

12e journée
de Ligue 2 amateur
**El Biar prend
les commandes
à l'Ouest, Biskra
poursuit
sa domination
à l'Est**



Coup d'envoi aujourd'hui à Doha

Tout savoir sur la Coupe arabe 2025 au Qatar

12 sélections jouent avec leurs titulaires à la Coupe arabe

Adam Ounas: "Nous avons des joueurs de qualité et visons loin en Coupe Arabe"

04



Sa notoriété grandit match après match
Anis Hadj Moussa sur les radars des grands clubs européens

4

Championnats d'Afrique 2025 de Canoë-kayak

Six nouvelles médailles pour l'Algérie, dont quatre en or



12

CS Constantine
Arrama: «Il y a des personnes qui ne souhaitent pas le bien de l'équipe»



5



**FIFA ARAB CUP
QATAR 2025**

**كأس الأبطال
Winner's Trophy**

Le sélectionneur du Soudan fixe le remplaçant d'Abouaqla face à l'Algérie

Ibrahim Chaouch multiplie les déclarations

À chaque apparition médiatique, Ibrahim Chaouch, ancien joueur de la Mouloudia d'Alger et actuel manager du RC Kouba, réussit à faire le buzz par ses déclarations d'après-match. Tantôt il accuse les arbitres de défavoriser son équipe, tantôt il pointe du doigt l'adversaire ou encore l'entraîneur. Mais une constante demeure : il ne se remet jamais en cause.

Après le match nul concédé face à la JS Tiaret (1-1), lors de la 12^e journée du championnat Inter-régions, groupe Centre-Ouest,



Chaouch a encore surpris. Dans une sortie médiatique pour le moins déroutante, il a choisi de rejeter la responsabilité sur les joueurs, comme s'il n'était pas lui-même impliqué dans la construction de l'effectif. Une attitude d'autant plus

étonnante que la majorité des joueurs – si ce n'est la totalité – ont été recrutés sous sa supervision. Difficile, dès lors, de comprendre comment il peut s'exonérer de toute responsabilité alors que les choix sportifs portent clairement son empreinte.

Ali Bencheikh rejoint le plateau la chaîne Al Kass pour la Coupe arabe

À la veille du coup d'envoi de la Coupe arabe, prévue au Qatar du 1er au 18 décembre, l'ancien international algérien et ex-milieu de terrain de la Mouloudia d'Alger, Ali Bencheikh, s'apprête à vivre une nouvelle expérience professionnelle. La figure emblématique du football national rejoint en effet les studios de la chaîne Al Kass pour participer quotidiennement à l'émission « Al Majlis », un



programme phare dédié à l'analyse des rencontres de la compétition. Une reconversion médiatique qui confirme la place particulière qu'occupe Bencheikh dans le paysage

Adam Ounas surprend par une déclaration inattendue



Dans une sortie aussi surprenante qu'inattendue, l'international algérien et joueur d'Al-Sailiya, Adam Ounas, a fait sensation à l'occasion de la première séance d'entraînement de la sélection nationale A, en stage au Qatar en prévision de la Coupe arabe. Interrogé en marge de la préparation, Ounas a préféré mettre en avant la qualité des infrastructures qataries, déclarant : « Tout est parfait ici, les stades et le reste ». Un commentaire qui a étonné plus d'un, au moment où l'on s'attendait plutôt à ce qu'il évoque les objectifs de l'équipe algérienne dans cette compétition régionale. Cette déclaration, bien que positive envers le pays hôte, a suscité des interrogations sur la communication du joueur, alors que la pression monte autour des ambitions des Verts dans le tournoi.

Le précieux Belghali



À près d'avoir inscrit un but décisif contre le Genoa, l'international algérien Rafik Belghali, latéral droit du Hellas Vérone, a célébré sa réalisation par une prosternation en signe de remerciement à Dieu. Un geste remarqué qui a rapidement fait le tour des réseaux sociaux. Le compte officiel de la Serie A en arabe a d'ailleurs publié une photo du joueur, ancien pensionnaire du FC Malines, accompagnée d'un commentaire flatteur : « Le précieux Belghali », saluant ainsi sa prestation et son impact. Belghali enchaîne les performances solides ces dernières semaines, renforçant l'idée qu'il pourrait figurer dans la prochaine liste du sélectionneur national pour participer avec les Verts à la CAN 2025.

Zero but pour trois internationaux



L'été dernier, plusieurs clubs algériens soutenus par des entreprises nationales se sont rués pour recruter des joueurs algériens ayant brillé à l'étranger au cours des dernières années. L'objectif était clair : renforcer les équipes afin de décrocher des résultats positifs, tant sur la scène locale qu'internationale. Pourtant, le bilan est pour le moins surprenant. Trois recrues majeures restent toujours muettes sur le plan offensif : Farid Mellali (JS Bordj-Bou-Arréridj), Zinedine Ferhat (Mouloudia d'Alger) et Bilal messaoudi (JS Kabylie). Aucun de ces joueurs n'a inscrit le moindre but, ni en championnat national ni sur la scène continentale. Un constat qui interpelle les supporters et questionne la pertinence de certaines recrues estivales.

Ilan Qabbal brille encore en France

Une nouvelle fois, Ilan Qabbal, attaquant international algérien et joueur du Paris FC, a démontré son talent exceptionnel. Sa capacité à dribbler, marquer et mener son club vers des résultats positifs dans le championnat français attire

l'attention des observateurs. Le compte officiel de la Ligue française de football a mis en avant ses performances en publiant une photo de Qabbal, dans une mise en scène rappelant un numéro de cirque, avec le commentaire : « Ilan

Qabbal, joueur de spectacle ». Malgré ses performances remarquables, l'attaquant attend toujours sa chance avec la sélection nationale A, et ces exploits pourraient peser en sa faveur pour obtenir une convocation prochaine.

Sa notoriété grandit match après match

Anis Hadj Moussa sur les radars des grands clubs européens

Selon plusieurs rapports spécialisés, l'international algérien Anis Hadj Moussa figure sur les radars de plusieurs grands clubs européens et s'apprête à vivre un été très animé en 2026, au vu de sa progression constante avec Feyenoord Rotterdam aux Pays-Bas, que ce soit en championnat ou en Ligue des champions.

Akram. K

Les performances remarquables de l'ailier algérien avec son club néerlandais laissent présager un départ probable de Feyenoord, avec une destination privilégiée vers la Ligue 1 française.

Selon le site Foot 365, l'Olympique de Marseille s'intéresse vivement à ses services



Hajjam : « Jouer la CAN et la Coupe du monde serait un véritable rêve »

L'international algérien Juan Hajjam a affirmé que sa participation à la fois à la Coupe d'Afrique des Nations 2025 et à la Coupe du monde 2026 représenterait un véritable rêve pour lui. Dans une longue interview accordée au journal suisse *Berner Zeitung*, le latéral gauche, brillant avec *Young Boys*, a expliqué les raisons de son choix de jouer pour les Verts, malgré sa progression dans les différentes équipes de jeunes de la France. Hajjam a précisé : « C'était une décision venue du cœur. J'ai suivi l'Algérie toute mon enfance. Et lorsque l'équipe dirigée par Riyad Mahrez a remporté la CAN 2019, j'ai pris ma décision ». Concernant ses objectifs avec la sélection nationale, le joueur de 22 ans a déclaré : « Je vise à participer à la CAN 2025 et à la Coupe du monde 2026. Si j'y parviens, ce sera un véritable rêve ».

Rania. K

et a commencé à déployer des démarches concrètes pour concrétiser un accord, dans l'espoir de finaliser le transfert dès que possible. Le site précise également que Mehdi Benatia, directeur sportif de l'OM, à l'origine du recrutement d'Amin Guedri, admire beaucoup le profil de Hajj Moussa et souhaite le voir évoluer sous les ordres de l'entraîneur

italien Roberto De Zerbi. L'idée est de créer un duo explosif avec le Brésilien Igor Paixão, ancien coéquipier de Hadj Moussa à Feyenoord la saison précédente. Toutefois, la transaction devrait vraisemblablement être reportée à l'été prochain, car un transfert lors du mercato hivernal serait très compliqué. Feyenoord préfère

garder son joueur jusqu'à la fin de la saison en cours, sa valeur marchande étant en progression constante depuis un an et demi, et devrait doubler d'ici juin 2026.

À noter que le joueur de 23 ans est sous contrat avec Feyenoord jusqu'à l'été 2030, et que sa valeur de marché est passée de 2,5 à 20 millions d'euros en l'espace d'un an, selon le site Transfermarkt.

Hellas Vérone

L'Algérien Rafik Belghali inscrit son premier but en Serie A

Le latéral droit international algérien, Rafik Belghali, a inscrit son premier but en championnat italien avec son club Hellas Vérone, lors de la défaite concédée en déplacement face au Genoa (1-2), ce samedi à l'occasion de la 13^e journée de Serie A. Le défenseur des "Verts" a ouvert le score pour Vérone après 21 minutes de jeu, avant que les locaux n'égalent par Lorenzo Colombo à la 40^e minute. En seconde période, Morten Thorsby a offert la victoire au Genoa en marquant le second but à la 62^e minute, permettant à son équipe de s'éloigner provisoirement de la zone de danger. Agé de 23 ans, Belghali signe



ainsi sa première réalisation avec Vérone dans ce qui constitue sa première expérience en Serie A, lui qui a rejoint le club italien l'été dernier en provenance du club belge de Malines. Belghali avait reçu sa première convocation en sélection nationale en octobre dernier lors des deux dernières rencontres des qualifications au Mondial-2026, face à la Somalie (3-0) et à l'Ouganda (2-1), où il avait débuté les deux matchs. Le latéral droit a également pris part aux deux rencontres amicales disputées par l'équipe nationale en novembre à Djeddah (Arabie Saoudite), contre le Zimbabwe (3-1) et l'Arabie Saoudite (2-0), match au cours duquel il avait inscrit son premier but sous les couleurs algériennes.

Lydia. K

Après son match de Ligue des champions Maza continue de briller malgré la défaite du Bayer Leverkusen face à Dortmund



Linternational algérien Ibrahim Maza a offert une prestation remarquable ce samedi lors de la rencontre entre son club, Bayer Leverkusen, et Borussia Dortmund pour le compte de la 12^e journée de Bundesliga, malgré une défaite 2-1.

Maza s'est fait remarquer par une passe décisive à la 83^e minute, délivrant un ballon précis à son coéquipier Kovahn, qui a inscrit le but unique de Leverkusen, après que Dortmund ait pris l'avantage par deux buts à zéro.

Le joueur algérien a joué toute la rencontre, enchaînant une

deuxième performance notable après son match de Ligue des champions contre Manchester City, où il avait également fourni une passe décisive. Il a reçu une note de 7,1 de la part de son équipe, se classant deuxième meilleure note après Grimaldo (7,2), ce qui souligne la continuité de sa contribution offensive au club.

Cette saison, Maza a disputé 19 matchs toutes compétitions confondues, inscrit 3 buts et délivré 2 passes décisives, confirmant ainsi son statut de joueur clé dans l'effectif de Bayer Leverkusen.

Karim. H

Attal: « Nous sommes prêts à offrir un grand niveau à la Coupe d'Afrique »

Le défenseur des Verts, Youssef Attal, absent récemment de la sélection en raison de problèmes de santé et de choix techniques, a rassuré le public algérien sur la préparation de l'équipe pour la Coupe d'Afrique des nations.

