

La liste élargie pour la CAN comprend 55 joueurs

Petković mise sur la forme et la discipline avant la CAN

03

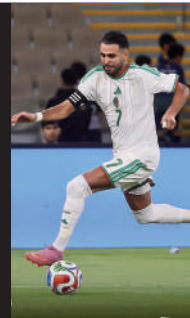


VOTRE QUOTIDIEN SPORTIF

Quotidien sportif N°74 Jeudi 20 Novembre 2025 Prix 20 DA

Riyad Mahrez vise clairement le sacre continental:

«Nous avons passé un bon test et nous entrerons en CAN avec force»



03

1re journée de la Ligue des champions

Le MCA et la JSK, pour réussir leur début en déplacement

www.almounasser.dz



Zinnbauer blinde le milieu de la JSK avec cinq joueurs face à el Ahly

MCA – Al-Hilal : Objectif une bonne entame en Ligue des champions



04-16

Championnat d'Algérie de handball, Excellence A messieurs

Victoire du CS Bir Mourad Raïs devant le HBC El-Biar (27-26)



5

10e journée du Championnat de Ligue 2 amateur

Témouchent et Biskra toujours aux commandes, El-Harrach et Jijel se relancent



6

12e journée de Ligue 1 Mobilis



Le MCO pour prendre les commandes, le MCEB dos au mur

12

La Ligue des Champions revient au Camp Nou

L'UEFA a accepté la demande du Barça, qui a obtenu une autorisation spéciale pour utiliser l'enceinte avec une capacité limitée. Le match concerné est la 6e journée de la phase de groupes, face à Eintracht Francfort, le mardi 9 décembre. Dans son communiqué, le club explique que la licence "phase 1B" permet désormais d'ouvrir plus de zones du stade, en plus de celles déjà accessibles lors de la phase 1A. Avant d'accueillir l'Eintracht, le club catalan se déplacera à Londres pour affronter Chelsea. Actuellement, Barcelone est 11e de son groupe de Ligue des champions avec 7 points en 4 matchs.



La presse française mise sur "l'effet Algérie"

La presse française recourt régulièrement au "réflexe Algérie" pour augmenter ses ventes ou booster ses audiences sur les réseaux sociaux, sachant parfaitement l'attachement profond du peuple algérien à son équipe nationale et à son pays. La dernière illustration en date vient du magazine « Onze Mondial », qui s'est essayé à un exercice de prédiction en imaginant la future poule de la sélection algérienne lors de la Coupe du monde 2026. Selon ces projections,



l'Algérie serait versée dans un groupe particulièrement relevé, aux côtés de : l'Argentine, championne du monde en titre, la Croatie, habituée aux grands rendez-vous, et l'Arabie saoudite, que les Verts viennent

justement de battre en match amical. Une manière, encore une fois, de susciter le débat et attirer l'attention en misant sur l'intérêt constant que génère la sélection algérienne dans la sphère médiatique francophone.

Les Verts partagent un moment fort avec leurs supporters à Djeddah

À la suite de la victoire importante sur le plan moral obtenue par la sélection nationale face à l'Arabie saoudite (2-0) lors d'une rencontre amicale de préparation, les joueurs des Verts ont attiré l'attention par leur belle interaction avec les supporters présents en nombre au stade de Djeddah. Les deux internationaux Ibrahim Mazza et Rayan Aït Nouri se sont particulièrement distingués en se dirigeant vers les fans juste après le coup de sifflet final pour prendre un selfie



souvenir, un geste spontané et chaleureux qui a été salué par les supporters et les observateurs. Cette scène reflète la cohésion et l'état d'esprit positif qui règnent au sein de

l'équipe nationale, et confirme le lien fort entre les joueurs et leur public, au moment où les Verts poursuivent leur préparation en vue des prochaines échéances officielles.

Le Panama, Haïti et Curaçao qualifiés pour le Mondial-2026



Le Panama, Haïti et la petite île de Curaçao se sont qualifiés dans la nuit de mardi à mercredi pour le Mondial de football 2026 en terminant premiers de leurs groupes des éliminatoires de la zone Concacaf.

Ils rejoignent les Etats-Unis, le Canada et le Mexique, co-organisateurs de la prochaine Coupe du monde, parmi les nations directement qualifiées de la région.

Les Panaméens ont triomphé dans le groupe A, concluant leur campagne par un 3-0 contre le Salvador, et participeront à la compétition pour la deuxième fois après

2018. Curaçao a de son côté tenu la Jamaïque en échec (0-0) dans le groupe B pour rester en tête et devenir le pays le moins peuplé (environ 150.000 habitants) qualifié dans l'histoire de la Coupe du monde. "Les Grenadiers" haïtiens ont quant à eux battu le Nicaragua (2-0) dans le groupe C, et disputeront également leur deuxième Mondial, après 1974. Les deux meilleurs directeurs de la zone prendront part en mars à un tournoi de barrages intercontinental, où ils se disputeront deux ultimes tickets avec l'Irak, la République démocratique du Congo, la Bolivie et la Nouvelle-Calédonie.

Marco Palestra interresse Milan et Juventus



Marco Palestra, 20 ans, joue cette saison à Cagliari en prêt de l'Atalanta. Ses bonnes performances ont attiré l'attention de deux grands clubs italiens : l'AC Milan et la Juventus. Le jeune latéral droit a déjà joué 10 matchs de Serie A et donné une passe décisive. Atalanta croit beaucoup en lui et demande environ 30 millions d'euros pour le vendre. Milan, la Juventus, mais aussi plusieurs clubs de Premier League, suivent donc Palestra de très près.

La liste élargie pour la CAN comprend 55 joueurs

Petković mise sur la forme et la discipline avant la CAN

Le sélectionneur national Vladimir Petković s'est montré pleinement satisfait de la prestation offerte par l'équipe nationale lors de sa victoire amicale contre l'Arabie saoudite (2-0). Il a estimé que ce succès était le résultat d'un esprit collectif solide et du travail continu effectué au sein du groupe.

Salim. S

Selon lui, les joueurs ont affiché un engagement total dès les premières minutes, malgré la valeur technique du rival, dont il avait suivi les performances récentes, notamment face à la Côte d'Ivoire.

Petković a expliqué que les Verts avaient abordé la rencontre avec l'intention d'exercer un pressing d'entrée et d'imposer leur rythme. Une stratégie qui leur a permis de contrôler la première période avec équilibre, avant d'élever le niveau de jeu en seconde mi-temps pour concrétiser leur domination par deux buts mérités.

Il a ajouté que l'équipe était restée bien organisée même lors des pertes de balle, réussissant à fermer les espaces et à empêcher l'Arabie saoudite de développer son jeu vertical habituel, ce qui a quasiment éliminé



toute menace sur les cages algériennes.

