

A quelques semaines du coup d'envoi de CAN 2025

Alexis Guendouz
 victime
 d'une blessure
 inquiétante



03

Coupe arabe FIFA Qatar-2025

L'Algérie bat l'Irak (2-0) et se qualifie pour les quarts



www.almounasser.dz

16

L'éclat de ses performances
 attire l'attention des "Reds"

**Hadj Moussa pressenti
 pour succéder à Salah
 à Liverpool**

16

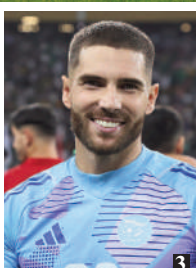
Aït Nouri et le rassemblement des Verts

MC Oran :
**Démission
 du Hedjioui
 et nomination
 de Guenad en
 remplacement**



3

Après une erreur fatale
**L'entraîneur
 de Grenade
 défend son
 gardien
 Luca Zidane**



3

**La FAF refuse la demande
 de Guardiola**



16

Mokwena confirme les révélations de Bougherra

Quelques jours après les déclarations de Madjid Bougherra, sélectionneur de l'équipe nationale A', au sujet de l'absence de Mohamed Benkhemassa de la sélection engagée en Coupe arabe, l'entraîneur du MC Alger, Mokwena, est enfin sorti de son silence pour apporter des précisions. Le coach sud-africain a confirmé les propos de Bougherra, qui avait révélé que le milieu mouloudéen souffrait d'une blessure. Mokwena a expliqué que Benkhemassa « est effectivement touché » et qu'il « évolue depuis un moment à seulement 50 % de ses capacités ». Selon Mokwena, le staff technique du MCA tente de gérer au mieux la situation du joueur, indispensable dans l'entrejeu mais encore loin de sa pleine forme. Il a indiqué que Benkhemassa continue de



fournir des efforts considérables malgré ses douleurs, ce qui explique ses prestations en dents de scie ces dernières semaines.

USMA: «Six matchs en vingt jours, c'est trop»

Malgré la précieuse victoire obtenue face à la JS Kabylie (1-0) lors du match en retard, l'entraîneur de l'USM Alger, Abdelhak Bencheikh, n'a pas manqué de rappeler les difficultés auxquelles fait face son équipe en raison d'un calendrier surchargé. En conférence d'après-match, le technicien a tiré la sonnette d'alarme : « Nous avons joué six matchs en vingt jours, c'est très



complicé. Il ne faut pas oublier les déplacements au Maroc, puis à Magra pour le match de Coupe ». Bencheikh a souligné que l'enchaînement des rencontres, combiné aux longs déplacements, pèse lourdement sur la fraîcheur physique et mentale de ses joueurs. Il estime que cette dynamique risque d'influer sur les performances si le rythme ne se stabilise pas.

Ismail Belkacemi poursuit sa moisson avec Al-Ahly Tripoli

À l'heure où de nombreux clubs algériens multiplient les recherches pour dénicher des attaquants étrangers capables de faire la différence, notamment en compétitions africaines, Ismail Belkacemi continue, lui, d'enchaîner les performances de haut niveau en Libye.

L'ancien international local, aujourd'hui attaquant d'Al-Ahly Tripoli, ne cesse de briller. Depuis son arrivée lors du mercato hivernal dernier, Belkacemi a littéralement tout raflé, réalisant une saison exceptionnelle ponctuée par un triplé historique. Recruté il y a seulement quelques

mois, l'Algérien s'est rapidement imposé comme l'une des armes offensives majeures de son club. Après avoir contribué aux succès en championnat et en Coupe, il vient d'ajouter une nouvelle ligne à son palmarès en remportant la Supercoupe de Libye, dernier trophée en date.

Adam Alilat crée encore la polémique après JSK-USMA

Adam Alilat, défenseur international local de l'USM Alger, se retrouve de nouveau au cœur de la polémique. Le joueur a suscité une vive controverse après son geste jugé antisportif à l'issue de la victoire de son équipe face à la JS Kabylie (2-1), sur le terrain de cette dernière. Selon plusieurs témoins, Alilat aurait délibérément provoqué les supporters kabyles en célébrant de manière excessive et inappropriée, une attitude qui a immédiatement enflammé les tribunes. Face à la montée de tension, les forces de l'ordre sont intervenues

pour l'extraire du terrain et éviter tout débordement. Fait surprenant, alors que les policiers tentaient de le mettre à l'abri, Alilat aurait adopté une attitude irritante envers l'un d'eux, alors même que ce dernier cherchait à le protéger des réactions hostiles du public. Une scène qui n'a pas manqué d'alimenter les critiques sur le comportement du joueur. Déjà pointé du doigt par le passé pour des comportements similaires, Adam Alilat risque de nouveau de faire parler de lui, alors que son club et les instances compétentes pourraient être amenés à examiner cet incident de près.

Les choix tactiques de Raoumavić font débat

Les décisions techniques de Srdjan Raoumavić, entraîneur du CR Belouizdad, continuent d'alimenter les discussions sur les réseaux sociaux. Lors du derby en match retard de la première journée de Ligue 1, face au MC Alger, le technicien serbe a surpris tout le monde par un choix tactique inattendu. Raoumavić a en effet décidé d'aligner Youcef Mellali au poste d'avant-centre, laissant son coéquipier Housseyn Belkheir (Belhousseini) évoluer sur le flanc droit. Un positionnement qui a suscité l'incompréhension : Belhousseini est connu pour son rendement en tant qu'attaquant axial, numéro 9 ou 9.5, ainsi que sur les ailes, tandis que Mellali est un ailier de formation.

Une confusion sur les résultats de l'Irak qui interroge

Avant la rencontre entre la sélection nationale A' et l'équipe du Qatar, dans le cadre de la troisième journée de la phase de groupes de la Coupe arabe, Madjid Bougherra avait programmé une zone mixte entre les joueurs et les médias. C'est à cette occasion que Youcef Atal a involontairement créé le buzz. Interrogé par les journalistes, le latéral algérien a évoqué la

situation du groupe en affirmant que l'Irak avait remporté deux matchs. Une déclaration surprenante puisque, en réalité, la sélection irakienne comptait une victoire et un match nul. Cette erreur a rapidement fait réagir, certains se demandant si Atal avait confondu les résultats ou si son esprit était focalisé sur d'autres aspects de la compétition, notamment la préparation tactique et la pression du match décisif face au Qatar.

A quelques semaines du coup d'envoi de CAN 2025

Alexis Guendouz victime d'une blessure inquiétante

À seulement quelques semaines du coup d'envoi de la Coupe d'Afrique des nations 2025, prévue au Maroc du 21 décembre 2025 au 18 janvier 2026, le sélectionneur algérien et ses joueurs font face à un coup dur.

Farid. Ch

Le gardien de but Alexis Guendouz, titulaire du poste pour les Verts, a été victime d'une blessure inquiétante lors de la rencontre entre son club, la Mouloudia d'Alger, et son voisin CRB, disputée au stade Ali Amar, connu sous le nom d'« Ali La Pointe », pour un match reporté de la première journée du championnat professionnel algérien. Guendouz n'a pas pu terminer la rencontre et a dû céder sa place à Abdellatif Ramadan à la 61^e minute, peinant à marcher en raison de douleurs au pied gauche. Cette situation laisse planer de sérieux doutes sur sa participation avec la sélection nationale lors de la CAN, dont le parcours des Verts débutera le 24 décembre contre le Soudan, avant d'affronter le Burkina Faso le 28 décembre et de conclure la phase de groupes face à la Guinée équatoriale le 31 décembre, tous les matchs se déroulant au stade



Prince Hassan de Rabat. L'équipe algérienne espère réaliser un parcours notable lors de cette édition de la CAN et franchir enfin la phase de groupes, un objectif qui n'a pas été atteint lors des deux dernières éditions disputées au Cameroun et en Côte d'Ivoire. Ensuite, l'ambition sera de pousser l'aventure le plus loin possible dans le tournoi, en cohérence avec les attentes des supporters et des médias locaux. La blessure

de Guendouz vient toutefois fragiliser cette préparation et pourrait redistribuer les cartes au poste de gardien.

Un gardien expérimenté mais incertain

Alexis Guendouz compte neuf sélections avec l'équipe nationale A, en plus de ses cinq apparitions avec l'équipe nationale A', dirigée par le sélectionneur Madjid Bougherra, et participe actuellement à la

Coupe arabe 2025 au Qatar. Son absence éventuelle à la CAN pourrait ouvrir la voie à Luca Zidane, gardien de Grenade, pour occuper le poste de titulaire avec les Verts. La Mouloudia d'Alger n'a pas encore publié de communiqué officiel concernant la nature exacte de la blessure ni la durée probable de son indisponibilité, laissant planer un certain flou sur sa disponibilité pour le tournoi.

Paris FC

Ilan Kebbal ne s'imaginer pas partir cet hiver



Malgré les sollicitations, pas question de quitter le Paris FC pour Ilan Kebbal. À l'approche du mercato hivernal, plusieurs clubs de Ligue 1, comme Rennes, ainsi que des formations étrangères, ont pris des renseignements sur le milieu du club parisien, auteur d'un début de saison remarquable avec six buts et quatre passes décisives en championnat. À 27 ans, l'international algérien assure rester concentré et lucide sur ses choix, conscient de l'importance de continuer à progresser dans un environnement qu'il connaît bien.

« J'ai toujours dit que le

Paris FC était spécial pour moi. J'ai aussi une relation particulière avec le coach Stéphane Gilli. Le choix a été vite fait dès que le club m'a dit qu'il comptait sur moi », a-t-il assuré, confirmant son attachement pour le club, dont il a même endossé le rôle de capitaine en l'absence de Maxime Lopez. Il a ensuite écarté la possibilité de partir cet hiver : « Je pense que je serai au Paris FC à 100%! À moins que ce soit le club qui me dise, il faut que tu partes, mais je ne pense pas. Il y a une saison à finir, la première en Ligue 1. » L'histoire sera-t-elle différente cet été ?

Lydia. K

Après une erreur fatale

L'entraîneur de Grenade défend son gardien Luca Zidane

Le gardien algérien Luca Zidane, évoluant au club espagnol de Grenade, a récemment été au centre des critiques après le match contre le CD Ceuta lors de la 17^e journée de la Segunda División espagnole, suite à une erreur ayant conduit à un but pour l'adversaire. Cette faute a été pointée du doigt par de nombreux médias espagnols, accusant le gardien de provoquer le partage des points sur sa pelouse. Âgé de 27 ans, Luca Zidane avait manqué trois rencontres consécutives en novembre dernier en raison d'une blessure et avait été mis de côté par l'entraîneur José Rojo Martín avant de retrouver la titularisation au début du mois de décembre.

Retour en force après une période difficile

Avant cette mise à l'écart, Luca Zidane, ancien joueur du Real Madrid, occupait la place de gardien numéro un de Grenade sans concurrence, avant que le jeune gardien

Ander Astralaga ne prenne temporairement sa place. La blessure de Luca a cependant permis à ce dernier de réintégrer l'équipe première. Fils de la légende du football mondial Zinedine Zidane, Luca est également le gardien titulaire de l'équipe nationale algérienne et représente un atout majeur pour le sélectionneur Vladimir Petković en vue de la Coupe d'Afrique des Nations 2025, qui se déroulera au Maroc du 21 décembre 2025 au 18 janvier 2026.

Un soutien affirmé de l'entraîneur

Après les critiques, l'entraîneur de Grenade a pris la défense de son joueur, qualifiant Luca Zidane de « gardien de confiance ». Lors de la conférence de presse suivant la rencontre contre Ceuta, José Rojo Martín a expliqué sa décision de titulariser Luca plutôt qu'Ander Astralaga : « Luca est un gardien fiable. Aujourd'hui, ce n'était pas le moment de prendre le risque avec Ander. Luca a



livré une performance solide et excellente ». Le technicien espagnol a ainsi écarté la responsabilité du but concédé de son joueur et l'a attribuée au manque de finition de l'équipe, ajoutant : « Nous méritons de gagner. C'est l'équipe que je veux voir, notamment lors de la première mi-temps, même si nous n'avons pas pu assurer la victoire ».