La sélection algérienne se prépare à disputer la phase finale de la CAN, qui se déroulera du 21 décembre 2025 au 18 janvier 2026, avec l'objectif d'effacer la déception des éliminations dès le premier tour lors des deux dernières éditions, après le sacre de 2019. Interrogé par la présentatrice de l'émission "Mes Prédictions" diffusée sur les chaînes Al-Kass, Attal a évoqué

ce que représente pour lui et pour l'Algérie un sacre en Coupe d'Afrique, ainsi que l'ambiance avec le sélectionneur Petkovic : « Le tournoi sera très compétitif, surtout qu'il se déroule au Maroc. Pour briller, il faut être préparé physiquement et mentalement. À chaque édition, l'équipe nationale progresse davantage ».

Quant à son message aux supporters algériens, le défenseur a déclaré : « Je leur promets que nous sommes prêts. Vous verrez l'Algérie offrir un niveau solide, nous sommes déterminés à accomplir quelque chose. Dans chaque tournoi, nous cherchons à montrer un football de qualité ».

Fares. B

Un défi majeur pour les sélections arabes

Tout savoir sur la Coupe arabe 2025 au Qatar

La onzième édition de la Coupe arabe 2025 débute aujourd'hui, le 1er décembre, et se poursuivra jusqu'au 18 décembre, sous l'égide de la FIFA.

Par: Akram. K

Les 16 équipes participantes sont désormais connues après la fin du tour préliminaire, promettant des rencontres intenses entre les meilleures sélections arabes.

La compétition se compose de quatre groupes, dont les deux premiers de chaque groupe se qualifieront pour les phases à élimination directe : quarts de finale, demi-finales et finale. En cas d'égalité de points, les critères de départage incluent les résultats des confrontations directes, la différence de buts, le nombre de buts marqués, et le comportement des joueurs. Le classement FIFA peut également être utilisé si nécessaire. Les phases à élimination directe peuvent se prolonger en prolongations et tirs au but afin de désigner un qualifié pour chaque tour.

Le prize pool de cette édition atteint 36,5 millions de dollars, contre 25 millions lors de la précédente édition en 2021. La compétition précède la Coupe du monde 2026 aux États-Unis, au Canada et au Mexique, offrant aux sélections arabes



participantes à la CAN 2025 au Maroc et au Mondial 2026 une occasion idéale pour préparer ces échéances. Les matchs se joueront sur six stades utilisés lors de la Coupe du monde 2022, parmi lesquels : Ahmed bin Ali Stadium, Education City Stadium, Khalifa International Stadium, Stadium 974, Al Bayt Stadium (accueillant le match d'ouverture) et Lusail Stadium, qui sera le théâtre de la finale le 18 décembre, le même stade où l'Argentine avait remporté sa troisième étoile face à la France.

Sur le plan historique, l'Irak est la sélection la plus titrée avec quatre Coupes arabes (1964, 1966, 1985, 1988). L'Arabie Saoudite en compte deux (1998,

2002), tandis que l'Égypte (1992), la Tunisie (1963), le Maroc (2021) et l'Algérie (2021) ont remporté le trophée une fois chacun. Cette édition se tient sous l'égide de la FIFA, pour la deuxième fois consécutive après 2021, et ses résultats comptent également pour le classement mondial des équipes nationales. Pour suivre la compétition, quatre chaînes sportives diffuseront les matchs en direct ou via leurs plateformes numériques : beIN Sports, Al Kass, Abu Dhabi Sports et Dubai Sports.

Les supporters profiteront tout au long du tournoi d'activités culturelles et récréatives réparties à travers le Qatar. La logistique prévoit un transport

facile et efficace vers tous les stades, garantissant une expérience fluide pour tous.

La mascotte officielle, Joha, est inspirée du célèbre personnage folklorique arabe, connu pour son humour et sa sagesse. Elle transmet des messages moraux et sociaux tout en divertissant les spectateurs.

Enfin, le calendrier des matchs de l'Algérie est le suivant : Mercredi 3 décembre – Stade Ahmed bin Ali : Algérie – Soudan à 13h00. Samedi 6 décembre – Stade Khalifa International : Algérie – Bahreïn à 14h30. Mardi 9 décembre – Stade Khalifa International : Algérie – Irak à 18h00.

Coup d'envoi aujourd'hui à Doha

12 sélections jouent avec leurs titulaires à la Coupe arabe

La deuxième édition de la Coupe arabe de football débute aujourd'hui, lundi, à Doha, et se poursuivra jusqu'au 18 décembre. Les matchs se dérouleront sur six stades utilisés lors de la Coupe du monde 2022, dont le Lusail Stadium,

qui accueillera la finale. Parmi les sélections arabes d'Asie, toutes joueront avec leurs effectifs principaux : Émirats, Qatar (pays hôte), Arabie Saoudite, Bahreïn, Oman, Koweït, Jordanie, Irak, Syrie, Palestine, ainsi que Soudan et Comores.

En revanche, les sélections arabes d'Afrique adoptent une approche différente : Algérie (tenante du titre), Tunisie (finaliste), Égypte et Maroc aligneront leurs équipes B, une décision motivée par des raisons techniques et réalistes.

Cette approche s'explique par plusieurs facteurs : le calendrier serré avec la CAN 2025 au Maroc fin décembre,

une compétition prioritaire pour les fédérations pour des raisons historiques et populaires, ainsi que la nécessité de gérer les charges physiques des joueurs en vue de

la Coupe du monde 2026, surtout pour les internationaux évoluant en Europe, absents puisque la compétition ne tombe pas pendant une date FIFA.

La participation large et réfléchie des sélections montre que cette Coupe arabe est utilisée comme un véritable banc d'essai, permettant de mesurer la préparation des équipes avant des échéances plus complexes, notamment celles qualifiées pour le Mondial.

Selon Saleh Issaad, ancien international algérien et figure du Mondial 1982 : « La sélection choisie par le coach Majid Bouguerra comprend de grands noms et un mélange d'expérience et de force. Le joueur du Duhail SC, Adel Belbina, représente la jeunesse et a été préparé mentalement pour cette compétition afin de renforcer ses chances d'intégrer l'équipe première».

Issaad ajoute : « La concurrence sera forte et intense entre Algérie, Maroc, Tunisie et Égypte, sans oublier le Qatar, qui sera probablement le plus redoutable car il évolue devant son public».

Karim. H

Adam Ounas :

"Nous avons des joueurs de qualité et visons loin en Coupe Arabe"

Le milieu offensif international algérien Adam Ounas a salué l'ambiance positive qui règne au sein de la préparation de la sélection nationale pour la Coupe Arabe 2025, affirmant sa confiance dans la capacité du groupe à offrir des performances à la hauteur de la réputation de l'Algérie. Ces déclarations ont été faites après la première séance d'entraînement des Verts au Qatar, où Ounas est apparu

satisfait des conditions entourant l'équipe. Le joueur a exprimé son grand confort par rapport à la pelouse et aux installations, soulignant que la qualité des infrastructures aide les joueurs à s'immerger rapidement dans l'atmosphère de préparation. Il a déclaré au site officiel de la Fédération algérienne de football : « L'entente est claire au sein du groupe, ce qui donne au sélection un coup de pouce moral important

avant le coup d'envoi ». Ounas a également exprimé son espoir que la chance accompagne les joueurs tout au long du tournoi, en insistant sur le fait que l'équipe abordera la compétition « match par match », tout en cherchant à aller le plus loin possible. Il a ajouté que la sélection actuelle compte des joueurs dotés de grandes qualités, ce qui le rend confiant quant à la capacité des Verts à offrir des performances agréables pour le public.

L'Algérie entamera sa participation à la Coupe Arabe mardi prochain face au Soudan, un match très attendu par les supporters algériens, impatients de juger la préparation et le niveau du groupe, notamment des jeunes joueurs qui ont pris place dans la sélection A.

Les propos d'Ounas reflètent un optimisme général avant le début de la compétition, renforcé par un encadrement organisationnel efficace et des préparations

intensives, plaçant ainsi les Verts dans de bonnes conditions pour entamer le tournoi de manière ambitieuse et viser un parcours long et performant.

Meriem. A



Après les revers en Ligue des champions

Boukhazani demande à Ould Ali de répondre aux exigences de Zénbauer lors du mercato

Selon des sources proches de la JS Kabylie, Chawki Boukhazani, président-directeur général de l'opérateur téléphonique Mobilis, principal actionnaire du club, a insisté sur la nécessité de répondre aux demandes techniques de l'entraîneur Joseph Zénbauer.

Elyes. Ch

L'objectif est de renforcer l'équipe avec de nouveaux éléments dès l'ouverture du mercato hivernal, le 1er janvier 2026, afin d'ajuster l'effectif aux besoins de la compétition, notamment après les deux premiers revers de l'équipe en phase de groupes de la Ligue des champions africaine.

Après le match nul contre Young Africans de Tanzanie (0-0) à domicile, Zénbauer a de nouveau exprimé au président du conseil d'administration Hadi Ould Ali son souhait de recruter trois ou quatre joueurs dès le mercato hivernal. Ce besoin est jugé essentiel pour préparer la réception du RS Berkane du Maroc, prévue le 23 janvier 2026, lors de la troisième journée du groupe, sur le terrain du stade "Hussein Ait Ahmed".

Les sources indiquent que le responsable de Mobilis se trouve



au sommet de sa colère après ce deuxième revers continental. Il a donc décidé de satisfaire les demandes techniques de Zénbauer. Un réunion stratégique sera organisée prochainement pour faire le point sur la situation du club après deux journées de la "Champions League africaine" et établir la liste des joueurs que l'entraîneur souhaite recruter lors du mercato.

L'enjeu est clair : retourner sur le devant de la scène continentale. La victoire contre le RS Berkane lors de la troisième journée est primordiale, car un nouveau revers compromettrait sérieusement les chances de la JS Kabylie d'accéder aux tours suivants de la compétition africaine.

La situation de Ryan Aït-Nouri se complique à Manchester City



La situation de l'international algérien Ryan Aït-Nouri se complique à Manchester City, après que Pep Guardiola l'ait une nouvelle fois laissé en dehors de ses plans lors de la victoire difficile du club anglais contre Leeds United (3-2), dans le cadre de la treizième journée de Premier League.

Bien que complètement rétabli depuis près d'un mois, Aït-Nouri n'a pas eu l'opportunité de jouer en championnat, ce qui complique davantage sa situation à quelques semaines de la Coupe d'Afrique des Nations 2025 au Maroc.

Guardiola s'appuie presque exclusivement sur le jeune Nickaelli, qui a consolidé sa position sur le flanc gauche grâce à ses performances constantes et ses statistiques impressionnantes : cinq contributions directes (buts et passes décisives), un impact défensif notable avec 61 ballons récupérés en 12 matchs et seulement huit dribbles réussis par ses adversaires contre lui. Ces performances ont renforcé sa position, reléguant Aït-Nouri à un rôle marginal, malgré ses sept apparitions depuis le début de la

saison.

Il apparaît clairement que la compétition a basculé en faveur de Nickaelli, qui a profité de la période d'absence d'Aït-Nouri et a continué à briller après son retour. L'attention médiatique sur les jeunes talents anglais contribue également à renforcer sa position.

Avec l'absence de signes indiquant un retour imminent d'Aït-Nouri dans le cinq de départ, des questions commencent à se poser sur son avenir à l'Etihad Stadium. Le maintien du joueur dans un rôle de remplaçant pourrait nuire à sa préparation pour la CAN et

réduire ses chances de s'imposer au sein de la sélection nationale. Les options qui s'offrent à Aït-Nouri sont désormais limitées : accepter un rôle secondaire à City ou opter pour un prêt qui lui garantirait un temps de jeu régulier, afin de retrouver confiance et rythme. Beaucoup espèrent que le joueur pourra rapidement redresser sa situation, surtout après son transfert à Manchester City pour 36 millions d'euros, une opération censée représenter un bond majeur dans sa carrière, mais qui le place aujourd'hui face à un carrefour crucial.