Un programme spécifique pour les joueurs évoluant dans les championnats arabes

Le sélectionneur a ensuite évoqué un défi majeur : le manque de compétition auquel seront confrontés plusieurs internationaux évoluant dans les championnats arabes au cours des prochaines semaines. Il a affirmé avoir élaboré un programme physique personnalisé

afin de préserver leur niveau de forme, surtout avec la suspension de leurs ligues à l'approche de la Coupe d'Afrique. Petković a également déploré la programmation simultanée de deux grandes compétitions, à savoir la Coupe arabe et la CAN, une synchronisation qui complique davantage la préparation physique et mentale.

La concurrence sera totalement ouverte

Pour conclure, Petković a assuré que la

concurrence pour une place dans la liste finale serait entièrement ouverte. Il a exprimé son souhait de voir les 55 joueurs convoqués dans la liste élargie se battre pour s'imposer, au point de lui rendre la sélection des éléments définitifs particulièrement difficile.

Un message clair qui traduit la volonté du sélectionneur de créer une dynamique forte et une pression positive au sein du groupe en vue de la prochaine Coupe d'Afrique des nations.

Riyad Mahrez vise clairement le sacre continental :

«Nous avons passé un bon test et nous entrerons en CAN avec force»



Le capitaine de l'équipe nationale, Riyad Mahrez, s'est montré particulièrement satisfait après la victoire amicale de l'Algérie face à l'Arabie saoudite (2-0). Selon lui, la prestation collective des Verts confirme la dynamique positive observée ces dernières semaines.

Mahrez, auteur du premier but sur penalty obtenu par Hadj Moussa, a reconnu que cette réussite lui avait donné un élan moral important. Mais il a surtout insisté sur la qualité du jeu produit, notamment lors de la seconde période, marquée par une nette domination algérienne et une efficacité offensive supérieure. Le second but inscrit par Belghali, à la conclusion d'une action rapide initiée par Hadj Moussa, illustre selon lui l'harmonie croissante au sein de l'équipe.

La star d'Al-Ahli a également admis que l'équipe saoudienne avait offert une opposition plus solide que lors de la précédente confrontation. Il estime que la première mi-temps fut globalement équilibrée, avant que les Verts ne parviennent à

imposer leur rythme après la pause grâce à la concentration, l'agressivité positive et la maîtrise du ballon.

Pour Mahrez, ce succès à Riyad a un sens particulier étant donné son expérience dans le championnat saoudien et sa connaissance des lieux et des adversaires. Toutefois, il a tenu à souligner que son objectif principal restait d'aider la sélection à gagner et à afficher une image convaincante — ce qui, à ses yeux, a été pleinement réussi.

Le capitaine a relevé plusieurs signes encourageants : meilleure organisation, occasions créées en nombre et solidarité défensive empêchant les Saoudiens de représenter un danger réel. Il considère cette rencontre comme une étape essentielle dans le programme de préparation, à l'approche des échéances continentales.

Mahrez a conclu en affirmant que la poursuite du travail avec la même intensité permettra à l'équipe nationale d'aborder la Coupe d'Afrique des nations avec davantage de confiance et une ambition assumée : jouer le titre et viser le sacre.

Rania. K

Presque 3 ans après

Le bilan complet de Vladimir Petkovic

Succédant à Djamel Belmadi après une série de revers douloureux — élimination dès le premier tour aux CAN 2021 et 2023, puis la catastrophe non-qualification à la Coupe du Monde 2022 — Vladimir Petkovic a hérité d'une sélection algérienne en crise identitaire. Sans brusquer l'édifice, le technicien expérimenté a

stabilisé un groupe fragilisé, tout en orchestrant l'intégration progressive d'une nouvelle génération encore irrégulière. Si le jeu n'a pas encore retrouvé tout son éclat, les résultats, eux, parlent pour lui : 20 matchs, 15 victoires, 3 nuls, 2 défaites, 52 buts marqués pour 19 encaissés. Sous sa direction, l'Algérie a terminé première de son groupe aussi bien



en qualifications pour la Coupe du Monde 2026 que pour la CAN 2025. Petkovic n'a pas

tout réglé, mais il a relancé une machine qui semblait à l'arrêt.

Fares. B

Petković : «J'espère que les joueurs éviteront les blessures avant la CAN»

Le sélectionneur national, Vladimir Petković, s'est déclaré satisfait de la victoire de l'équipe

nationale contre l'Arabie saoudite, tout en exprimant son souhait que ses joueurs évitent les blessures à un mois de la Coupe

d'Afrique des nations, prévue pour la fin du mois prochain. Après le match qui s'est soldé par un succès 2-0 des Verts,

Petković a déclaré : « Je suis heureux d'avoir obtenu une victoire méritée face à une équipe saoudienne solide. Nous avons imposé notre

rythme sur le terrain, avec ou sans le ballon, et le résultat reflète la bonne prestation de nos joueurs. »

S.D

MCA – Al-Hilal du Soudan

Vendredi à 14h30 – Stade d'Amahoro, Kigali

Objectif une bonne entame en Ligue des champions

Le Mouloudia Club d'Alger (MCA) entame demain vendredi la phase de groupes de la Ligue des champions africaine avec un déplacement délicat face au club soudanais Al-Hilal, qui accueille ses adversaires cette saison au stade d'Amahoro à Kigali, Rwanda.

Salim. H

L'objectif pour le représentant algérien est clair : démarrer la compétition avec une performance solide et un résultat positif afin de rester dans la course continentale.

Une préparation méticuleuse malgré les absences

La délégation du MCA a rejoint le Rwanda mardi soir, où les joueurs ont effectué une séance d'entraînement au centre « Baba Hamoud » afin de peaufiner les derniers détails tactiques. L'entraîneur Rolani Mokuena semble confiant malgré les nombreuses absences qui compliquent la composition de l'équipe. Outre le retour encore différé de Manzala et Bangoura, l'équipe devra composer avec l'absence de Mohamed Ben Khamssa, blessé, ainsi que celle de Zougrana, Bouchrit et le départ probable de Meziani lors du prochain mercato. Ces indisponibilités imposent au coach de



trouver des solutions pour maintenir la compétitivité de l'équipe. En revanche, le MCA a récupéré ses internationaux, Ayoub Ghazala et Reda Halaimia, qui ont rejoint directement Kigali après le stage avec la sélection locale et le match amical contre l'Égypte. Le gardien Alexis Gandouz, titulaire avec les Verts contre l'Arabie saoudite, devrait également participer à la dernière séance d'entraînement avant le match.

Composition probable et stratégie

Malgré le nombre réduit

de choix disponibles, Mokuena devrait aligner Gandouz dans les cages, un quatuor défensif classique avec Halaimia, Ghazala et Abdel Laoui, et Marwan Khalif à gauche, remplaçant Aymen Bouguerra.

Au milieu, l'accent sera mis sur la densité et le contrôle du rythme : Arabi Thabeti et Oussama Ben Hawi devraient couvrir la récupération, tandis que Bangoura organisera le jeu. Zinedine Ferhat et Sofiane Bayazid seront chargés de créer le danger en attaque, avec éventuellement un ajustement tactique en faveur de Bouguerra pour renforcer le milieu.

