être cessée immédiatement afin de consulter rapidement un médecin.

Le traitement débute systématiquement par une mise au repos, un glaçage de la zone douloureuse et la prise d'antalgiques. La rééducation et les soins kinésithérapiques ne sont entrepris que plusieurs jours après la blessure. Il faut plusieurs semaines pour que les muscles et les tendons se réparent.

Déchirure musculaire, définition et symptômes

Les muscles mobilisés lors d'un effort physique sont appelés « muscles striés squelettiques » et sont composés de « cellules allongées » ou fibres musculaires. Lors d'une déchirure, une partie de ces fibres musculaires est rompue provoquant ainsi une inflammation et des douleurs.

Les sportifs sont souvent sujets à des traumatismes musculaires tels que les déchirures musculaires. Les lésions qui en résultent sont dues à un effort physique important ou à un mouvement brutal. Il existe également certaines causes dites intrinsèques (liées au patient lui-même), comme par exemple une alimentation inadaptée, un entraînement ou une préparation insuffisante, une tendinite, etc.

Lorsqu'il s'agit d'une simple elongation musculaire, on parle de lésion de grade 1. Lorsqu'il s'agit d'une déchirure partielle, ou claquage, on parle de lésion de grade 2. En cas de déchirure

poignard au niveau du muscle. Tout mouvement devient alors impossible pour le sportif qui se voit dans l'obligation de cesser immédiatement son activité. Parfois le claquement du muscle est audible.

Lorsqu'il y a une rupture musculo-tendineuse, on peut percevoir un creux au niveau de la rupture, et une boule à l'endroit où le muscle s'est rétracté. A noter qu'un arrachement osseux peut être associé.



Un œdème musculaire et un hématome peuvent être associés à la douleur du patient.

Diagnostic et traitement d'une déchirure musculaire

Lorsque l'examen est réalisé de façon précoce, c'est-à-dire avant que les processus inflammatoires n'aient eu le temps de combler l'encoche de tissu musculaire, le point douloureux est facilement identifiable.

Lors de la consultation, le médecin interroge d'abord le patient sur les circonstances ayant conduit à la déchirure. Ensuite, ce

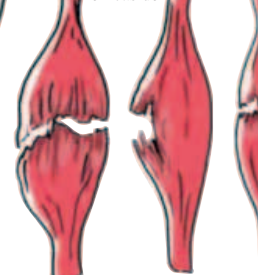
dernier cherche à mesurer l'intensité de la douleur et sa localisation. Il procède alors à l'examen clinique grâce à une observation minutieuse du muscle, à une palpation au niveau de la zone douloureuse et à la mobilisation du membre affecté. Le médecin recherche notamment les éventuelles lésions associées (rupture du tendon d'Achille par exemple) ou des signes de complications (phlébite).

En premier lieu, une échographie peut être réalisée pour étudier l'état des fibres musculaires et des tendons. Le médecin peut aussi prescrire une Imagerie par Résonance Magnétique (IRM), la technique de référence permettant d'analyser la

topographie de la lésion et son importance. Ce test permettra d'évaluer la localisation, l'étendue et la profondeur de la lésion musculaire, de détecter l'éventuelle présence d'une hémorragie et enfin de vérifier qu'il n'y a pas de complications telles que les phlébites profondes.

Comment traiter une déchirure musculaire ?

Les premiers gestes à réaliser en cas de



déchirures musculaires sont les suivants :

- La cessation immédiate de toute activité physique ;
 - L'évitement de tout contact direct avec la zone lésée ou de prise d'appui sur la blessure ;
 - L'application d'eau froide ou idéalement d'une poche de glace pour diminuer la douleur et l'inflammation ;
 - L'application d'un bandage sans trop serrer afin d'éviter toute formation d'œdème ou hématome ;
 - Si possible, la mise en élévation du membre touché afin d'éviter la formation d'un œdème.
- Ensuite, il faut rapidement prendre un avis médical, particulièrement si la marche est difficile voire impossible.

Le traitement à plusieurs objectifs

Assurer une cicatrisation complète de la blessure, éviter que celle-ci ne devienne chronique et limiter les séquelles et risques de récurrences.