Serine. S

Conséquence de ses absences répétées

La direction de la SAOURA envisage de se séparer de Juba Oukaci

La direction de Chabab de la Saoura adopte une position ferme concernant le milieu de terrain Oukaci Juba, après que ce dernier ait continué à s'absenter des entraînements tout au long de la semaine dernière sans autorisation, ni du staff technique ni de la direction dirigée par Merad Ben Lakhdar et Mohamed Jabbar. Cette situation a provoqué un mécontentement croissant autour du club, d'autant plus que ce comportement n'est pas nouveau depuis l'arrivée du joueur lors du mercato hivernal de la saison passée. Ses absences répétées ont conduit la direction à le convoquer à plusieurs reprises devant le conseil disciplinaire, avec des sanctions financières sévères, jusqu'à la retenue de deux mois de salaire en raison de la répétition des manquements.

La direction envisage désormais une décision définitive : placer Oukaci sur la liste des joueurs à libérer lors du prochain mercato hivernal, afin de préserver la stabilité du vestiaire et d'éviter la répétition de tels comportements. Ces derniers jours, un procès-verbal officiel a été dressé pour enregistrer ses absences, en prévision d'un dossier complet auprès de la Ligue professionnelle, considérant que le joueur est dans une situation d'abandon de poste, ce qui permet au club de protéger ses droits légaux et financiers.

Le club se prépare à se séparer du joueur sans indemnité lors du mercato à venir. Toutefois, Oukaci devra négocier le rachat de ses documents de transfert ou trouver un club intéressé, pour que les discussions se fassent directement avec la direction de la SAOURA.

Selon des sources internes au club, la direction considère que le maintien du joueur n'est plus bénéfique pour le groupe. Cette décision vise avant tout à préserver la discipline et l'équilibre de l'équipe avant le lancement de la phase retour du championnat.

Hakim. T

CS Constantine
Arrama: «Il y a des personnes qui ne souhaitent pas le bien de l'équipe»

Le directeur général par intérim du CS Constantine, Tarek Arrama, a tenu ce dimanche une conférence de presse, au cours de laquelle il a abordé plusieurs points concernant l'équipe ainsi que ses objectifs pour l'avenir. Il a déclaré : « Je remercie les supporters pour leur soutien constant, ainsi que l'entreprise Apar pour la confiance qu'ils m'accordent et pour avoir mis à disposition tous les moyens nécessaires ». Arrama a

également ajouté : « Il y a des personnes qui ne souhaitent pas le bien de l'équipe, et c'est la raison de mon départ précédent, malgré mes réussites sur le plan sportif, avec une saison terminée à la deuxième place et l'atteinte des demi-finales de la Coupe d'Algérie». Il a conclu en affirmant : « Je suis venu pour rassembler la famille du CS Constantine et je travaillerai avec transparence, comme je l'ai promis aux supporters».

Fares. B

12e journée de Ligue 2 amateur

El Biar prend les commandes à l'Ouest, Biskra poursuit sa domination à l'Est

Lydia. K

Entre la prise de pouvoir de la JS El Biar à l'Ouest et l'échappée nette de l'US Biskra à l'Est, la 12e journée de Ligue 2 amateur de football, disputée vendredi et samedi, a été marquée par plusieurs tournants majeurs dans la course pour la montée comme dans celle de la lutte pour le maintien.

Groupe Centre-Ouest : El-Harrach reste au contact

Après le nul concédé vendredi par le CR Témouchent à domicile face au NA Hussein Dey (0-0), vendredi, la JS El Biar a saisi sa chance samedi pour s'emparer seule du fauteuil de leader. Les El-Biarois se sont imposés avec autorité face à l'ESM Koléa (3-1), une formation pourtant performante contre les équipes du haut de tableau. Avec 26 points, la JS El Biar devance désormais le CRT (25 pts). Dans la foulée, l'USM El-Harrach a signé une victoire courte mais essentielle contre la JS Texraine (1-0). Les Harrachis restent solidement sur le podium avec 24 points, à une longueur seulement du CRT.

Le RC Kouba, de son côté, a été accroché à domicile par la JSM Tiaret (1-1). Un nul qui freine les ambitions du RCK (4e, 22 pts), tandis que la JSMT atteint les 15 unités. Le WA Mostaganem a réalisé l'une des belles opérations du



week-end en s'imposant vendredi face au GC Mascara (3-0). Les Mostaganémois reviennent à hauteur de l'ASM Oran (19 pts), battue à Saïda (2-1). Le MC Saida, grâce à ce succès, respire un peu mieux (15 pts), tandis que le GCM reste englué dans la zone rouge (8 pts). En bas de tableau, l'US Béchar Djedid a arraché un nul encourageant contre le WA Tlemcen (2-2), mais demeure lanterne rouge (5 pts). Le CRB Adrar, victorieux du RC Arbaâ (1-0), grimpe à 15 unités et enfonce un RCA toujours dernier (5 pts).

Groupe Centre-Est : l'US Biskra creuse l'écart, Batna confirme, Jijel et Telaghma freinés

Leader incontesté, l'US Biskra a confirmé son excellente dynamique en s'imposant chez le MSP Batna (2-0). Les Biskris atteignent désormais 30 points, avec six unités d'avance sur leur dauphin, le CA Batna (24 pts), vainqueur du NRB Béni Oulbane (2-1).

CA Batna victoire et cap sur la Coupe

Le Chabab Aurès Batna a tourné la page de son dernier match de championnat contre le Nadjm de Beni Ilban, remporté 2-1 à domicile, une rencontre où le score a été fixé dès la première mi-temps. Cette victoire permet au club de se maintenir à la deuxième place avec 24 points, à six longueurs du leader Union de Biskra. L'équipe dirigée par Bousbiâa affiche une

grande détermination pour réduire l'écart et continuer sur sa dynamique positive en championnat. Désormais, la préparation de Shabab Batna se concentre sur le prochain tour de la Coupe d'Algérie (32e de finale), où le club recevra l'Union d'Annaba pour une rencontre cruciale. L'objectif est de franchir ce tour et d'aller le plus loin possible dans la compétition. La direction du club a

US Biskra

Abbas satisfait et confiant pour la suite



L'entraîneur de l'Union sportif de Biskra, Aziz Abbas, s'est dit satisfait après la victoire de son équipe à domicile contre la Mouloudia de Batna (2-0), un succès qui permet au club de consolider sa place de leader avec 30 points, soit six longueurs d'avance sur son premier poursuivant.

Abbas a souligné que cette victoire confirme que l'équipe avance dans la bonne direction, tout en insistant sur la nécessité de maintenir le même sérieux et la même détermination pour atteindre l'objectif fixé : le retour en première division. Selon lui, la rencontre contre Batna n'a pas été facile, l'adversaire étant déterminé et n'ayant rien à perdre. L'ouverture du score en fin de première mi-temps a libéré mentalement ses joueurs, ce qui leur a permis de maîtriser le second acte, de marquer le deuxième but et de sécuriser le

resultat grâce à une bonne gestion des dernières minutes, un effort physique constant et une possession efficace du ballon. L'entraîneur a également salué l'engagement des joueurs sur le terrain, reflétant leur volonté d'honorer les couleurs du club et de préserver leur place de leader, rappelant que l'équipe est invaincue depuis 12 matchs consécutifs. Abbas a mis en avant l'importance de la visite du wali de la wilaya, qui a motivé les joueurs et tout le staff à poursuivre leurs efforts pour maintenir l'excellence durant cette saison.

Étant donné que l'Union de Biskra a été éliminée du tour

régional de la Coupe d'Algérie par la Mouloudia de Brika,

l'équipe peut

désormais profiter de la période de repos

pour préparer les trois derniers matchs de la

phase aller avec

sérénité et intensité.

Fares. B



Un départ d'Akliouche, le choix de l'OM pour O'Riley, Luis Enrique ciblé, Konaté n'ira pas au Real

Akliouche pourrait quitter Monaco cet hiver, l'OM veut acheter O'Riley, le Real ne cible plus Konaté, Liverpool rêve de Luis Enrique, deux recrues attendues à Lyon... Voici le Top 5 des derniers gros dossiers mercato de la semaine à ne pas manquer. Découvrez aussi le Télégramme Foot Transfert, pour ne rien rater de l'actu de ces derniers jours.

1. L'heure du départ pour Akliouche ?

Malgren un bon de sortie fixé à 70 millions d'euros, le milieu offensif Maghnes Akliouche n'a pas quitté l'AS Monaco lors du dernier mercato estival. Selon les informations du média The Athletic, un départ de l'international français n'est pas à écarté en janvier. En effet, si un cador européen réalise une offensive concrète pour le jeune talent monégasque, un transfert sera envisageable en cours de saison. Cependant, à l'approche de la Coupe du monde 2026, le Tricolore pourrait jouer la carte de la sécurité en restant à Monaco afin de maximiser ses chances de disputer ce tournoi avec les Bleus. Sans un mouvement cet hiver, un départ l'été prochain, pour un montant entre 60 et 70 M€, semble en tout cas inévitable pour Akliouche, sous contrat jusqu'en juin 2028 à Monaco.

2. L'OM veut acheter O'Riley

L'Olympique de Marseille souhaite s'offrir définitivement les ser-

vices de Matt O'Riley, prêté sans option d'achat par Brighton dans la dernière ligne droite du mercato estival. Selon Sky Sports, l'OM, conscient de la cote grandissante du milieu de terrain danois en Europe, aimerait discuter avec les Seagulls d'un transfert dès le mois de janvier, afin d'anticiper toute concurrence l'été prochain. Auteur de bons débuts sous le maillot marseillais, l'ancien joueur du Celtic marque le pas ces dernières semaines. Mais cela n'a pas refroidi les dirigeants olympiens.

3. Liverpool rêve de Luis Enrique

En pleine crise de résultats avec Liverpool, le manager Arne Slot a été maintenu à son poste par ses dirigeants lors d'une réunion qui s'est tenue jeudi. Mais le technicien néerlandais reste sous pression, avec l'obligation de remporter les prochains matchs. Dans ce contexte, la direction des Reds commence à chercher son potentiel remplaçant. Selon The Sun, Liverpool pourrait demander à Jürgen Klopp de faire son retour à Anfield en cas de départ de Slot. L'Allemand, désormais directeur du football mondial chez Red

Bull, se verrait proposer une pige d'environ six mois pour aider le club jusqu'à la fin de la saison. Avec une idée en tête pour l'exercice suivant : convaincre Luis Enrique de venir sur les bords de la Mersey. Cependant, on imagine mal l'Espagnol quitter le Paris Saint-Germain à l'issue de cette saison. L'ancien sélectionneur de l'Espagne est sous contrat jusqu'en juin 2027 et se sent très bien dans la capitale française. Ça ne restera a priori qu'un rêve pour les champions d'Angleterre en titre.

4. Le Real ne cible plus Konaté

Ibrahima Konaté n'ira pas au Real Madrid l'été prochain. Selon The Athletic, le club espagnol a définitivement abandonné la piste menant au défenseur central français et en a informé Liverpool. La Maison Blanche a longtemps songé à la signature de l'international tricolore, mais cette piste n'était plus une priorité depuis quelques semaines. Et les récentes performances du natif de Paris ont sans doute refroidi définitivement le club espagnol, qui devrait se concentrer sur son compatriote Dayot Upamecano (Bayern



Munich). De son côté, Liverpool continue de discuter avec les agents du joueur au sujet d'une prolongation de son contrat qui se termine en juin prochain.