Une mobilisation massive des supporters

Les rues de Kigali ont été animées ces derniers jours par l'afflux des supporters du MCA venus soutenir leur équipe lors de ce déplacement africain. La ville est décorée aux couleurs du club, et les supporters ont créé une ambiance chaleureuse qui a impressionné les habitants locaux. On attend plus de 1 000 supporters pour assister au match vendredi, apportant un soutien moral essentiel aux joueurs pour viser un résultat positif lors de cette première rencontre de la phase de groupes.

L'entraîneur d'Al-Ahly dans une véritable tourmente

Zinnbauer blinde le milieu de la JSK avec cinq joueurs

L'entraîneur allemand de la JSK Kabylie, Josef Zinnbauer, semble s'orienter vers un schéma ultra-prudent pour le prochain duel continental face à Al-Ahly du Caire, prévu samedi au stade international du Caire, pour le compte de la phase de groupes de la Ligue des champions africaine.

Le technicien kabyle envisage de verrouiller totalement l'entrejeu en alignant cinq milieux de terrain — Babacar Sarr, l'Ivoirien Bada, Boughehma, Boudebouz et Hamidi — épaulés par deux défenseurs seulement, tout en conservant trois éléments offensifs. Il devrait également offrir au défenseur Nechat davantage de liberté pour monter et soutenir l'attaque. Selon le staff, la clé pour ramener un résultat positif résidera précisément dans la densité et l'agressivité de ce milieu renforcé.

Zinnbauer, spécialiste des bons résultats en déplacement

La JSK mise fortement sur l'intelligence tactique de son coach allemand et sa capacité à négocier efficacement les matchs loin de Tizi Ouzou. Les exemples sont nombreux, le nul obtenu à Alger contre le NC Magra (1-1), la victoire autoritaire contre Bibiani Gold Stars au Ghana (2-0) au premier tour préliminaire, le succès décroché à Alger face au Paradou AC (2-1), l'écrasante victoire contre l'US Monastir en Ligue des champions à Sfax (3-0), et le nul précieux ramené de Béchar contre la JS Saoura (2-2). Cette constance fait espérer aux Kabyles une nouvelle performance à l'extérieur face à Al-Ahly.

Thorup en grande difficulté avant d'affronter la JSK

À l'inverse, l'entraîneur danois d'Al-Ahly, Jess Thorup, traverse une période délicate. Le club égyptien souffre d'une série de problèmes sportifs et médicaux qui compliquent grandement la préparation du match. Thorup peine notamment à arrêter une équipe type, en raison des nombreuses blessures touchant plusieurs cadres. Le Danois tente également de corriger les lacunes observées récemment en championnat et lors des deux matches disputés contre Bumamuru FC (Eagles du Burundi) au second tour préliminaire de la Ligue des champions. Il doit rectifier les erreurs techniques répétées, relever le niveau physique et technique de ses joueurs, et mettre en place un plan tactique spécifique pour contrer la JSK, après avoir longuement étudié le style de Zinnbauer qui commence à l'inquiéter sérieusement.

Al-Ahly vise Zinedine Belaïd pour le mercato d'hiver

Par ailleurs, le journaliste égyptien Khaled El-Ghandour a révélé que la direction d'Al-Ahly aurait inscrit le défenseur algérien Zinedine Belaïd dans ses plans pour le prochain mercato hivernal. Selon lui, Thorup a demandé personnellement son recrutement, séduit par sa puissance physique et son expérience internationale. Belaïd était d'ailleurs proche de rejoindre Al-Ahly la saison dernière avant que l'opération n'échoue, le joueur s'engageant finalement avec le Zamalek, puis s'envolant vers le championnat belge.

Elyas. Ch

Coupe de la confédération

Lancement de la vente des billets pour le match USMA – San Pedro

L'administration de l'USM Alger a annoncé ce mercredi le début de la vente des billets pour le prochain match de son équipe face au club ivoirien de San Pedro, comptant pour la Coupe de la Confédération africaine. Dans un communiqué publié sur la page officielle du club, l'USMA a précisé que les supporters

souhaitant assister à la rencontre peuvent désormais acheter leurs billets via la plateforme "Digi Ticket". Rappelons que la formation algéroise accueillera San Pedro le dimanche prochain à 20h00 au stade du 5 Juillet, pour le compte de la 1re journée de la phase de groupes de la compétition continentale.

Salim. D



12e journée de Ligue 1 Mobilis

Le MCO pour prendre les commandes, le MCEB dos au mur

Le MC Oran, actuel dauphin du championnat de la Ligue 1 Mobilis de football, aura une belle occasion de prendre provisoirement les commandes, en recevant l'ES Sétif, alors que la lanterne rouge, le MC El-Bayadh, est appelé plus que jamais à relever la tête, en déplacement face au Paradou AC, lors de la suite de la 12e journée, prévue jeudi, vendredi et samedi.

Par: Lydia. K

Le MCO (2e, 20 pts), qui reste sur trois succès de rang, dont le dernier à Ouargla face au MB Rouissat (3-1), partira largement favori dans son ancre de Miloud-Hadefi, face à une équipe sétifienne (12e, 11 pts), tenue en échec à la maison face à l'Olympique Akbou (1-1).

Les Oranais, qui détiennent le meilleur ratio at-home (14 points sur 18 possibles, NDLR), devront rester vigilants face à l'Entente, qui a enregistré l'arrivée du technicien serbe Milutin Sredojevic dit "Micho", dont l'objectif est de remettre l'équipe des hauts-plateaux sur de bon rails.

De son côté, l'Olympique Akbou (3e, 18 pts), qui a rapidement redressé la barre après sa défaite à Constantine (2-1), en battant à domicile le MBR (2-1) et décrocher un nul à Sétif (1-1), accueillera l'ASO Chlef (13e, 10 pts), ou rien ne va plus.

Et pour cause, les Chelifiens de l'entraîneur Fouad Bouali, auront à cœur de sortir la tête de l'eau, eux qui restent sur une mauvaise série

de trois défaites de suite, qui a fait glisser les coéquipiers de l'ailier libérien Ledlum à la 13e position, tout proche de la zone de relégation.

Les Akbouciens, qui bénéficient de la faveur des pronostics, seront appelés à rester vigilants face à une équipe de l'ASO qui voyage plutôt bien (6 points pris sur 18 possibles, NDLR).

L'USM Khenchela (9e, 14 pts), qui a retrouvé le chemin du succès en l'emportant lors de la précédente journée à domicile face à l'ES Mostaganem (1-0), espère enchaîner, à la maison face à la JS Saoura (4e, 16 pts), qui n'a plus gagné depuis quatre journées.

Les "Siskaoua", dirigés désormais par le nouvel entraîneur tunisien Mourad Okbi, engagé en remplacement de Djilali Bahloul, espèrent confirmer leur réveil, cela passera par une victoire face à la JSS, qui s'est également séparée des services de son entraîneur, Lotfi Boudraâ.