Afin de traiter la lésion, de favoriser la cicatrisation et d'écarter tout risque de récurrence, le traitement initial est le repos. Le patient sera pris en charge par le spécialiste qui lui assurera des séances de rééducation. De la cryothérapie, un bandage élastique et l'élévation du membre blessé sont associés à la période de récupération prescrite. Selon la gravité de la

déchirure musculaire, la période de repos recommandée par le prescripteur peut varier entre 1 à 2 mois. Des antalgiques pourront être prescrits, essentiellement du paracétamol.

Séances de kinésithérapie

De plus, de la kinésithérapie peut être réalisée pour aider le muscle à se réadapter au mouvement. Plusieurs techniques peuvent être employées : les ultrasons (vibrations pour diminuer

l'inflammation et améliorer la circulation sanguine), la cryothérapie (traitement par le froid pour diminuer les douleurs et l'œdème), la balnéothérapie, et dans un second temps le renforcement musculaire et la réadaptation à l'effort.

Enfin, dans certains cas de rupture complète du muscle et du tendon ou suite à la formation d'hématome volumineux, il est parfois nécessaire d'avoir recours à la chirurgie. Pour certains types de déchirure musculaire, notamment lorsque le mollet est concerné, le port d'une semelle orthopédique peut être recommandée de façon à favoriser une reprise progressive de l'appui au sol.



En somme, rien de mieux qu'un repos de deux mois après une déchirure musculaire. Même

une fois la cicatrisation complète de la déchirure musculaire obtenue.

Les risques de complications

Plusieurs complications peuvent être observées suite à une déchirure musculaire :

Une cicatrisation dite hypertrophique. La cicatrice est volumineuse et dure ;

Une rétraction du muscle, autrement dit le muscle est raccourci ou son volume est diminué ;

Un développement de kyste dans le muscle ;

Une calcification au niveau d'un hématome. Certaines complications peuvent nécessiter une intervention chirurgicale. Cependant, une prise en charge précoce et adaptée permet de limiter leur survenue. Pour prévenir les déchirures musculaires, certaines mesures peuvent être mises en place comme :

L'adaptation de l'activité physique à ses capacités physiques, autrement dit, éviter le sur-entraînement ;

Un bon échauffement et des étirements ;

Une hydratation suffisante et une alimentation équilibrée. De façon plus générale, une bonne hygiène de vie avec un temps de

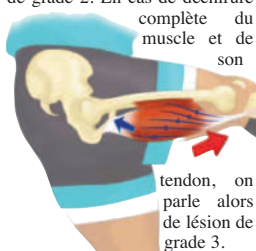


sommeil suffisant ; Un temps de récupération suffisant.



après rétablissement, il faudra faire attention à ne pas faire de mouvement brusque et éviter de forcer sur le muscle régénéré. La reprise de l'activité sportive doit être autorisée par le médecin,

Les anti-inflammatoires non stéroïdiens et l'aspirine sont à éviter afin d'optimiser les processus de cicatrisation et de régénération du muscle.



Le risque de subir une déchirure est majoré en cas de :

- Préparation à l'effort insuffisante (échauffement, étirements etc.) ;
- Réalisation d'efforts physiques sans périodes de récupération adaptées ;
- Hydratation insuffisante (moins d'1.5l/jour d'eau).

Les symptômes

Dans la majorité des cas, une déchirure musculaire se manifeste par une douleur intense, similaire à un coup de

Le vieillissement et le sport au fil du temps

En France, jusqu'à la fin du 19ème siècle, l'espérance de vie était de 45 ans. De 1900 à 2000, cette dernière a bondi, passant de 48 à 79 ans en un siècle seulement (79,5 ans actuellement, moyenne homme - femme). Les différentes projections statistiques démontrent qu'en 2040, la France comptera 25% d'habitants de plus de 65 ans, ce qui nous permet logiquement de dire que le l'enjeu du 21ème siècle sera de bien vieillir, c'est à dire de conserver de bonnes capacités fonctionnelles le plus longtemps possible.

Les activités physiques et sportives (APS) étaient pratiquées dès la plus haute Antiquité. Déjà entre 460-377 av. J.C., Hippocrate proposait une prescription des activités physiques avec une notion d'équilibre « entre la force que l'on dépense et celle que l'on absorbe ». Pour traiter la 3ème phthisie, un régime était proposé à base de poireaux, vin, marche avec protocoles précis en terme de distance à parcourir (en nombre de stades). La prise en charge nutritionnelle et l'activité physique sur prescription était déjà évoquée. Aujourd'hui, les vertus de l'activité physique en prévention primaire comme secondaire ne sont plus à démontrer. C'est au 19ème siècle

démocratisation du sport commence, touchant ainsi toutes les classes sociales et toutes les tranches d'âge.