5. Deux recrues à Lyon cet hiver ?

Constrait de se serrer la ceinture après l'annulation de sa rétrogradation administrative cet été, l'Olympique Lyonnais peut tout de même envisager un recrutement en janvier. Le club rhodanien espère attirer un ou deux renforts : l'un en attaque, probable-

LYON :

le nouveau show Tolisso

Régulier et performant sous les couleurs de l'Olympique Lyonnais, le milieu de terrain Corentin Tolisso a brillé en inscrivant un triplé face au Maccabi Tel-Aviv (6-0) jeudi en Ligue Europa. Une première dans la carrière de l'international français. Corentin Tolisso a marqué son premier triplé en carrière. De retour à un excellent niveau lors de la saison 2024-2025, Corentin Tolisso a encore pris une nouvelle dimension sur ce début d'exercice. Dans un Olympique Lyonnais affaibli par une cure d'austérité, le milieu de terrain surgi pour porter le club rhodanien. Utilisé comme meneur de jeu, l'international français a encore crevé l'écran face au Maccabi Tel-Aviv (6-0) jeudi en Ligue Europa.

Tolisso voulait imiter Vitinha !

Nommé homme du match et noté 8/10 par la rédaction de Maxifoot, Tolisso a inscrit le premier triplé de sa carrière sur cette affiche européenne. Une véritable fierté pour le joueur de 31 ans qui voulait imiter le Parisien Vitinha, auteur de trois buts face à Tottenham (5-3) mercredi en Ligue des Champions. «Ça fait plaisir, c'est le premier triplé de ma carrière», a-t-il apprécié en zone mixte. «Avec les kinés, on regardait le match de Paris et quand Vitinha a mis trois buts, je leur ai dit que mon rêve, c'était de mettre un triplé une fois dans

ma carrière, juste une fois. Après, souvent, on met un triplé avec un penalty, mais j'ai réussi à le faire sans. C'était un objectif dans ma carrière, je suis très content que ça ait aidé l'équipe à gagner», a commenté l'ancien Munichois. Depuis le début de la saison, Tolisso a déjà marqué 7 buts en 16 matchs toutes compétitions confondues.

Indispensable à l'OL, mais boudé chez les Bleus...

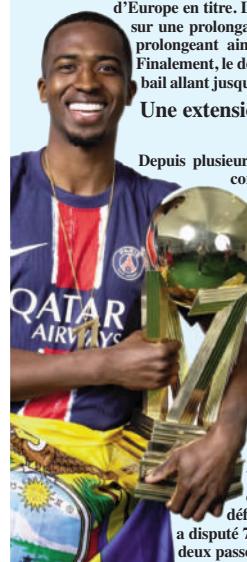
En plus d'être constant dans ses performances, le Lyonnais se montre désormais efficace. Atout indispensable à Lyon, il reste cependant loin des plans du sélectionneur de l'équipe de France Didier Deschamps, qui ne l'a plus convoqué depuis l'Euro en 2021. «Je ne souhaite pas commenter les choix du sélectionneur de l'équipe de France concernant Corentin Tolisso, je respecte sa décision», a évacué l'entraîneur des Gones Paulo Fonseca. «Mais je pense que Tolisso est un grand joueur. Lorsqu'il est positionné plus haut, près de la surface, c'est un joueur capable de faire la différence. Sur ce match, il a su faire preuve de patience et se placer dans les bons espaces, ce qui lui a permis de marquer», a analysé le Portugais devant les médias. Même sans les Bleus, Tolisso continue de réaliser ses rêves.



Le défenseur équatorien Willian Pacho restera au Paris Saint-Germain

Selon plusieurs médias français, l'Équatorien Willian Pacho, défenseur du Paris Saint-Germain, s'apprête à prolonger son contrat avec le club de la capitale jusqu'en 2030. Le quotidien L'Équipe révèle que seules quelques «détails mineurs» séparent désormais Pacho de la signature officielle d'un nouveau contrat avec le champion d'Europe en titre. Les premières discussions avaient porté sur une prolongation de deux saisons supplémentaires, prolongeant ainsi son contrat actuel jusqu'en 2031. Finalement, le défenseur de 24 ans devrait parapheur un bail allant jusqu'en 2030 dans les prochaines semaines.

Une extension attendue depuis plusieurs mois



Depuis plusieurs mois, les deux parties étaient d'accord pour entamer des négociations, incluant notamment une revalorisation salariale. Au début du mois d'octobre, L'Équipe avait déjà révélé que Pacho avait reçu une offre importante de la part de la direction parisienne. Mercredi dernier, après la victoire spectaculaire du PSG face à Tottenham en Ligue des champions (5-3), rencontre durant laquelle il a inscrit un but, Pacho avait renforcé les spéculations : «J'espère que nous annoncerons bientôt de bonnes nouvelles», a-t-il déclaré. Arrivé à Paris l'été dernier en provenance de l'Eintracht Francfort, Willian Pacho s'est rapidement imposé comme un élément essentiel de la défense parisienne. Depuis son arrivée, il a disputé 71 matchs, marqué deux buts et délivré deux passes décisives.



Le technicien espagnol Xabi Alonso vit une véritable crise défensive cette saison. Le secteur arrière du Real Madrid s'est transformé en un véritable casse-tête, empêchant l'équipe de trouver la moindre stabilité.

Les blessures successives, touchant les défenseurs clés, ont saboté toutes les tentatives du coach pour bâtir une

structure solide devant Thibaut Courtois, le poussant à opérer des changements constants d'un match à l'autre, jusqu'à aligner des joueurs hors de leur poste naturel.

Une instabilité chronique en défense

Lors de la dernière rencontre de Ligue des champions, Alonso a dû aligner un quatuor défensif inédit, une scène devenue presque habituelle cette saison. Les blessures dans l'axe ont obligé l'entraîneur basque à recomposer sa ligne arrière à presque chaque match. Ainsi, en seulement 18 rencontres, le Real Madrid a utilisé 12 combinaisons défensives différentes, un chiffre qui illustre parfaitement l'ampleur du problème. Malgré les solutions improvisées mises en place pour compenser les absences, la stabilité attendue n'est jamais complètement arrivée.

Au lancement de la saison, Alonso avait

pourtant réussi à installer une défense cohérente, composée de Militao et Heis en charnière, Carreras à gauche, et Carvajal alternant avec Alexander-Arnold à droite. Cette formule avait été utilisée face à Osasuna, puis contre Majorque et Marseille au

Santiago-Bernabéu.

Mais très vite, les pépins physiques ont chamboulé tous les plans : Trent Alexander-Arnold s'est blessé dès les premières minutes contre Marseille. À son

retour, c'est Militao qui s'est retrouvé indisponible. Alonso a alors dû expérimenter d'autres schémas, comme le quatuor Carreras – Militao – Heis – Carvajal, utilisé contre la Real Sociedad puis lors du derby face à l'Atlético Madrid, sans réel succès durable.

Le quatuor le plus utilisé cette saison

Lors du dernier Clásico face au FC Barcelone, Alonso a opté pour Valverde, Militao, Heis et Carreras. Ce même quatuor a été aligné contre Villarreal, Valence et Liverpool, devenant ainsi la configuration la plus utilisée.

En excluant le poste d'arrière droit, le trio Militao – Heis – Carreras a participé ensemble à 9 des 18 matchs, offrant un semblant de stabilité dans un contexte globalement chaotique.

Selon les chiffres du quotidien AS, 10 défenseurs madrilènes ont manqué un total de 53 matchs, sans compter les suspensions. À titre de comparaison, les 13 joueurs de milieu et d'attaque ont cumulé seulement 21 absences. L'écart est saisissant. Malgré tout, le Real Madrid affiche des statistiques défensives honorables : seulement 17 buts encaissés en 18 matchs, soit moins d'un but par match, avec 8 clean sheets pour Courtois. Une performance remarquable compte tenu du chaos structurel.

MEILLEUR BUTEUR SUR UNE ANNÉE

Kylian Mbappé menace le record historique de Cristiano Ronaldo

L'attaquant français du Real Madrid, Kylian Mbappé (26 ans), réalise une année 2025 catastrophique. Ses performances XXL avec son club et l'équipe de France lui permettent non seulement d'intégrer le top 10 des meilleurs buteurs sur une année civile, mais aussi de se rapprocher sérieusement du record historique détienu par Cristiano Ronaldo.

59 buts... et ce n'est pas fini

Mbappé totalise actuellement 59 buts en 61 matchs disputés en 2025. Il égale ainsi deux saisons mythiques de Lionel Messi en 2011 : 59 buts, 2016 : 59 buts. Le

Français occupe désormais le huitième rang des meilleurs buteurs sur une année civile, et il lui reste encore sept matchs avec le Real Madrid avant la fin décembre, en Liga et en Ligue des champions. Avec dix buts supplémentaires, Mbappé atteindrait 69 réalisations, égalant ainsi Cristiano Ronaldo en 2013 (69 buts), Robert Lewandowski en 2021 (69 buts). Et s'il marque 11 buts, il dépasserait Ronaldo et deviendrait le deuxième meilleur buteur de l'histoire sur une année, juste derrière Messi et ses 91 buts légendaires en 2012.

L'ombre du record absolu plane déjà

Atteindre les 70 buts en une seule année civile placerait Mbappé dans une catégorie extrêmement rare, et ouvrirait la voie à une véritable quête du record absolu détenu par Messi. L'année 2025 pourrait ainsi devenir un tournant majeur dans la carrière de l'attaquant français, déjà considéré comme l'un des joueurs les plus prolifiques de sa génération.

Agüero parie sur une sixième apparition de Messi en Coupe du monde

La légende argentine Sergio Agüero a ravivé le débat autour de l'avenir de Lionel Messi, affirmant que le retour de la star à Barcelone reste une possibilité, malgré sa prolongation avec l'Inter Miami et les déclarations du club catalan excluant officiellement ce scénario ces derniers mois. Agüero, ami intime de Messi et ancien coéquipier en sélection argentine, a confié qu'il espère voir Léo poursuivre sa carrière le plus longtemps possible. Il estime même qu'un retour du capitaine de l'Albiceleste au Camp Nou demeure envisageable avant la fin de sa carrière. Dans une interview accordée au site Stake, Agüero a déclaré : « Messi est le joueur le plus important de l'histoire du Barça. Son retour au Camp Nou a été un moment très fort, et je pense que ce chapitre n'est pas encore refermé».

Une visite à Barcelone qui relance les spéculations

Les propos d'Agüero intervient après la récente visite de Messi à Barcelone en compagnie de sa famille, un séjour qui a rapidement relancé les rumeurs d'un retour potentiel. Messi et son épouse Antonella avaient d'ailleurs évoqué leur envie persistante de revenir vivre en Catalogne, ce qui a nourri une nouvelle vague de spéculations.

L'ancien attaquant de Manchester City a également soutenu son ami en vue de sa sixième participation attendue à la Coupe du monde, prévue l'été prochain en Amérique du Nord. Selon lui, Messi reste capable d'apporter énormément à la sélection : « Nous voulons tous que Léo joue pour toujours, mais nous savons que ce n'est pas possible. Profitons simplement de lui tant qu'il est encore là».



L'Argentine peut-elle conserver son titre ?

Interrogé sur les chances de l'Argentine de défendre son sacre mondial, Agüero s'est montré optimiste : « Pourquoi pas ? L'équipe conserve son noyau dur, sa passion et son esprit de vainqueur. La Coupe du monde est toujours difficile, mais l'Argentine restera un grand pré-tendant, au vu de son histoire et de sa dynamique actuelle».

Un champion privé de titre mondial en 2022

Pour rappel, Agüero avait dû prendre sa retraite en 2021 en raison d'un trouble du rythme cardiaque, ce qui l'a empêché de vivre aux côtés de Messi et du reste de l'équipe le sacre historique de la Coupe du monde 2022 au Qatar.