Si l'USMK partira favorite sur papier, eu égard de l'état d'esprit au règne au sein du groupe, la JSS reste capable de revenir avec un



bon résultat de l'Est.

Sérieusement menacé par le spectre de la relégation, le MC El-Bayadh (16e, 3 pts), est appelé à amorcer sa mission de sauvetage, en déplacement face au Paradou AC (13e, 10 pts), qui revient fort, comme en témoigne ses trois victoires consécutives. Sur une courbe ascendante, le club algérois du coach tunisien Sofiane Hidoussi, espère enchaîner face au MCEB, dont l'objectif est d'éviter une sixième défaite de rang.

En ouverture de cette 12e journée, l'ES Mostaganem et l'USM Alger se sont neutralisées lundi (2-2), au stade Mohamed-Boumerzag de Chlef.

Trois matchs ont été reportés au 13 janvier prochain : JS Kabylie - MB Rouissat, MC Alger - CS Constantine, et ES Ben Aknoun - CR Belouizdad, en raison de l'engagement du MCA, de la JSK,

du CRB, en première journée de la phase de groupes des coupes africaines interclubs.

Programme de la suite des matchs de la 12e journée

Jeudi 20 novembre 2025 :

Paradou AC - MC El-Bayadh
14h00

MC Oran - ES Sétif
19h00

Vendredi 21 novembre 2025 :
Olympique Akbou - ASO Chlef
14h45

Samedi 22 novembre 2025 :
USM Khenchela - JS Saoura
14h00

Déjà joué :

Lundi 17 novembre 2025 :
ES Mostaganem - USM Alger
2-2

Reportés (13 janvier 2026) :
JS Kabylie - MB Rouissat
MC Alger - CS Constantine
ES Ben Aknoun - CR Belouizdad

Beriah et Belhachmi prêts pour la phase retour

La JS Saoura accélère pour stabiliser son effectif

La direction de la JS Saoura multiplie les démarches pour assurer la stabilité de l'équipe avant l'ouverture du mercato hivernal. Le club a ainsi entamé des négociations avancées avec deux pièces maîtresses de l'effectif, Abdelkader Botiche et Ismaïl Saâdi, afin de prolonger leurs contrats d'une saison supplémentaire.

Selon des sources proches du club, le président Mourad Ben Lakhdar et le dirigeant Mohamed Djebbar mènent personnellement les discussions pour éviter de revivre le scénario des années précédentes, marqué par le départ gratuit de joueurs importants. Les deux joueurs arrivent en fin de contrat à l'issue de la saison, après l'échec des discussions

entamées l'été dernier, ce qui renforce l'urgence de parvenir à un accord afin de protéger les intérêts du club et de rester maître d'éventuelles futures offres.

Botiche, l'homme fort de la saison

Abdelkader Botiche a été l'un des joueurs les plus en vue cette saison, grâce à ses prestations constantes qui l'ont placé parmi les meilleurs à son poste en Ligue 1 Mobilis. Titulaire indiscutable, il a figuré à plusieurs reprises dans l'équipe type de la compétition.

Cette montée en puissance pousse la direction à intensifier les efforts pour le retenir, surtout que plusieurs clubs, en Algérie comme à l'étranger, pourraient se positionner à l'approche du

mercato.

De son côté, l'ailier droit Ismaïl Saâdi n'a pas encore retrouvé son meilleur niveau depuis le début de l'exercice. Néanmoins, la direction souhaite lui accorder une nouvelle chance, convaincue qu'il possède toujours un potentiel technique capable de faire la différence une fois revenu à son rendement habituel.

Le retour de Beriah et Belhachmi soulage le staff technique

Sur le plan sportif, le staff technique a reçu une excellente nouvelle avec le retour aux entraînements collectifs de deux joueurs importants : Azeddine Brihah (arrière droit) et Ayoub Belhachmi (avant-centre). Tous deux se remettent de blessures



sérieuses qui avaient écourté leur saison précédente. Les deux joueurs se sont immédiatement intégrés aux séances de groupe, affichant une forme physique encourageante. Leur retour offre des solutions supplémentaires avant la phase retour, d'autant que Beriah et Saâdi ne figuraient

pas dans la liste du début de saison.

Ces évolutions confirment la volonté de la JS Saoura de réorganiser son effectif en amont, dans l'objectif de poursuivre le championnat dans de bonnes conditions et de rester compétitive dans la course aux premières places.

Serine. S

10^E JOURNÉE DU CHAMPIONNAT DE LIGUE 2 AMATEUR

Témouchent et Biskra toujours aux commandes, El-Harrach et Jijel se relancent

La 10^e journée du Championnat de Ligue 2 amateur de football, disputée avant hier, a été marquée par le statu quo en tête du classement dans les deux groupes, où le CR Témouchent (Centre-Ouest) et l'US Biskra (Centre-Est) ont conservé leur leadership, alors que plusieurs équipes, dont l'USM El-Harrach et la JSD Jijel, se sont relancées dans la course à l'accession.

Centre-Ouest : Témouchent tient bon, El-Harrach enchaîne

Le duel au sommet entre le CR Témouchent et son dauphin la JS El-Biar s'est soldé par un match nul (1-1), permettant au CRT de conserver son fauteuil de leader avec 21 points, devant la JS El-Biar (20 pts). Derrière eux, l'ASM Oran, battue à la surprise générale à Mascara (1-0), manque l'occasion de prendre la tête et reste troisième avec 19 pts, alors que le succès précieux du GC Mascara lui permet de quitter la dernière place.

Le derby algérois entre le RC Kouba et le NA Hussein-Dey n'a pas connu de vainqueur (1-1), un résultat de parité qui profite peu aux deux prétendants à l'accession. Le RCK (18 pts) reste scotché à la quatrième place, devançant d'une unité son rival de toujours le NAHD (17 pts). D'autre part, l'USM El-Harrach a réalisé une belle opération, en s'imposant sur le fil devant le RC Arbaâ (2-1). A la faveur de ce



succès, le troisième de suite, les Harrachis rejoignent le groupe de tête (18 pts), alors que le RCA reste lanterne rouge (4 pts). L'ESM Koléa a ramené un succès précieux contre Bechar-Djedid (1-0) et rejoint le peloton des poursuivants (17 pts), au

même titre que le WA Tlemcen, vainqueur à Adrar (0-1). De son côté, le MC Saïda s'est imposé face à la JSM Tiaret (2-1), un résultat qui relance le MCS dans la bataille pour le maintien.

Centre-Est : Biskra en

MCO

Cherif El-Ouazzani active déjà ses contacts en vue du mercato

A l'approche du mercato hivernal, la direction du Mouloudia d'Oran entre dans une phase cruciale. Elle a commencé à dresser une première liste de joueurs ciblés, en coordination avec l'entraîneur Juan Carlos Garrido, afin de renforcer l'effectif et corriger les insuffisances constatées durant la phase aller. Selon des sources bien informées, le club reçoit depuis plusieurs jours un flux important de CV de joueurs étrangers, majoritairement originaires du continent africain. Pas moins de 11 dossiers sont déjà arrivés sur le bureau du directeur sportif Cherif El-Ouazzani Si Tahar, incluant des profils camerounais, nigériens et mauritaniens.

