

Le rêve du Mondial 2026 s'éloigne

Stuttgart brise les ambitions de Badredine Bouanani



03

Des débuts tonitruants pour Dziri

USM Khenchela : le pari de la "renaissance" est lancé



www.almounasser.dz

04

MC Oran

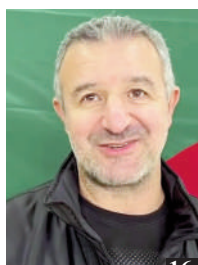
Le succès face au MCA libère les esprits



04

Entre transparence administrative et symbolisme

Le dossier du Directeur Sportif divise la JS Kabylie



16



Le club a saisi officiellement la Ligue
Le CSC exige la programmation des matchs en retard

05

Billel Dziri : le coach qui ne s'assoit jamais



Pour sa première sur le banc de l'USM Khenchela, Billel Dziri a frappé fort en s'imposant à Alger face à Ben Aknoun (3-2). Les observateurs ont été marqués par le tempérament du coach : il n'a pas quitté sa zone technique une seule seconde, dirigeant ses joueurs avec une énergie débordante pour faire chuter une équipe pourtant très en forme.

Cherif El-Ouazzani : ambition réelle ou rêve éveillé ?



Après la victoire de prestige du MC Oran face au leader algérois (MCA), l'entraîneur intérimaire Si Tahar Cherif El-Ouazzani a appelé les supporters à l'union sacrée pour jouer le titre. Si l'enthousiasme est compréhensible, certains se demandent si le MCO ne s'enflamme pas un peu vite, alors que le club luttait contre la relégation il y a quelques semaines à peine.

Riyad Mahrez : «C'est moi qui offre les cadeaux»

Pour ses 35 ans, le capitaine des Verts a répondu avec classe aux nombreux messages de félicitations. Sur le compte Instagram de la Saudi "Roshen" League, après une compilation de ses passes décisives, Mahrez a commenté : « C'est mon anniversaire, mais c'est moi qui fais les cadeaux », en référence à son altruisme légendaire sur le terrain.



Festival offensif en Ligue 1 avec 27 buts

La 20ème journée de la Ligue 1 Mobilis a été un véritable festival offensif avec un total impressionnant de 27 buts. Le match phare a été celui de l'Olympique Akbou face au Paradou AC, conclu sur un score fou de 4-3. À eux seuls, trois matchs de



cette journée ont eu une efficacité rare qui a totalisé 16 buts, une ravi les puristes.

Zinédine Zidane : la fin de l'attente en 2026



Après cinq années de recul loin des terrains suite à ses succès historiques au Real Madrid, "Zizou" s'apprête à reprendre du service. Un accord aurait été trouvé avec la FFF pour que Zinédine Zidane devienne le sélectionneur de l'Équipe de France juste après la Coupe du Monde 2026, succédant ainsi à Didier Deschamps.

ASO Chlef : coup de tonnerre administratif

Rien ne va plus à Chlef. 13ème au classement et à seulement 4 points de la zone rouge, le club traverse une crise majeure. Les membres de l'Assemblée Générale ont décidé de retirer leur confiance au président Abdelkrim Medouar. Malgré des aides financières récentes et des transferts de joueurs, le spectre de la relégation hante plus que jamais les supporters.



MC Oran : Oussama Kaddour opéré avec succès

La direction du MC Oran a annoncé que son joueur, Oussama Kaddour, a subi une intervention chirurgicale suite à une blessure contractée vendredi soir, lors de la rencontre victorieuse face au leader, le MC Alger. Le défenseur des "Hamraoua" a été victime d'un choc violent ayant causé une fracture grave au niveau du nez. Cette blessure a nécessité une hospitalisation immédiate à l'établissement hospitalier universitaire (EHU) 1er Novembre d'Oran, où il a été opéré avec succès par un chirurgien spécialisé.



Le rêve du Mondial 2026 s'éloigne

Stuttgart brise les ambitions de Badredine Bouanani

Les semaines se suivent et se ressemblent pour Badredine Bouanani. Malheureusement pour le jeune attaquant algérien, son exil en Allemagne n'a pas produit le déclic espéré.

Salim. D

Prisonnier du banc de touche au VfB Stuttgart, Bouanani traverse une période de turbulences qui menace directement son avenir international, au moment même où ses concurrents directs chez les Verts affichent une forme éblouissante.

Zéro minute en 2026 : Le trou noir

La situation du joueur de 21 ans est devenue alarmante. Depuis le début de l'année 2026, Bouanani affiche un bilan de zéro minute disputée, que ce soit en Bundesliga ou en Ligue Europa. Malgré un début de campagne européenne prometteur avec deux buts en phase de groupes, le coach de Stuttgart semble l'avoir totalement rayé de ses plans, même lors des victoires fleuves où les remplacements tournent à l'avantage des remplaçants habituels. Ce manque de temps de jeu rappelle cruellement la trajectoire d'Amin Chiakhia, actuellement en difficulté au Danemark, et met en péril le rêve de Bouanani de participer à la Coupe du Monde



2026.

Une concurrence féroce : L'effet Hadj Moussa et Kebbal

Le poste d'ailier droit au sein de l'équipe nationale algérienne est devenu un véritable champ de bataille. Bouanani doit faire face à Riyad Mahrez qui est toujours au sommet avec Al-Ittihad et fort de la confiance indéfectible de Vladimir Petkovic, Anis Hadj Moussa La star montante du Feyenoord qui enchaîne les performances de haut vol ; Ilan Kebbal : Le phénomène du Paris FC, qui frappe avec insistance à la porte de la sélection. Face à de tels

compétiteurs, l'absence de compétition de Bouanani rend sa présence au stage de mars totalement improbable.

Pourtant, Stuttgart brille sur tous les fronts, occupant une solide 4ème place qualificative pour la Ligue des Champions derrière le Bayern, Dortmund et Hoffenheim. Mais cette réussite collective se fait sans l'Algérien. Avec le recul, beaucoup estiment que Bouanani aurait dû privilégier un départ lors du dernier mercato hivernal, notamment vers le championnat turc, très friand de profils techniques formés en Europe. À 21 ans, l'ancien prodige de

LOGC Nice voit son temps de jeu s'évaporer en Allemagne, plus encore qu'en France.

Le Mondial 2026 : Un miracle est-il encore possible ?

Si Bouanani a récemment exprimé son souhait d'être "du voyage pour le Nouveau Continent" cet été, il sait au fond de lui que la mission relève désormais de l'impossible. Sans un revirement spectaculaire de sa situation en club — impliquant des buts et des passes décisives en série d'ici la fin de saison — son rêve mondialiste pourrait bien être reporté à 2030, voire plus loin encore.

Mondial 2026

Yanis Massolin, la pépite de l'Inter Milan, en route pour les Verts

Dans l'optique de renforcer l'ossature de l'équipe nationale pour la Coupe du Monde 2026, la Fédération Algérienne de Football (FAF) multiplie les pistes. Si certains dossiers comme celui d'Ethan Mbappé (actuellement blessé) sont en stand-by, un nouveau nom s'impose avec insistance sur les tablettes de Vladimir Petkovic : Yanis Massolin.

Un profil polyvalent pour le système Petkovic

Âgé de 23 ans, Yanis Massolin appartient désormais au prestigieux club de l'Inter Milan, bien qu'il termine actuellement la saison en prêt sous les couleurs de Modène en Serie B italienne. Son ascension fulgurante n'a pas échappé aux observateurs algériens, notamment en raison de sa remarquable "flexibilité tactique". Capable d'occuper trois postes différents, Massolin s'est illustré cette saison en tant que milieu défensif à neuf reprises. Sa capacité à se projeter vers l'avant est également l'un de ses points forts : il a récemment trouvé le chemin des filets contre Carrarese et délivré une passe décisive cruciale face à Pescara.

Entre puissance

physique et finesse technique

Né en France d'une mère algérienne et d'un père originaire de la Martinique, le futur joueur des Nerazzurri possède un bagage athlétique imposant couplé à une technique raffinée. Cette palette lui permet d'évoluer dans des registres plus offensifs. Selon les données de Transfermarkt, il a d'ailleurs été aligné à deux reprises au poste de second attaquant cette saison, notamment lors des chocs face à la Spezia et Venise.

Le Mondial 2026 en ligne de mire

Alors que la Coupe du Monde se profile à l'horizon (du 11 juin au 19 juillet 2026), la FAF souhaite injecter du sang neuf et de la polyvalence dans l'effectif. Massolin, par sa connaissance du football italien — un style que le sélectionneur Vladimir Petkovic affectionne particulièrement — semble être le candidat idéal pour dynamiser l'entrejeu algérien. Les prochaines semaines seront décisives pour finaliser les démarches administratives et sportives, afin de permettre à ce talent prometteur de porter le maillot des Guerriers du Désert lors du rendez-vous planétaire. Lydia. K

Il a retrouvé son éclat avant le stage de mars

Houssem Aouar : « Jouer contre Benzema est un sentiment étrange »

L'international algérien Houssem Aouar semble avoir retrouvé la plénitude de ses moyens. Auteur de prestations de haute volée ces dernières semaines en Saudi Pro League, le milieu de terrain des Verts s'impose à nouveau comme un élément incontournable, à l'approche du stage de l'équipe nationale en mars, marqué par deux tests d'envergure en Italie face au Guatemala et à l'Uruguay. Samedi dernier, lors de la 23ème journée de la Ligue "Roshen", Aouar a été le grand artisan du match nul (1-1) arraché par l'Ittihad sur la pelouse d'Al-Hilal, dans l'enceinte de la Kingdom

Arena. Un résultat héroïque puisque son équipe a évolué en infériorité numérique dès la 9ème minute après l'expulsion du défenseur Hassan Kadish.

C'est Aouar qui a inscrit le but égalisateur, permettant aux siens de repartir avec un point précieux. « Nous sommes satisfaits du résultat, même si nous étions venus pour gagner. Les matchs de Clasico sont toujours difficiles, surtout face à Al-Hilal, mais je suis fier de ce que l'équipe a produit », a-t-il déclaré en zone mixte.

Retrouvailles avec Benzema : « Sur le terrain, nous sommes

rivaux »

Ce choc était aussi marqué par les retrouvailles entre Aouar et son ancien coéquipier à l'Ittihad, Karim Benzema, transféré à Al-Hilal en janvier dernier. Un moment forcément particulier pour le meneur de jeu algérien : « Jouer contre Karim procure un sentiment étrange car il était avec nous il n'y a pas si longtemps. C'est un immense joueur, une légende du football, mais c'est la loi du sport. Aujourd'hui vous êtes avec vos amis, demain vous êtes contre eux. Les amis restent des amis en dehors, mais sur le terrain, nous sommes des



compétiteurs. »

Ce match nul permet à Al-Hilal de consolider sa deuxième place avec 54 points, à une seule unité du leader, Al-Nassr. De son côté,

l'Ittihad de Houssem Aouar grimpe à la 6ème place avec 38 points, confirmant sa remontée au classement sous l'impulsion de son meneur algérien.

MC Oran

Le succès face au MCA libère les esprits

AKRAM. K

ORAN – Le MC Oran a frappé un grand coup vendredi soir au stade Miloud Hadebi. En s'imposant (2-1) face au leader, le MC Alger, lors de la 20e journée de la Ligue 1 Mobilis, les "Hamraoua" ont mis fin à une spirale infernale de sept matches sans victoire. Un succès arraché au bout du suspense grâce à un but salvateur à la 90e+3 minute.

Une victoire au mental

Au coup de sifflet final, l'entraîneur par intérim et directeur sportif, Si Tahar Cherif El-Ouazzani, n'a pas tari d'éloges sur ses joueurs. Pour l'ancienne gloire du club, ce résultat est avant tout le fruit d'une « combativité exemplaire » : « Nos joueurs ont fait preuve d'un grand professionnalisme malgré la période complexe que traverse le club. Ils ont montré



une détermination farouche pour sortir de cette zone de turbulences », a-t-il déclaré, tout en saluant le soutien indéfectible des supporters, véritable moteur de ce déclic psychologique.