Simeone priviléie « la qualité » à « la quantité »

L'entraîneur argentin de l'Atlético de Madrid, Diego Simeone, a affirmé à ses joueurs qu'il préfère « la qualité à la quantité », au moment où il poursuit sa politique de rotation au sein d'un effectif engagé sur quatre fronts. En conférence de presse vendredi, Simeone a déclaré : « L'expression souvent répétée sur le manque de temps de jeu est trompeuse. La réalité, c'est que les joueurs obtiennent les minutes dont l'équipe a besoin et que nous jugeons appropriées pour eux ». Il a ajouté : « Je suis satisfait du travail de tous sur le terrain. Je fais appel aux joueurs dont j'ai besoin à chaque match. Ils savaient en signant ici qu'ils venaient pour être en concurrence, et cela signifie qu'ils auront du temps de jeu... mais pas davantage ». Simeone a insisté sur son principe directeur : « Le facteur décisif pour moi, c'est la fameuse idée de qualité et non quantité. Nous voulons l'engagement de tous nos joueurs. Nous disputons quatre compétitions, et nous avons besoin de chacun ».

Le cas Oblak : Musso assure l'intérim

Le gardien Juan Musso a disputé les deux derniers matchs en l'absence de Jan Oblak, revenu blessé au genou après la trêve internationale avec la Slovénie. Simeone a néanmoins précisé que le portier de 32 ans se rapproche d'un retour, laissant entendre que son absence pourrait bientôt prendre fin.



Le Milan AC accélère pour recruter la star de Crystal Palace, Jean-Philippe Mateta

Le Milan AC poursuit ses démarches pour renforcer son secteur offensif lors du prochain mercato hivernal, avec un intérêt grandissant pour l'attaquant français Jean-Philippe Mateta, joueur de Crystal Palace, dont la valeur pourrait nécessiter un investissement important. Selon le site britannique TeamTalk, la direction milanaise manifeste un intérêt réel pour recruter Mateta dès janvier, alors que l'entraîneur Massimiliano Allegri souhaite un avant-centre capable de redonner de l'équilibre à l'animation offensive de l'équipe. Âgé de 28 ans, Mateta avait déjà attiré plusieurs clubs européens lors du précédent mercato. L'Atalanta avait notamment soumis une offre officielle de 40 millions d'euros, refusée par Crystal Palace, qui réclamait 50 millions d'euros + bonus. Une position perçue comme un message clair indiquant que le joueur n'était pas à vendre à ce moment-là.

Possible évolution de la situation

Le rapport précise toutefois que l'attitude du club anglais pourrait évoluer si Mateta ne prolongeait pas son contrat, valable jusqu'en 2027. Une absence de renouvellement pourrait pousser Palace à reconvoquer les offres afin d'éviter de perdre sa valeur marchande à moyen terme. Ce stade, les intentions de Crystal Palace pour la fenêtre hivernale demeurent floues : acceptera-t-il de négocier en janvier ? quel serait le prix final demandé ? L'envie du joueur jouerait, selon la même source, un rôle décisif dans le déroulement des discussions.

Un investissement conséquent pour Milan

Quo qu'il en soit, le Milan AC devra — d'après le rapport — mobiliser un investissement financier important pour espérer concurrencer d'éventuels autres prétendants et finaliser l'opération. Mateta reste l'un des profils les plus sérieux pour renforcer l'attaque milanaise, alors que la direction continue d'évaluer la faisabilité économique du transfert avant d'entamer des négociations formelles.



Yıldız remet la Juventus sur les rails de la victoire

Le Turc Kenan Yıldız a inscrit un doublé et permis à la Juventus de retrouver le chemin de la victoire face à Cagliari (2-1), samedi, lors de la 13^e journée de Serie A. La Juventus a assuré les trois points dès la première mi-temps grâce aux deux buts de Yıldız, marqués aux 27^e et 45^e+1 minutes, répondant ainsi au but précoce du club sarde signé Sebastiano Esposito (26^e). La soirée a toutefois été assombrie par la blessure apparente de l'attaquant serbe Dušan Vlahović, auteur de trois buts en championnat et de trois autres en Ligue des champions. Le joueur aurait ressenti une douleur au niveau des adducteurs, de quoi susciter l'inquiétude du staff technique. Sous la houlette de son nouvel entraîneur Luciano Spalletti, qui a succédé au Croate Igor Tudor limogé après la défaite contre la Lazio (0-1 lors de la 8^e journée), la Juventus restait sur deux matchs nuls.

Ce succès apparaît donc comme un soulagement pour le club turinois.

Classement : la Juventus remonte, Cagliari s'enfonce

Grâce à cette victoire, la Vieille Dame porte son total à 23 points. Cagliari, de son côté, reste bloqué à 11 points et enchaîne un neuvième match consécutif sans victoire (5 défaites et 4 nuls). Son dernier succès remonte à la 4^e journée, le 19 septembre, face à Lecce (2-1). Le club sarde pourrait même reculer davantage au classement en fonction des résultats des autres rencontres de cette journée.



REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE
 MINISTERE DE L'HABITAT, DE L'URBANISME, DE LA VILLE ET DE
 L'AMENAGEMENT DU TERRITOIRE
 DIRECTION DES EQUIPEMENTS PUBLICS
 MISE EN DEMEURE N°01

Vu le décret présidentiel n°15-247 du 16/09/2015, modifié et complété, portant réglementation des marchés publics.

Vu le marché approuvé par le comité des marchés sectorielle sous le N°461 en date du : 23/05/2023 et visé par le contrôleur Budgétaires sous le N° 621 en date du : 29/05/2023 portant travaux de réalisation d'une unité de sûreté républicaine (URS) avec 04 logements à Médéa, conclu avec l'entreprise EURL HADJAJ YOUSSEF Sise au ROUTE FRIGO 24 LOGTS LSP TRANCHE 153 PROPRIETE 57 BLOC B N15 RDC Commune de Tizi Ouzou - WILAYA DE TIARET et notifié en date du 01/06/2023 pour la partie ferme et en date 06/05/2024 pour la partie conditionnel 01

- Vu le délai contractual de : (30 mois pour la partie ferme) et (18 mois pour la partie conditionnelle 01).
 - Suite au rapport du bureau d'étude chargé de suivi du périodes du 01/10/2025 au 30/10/2025.
 - Suite aux visites effectuées sur chantier.

Où il a enregistré ce qui suit :

- ✓ Lenteur du rythme d'avancement des travaux
- ✓ La Non compatibilité la consommation des délais contractuels qu'est de 82% et l'avancement des travaux 75%.
- ✓ Le non respect le planning des travaux convenu et accordé par le service contractant pour achever les travaux.
- ✓ Le retard d'achèvement des travaux d'aménagement extérieur.
- ✓ Le non démarrage des travaux de raccordement extérieur des blocs en électricité, AEP, chauffage et gaz.
- ✓ Le retard de la réalisation et l'équipement des locaux techniques.
- ✓ Le non démarrage des travaux de la menuiserie métallique et boisseries dans tous les blocs.
- ✓ Les réserves au niveau des façades extérieures et les guérites et l'inachèvement de ses escaliers.
- ✓ Le non respect des recommandations du bureau d'étude et les représentants du maître d'ouvrage concernant le renforcement de chantier.

L'entreprise EURL HADJAJ YOUSSEF Sise Au : Route Frigo 24 Logts LSP - Commune De Tiaret - Wilaya De

Tiaret Est Mise En Demeure pour la première fois dans le but de:

- Respecter le planning des travaux convenus pour la réception de tous les blocs et les locaux techniques avec ses équipements.
 - Renforcer le chantier aux moyens humains et matériels nécessaires avec la mise en place des équipes des travailleurs dans chaque bloc.
 - Accélérer le rythme de réalisation avec une bonne exécution des travaux selon les spécifications techniques requises et toutes surjentes de bonne exécution, une bonne organisation de chantier, l'évacuation des déchets résultants des travaux et le respect du délai contractuel.
 - lever les réserves sur les façades extérieures, la peinture et électricités.
 - Entamer le reste des travaux de la menuiserie en bois et métalliques, équipements du chauffage central, équipement des sanitaires ainsi la peinture intérieure et électricité.
 - Achèver les travaux de la peinture extérieure des blocs et le mur de clôture, les portes et portes placard des chambres et des blocs, escalier métallique du guérites et portique d'entrée.
 - Entamer les travaux de l'aménagement extérieur et raccordement des déferts réseaux, AEP, électricité, chauffage centrale et GAZ.
 - Respecter les recommandations du bureau d'étude et les représentants du maître d'ouvrage.
- Le délai d'exécution de l'objet de la présente mise en demeure est fixé à 10 jours;
- Faute par l'entreprise de s'exécuter dans le délai arrêté ci-dessus, à compter de la première parution de la présente mise en demeure, la DÉP de la wilaya de MEDÉA se réserve le droit de lui appliquer les sanctions et mesures coercitives prévues par la réglementation en vigueur et notamment les dispositions du décret présidentiel n°15-247 du 16/09/2015, modifié et complété, portant réglementation des marchés publics, et les clauses du cahier des prescriptions spéciales et du cahier des clauses administratives générales du marché susvisé;
- La présente mise en demeure est publiée dans le bulletin officiel des marchés de l'opérateur publics (BOMOP) et dans deux quotidiens nationaux, diffusés au niveau national, également notifiée à l'entreprise;
- Le délai d'exécution de l'objet de la présente mise en demeure commence à courir à compter de sa première publication dans la presse ou le BOMOP.

AL MOUNASSER 1^{er} Décembre 2025

ANEPE 2516037309

REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE

WILAYA DE SETIF

DAIRA DE SALAH -BEY

COMMUNE DE RASFA

NIF :09851923900229

/FAX 03.57.87.72

AVIS D'APPEL D'OFFRES OUVERT AVEC EXIGENCE DE CAPACITES MINIMALES n°:03/2025

Le président de l'assemblé populaire communal de Rasfa, lance un avis d'appel d'offres ouvert avec exigence de capacités minimales pour les :

Projet / Suivi et Réalisation d'un Réservoir à Rasisly à moitié immergé de 1000 m3

Avis est adressé aux entreprises qualifiées et intéressées de cette avis le cahier des charges peuvent être retiré auprès du bureaux de marché d'A.P.C DE RASFA .moyennant la somme de : 3000 DA. les offres doivent être adressées sous des enveloppes comporter un dossier de candidature :

une offre technique et une offre financière qui sont insérés dans des enveloppes séparées et cachés et son mise dans une autre enveloppe cachetée et anonyme comportant la mention :

"A n'ouvrir que par la commission d'ouverture des plis et d'évaluation des offres +L'intitulés de l'opération et numéro d'appel "

Accompagnée des pièces suivante :

- Dossier de candidature : Enveloppe « A » portant la mention (dossier de candidature) comportent :

- Une déclaration de candidature, remplie, signée et datée.

- Déclaration de probité, remplie, signée et datée.

- Copie du statut pour les sociétés.

- Les documents relatives aux pouvoirs habilitant les personnes à engager l'entreprise.

- Tout document permettant d'évaluer les capacités des candidats des soumissionnaire ou les cas Echéant des sous-traitants.

Capacités professionnelles: Copie du certificat de qualification 03 degré ou plus

(ACTIVITE PRINCIPALE TRAVAUX HYDRAULIQUE avec code 34/404/3) en cours de validité

Capacités techniques : moyens humains (Listes des moyens et diplôme avec attestations d'affiliation)

Moyens matériel (Liste des moyens matériels: les cartes grises et suivant des attestations de l'assurance du matériel).

Références professionnelles (justifiées par des attestation de bonnes executions).

Offres Technique: Enveloppe « B » portant la mention (Offres Technique) comportent :

- Déclaration à soucrire, remplie, signée et datée.

- le cahier des charges portant à la dernière page la mention manuscrite (lus et accepté)

- Mémoire technique justificatif.

Offre financière: Enveloppe « C » portant la mention (Offres financière) comportent :

- La lettre de soumission, remplie, signée et datée.