La piste africaine largement écartée
La direction étudie ces candidatures avec beaucoup de prudence, consciente des erreurs commises lors des précédentes saisons lorsque le club avait recruté des joueurs étrangers qui n'avaient apporté aucune valeur ajoutée. Ces choix hasardeux avaient lourdement pénalisé le MCO sur les plans sportif et financier. Les exemples des dernières années restent éloquentes : le Mauritanien Abila, le Gambien Jobe, l'Ivoirien Sylla, ou encore le Ghanéen Paco, autant de recrues qui n'ont jamais réussi à s'imposer

malgré les moyens importants mobilisés pour les attirer. Ce passif peu glorieux a rendu la direction du président Hadjioui beaucoup plus méfiante, convaincue désormais que parier sur des joueurs méconnus n'est plus une option viable.

El-Ouazzani refuse de gâcher l'opportunité du mercato

Le club opère aujourd'hui un changement profond dans sa stratégie de recrutement. Il privilégie des joueurs disposant d'un parcours clair, d'une expérience solide et capables de s'intégrer rapidement dans le groupe. Des critères nettement plus stricts sont appliqués, qu'il s'agisse du niveau physique, du rendement technique ou du comportement professionnel. Les dirigeants estiment que chaque arrivée doit offrir un apport immédiat, surtout au vu de la situation délicate de l'équipe, qui cherche à rectifier sa trajectoire avant qu'il ne soit trop tard. L'objectif est d'attirer des profils capables de rééquilibrer l'effectif et de fournir à l'entraîneur Garrido des solutions concrètes dans les postes déficitaires. En parallèle, la direction mise sur un renforcement intelligent, en complétant les éléments locaux par des joueurs étrangers réellement aptes à hausser le niveau, loin des paris risqués sur des noms inconnus susceptibles de reproduire les échecs du passé. Une approche nouvelle que le Mouloudia espère enfin payante et à la hauteur des ambitions du club et de ses supporters.

SERINE. S

le CAB.

Derrière Biskra, le CA Batna a été tenu en échec à domicile par le NC Magra (1-1), mais demeure solide dauphin avec 20 points. L'US Chaouia, éliminée en Coupe d'Algérie mais toujours dans le coup en championnat, a concédé une courte défaite en déplacement chez le CR Béni Thour (1-0), ce qui profite au trio de poursuivants.

Le MO Béjaia a été accroché chez lui par le NRB Teleghma (1-1), tandis que la JSD Jijel, victorieuse du NRB Béni Oulbane (1-0), revient à égalité avec le groupe de tête avec 18 points au compteur et se relance dans la course à la montée.

Dans le bas de tableau, le HB Chelghoum-Laid et le MSP Batna se sont neutralisés (1-1), alors que le match opposant l'IB Khemis El-Khechna à l'AS Khroub se jouera mercredi à huis clos.

La 11^e journée de la Ligue 2 amateur est prévue samedi et dimanche prochains, selon le programme de la Ligue nationale de football amateur (LNFA).

LYDIA. K

RÉGIONALE UNE (LIGUE D'OUARGLA)

Le programme des rencontres de la 8^{ème} journée

Programme des rencontres de la 8^{ème} journée du championnat de football de la Régionale Une (ligue d'Ouargla), groupes (A) et (B), prévues ce week-end:

Groupe -A-

I.R.B Robbah - T.R Tigdidine
J.S Sidi Bouaziz- M.C Mekhadma
C.R In-Amenas - C.S Teguentourine
I.R.B Berriane - C.S Belle Vue (El-Oued)
W. Debila - N.R Boughoufala
E.F.A Nezla - N.R.I Laghraba (El Meghaier)
I.R Hassi-Delaa - C.R.B Ksar El-Hirane

Groupe-B-

Itihad Hamadine - U.S Menia
N.T Souf - Wifak Ain-Madhi
I.R.B Ain-Beida - C.A Souf
E.S Moggar - C. Nahaggar (Tamanrasset)
N.R Sorro Sahli - W. EL-Meghaier
Nadjim Boughoufala - I.R.B Laghouat
J.S.K Ouargla - O.B Ghardaia.



Pas d'annonce prévue pour Zinédine Zidane avant la Coupe du Monde 2026

Grand favori pour remplacer Didier Deschamps au poste de sélectionneur de l'équipe de France, Zinédine Zidane ne sera pas officialisé avant la Coupe du Monde 2026. Après la Coupe du Monde 2026, Didier Deschamps va quitter ses fonctions au terme de son contrat. Sauf incroyable surprise, la Fédération Française de Football va opter pour Zinédine Zidane. Mais, selon les informations du média Le Parisien, le président de la FFF Philippe Diallo ne compte pas réaliser la moindre annonce

concernant l'identité du successeur de l'ancien coach de l'Olympique de Marseille avant la fin du Mondial. Le dirigeant français veut afficher un respect total pour Deschamps. De plus, il ne souhaite pas perturber la préparation et le déroulement de cette compétition. En gardant le silence, le patron de la FFF espère éviter des questions incessantes aux joueurs et au staff à ce sujet pendant le tournoi. Si le suspense semble inexistant, le quotidien régional précise que Diallo n'a pas encore rencontré Zidane pour évoquer une future collaboration.



REAL MADRID Franco Mastantuono a des mots forts pour Lamine Yamal

A bordé ces dernières heures, Franco Mastantuono a eu des mots forts à l'égard de Lamine Yamal, jeune star du Barça. Éloigné des terrains à cause d'une inflammation au niveau du pubis, Franco Mastantuono est bientôt de retour. Ce pépin physique, rappelle celui de Lamine Yamal, le crack espagnol du Barça. Le joueur de la Maison Blanche a d'ailleurs été invité à jouer au jeu de la comparaison. Au micro de l'émission El Larguero sur les antennes de la Cadena SER, l'Argentin s'est montré particulièrement élogieux : "J'ai déjà parlé de ce sujet. Je n'aime pas les comparaisons, mais c'est toujours agréable d'avoir des rivaux du niveau de Lamine, du Barça, de l'Espagne. Ils te motivent à devenir encore meilleur, et j'espère que ce sera comme ça pendant de nombreuses années." Quand on lui demande qui est le meilleur entre les deux, il surprend : "Aujourd'hui, Lamine. La vérité, c'est qu'il montre un niveau incroyable, il l'a déjà démontré et il est dans une forme extraordinaire. Moi, je viens juste d'arriver à Madrid, je suis encore dans un processus d'adaptation, j'espère qu'il sera rapide pour que je puisse attraper le rythme de l'Europe et celui du Real Madrid. J'espère que ce sera une très longue histoire à raconter, avec beaucoup de matchs comme celui que nous venons de voir, qui était incroyable".