La cible du problème



L'intérêt de la pratique sportive: prendre du plaisir avant tout, limiter le risque d'apparition de maladies chroniques (diabète, maladies cardio-vasculaires...),

L'aptitude aérobique
Entre 20 et 30 ans le VO2 max, commence à décroître. Cet indicateur du métabolisme aérobique, diminue avec l'âge, en moyenne de 9% par

décennie, plus à partir de 50 ans. Seule la pratique régulière des AP permet de ralentir le déclin. En effet, l'entraînement régulier en endurance réduit de moitié ce déclin physiologique même si le VO2 max restera inférieur à celui des sujets plus jeunes (à entraînement équivalent). Effets des APS en endurance: coeur, vaisseaux, système nerveux autonome avec diminution de l'activité sympathique et augmentation para-sympathique (baisse de la fréquence cardiaque), muscles périphériques (augmentation du débit local, de la capacité oxydation, de l'endurance musculaire), contrôle du poids, effets psychologiques...

L'appareil locomoteur

La diminution de la densité osseuse est inéluctable, surtout chez les femmes, par déséquilibre du cycle

résorption - formation. La diminution de l'élasticité des tendons et des ligaments (en rapport avec une baisse de la quantité d'élastine et de collagène) les rendent plus vulnérables lors des sollicitations répétées. Sur le plan musculaire, de l'augmentation de la dégradation protéique avec diminution des possibilités régénératives résulte la sarcopénie. Celle-ci se définit par la réduction de la masse et du nombre de fibres musculaires. On note une atrophie des fibres de type IIa et IIx (fibres rapides) chez 20% des sujets de + 65 ans avec diminution de la force maximale de 10-15% tous les 10 ans. La baisse de la synthèse protéique liée au vieillissement s'explique par des facteurs nerveux et hormonaux (baisse des hormones anabolisantes) mais si on y ajoute des facteurs aggravants nutritionnels ou la sédentarité, la dégradation peut avoir



capacité fonctionnelle, la vitesse de déplacement, ralentit la perte de la densité minérale osseuse, diminue le risque de chute...

Quel sport proposer au sportif sénior ?

Donc oui intérêt à pratiquer des activités physiques pour bien vieillir, mais comment ?

Je pense en particulier aux débutants de la cinquantaine qui s'improvisent marathonien par défi ou par désir changement de vie. On ne devient pas marathonien ou traileur parce qu'on le décide uniquement.. Encore faut-il avoir le moteur et la structure qui vont avec.

Il est nécessaire de quantifier les possibilités athlétiques du sujet afin de s'assurer qu'il y a une

cartilage), un état de surentrainement. Avec une demande de prise en charge thérapeutique parfois excessive puisque le seul traitement consisterait à une adaptation des activités physiques aux possibilités athlétiques tout simplement.

Quelle règle pour un sportif de 50 ans qui désire reprendre les activités physiques ?

Aucune règle commune, c'est à la carte, "entrée, plat, dessert" si le moteur et l'appareil musculo-squelettique le permettent. Volume, fréquence, intensité des séances sont à adapter en fonction du sujet, sur les bases d'un bilan médico-physiologique initial. Ce bilan initial pourrait par exemple comporter un examen clinique, un



que sport moderne s'est réellement développé dans les collèges et universités du Royaume Uni, puis dans le reste du monde. Au cours de la fin du 20ème siècle, la

et in fine retarder au maximum la perte d'autonomie à un âge avancé (par l'entretien du capital physique existant et en limitant les pathologies liées au vieillissement).



des répercussions importantes dans la vie courante. Effets des APS en renforcement musculaire: muscles périphériques en retardant la sarcopénie. Ainsi, on renforce la force et la puissance maximale, augmente la

bonne corrélation entre les capacités physiques et les objectifs ciblés. En effet, d'un sport plaisir, on peut vite basculer sur une galère avec des lésions micro-traumatiques de l'appareil locomoteur (tendinites, fractures de fatigue, lésions de

électrocardiogramme de repos, un test d'effort type VO2 max, un test de terrain, une évaluation musculaire isocinétique, une analyse podoscopique, un bilan ostéo, un bilan nutritionnel, un bilan biologique (liste non exhaustive).