Le dossier du staff technique reste ouvert

Malgré cette bouffée d'oxygène, Cherif El-Ouazzani a tenu à clarifier sa situation. Tout en assurant la transition, il a réaffirmé qu'il ne disposait pas des pleins pouvoirs

techniques et que la direction s'activait toujours pour recruter un entraîneur principal pour les trois derniers mois de la saison.

Cette recherche fait suite au départ de l'Espagnol Juan Carlos Garrido, dont le contrat a été résilié récemment. Le dossier du successeur connaît toutefois des rebondissements : alors que Billel Dziri avait été annoncé officiellement mardi dernier, l'ancien international s'est finalement rétracté pour s'engager avec l'US Khenchela, laissant le

banc oranais toujours vacant.

Un tournant pour la fin de saison ?

Ce succès face à l'ogre algérois pourrait bien être le tournant décisif du MCO. En plus de remonter le moral des troupes, ces trois points permettent au club de respirer au classement. Reste maintenant à la direction de stabiliser la barre technique pour capitaliser sur cette dynamique et assurer une fin de saison sereine.

La course au maintien s'intensifie

Le GC Mascara se sépare de Nordine Marok

le départ du staff technique inévitable.

Toufik Bout en pompier de service

La direction provisoire du GC Mascara, présidée par Djillali Lahcene, a officiellement mis fin aux fonctions de l'entraîneur Nordine Marok. Cette séparation, effectuée à l'amiable, intervient après une série de résultats décevants qui plongent le club phare de la cité des "Héritiers" dans une zone de fortes turbulences.

Pourtant, l'aventure de Marok avait débuté sous les meilleurs auspices lors de la phase retour. Une victoire convaincante face au CRB Adrar (2-0) avait laissé espérer un renouveau durable. Cependant, cette embellie n'a été qu'un feu de paille. Les "Ghalia" ont par la suite gaspillé neuf points cruciaux, enchaînant un nul contre le CR Témouchent, une défaite face à la JSEB El Biar, et deux partages de points consécutifs contre le WA Tlemcen et l'ESM Koléa. Ce manque d'efficacité, marqué notamment par une incapacité à gérer l'avantage lors des deuxièmes mi-temps, a fini par éroder la confiance de la direction et des supporters, rendant

Dans l'attente de la nomination d'un nouvel entraîneur, la gestion de l'équipe a été confiée à titre intérimaire à Toufik Bout. Ce dernier aura la lourde tâche de préparer les joueurs pour le prochain choc face au NA Hussein Dey à Alger. La direction s'active en coulisses pour trouver un successeur capable de provoquer le déclic psychologique nécessaire avant que la situation ne devienne irréversible.

Dix finales pour sauver la "Ghalia"

Le constat comptable est alarmant : le GC Mascara pointe actuellement à la 14ème place avec seulement 16 points au compteur. Avec seulement dix journées restant à disputer, le club se retrouve en pleine zone de relégation. Chaque point vaudra désormais de l'or. Les coéquipiers de Bout devront faire preuve d'un mental d'acier pour s'extirper des profondeurs du classement et assurer la survie du club en Division Nationale 2.

Fares. B

Des débuts tonitruants pour Dziri

USM Khenchela : le pari de la "renaissance" est lancé

ALGER – Pour son baptême du feu sur le banc de l'USM Khenchela, Billel Dziri ne pouvait rêver mieux. Le nouveau coach de l'USMK a entamé sa mission par une victoire précieuse à l'extérieur, en s'imposant (3-2) face à l'Etoile de Ben Aknoun sur la pelouse du stade du 20-Août. Un succès qui permet au club de rompre avec une spirale négative et d'amorcer sa remontée au classement. La première période a été marquée par un duel tactique serré, mais le moment de bascule a eu lieu juste avant la pause. Le portier khencheli, Mersli — titularisé en l'absence de Litim, suspendu — a réalisé un arrêt magistral sur un penalty concédé par sa

défense. Ce geste héroïque a maintenu les siens dans le match et a insufflé une dose de confiance capitale à ses coéquipiers pour la suite des débats.

Au retour des vestiaires, les consignes de Dziri ont porté leurs fruits. Plus réalistes, les "Ciskaoua" ont exploité les espaces par des contres rapides et tranchants. Cette stratégie a permis de mener rapidement (2-0) grâce à l'efficacité de Boumechra, Etouga et Jaouchi. Malgré un réveil tardif des locaux, qui ont réduit l'écart à deux reprises en fin de rencontre, l'USMK a su tenir bon pour valider ce succès (3-2).

Dziri : « Nous avons mis l'accent sur le moral »

À l'issue de la rencontre, Billel Dziri a exprimé son soulagement et sa satisfaction. Pour lui, la clé résidait dans la préparation psychologique : « L'équipe sortait d'un passage à vide difficile avec trois résultats décevants. Il fallait injecter du sang neuf, surtout mentalement. Les joueurs ont eu une réaction exemplaire, malgré les conditions difficiles liées au jeûne, à la chaleur et à l'horaire du match », a-t-il souligné.

Le technicien s'est montré optimiste pour la suite, insistant sur la nécessité de s'adapter à toutes les situations pour pérenniser cette dynamique et assurer une place honorable au club, conformément aux



attentes de la direction et des supporters. Grâce à ces trois points récoltés hors de ses bases, l'USM Khenchela réalise une excellente opération comptable en grimpant à la 9ème place avec 25 points. Une position qui permet au groupe de travailler avec plus de sérénité avant les prochaines échéances de la saison.

Meriem. A

USM Alger

Hadj Adlane justifie le revers surprise face à la JS Saoura

L'entraîneur intérimaire de l'USM Alger, Tarek Hadj Adlane, a exprimé son immense amertume après la défaite inattendue subie samedi soir à domicile face à la JS Saoura (1-2). Ce choc, comptant pour la 20e journée de la Ligue 1 Mobilis, a vu les "Rouge et Noir" s'incliner sur la pelouse du stade du 5-Juillet devant leurs supporters.

Le scénario de la rencontre a été fatal pour les Usmistes, qui ont rejoint les vestiaires à la mi-temps avec un retard de deux buts. Hadj Adlane est revenu sur cette entame manquée lors de la conférence de presse d'après-match : « Nous ne nous attendions pas à un tel scénario. Nous avons commis deux erreurs fatales en première période qui nous ont coûté deux buts. Aujourd'hui, l'USMA a montré deux visages différents, mais à ce niveau de compétition, la moindre erreur se paie cash ».

Un manque de fraîcheur physique

Le coach par intérim a également souligné que certains éléments clés n'étaient pas à 100 % de leurs capacités physiques pour cette rencontre. Il a toutefois tenu à saluer l'apport des remplaçants en début de seconde période, qui ont permis à l'équipe de montrer un visage plus conquérant, bien que cela n'ait pas suffi pour arracher l'égalisation.

Cette défaite intervient alors que le club restait sur une dynamique positive en Coupe de la Confédération (CAF). Un contraste difficile à digérer pour le staff : « Il est très dur d'accepter cette défaite après notre série de victoires en Afrique. Nous vivons constamment sous pression, et ce revers face à la Saoura accentue encore cette tension », a-t-il avoué. Malgré la déception, Hadj Adlane garde espoir et mise sur les matchs en retard que compte l'Union pour rectifier le tir et remonter au classement général de la Ligue 1.

Adel. F

LA JSK RAMÈNE UN NUL DE SON DÉPLACEMENT CHEZ L'ESM

L'Olympique Akbou renverse le Paradou (4-3) et s'empare de la troisième place

L'Olympique Akbou s'est emparé de la troisième place au classement général de la Ligue 1 Mobilis de football, après sa victoire (4-3) face au Paradou AC, samedi après-midi dans le cadre de la 20e journée, ayant vu l'ES Ben Aknoun s'incliner à domicile face à l'USM Khenchela (2-3), au moment où la JS Kabylie a ramené un bon résultat nul de son déplacement chez l'ES Mostaganem (2-0).

Par : Farid. Ch

Pourtant, les choses avaient mal commencé pour les gars de la Soummam, menée (2-0) sur leur propre terrain, et après seulement douze minutes de jeu, puisque Kohili avait ouvert le score pour les visiteurs à la (10e), avant que son coéquipier, Soukkou, n'aggrave la marque seulement deux minutes plus tard (0-2). Une entrée en jeu fracassante du Paradou, certes, mais qui a eu pour effet de galvaniser l'équipe locale et de sonner sa charge. Ainsi, après la réduction du score par Benchérifa (19e), l'OA a réussi à ajouter trois autres buts, par Bensaâdallah (62e), Mahdaoui (66e) et Labidi (71e), avant de se faire peur une nouvelle fois, en concédant un troisième but devant Abdelkader (87e / 4-3). Néanmoins, l'équipe locale s'est bien ressaisie par la suite et a pu préserver sa victoire jusqu'au coup de sifflet final. Un précieux succès, qui la propulse sur la troisième marche du podium, avec 29 points, au moment où le Paradou reste 14e, avec 17 unités.

La deuxième bonne affaire du jour sont à mettre à l'actif de la JS Kabylie, qui même en ayant joué une bonne partie du match en infériorité numérique a réussi à ramener un nul (2-2) de son déplacement chez l'ES Mostaganem, grâce notamment aux réalisations de Belaïd (68e) et Sarr (81e). Côté ESM, c'est l'inévitable Motrani qui s'était offert un doublé aux 51e et 90e, permettant à son équipe de sauver les meubles, et de revenir à seulement trois longueurs de son prédécesseur au classement général. En effet, avec ce nul, l'ESM porte son capital à 14 unités, ce qui la place à la 15e place, juste derrière le PAC (14e/17 pts). Autre bonne affaire, celle de l'USM Khenchela, venu gagner (3-2) chez l'ES Ben Aknoun, grâce notamment aux réali-



sations de Boumechra (56e), Franck Etouga (59e) et Djaouchi (90e+5). Quoique, malgré cette défaite inattendue à domicile, "L'Etoile" reste solidement accrochée à sa cinquième place au classement général, avec 27 points, tout en ayant deux matchs en retard. Les péripéties de cette 20e journée s'achèveront ce samedi soir, avec le déroulement d'un chaud duel, entre l'USM Alger (10e/24 pts), et la JS Saoura (4e/28 pts), alors que le bal s'était ouvert vendredi, avec le déroulement des quatre premiers matchs inscrits à son programme. C'est probablement le CS Constantine qui en a été l'un des plus grands bénéficiaires de

cette première série de matchs, en consolidant sa deuxième place au classement général avec un 35e points, après sa brillante victoire en déplacement chez l'ASO Chlef (2-0). Mais il faut reconnaître que la défaite du leader, le MC Alger, battu (2-1) chez le MC Oran, et le faux pas du CR Belouizdad, accroché à domicile par le MC El Bayadh (0-0) ont beaucoup contribué à la performance des Sanafir.

La JS Saoura bat l'USM Alger (2-1) et remonte sur le podium

La JS Saoura a repris la troisième place du classement de la Ligue 1 Mobilis de

football, en s'imposant en déplacement, devant l'USM Alger sur le score de 2 à 1 (mi-temps : 2-0), samedi soir au stade 5 juillet d'Alger en clôture de la 20e journée de compétition. Reléguée à la quatrième place par l'Olympique Akbou (29 pts), vainqueur plus tôt samedi devant le Paradou AC (3-2), la JS Saoura (31 pts) a réussi à reprendre la troisième du podium, en décrochant une belle victoire devant l'USMA (10e, 24 pts), grâce au doublé d'Oussama Bentaleb en première mi-temps (8e, 39e). L'USMA a réduit le score à l'heure de jeu (60e) sur penalty transformé par Ghacha. Les autres matchs de la 20e journée de la de la Ligue 1 Mobilis de football, disputés vendredi et samedi, ont donné lieu aux résultats :

MC Oran - MC Alger 2-1
CR Belouizdad - MC El Bayadh 0-0
ES Sétif - MB Rouissat 2-1
ASO Chlef - CS Constantine 0-2
ES Mostaganem - JS Kabylie 2-2
ES Ben Aknoun - USM Khenchela 2-3
Olympique Akbou - Paradou AC 4-3
USM Alger - JS Saoura 1-2

Classement :	Pts	J
1). MC Alger	36	16
2). CS Constantine	35	20
3). JS Saoura	31	19
4). O. Akbou	29	18
5). ES Ben Aknoun	27	18
--). MC Oran	27	19
7). MB Rouissat	26	20
8). CR Belouizdad	25	16
--). USM Khenchela	25	18
10). USM Alger	24	16
--). JS Kabylie	24	16
12). ES Sétif	23	20
13). ASO Chlef	21	20
14). Paradou AC	17	18
15). ES Mostaganem	14	20
16). MC El Bayadh	12	20.