Zidane de retour au Real Madrid : un scénario qui s'emballe !

La pression monte autour de Xabi Alonso. Malgré une saison globalement solide et seulement deux défaites toutes compétitions confondues, l'entraîneur madrilène traverse une zone de turbulences. Selon plusieurs médias espagnols, une partie du vestiaire commencerait à douter de ses choix. Des cadres comme Vinicius Jr, Jude Bellingham ou encore Fede Valverde seraient même en désaccord avec certaines méthodes de travail du technicien espagnol, fragilisant encore davantage son autorité. Dans ce climat électrique, un nom revient avec insistance : Zinedine Zidane. L'ancien entraîneur légendaire du Real Madrid, triple vainqueur consécutif de la Ligue des champions, a fait une apparition remarquée dimanche au Santiago Bernabéu lors du match de NFL, posant au passage pour une photo avec Florentino Pérez. Une image qui a immédiatement enflammé les réseaux sociaux et relancé les spéculations. Sur le plateau d'El Chiringuito, plusieurs consultants ont ouvertement demandé son retour, estimant que « c'est inévitable » tant Zidane reste une figure indétrônable du club. Dans ce contexte où la campagne pro-Zizou prend de l'ampleur, Xabi Alonso sait qu'il joue désormais bien plus que des matchs : il joue sa place.

FC BARCELONE Les détails de l'offre du Besiktas pour Ter Stegen

La situation de Marc-André ter Stegen au FC Barcelone prend une tournure décisive à l'approche du mercato hivernal. Le gardien allemand de 33 ans, en convalescence après sa blessure, pourrait être autorisé à quitter le club en janvier si une offre convaincante se présentait. Et cela tombe bien puisque la première proposition officielle est arrivée : Besiktas propose un prêt couvrant intégralement son salaire jusqu'à la fin de la saison, assorti d'une option d'achat de 8 millions d'euros selon Sport. En effet, le club turc, confronté aux difficultés de son portier vétérinaire Mert Günok, considère ter Stegen comme la solution idéale pour stabiliser son poste de gardien.

Le directeur sportif de Besiktas, Eduard Graf, passé par Dortmund, joue un rôle central dans les discussions et tente de convaincre le portier que le club turc est le cadre parfait pour obtenir un temps de jeu régulier et endosser un rôle de leader. L'Allemand, dont le contrat court jusqu'en 2028, reste attaché au Barça, mais le prêt apparaît comme une solution pragmatique pour rester compétitif en équipe nationale allemande en vue de la prochaine Coupe du Monde. Son retour complet à l'entraînement, prévu pour mi-décembre, sera déterminant pour finaliser son avenir. Affaire à suivre...



BUNDESLIGA

Alphonso Davies a repris l'entraînement avec le Bayern

Huit mois après une rupture du ligament croisé au genou droit, Alphonso Davies a fait son retour à l'entraînement avec le Bayern Munich.

Le défenseur latéral gauche Alphonso Davies a repris en partie l'entraînement avec le Bayern, a annoncé lundi le club munichois, près de huit mois après sa grave blessure au genou droit (rupture du ligament croisé

antérieur) avec la sélection canadienne. «La prochaine étape. Alphonso Davies a participé à une partie de l'entraînement de l'équipe», a expliqué sur les réseaux sociaux le Bayern, lundi après-midi, avec une vidéo du Canadien de 25 ans tout sourire avant de monter sur les terrains de la Säbener Strasse, le siège du club allemand. Il a été accueilli par l'entraîneur Vincent Kompany et les joueurs restés en Bavière lors de la fenêtre internationale. Davies avait repris la course début août, puis l'entraînement avec la balle début septembre. Fin mars, lors du Final 4 de la Ligue des nations de la Concacaf (confédération nord-américaine et caribéenne), il s'était

rompu le ligament croisé antérieur du genou droit. «Le staff médical et Alphonso Davies font du très bon travail ensemble en ce moment. J'ai d'abord espéré qu'il revienne début janvier, mais comme ça se présente, ça pourrait être un peu plus tôt. S'il arrive à jouer encore quelques matches en décembre, alors tout le monde aura fait un travail incroyable», avait souligné Kompany à la mi-octobre. D'ici à la trêve hivernale, les Munichois ont huit matches à jouer, cinq en championnat, deux en Ligue des champions (dont un déplacement à Arsenal pour le choc au sommet de la 5e journée le 26 novembre) et un huitième de finale de Coupe.

CE QUE TRUMP LUI A
VRAIMENT DIT...

Cristiano Ronaldo à la Maison- Blanche

La visite officielle du prince héritier saoudien Mohammed ben Salmane à Washington a donné lieu à un dîner d'État rare, soigneusement orchestré à la Maison-Blanche. Parmi les convives triés sur le volet, dirigeants politiques, géants de la tech, diplomates, un invité a particulièrement attiré l'attention : Cristiano Ronaldo, alors installé à Riyad sous les couleurs d'Al-Nassr. La star portugaise a été placée à la même table que Donald Trump, Melania Trump, Elon Musk et Tim Cook, signe évident du poids diplomatique que le sport continue de prendre dans les relations américano-saoudiennes. Trump flatte Ronaldo : « Mon fils me respecte un peu plus grâce à lui » Au cours de la soirée, Donald Trump n'a pas caché son enthousiasme. Devant l'assistance, l'ancien président a confié à quel point la présence de CR7 avait marqué son entourage : « Mon fils m'accorde un peu plus de respect maintenant que j'ai passé la soirée avec Cristiano Ronaldo », a-t-il lancé, amusé, déclenchant quelques sourires autour de la table. Cette déclaration, aussi légère qu'effacée, symbolise la place unique du Portugais dans l'imaginaire collectif américain : un sportif capable d'unir les milieux politiques, économiques et médiatiques par sa seule présence. Ronaldo : « J'aimerais discuter avec Trump de paix mondiale » De son côté, Cristiano Ronaldo avait déjà exprimé son impatience avant même la soirée. Dans une récente interview, il confiait vouloir rencontrer Donald Trump et échanger avec lui sur des sujets plus larges que le football : « J'aimerais pouvoir discuter plus longuement avec lui, notamment autour du thème de la paix mondiale », expliquait-il. Le quintuple Ballon d'Or décrivait même l'ex-président comme « l'un des hommes capables de contribuer à transformer le monde ».