Une préparation cruciale pour la CAN 2025

Luca Zidane devra atteindre un niveau de préparation optimal pour la CAN 2025, d'autant plus que le deuxième

gardien de l'Algérie, Alexis Gendouz, a récemment été victime d'une blessure lors du match Mouloudia d'Alger - JS Kabylie. La situation au poste de gardien reste un sujet sensible pour la sélection algérienne, qui connaît un certain manque de stabilité depuis le départ du gardien historique Raïs M'Bolhi, et le staff technique peine à s'imposer un titulaire unique ces dernières années. La performance et la disponibilité de Luca Zidane seront donc déterminantes pour le parcours des Verts dans la compétition continentale.

Wassim. K

Gouri pourrait rejouer le 8 janvier



Amine Gouri pourrait être de retour pour la 31^e édition du Trophée des champions entre l'Olympique Marseille et Paris SG, le 8 janvier au Koweït. Opéré de l'épaule droite, Gouri va rater la CAN 2025 avec l'équipe nationale, « mais son club compte sur lui pour disputer le Trophée des champions », rapporte, lundi, le quotidien L'Equipe.

Victime de luxations récurrentes à l'épaule droite, Gouri (25 ans) a été opéré en octobre et l'OM avait annoncé une période de rééducation « d'environ trois mois ». Il a ainsi pour objectif de jouer le Trophée des

champions face au Paris-SG, le 8 janvier au Koweït. Quatre jours avant, l'OM commencera son année par la réception de Nantes, « contre qui l'ancien Lyonnais pourrait apparaître si tout se passe bien », selon le quotidien sportif. Gouri est sorti sur civière en fin de match (85e) face à l'Ouganda (2-1), le 14 octobre dernier, de la 10^e et dernière journée des qualifications au Mondial 2026, après avoir été percuté en pleine surface par le portier ougandais. Pour rappel, Gouri avait manqué la CAN 2024 disputée en Côte d'Ivoire, en raison d'une blessure au genou.

Kamel. F

Coupe d'Afrique des nations 2025:

La CAF ferme la porte à l'arbitrage européen et latino-américain

À l'approche de la Coupe d'Afrique des nations 2025, la Confédération africaine de football (CAF) a surpris le milieu sportif en décidant de ne pas faire appel à des arbitres issus d'Europe ou d'Amérique latine.

Rania. K

Cette orientation claire, révélée par une source influente au sein de l'instance, confirme la volonté de soutenir et d'affirmer les compétences des officiels africains. Cette décision intervient alors que plusieurs voix s'étaient élevées récemment pour réclamer l'intervention d'arbitres étrangers afin d'éviter les erreurs ayant entaché certaines compétitions continentales. La CAF souhaite ainsi mettre en avant ses propres arbitres et renforcer la crédibilité et l'image de l'arbitrage africain à l'échelle internationale.

Un choix qui réaffirme la confiance dans les arbitres africains

La CAF a définitivement tranché et les arbitres africains assumeront pleinement la gestion technique et disciplinaire des rencontres de la CAN 2025, organisée au Maroc du 21 décembre 2025 au 18 janvier 2026. Cette décision découle d'une stratégie visant à consolider la compétence locale, à valoriser les écoles arbitrales du continent et à faire confiance à des officiels ayant déjà démontré un

niveau satisfaisant lors des récentes compétitions. L'instance africaine souhaite également réduire la dépendance à des cadres arbitraux étrangers, jugée contraire à la dynamique de développement interne. Cette orientation politique et sportive marque un tournant important pour l'arbitrage africain et envoie un signal fort sur la confiance que la CAF place dans ses officiels.

Des critiques qui n'ont pas fait plier la CAF

Ces dernières semaines, plusieurs spécialistes, consultants et acteurs du football africain avaient demandé à la CAF d'intégrer des arbitres de haut niveau venant d'Europe ou d'Amérique du Sud afin de prévenir les erreurs arbitrales qui ont récemment entaché des compétitions de clubs en Afrique. Malgré ces appels, la CAF est restée ferme, considérant que l'amélioration passe par la formation, la confiance et l'expérience de ses propres arbitres. Par ailleurs, les arbitres retenus ont été informés de leur départ pour le Maroc prévu le 14 décembre 2025, afin d'effectuer un stage fermé à Rabat une semaine avant le coup

d'envoi du tournoi, leur permettant de se préparer dans les meilleures conditions.

Une liste de 73 arbitres confirmée pour la CAN 2025

La CAF a validé une liste complète de 73 arbitres, répartis entre arbitres centraux, assistants et spécialistes de la VAR. Parmi eux, 28 arbitres arabes figurent dans les différentes catégories, représentant plus d'un tiers des officiels retenus et illustrant la montée en puissance des écoles arbitrales nord-africaines et arabes. Cette délégation arabe comprend plusieurs pays, notamment l'Égypte, l'Algérie, le Maroc, la Mauritanie, la Tunisie, le Soudan, la Libye, Djibouti et la Somalie, démontrant la richesse et la diversité des talents arabes dans l'arbitrage africain.

Les arbitres centraux : une présence arabe solide

La CAN 2025 pourra compter sur 11 arbitres centraux arabes, parmi lesquels figurent Youcef Gamouh et Mustapha Ghorbal pour l'Algérie, Mostafa Meref et Amin Omar pour l'Égypte, Jalal Jayed et Mustapha Kachaf pour le Maroc, Mahrez Maleki pour la



Tunisie, Ali Mahmoud Ismail pour le Soudan, Omar Abdoukader Artan pour la Somalie ainsi que deux arbitres de Mauritanie. Cette forte représentation arabe confirme le poids des écoles nord-africaines et arabes dans l'arbitrage continental et assure une présence significative dans la gestion des matchs centraux du tournoi.

La VAR : un dispositif renforcé et diversifié

Pour la gestion de la VAR, la CAF a sélectionné huit arbitres arabes : Lahou Benbrahim pour l'Algérie, Mahmoud Ashour et Hossam Hajjaj pour l'Égypte, Haithem Kiraat pour la Tunisie, Hamza El-Farraq pour le Maroc, Abdelaziz Yasser pour le Soudan, Ahmed Abdelrazek pour la Libye et Babacar Sar pour la Mauritanie. Ces officiels expérimentés sont

chargés de garantir la précision des décisions vidéos et de superviser l'utilisation optimale de la technologie VAR, apportant un niveau de contrôle supplémentaire à la compétition et renforçant la crédibilité des arbitres sur les décisions les plus importantes.

Les arbitres assistants : une continuité dans l'excellence

Les arbitres assistants arabes retenus pour la CAN 2025 sont au nombre de neuf et proviennent de plusieurs pays, notamment Akram Zerhouni et Adel Abane pour l'Algérie, Ahmed Taha et Mahmoud Abou El-Regal pour l'Égypte, Zakaria Brinsi et Mustapha Akarkad pour le Maroc, Khalil Hassani pour la Tunisie, Mohamed Abdallah Ibrahim pour le Soudan et Ahmed Abdelrazek pour

Djibouti. Ces arbitres auront pour rôle de veiller à la précision des décisions sur les hors-jeu et d'accompagner techniquement les arbitres centraux tout au long des matchs, garantissant ainsi une couverture complète du terrain et une gestion optimale des rencontres.

Une CAN 2025 placée sous le signe de la confiance africaine

Avec cette décision forte, la CAF envoie un message clair : l'arbitrage africain est capable, compétent et suffisamment mûr pour assumer la gestion de la plus prestigieuse compétition du continent. La forte présence arabe vient consolider cette dynamique, offrant à la CAN 2025 une configuration arbitrale inédite et hautement symbolique qui reflète à la fois le talent et la diversité du football africain.

La CAF dévoile la mascotte de la CAN 2025

La Confédération africaine de football (CAF) a officiellement présenté la mascotte de la Coupe d'Afrique des nations 2025, qui se tiendra au Maroc du 21 décembre 2025 au 18 janvier 2026. Baptisée « Lion », cette mascotte s'inspire du lion de l'Atlas, un symbole emblématique du Maroc, incarnant force, unité et courage à travers tout le continent africain. La CAF souhaite à travers cette figure créer une connexion émotionnelle avec les supporters, en particulier les enfants et les familles, qui constituent une part essentielle de la culture footballistique et de son avenir.

La mascotte « Lion » représente le plaisir, l'enthousiasme et l'énergie qui caractérisent la CAN, la compétition la plus prestigieuse du continent. Elle jouera un rôle central dans les interactions avec le public, dans les zones de supporters et lors des activités communautaires. Par ailleurs, elle participera aux campagnes marketing et promotionnelles à l'international, enrichissant le contenu numérique et les expériences interactives, tout en contribuant à renforcer l'identité visuelle de la CAF sur le long terme. La CAF souligne que le design de « Lion » reflète un personnage amical, jeune et expressif,

avec des traits dynamiques qui incarnent la diversité, la créativité et la chaleur du continent africain, tout en s'intégrant parfaitement à la charte graphique de la CAN 2025 pour garantir une image unifiée et vivante de la compétition.

L'édition 2025 de la CAN se distingue également par son calendrier unique, puisqu'elle se déroule pour la première fois pendant la période des fêtes de Noël et du Nouvel An, offrant ainsi une atmosphère particulière et une touche d'excitation supplémentaire. La cérémonie d'ouverture aura lieu au stade Prince Moulay Abdellah à Rabat, avec le match inaugural opposant le pays



hôte, le Maroc, aux Comores. La rencontre débutera à 10h00 heure de La Mecque et à 8h00 heure locale de Marrakech, marquant le

lancement officiel d'un tournoi qui promet d'être riche en émotions et en spectacles sportifs.

Rania. K

MC Oran:

Démission du PCA Hedjioui et nomination de Guenad en remplacement

Après l'élimination décevante en 32^e de finale de la Coupe de la République face au CR Témouchent, la direction de l'MC Oran a annoncé des changements organisationnels majeurs. La prestation terne de l'équipe au stade Chahid Hadfi Miloud et la colère des supporters ont conduit le club à entamer une révision complète, allant de la direction administrative à la composition de l'effectif.

Lydia. K

dirigeants.

Le premier bouleversement a concerné le conseil d'administration, avec la démission de Mohamed Hedjioui en raison de ses engagements professionnels croissants au sein de l'entreprise Hibroc, où il occupe le poste de directeur des systèmes d'information et de communication. La société a salué le sérieux et l'engagement de Hedjioui tout au long de son mandat. Lors d'une réunion tenue dimanche soir, le directeur général Hicham guennad a été nommé président du conseil d'administration et prend immédiatement ses fonctions, avec pour mission de renforcer la stabilité du club et d'améliorer sa performance organisationnelle, au service des ambitions des supporters et des

Le mercato hivernal, levier de renouvellement de l'effectif

Sur le plan sportif, toutes les attentions se tournent désormais vers le mercato hivernal, qui devrait engendrer des changements significatifs dans l'équipe. Après le départ du Gambien Jobe, la liste des joueurs libérés pourrait s'étendre à au moins six autres éléments n'ayant pas répondu aux attentes malgré de nombreuses opportunités. Le nouveau président, en collaboration avec le directeur sportif et l'entraîneur espagnol Juan Carlos Garrido, doit finaliser la liste des joueurs concernés, incluant notamment certains jeunes qui seront prêtés après ne pas avoir réussi à s'imposer durant la



phase aller. Dans ce contexte, le capitaine Ahmed Kroum a pris la parole via sa page Facebook, présentant ses excuses aux supporters. Il a reconnu la déception liée à l'élimination et affirmé que l'équipe avait donné le meilleur d'elle-même, tout en assumant une part importante de responsabilité et en souhaitant des jours meilleurs pour le club.

Une phase retour qui s'annonce cruciale

L'MC Oran se prépare

CR Belouizdad

ramović: « Notre public n'est pas satisfait, mais nous reviendrons plus forts »

Le technicien de CR Belouizdad, sead ramović, a exprimé sa déception après la manière dont son équipe a encaissé deux buts lors du derby reporté de la première journée du championnat professionnel face à la Mouloudia d'Alger. Le coach allemand a reconnu que les supporters du club n'étaient pas satisfaits des résultats obtenus cette saison. Il leur a toutefois promis un retour en force, insistant sur sa confiance envers les joueurs et le staff technique pour corriger les erreurs et améliorer les performances du groupe.