CSC

La direction fait pression sur la Ligue

Le CS Constantine ne compte pas rester les bras croisés face au flou qui entoure le calendrier de la Ligue 1 Mobilis. Selon des sources proches du club, la direction des « Sanafir » s'apprête à saisir officiellement la Ligue de Football Professionnel (LFP) pour exiger la programmation des matchs en retard, notamment ceux impliquant le MC Alger et le CR Belouizdad. Depuis l'arrivée du technicien tunisien Lassaad Dridi à la mi-décembre 2025, le « Siyasi » a opéré un redressement spectaculaire. Actuellement dauphin du MCA avec 35 points après 20 journées, le club constantinois estime que le manque de visibilité sur les 4 matchs en retard de ses concurrents directs (soit 12 points potentiels en jeu) nuit à l'équité de la compétition. Le message est clair : le CSC veut se battre pour le sacre et exige un calendrier transparent.

L'effet Dridi : Des chiffres qui parlent

Le successeur du Bosnien Rusmir Cviko a réussi à métamorphoser l'équipe. En neuf



rencontres, le bilan de Dridi est impressionnant 6 victoires, 2 nuls et une seule défaite (face au MCA au 5-Juillet). Une solidité défensive retrouvée et une animation offensive beaucoup plus percutante. Une cohésion de groupe qui a redonné

espoir aux supporters du Vieux Rocher. Sur le plan administratif, le nouveau directeur général, Tarek Arrama, a ouvert le dossier brûlant de la prolongation des cadres. Il s'agit de sécuriser des éléments clés tels que Madahi, Bencheira, Messala

Merbah ou encore Houari Baouche avant qu'ils ne soient tentés par d'autres offres. Cependant, Arrama se heurte à une réalité physique délicate : l'effectif compte 15 joueurs ayant dépassé les 30 ans. De plus, le départ du duo étranger, le Sénégalais Milo Ndiaye et le Nigérian Tosin, est déjà acté pour cet été. Âgés de 31 ans, ils ne peuvent plus prétendre à un renouvellement de contrat selon la réglementation en vigueur qui interdit le recrutement de joueurs étrangers de plus de 30 ans.

Le choc face au CRB : Le test de vérité

Les coéquipiers du gardien Bouhalyfaya passeront un test grandeur nature jeudi prochain au stade Mohamed-Hamlaoui. Ils accueilleront le CR Belouizdad pour le compte de la 21e journée. Un duel au sommet qui s'annonce décisif : une victoire permettrait au CSC de consolider sa place de dauphin et de confirmer ses ambitions de champion face à un adversaire qui compte lui aussi quatre matchs en retard.

Fares. B



Milan AC, la consécration et le Ballon d'or

Ses exploits européens ouvrent la voie au prestigieux Milan AC, qu'il rejoint en 1995. Dès ses débuts, il s'adapte au Calcio et marque un but resté légendaire contre la Lazio : une chevauchée de 80 mètres ponctuée d'une frappe chirurgicale. Avec les Rossoneri, il remporte deux

titres de champion d'Italie (1996, 1999). Cette même année 1995, George Weah entre dans l'histoire : il devient le premier et seul joueur africain à remporter le Ballon d'or. Il est également élu meilleur joueur du monde FIFA. Son charisme et ses performances en font une légende vivante.

Un style unique

Weah avait tout : la puissance d'un attaquant de surface, la vitesse d'un ailier et la technique d'un meneur. Capable de dribbler dans un mouchoir de poche comme d'enchaîner les accélérations, il symbolisait l'avant-centre complet. Ses longues jambes, sa souplesse et son instinct faisaient de lui un cauchemar pour les défenseurs.

Une carrière internationale contrariée

Avec le Liberia, Weah n'a pas eu la même réussite.

Capitaine, buteur et mécène, il a financé lui-même les déplacements de son équipe nationale. Mais le pays, ravagé par la guerre civile, ne lui a pas permis de briller au plus haut niveau. Malgré deux participations honorables à la CAN (1996 et 2002), il n'a jamais disputé de Coupe du monde. Son mérite n'en est que plus grand : il a porté son pays à bout de bras.



De la légende du foot au président du Liberia



Après avoir raccroché les crampons, George Weah s'engage dans la vie politique de son pays. Battu à deux reprises aux élections présidentielles (2005 et 2011), il

persévère. Élu sénateur en 2014, il remporte finalement la présidentielle en 2017. De star du football, il devient chef d'État, symbole d'espoir pour une nation meurtrie.

George Weah: Mister George, du Ballon d'or à la présidence

Né le 1er octobre 1966 à Monrovia, capitale du Liberia, George Manneh Oppong Ousman Weah grandit dans un environnement marqué par la pauvreté et l'instabilité politique. Très tôt, il se passionne pour le football, débutant dans des clubs locaux comme Mighty Barolle et Invincible Eleven, où il se fait remarquer par ses qualités hors normes : puissance, vitesse et instinct de buteur. En 1987, il quitte son pays pour rejoindre le Tonnerre Yaoundé au Cameroun. C'est là qu'il croise Claude Le Roy, alors entraîneur de la sélection camerounaise, qui le recommande à Arsène Wenger. Le coach français le fait venir à l'AS Monaco. Le destin de Weah bascule : l'Afrique vient de perdre un prodige, l'Europe de découvrir un futur Ballon d'or.

Monaco, le tremplin



Sous les couleurs de l'AS Monaco (1988-1992), Weah s'impose immédiatement comme un attaquant redoutable. Dès sa première saison, il marque 16 buts en 28 matches. Avec les Rouge et Blanc, il remporte une Coupe de France (1991) et dispute une finale européenne (Coupe des Coupes 1992). Son mélange de puissance et de finesse fait de lui l'un des buteurs les plus redoutés de Ligue 1.



Le PSG, l'explosion européenne

En 1992, il rejoint le Paris Saint-Germain. C'est là qu'il gagne une notoriété mondiale, notamment grâce à ses performances en coupes d'Europe. Ses buts décisifs contre Naples, le Real Madrid ou encore le Bayern Munich marquent les esprits. La

saison 1994-1995 reste historique : Weah termine meilleur buteur de la Ligue des champions (8 buts). Avec Paris, il empoche une Coupe de France (1993, 1995), une Coupe de la Ligue (1995) et surtout le titre de champion de France (1994).

Chelsea, City et Marseille: la fin de carrière européenne



En 1999, l'arrivée de Shevchenko au Milan le pousse vers la sortie. Prêt à Marseille, il achève sa carrière à Al-Jazira Club aux Émirats arabes unis en 2003.

Distinctions et héritage

Élu meilleur joueur africain du 20e siècle, intronisé au Hall of Fame du Milan AC, nommé au FIFA 100, George Weah a marqué à jamais l'histoire du football. Plus qu'un buteur, il reste une source d'inspiration pour toute l'Afrique. Sa générosité, son engagement humanitaire et sa reconversion politique font de lui une légende unique : celle d'un footballeur devenu président.

REAL MADRID

Ça commence à grincer des dents avec Alvaro Arbeloa et Kylian Mbappé

La gestion du cas Mbappé par Alvaro Arbeloa commence à faire parler de l'autre côté des Pyrénées, alors que l'attaquant français est en méforme.

Une semaine après avoir pris la première place de la Liga, profitant de la défaite du FC Barcelone à Girona, le Real Madrid pourrait déjà perdre son fauteuil de leader. Samedi, les Merengues se sont ainsi inclinés 2-1 sur la pelouse d'Osasuna, affichant un bien triste niveau. En cas de victoire contre le relégable Levante ce dimanche, le Barça reprendra la première place à la bande de Kylian Mbappé. Un KM10 qui, comme face à Benfica en milieu de semaine, a encore été assez effacé hier. L'attaquant tricolore n'a pas été en mesure de faire des différences avec le ballon, et a très peu pesé sur une défense d'Osasuna qui s'attendait sûrement à vivre une soirée plus difficile. « Disparu », résume le journal AS au sujet de sa prestation.

Arbeloa doit-il forcer avec Mbappé ?

De son côté, le journal Marca lui attribue un triste 4/10, la pire note de l'équipe, qu'il partage avec quelques autres coéqui-

piers. « Quand le duo Courtois-Mbappé ne marche pas », le Real Madrid ne tourne pas, indique le média dans un autre article. Au delà de ces constats factuels sur sa mauvaise prestation, le Français est cependant relativement épargné par les critiques, notamment parce que les journalistes sont conscients qu'il joue en étant un peu diminué à cause de gênes au genou. Si Defensa Central indique que le Real Madrid est inquiet, Arbeloa est aussi critiqué, bien plus que Mbappé même.

Beaucoup d'observateurs ne comprennent pas pourquoi l'entraîneur du Real Madrid s'obstine à le faire jouer tout en sachant qu'il est diminué. D'abord, car il y a un risque que la blessure s'aggrave, alors que les instants décisifs de la saison vont commencer. Mais aussi car l'équipe est moins bonne avec un Mbappé qui ne peut pas faire tous les efforts nécessaires. « Je ne décide pas seul. Je parle avec les médecins, avec Kylian, et quand il se sent prêt pour jouer, il joue », a indiqué Arbeloa après le match. Mercredi face à Benfica pour les barrages retour de la Ligue des Champions, tout indique que Mbappé sera titulaire. L'occasion pour lui de mettre fin à cette petite série négative...



OSASUNA-REAL MADRID

Nouvelle polémique autour de Vinicius Jr

La défaite surprise du Real Madrid sur la pelouse d'Osasuna (2-1) avant hier a été marquée par une nouvelle polémique autour de Vinicius Jr. Selon The Athletic, des chants extrêmement violents visant l'ailier brésilien auraient été entendus dans les tribunes, certains supporters scandant notamment « Vinicius, meurs ». Face à la gravité des faits, la Liga aurait ouvert une enquête afin de faire toute la lumière sur ces accusations, dans un contexte déjà très sensible autour des insultes visant le joueur madrilène. Cette affaire intervient seulement quelques jours après un autre épisode polémique en Ligue des Champions. Lors du choc face à Benfica, la rencontre avait été brièvement interrompue après que Vinicius a signalé à l'arbitre des propos racistes présumés tenus par Gianluca Prestianni. Le protocole anti-racisme avait alors été déclenché, illustrant une nouvelle fois la répétition des incidents entourant le Brésilien. Deux épisodes rapprochés qui relancent le débat sur la protection des joueurs face aux violences verbales, sur et en dehors des terrains.

Un crack anglais débarque au Barça pour succéder à Dro

La FIFA a donné son feu vert au FC Barcelone pour le transfert d'Ajax Tavares, jeune prodige anglais de Norwich City né en 2009. Après un accord verbal conclu en janvier, le jeune ailier a choisi de rejoindre le club catalan malgré l'intérêt de plusieurs équipes allemandes, dont le RB Leipzig, séduit par le projet de développement présenté par le Barça. Tavares, international anglais U17, pourra évoluer aussi bien sur l'aile gauche qu'en avant-centre, offrant une belle flexibilité offensive à l'équipe réserve. Le talent anglais débarquera à Barcelone ce dimanche pour passer sa visite médicale lundi, selon Sport. Il sera la dernière des quatre recrues à intégrer la réserve du Barça après Onstein, Pacifico et Abdelkarim, et succédera à Dro Fernandez dans la hiérarchie des jeunes prometteurs du club. Ce recrutement confirme la stratégie du club catalan de miser sur de jeunes talents internationaux pour nourrir son futur collectif.