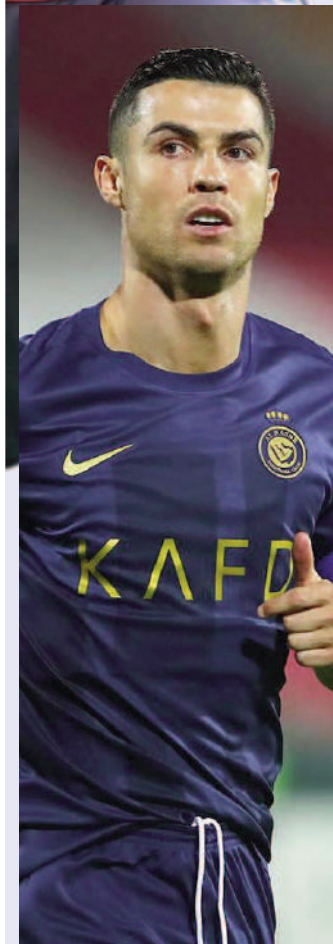
L'AC Milan espère un retour de Thiago Silva

Selon La Repubblica, le club Italien réfléchirait à une potentielle venue de son ancien défenseur. Un nouveau défi pour Thiago Silva ? Selon La Repubblica, l'AC Milan aimerait rapatrier le Brésilien. À 41 ans, l'ancien joueur du PSG fait le bonheur de Fluminense. Massimiliano Allegri aimerait renforcer sa

charnière centrale qui manque cruellement d'expérience. Le club rossonero aimerait le faire venir pour une période de six mois. Le Brésilien est toujours en contact avec Zlatan Ibrahimovic, conseiller principal du club Lombard. Le contrat du joueur se termine en juin prochain. «Un retour romantique de Thiago Silva à Milan n'est pas à exclure», assure le quotidien italien.

Les meilleurs potes de Paul Pogba à l'AS Monaco

Paul Pogba n'a pas encore goûté aux terrains de Ligue 1 avec l'AS Monaco (peut-être ce week-end avec le déplacement à Rennes), mais il a pu profiter des joies du vestiaire, où il s'avère être toujours l'un des acteurs principaux, comme le raconte le quotidien L'Equipe dans un long papier accordé au possible retour de La Pioche. Même sans jouer, Pogba a endossé un rôle de meneur au sein du groupe monégasque. Il accueille par exemple les joueurs blessés ou suspendus dans sa loge au stade Louis II. Le papier dévoile aussi le nom de ses meilleurs amis au sein de sa nouvelle équipe. On trouve ainsi Ansu Fati, Denis Zakaria, Eric Dier et Eliesse Ben Seghir. Du moins jusqu'au départ de ce dernier pour le Bayer Leverkusen lors du dernier mercato estival. Paul Pogba a fait son nid à Monaco, ne lui reste plus qu'à prendre son envol sur les pelouses !



BRÉSIL – TUNISIE

Que dit Ancelotti après le match nul face à la Tunisie ?

Sous les yeux d'environ 50 000 spectateurs, le stade Pierre-Mauroy de Lille a accueilli hier soir, mardi, une rencontre amicale intense entre la Tunisie et le Brésil.



Le match s'est conclu sur un score de 1-1, offrant une confrontation riche en suspense et en intensité. Le match a démarré à un rythme soutenu, les deux équipes multipliant les attaques. Les « Aigles de Carthage » ont ouvert le score à la 23e minute grâce à Hazem Mastouri, attaquant évoluant au Dynamo Makhachkala. Dans les dernières minutes de la première période, à la 44e minu-

te, le jeune ailier de Chelsea, Estevao Willian (18 ans), a égalisé pour le Brésil sur penalty, apportant un soulagement aux supporters de la Seleção. Ancelotti reconnaît la difficulté face à la défense tunisienne. Lors de sa conférence de presse, l'entraîneur italien Carlo Ancelotti (66 ans) a commenté : "C'était un match beaucoup plus difficile que contre le Sénégal, la Tunisie a défendu avec un bloc très bas qui ne correspondait pas aux caractéristiques de nos attaquants. La seconde période a été meilleure,

on a fait ce qu'il fallait, mais ça n'a pas suffi." Il a ajouté : "C'est toujours plus compliqué de préparer le second match, car c'est la semaine du retour en club pour les joueurs, et pour dire la vérité c'est difficile d'obtenir la même intensité de leur part." Et il a conclu : "Il y a un calendrier très exigeant avec des risques de blessure important... J'ai une grande confiance, car je veux qu'on arrive à notre meilleur niveau pour la Coupe du monde. Il y a donc encore un peu de boulot, pour les six prochains mois."

BRÉSIL – TUNISIE

Le Real Madrid retient son souffle après un coup dur

Le Brésil retient son souffle... et le Real Madrid encore plus. Sorti sur blessure lors du match amical face à la Tunisie (1-1), Éder Militão a de nouveau inquiété tout son monde. Titularisé en défense centrale, le Brésilien a d'abord tenté de serrer les dents malgré une douleur musculaire ressentie en première période, avant de finalement renoncer à la pause. Déjà fragilisé physiquement après une longue période d'indisponibilité, le défenseur merengue avait pourtant enchaîné les dernières rencontres avec l'espoir de retrouver son meilleur niveau. Selon les informations d'El Partidazo de COPE, Militão « souffre de gênes à l'adducteur droit » et doit passer des examens médicaux ce mercredi à Madrid pour déterminer la gravité exacte de la blessure. Une alerte qui tombe mal pour la Seleção, déjà privée de Gabriel, touché contre le Sénégal, mais surtout pour le Real Madrid, qui suivra « de très près » l'évolution de son défenseur. Alors qu'il venait tout juste de retrouver du rythme et de la continuité, Militão pourrait être contraint à un nouveau coup d'arrêt. Un scénario que le club madrilène redoute plus que tout, tant son retour était perçu comme une solution majeure dans la rotation défensive.



BARRAGES COUPE DU MONDE 2026

Bonne nouvelle pour la RD Congo

La RD Congo a enregistré une très bonne nouvelle pour le compte des barrages de la Coupe du Monde 2026 au mois de Mars. Dimanche, la RD Congo a arraché sa qualification au bout d'un duel face au Nigeria (1-1, 4 t.a.b. à 3). Une belle victoire qui change tout pour les Léopards. Le tirage au sort de jeudi à Zurich confirmera une énorme bonne nouvelle, grâce à son classement FIFA, la RDC sera tête de série lors de ces barrages. Aussi, la RDC sautera la demi-finale et se retrouvera directement propulsée en finale de sa voie. Un avantage colossal quand on sait que la Jamaïque, le Suriname, la Bolivie et la Nouvelle-Calédonie devront, eux, survivre à un tour supplémentaire. Les Léopards rejoindront donc l'Irak, également tête de série, dans l'attente de connaître son adversaire pour une finale couperet où se jouera rien de moins qu'un billet pour la Coupe du Monde 2026.