Après la défaite du lundi, ramović a expliqué : « Je suis au courant de toutes les informations et je sais que le public n'est pas satisfait de la situation

actuelle. » Il a ajouté : « Je comprends leur réaction, mais j'ai confiance en mes joueurs et en l'ensemble du staff. Nous allons corriger les erreurs et je promets à nos supporters que nous reviendrons plus forts. » Concernant la défaite en derby, il a précisé : « Nous avons encaissé deux buts de manière naïve. Nous avons essayé de jouer en passes courtes, mais cela n'a pas fonctionné. Nous avons ouvert le score, mais ensuite nous avons concédé deux buts évitables ».

ramović a conclu en soulignant la qualité de l'adversaire : « Nous avons joué contre le MCA, une équipe solide et bien organisée, qui obtient de bons résultats cette saison ».

Kania. K

Mokouena:

«La plupart des joueurs ont joué le derby en souffrant»

Rolani Mokouena, entraîneur de la Mouloudia d'Alger, a confirmé que la majorité de ses joueurs ont participé au derby contre LE CRB tout en ressentant diverses douleurs, bien qu'il ne s'agisse pas de blessures graves. La rencontre, qui s'est soldée par une victoire de la Mouloudia deux buts à un, comptait pour le rattrapage de la première journée de la saison en cours et représentait un véritable défi pour les joueurs après une période intense de matches et de déplacements.

Interrogé sur la titularisation de Ghazala après son retour de blessure lors d'un match aussi important que le derby, l'entraîneur sud-africain a répondu : « Ce n'est pas seulement Ghazala, je parle aussi de Ben Khemassa, Ben Hawa, Bangoura... Tous les joueurs avaient des douleurs, ce n'étaient pas des

blessures mais bien des douleurs, y compris Ferhat et Naïdji ». Mokouena a ainsi souligné que ses joueurs ont dû donner le meilleur d'eux-mêmes malgré des conditions physiques difficiles, tout en réussissant à obtenir une victoire importante.

L'entraîneur a également évoqué la blessure d'Alexis Qandouz, gardien de l'équipe, qui a dû quitter le terrain après une heure de jeu. Mokouena a déclaré : « Je suis très triste pour guendouz, et à cause de sa blessure, je ne peux pas être pleinement satisfait. » Il a précisé que le gardien constitue un élément clé pour son club et pour l'équipe nationale algérienne, ajoutant : « J'espère qu'il se rétablira rapidement, surtout qu'il avait eu le même problème ces derniers jours. C'est pour cela qu'il a préféré quitter le terrain pour éviter toute aggravation ».

Farid. Ch

Coupe d'Algérie

Inquiétudes à la JSK avant le match contre l'USM El Harrach

La désignation de l'arbitre Boukhalfa pour diriger le match de Coupe d'Algérie opposant l'USM El Harrach à la JS Kabylie, prévu ce vendredi, alimente depuis plusieurs jours une vague d'inquiétude dans l'environnement kabyle. Supporters, observateurs et anciens dirigeants du club expriment des craintes récurrentes liées aux antécédents de cet arbitre avec la JSK, jugés préoccupants à l'approche d'une rencontre à enjeu. Si la Fédération algérienne de football présente cette désignation comme une décision purement technique, les Kabyles perçoivent cette nomination comme un risque supplémentaire dans un contexte sportif déjà tendu. Les appréhensions

trouvent leur origine dans plusieurs rencontres passées où la JSK estime avoir été lésée par les décisions arbitrales de Boukhalfa. Des fautes non sifflées, des cartons jugés disproportionnés ou des situations litigieuses mal interprétées restent dans la mémoire des supporters. Ces épisodes, accumulés au fil des saisons, sont réactivés à la veille d'un match éliminatoire où chaque détail peut peser lourd. Pour les sympathisants du club kabyle, cette nomination renforce un sentiment de déjà-vu et de méfiance, que le club peine à apaiser malgré les appels au calme de plusieurs responsables sportifs. Du côté de la JSK, la prudence est de mise. Certains membres proches du club redoutent que la pression populaire se



transforme en nervosité sur le terrain, affectant les performances des joueurs. Dans une compétition comme la Coupe d'Algérie, souvent marquée par des scénarios imprévisibles et des tensions fortes, l'idée d'un arbitrage potentiellement controversé complique encore davantage l'exercice.

Une approche différente pour l'USM El Harrach

Pour l'USM El Harrach, qui jouera devant son public et voit cette rencontre comme une occasion de relancer sa dynamique, la désignation de Boukhalfa ne suscite pas le même niveau de préoccupation. Les Harrachis préfèrent se concentrer sur la préparation tactique, en misant sur leur intensité habituelle et leur engagement.

Salim. D

ASM ORAN

Cherdoud défend ses droits face à la menace de licenciement

La situation au sein de l'ASM Oran se complique à mesure que le mercato hivernal approche, affectant le staff technique et certains joueurs. Le coach Mefdi Cherdoud a réagi rapidement après avoir appris l'intention de la direction de se séparer de ses services et de chercher un remplaçant.

Cette décision est intervenue malgré le fait que l'équipe ait réussi à décrocher sa qualification pour le seizième de finale de la Coupe de la République sous sa direction. Pour se protéger, le technicien originaire de Bordj Bou Arreridj a transmis un dossier médical détaillé concernant l'état de santé de son épouse, justifiant ainsi son absence et renforçant son cadre légal pour éviter toute action pouvant porter atteinte à ses droits financiers. Parallèlement, Cherdoud a contacté certains joueurs par téléphone pour les rassurer sur son retour prochain à l'entraînement, attendant la décision finale de la direction, qui avait déjà annoncé que ses relations avec le coach étaient arrivées à un point critique.

Absence mystérieuse du joueur Ben Chenoun

La situation des joueurs n'est



pas moins problématique. Le buteur Ben Chenoun a disparu des radars depuis qu'il est entré en jeu comme remplaçant lors du match face à la Mouloudia de

Saïda pour la douzième journée. Il a ensuite complètement manqué les entraînements sans autorisation, et n'a pas participé au déplacement à Ouargla pour

affronter le Shabab Beni Thour en Coupe de la République. Ce comportement laisse penser que le joueur a choisi de boycotter l'équipe après avoir fait l'objet

de critiques sévères, ce qui rend son départ quasi certain avant même que la direction ne l'inclue dans la liste des transferts. Dans le même temps, le joueur Mahi a également prolongé son absence des séances d'entraînement après avoir perdu sa place de titulaire et vu son rendement offensif décliner. Cette situation a poussé le staff technique à chercher des alternatives. Mécontent de sa situation, le joueur a préféré s'éloigner du groupe, ce qui laisse présager son inclusion dans la liste des départs lors du mercato hivernal. Ces développements laissent entrevoir des changements majeurs dans l'effectif de l'ASM Oran, en attendant les décisions officielles du président Mehdi Brahimi sur la composition finale de la liste des joueurs concernés par les transferts.

Lydia. K

JSM TIARET

Le gardien Zakaria Houli licencié pour manquements disciplinaires

La direction de la JSM Tiaret a pris une décision importante en mettant fin à sa collaboration avec le gardien Zakaria Houli, suite à une série de manquements jugés préjudiciables à l'image du club et contraires aux règles internes. Cette mesure fait suite à la réunion de la commission disciplinaire, présidée par le président du club, Sofiane Boumediene, qui a examiné le dossier du joueur avant de prendre la décision finale. Le contrat de Houli a été résilié officiellement, et le joueur a été prié de quitter le club immédiate-

ment. Cette décision intervient après une période où le gardien avait déjà été écarté des plans de l'équipe pour non-respect des règles de discipline.

Un message fort pour le reste de l'équipe

Dans un communiqué publié sur sa page officielle, la JS Tiaret a rappelé que le respect de la discipline est un pilier fondamental du projet du club, et que tout comportement portant atteinte à la stabilité ou à la réputation du club sera traité avec la plus grande rigueur. La direction a insisté sur le fait que l'intérêt du club

prime sur tout, et que l'engagement reste le critère essentiel pour continuer à faire partie de l'équipe.

Cette décision envoie un message clair aux autres joueurs : les portes du club restent ouvertes à ceux qui respectent les règles internes, tandis que tout manquement grave à la discipline, quel que soit le statut ou le nom du joueur, sera sanctionné. L'objectif est de protéger le collectif et d'assurer le bon déroulement sportif de la JSM Tiaret pour la suite de la saison.

Kamel. F



Le MO Bejaia écope d'un match à huis clos

Le club du MO Bejaia, évoluant dans le groupe Centre-Est de la Ligue 2 amateur de football, a écopé d'un match à huis clos pour "jets de projectiles" sur le terrain de jeu lors du 32e de finale de la Coupe d'Algérie perdu face à l'USM El Harrach (1-2), a indiqué lundi la Ligue nationale de football amateur (LNFA). Le MOB devra en outre s'acquitter d'une amende de 500.000 dinars, ajoute l'instance. En championnat de Ligue 2 amateur, le MO Bejaia (21 points) occupe la quatrième place du classement de la poule Centre-Est, dominé par l'US Biskra (30 pts) après 12 journées de compétition.

Elyas. Ch



COUPE D'ALGÉRIE FÉMININE Programme du 2^e tour préliminaire seniors

Programme des rencontres du 2e tour préliminaire de la coupe d'Algérie seniors-dames de football, prévues samedi prochain à partir de 10 heures.

Biskra : CS Constantine - JS Saoura
Bordj Bou Arreridj : Etoile Athletic Sétif - NE Bouira
El Kantara : US Biskra - Majd Batna
Guelma : AR Guelma - MF Bouchegouf
El-Meghaïer : Aksal Batna - MB Rouissat
Tizi Ouzou : FC Béjaia - MC Alger
Lakhdaria : ASE Alger Centre - AS Djurdjura
El Biar : FC Casbah - USM Alger
Mahdia : RS Tissemsilt - DS Tiaret
Oran : AS Jouharet Canastel - MC Oran
Saïda : CSB Oran - MC El-Bayadh.



REAL MADRID

Le Real Madrid veut annuler le départ d'Endrick à l'OL !



Cantonné au banc avec Xabi Alonso au Real Madrid, Endrick devait rejoindre l'OL cet hiver. Finalement, des informations venues d'Espagne affirment qu'une volte-face serait en train de se réaliser de l'autre côté des Pyrénées.

C'est l'une des grosses informations mercato des derniers mois. Crack du football mondial, Endrick a été cité du côté de l'OL afin de rejoindre le Rhône sous la forme d'un prêt cet hiver. Une rumeur qui a pris de l'épaisseur et qui

est devenue, au fil des semaines, un deal bouclé à 99,9% selon les informations des médias espagnols et brésiliens. En perte de vitesse depuis des mois, le jeune attaquant brésilien de 19 ans souhaitait se relancer après avoir passé six mois à la cave.

Toujours sur le banc et n'ayant joué que 11 minutes depuis le début de saison, l'ancien de Palmeiras avait à cœur de se relancer en rejoignant Lyon, un projet séduisant qui lui permettait d'être le titulaire indiscutable sous les ordres d'un coach, Paulo Fonseca, qui lui permettrait de s'exprimer tel qu'il le souhaite. Et alors que les médias brésiliens affirmaient avec certitude qu'Endrick pourrait même figurer dans le groupe de l'OL pour le déplacement à Monaco le 3 janvier prochain, l'Espagne vient de lâcher une bombe sur ce dossier cette nuit.

Le Real Madrid annule le deal Endrick à Lyon ?

En effet, dans son édition nocturne, l'émission El Chiringuito et son journaliste Marcos Benito expliquent que le Real Madrid a décidé de mettre en sus-

pens le départ d'Endrick vers Lyon. Alors que le jeune attaquant commençait à chercher une maison dans la région lyonnaise, les dirigeants des Merengues lui ont demandé d'attendre afin de voir l'évolution du club. Une information qui mène forcément à l'hypothèse d'un départ imminent de Xabi Alonso, de plus en plus pressenti par la presse espagnole en cas de débâcle mercredi contre Manchester City.

Le journaliste de l'émission va même plus loin et explique qu'un voyage des représentants du jeune Brésilien vers Lyon, prévu cette semaine, a été annulé ces dernières heures. Des mauvais signaux qui laissent penser qu'un retournement de situation est possible dans ce transfert et que le Real Madrid cherche à retenir son joueur afin de se parer à toute éventualité. Entre les blessures et le départ potentiel de Xabi Alonso en cas de nouvelles défaites, Endrick pourrait effectivement être relancé au Real Madrid. En tout cas, il s'agirait d'une bien mauvaise nouvelle pour l'OL, qui misait énormément sur cette arrivée prometteuse cet hiver.