Ligue de Football Professionnel Les Belouizdadi en force dans l'équipe-type de la semaine



À quelques heures du choc électrique prévu ce soir face au MC Alger en quarts de finale de la Coupe d'Algérie, le CR Belouizdad reçoit un boost moral significatif. La Ligue de Football Professionnel (LFP) a dévoilé, ce mardi, le onze idéal de la 21ème journée, marquée par une domination sans partage des Rouge et Blanc. Le CRB "écrase" la concurrence suite à leur prestation de haute volée lors du choc contre le CS Constantine (disputé entre le 26 et le 28 février), pas moins de cinq joueurs du "Chabab" figurent dans cette équipe-type. Il s'agit du duo défensif Naoufel Khacef et Chouaib Keddad, du métronome du milieu Salim Boukhenchouche, ainsi que de la paire offensive composée d'Iheb Belhoucine et du Tunisien Benhamouda.

Le "Classico" également à l'honneur

La sélection de la LFP met également en lumière les acteurs majeurs du grand classique entre le MC Alger et la JS Kabylie. Côté Doyen (MCA), on retrouve le milieu créateur Zineddine Ferhat et le latéral Réda Halaïmia. Côté Canaris (JSK), le gardien Gaya Merbah et le défenseur central Zineddine Belaïd ont été récompensés pour leur solidité. Les onze idéals est complété par deux éléments ayant brillé par leur régularité : le capitaine du CS Constantine, Brahim Dib, ainsi que la nouvelle recrue hivernale de l'USM Alger en provenance de l'ASO Chlef, le défenseur axial Achraf Abada.

Rania. K

Mounasser

VOTRE QUOTIDIEN SPORTIF

Météo
jeudi
Faible pluie

19 °C | Précipitations : 40%
Humidité : 74%
Vent : 16 km/h

Mercredi 04 Mars 2026

Un soulagement pour Petkovic avant le Mondial

Ismaël Bennacer voit enfin le bout du tunnel

Le milieu de terrain des Verts s'apprête à retrouver la compétition avec le Dinamo Zagreb. Une excellente nouvelle pour Vladimir Petkovic à l'approche des grandes échéances mondiales.

Fares. B

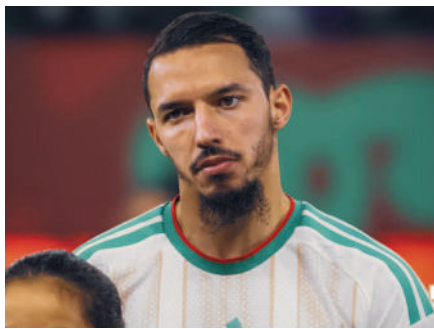
Après une absence due à une blessure contractée au niveau de la cuisse, l'international algérien Ismaël Bennacer s'apprête à reprendre du service. Un retour très attendu par le staff technique national, tant l'influence de l'ancien Milanais est capitale pour l'équilibre du onze algériens.

Fin de convalescence entre Doha et les Lieux Saints

Selon la presse croate, Bennacer a réintégré les rangs du Dinamo Zagreb après un séjour à Doha. Le milieu de terrain a suivi un protocole de soins rigoureux à la clinique de référence Aspetar, une destination qu'il privilégie pour sa rééducation. Profitant de sa période de convalescence, le joueur s'est également rendu dans les Lieux Saints pour accomplir la Omra, où il est apparu récemment sur les réseaux sociaux.

Un retour progressif après le choc face à l'Hajduk

Depuis son retour de la CAN au Maroc avec les Verts, le temps de jeu de Bennacer est resté famélique : seulement 23 minutes disputées. Son absence prolongée lui a fait



manquer sept rencontres, dont cinq en championnat croate. Pour éviter toute rechute, le staff médical du Dinamo tempore : son retour officiel devrait être différé à l'après-match de la 25ème journée contre l'Hajduk Split prévu ce dimanche. Pour rappel, Bennacer évolue actuellement en Croatie sous forme de prêt d'une saison avec option d'achat en provenance de l'AC Milan. Ses pépinières physiques ne lui ont permis de participer qu'à 12 rencontres sur les 36 disputées par son équipe cette saison.