Un nouveau scandale raciste secoue le football

Après la rencontre entre Chelsea et Burnley, quelques jours après l'épisode Prestianni-Vinicius Jr, Wesley Fofana et Hannibal Mejbri ont dénoncé des insultes racistes. Sommes nous revenus au Moyen-Age ? C'est une question que l'on peut légitimement se poser... Cette semaine avait déjà été marquée par un triste incident lors du match entre Benfica et le Real Madrid. Vinicius Jr avait ainsi été insulté de singe par Gianluca Prestianni, suscitant une indignation logique dans le vestiaire madrilène mais aussi dans la planète foot. Seulement, le joueur argentin avait été défendu par certaines personnes, dont l'ancien grand gardien José Luis Chilavert, auteur d'une sortie médiatique très remarquée, alors que José Mourinho n'a pas voulu condamner son joueur. Et samedi, lors d'un match entre Chelsea et Burnley à Stamford Bridge (1-1), le football a encore été sali par de tristes événements. Cette fois, ils ne se sont pas produits sur la pelouse ni en tribunes, mais sur les réseaux sociaux, ce qui n'enlève rien à leur gravité. Wesley Fofana a ainsi été la cible d'insultes racistes et il n'a pas hésité à les partager, étant traité de singe par plusieurs utilisateurs du réseau social Instagram.

Deux joueurs visés par des insultes racistes

Ce qui a poussé Chelsea à réagir via un communiqué officiel dans la nuit : « Le Chelsea Football Club est consterné et dégoûté par les insultes racistes en ligne abominables dirigées contre Wesley Fofana. Les abus racistes ciblés auxquels Wes a été soumis après le match de Premier League d'aujourd'hui contre Burnley sont abominables et ne seront pas tolérés. Un tel comportement est totalement inacceptable et va à l'en-



contre des valeurs du sport et de tout ce que nous défendons en tant que club. Il n'y a pas de place pour le racisme. Nous soutenons sans équivoque Wes. Il a notre soutien total, tout comme tous nos joueurs qui sont trop souvent contraints de supporter cette haine simplement parce qu'ils font leur travail. Nous travaillons avec les autorités et plateformes concernées pour identifier les auteurs et prendre les mesures les plus fermes possibles ». La Premier League est aussi montée au créneau : « nous nous tenons aux côtés de Wesley Fofana et Chelsea pour condamner les insultes racistes abjectes qu'il a subies sur les réseaux sociaux ». Malheureusement, ce n'est pas tout puisque Fofana n'a pas été le seul joueur visé par ce type de propos après le match. Hannibal Mejbri, de Burnley, a lui aussi été insulté de terroriste et de singe sur ses réseaux. « Tout le monde au Burnley FC est révolté par les insultes racistes proférées en ligne. Ce genre de comportement n'a pas sa place dans notre société et nous le condamnons sans réserve », a écrit son club dans un communiqué officiel. Encore une triste journée pour le football, en somme.

REAL MADRID

Alvaro Arbeloa crie au scandale mais tire aussi sur la sonnette d'alarme !

Le Real Madrid est tombé à Osasuna et Álvaro Arbeloa n'a pas cherché d'excuses. Malgré la polémique arbitrale, l'entraîneur madrilène pointe surtout les manques de son équipe et lance un avertissement clair à ses joueurs dans la course au titre.

La Liga semblait avoir trouvé son nouveau patron lorsque le Real Madrid avait repris les commandes du championnat, doublant notamment le FC Barcelone après plusieurs semaines de poursuite. Dans ce contexte de reconquête, le déplacement sur la pelouse d'Osasuna apparaissait comme une simple formalité pour l'équipe dirigée par Álvaro Arbeloa, encore portée par l'adrénaline d'un choc européen tendu face à Benfica. Mais le football a parfois l'art de renverser les évidences. Dans un stade incandescent, les Madrilènes ont soudain rappelé qu'un leader reste fragile lorsque ses certitudes tactiques vacillent. En face, le coach local Alessio Lisci avait préparé un plan précis, articulé autour d'un bloc discipliné et d'une pointe offensive confiée à Ante Budimir, soutenu par le latéral français Valentin Rosier. Sur le papier, l'opposition semblait déséquilibrée, et sur le terrain, elle s'est révélée redoutablement piègeuse.

Dès les premières minutes, la maîtrise territoriale madrilène a pourtant semblé annoncer un scénario classique avec une domination du ballon, cette très belle percussive de Federico Valverde, des circuits courts au milieu entre Aurélien Tchouaméni et Eduardo Camavinga, et une projection constante des latéraux. Derrière eux, la charnière composée de David Alaba et Raul Asencio contenait les premières offensives, tandis que Thibaut Courtois multipliait les parades réflexes pour préserver l'équilibre. Mais cette emprise restait stérile, presque décorative, incapable de fissurer le rideau rouge. Le talent technique d'Arda Güler et les accélérations de Vinicius Jr ne suffisaient pas à dynamiser le bloc adverse, laissant Kylian Mbappé isolé en pointe. Le



contraste était cruel. Le Real Madrid contrôlait le tempo, mais Osasuna contrôlait le danger. Et lorsque Budimir transforma le penalty obtenu avant la pause, la sensation d'un match piégeux devint une réalité chiffrée.

L'arbitre fautif mais...

Le second acte a accentué ce malaise structurel. Incapables d'imposer un rythme constant, les visiteurs ont laissé le duo Aimar-Muñoz dicter les transitions, révélant des fissures dans leur pressing et leur repli défensif. Certes, l'égalisation de Vinicius a momentanément ravivé l'illusion d'un leader capable de frapper quand il le souhaite, mais elle n'a pas masqué les lacunes collectives avec une circula-

tion trop lente, des attaques trop prévisibles, une dépendance excessive au couloir gauche. Même l'entrée musclée de Trent Alexander-Arnold n'a pas suffi à rétablir l'ordre. Et lorsque Budimir surgit à la dernière minute pour crucifier la défense et tromper Sergio Herrera, la sanction fut totale. Une défaite (2-1), sèche, presque clinique, bâtie sur seulement deux tirs cadrés adverses. Un verdict qui ne doit rien au hasard, mais tout à l'efficacité et à l'intensité. « Il aurait pu y avoir une faute plus tôt. Deux hors-jeu flagrants, tous deux contre nous. Mauvais match. On peut faire mieux. Ce n'est pas facile de mercredi à dimanche, mais c'est comme ça. Ce n'était pas un bon match

pour nous. Ils ont marqué deux buts sur leurs deux tirs cadrés, mais je pense qu'on peut faire beaucoup mieux. On doit mieux jouer, avec plus d'intensité, car c'est ce qu'on attend de nous. On a manqué de contrôle et de rapidité dans la circulation du ballon. C'est une question de stratégie. Si on n'est pas à notre meilleur niveau, n'importe qui peut nous battre. Nos adversaires donnent tout, et si nous ne le faisons pas... », a expliqué l'entraîneur madrilène.

« Je ne suis pas contrarié. J'ai déjà dit hier que la saison serait très longue et qu'il reste encore beaucoup de chemin à parcourir. Nous avons maîtrisé le match, mais nous manquons de vitesse et d'efficacité. Nous avons beaucoup concentré nos attaques sur l'aile gauche, mais nous devons être plus polyvalents. C'est une question de stratégie et de savoir ce que nous voulons faire. Il faut persévérer à chaque match. Il n'y a rien d'autre à faire. Si on n'est pas à 100 %, n'importe qui peut nous battre. C'est quelque chose dont on a discuté dans les vestiaires. Chaque match sera difficile, et nos adversaires donneront tout », a conclu Arbeloa.

Au coup de sifflet final, Arbeloa n'a pas cherché d'excuses, préférant déclencher lui-même l'alarme. L'entraîneur madrilène a également évoqué la gestion physique de ses cadres et la fatigue accumulée avant le choc à venir contre la Real Sociedad, signe que le calendrier commence à peser. Derrière les polémiques arbitrales et les faits de jeu, son analyse est limpide. Le problème est interne. Le Real ne doute pas de sa qualité, mais de sa capacité à l'exprimer chaque semaine. Et c'est précisément ce constat, plus que la défaite elle-même, qui résonne comme un avertissement : un leader peut perdre un match, mais il ne peut pas se permettre de perdre son exigence.

BAYERN

Harry Kane répond à la rumeur Barça



Après avoir inscrit un nouveau doublé lors de la victoire du Bayern Munich contre l'Eintracht Francfort (3-2), portant son total de buts à 43 toutes compétitions confondues (dont 28 en Bundesliga), Harry Kane a été interrogé sur les propos de Xavier Vilajoana, pré-candidat à la présidence du FC Barcelone, qui avait affirmé que « il y a des contacts avec Harry Kane ». « Je n'en ai pas entendu parler. Mon père et mon frère gèrent tout, mais ils ne m'ont rien dit. Comme je l'ai déjà dit, je suis très heureux ici au Bayern. Je me concentre sur cette saison et sur mon passage au Bayern. Je le prends comme un compliment », a déclaré l'attaquant anglais au micro de Sky Sport Germany. Vilajoana avait pour sa part expliqué vendredi : « nous avons pris contact avec les représentants de Kane. Nous devons agir avec prudence et professionnalisme. Nous étudions les profils, et Kane en fait partie. C'est un buteur, un joueur d'équipe et un véritable tueur dans les petits espaces, ce dont le Barça a besoin ».

Manchester City évite le piège de Newcastle

Derrière un doublé éclatant de Nico O'Reilly, Manchester City a dominé Newcastle United (2-1) samedi lors de la 27e journée de Premier League, relançant pleinement la course au titre. Les champions en titre reviennent ainsi à seulement deux longueurs du leader Arsenal, attendu dimanche sur la pelouse de Tottenham. Symbole du nouveau manucunien, le jeune milieu formé au club a signé le premier doublé de sa carrière en championnat. D'abord d'une frappe instantanée après un slalom d'Omar Marmoush (14e), puis d'une tête sur un centre d'Erling Haaland, décalé par Antoine Semenyo (27e). Entre-temps, les Magpies avaient égalisé sur corner par Lewis Hall, servi par Jacob Ramsey (22e). Ce succès confirme la montée en puissance des Citizens en ce



début d'année, portés par l'impact de recrues bien intégrées comme Marc Guéhi et par le retour en forme de Rodri dans l'entrejeu. Tout n'a pourtant pas été parfait. City a souffert face à la vitesse d'Anthony Gordon et Anthony Elanga, puis a subi territorialement après la pause. L'entrée de Rayan Cherki a tou-

tefois calmé les débats, avant que Nick Pope ne sauve Newcastle en fin de match devant Haaland et Phil Foden. Qu'importe pour les hommes de Mikel Arteta, toujours leaders mais désormais sous pression, car City confirme qu'il est plus que jamais lancé dans le sprint final pour le titre.

L'Inter Miami de Lionel Messi humilié d'entrée par le LA FC

La MLS faisait son retour dans la nuit de samedi à dimanche, et la reprise a tourné court pour Inter Miami. Sacré champion pour la première fois en décembre dernier, le club de Lionel Messi s'est lourdement incliné sur la pelouse du Los Angeles FC (3-0), dans un Memorial Coliseum plein à craquer avec près de 76 000 spectateurs, soit la deuxième plus grande affluence de l'histoire du championnat. L'équipe floridienne n'a jamais vraiment existé face à une formation californienne bien en place, emmenée notamment par Hugo Lloris. La rencontre a surtout été marquée par la performance XXL de Denis Bouanga, élu homme du match. L'international gabonais a inscrit le but du break à la 73e minute avant de délivrer une passe décisive dans le temps additionnel pour sceller définitivement la victoire (90e+4). Plus globalement dominé, Miami repart avec une lourde défaite pour entamer sa saison, tandis que le LAFC frappe déjà un grand coup et envoie un message fort dans la course au titre.