Le Paris FC monte au créneau après la bagarre des ultras au Havre

Dimanche après-midi, lors de la 15e journée de Ligue 1, la rencontre entre Le Havre et le Paris FC (0-0) a été éclipsée par de violents affrontements entre deux groupes de supporters parisiens : le Old Clan et les Ultras Lutetia. Quelques minutes avant le coup d'envoi, une bagarre a éclaté dans le parking visiteurs du Stade Océane. Bilan : deux stadiers du club blessés. Dès lundi matin, la direction du PFC avait convoqué les responsables des deux groupes afin d'obtenir des explications. En soirée, le club a publié un communiqué condamnant ces violences et annonçant sa participation à une enquête visant à établir les responsabilités. « Un incident grave s'est produit dimanche soir dans le parking visiteurs du Stade Océane. Dès qu'elles en ont eu connaissance, les équipes de sécurité du club, en étroite coordination avec les services du stade et les forces de l'ordre, sont immédiatement intervenues pour sécuriser la

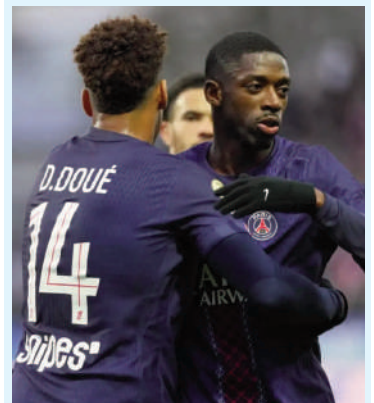


zone et accompagner les personnes présentes. Le club condamne fermement toute violence et tout comportement contraire à ses valeurs et rappelle que la sécurité de tous demeure sa priorité absolue. Une enquête à laquelle le Paris FC collabore pleinement est actuellement en cours, elle déterminera les circonstances exactes et les respon-

sables de ces faits de violence intolérables. À l'issue de cette instruction, et sur la base des éléments factuels rassemblés, le club entend prendre des mesures disciplinaires fermes et exemplaires pour que de telles situations ne se reproduisent plus », a indiqué le club, actuel 15e du championnat de France.

PSG :

Ousmane Dembélé absent contre Bilbao, Désiré Doué de retour



Ce soir, le PSG affronte Bilbao en Ligue des Champions. Une rencontre importante pour les Parisiens qui doivent conforter leur place dans le top 8 de la compétition le plus rapidement possible. Une rencontre face à des Basques joueurs qui va se disputer sans Ousmane Dembélé.

Gêné par de nombreuses blessures depuis le début de saison, le Ballon d'Or 2025 va rater la rencontre face à Bilbao d'après les dernières informations de la presse française. Malade, l'ancien du Barça n'est pas apte à disputer le match tout comme Lucas Chevalier. De son côté, Désiré Doué, absent depuis fin octobre, va faire son retour dans le groupe.

Toute la 6e journée de Ligue des Champions est disponible sur les chaînes CANAL+. Cliquez ici pour vous abonner et accéder aux matchs.

MONACO

Paul Pogba a déjà convaincu Thilo Kehrer



Ce soir, l'AS Monaco va affronter Galatasaray en Ligue des Champions. Avant ce choc, Thilo Kehrer s'est confié au micro d'Infosport+. L'occasion pour le défenseur allemand d'évoquer le cas de son coéquipier Paul Pogba, qui va retrouver la Ligue des Champions. « Paul a une personnalité forte. Il s'est intégré parfaitement dans le groupe à partir du premier jour où il est arrivé. Il travaille dur pour retrouver le physique. Il a été absent longtemps. Je pense que sur le peu qu'il a joué, il a apporté sa qualité technique et footballistique. Il est toujours là à travailler depuis quelques mois pour tenir physiquement, mais aussi au niveau de sa force et sa confiance. Nous, on le soutient. Avec son caractère, il aide beaucoup l'équipe. Il amène une énergie positive pour les jeunes. C'est bien de l'avoir avec nous. » La Pioche appréciera.



Le Club Bruges limoge son entraîneur avant Arsenal en Ligue des Champions

Le Club Bruges a surpris tout le monde en annonçant le limogeage de son entraîneur Nicky Hayden, seulement deux jours avant de recevoir Arsenal en Ligue des champions. La défaite samedi à Saint-Trond (2-3), sa troisième sur quatre matchs en Pro League, aura marqué la fin d'un mandat commencé en mars 2024, d'abord comme intérimaire puis comme entraîneur principal. L'équipe occupe actuellement la 3e place du championnat belge, à cinq points de l'Union Saint-Gilloise, et les mauvais résultats ont conduit le club à agir rapidement. Pour le remplacer, le Club Bruges a choisi de rappeler Ivan Leko, qui avait déjà dirigé le club de 2017 à 2019 après y avoir joué entre 2005 et 2008. Le Croate était en poste à La Gantoise, 7e de Pro League, depuis le début de la saison. Sur la scène européenne, Bruges reste également en difficulté avec quatre points en cinq matchs (un succès contre Monaco et un nul spectaculaire contre le Barça), tandis qu'Arsenal, prochain adversaire mercredi, est leader invaincu de la phase de ligue avec cinq victoires.

Neymar a failli totalement craquer !



Merci Neymar. Dimanche soir, Santos a, en effet, validé son maintien dans l'élite du football brésilien lors de la dernière journée en battant Cruzeiro (3-0). Malgré une douleur au ménisque gauche, l'ancien attaquant du PSG a, de son côté, largement contribué en réalisant 90 minutes de haut niveau, après avoir inscrit un triplé contre Juventude (3-0) plus tôt dans la semaine. Après la rencontre, le Brésilien a toutefois avoué qu'il avait connu une période très compliquée ces dernières semaines.

« Lors du match contre Flamengo (9 novembre dernier, ndlr), j'ai pris énormément de coups. Mon niveau émotionnel était à 0. Pour la première fois, j'ai demandé de l'aide. Je n'avais plus la force de me relever mentalement tout seul. Ma famille, mon coach et mes coéquipiers ont été importants durant ce processus. J'avais besoin de cette aide psychologique. À la base, je suis quelqu'un de fort mentalement. Mais là, j'étais vraiment à 0 », a ainsi avoué le buteur auriverde à la télévision brésilienne.

Accroché par West Ham United lundi dernier, Manchester United (12e) se déplaçait à Wolverhampton (20e) pour clôturer cette 15e journée de Premier League avec la possibilité de revenir dans la course pour les places en Coupe d'Europe. Face à la formation la plus faible de l'élite anglaise cette saison, les Red Devils de Ruben Amorim ont dominé les débats. Servi par Cunha, Bruno Fernandes glissait dans un premier temps, avant de finalement réussir à pousser le ballon au fond des filets de Johnstone (25e, 0-1).



L'ancien Strasbourgeois, Jean-Ricner Bellegarde, égalisait avant la mi-temps et inscrivait par la même occasion le premier but des Wolves en championnat depuis le 26 octobre dernier. Après la pause, la supériorité de Manchester United s'est accentuée. Six

minutes après le début du second acte, Bryan Mbeumo redonnait l'avantage aux visiteurs (51e, 1-2), avant que Mason Mount ne fasse le break (62e, 1-3). Déjà buteur et passeur décisif, Bruno Fernandes concluait ensuite sa belle prestation en signant un doublé, sur penalty (82e, 1-4). Avec

cette victoire (1-4), United est sixième et revient à hauteur de Chelsea, cinquième, qui a une meilleure différence de buts. En face, le Wolverhampton de Rob Edwards concède une huitième défaite consécutive et se dirige match après match vers la relégation en Championship.

EINTRACHT FRANCFORT Grosse tuile pour Michy Batshuayi



Ce soir, l'Eintracht Francfort va défier le FC Barcelone en Ligue des Champions. Annoncé titulaire en Allemagne, Michy Batshuayi (32 ans) ne va finalement pas pouvoir jouer. En effet, le Belge, qui souffre d'une fracture à l'un des métatarses, s'est blessé lors du match contre Leipzig. « Il a été opéré avec succès aujourd'hui (lundi, ndlr) et sera indisponible jusqu'à nouvel ordre », a notamment annoncé le club de Francfort dans un communiqué de presse. La Dernière Heure ajoute qu'il va manquer 2 mois de compétition et qu'il ne devrait donc pas bouger durant le mercato.

LIVERPOOL

Ça sent la fin pour Mohamed Salah !

Après sa sortie sulfureuse face à son traitement samedi, Mohamed Salah a sûrement mis fin à sa collaboration tant le climat est toxique autour de l'Égyptien et des Reds ces derniers jours. L'idée d'une fin d'aventure cet hiver est de plus en plus probable...

J'ai reçu beaucoup de promesses cet été et jusqu'ici, j'ai été sur le banc pendant trois matchs, donc je ne peux pas dire que les promesses sont tenues. J'ai souvent dit que j'avais une bonne relation avec le coach, et soudain, il n'y a plus aucune relation. Je ne sais pas pourquoi, mais j'ai l'impression que quelqu'un ne veut plus de moi au club. Samedi, Mohamed Salah a dégoûté. Sur le banc pour la troisième fois consécutive face à Leeds, la légende égyptienne est

sortie de ses gonds après la rencontre et a fustigé son entraîneur en expliquant qu'il n'était pas content de son traitement dans son club de cœur. En Angleterre, cette sortie a eu un écho retentissant. Adulté des fans du club de la Mersey, Salah s'est insurgé face à l'institution qui lui a permis de devenir une légende. Dès lors, l'Angleterre s'est divisée en deux : ceux qui comprennent Salah en ne lui tenant pas rigueur de ses propos incendiaires et ceux qui ne veulent plus voir le numéro 11 sous les couleurs des Reds. Ancien défenseur de Liverpool et consultant qui n'hésite pas à critiquer, Jamie Carragher a sorti la sulfureuse contre l'ailier de 33 ans ce lundi : « J'ai trouvé honteux ce qu'il a fait après le match. Certains ont présenté cela comme un accès de colère, mais je ne pense pas que ce soit le cas. Je pense que chaque fois que Mo Salah s'arrête dans la zone mixte, ce qu'il a fait quatre fois en huit ans, c'est une mise en scène orchestrée avec son agent pour causer un maximum de

dégâts et renforcer sa propre position. » De lourdes accusations qui laissent clairement planer le doute sur l'avenir de Mohamed Salah.

L'avenir de Mohamed Salah est très incertain à Liverpool

Ce mardi, la presse anglaise l'affirme : le futur de Mohamed Salah chez le champion d'Angleterre en titre est très incertain. Arne Slot a expliqué qu'il ne savait pas encore si Salah, mis à l'écart pour la rencontre de Ligue des Champions face à l'Inter Milan ce mardi, rejouera avec les Reds dans sa vie. Alors qu'une offre d'Arabie saoudite était évoquée dernièrement par la presse anglaise, le Daily Express a décidé de titrer « cela pourrait être la fin pour Salah » en référence aux propos nébuleux de l'entraîneur batave en conférence de presse. Dans ce climat et face aux nombreuses déclarations acides contre lui, difficile de croire que

Mohamed Salah pourrait rester à Anfield cette saison. Le média indépendant Indykaila explique même que la décision de vendre Mohamed Salah cet hiver a déjà été prise par les dirigeants de Liverpool. Une information à prendre avec des pincettes mais qui

indique bien que l'on se dirige plus vers une fin morose pour Mohamed Salah à Liverpool plutôt que vers une rédemption inattendue sur les bords de la Mersey.