Un soulagement pour Petkovic avant le Mondial

Le retour imminent du "métronome" algérien est un véritable soulagement pour Vladimir Petkovic. Les dernières sorties de l'équipe nationale, notamment face au Nigeria, ont cruellement mis en lumière le manque d'impact et de régularité dans

l'entrejeu en l'absence de Bennacer. Sa polyvalence et son volume de jeu seront des atouts majeurs, que ce soit pour les matchs amicaux ou pour le choc historique qui attend les Verts : le match d'ouverture de la Coupe du Monde face à l'Argentine, championne du monde en titre.

HORAIRES DE PRIÈRES ALGER		
Fadjer	05:41	
Dohr	12:59	
Asr	16:15	
Maghreb	18:45	
Icha	20:08	

Prévu le 27 mars prochain à Gênes (Italie)
Ouverture de la billetterie
pour le match Algérie - Guatemala

La Fédération algérienne de Football (FAF) a officiellement annoncé, avant hier, le lancement de l'opération de vente des billets pour la rencontre amicale opposant les Fennecs à la sélection du Guatemala, dans le cadre des préparatifs pour la Coupe du Monde 2026. L'instance fédérale a précisé que les tickets pour ce match, prévu le 27 mars prochain à Gênes (Italie), seront commercialisés exclusivement via la plateforme numérique italienne "Sport TicketOne".

Les supporters souhaitant assister à cette affiche internationale peuvent d'ores et déjà se procurer leurs places en ligne. Les tarifs ont été fixés selon une grille variant entre 17 et 82 euros, en fonction des catégories et de l'emplacement dans le stade.

Cette confrontation



s'inscrit dans le programme de préparation des Verts pour les prochaines échéances majeures, avec en ligne de mire le Mondial 2026 qui se déroulera conjointement au Canada, aux États-Unis et au Mexique. Pour le staff technique national, ce rendez-vous en terre italienne sera l'occasion idéale de peaufiner les automatismes du groupe et d'évaluer la forme des joueurs avant d'entamer les compétitions officielles.

Souad. M

Tournois Internationaux ITF Juniors 2026 de Tennis Délocalisation de la compétition à Alger

La Fédération algérienne de tennis (FAT) a annoncé hier, la délocalisation des tournois internationaux ITF Juniors, initialement programmés du 22 mars au 11 avril 2026 dans les villes de Tlemcen et Oran. Selon le communiqué de la FAT, ces compétitions se tiendront finalement à Alger, conformément au programme suivant :
- **Tournoi J60 : du 29 mars au 4 avril 2026, au Tennis Club de Bachdjarah.**
- **Tournoi J100 : du 4 au 11 avril 2026, au Centre fédéral de Ben Aknoun.** La Fédération précise que cette délocalisation s'inscrit dans le cadre d'ajustements organisationnels, tout en maintenant les dates initialement prévues pour le déroulement des tournois. Ces rendez-vous internationaux devraient réunir de nombreux jeunes talents du circuit ITF Juniors,



offrant ainsi une vitrine importante au tennis algérien sur la scène internationale.

Hakim. T

Ligue 1 Mobilis

Le gardien du PAC, El-Koubi écope de deux matchs de suspension

Le gardien du Paradou AC Mohamed El-Koubi, a écopé de deux matchs de suspension ferme, pour "faute grave", a annoncé la Ligue de football professionnel (LFP), lundi dans un communiqué.

Le gardien N.2 des "Académiciens" a été expulsé, pour avoir touché la balle en dehors de sa surface, lors de la défaite concédée vendredi à domicile face au MC Oran (1-

2), lors de la 21e journée du championnat. Le portier N.1 du PAC, Taoufik Moussaoui, purge une sanction de quatre matchs de suspension, dont un avec sursis, pour propos déplacés envers l'arbitre, lors de la défaite concédée à Béjaïa face à l'Olympique Akbou (3-4), à l'occasion de la 20e journée. Du coup, le PAC se retrouve contraint de composer sans ses deux gardiens principaux. De son côté,

l'entraîneur des gardiens du MC Alger, Fouad Cheriet, s'est vu infliger une amende de 100.000 dinars pour "contestation de décision", lors du match nul concédé à domicile face à la JS Kabylie (0-0). Enfin, l'ES Sétif a écopé d'un avertissement, plus une amende de 200.000 dinars, pour "utilisation et jets de fumigènes sur le terrain sans dommages physiques (première infraction)."

Lydia. K