METZ

Benoît Tavenot y croit encore

Après la lourde défaite de Metz au Parc des Princes face au PSG (0-3), Benoît Tavenot a reconnu les limites actuelles de son équipe, notamment sur le plan défensif. Le technicien lorrain a expliqué que son plan consistait à presser haut pour récupérer des ballons et exploiter des transitions rapides, mais l'ouverture du score rapide de Désiré Doué a

rapidement fait dérailler cette stratégie. Il a aussi pointé les carences défensives structurelles de son groupe, rappelant que les buts encaissés à répétition depuis son arrivée ne relèvent pas du hasard. « On a de gros manques dans l'animation défensive. Face au PSG, on a encore fait une grosse bêtise d'entrée et les trois buts concédés sont dus à des erreurs évi-

tables », a-t-il admis. Malgré ce nouveau revers, l'entraîneur messin refuse d'abandonner dans la course au maintien. Dernier du classement, Metz reste mathématiquement en vie, même si la marge d'erreur se réduit fortement. Tavenot insiste toutefois sur l'état d'esprit de ses joueurs, qu'il juge irréprochable malgré les résultats. « La place de barragiste est encore attei-

gnable », a-t-il martelé, avant d'ajouter : « je n'ai rien à leur reprocher en termes d'investis-

sement... Ce qui me fait y croire, c'est le comportement et l'état d'esprit des joueurs. »

MANCHESTER UNITED

Trois destinations s'offrent à Casemiro

Casemiro, qui quittera Manchester United à l'issue de la saison, attire déjà l'attention de plusieurs clubs pour la suite de sa carrière. Le milieu brésilien, 5 fois vainqueur de la Ligue des Champions avec Real Madrid, est pisté par l'Inter Miami, où il pourrait rejoindre Lionel Messi, mais son club formateur São Paulo. Casemiro, qui fêtera ses 34 ans la semaine prochaine, a récemment été aperçu à Miami, où il prospectait la ville et l'environnement du club floridien. Alors que le club américain, propriété de David Beckham, le place en tête de sa liste pour renforcer son milieu après la retraite de Sergio Busquets, Casemiro dispose également d'autres options selon The Sun. Al-Nassr, où il pourrait retrouver Cristiano Ronaldo, et le Brésil via São Paulo FC restent sur les rangs, avec des offres adaptées à son profil et à son expérience.

tant de poursuivre sa carrière dans des championnats au rythme plus modéré.



PSG

Luis Enrique est bluffé par Zaire-Emery

Samedi soir, il était encore titulaire. Et après avoir remplacé parfaitement Hakimi sur le couloir droit, le jeune Warren Zaire-Emery a récupéré le rôle de sentinelle pour remplacer Vitinha. Encore une fois, il a été brillant dans son rôle prouvant sa très grande polyvalence. Le jeune Français de 19 ans bluffe son monde, à commencer par Luis Enrique. « C'est Warren, c'est son style ! Il est partout, il joue partout, il est intelligent. La première chose que j'ai vu de Warren quand je suis arrivé ici, c'est sa capacité à jouer en relation avec ses coéquipiers. Il est intelligent quand il a le ballon, il donne de la continuité, il fait des efforts physiques de très haut niveau, il peut jouer partout. C'est un joueur merveilleux et je suis très content de l'avoir. »

L'impressionnante statistique de Désiré Doué avec le PSG

Excellente semaine pour Désiré Doué. Après le faux pas du PSG contre Rennes, le jeune milieu offensif a parfaitement rebondi avec un doublé en Ligue des Champions face à Monaco, avant d'enchaîner avec un but et une prestation solide lors de la victoire parisienne contre Metz (3-0). Rapidement buteur au Parc des Princes, l'ancien Rennais a lancé les siens vers un succès maîtrisé qui permet au club de la capitale de reprendre la tête de la Ligue 1, dans un match globalement dominé par les hommes de Luis Enrique. Et une statistique illustre parfaitement son impact : lorsque Désiré Doué marque en compétition officielle, le PSG gagne systématiquement. Le bilan est limpide avec 21 victoires en 21 matchs, sans aucun nul ni défaite. Un chiffre impressionnant qui confirme l'influence grandissante du jeune talent dans les résultats parisiens, au moment où le club entre dans une période décisive entre la course au titre et les échéances européennes.



REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE

WILAYA:MEDEA
DAIRA :GUEL B ELKEBIRE
COMMUNE :SEDRAIA
fiscal : 098426615030619

AVIS D'ATTRIBUTUION PROVISOIRE

Conformément aux dispositions de l'articles 65 alinéa le décret présidentiel N°15/247 du 16/09/2015 portant réglementation des marchés publics et de délégations de service public ,le P/APC de la commune de **Sedraia** , informe l' ensemble des soumissionnaires ayant participe a l'avis d'appel d'offre national ouvert avec exigence de capacités minimales N° : **03/2025** d'attribuer provisoirement le projet : ouverture et aménagement du chemins ruraux à travers les fractions (chemin à ouled berriche,chemin a chelaba,chemin à ouled touati,chemin a khenanassa,chemin a malchia et chemin a cheragua et chemin à beni omran nord)

Comme suit

Intitulé Du projet	L'entreprise	NIF de L'entreprise	Montant En TTC(DA)	OBS
ouverture et aménagement du chemins ruraux à travers les fractions (chemin à ouled berriche,chemin a chelaba,chemin à ouled touati,chemin a khenanassa,chemin a malchia et chemin a cheragua et chemin à beni omran nord)	SARL EL MOHTARIF TRAVAUX PUBLICS Cite 24 février bâtiment N°306 logement N° 05 Commune medea	001626034356198	17 171 700.00	Offre Moins disant

Conformément aux dispositions de l'articles 56 du Loi n° 23-12 au 05/08/ 2023 fixant les règles générales relatives aux marchés publics, et l'article 82 alinéa le décret présidentiel N°15/247 du 16/09/2015 portant réglementation des marchés publics et de délégations de service public , chaque soumissionnaire peuvent contacter la commission du marche public le commune de sedraia dans un délais de 03 jours après la publication de cette annonce pour voir les résultats détaillé de leurs offres technique et financiers ,les soumissionnaires contestant le choix opère peut introduire un recours a la commission des Marches compétente, dans un délais de 10 jours, a partir de la parution du présent annonce dans le BOMOP ou dans l'un des quotidiens nationaux.

AL MOUNASSER 23 Février 2026

ANEP 2616005424

REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE

WILAYA TIMIMOUN
DAIRA DE TINERKOUK
COMMUNE DE TINERKOUK
NIF: 42200200004909604903

AVIS D'ATTRIBUTION PROVISOIRE

Conformément aux dispositions du décret présidentiel n° 15-247 du 16/09/2015 portant la réglementation des marchés publics et des délégations de service public notamment l'article 82 ; le Président de l'Assemblée Populaire Communale de Tinerkouk wilaya Timimoune, informe l'ensemble des soumissionnaires qui ont participé à avis appel d'offres ouvert avec exigence de capacités minimales N°04/2026 pour : **Aménagement urbain au siège de la commune**.

. Publié dans le journal EL-HAKIKA le 20/01/2026 et AL-MOUNASSER le 20/01/2026 et support électronique: CASBAH TRIBUNE le 20/01/2026 et ALGERIE 54 le 21/01/2026 qu'après avoir évalué les offres impliquées dans cette Appel d'offres. Attribution provisoire du marché comme suit :

Intitulé Du projet	L'entreprise choisie	N° indentification fiscale	Le montant de l'offre corrigé en TTC	La note technique	Délai de réalisation	Critère de sélection
Aménagement urbain au siège de la commune	SARL E.G.C.C.I SUD " EL-HELLA Rabah "	0005300012363673	24.132.600.00 DA	70	04 mois	Moins-disant

Tout soumissionnaire qui conteste le présent avis d'attribution provisoire du marché ; Peut Introduire un recours, auprès du président de la commission communale des marchés ; dans les dix (10) jours à compter de la première publication du présent avis, dans les quotidiens. Si le dixième jour coïncide avec un jour férié ou un jour de repos légal, la date limite pour introduire un recours est prorogée au jour ouvrable suivant.

les candidats et les soumissionnaires qui souhaitent prendre connaissance des résultats détaillés de l'évaluation de leurs offres techniques et financières, à se rapprocher du service technique de la commune de Tinerkouk, au plus tard trois (3) jours à compter du premier jour de la publication du présent avis.

AL MOUNASSER 23 Février 2026

ANEP 2616006128



VOTRE QUOTIDIEN SPORTIF
Mounasser®

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

TEL: 0560266287

OU PAR EMAIL:

CONTACT@ALMOUNASSER.DZ



L'histoire du tennis de table

Le tennis de table, activité de loisir et sport olympique depuis 1988, est également connu sous le terme de « ping-pong ». Bien qu'exclue de la terminologie officielle, cette appellation est aujourd'hui très populaire. Elle tire notamment son origine d'une onomatopée dérivée du son de la balle apparue en 1884 en Extrême-Orient : « ping » pour le bruit du choc de la balle contre la raquette et « pong » pour le bruit du rebond sur la table.

L'histoire du tennis de table vous intéresse ? Découvrez son développement et sa démocratisation au fil du temps.

Les origines du tennis de table

C'est en Angleterre, à la fin du XIX^{ème} siècle, que le tennis de table fait son apparition. Inspiré du tennis sur gazon, les premiers joueurs appartenaient à la société bourgeoise victorienne. La première partie se serait déroulée avec un bouchon de champagne comme balle, des boîtes de cigares en guise de raquettes et des livres pour le filet. Le tennis de table était alors perçu comme une simple distraction des classes fortunées. En 1890, l'anglais David Foster, attiré par cette forte popularité, introduit le premier jeu de tennis sur une table. En 1897, les premiers championnats nationaux étaient organisés en Hongrie. Suite à un voyage aux

Les premiers tournois du tennis de table

Avec le succès des premiers tournois publics au Queen's Hall de Londres, c'est en 1902 que se déroule le premier championnat du monde officiel. La discipline connaît une croissance grandissante, et La Fédération Britannique de tennis de table est créée. Les premiers Championnats

marquée par de nombreux champions, tels que l'austro-britannique Richard Bergmann, le franco-polonais Aloizy Ehrlich ou encore la roumaine Angelica Rozeanu.

L'essor du tennis de table en Asie

Dans les années 1950, le tennis de table devient une discipline intégrante des pays d'Asie. Les japonais ont marqué les championnats du monde



d'Europe sont par la suite organisés en 1907. Tout s'accélère dans les années 1920.

par équipes entre 1954 et 1959. Cette domination est renforcée par l'introduction de la mousse, transformant les raquettes classiques. Les japonais fournissent plusieurs champions du monde tel qu'Hiroji Sato et se démarquent par leurs résultats impressionnants en 1956 à Tokyo. Les années 1960 marque l'arrivée de la suprématie chinoise, dont Zhuand Zedong, triple champion du monde en 1961, 1963 et 1965. C'est à cette époque qu'est développée la diplomatie du ping pong, contribuant à l'amélioration des relations sino-américaines. En 1977, lors des championnats du monde de Birmingham, le premier service lancé, également appelé « service chinois » est



utilisé. Le service devient un élément stratégique alors qu'il n'était auparavant perçu comme une simple mise en jeu. La place de l'Asie dans l'histoire du tennis de table est véritablement décisive dans la progression de ce sport international. C'est dans ce contexte de démocratisation du tennis de table que Cornilleau développe et fabrique ses premières tables de ping. L'entreprise familiale industrialise alors son savoir faire pour répondre à l'engouement de l'époque et à la demande croissante.