Ivan Toney arrêté à Londres après une altercation dans un bar

Ivan Toney, international anglais de 29 ans, a été arrêté dans un bar de Soho après une altercation au cours de laquelle il aurait donné un coup de tête à un homme qui l'avait agrippé pour un selfie, rapporte The Sun. Un témoin raconte que l'un des individus présents « a reconnu Ivan Toney, a dit "Oh, c'est Ivan Toney" et a essayé de passer ses bras autour de son cou pour prendre une photo ». Selon lui, l'attaquant a alors réagi en disant « Lâche-moi, lâche-moi » avant de « finir par donner un coup de tête », laissant la victime présumée avec « du sang coulant de l'arête du nez ». Le témoin estime que le joueur d'Al Ahli a pu se sentir menacé, d'autant qu'« il portait ses bijoux et une très belle montre ». « Cinq agents en uniforme sont descendus, ont demandé son nom, puis lui ont dit : "Vous êtes en état d'arrestation pour agression", avant de le menotter », ont raconté plusieurs personnes présentes sur place. Les secours ont confirmé au média

anglais être intervenus à 1h57 pour une « agression présumée » et indiqué avoir pris en charge trois personnes, dont une transportée à l'hôpital. Selon une source proche de la victime présumée, celle-ci a été soignée pour des blessures au visage, notamment un nez cassé et un doigt annulaire fracturé. « Nous avons été appelés à Wardour Street à 00h47 samedi à la suite de signalements d'une agression. La victime a été transportée à l'hôpital et ses blessures ne sont pas considérées comme mettant sa vie en danger. Un homme de 29 ans a été arrêté sur place pour suspicion de deux chefs d'agression et d'un chef de rixe. Il a été libéré sous caution pendant que l'enquête se poursuit », a déclaré la police métropolitaine. L'attaquant, qui vise un retour en Angleterre pour tenter de regagner une place en sélection en vue de la Coupe du monde, est notamment évoqué du côté de West Ham, même si ses prétentions salariales pourraient poser problème.



ARABIE SAOUDITE

Hervé Renard est déjà terrifié par un adversaire

Le sélectionneur de l'Arabie saoudite, Hervé Renard, a réagi avec pragmatisme et ambition au tirage au sort de la Coupe du Monde 2026. « On a hérité de la meilleure équipe du monde, l'Espagne, qui est première au classement mondial FIFA et qui est très difficile à jouer. On le prend du bon côté en se disant qu'on a la chance d'affronter la meilleure équipe du monde. Et donc, c'est un plaisir avant tout », a confié le technicien. Pour rappel, les Faucons verts affronteront l'Espagne, l'Uruguay et le Cap-Vert. Le sélectionneur a également insisté sur la vigilance nécessaire face aux autres adversaires du groupe. « On espère jouer les troubles-fêtes contre l'Uruguay, qui est aussi une équipe compliquée à jouer. Je connais bien le Cap-Vert. J'ai passé beaucoup de temps en Afrique et j'ai joué chez eux. C'est une équipe pas facile à manier. On se méfie de tout le monde, et à nous d'être meilleurs que les autres », a ajouté Renard, traduisant une volonté claire de relever le défi. Mais



République algérienne démocratique et populaire

Wilaya d'Ouled - Djellal

Daira d'Ouled - Djellal

Commune d'Ouled - Djellal

N° d'identification fiscal de la commune : 098407055073423

Avis d'attribution provisoire d'un Marché

Conformément à l'article N°: 65 -2eme paragraphe du décret présidentiel n°:15/247 du: 16/09/2015, comportant réglementation des marchés publics et délégations de service public. Le président de l'assemblée populaire communale annonce aux soumissionnaires à l'appel d'offres national ouvert avec exigence de capacités minimales N°: 14 /2025 du Transport scolaire des élèves année 2026

. Inséré aux journaux nationaux :

- SADA ELYAOUM DU : 17/11/2025.

- AL MOUNASSER DU:.....17/11/2025.

D'après l'évaluation des offres par la commission compétente le marché du Transport scolaire des élèves année 2026)

a été attribué provisoirement comme suit:

LES LOTS	Opérateur économique	NIF de l'Opérateur	Montant du Marché (en TTC)	Note	Observation
LOT N°: 01	INFRUCTUEUX				Le financement des besoins ne peut être assuré
LOT N°: 02	DJENIDI DJAMEL TRANSPORT DE PERSONNES OULED DJELLAL	182071000117450	2 418 000.00	60/70	Le moins-disant
LOT N°: 03	MEZROUA RABAH TRANSPORT DE PERSONNES SIDI KHALED	160070700063186	3 720 000.00	70/100	Le moins-disant

Les candidats et les soumissionnaires qui souhaitent prendre connaissance des résultats détaillés de l'évaluation de leurs candidatures , offres technique et financière à se rapprocher au Service de comptabilité - bureau de fonctionnement- de la commune, au plus tard trois(03) jours à compter de la première jour de la publication de l'attribution provisoire du marché dans le bulletin officiel des marchés de l'opérateur public ou à la presse (4^{ème} paragraphe de l'article 82 du décret ci-dessus).

le soumissionnaire qui conteste le choix du service contractant peut introduire un recours auprès de la commission communale des marchés dans les dix (10) jours à compter de la première publication de l'avis d'attribution provisoire dans le bulletin officiel des marchés de l'opérateur public ou à la presse . 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 (disposition article 82 du décret ci-dessus).

AL MOUNASSER 10 Décembre 2025

ANEP 2516038390

République algérienne démocratique et populaire

 Wilaya de M'sila
 Daira de Khoubana
 Commune de Khoubana

 AVIS D'APPEL D'OFFRE OUVERT avec exigence des capacités minimales
 Adresse : Bir-henni commune de Khoubana. NIF : 098428079078109

Le président de l'assemblée populaire communale de la commune de Khoubana lance un appel d'offre ouvert avec exigence des capacités minimales pour :

PROJET : Revêtement des chemins communaux

- chemin L'ORF à 800 M
- chemin MAADER DEFLA à 02 Km
- chemin ELMERGUEB à 1.2 Km

Les entreprises intéressées par le présent avis et disposant de la qualification dans le domaine de travaux publics la catégorie (03)trois et plus (activité principale) peuvent retirer les cahiers des charges auprès de la commune de Khoubana (bureau des marchés publics) suit paiement d'un montant de dix mille dinars (10.000,00 DA) auprès de trésorier de la commune.

A. Dossier de candidature :

- La déclaration de candidature jointe en annexe renseignée datée et signée
- La déclaration de probité jointe en annexe renseignée datée et signée
- La Copie de Statut de la société si soumissionnaire personne morale (EURL, SARL, SNC,...)
- Certificat de qualification et de classification professionnelle activité principale travaux publics (catégorie 03 et plus)
- Registre de commerce électronique.
- Extrait de rôles apure ou accompagne d'un échéancier de paiement.
- NIF numéro d'identification fiscal.
- Attestation de mise à jour CNAS, CASNOS, CACOBATPH.
- Attestation du dépôt légal des comptes sociaux pour les sociétés commerciales
- Liste humaine accompagnée déclaration au CNAS
- liste de matériel affecté au projet (délivrée par Notaire ou Expert des mines ou l'huissier judiciaire à l'année 2025 au plus) avec les cartes grises , attestations d'assurance et fiche contrôle technique des véhicules (valable
- références professionnelles
- les bilans financiers des trois dernière années

A-l'offre technique :

- La déclaration à souscrire jointe en annexe renseignée datée et signée
- Le présent cahier des charges portant à la dernière page la mention manuscrite « lu et accepté »
- Mémoire technique justificatif
- planning d'avancement des travaux

B-l'offre financière :

- 01) Lettre de soumission jointe en annexe renseignée datée et signée
- 02) Le bordereau des prix unitaires datée et signée
- 03) Le détail quantitatif et estimatif (D.Q.E) datée et signée

Les offres établies par les soumissionnaires doivent être déposées à l'adresse suivante :

« Président de l'assemblée populaire communale

Le dossier de candidature, l'offre technique, l'offre financière sont insérés dans trois (03) enveloppes séparées et cachetées indiquant la dénomination de l'entreprise et la référence et l'objet de l'appel d'offre ainsi que la mention (dossier de candidature) (offre technique) (offre financière) selon la cas

Ces enveloppes sont mises dans une autre enveloppe extérieure cachetée et anonyme portant la mention :

Avis d'appel d'offre ouvert avec exigence des capacités minimales opération : « A NE PAS OUVRIR que par la commission d'ouverture des plis et évaluation des offres ».

LA Date limite de dépôt des offres est fixée à quinze jours (15) JOURS A Partir de la première parution du présent avis aux journaux quotidiens nationaux et la presse électronique agréées et sur la BOMOP à partir de (08.30) à (14.00) sans le cas ou ce jour coïncide avec un jour férié ou un jour de repos légal la date limite de dépôt des offres est prorogée jusqu'au premier jour ouvrable suivant, les soumissionnaires sont invités par le présent avis à prendre part à la réunion d'ouverture des plis qui se tiendra à la siège de la commune à (14.00) le jour qui correspond au dernier jour de la présentation des offres, les entreprises restent engagées par leurs offres pendant une durée de 90 jours plus la durée de présentation des offres à partir de la date de séance d'ouverture des plis.

AL MOUNASSER 10 Décembre 2025

ANEP 2516038532



L'équipe ne perd jamais lorsqu'il marque
Houssam Aouar, un porte-bonheur pour Al-Ittihad Saudi

VOTRE QUOTIDIEN SPORTIF
Mounasser
 Quotidien sportif N°59 Jeudi 30 Octobre 2025 Prix 20 DA.

71e anniversaire du déclenchement de la Guerre de libération nationale
Ces footballeurs qui ont libéré l'Algérie avec un ballon

La Garde républicaine sacrée aux tirs au but (5-3)
Le président Tebboune préside la 53e finale de la Coupe d'Algérie militaire de football

CHAMPIONS



VOTRE QUOTIDIEN SPORTIF
Mounasser

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

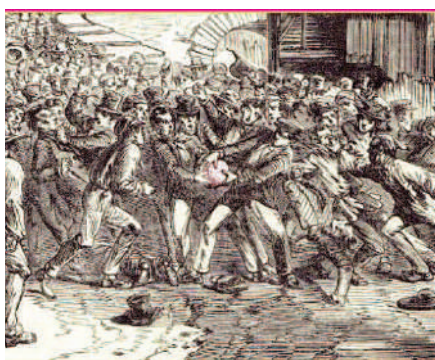
TEL: 0560266287

OU PAR EMAIL:

CONTACT@ALMOUNASSER.DZ



Aujourd'hui, dans de nombreux débats, le professionnalisme est



souvent perçu comme un aspect du football qui le rapproche des intérêts des riches, principalement parce qu'il est lié à sa marchandisation. Pourtant, historiquement, la possibilité pour un travailleur d'être payé et de vivre en jouant au football fut précisément ce qui permit l'émergence de héros issus des classes laborieuses les plus démunies. Les clubs aristocratiques, qui souhaitaient maintenir le sport dans le cadre de leur propre hégémonie idéologique, prônaient avec insistance l'idéal sportif amateur – un principe qu'ils parvinrent à imposer dans le rugby, éloignant largement ce sport des masses ouvrières, comme ce fut aussi le cas aux Jeux Olympiques. La lutte acharnée et la pression des clubs ouvriers – avec en première ligne Blackburn Rovers et d'autres équipes du

Nord industriel – ouvrirent la voie à l'acceptation du professionnalisme par la Football

Association, en 1885. Cette décision fit du football, entre autres choses, un moyen d'ascension sociale, bien que les ouvriers-joueurs qui parvenaient à « réussir » restaient une infime minorité au regard de l'immensité de la classe ouvrière.



Cela ramène au dilemme, constamment renouvelé dans le football, entre illusion et symbole, qui coexistent en tension. D'un côté, cette possibilité, même limitée, peut nourrir l'illusion d'une ascension dans un système fondé sur

l'exploitation ; de l'autre, elle produit des héros ouvriers qui symbolisent bien plus qu'ils ne peuvent représenter ou même concevoir eux-mêmes. L'un des premiers héros du football ouvrier fut Jimmy Ross, qui joua professionnellement pour Preston North End, un club de la périphérie de Manchester. Il contribua à l'invincibilité de son équipe durant la saison 1888-1889, dans l'une des formations les plus emblématiques de l'époque – une saison qui mena à la conquête du tout premier championnat de l'histoire du football anglais. Le professionnalisme contribua également à l'indépendance

économique des clubs, qui désormais puisaient leurs ressources dans l'économie locale, augmentant leur influence sur les masses ouvrières – en particulier auprès de la jeunesse, qui embrassait encore davantage ce sport en y voyant une

La naissance du football en Grande-Bretagne

Le football comme échappatoire à la misère

Mais pourquoi, parmi toutes les activités de loisir possibles, le football fut-il celui qui attira l'attention et la participation des masses, de la classe ouvrière ? D'une part, les caractéristiques propres à la pratique sportive – avec l'exutoire collectif qu'elle offre, tant pour les joueurs que pour les spectateurs – constituaient un antidote au stress et à la dureté des conditions de travail hebdomadaires.