- Bordereau du prix unitaire, remplie, signée et datée.

- Le devis quantitatif et estimatif remplie, signée et datée

* la date de dépôt des offres est fixée à **10 jours** à partir de la date de la première parution du présent avis dans les journaux quotidiens ou journaux électronique ou BOMOP auprès du bureaux de marché .

* Le jour et l'heure limite de dépôt des offres correspondant au dernier jour de la durée de préparation des offres à 13H30.

L'ouverture des plis technique et financier aura lieu en séance publique le même jour de Dépôt des offres a:13H30 au siège de L'A.P.C DE RASFA les soumissionnaires ou leur représentants peuvent y assister s'ils le souhaitent.

Si le jour de dépôt des offres et d'ouverture des plis coïncide avec un jour férié ou un jour de repos légal, la durée de préparation des offres sera prorogée jusqu'au jour ouvrable suivant.

Les offres resteront valides pendant une période équivalente à la durée de préparation augmentée de (90) jour

AL MOUNASSER 1^{er} Décembre 2025

ANEPE 2516037329

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

7^e 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

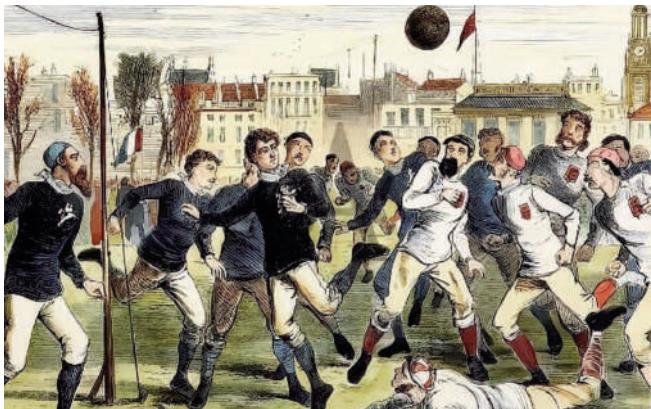
VOTRE QUOTIDIEN SPORTIF
Mounasser

POUR TOUTES VOS ANNONCES,
CONTACTEZ NOTRE
SERVICE PUBLICITAIRE AU:

TEL:
0560266287

OU PAR EMAIL:

M **CONTACT@ALMOUNASSER.DZ**



A la fin du XVIII^e et au début du XIX^e siècle, la Grande-Bretagne réunissait déjà les bénéficia d'énormes profits grâce aux progrès agricoles et qui était en mesure d'investir dans

évoluant dans un environnement politique extrêmement stable, avaient la capacité de financer des investissements à haut risque, avec la circulation de l'argent garantissant en retour la croissance rapide de leurs propres réserves financières. Ces premiers investissements industriels concernaient principalement l'industrie textile, l'extraction minière et les infrastructures.

Cependant, le développement de la production ne suffit pas à lui seul à garantir une croissance capitaliste rapide : encore faut-il que le produit soit « accompli », c'est-à-dire apte à être vendu. Les forces productives



conditions nécessaires à une transformation rapide du mode de production. La révolution agricole préalable avait multiplié de façon exponentielle les stocks alimentaires tout en réduisant la main-d'œuvre requise pour les produire. Cela entraîna, d'une part, une abondance de force de travail mobilisable dans les premières manufactures, et d'autre part, la capacité à entretenir une population ne produisant pas de denrées, mais des biens industriels. Cette surproduction constitua à son tour la base de la concentration du capital dans les zones rurales. Ainsi naquit une bourgeoisie, issue de la transformation des féodaux détenteurs de vastes domaines, qui

l'industrie naissante. Ce besoin économique fut comblé par un système financier déjà bien établi, capable d'accorder de vastes crédits pour le développement accéléré



des moyens de production industrielle. La Banque d'Angleterre, mais aussi des établissements financiers privés,

purent se développer aussi rapidement en Grande-Bretagne parce qu'il existait un marché capable de soutenir l'achèvement de la production. La domination mondiale de la navigation permettait un transport accéléré des biens à travers le monde – un monde qui, pour une large part, se trouvait sur le territoire britannique, le fameux « red on the map », ce rouge sur la carte mondiale symbolisant les possessions de l'Empire, couvrant près de la moitié des terres

La naissance du football en Grande-Bretagne

L'histoire du football se perd dans les profondeurs de l'existence historique de l'humanité, la quête des raisons pour lesquelles notre espèce s'est consacrée à un jeu de balle touchant aussi bien à des questions biologiques que philosophiques.

2^{eme} partie

émergées de la planète. La suprématie maritime et le contrôle du plus vaste « marché intérieur » que l'humanité ait jamais connu assuraient à la Grande-Bretagne son rôle de centre du commerce mondial et donc de champ privilégié pour les investissements



capitalistes et, par conséquent, pour le développement industriel.

Et comme si tout cela

métallurgie et la construction navale, jetant les bases d'une accélération encore plus marquée du développement

économique. Avec les techniques se développèrent aussi, presque par nécessité naturelle, les infrastructures : routes terrestres, canaux, et voies ferrées furent construites, transformant, dès le milieu du XIX^e siècle, le pays insulaire en un réseau de transport reliant l'intérieur aux ports et aux confins du globe. Et si une source de revenus pour les propriétaires de cette richesse produite fut l'Empire, très vite, la capacité à produire des biens entraîna une



ne suffisait pas, le risque apparemment élevé des investissements industriels était réduit grâce à l'adoption de toute une série de lois protégeant la propriété privée, lesquelles ne rencontraient guère de résistance. Au même moment, tandis que dans le reste du monde les révolutions bourgeoises-démocratiques ébranlaient les ordres établis des grands États-nations, la Grande-Bretagne ne connaissait aucun bouleversement politique majeur, encore moins une révolution.

Dans cet environnement, l'intérêt apparent des producteurs – qu'il s'agisse des propriétaires des moyens de production, des aristocrates en voie de transformation en classe aristocratique-



fusion du fer, virent le jour dans ce contexte. Les artisans, regroupés en corporations, firent rapidement évoluer les méthodes de production dans le textile, la augmentation des besoins du marché intérieur de la métropole, les classes dominantes aspirant à améliorer leur niveau de vie.



RALLYE INTERNATIONAL FÉMININ "LA SIRÈNE DE LA MÉDITERRANÉE" :

Clôture à Biskra de la 4^e édition

La quatrième édition du rallye international féminin

"La sirène de la Méditerranée" s'est clôturée avant hier, à l'issue de la troisième et dernière étape, disputée sur une distance de 107 km, entre Ouled Djellal et Biskra.

La première étape de ce rallye, organisé sous le slogan "Nous parcourons notre pays sans accidents de la route", s'est déroulée entre Alger et Boussaâda, alors que la deuxième étape a été disputée entre Boussaâda et Ouled Djellal. A leur arrivée à l'entrée occidentale de capitale des Zibans, les participantes ont été accueillies par les responsables des directions de la jeunesse et des sports et du tourisme et de l'artisanat, ainsi que par

des figures sportives locales et des adeptes des sports mécaniques. Dans une déclaration à l'APS, Dounia Hadjab, présidente de l'Association nationale pour la promotion et le développement du sport féminin, a affirmé que ce rallye, marqué par une bonne organisation durant ses trois étapes, a connu une compétition serrée entre les participantes. Elle a également considéré que cette compétition dont l'objectif est de sensibiliser à la conjugaison des efforts de tous pour réduire les accidents de la circulation, est une opportunité pour découvrir la beauté des paysages du pays et de visiter les différents sites touristiques, à l'exemple des magnifiques oasis de Biskra, ainsi que de choisir les meilleures pilotes pour former une équipe nationale féminine des sports mécaniques. Les participantes au rallye, organisé par l'Association nationale pour la promotion et le développement du sport féminin, visiteront les sites touristiques de la région dont les stations thermales de Biskra, le pont romain et le village rouge d'El Kantara.

Serine. s



MONDIAL 2025 DE KARATÉ DO L'Algérienne Louiza Abouriche qualifiée en demi-finales



L'Algérienne Louiza Abouriche s'est qualifiée avant hier pour les demi-finales des Championnats du monde de Karaté Do actuellement en cours en Egypte, après sa victoire (8-3) contre l'Azérbaidjanaise Madina Sadikova dans la spécialité Kumité des moins de 55 kilos, au moment où son compatriote Anis Halassa s'est fait éliminer au stade des quarts de finale, catégorie des moins 67 kilos de la spécialité Kumité, après sa défaite contre le Chilien Thomas Fuentes (3-2). L'Algérie s'est engagée avec 11 athlètes (messieurs et dames) dans cette édition 2025 des Championnats du monde individuels/seniors de karaté Do, spécialités kata et kumité, mais la plupart d'entre eux ont été éliminés à des stades moins avancés de la compétition. Il s'agit de : Oussama Zeid (-75 kg), Khadija Ghoulam (-61 kg), Cylla Ouikène (-51 kg), Karima Mekkaoui (-68 kg), Fellah Midoun (-84 kg), Hocine Daikh (+84 kg) et Chaïma Oudira (+68 kg) dans la spécialité Kumité, ainsi que Narimane Dehleb et Youssef Ziad dans la spécialité Kata. Organisée du 27 au 30 novembre dans la capitale égyptienne, Le Caire, la compétition enregistre la participation d'un total de 384 athlètes, représentant 88 pays. Programme du dimanche 30 novembre : - Combats pour les médailles, finales et présentation des nouveaux champions du monde. Lydia. K

CHAMPIONNATS D'AFRIQUE 2025 DE CANOË-KAYAK

Six nouvelles médailles pour l'Algérie, dont quatre en or

La sélection algérienne (messieurs/dames) de canoë-kayak a glané six médailles (4 or, 1 argent et 1 bronze) samedi, lors de la deuxième journée des Championnats d'Afrique de la spécialité, qui se déroulent du 28 au 30 novembre courant à Luanda (Angola). Les médailles d'or ont été l'œuvre d'Aya Ferfad, dans l'épreuve du 500 mètres/K1 des U23/dames, ainsi que du tandem Walid Gherraf - Wassim Boukezzoula dans l'épreuve du 500 mètres K2/Juniors, du tandem Ayoub Haïdara - Abdelhamid Djellouli dans l'épreuve du 500 mètres K2 seniors/messieurs et du tandem Aya Ferfad - Arabi Anfel dans l'épreuve du 500 mètres/K2 des seniors/dames.

La médaille d'argent, quant à elle, a été glanée par le tandem Walid Tachache - Mohamed Marzougui dans l'épreuve du 500 mètres canoë (C2) des seniors/messieurs, au moment où Aya Ferfad a remporté la médaille de bronze, en solitaire, dans l'épreuve du 500 mètres K1.

Une moisson qui porte le total provisoire de la sélection nationale à neuf breloques, après deux journées de compétition : 5 or, 2 argent et 2 bronze. La première médaille d'or algérienne dans ces Championnats d'Afrique 2025 a été l'œuvre du



kayakiste Wassim Boukezzoula, dans l'épreuve du 1000 mètres (K1)/juniors, au moment où son compatriote Walid Tachache a pris l'argent, dans l'épreuve du 1000 mètres (C1)/juniors. Pour ce qui est de la médaille en bronze, elle a été l'œuvre de Ryad Bentouati, dans l'épreuve du 1000 mètres (K1) des U23/messieurs, en attendant la suite des épreuves, qui se poursuivront dimanche. La sélection nationale, composée de

RALLYE Ogier champion du monde pour la 9^e fois

Sébastien Ogier (Toyota) a été sacré champion du monde des rallyes WRC pour la neuvième fois avant hier à Jeddah, égalant ainsi le record de son compatriote Sébastien Loeb. Il a terminé troisième du rallye d'Arabie saoudite remporté par le Belge Thierry Neuville (Hyundai) et a été titré après avoir pourtant fait l'impassé sur trois des 14 courses au programme cette saison. Déjà lauréat du championnat de 2013 à 2018 puis en 2020 et 2021, Ogier et son copilote Vincent Landais ont remporté le titre en prenant le meilleur sur le Britannique Elfyn Evans (Toyota), qui les devançait de trois points avant l'épreuve saoudienne, dernière manche de la saison.