Le tennis de table, sport le plus pratiqué dans le monde

Le tennis de table est un sport olympique depuis 1988 à Séoul. Les premières médailles d'or sont attribuées à la Chinoise Chen Jing et au Coréen Yoo Nam-kyu. La discipline s'est progressivement professionnalisée avec l'apparition du Pro Tour en 1996. La pratique reste dominée par les asiatiques depuis 1995, tel que Wang Liqin, triple champion du monde et numéro 1 mondial durant de nombreuses années. Le tennis de table est aujourd'hui le sport le

plus pratiqué en Asie. En Europe, le tennis de table comporte des champions comme le belge Jean-Michel Saive, l'allemand Timo Boll ou encore le danois Michael Maze. En 2016, les chinois Ma Long, Fan Zhendong, Xu Xin, Zhang Jike et l'allemand Dimitrij Ovtcharov étaient en tête du classement mondial. En 2005, le nombre de joueurs dans le monde est estimé à plus de 260 millions. La Fédération internationale de tennis de table concentre plus de 200 nations et 33 millions de licenciés. Des compétitions, des tournois en club ou des championnats sont organisés dans le monde entier. En juin 2020, la France comptait 201 548 licenciés. L'histoire du tennis de table se manifeste aujourd'hui par un engouement en constante évolution, marquée par les nombreux bienfaits d'une pratique régulière.

Les équipements du tennis de table

Le tennis de table repose sur des équipements simples : une table, des raquettes et des balles. Les tables indoor sont à privilégier pour des pratiques douces à l'intérieur. Les tables outdoor, beaucoup plus solides et résistantes, sont idéales pour un jeu à l'extérieur sans risque de détérioration. Les bâches de protection Cornilleau apportent une protection supplémentaire. Pour les professionnels, les tables de compétition assurent une solidité à toute épreuve. Les raquettes en caoutchouc mousse avec revêtement apportent quant à elle précision et contrôle. Débutant, confirmé ou professionnel, de nombreux modèles de balles existent et s'adaptent à toutes les parties. L'histoire du tennis de table est riche par ses évolutions. Aujourd'hui sport le plus populaire dans le monde, il ne cesse de rassembler des joueurs de tous horizons.



États-Unis, James Gibb rapporte en 1901 la première balle en celluloïd, beaucoup plus légère que les balles en caoutchouc. Une année plus tard, en 1902, E.C.Gould, un Britannique passionné par le jeu, présente les premières raquettes recouvertes de caoutchouc et de picots caoutchoutées. L'histoire du tennis de table est lancée !

L'Association de tennis de table est créée en Angleterre en 1921, suivie par la Fédération Internationale en 1926. Des Championnats du monde ont lieu entre les différents pays à Londres en 1926 et la Fédération Française du tennis de table voit le jour en 1927. Les français participent pour la première fois à Budapest en 1929. L'histoire du tennis de table est



CYCLISME (COURSE RÉGIONALE)

Le "Challenge Ramadhan" à partir du vendredi prochain à Oran

Une course régionale de cyclisme "Challenge Ramadhan", toutes catégories, aura lieu chaque week-end en nocturne à partir de vendredi prochain sur un circuit fermé dans la commune de Misserghine à Oran, a-t-on appris des organisateurs.

Organisée par la Ligue oranaise de cyclisme en collaboration avec la direction de la Jeunesse et des Sports, cette compétition de la petite reine verra la participation de plus de 80 coureurs cyclistes des écoles, benjamins, minimes, cadets, juniors et seniors représentant les wilayas d'Aïn Temouchent, Sidi Bel-Abbes, Mostaganem et Oran. La compétition débutera le 27 février, avec

deux courses destinées aux benjamins et minimes. Les benjamins devront parcourir une distance de 8 kilomètres et les minimes 18 km. Elle sera suivie par la course des écoles et cadets, sur 5 et 25 kilomètres, prévue le vendredi 6 mars, avant de laisser place aux juniors et aux seniors pour animer la dernière course de la semaine, le vendredi 13 mars, sur une distance de 40 kilomètres.

Serine. S



LA 77^E ÉDITION DU TOURNOI INTERNATIONAL DE STRANDJA DE BOXE

L'Algérie présente avec huit pugilistes en Bulgarie



La sélection algérienne (messieurs et dames) de boxe s'est envolée samedi après-midi pour la Bulgarie, en vue de sa participation à la 77^e édition du Tournoi

International de Strandja, prévu du 23 février au 2 mars prochain, dans la capitale Sofia.

L'effectif de la sélection nationale est composé de huit boxeurs (cinq mes-

sieurs et trois dames), sous la conduite d'Ahmed Ouadahi, membre du Bureau fédéral et qui fait office de chef de délégation en Bulgarie.

"La participation de la sélection nationale à ce tournoi s'inscrit dans le cadre de sa préparation en prévision d'autres grands événements sportifs", a indiqué la Fédération algérienne de boxe dans un communiqué, diffusé ce samedi après-midi sur ses réseaux sociaux.

Lors de la 75^e édition Tournoi International de Strandja, disputée en 2024, l'Algérie avait décroché cinq médailles : une en argent remportée par Mohamed Makhlouf (chez les 71 kg), ainsi que quatre breloques en bronze, grâce à Khennouci Kamel (48 kg), Abdennacer Benlaribi (67 kg), Ghazli Abderraouf (75 kg) et Mohamed Houdri (81 kg).

Serine. S

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

Résultats et classement après la 24^e journée

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

Classement :	Pts	J
1. NB Staouéli	43	24
2. CS Tlemcen	40	24
--. WO Boufarik	40	24
4. Rouiba CB	39	24
5. USM Alger	38	24
--. USM Blida	38	24
--. CR Béni Saf	38	24
8. MC Alger	37	23
9. CSC Djisr Kasantina	36	24
10. CRB Dar El-Beida	33	23
11. TRA Draria	32	24
12. US Sétif	31	24
13. NA Hussein-Dey	29	24
14. M Ouled Chebel	28	24.

ATP 500 DE DOHA

Fils bute en finale sur un Alcaraz injouable

Arthur Fils, qui disputait son troisième tournoi après son retour de blessure, n'a rien pu faire contre Carlos Alcaraz, numéro un mondial imprenable samedi en finale du tournoi ATP 500 de Doha (6-2, 6-1). De retour au premier plan, le Français de 21 ans, désormais 40^e mondial après avoir été 14^e au printemps 2025, a cédé en 50 minutes contre le récent vainqueur de l'Open d'Australie, qui a signé avant hier sa douzième victoire en autant de matches cette saison. "Je savais ce que je voulais faire. J'ai fait le job", a déclaré Alcaraz après la rencontre. L'Espagnol de 22 ans n'avait jamais remporté le tournoi de Doha, où il avait été sorti en quart de finale l'an passé. Samedi, il a livré une partition quasi parfaite pour remporter son 26^e titre ATP, son 9^e ATP 500. Dictant les échanges, décochant des missiles au service (86% de points gagnés sur première balle) et en retours, il a conclu le match d'une attaque de fond du cours pétrifiante. Alors que les points défilaient au début de la seconde manche, Fils a fracassé sa raquette de rage. La balle de match lui a tout de même arraché un sourire de dépit.

R. S



TOURNOI DE LA PRESSE DE FUTSAL

Début de la compétition dans une ambiance sympathique

La cinquième édition du Tournoi de la presse Ooredoo 2026 a débuté hier vendredi, à la Coupole du complexe olympique "Mohamed-Boudiaf" à Alger, avec le match d'ouverture qui a vu la victoire de l'équipe du quotidien Echaab face au site Ennahar Online sur le score de 7 à 3, pour le compte du groupe A. La rencontre s'est déroulée en présence du secrétaire général du ministère des Sports, M. Fouad Makhlouf, représentant le ministre des Sports, M. Walid Sadi, ainsi que du directeur des affaires institutionnelles de Ooredoo Algérie, M. Ramdane Djazaïri, accompagnés de plusieurs personnalités sportives et médiatiques, ainsi que de représentants des médias. La cérémonie officielle d'ouverture a été lancée par un match d'exhibition captivant ayant opposé la sélection nationale de futsal des sourds aux anciens internationaux de l'équipe nationale de football, sous la conduite de Hocine Metref. Cette rencontre a apporté une touche humaine et sportive particulière à l'événement, suscitant l'enthousiasme des présents et des invités d'honneur. Le directeur des affaires institutionnelles de Ooredoo Algérie, M. Ramdane Djazaïri, a



salué l'initiative de l'Organisation nationale des journalistes sportifs algériens (ONJSA), affirmant qu'Ooredoo sera le partenaire du Tournoi de la presse pour plusieurs années à partir de cette cinquième édition, durant laquelle plusieurs récompenses seront attribuées. Ce soutien s'ajoute aux contributions de l'entreprise dans d'autres disciplines, à l'instar du football, handball et volleyball. Les rencontres du Tournoi de la presse de futsal se poursuivront aujourd'hui samedi avec trois matchs au programme : 21h30 : El Ayam El Djazaïria - Centre international de la presse 22h30 : Echourouk News - El Djazaïr El Jadida 23h30 : Centre national de documentation - Télévision 3 (APS).

Fares. B

TENNIS

Serena Williams obtient le droit de disputer des tournois de Grand Chelem et du circuit WTA

A 44 ans, l'ex-N.1 mondiale Serena Williams va-t-elle faire son retour sur le circuit ? Inscrite depuis six mois sur la liste des sportifs susceptibles de subir un contrôle anti-dopage inopiné, la joueuse sera en tout cas apte à participer aux tournois. Si l'intéressée n'a jamais évoqué formellement un retour, plusieurs indices vont dans le sens d'un retour de l'Américaine.

L'ex-N.1 mondiale Serena Williams peut de nouveau disputer des tournois du Grand Chelem ou du circuit WTA. Pour pouvoir prétendre à un retour sur le circuit, la lauréate de 23 titres du Grand Chelem devait se rendre disponible pendant six mois pour des contrôles antidopage inopinés. Cette période de six mois à expiré. L'Américaine de 44 ans est donc libre désormais de participer aux tournois professionnels où elle bénéficierait d'une invitation des organisateurs, mais elle a jusqu'à présent entretenu le flou sur ses intentions.

"A moins qu'elle ne se blesse, il ne fait aucun doute qu'elle rejouera quelque part à un moment donné", a avancé en janvier l'ex-N.1 mondial Jim Courier, soulignant combien il était contraignant de faire partie

du groupe de joueuses susceptibles de subir des contrôles antidopage aléatoires. "Aucune personne qui n'a pas l'intention de jouer au tennis professionnel ne va s'inscrire sur cette liste, surtout quelqu'un qui a autant d'expérience que Serena Williams", a insisté l'ancien joueur américain. La principale intéressée a d'abord opposé en décembre un démenti formel aux rumeurs de retour sur le circuit, rendues plus crédibles par la reprise de la carrière professionnelle de sa sœur aînée Venus (45 ans) à l'été 2025. Mais fin janvier, Serena Williams s'est montrée nettement plus évasive. "Ce n'est ni oui ni non. Je ne sais pas, je vais simplement voir ce qui se passe", a esquivé l'expatriée du circuit lors de l'émission télévisée américaine "Today".

Elle ferait un malheur

Lorsqu'on lui a demandé pourquoi elle avait réintégré le programme de dépistage antidopage, Williams a esquivé, avec une réponse vague. "Est-ce que je l'ai réintégré ? Je ne savais pas si j'en étais sortie. Écoutez, je ne peux pas en parler", a déclaré la mère de deux filles de huit et deux ans.

Dernier indice en date, l'Américaine Alycia Parks (77e mondiale) a révélé début février qu'elle s'était entraînée quelques jours plus tôt avec son illustre compatriote. "Elle est en super forme. Je pense qu'elle ferait un malheur sur le circuit", a jugé Parks dans un entretien accordé au média spécialisé Tennis Majors. Lors de son dernier tournoi en date, l'US Open 2022, Serena Williams n'avait pas formellement pris sa retraite,

affirmant qu'elle "évoluait" pour s'éloigner davantage du circuit professionnel. Elle ne dispose cependant plus d'un classement WTA depuis le mois de septembre 2022, et dépend donc d'invitations des organisateurs pour intégrer directement le tableau final des tournois qu'elle aimerait disputer.