2^e partie



industriel. À Londres, on retrouve des

d'expression collective de classe, ces symboles de victoire des exploités face à leurs exploités, ne produisirent pas à l'époque d'illusions trompeuses. Ils constituèrent au contraire une base pour les revendications politiques, à une époque où le mouvement ouvrier connaissait une croissance de sa force et de son organisation. Le football ne fut donc pas « l'opium du peuple », comme la



sidérurgistes. Le surnom de l'équipe, The Blades (« Les Lames »), reflétait la tradition locale dans la fabrication de couteaux et d'outils de coupe, faisant du club un véritable symbole de l'identité industrielle de la ville.

Dans la ville encore plus vaste de Birmingham, Aston Villa, fondée en 1874 par des membres d'une église locale, avait pour objectif initial la socialisation par les activités sportives. Mais son identité se transforma rapidement, en raison du soutien massif que lui apporta la classe ouvrière. Ce soutien fit d'elle un symbole social de la ville et de son développement

caractéristiques similaires dans l'histoire de West Ham United, fondée en 1895 sous le nom



de Thames Ironworks FC. Ce club fut créé par les ouvriers des chantiers navals de la capitale, et s'associa dès lors à la classe laborieuse et à la lutte contre les inégalités sociales. Ces éléments

religion, mais un outil potentiellement utile dans les mains de la classe ouvrière pour mener des luttes plus grandes et plus concrètes sur le terrain politique et social contre les classes dominantes.

FÉDÉRATION ALGÉRIENNE DE VOLLEY-BALL

Kamel Imloul reconduit à la tête de la sélection algérienne messieurs

L'entraîneur de la sélection masculine algérienne seniors de volley-ball, Kamel Imloul, a été reconduit à la tête du staff technique national, a-t-on appris auprès de la Fédération algérienne de volley-ball (FAVB).

Lors de la réunion du bureau fédéral, tenue lundi à Alger, une série d'annonces importantes ont été faites, marquant une nouvelle phase dans la structuration des équipes nationales. Dans cette nouvelle organisation, l'entraîneur national sera assisté par Abdellah Bensmati et Ibrahim Sebaibi, désignés en qualité d'entraîneurs adjoints. "Cette équipe technique aura la responsabilité de conduire la préparation stratégique des prochaines échéances, parmi lesquelles figurent les Championnats d'Afrique qualificatifs au prochain Championnat du monde", a-t-on



ajouté.

Dans le même cadre, la FAVB a annoncé l'installation officielle de Sid Ali Benkortbi en tant que sélectionneur national de l'équipe seniors dames. Ce dernier sera épaulé par deux adjointes, à

savoir Oulmou Lydia et Oukazi Fatma Zohra, "dont la nomination traduit la volonté fédérale d'élever le niveau de l'encadrement technique féminin, en phase avec la progression notable du volley-ball féminin algérien", explique l'instance fédérale.

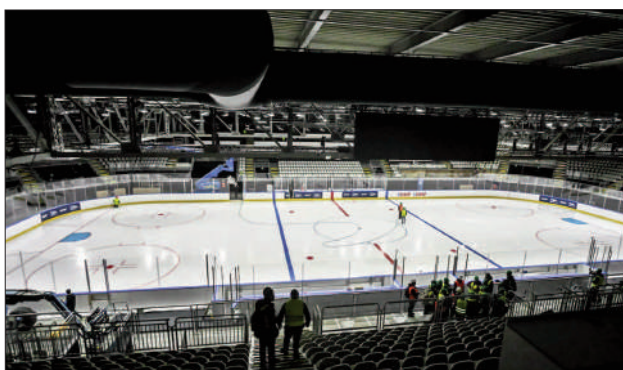
S'exprimant à l'occasion de ces nouvelles désignations, le président de la FAVB, Mohand Tamadartaza, a réaffirmé les orientations stratégiques de son instance, rappelant que "la Fédération mettra à la disposition des entraîneurs tous les moyens nécessaires afin d'atteindre les objectifs fixés et d'assurer une préparation optimale des sélections nationales". "Cette démarche s'inscrit dans une dynamique de modernisation, de professionnalisation du cadre technique et de recherche permanente d'un niveau de performance permettant au volley-ball algérien d'accéder à une plus grande compétitivité sur la scène continentale", a-t-il conclu.

Rania. K

SELON LE COMITÉ D'ORGANISATION DES JO-2026

Les patinoires de hockey conformes à la réglementation

Les dimensions des patinoires de hockey sur glace, dont l'une, encore en construction, suscite de vives inquiétudes, sont conformes à la réglementation internationale, s'est défendu lundi le comité d'organisation des JO-2026 de Milan Cortina (6-22 février). "Les surfaces de glace (des patinoires) pour les JO-2026 mesureront 60 mètres de long par 26 mètres de large. Ces dimensions sont légèrement différentes de celles d'une patinoire de la Ligue nord-américaine (NHL), mais elles sont conformes aux règles de la Fédération internationale" (IIHF), ont expliqué l'IIHF et Milano Cortina 2026 dans un communiqué commun. "Il s'agit des dimensions utilisées lors des JO-2022 de Pékin (...) et toutes les parties prenantes, IIHF, comité d'organisation, NHL, associa-



tion des joueurs de NHL et CIO, sont d'accord pour reconnaître que ces différences sont insignifiantes et n'auront pas d'impact sur la sécurité et la qualité du jeu", poursuit le texte publié en réponse à un article du site spécialisé The Athletic, s'inquiétant des dimensions choisies pour les patinoires. A moins de deux mois du coup d'envoi des JO d'hiver, le hockey sur glace, qui verra le retour des stars de la NHL après 12 ans d'absence, est en train de devenir le cauchemar des organisateurs des JO-2026. En cause, les critiques de responsables de l'IIHF et de la NHL visant l'Arena Santa Giulia, une salle omnisports construite par un opérateur privé à Milan, qui doit accueillir les phases finales des

tournois féminin et masculin de hockey. L'Arena Santa Giulia en configuration patinoire, d'une capacité de 15.000 places, devait être initialement livrée en décembre et accueillir dans la foulée ses premiers matches, des rencontres du Championnat du monde des moins de 20 ans, en guise d'épreuve-test.

R. S

CYCLISME

L'Algérien Yacine Chalel en stage de préparation en Egypte



Le cycliste international algérien Yacine Chalel se trouve actuellement en Égypte, pour un stage bloqué de plusieurs jours, destiné à préparer la nouvelle saison sportive 2025-2026. "Je suis actuellement en Égypte, pour profiter du soleil et accumuler des kilomètres. Je finirai probablement l'année 2025 par une épreuve sur route à Abu Dhabi", a ajouté le pistard de 30 ans, sociétaire du club OC Val d'Oise. Parmi les principales compétitions qui seront au menu de Chalel au début de l'année 2026, le Grand Prix d'Égypte : Une compétition en Classe 2 sur piste, prévue au début du mois de février. "Le GP d'Égypte marquera le début d'une longue et intense période sur piste" a encore annoncé l'international algérien sur ses réseaux sociaux.

Djamel. B

TENNIS - ITALIE

Errani rejoindra le staff de Paolini en 2026

L'Italienne Sara Errani fera partie en 2026 du staff de sa compatriote Jasmine Paolini, actuelle 8e mondiale au classement des professionnelles de la WTA, avec qui elle a été sacrée championne olympique en double, lors des Jeux de Paris-2024. "Sara fera partie de mon équipe la saison prochaine", a déclaré Paolini lors d'une émission de la chaîne de télévision Rai Uno, avant de détailler : "Il y aura deux personnes à mes côtés : Danilo Pizzorno sera mon entraîneur alors que Sara sera en charge des questions tactiques, car dans ce domaine, elle est à un autre niveau", a-t-elle estimé. Paolini avait mis fin en mars dernier à sa collaboration avec Renzo Furlan, son entraîneur pendant dix ans. Si elle a mis un terme à sa carrière en simple, Errani (38 ans), entend continuer de jouer en double avec Paolini (29 ans) : "Nous jouons tellement bien ensemble que c'est difficile d'arrêter", a indiqué l'ancienne 5e joueuse mondiale.

en simple, finaliste à Roland-Garros en 2012.

R. S



Championnats d'Afrique 2025 de Goalball début des compétitions pour les sélections nationales en Egypte

Les sélections algériennes de goalball (messieurs et dames) ont entamé le Championnat d'Afrique, organisé en Egypte du 8 au 11 décembre, avec pour principal objectif d'arracher les billets qualificatifs pour les Mondiaux de Chine, ainsi que de confirmer leur statut parmi les meilleures nations du continent dans les deux catégories.

Après deux journées, l'équipe nationale masculine, conduite par le revenant Mohamed Mokrane, a enregistré deux succès face au Niger et au Bénin sur le même score (10-0), contre une défaite contre l'Egypte (14-4).

Face au Niger et au Bénin, la sélection nationale n'a rencontré aucune difficulté, terminant les deux rencontres avant la fin du temps réglementaire, conformément au règlement du goalball qui stipule qu'un match peut être arrêté si l'écart atteint dix buts.

En revanche, contre l'Egypte, championne d'Afrique en titre en 2023, les protégés du nouvel entraîneur national, Samir Belhouchat, n'ont pas réussi à imposer leur jeu comme à l'accoutumée et se sont inclinés largement, 14-5 (mi-temps : 7-3).

Cinq sélections masculines prennent part à cette édition du Championnat d'Afrique : l'Algérie, le Niger, le Bénin, le

Cameroun et l'Egypte (pays hôte).

La sélection algérienne est composée de : Mohamed Mokrane, Mebarki Omar, Boutajine Jalel, Manceri Boubakr, Larbi Abdelhalim et Ishak Boutaleb.

Chez les dames, les coéquipières de la capitaine Benallou Bakhta se sont rachetées face à l'Egypte lors du deuxième match disputé lundi, en s'imposant largement 12-3 (mi-temps : 8-2). Lors de leur première confrontation contre le même adversaire, l'équipe nationale s'était inclinée à la surprise générale, 9-4, une victoire historique des Egyptiennes face aux Algériennes.

Seulement deux sélections féminines participent à ce tournoi continental pour une unique place qualificative au Mondial. L'Algérie et l'Egypte vont ainsi se rencontrer à plusieurs reprises, dont une finale décisive qui désignera le représentant africain au ren-

dez-vous de Chine en 2026.

La sélection algérienne féminine est composée de : Benallou Bakhta, Boulafkhar Lamia, Salhi Nafissa, Benaida Aabir, Iziz Khalida et Slimi Saliha, sous la houlette de l'entraîneur national Saad Boutiba.

L'équipe dames vise à conserver son titre africain remporté en 2023 en Egypte face à la sélection locale, tandis que l'équipe masculine tentera de reconquérir le trophée perdu il y a deux ans en terre égyptienne, après une défaite en finale contre l'Egypte, qui avait ensuite représenté l'Afrique aux Jeux Paralympiques 2024. Le rendez-vous d'Egypte constitue la première compétition officielle des sélections nationales (messieurs et dames) depuis les Championnats d'Afrique disputés en 2023, également organisés en Egypte et qualificatifs pour les Jeux de Paris 2024.