R.S



CHAMPIONNATS D'AFRIQUE 2025 DE CANOË-KAYAK

Médaille d'or pour la paire Ferfad Aya/Arabi Anfel

La paire algérienne Ferfad Aya/Arabi Anfel a remporté la médaille d'or de la spécialité kayak seniors (K2 500m), avant hier lors de la deuxième journée des championnats d'Afrique de canoë-kayak qui se déroulent à Luanda en Angola (28-30 novembre).

Cette nouvelle médaille porte ainsi le total provisoire de la moisson nationale à quatre breloques, en attendant la suite des épreuves de la deuxième journée. Lors de la première journée disputée vendredi à Luanda, la sélection algérienne avait décroché trois médailles (1 or, 1 argent et 1 bronze). La médaille d'or a été l'œuvre du kayakiste Wassim Boukezzoula dans l'épreuve du 1000 mètres K1/juniors, au moment où son compatriote Walid Tachache a

pris l'argent, dans l'épreuve du 1000 mètres C1/juniors. La breloque en bronze a été l'œuvre de Ryad Bentouati, dans l'épreuve du 1000 mètres K1/U23. La sélection nationale, composée de dix athlètes (messieurs/dames) et relevant des catégories juniors, U23 et seniors, s'était envolée lundi dernier pour Luanda, pour prendre part à cette compétition continentale réunissant les meilleurs athlètes africains, aussi bien dans la spécialité canoë que celle du kayak. Outre les titres continentaux qui sont mis en jeu à Luanda, ces athlètes se disputent les places qualificatives aux différentes compétitions internationales, inscrites au calendrier de 2026. Cette compétition s'inscrit dans le programme officiel de la Fédération internationale de canoë (ICF) et de la Confédération africaine de la spécialité. Elle constitue une étape majeure permettant aux différentes sélections nationales africaines d'évaluer leur niveau.

Lydia. K



BIATHLON

La Norvège remporte le relais masculin à Östersund

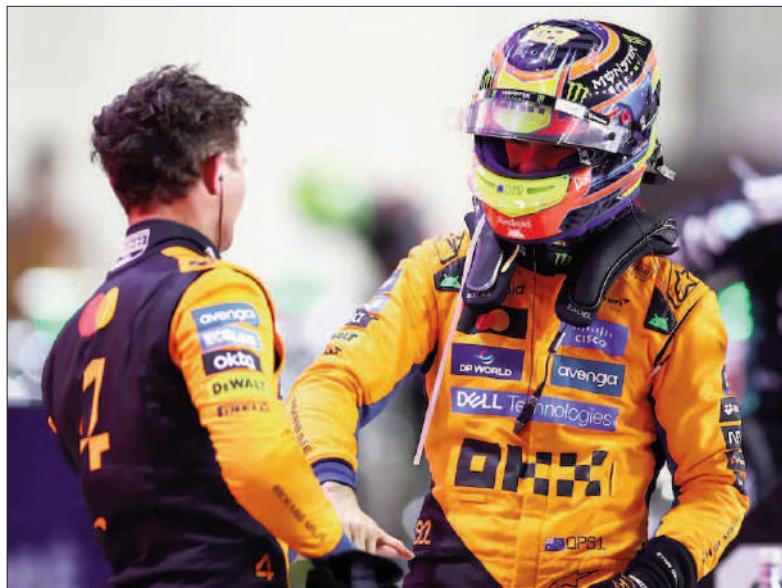


Les Norvégiens de Sturla Laegreid ont remporté le relais masculin à Östersund (Suède) en ouverture de la Coupe du monde de biathlon, devant les Français et les Suédois. La relève norvégienne a fait oublier le départ à la retraite de la fratrie Johanna et Tarjei Boe en devançant de 15 secondes la France, vaincue en relais toute la saison dernière en Coupe du monde (5 victoires sur 5) et les Suédois (+25 sec). L'étoile montante du biathlon norvégien Isak Frey, vainqueur de l'IBU Cup l'hiver dernier (échelon inférieur à la Coupe du monde, NDLR) a réalisé un impressionnant sans-faute. Profitant de son avance, le lauréat du gros globe 2024-2025 Laegreid a pris son temps pour tirer au mieux malgré les bourrasques qui soufflaient sur le pas de tir suédois (3 pioches). Dans le dernier relais, la France aurait pu prendre les commandes après les trois fautes de Vetele Christiansen sur le tir couché mais Eric Perrot a eu besoin de deux balles de pioche pour blanchir les cinq cibles. Les deux biathlètes ont réalisé un sans-faute sur le dernier tir debout mais Eric Perrot, avec 9 secondes de retard à la sortie du pas de tir, n'a jamais pu rattraper le Norvégien, trop rapide à skis.

R.S

GRAND PRIX DU QATAR DE FORMULE 1

victoire de Piastri qui réduit l'écart au général sur Norris



Oscar Piastri (McLaren) a remporté la course sprint du Grand Prix du Qatar de Formule 1 samedi sur le circuit de Lusail où son coéquipier Lando Norris, troisième, a une première chance de décrocher le titre mondial dimanche. Parti en tête, l'Australien, qui n'avait plus gagné depuis le GP des Pays-Bas fin août, a devancé le Britannique George Russell (Mercedes), deuxième à l'issue

de cette course de 19 tours seulement rapportant des points au championnat (de huit pour le vainqueur à un pour le huitième). Piastri est l'un des deux derniers pilotes encore en lice -avec Max Verstappen- à pouvoir empêcher Norris de conquérir sa première couronne mondiale en F1. Verstappen, justement, a franchi la ligne d'arrivée quatrième après être parti sixième au volant de sa Red Bull. Au championnat, Piastri reprend deux points à Norris, qui conserve toutefois 22 longueurs d'avance - tandis que 50 points restent à distribuer d'ici le GP d'Abou Dhabi couru dimanche prochain. Deuxième du classement général à égalité de points avec Piastri avant l'arrivée du paddock au Qatar, Verstappen repasse troisième et compte désormais 25 unités de retard sur son rival anglais.

R.S

COMMENT OPTIMISER VOTRE PROGRAMME ALIMENTAIRE POUR LA PRISE DE MASSE SÈCHE

De plus en plus de culturistes passent de la prise de masse traditionnelle à la prise de masse sèche. Il ne s'agit plus seulement de consommer autant de calories que possible pendant la phase de prise de masse, mais de manger suffisamment de calories de la manière la plus saine possible.

Pour vous aider à vous lancer dans la prise de masse sèche, nous allons examiner dans ce blog les différences entre la prise de masse traditionnelle et la prise de masse sèche. Nous vous dirons également ce qu'il faut

que l'on mange. Certains gens pensent que lors de la prise de masse, il est possible de manger tout ce qu'on veut, tant que l'apport calorique est assuré. Le grand inconvénient de cette méthode est que, en plus de gagner de la masse musculaire, vous gagnerez également de la masse grasse. Il faudra ensuite éliminer cette masse grasse par faire une sèche. Si, lors d'une sèche, les séances cardio constituent la partie la plus importante de votre programme d'entraînement et que vous consommez moins de calories, non seulement votre masse grasse sera réduite, mais également votre masse musculaire.

L'objectif est de limiter cette prise de masse grasse autant que possible et de gagner de la masse musculaire en même temps.

6 CONSEILS POUR LA PRISE DE MASSE SÈCHE

Voici quelques conseils qui peuvent vous aider

CONSEIL N°1 : FIXEZ-VOUS UN OBJECTIF

Il est important de définir à l'avance un objectif que vous souhaitez atteindre. Sans objectif, vous ne pouvez pas mesurer vos résultats et il devient plus facile de tricher de temps en temps ou même d'abandonner. Un objectif vous permet de rester motivé !

CONSEIL N°2 : CALCULEZ LES MACRONUTRIMENTS

Lors de la prise de masse, il est important de consommer plus de calories que d'habitude. Après tout, vous voulez gagner de la masse musculaire et les calories sont indispensables pour atteindre cet objectif. De plus, les calories supplémentaires vous aident à suivre votre programme d'entraînement intensifié. Pour ce faire, il est important de calculer les

Lors de la prise de masse sèche, il s'agit de consommer suffisamment de calories et d'éviter les graisses autant que possible. Cependant, vous ne pouvez pas



éviter de gagner de la masse grasseuse. Ainsi, vous saurez



exactement combien de calories vous consommez. Pour une prise de masse traditionnelle, l'apport calorique supplémentaire moyen est de 500. Si

qu'une personne qui n'est pas en forme. Ces exercices peuvent vous donc aider à brûler des graisses pendant la prise de masse, ou au moins à éviter de prendre trop

macronutriments. Cela peut entraîner une consommation excessive de graisses, ce qui vous fera prendre plus de masse grasse que vous ne le souhaitez. Pendant la prise de masse, il est recommandé de respecter un rapport de 40 % de glucides, 40 % de protéines et 20 % de matières grasses. Pour vérifier si vous respectez ce rapport, il est conseillé de surveiller votre régime alimentaire et de noter combien vous consommez de chaque macronutritif. Vous pouvez facilement le faire à l'aide d'une application pour compter les calories.

CONSEIL N°4 : SURVEILLEZ VOTRE APPORT EN PROTÉINES, EN GLUCIDES ET EN MATIÈRES GRASSES

vous souhaitez faire une prise de masse sèche, cet apport supplémentaire est légèrement inférieur, souvent autour de 200 à 300 calories supplémentaires par jour.

CONSEIL N°3 : FAITES DU CARDIO

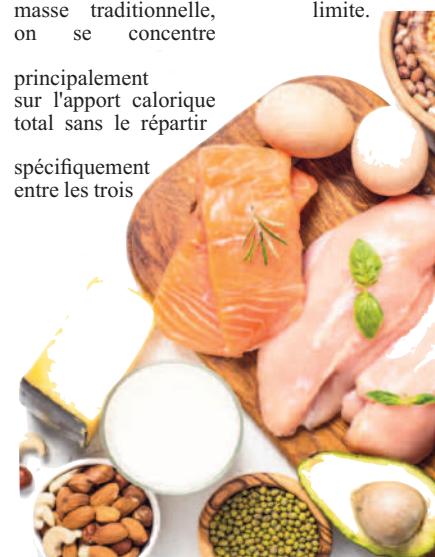
Nous comprenons que vous ne considérez pas faire du cardio pendant la prise de masse, mais si vous souhaitez faire une prise de masse sèche, c'est un bon complément à votre programme

d'entraînement. Il ne s'agit pas de remplacer tous les exercices de votre programme d'entraînement par des exercices cardiovasculaires, mais de faire du cardio lors de vos jours de repos de votre programme split de 4 jours. Les exercices cardiovasculaires permettent de rester en forme, et une personne en forme brûle plus de graisses au repos (l'effet de post-combustion)

de masse grasse.

Si vous ne souhaitez absolument pas dépasser un certain taux de masse grasse, vous pouvez calculer et surveiller votre taux de masse grasse. De cette façon, vous saurez quand vous avez atteint votre limite.

principalement sur l'apport calorique total sans le répartir spécifiquement entre les trois



Les acides aminés pour synthétiser de l'énergie pendant l'entraînement

2e partie

Les acides aminés sont-ils plus efficaces pour faire de l'énergie à l'entraînement ?