L'exemple de Venus

Vu l'aura de celle qui est considérée comme une des plus grandes joueuses de l'histoire du tennis, elle ne devrait guère avoir de mal à en obtenir, comme sa sœur Venus à qui le WTA 1000 de Cincinnati, l'US Open ou l'Open d'Australie ont ouvert les bras ces derniers mois. Venus Williams est d'ailleurs invitée au WTA 250 d'Austin (23 février-mars) et prévoit d'y disputer le simple et le double, une discipline dans laquelle elle a excellé aux côtés de sa sœur cadette (14 titres en Grand Chelem et trois médailles d'or olympiques).

Après Austin, deux tournois de bien plus gros calibre se joueront aux Etats-Unis en mars, les WTA 1000 d'Indian Wells (4-15 mars) et de Miami (17-29 mars), qui pourraient également offrir une scène prestigieuse pour un éventuel retour aux affaires de Serena Williams. Reste à savoir si l'Américaine disputera ponctuellement quelques tournois, comme Venus, ou si elle envisage une programmation plus soutenue. "Avec elle, tout est possible", a récemment confié son ancien entraîneur Patrick Mouratoglou au journal L'Equipe. "S'il y en a une capable de tenter un tel retour, c'est bien Serena".

R. S

ELLE TERMINE CES JEUX OLYMPIQUES EN APOTHÉOSE

Eileen Gu se couvre d'or sur le halfpipe

Frustrée et en argent sur le big air et le slopestyle, Eileen Gu a finalement réussi à repartir de Livigno avec l'or autour du cou. hier, elle a remporté le concours de halfpipe, conservant sa couronne obtenue en 2022. La Chinoise décroche ici son troisième titre olympique et sa sixième médaille. Elle devance Fanghui Li et Zoé Atkin sur le podium.

Eileen Gu est bien une immense championne. Dans ces Jeux Olympiques d'hiver de Milan et de Cortina en Italie, la Chinoise a attendu la dernière journée pour remporter une médaille d'or, après l'argent sur le slopestyle et le big air. hier, la skieuse acrobatique a conservé son titre du halfpipe. Gu s'impose devant sa compatriote Fanghui Li et la Britannique Zoé Atkin.

Après un premier run qui ne lui a pas per-

mis de récolter plus de 30 points, la Chinoise a débuté la deuxième manche en huitième position. Dans celle-ci, Gu a frappé un premier grand coup, en récoltant 94 points. Un score que la Chinoise a encore réussi à améliorer lors de son troisième et dernier passage, en le portant à 94,75 unités. Derrière elle, ce fut, finalement, serré. Sa compatriote Fanghui Li, pour ses premiers JO, a amélioré son score à chaque run (81,25, 91,50, 93), mais cela ne lui a jamais permis d'espérer l'or. Zoé Atkin, qui avait terminé en tête des qualifications, n'a pas pu confirmer et doit, quand à elle, se contenter du bronze. Eileen Gu (22 ans), qui était déjà la rideuse la plus médaillée des Jeux, fait désormais mieux que le grand Mikael Kingsbury avec cette sixième médaille olympique, la troisième en or.

R. S



Le sport au service de notre **immunité**

L'impact de l'activité physique sur le système immunitaire constitue un domaine de recherche en plein essor. Alors que Paris se prépare à accueillir les Jeux Olympiques 2024, nous allons explorer comment le sport peut être un allié de poids pour notre immunité, avec la chercheuse Delphine Sauce qui dirige l'équipe Immunopathogenèse des infections virales et vieillissement immunitaire.



Le système immunitaire est complexe et affecté par de nombreux paramètres. « Lorsque nous nous engageons dans une activité physique, la circulation sanguine s'intensifie, transportant les cellules du système immunitaire vers les sites potentiellement infectés ou blessés », explique la directrice de recherche Delphine Sauce. Mais ce n'est pas tout : le sport agit également comme un remède contre le stress chronique qui peut affecter le système immunitaire via la sécrétion de cortisol. A l'inverse, la libération d'endorphines, ces hormones du bien-être, crée un environnement propice à une réponse immunitaire saine en diminuant le risque de dépression, de stress ou d'anxiété.

Une pluralité de mécanismes en jeu

Le sport n'est pas seulement une bataille contre le stress, c'est aussi un allié pour contrôler son poids et sa masse grasse. Car le surpoids peut déclencher une inflammation chronique, entravant le bon fonctionnement du système immunitaire. De plus, l'activité physique stimule notre respiration, augmentant l'oxygénation et, par conséquent, la production de globules blancs, les soldats du front immunitaire. « Des études récentes menées sur des souris ont révélé que la pression exercée sur les os lors de la course induisait une

stimulation mécanique qui envoie un message aux cellules souches hématopoïétiques à l'origine des cellules du système immunitaire. Cela a pour effet de stimuler la croissance osseuse mais aussi de booster la production de lymphocytes, éléments clés de la défense immunitaire. » Par ailleurs, un exercice régulier d'intensité moyenne diminue l'inflammation chronique délétère pour le système immunitaire et la santé en général. Enfin, faire du sport augmente la qualité du sommeil. En favorisant le sommeil plus profond et plus réparateur, cela permet au système immunitaire de mieux récupérer.

Varié le type d'activités

« Ce qui est important



c'est d'avoir une variété d'exercices », affirme Delphine Sauce. Les exercices d'endurance, comme la natation et le cyclisme, favorisent la circulation, les fonctions cardiaque et respiratoire, et la production de cellules immunitaires. Pour les amateurs de musculation, les activités de résistance stimulent également la production de cellules immunitaires. Par

ailleurs il est important de ne pas sous-estimer des activités plus modérées, telles que la marche ou le yoga, qui, bien que moins intensives, contribuent à réduire le stress, à stimuler la



circulation sanguine et contrôler son poids. Faire du jardinage, prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur, marcher entre deux stations de métro, tout cela participe au maintien d'une activité régulière. « Dans les régions où la longévité est remarquable, indique la chercheuse, les centenaires maintiennent une activité physique qui se révèle clairement bénéfique. En Sardaigne, par exemple, les villages aux rues escarpées favorisent une vie active. C'est aussi le cas au Japon où les centenaires cultivent leurs petits jardins ou au Costa Rica, où les grands-parents participent activement à la vie quotidienne. Ces communautés ne mènent pas une vie sédentaire, et maintiennent une routine active tous les jours ».

Choisir la voie du milieu

« D'un point de vue

général, les exercices modérés, c'est-à-dire ceux durant lesquels on peut continuer à parler pendant l'effort, sont toujours meilleurs que les exercices intenses », déclare Delphine Sauce.

Si l'exercice régulier induit une

moins 2h30 d'exercice modéré par semaine, réparties sur trois séances. Il faut bien sûr adapter ces efforts aux conditions médicales préexistantes. « Nous ne sommes pas tous égaux devant le sport et on ne va pas demander la même activité à quelqu'un de 70 ans qu'à quelqu'un de 20 ans, nuance la chercheuse. Et si on souffre d'un handicap, d'une maladie ou que l'on est enceinte, il faut ajuster la durée, la fréquence et l'intensité. »

Vers des entraînements personnalisés

Bien que les effets à long terme de l'exercice physique soient globalement bénéfiques, notre compréhension détaillée de son fonctionnement reste limitée. « A l'avenir, les recherches s'intéresseront aux mécanismes moléculaires à l'œuvre lors de l'activité physique. Il s'agira notamment de déterminer quels médiateurs influencent réellement les effets du sport, que ce soit au niveau hormonal, de la

concentration en oxygène ou de certains métabolites. » Une meilleure compréhension de ces mécanismes permettrait un accompagnement plus personnalisé au quotidien. « Il sera possible d'individualiser les recommandations avec des programmes d'entraînement adaptés en fonction des besoins spécifiques de différents groupes de personnes, tels que les femmes enceintes, les sportifs de haut niveau, les personnes âgées, ou celles présentant des pathologies chroniques », précise Delphine Sauce.

Le sport devient une prescription accessible pour toutes et tous afin de préserver notre santé physique et mentale. Mais faire du sport ne va pas sans une hygiène de vie globale. « Une alimentation équilibrée, riche en fruits, protéines, glucides complexes et fibres, agit en tandem avec l'exercice pour préserver la barrière intestinale et optimiser les réponses immunitaires. L'hydratation, un sommeil suffisant et la gestion du stress sont également nécessaires à cette routine de vie », conclut la chercheuse.



Sport et sommeil

Mieux dormir grâce au sport

Le sport est-il le secret d'un sommeil réparateur, même quand les nuits se font courtes ? Découvrons comment l'activité physique peut devenir votre meilleure alliée!

Une nuit de sommeil c'est comme l'ascension d'un sommet, chaque cycle est un nouveau palier. Vous passez par différents "paysages" qui se répètent en cycles tout au long de la nuit :

- l'endormissement : c'est le moment où vous commencez à vous détendre, vos muscles se relâchent, et vous pouvez avoir l'impression de tomber ou de sursauter.
- le sommeil léger : vous êtes vraiment en train de dormir, mais votre sommeil reste fragile. Votre rythme cardiaque ralentit, votre température corporelle et votre vigilance diminue. Il s'agit de la phase la plus longue du sommeil.
- le sommeil profond : c'est la phase de récupération physique. Votre corps se répare, vos muscles se relâchent complètement, et il est plus difficile de vous réveiller. C'est pendant cette phase lourde de

est plus présent en début de nuit, tandis que le sommeil paradoxal s'allonge vers la fin.

La phase de sommeil la plus réparatrice

La phase de sommeil profond est souvent considérée comme la phase la plus réparatrice. Il est vrai que durant cette période de la nuit le corps se répare et se régénère physiquement, l'hormone de croissance est libérée, l'activité cérébrale ralentit ce qui favorise un vrai repos de votre cerveau. Néanmoins, la phase de sommeil paradoxale a de quoi rivaliser : c'est une phase de sommeil décisive au niveau mental et cognitif. Pendant cette phase, le cerveau est très actif et traite les informations de la journée, vos souvenirs sont consolidés et stockés et l'activité émotionnelle est régulée.

Le sport favorise-t-il le sommeil ?

Le sport pour bien

descende pour s'endormir. Lorsque l'on a des troubles du sommeil il est donc conseillé de faire du sport pas moins de 3 à 4h avant d'aller se coucher. Néanmoins, une activité sportive modérée type gym douce ne perturbe pas l'endormissement." Eh oui, la température corporelle fluctue tout au



long de la journée et diminue en fin d'après-midi afin d'accompagner le corps dans le cycle d'endormissement. Et quand on fait du sport le soir, la température du corps reste élevée. L'idéal serait donc de faire du sport le matin ou en début d'après-midi. Cependant, n'ayez crainte : si vous n'avez pas d'autres possibilités que de faire du sport le soir, il existe des solutions pour trouver le sommeil. Parmi elles, la fameuse douche froide avant d'aller se coucher qui, en plus de faire baisser la température du corps et favorise la récupération musculaire.

Faire du sport le soir ne sera plus un problème

François Jounieaux précise cependant qu'il y a la théorie et la pratique, tous les corps ne réagissent pas de la même façon. La meilleure chose est de vous connaître, d'être à votre écoute et de comprendre les besoins de votre corps et ses réactions.

Si le sport le soir peut favoriser des difficultés lors de l'endormissement, est-ce qu'il contribue aux insomnies ?