Rania. K



CHAMPIONNATS D'EUROPE DE CROSS

Jimmy Gressier sera bien présent



Jimmy Gressier a eu sa réponse. De retour à la compétition dimanche lors de la course de l'Escalade de Genève (Suisse), le champion du monde du 10 000 m a dominé les débats, le confortant dans le fait qu'il était déjà bien en cannes après un premier stage en altitude du côté de Font Romeu. Et alors qu'il attendait cette étape pour valider sa participation aux Championnats d'Europe de cross (dimanche, Lagoa), le Boulonnais a confirmé ce lundi matin qu'il serait du voyage au Portugal. « J'ai pris ma décision aussi tardivement car j'avais besoin d'avoir des repères sur mon niveau de forme, a-t-il indiqué. J'ai repris depuis deux mois l'entraînement, ça se passe bien mais il fallait voir en compétition ce que je valais. J'ai envie d'aller chercher un titre en individuel et par équipes. On va essayer de revivre les mêmes émotions qu'à l'époque où j'ai gagné chez les espoirs (3 titres consécutifs en individuel) ». L'arrivée de Gressier donne évidemment un poids supplémentaire à une équipe de France qui avait déjà fière allure avec notamment les présences des internationaux Hugo Hay, Fabien Palcau et Simon Bédard (les jeunes Valentin Bresce et Luc Le Baron sont aussi sélectionnés). De quoi jouer le titre par équipes. De plus, avec les forfaits récents de Jakob Ingebrigtsen et d'Isaac Kimeli, le Français sera évidemment l'un des grands favoris.

R. S

LE « STEAL » DE LA DRAFT NBA 2025 ?

Comment Derik Queen est en train de rendre gaga les New Orleans Pelicans

Titulaire sur les 13 derniers matches des New Orleans Pelicans, le pivot Derik Queen a marqué les esprits, dans la nuit de dimanche à lundi, en validant un énorme triple-double (33 points, 10 rebonds, 10 passes), à moins de 21 ans. Si seul l'avenir établira la pertinence du transfert monté par sa franchise pour le récupérer à la draft, le potentiel est clairement confirmé. En guise d'hommage, il serait presque facile de fredonner « It's a kind of magic ». Le titre mondiallement renommé du groupe britannique Queen collait si bien à la peau de Derik... Queen..., pivot des New Orleans Pelicans, lundi soir. Le diamant brut, pas encore 21 bougies soufflées (il les aura le 27 décembre), sélectionné en 13e position de la dernière draft NBA, s'est fendu face aux San Antonio Spurs (135-132) d'un énorme triple-double, le premier de sa carrière : 33 points (à 11 sur 15 au tir), 10 rebonds, 10 passes, agrémenté de quatre contres. Dans les minutes qui ont suivi cette sortie d'exception, la machine « histoire » de la NBA a rapidement établi que Queen était devenu le premier joueur de l'histoire de la ligue - depuis la comptabilisation officielle des contres à partir de 1973-1974 - à valider un triple-



double à au moins 30 points et 4 contres cumulés.

Lors de son année rookie, Victor Wembanyama avait validé deux triples doubles : le premier lui avait permis de cumuler 15 points, 12 rebonds et 10 passes. Pour le second, le Français avait compilé 20 points, 14 rebonds et 10 contres.

Ce premier triple-double vient surtout récompenser une ascension actée mi-novembre par James Borrego, nommé à la place de Willie Green, remercié : depuis, Queen a intégré le cinq de départ des Pelicans, et son niveau de perfor-

mance a bien été aidé par l'absence de Zion Williamson, à nouveau blessé. Le 21 novembre, chez les Dallas Mavericks, le natif de Baltimore (Maryland) n'avait pas été si loin de claquer un premier triple-double (20 points, 7 rebonds, 11 passes). Contre Denver, Queen avait reçu les louanges de Nikola Jokic après une sortie à 30 points (9 rebonds, 4 passes), avouant se reconnaître « un peu » dans le profil du nouveau venu. La transformation statistique de ce dernier, dans le cinq de départ de sa franchise, ne fait pas de doute.

R. S

Les erreurs à éviter en nutrition sportive

Parfois on pense bien faire et on s'aperçoit que l'on n'a fait que perdre du temps ou pire, que l'on a fait beaucoup de kilomètres dans la mauvaise direction. En nutrition sportive, il est de coutume de penser que la rigueur extrême est la clé du succès, ou comment appliquer la politique du tout ou rien. D'un autre côté, certains seront convaincus par les informations fournies par les média de masse, et ne prendront jamais l'initiative de s'informer et de se discipliner pour se maintenir en bonne santé.

Les médicaments sont là pour soigner les futurs symptômes et, après tout, c'est pour tout le monde pareil. Comme dans tous les domaines, l'équilibre se situe à égale distance entre les deux extrêmes. Pour vous aider à y voir plus clair et ne pas ou plus

même heure. Dans un programme de nutrition sportive, les repas sont plus fréquents et équitablement répartis dans la journée. Si l'un de ces repas vient à manquer, le corps y réagit : le métabolisme se ralentit,

notées sur l'emballage vous paraissent prometteuses, ne comptez pas sur la nourriture industrielle pour vous nourrir. Préparez vos assiettes vous-mêmes : choisissez et cuisinez vous-mêmes vos aliments.



Ne pas avoir les aliments essentiels à portée de main

cette "coupure" étant ressentie comme la venue d'une éventuelle famine. Il faut préserver son énergie et ses stocks d'énergie (les graisses stockées) afin de pouvoir survivre. Sauter un repas ne vous fera pas sécher plus vite, au contraire, cela ordonne au corps de se mettre en situation de survie : ralentissement de la thermogénèse, coupure de l'anabolisme au profit du catabolisme, fonte musculaire et lipogenèse accélérée (mise en stock des calories qui seront

Ne pas faire les courses régulièrement est sans doute la première cause d'échec sur le plan alimentaire. Vous avez votre collation de 16h à manger, mais vous n'avez ni poulet, ni pain complet, ni même de protéine en poudre pour compenser. La faim vous tiraille, vous craquez.

On peut très bien manger les mêmes aliments tous les jours, mais en plus de la monotonie, cela génère une angoisse que l'on ne perçoit pas toujours. On ne prend plus plaisir à manger et on préfère robotiser son alimentation. Il est fréquent de voir, encore aujourd'hui, des bodybuilders avec leur tupperware rempli de poulet et de riz. Et nombreux sont ceux qui pensent que plus c'est dur, mieux ça marche. Ne manger que du poulet et du riz vous mènera inévitablement à la constipation, mais ce n'est pas le plus grave. Ne pas varier ses sources de protéines, de glucides et de fibres mène à la malabsorption et aux carences.

Prendre ce que les média de masse vous disent pour argent comptant

Sachez que les médias de masse sont gérés par de grands groupes politiques qui nous dirigent vers les aliments que l'on doit écarter en priorité. C'est de cette manière que le lait de



vache est devenu une boisson, que le lait de soja a remplacé le lait de vache une fois que ce dernier est devenu mauvais pour la santé, et que les médicaments génériques sont devenus aussi efficaces que les grandes marques. Votre forme et votre santé ne dépendent que de votre faculté à vous discipliner et à vous renseigner. Une alimentation saine, le sport, ne pas fumer et ne pas boire d'alcool sont autant de principes qui préservent la santé et la longévité... sachant que plus de la moitié de la population mondiale cumule toutes ces erreurs, tous les jours. Ne vous laissez pas séduire par ce que l'écran vous demande de consommer ou vous ordonne d'arrêter. Si vous demandez à n'importe quel coach sportif comment s'alimenter pour prendre du

projet de développer vos muscles pour avoir un beau physique, cette vérité n'en est plus une.

graisses insaturées n'entrent pas dans la liste noire de la nutrition santé et sportive : - L'huile d'olive



Si vous vous entraînez le matin, manger des glucides le soir vous permettra d'avoir des stocks de glycogène disponibles pour votre séance matinale. Si vous vous entraînez le soir, manger des hydrates de

contiennent des graisses mono insaturées qui aident à brûler les graisses, préviennent la dégénération mentale, stimulent le système immunitaire, diminuent la pression artérielle et régulent le cholestérol. - L'huile de colza contient 85% d'acides gras insaturés, dont des oméga-3. Elle est également riche en antioxydants dont la vitamine E. Elle participe ainsi à la bonne santé générale, en combattant les inflammations et en stimulant le système immunitaire. Également très riche en Oméga-3, l'huile de noix est très parfumée et assaisonne à merveille toutes les salades. Elle contribue à brûler les graisses grâce à sa teneur en acides gras insaturés et protège le cœur et les artères.

L'huile de coco. Bien qu'il ne soit pas conseillé de la tartiner, cuisiner avec de l'huile de coco a bien des avantages. L'huile de coco, contrairement aux huiles susmentionnées, ne subit pas de dommages lors de la cuisson. Elle ne devient pas toxique comme c'est le cas pour toutes les huiles riches en acides gras "fragiles". Aussi, elle contient des triglycérides à chaîne moyenne (TCM) qui fournissent de l'énergie et ne se stockent pas sous forme de graisse. L'huile de coco est une huile de cuisson à privilégier lorsque l'on est en phase de définition musculaire.



muscle et perdre de la graisse, il vous répondra "mange plus de protéines et ne mange plus de glucides à partir de 16h". En effet, le corps brûle moins de calories la nuit (si l'on dort bien entendu) et il est logique de penser que moins manger en fin de journée sera synonyme de définition musculaire. Ceci est valable si vous êtes sédentaire et que vous ne pratiquez absolument aucune activité physique, ou si vous êtes en phase de définition musculaire auquel cas les apports en hydrates de carbone doivent être minutieusement cyclés. Mais si vous faites de la musculation, ou que vous vous êtes lancé dans le beau

carbone au dîner vous permettra de mieux récupérer et de vous endormir plus rapidement. Si vous vous entraînez en milieu de journée, manger des glucides le soir vous permettra de mieux gérer votre énergie et de mieux récupérer. Vous pouvez absolument manger des hydrates de carbone le soir. Vous êtes en pleine construction musculaire, optimisez vos chances !

Éviter les graisses

Ne pas consommer de graisses saturées ou trans est en effet une bonne idée, puisque ces graisses favorisent le diabète, les maladies coronariennes, inflammatoires et chroniques. Mais les



commettre d'erreurs dans votre programme alimentaire, voici une liste des principales erreurs à éviter en nutrition sportive.

sauter des repas

On peut penser que sauter un repas c'est économiser quelques centaines de calories, mais ce n'est pas aussi simple que ça. Le corps est habitué à un rythme "alimentaire". Même sans programme de nutrition, la plupart des personnes mangent 3 fois par jour, à peu près à la

ingérées après ce "jeune") Les plats préparés sont pratiques car ils sont rapides à préparer et réduisent la durée de la vaisselle. Mais savez-vous que pour maintenir les aliments cuisinés, ces plats contiennent des quantités incroyables de stabilisateurs, conservateurs, colorants, régulateurs d'acidité, exhausteurs de goût...pour ne citer que les plus communs. Même si les informations nutritionnelles

Sports anti-stress et anxiété : quels sont les meilleurs ?

Poids sur la poitrine, boule au ventre ou dans la gorge, palpitations, tachycardie, tensions, douleurs musculaires, mains moites... Qui n'a jamais été exposé au stress ? Selon les statistiques, le stress touche 89% des Français. 18% d'entre eux sont anxieux et 65% rencontrent des problèmes de sommeil.

Les bienfaits du sport sur la forme physique et le bien-être ne sont plus à prouver. Mais il agit aussi favorablement sur le mental, le système nerveux et le stress. Certains sports aident à se détourner des pensées négatives, à évacuer les tensions et à retrouver une certaine sérénité. Découvrez, dans cet article, quels sports sont les plus appropriés pour lutter contre le stress et l'anxiété. Certaines situations engendrent du stress, ce qui est normal et peut parfois même être stimulant. Le stress est une réaction physiologique face à un potentiel danger ou une agression extérieure. Dans une situation stressante, notre organisme produit davantage de cortisol et d'adrénaline, des hormones du stress. Notre corps régule l'équilibre entre phase de stress et retour à la normale. Cependant, si le stress est trop récurrent et intense, les conséquences peuvent être lourdes et des troubles chroniques peuvent survenir : troubles du sommeil, fatigue, troubles alimentaires et digestifs, tensions musculaires, dépression, troubles cognitifs, baisse des défenses immunitaires... Il convient de distinguer le stress de l'anxiété et de l'angoisse. L'anxiété est une inquiétude profonde et ancrée. Les angoisses correspondent à un sentiment d'insécurité permanent.

Comment le sport peut-il diminuer notre stress ou notre anxiété ?