Comme nous l'avions vu, la synthèse d'énergie à partir des acides aminés demande déjà de l'énergie. Cependant, les peptides et les acides aminés libres vous permettront d'obtenir du glucose disponible rapidement, avec vraiment très peu de risques de stockage en graisses. Comme nous le savons, les 9 acides aminés essentiels (Histidine, Leucine, Isoleucine, Lysine, Méthionine, Cystéine,

beaucoup plus fréquemment utilisés pour faire de l'énergie. Le Turn Over de l'Alanine, de la Glutamine et des



BCAA dans le foie est permanent et participe à la synthèse d'énergie à partir de

moléculaire les prédisposent à cette fonction. En effet, les BCAA sont métabolisés dans les muscles eux-mêmes contrairement aux autres acides aminés. Cela fait déjà toute la différence et explique pourquoi les BCAA sont facilement convertis en énergie. Avec ce que nous venons de vous expliquer, vous comprendrez mieux comment nous avons formulé Bombi, une formule d'acides aminés à prendre pendant l'entraînement de force ou d'endurance.

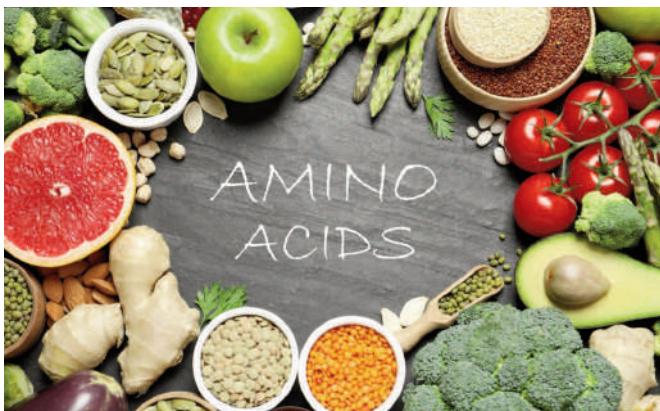
L-Alanine, Glutamine et BCAA participent à la libération d'énergie musculaire

Phénylalanine, Tyrosine, Tryptophane, Valine) doivent être apportés en suffisantes à votre organisme chaque jour. Ils assurent des fonctions de structure ou de synthèse d'autres protéines et hormones peptidiques dont votre corps ne peut se passer. Cependant, d'autres acides aminés, considérés comme non essentiels comme l'Alanine ou la Glutamine, seront

ces substrats énergétiques.

Bombi de YAM Nutrition répond à une logique de soutien énergétique pour les pratiquants des sports de force

Parmi ces acides aminés, les formes branchées seront plus facilement utilisés pour faire de l'énergie (après l'Alanine et le glutamate en particulier). Même si les BCAA sont assez controversés, ils n'en reste pas moins vrai que la Leucine, la Valine et l'Isoleucine



Valine et Isoleucine). La recherche scientifique a prouvé qu'un mélange d'acides aminés essentiels était plus favorable à la croissance et à la libération d'énergie sans affirmer pour autant que des BCAA seuls n'avaient pas d'utilité. La réalité biologique est un peu plus complexe que de poser tel ou tel argument de manière péremptoire et définitive. Toujours est-il que certains acides aminés non-protéinogènes comme la Taurine et le bêta-alanine ont également un rôle important à jouer sur le plan énergétique et de la congestion musculaire. Ainsi,

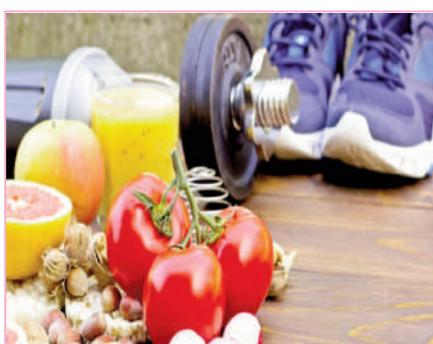


Taurine et bêta-alanine sont des dérivés d'acides aminés essentiels à la performance sportive



Bombi de YAM Nutrition est à prendre avant

La Taurine est un acide aminé que l'on a souvent tendance à



transmission de l'énergie cellulaire, elle renforce le muscle cardiaque et retarde l'apparition de la fatigue. La bêta-alanine est un dérivé de la L-Alanine. Elle joue un rôle essentiel de tampon contre l'accumulation des lactates pendant l'exercice. Avec l'histidine, elle recycle la Carnosine, la molécule réellement responsable de cet effet tampon au niveau de vos muscles. Agissant au niveau de la filière anaérobie lactique, la bêta-alanine s'associe d'ailleurs très bien avec la créatine. Toutes deux jouent un rôle majeur contre l'accumulation des protons H⁺ qui entraînent l'acidification musculaire relative. Avec cet effet tampon, il n'y a donc pas d'accumulation de l'acide lactique. Une telle acidification vous serait d'ailleurs fatale.

Mondial 2025 de
Karaté Do (dames)
L'Algérienne
Louiza
Abouriche
en bronze



L'Algérienne Louiza Abouriche a décroché la médaille de bronze dans la spécialité Kumité des moins de 55 kilos aux Championnats du monde 2025 de Karaté Do, clôturés dimanche après-midi dans la capitale égyptienne, Le Caire, après sa victoire (4-1) contre la Canadienne Hana Furumoto-Deshaines, dans "la petite finale" pour la troisième place.

Abouriche s'était brillamment qualifiée pour les demi-finales, en battant l'Azérbaydjanaise Madina Sadikova (8-3), mais elle s'est inclinée par la suite, face à une adversaire de Slovaquie, se contentant ainsi du combat pour le bronze, qu'elle a fini par remporter. Le deuxième algérien à avoir réussi un assez bon parcours dans ces Mondiaux est Anis Halassa, qui a atteint le stade des quarts de finale de la spécialité Kumité, catégorie des moins de 67 kilos, avant de perdre contre le Chilien Thomas Fuentes (3-2).

Serine. S

Après avoir inscrit un nouveau but contre Auxerre

Élan Kabbal : Premier Africain à 10 contributions cette saison

L'international algérien Élan Kabbal, attaquant du Paris FC, continue de briller avec son club après avoir inscrit un nouveau but lors de la rencontre contre Auxerre, conclue sur un score de 1-1 lors de la 14e journée de Ligue 1 française.

Avec ce nouveau but, Kabbal s'impose au sommet des joueurs africains les plus décisifs cette saison en France, totalisant 10 contributions en 14 matchs : 6 buts et 4 passes décisives pour le club parisien récemment promu. Il devance ainsi plusieurs stars africaines telles que Antoine



La FIFA teste cette nouvelle règle à la Coupe arabe 2025 Les joueurs blessés devront sortir deux minutes pour se faire soigner

Les joueurs blessés pendant les matchs de la prochaine Coupe arabe des nations et qui nécessiteront l'intervention de l'équipe médicale "devront quitter la pelouse pendant deux minutes", a annoncé la Fifa, qui souhaite profiter de cette compétition internationale, prévue du 1er au 18 décembre 2025 au Qatar, pour tester cette nouvelle règle, visant à "accélérer" le jeu.

Elyas. Ch

Les arbitres évalueront tous les détails de cette expérience et prendront une décision appropriée", a expliqué Roberto Grassi, responsable des tournois juniors à la Fifa, en marge d'une conférence de presse sur la préparation du tournoi, tout en précisant qu'il ne s'agit pas d'une décision définitive. "Nous testons, réfléchissons et observons les réactions, puis consultons nos partenaires, avant de prendre une décision", a-t-il indiqué, ajoutant que "la Coupe arabe est un tournoi important pour de tels essais".

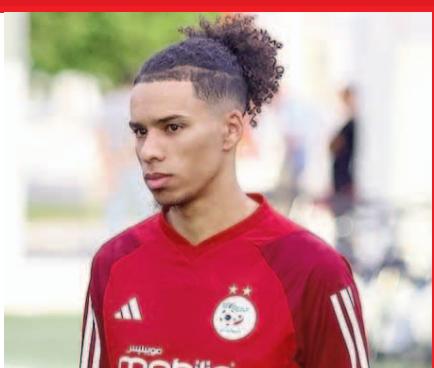
Par ailleurs, le président de la commission des arbitres de la Fifa, Pierluigi Collina, a déclaré à Al Kass TV que l'instance souhaitait rendre le football plus beau et plus passionnant pour tous, précisant que



"la principale raison de cette décision est d'accélérer le jeu". Cette règle "s'appliquera dans tous les cas, sauf si l'adversaire du joueur blessé reçoit un carton jaune ou est expulsé pour l'incident", selon l'arbitre, et "les blessures des gardiens seront également exemptées, car une équipe ne peut pas jouer sans gardien". L'objectif de cette règle est "de ne traiter que les joueurs véritablement

blessés, et non ceux qui simulent une blessure", a aussi indiqué Hani Ballan, vice-président du comité des arbitres.

"Lorsqu'un joueur est blessé, l'arbitre s'approchera et demandera si la situation nécessite l'intervention du personnel médical ou si le joueur peut continuer à jouer. Cela permettra d'accélérer le jeu et de réduire les pertes de temps", a insisté Hani Ballan.



Kabbal dispose d'un avantage stratégique pour le sélectionneur, capable d'évoluer à plusieurs postes. Il peut jouer sur l'aile droite, le même rôle que Riyad Mahrez et Anis Hajj

Météo
mardi
Partiellement ensoleillé

HORAIRES DE PRIÈRES ALGER

Fadjar	06:01
Dohr	12:37
Asr	15:13
Maghreb	17:31
Icha	19:00



Coupe Arabe 2025 au Qatar
Le sélectionneur du Soudan fixe le remplaçant d'Abouaqla face à l'Algérie



que Taifour ne retrouve sa forme et participe à la seconde période du dernier match amical contre Oman. Taifour est considéré comme l'option la plus appropriée pour diriger le milieu de terrain dans cette rencontre délicate, avec pour objectif de permettre au Soudan de décrocher un résultat positif malgré l'absence de son leader technique.

Des efforts pour récupérer Abouaqla
L'encadrement soudanais espère faire revenir Abouaqla avant les matches contre l'Irak et Bahreïn, respectivement prévus les 6 et 9 décembre, même si son club pourrait souhaiter le conserver pour ses engagements locaux.

Le joueur demeure une pièce maîtresse dans le dispositif d'Abia, et son absence reste un facteur important pour la première rencontre, bien que le remplaçant soit prêt à relever le défi. Le Soudan poursuit ses préparatifs à Doha, tandis que l'Algérie a entamé les siens avec 17 joueurs, en vue de cette première confrontation face aux « Warriors du Désert ». Rania. K

Ligue des champions asiatique
Adel Belbina dans l'équipe-type

L'international algérien Adel Belbina, star du club qatari Al-Duhail, a été sélectionné dans l'équipe-type de la Ligue des champions asiatique pour l'élite des joueurs. Le club d'Al-Duhail a publié sur son site officiel la composition idéale pour la cinquième journée de la compétition, dans laquelle figure le nom de Belbina. Cette reconnaissance vient récompenser la

Semenyo (Ghana, Bournemouth) avec 9 contributions (6 buts et 3 passes), Gerassi (Guinée, Dortmund) avec 6 contributions (5 buts et 1 passe), ainsi que Mohamed Salah (Égypte, Liverpool) avec 6 contributions (4 buts et 2 passes).

Malgré ces performances remarquables, Kabbal attend toujours une chance avec l'équipe nationale algérienne dirigée par Vladimir Petković, en vue de la Coupe d'Afrique des Nations 2025, qui se tiendra au Maroc du 21 décembre 2025 au 18 janvier 2026.

Polyvalence : un atout pour la sélection

Moussa, ou derrière les attaquants, voire comme milieu offensif, offrant ainsi au staff technique plusieurs options tactiques avant les compétitions à venir.

Elyas. Ch

Akram. K