Il existe de nombreux facteurs qui participent à l'insomnie : psychologiques et émotionnels, physiologiques et médicaux, l'âge, l'environnement, les traitements en cours, le mode de vie, bref... de nombreuses choses mais pas de relation directe avec la pratique sportive

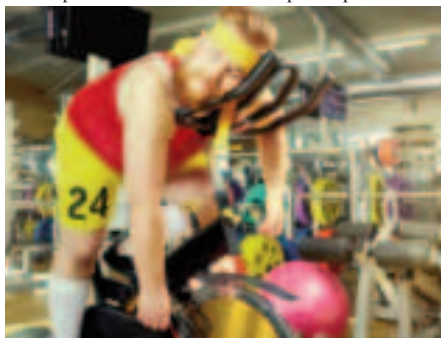


Faire du sport quand on est fatiguée

L'hiver la sensation de fatigue est plus importante, personne ne dira le contraire, l'activité physique, avouons-le, passe un peu à la trappe. Pourquoi ses sensations ? Doit-on se faire un peu violence ? Pour François Jounieaux : "La sensation de fatigue en hiver est surtout causée par le manque de lumière. La lumière est un synchroniseur primordial du sommeil. Le corps a besoin de transition et quand on manque de lumière, il faut se redonner de l'énergie par l'activité physique. Le manque de transition entre le jour et la nuit favorise les troubles du sommeil, c'est pourquoi la pratique d'une activité physique régulière est indispensable, surtout en hiver. Évidemment, vous devez rester attentif à votre niveau de fatigue,

horloge biologique. Et certains sports y parviennent mieux que d'autres. Les sports d'endurances sont ceux qui contribuent à une plus grande production d'endorphines, ils vont donc participer à s'endormir plus facilement.

C'est le cas par exemple de la marche nordique : non contente de faire travailler toutes les chaînes musculaires, elle vous fait évoluer dans un environnement la plupart du temps agréable et stimule la sécrétion d'hormones. De quoi se détendre et bien dormir ! Vous pouvez également vous tourner vers la course à pied ou le cyclisme en fonction de vos envies. Enfin, pourquoi ne pas pratiquer le yoga ou le Pilates afin de vous accorder un moment de sérénité en fin de journée, surtout si cette dernière a été particulièrement chargée



sommeil que l'on peut faire du somnambulisme ou des terreurs nocturnes (surtout chez les enfants). - le sommeil paradoxal : c'est la phase où on rêve le plus ! Votre cerveau est très actif, presque autant que lorsque vous êtes éveillé.e. Votre corps, quant à lui, est pratiquement paralysé pour éviter que vous ne reproduisiez vos rêves en mouvements. Ces quatre phases forment un cycle qui dure environ 90 minutes. Vous répétez ces cycles plusieurs fois pendant une nuit de sommeil. La proportion de chaque phase varie au cours de la nuit : le sommeil profond

dormir, oui mais non Notre expert en troubles du sommeil me répond en deux temps. " OUI, l'activité physique pratiquée en journée améliore la qualité du sommeil surtout le stade III. La phase de sommeil profond est plus importante quand le corps a été actif dans la journée grâce aux hormones de bien être qui sont diffusées lors de la pratique d'un sport. NON, l'activité physique intense le soir peut en effet retarder l'endormissement. Une activité intense va réchauffer le corps et le corps a besoin de se refroidir, que la vigilance

Le sport et les endorphines : un somnifère naturel ! Oui, le sport est un bon moyen de lutter contre le stress car plus que de la simple dépense énergétique, l'activité physique agit comme un véritable allié du sommeil grâce à la libération du cocktail d'hormones : endorphines, sérotonine et dopamines. Ces hormones, aux effets anxiolytiques et euphorisants, instaurent un état de calme et de bien-être propice à l'endormissement et à un sommeil de qualité. Voilà pourquoi on peut parler du sport comme d'un somnifère naturel... ceci-dit, gardez entête qu'il n'est pas une solution miracle et que votre routine vers le sommeil est un point clef pour faciliter votre endormissement.



car vous risquez la blessure. Adaptez votre activité en fonction de votre niveau de fatigue. Il faut s'écouter."

Quels sports favorisent un meilleur sommeil ?

En faisant du sport, vous contribuez à régler parfaitement votre

Pratiquées régulièrement, ces activités favorisent, elles aussi, le sommeil. Régénération musculaire, renforcement des défenses immunitaires, restockage énergétique.

Le sommeil demeure la clé d'une hygiène de vie équilibrée.

Victime d'une chute Kaylia Nemour termine septième aux barres asymétriques

La gymnaste algérienne Kaylia Nemour, victime d'une chute en finale des barres asymétriques, a terminé à la septième place du classement de l'épreuve, disputée samedi pour le compte de la première étape de la Coupe du monde de gymnastique artistique 2026, qui se déroule à Cottbus en Allemagne.

Après avoir survolé les qualifications avec une note de 15,200 et l'exécution d'un nouveau mouvement, soumis à la Fédération internationale de gymnastique (FIG) en vue de son intégration au Code de pointage, la championne algérienne a obtenu la note 12,900 après sa chute en finale, remportée par l'Italienne Elisa Lorio (14,266), devant la Russe Milana Kaiumova (14,133) et l'autre Italienne Giulia perotti (14,033). Dimanche, Nemour (19 ans) enchaînera avec une nouvelle finale à la poutre, après avoir décroché la première place des qualifications avec une note de 14,600, devant la Russe Milana Kaiumova (13,866) et l'Allemande Marie Quaas (13,400). Après cette manche allemande, le circuit mondial fera successivement escale à Bakou (Azerbaïdjan), Antalya (Turquie), Le Caire (Egypte) et Osijek (Croatie), avant de s'achever à Doha (Qatar) du 14 au 18 avril.

Rania. K



VOTRE QUOTIDIEN SPORTIF
Mounasser

21 °C | F
Précipitations : 0%
Humidité : 63%
Vent : 5 km/h

Météo
mardi
Ensoleillé

Lundi 23 Février 2026

Entre transparence administrative et symbolisme Le dossier du Directeur Sportif divise la JS Kabylie

Le débat s'intensifie au sein de la maison de la Jeunesse Sportive de Kabylie (JSK) concernant l'identité du futur Directeur Technique Sportif (DTS).

Elyas. Ch

La nouvelle direction, soutenue par l'actionnaire majoritaire Mobilis, a instauré une démarche inédite : un appel à candidature officiel définissant des critères de sélection stricts pour pourvoir ce poste stratégique. Cette initiative vise, selon les dirigeants, à instaurer des règles professionnelles modernes et à rompre définitivement avec l'ère des nominations directes basées sur le favoritisme. En imposant un cahier des charges rigoureux, la JSK souhaite privilégier la compétence technique et la vision à long terme, loin des décisions émotives.

Moussa Saïb : Le prestige face à la procédure

Cependant, cette méthode ne fait pas l'unanimité, notamment en ce qui concerne le cas de Moussa Saïb. Véritable icône du club et chouchou des supporters, l'ancien capitaine des Verts est pressenti par beaucoup pour occuper ce poste. Pourtant, des sources proches de l'ancien meneur



de jeu confirment que Saïb n'est pas enthousiaste à l'idée de déposer un dossier de candidature. Pour lui, son parcours international et son statut de légende du club lui confèrent une légitimité morale qui devrait se traduire par un dialogue direct autour d'un projet sportif concret, plutôt que par une procédure administrative classique.

Le défi de la direction : Concilier rigueur et identité

La direction se retrouve face à un dilemme : d'un côté, la nécessité de

respecter des standards de gestion modernes pour garantir la stabilité du club ; de l'autre, la pression populaire qui réclame le retour des "enfants du club" aux postes de décision.

Les supporters attendent désormais avec impatience le dénouement de ce dossier. Le choix final de la direction déterminera les contours de la nouvelle ère de la JSK : une structure purement professionnelle ou un modèle hybride respectant l'ADN historique du club le plus titré d'Algérie.

Rami. M

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

Coupe du Monde 2026 : Début d'un stage pour arbitres à Doha avec la participation de Ghorbal

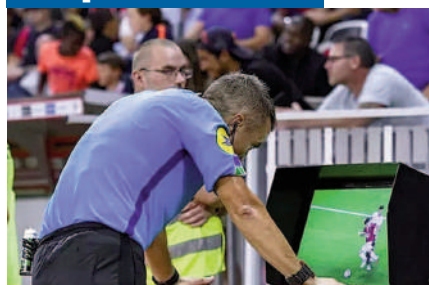
La Fédération internationale de football (FIFA) organise un stage à l'intention des arbitres candidats à une participation à la phase finale de la Coupe du monde 2026, dans la capitale qatarie, Doha, du 23 au 28 février courant, avec la participation de l'arbitre international algérien Mustapha Ghorbal.

Agé de 40 ans, Ghorbal est arbitre international depuis 2014. Le natif d'Oran a dirigé plusieurs compétitions internationales, dont la Coupe du monde des clubs disputée l'été dernier aux Etats-Unis, ainsi que des matchs des éliminatoires de la Coupe du monde 2026 et des compétitions interclubs africaines. L'arbitre algérien a également pris part à la phase finale de la Coupe d'Afrique des nations 2025 (21 décembre- 18 janvier). Outre Ghorbal, 19 arbitres représentant trois

confédérations continentales (Asie, Afrique et Océanie) participent au séminaire de Doha. La Confédération africaine de football sera représentée par neuf arbitres. Ce stage comprend des programmes individuels destinés aux arbitres candidats au Mondial 2026, notamment en matière de préparation physique. Une évaluation finale portant sur les aspects techniques, physiques et médicaux leur sera également dispensée afin de les placer dans les meilleures conditions avant le coup d'envoi de la Coupe du monde. Des séquences vidéo d'actions issues de matches réels seront analysées et révisées, et des exercices pratiques seront organisés, filmés puis transmis aux instructeurs, afin que les participants reçoivent ensuite leurs observations et appréciations.

Hakim. T

Compétitions interclubs africain : La VAR utilisée à partir des quarts de finale



La Confédération africaine de football a indiqué que l'Assistance Vidéo à l'Arbitrage "VAR" sera utilisée à partir des quarts de finale et jusqu'à la finale en Ligue des champions et en Coupe de la Confédération de la CAF.

Selon l'instance africaine, les clubs ont également reçu pour instruction de désigner des stades qui satisfont aux exigences de la CAF et aux normes opérationnelles élevées pour accueillir les matchs des deux compétitions à partir des quarts de finale. Pour rappel, l'USM Alger

et le CR Belouizdad sont qualifiés pour les quarts de finale de la Coupe de la Confédération de football après avoir brillamment terminé en tête de leurs groupes respectifs. En quarts de finale, l'USM Alger sera opposée aux Congolais de l'AS Maniama, alors que le CR Belouizdad affrontera la formation égyptienne d'Al Masry. Les deux représentants algériens disputeront la manche aller en déplacement le 15 mars, avant d'accueillir leurs adversaires au retour programmé le 22 mars prochain.

Salim. D

Ligue 2 amateur

La 21e journée étalée sur trois jours à partir du 25 février

La 21e journée du Championnat de Ligue 2 amateur de football débutera le mercredi 25 février et s'étalera jusqu'au samedi 28 février, a indiqué la Ligue nationale du football amateur (LNFA).

Selon le programme de l'instance, publié ce samedi, cette 21e journée débutera, mercredi 25 février (15h00), avec la rencontre du groupe Centre-Ouest opposant l'US Bechar Djedid (16e, 8 pts) au MC Saïda

(11e, 22 pts). Les autres matchs de cette poule dont l'affiche mettant aux prises le leader, JS El Biar (47 pts) à son dauphin, l'USM El-Harrach (41 pts), se disputeront samedi 28 février (15h00). Pour le groupe Centre-Est, les rencontres de la 21e journée ont été programmées le vendredi 27 février (15h00) à l'exception de deux matchs prévus à partir de (22h00). Il s'agit du choc opposant le CA Batna (1er, 41 pts) à l'US Biskra (2e, 40 pts)



et l'AS Khroub (13e, 18 pts) au MSP Batna (14e, 17 pts). A dix journées de l'épilogue de la saison de Ligue 2 amateur, La JS El Biar est solidement installée à la première place du groupe Centre-Ouest avec 50 points, devant l'USM El-Harrach (41 pts) et le RC Kouba (36 pts). Dans la

poule Centre-Est, le CA Batna (41 pts) demeure leader devant l'US Biskra (40 pts) et l'US Chaouia (38 pts), dans un groupe où la lutte pour l'accession reste incertaine, tout comme celle pour le maintien, à l'approche du sprint final.