D'après plusieurs études scientifiques, le sport aide à réduire le stress, l'anxiété, et même le risque de maladies psychiatriques. Or, environ 20% des Françaises et 14% des Français seraient confrontés, au moins une

C'est pourquoi la pratique sportive aide à réduire les taux d'adrénaline et de cortisol, des hormones du stress. En plus de contribuer à la libération d'endorphines, elle stimule la production de dopamine, de noradrénaline et de sérotonine qui agissent sur l'humeur. En fait, le processus au sein du cerveau est toujours



fois dans leur vie, à des troubles mentaux. Pratiquer une activité physique modérément et régulièrement est donc un remède pour mieux supporter les charges mentales du quotidien.

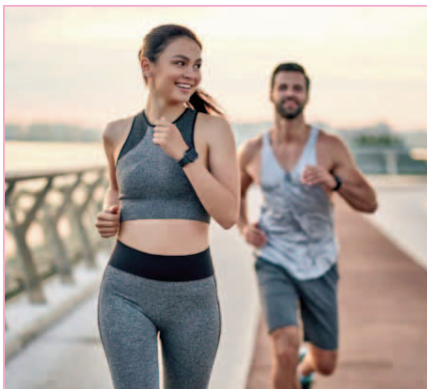
Le sport aide à libérer des endorphines

Des neurotransmetteurs qui vous aident à mieux vous sentir. Lorsque l'on pratique un sport, notre organisme produit des hormones du bien-être, les endorphines. C'est pourquoi le sport peut, chez certaines personnes, devenir addictif. La libération d'endorphines, quand on fait du sport, agit sur notre humeur. Ces neurotransmetteurs permettent de lutter contre le stress, de mieux dormir et de se sentir apaisé.

Vos hormones fonctionnent mieux lorsque vous faites du sport régulièrement

De manière générale, le sport permet de stimuler ou de réguler la production hormonale. Pendant l'exercice, tout notre métabolisme s'active face à une demande énergétique accrue. En fin de séance, le système nerveux parasympathique se réveille pour nous ramener au calme.

identique quand vous faites du sport. D'abord, l'activité du cortex préfrontal baisse, ce



qui vous aide à déconnecter et à reléguer les rancœurs et les ennuis en arrière-plan. Ensuite, la production de dopamine et de sérotonine augmente pour un effet bien-être et se sentir de bonne humeur. Enfin, le niveau de cortisol, l'hormone du stress, chute. En conclusion, en stimulant le flux sanguin dans le cerveau, le sport favorise la régulation émotionnelle.

Le sport vous aide à être en meilleure santé, ce qui réduit le stress et l'anxiété

Les problèmes de santé sont une cause de stress. Ainsi, en contribuant à vous maintenir en bonne



santé, le sport réduit le stress et l'anxiété. En effet, l'activité physique régulière diminue les risques de pathologies : cardiovasculaires, diabète, cancer, obésité... Le sport permet également d'améliorer la qualité du sommeil et de réduire les tensions musculaires et la fatigue. Il agit donc sur l'ensemble de votre qualité de vie au quotidien. Enfin, l'exercice physique joue un rôle sur le volume de certaines structures cérébrales comme l'hippocampe.

Le sport permet de libérer des excès de colère, de frustration ou d'énergie

Quand on est submergé

notamment... La pratique de certains sports aide à libérer les

que la plongée, le snorkeling, la randonnée en montagne.



tensions, la colère et les frustrations. Après une séance de sport, vous vous sentez parfois libéré ou même vidé, car l'exercice canalise le flot d'émotions. Quand vous êtes en colère, vous débordez d'une énergie négative qu'il est possible d'évacuer grâce au sport. Privilégiez des sports collectifs qui favorisent les échanges sereins, respectueux et bienveillants.

La capoeira et l'aïkido sont aussi intéressants, car ils se basent sur une belle philosophie. Si vous vous sentez triste, optez aussi pour des sports en groupes et en extérieur surtout s'il fait beau, comme le beach-volley, la pétanque, la zumba... Privilégiez le contact et les activités qui vous procurent du plaisir pour dire adieu à vos frustrations. Vous êtes amer et ne trouvez plus de sens à la vie ? Optez pour des compétitions caritatives ou des sports qui vous émerveillent tels

Le sport aide à améliorer la confiance en soi

L'une des principales conséquences de l'anxiété est la perte de confiance en soi. Or, le sport permet un regain de confiance en soi, ce qui en fait un bon remède pour lutter contre les effets négatifs de l'anxiété. En effet, grâce à une pratique sportive régulière, on observe des résultats et on voit nos capacités s'améliorer. Cela permet de s'accrocher à quelque chose de positif, à des objectifs à atteindre. Le sport peut être gratifiant, ce qui augmente l'estime de soi.

Certains sports vous aident à vous focaliser sur autre chose que vos problèmes

S'il n'est pas toujours évident de se débarrasser totalement de ses pensées négatives, le sport contribue, au moins, à se focaliser sur autre chose que sur ses idées noires ou ses tracas. En fait, quand on fait du sport, on s'ancre dans le moment présent. Certains sports nécessitent une concentration totale sur l'instant T, sur ses mouvements, sur sa respiration, ce qui ne laisse pas de place au reste, comme aux émotions négatives, ancrées dans le passé (souvenirs douloureux) ou le futur (inquiétudes).



L'éclat de ses performances attire l'attention des "Reds"
Hadj Moussa pressenti pour succéder à Salah à Liverpool



L'international algérien Anis Hadj Moussa continue de faire parler de lui en Europe. Ses prestations régulières, son explosivité sur les ailes et sa polyvalence technique en font l'un des joueurs les plus courtisés du moment. Longtemps suivi par plusieurs clubs du Vieux Continent, son nom circule désormais avec insistance en Premier League, où des équipes majeures étudient la possibilité de le recruter. L'Olympique de Marseille avait déjà manifesté un intérêt appuyé, mais ce sont surtout les récents signaux en provenance d'Angleterre qui retiennent l'attention. Cet engouement intervient dans un moment particulier pour Liverpool, où la situation de Mohamed Salah se complique de semaine en semaine.

Slot connaît parfaitement Hadj Moussa

Parmi les candidats potentiels, Anis Hadj Moussa apparaît comme une option crédible. Plusieurs éléments jouent en sa faveur, à commencer par le fait que l'entraîneur Arne Slot connaît très bien le joueur, pour l'avoir suivi de près lorsqu'il dirigeait Feyenoord. Le technicien néerlandais avait d'ailleurs plaidé pour son recrutement avant de quitter le club. Cette familiarité pourrait peser lourd au moment de faire un choix stratégique. Autant de qualités qui cadrent avec le style énergique et vertical recherché par Liverpool. De plus, le montant fixé par Feyenoord, estimé à 35 millions d'euros, reste dans une fourchette raisonnable pour un club au budget conséquent.

Lydia. K

18 °C | °F

Précipitations : 0%

Humidité : 73%

Vent : 11 km/h

Météo

jeudi

Partiellement ensoleillé

VOTRE QUOTIDIEN SPORTIF

Mounasser

Mercredi 10 Décembre 2025

Coupe arabe FIFA Qatar-2025

L'Algérie bat l'Irak (2-0) et se qualifie pour les quarts

L'équipe nationale de football A s'est qualifiée pour les quarts de finale de la Coupe arabe FIFA Qatar-2025, en s'imposant face à son homologue irakienne 2-0 (mi-temps : 1-0), hier soir au stade Khalifa International à Doha, pour le compte de la 3e et dernière journée (Gr.D) de cette Coupe (1-18 décembre).

Akram. K

Pour son retour à la compétition, le défenseur central Mohamed Amine Tougaï a ouvert le score sur une tête, juste avant la pause (45e), reprenant à un coup de pied arrêté exécuté par Benzia.

Les Irakiens ont été réduits à dix dès la 4e minute de jeu, après l'expulsion du milieu de terrain d'Al-Shorta (Div.1/ Irak) Hussein Al-Saedi. En seconde période, les "Verts" sont parvenus à faire le break. Sur un débordement du capitaine Yassine Brahimi, ce dernier adresse un centre en retrait, repoussé par le portier irakien Fahd Talib. Le ballon ricoche sur le défenseur Saad Natiq, qui trompe son propre gardien (47e).

Dans l'autre rencontre du groupe D, disputée au même horaire au stade de la Cité de l'Education à Al-Rayyan, le Bahreïn s'est imposé face au Soudan (3-1). Le Bahreïn ouvre le score par Abduljabbar (37e), avant que les Soudanais n'égalisent grâce à Mozamil (72e). Les deux autres buts du Bahreïn ont été inscrits par Al-Romaihi (79e) et Humaidan (89e). Le



Soudan a terminé le match en infériorité numérique après l'expulsion du défenseur Mohamed Saeed Ahmed (56e).

En quarts de finale, l'Algérie affrontera vendredi les Emirats arabes unis, au stade Al-Bayt (18h30, heure algérienne), alors que l'Irak croisera le fer le même jour, avec la Jordanie, au stade de la Cité de l'Education (15h30).

A l'issue de cette ultime journée de la phase de groupes, l'Algérie termine en tête avec 7 points devant l'Irak (6 pts). Le Bahreïn suit à la troisième place (3 pts), alors que le Soudan ferme la marche (1 point).

Les deux premiers de

chaque groupe se qualifient pour les quarts de finale, prévus les 11 et 12 décembre.

Le vainqueur du tournoi empochera une prime conséquente de plus de 7 millions de dollars, alors que le finaliste touchera plus de 4 millions de dollars.

3e et dernière journée :

Algérie - Irak 2-0
 Bahreïn - Soudan 3-1

Classement :

Pts	J	Diff
1. Algérie	7	3 +6
2. Irak	6	3 +1
3. Bahreïn	3	3 -3
4. Soudan	1	3 -4

Aït Nouri et le rassemblement des Verts

La FAF refuse la demande de Guardiola

Le défenseur international algérien Rayan Aït Nouri sera bien présent à temps au stage de l'équipe nationale. La Fédération algérienne de football (FAF) a en effet rejeté la requête formulée par Manchester City, qui sollicitait un délai supplémentaire avant de libérer le joueur. Le club anglais, sous la direction de Pep Guardiola, espérait

obtenir une dérogation permettant à Aït Nouri de rejoindre le rassemblement après la date officielle du 15 décembre, fixée par la FIFA en vue de la CAN 2025. La requête du club anglais n'a toutefois pas convaincu la fédération algérienne, qui a opposé un refus catégorique. Pour l'instant, la préparation de l'équipe nationale ne

peut souffrir aucun retard, d'autant que le stage précède une compétition officielle où chaque détail compte.

La FAF a rappelé que le sélectionneur national Vladimir Petkovic aura besoin de l'ensemble de son groupe dès le 15 décembre, afin de mener un travail complet avant le début de la CAN. Les Verts disputeront une première rencontre le

HORAIRES DE PRIÈRES ALGER	
Fadjer	06:09
Dohr	12:41
Asr	15:14
Maghreb	17:32
Icha	19:02

Coupe arabe FIFA 2025 La Jordanie et les Emirats qualifiés pour les quarts de finale



Les sélections nationales jordanienne et émiratie de football ont validé mardi leur billet pour les quarts de finale de la Coupe arabe FIFA 2025, à l'issue de la troisième et dernière journée de la phase de groupes disputée à Doha, en occupant respectivement les première et deuxième places du groupe C. Dans le premier match, la Jordanie s'est imposée face à l'Egypte (3-0), grâce aux réalisations de Mohammed Abou Hsheisheh (19e), Al-Sharah (41e) et Olwan (90e+2e, penalty). Il s'agit du troisième succès de rang pour les Jordaniens, déjà vainqueurs des Emirats arabes unis (2-1) puis du Koweït (3-1).

Dans l'autre rencontre du groupe, les Emirats arabes unis ont battu le Koweït (3-1), grâce à un doublé de Yahya Al-Ghassani – dont un penalty à la 16e minute – et le but de Gimenez (66e), scellant leur première victoire dans le tournoi, après une défaite contre la Jordanie (1-2) et un nul face à l'Egypte (1-1). Au classement final du groupe C, la Jordanie termine en tête avec 9 points, suivie des Emirats arabes unis (4 pts), de l'Egypte (2 pts) et du Koweït (1 pt). En quarts de finale, les deux qualifiés du groupe C affronteront les équipes classées aux deux premières places du groupe D, composé de l'Irak, de l'Algérie, du Soudan et du Bahreïn.

Serine. K



24 décembre face au Soudan, ce qui nécessite une préparation collective immédiate.

Wassim. K