PREMIER LEAGUE

Rob Edwards devient le nouvel entraîneur de Wolverhampton

Wolverhampton a confié mercredi à l'entraîneur Rob Edwards (42 ans) la difficile mission de maintenir en Premier League le club au maillot orange et noir, battu neuf fois lors des onze premières journées de championnat. Les Wolves (Loups) fonctionnaient sans manager depuis début novembre et le renvoi de Vitor Pereira. Le Portugais, nommé en fin d'année 2024, avait redressé l'équipe durant la seconde moitié de saison dernière, sans prolonger la bonne dynamique après l'été. Avec deux points seulement, le club des Midlands accuse huit longueurs de retard sur le premier non relégable, Burnley (17e, 10 pts). Edwards est un visage familier à Wolverhampton, où l'ancien défenseur a joué 111 matches, entre 2004 et 2008, puis lancé sa carrière d'entraîneur au sein des équipes de jeunes. Le quadragénaire était sous contrat avec Middlesbrough, actuel deuxième de Championship (2e div.), qu'il avait rejoint en juin. L'ex-international gallois retrouve un banc en Premier League après son unique expérience dans l'élite anglaise, en 2023-2024 avec Luton. Sa mission débutera le 22 novembre à domicile contre Crystal Palace.



La liste des 42 qualifiés pour la Coupe du Monde 2026

Hier soir marquait la fin d'un marathon européen : la dernière soirée de qualifications dans la zone UEFA a livré ses ultimes verdicts, portant à 39 le nombre de nations officiellement qualifiées pour la Coupe du Monde 2026. Avec l'Écosse, l'Autriche, l'Espagne, la Belgique et la Suisse qui ont validé leur billet dans les dernières heures, l'Europe connaît désormais presque l'intégralité de ses représentants, à l'exception des quatre places qui seront attribuées au printemps via les barrages. Mais pendant que l'Europe bouclait son chapitre, la nuit a offert un autre tournant décisif de l'autre côté de l'Atlantique. La zone CONCACAF a, elle aussi, vécu sa dernière journée de qualifications directes. Le Panama, Haïti et Curaçao ont rejoint la liste déjà bien fournie des nations qualifiées, faisant grimper le total à 42 équipes officiellement assurées de participer au tournoi organisé par le Canada, les États-Unis et le Mexique.

La liste des qualifiés pour la Coupe du Monde 2026

Pays organisateurs : Canada, États-Unis, Mexique
 Afrique : Maroc, Tunisie, Égypte, Algérie, Ghana, Cap-Vert, Afrique du Sud, Côte d'Ivoire, Sénégal
 Amérique du Nord et centrale : Panama, Haïti, Curaçao
 Amérique du Sud : Argentine, Brésil, Uruguay, Équateur, Colombie, Paraguay
 Asie : Japon, Iran, Ouzbékistan, Jordanie, Corée du Sud, Australie, Qatar, Arabie saoudite
 Europe : France, Croatie, Angleterre, Norvège, Espagne, Portugal, Écosse, Belgique, Allemagne, Pays-Bas, Suisse, Autriche
 Océanie : Nouvelle-Zélande

REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE
 WILAYA DE TAMANRASSET
 DIRECTION DES TRAVAUX PUBLICS
 SISE A MATNATALAT TAMANRASSET B.P N°45
MISE EN DEMEURE N°02

AU L'ENTREPRISE
 ETBP ZATOUT ABDENACER

Le Directeur des travaux publics de la wilaya de Tamanrasset; Vu, le marché n° : 064/2023 du 20/12/2023 conclu avec l'entreprise ETBP ZATOUT ABDENACER, dont le siège social Rue Lemkhadma sud Ouargla portant la réalisation des travaux du: lot n° 03: Réhabilitation du CC n° 18 reliant Getaa Eloued et Taberbert sur 07 km.

- Vu, l'ordre de service en date du 09/01/2024 ordonnant à l'entreprise concernant le démarrage des travaux.
- Vu, les différentes visites du chantier effectuées par les représentants du maître de l'ouvrage, dans laquelle a constaté l'avancement très faible des travaux.
- Vu, la mise en demeure N°01, publiée le 26/05/2025 dans les journaux nationaux « L'Echo d'Algérie » en français et « النهار » en arabe.
- Vu, la lettre de chargé de suivi N°67 en date du 13/11/2025 qui montre l'arrêt total des travaux.

L'entreprise ETBP ZATOUT ABDENACER est mise en demeure, dans un délai de Sept (07) jours à partir de la première parution de la présente mise en demeure dans la presse nationale, pour procéder à ce qui suit:

- Reprendre les travaux de passage busé.
- Renforcer le chantier avec les moyens matériels (03 ateliers au minimum, 02 ateliers pour les travaux de béton et 01 atelier pour les travaux de revêtement)
- Appliquer le système de travail 03X08 heures.
- Fournir à mes services un planning de l'achèvement des travaux actualisé et détaillé.

Faute de quoi, des mesures coercitives seront appliquées à l'encontre du groupement conformément aux clauses du marché et à la réglementation des marchés publics.

AL MOUNASSER 20 Novembre 2025

ANEP 2516036295

REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE

MINISTRE DE L'HABITAT ET DE L'URBANISME ET DE LA VILLE ET DE L'AMENAGEMENT TERRITOIRE

OFFICE DE PROMOTION ET GESTION
 IMMOBILIERE DE LA WILAYA D'ADRAR
 DIRECTION GENERALE
 N° 252 /DG/DMO/2025



MISE EN DEMEURE N°02

Vu le Décret exécutif N° 01/434 du 31/12/2001 important la création de l'Office de Promotion et de Gestion immobilière de la wilaya d'Adrar,

- 1 - Vu le marché N°05/2024 approuvé le 13/03/2024 entre DG OPGI ADRAR et SARL AOUIIS présenté par son gérant GRIZA ABDELKADER sis à la 92 Logta n° 37 Adrar pour la Réalisation de lot 03 Réalisation de 16/150/500 LPA Adrar, d'un Montant de 36 382 136.12 DA
 - Vu L'ordre de services N° : 18/2024 approuvé le 14/03/2024.
 - Vu le retard dans les travaux et le non respect du planning de la réalisation
 - Sur la base des PV de visite de chantier de bureaux d'études
 - Sur la base des PV de visite de chantier par notre service technique à la date de 16/11/2025 qui indiquent que les travaux sont arrêtés et que le chantier est abandonné.
 - Vu le non-respect de l'entreprise envers la 1ère mise en demeure
 - **Objet de la Mise en Demeure :** - SARL AOUIIS gérant GRIZA ABDELKADER est MISE EN DEMEURE N°02 pour démarre les travaux et renforcer son chantier en moyens humains et matériels, et relancer les travaux objet de son marché dans un délai de 48 HEURES
 - Faute de quoi nous serons dans l'obligation d'appliquer les mesures législatives et réglementaires spécialement la résiliation à tort.
- 2 - Vu le marché N°26/2024 approuvé le 10/10/2024 entre DG OPGI ADRAR et SARL AREKAZ présenté par son gérant BENCHIKH NASSREDDINE sis à OULED BRAHIM n° 33 OULED AHMED TIMMI pour la Réalisation LOT N° 14-15-16-17-18-20 de Réalisation de 92/350/500 LPA Adrar, d'un Montant de 220 807 935.92 DA
 - Vu L'ordre de services N° : 185/2024 approuvé le 24/10/2024.
 - Vu le retard dans les travaux et le non respect du planning de la réalisation
 - Sur la base des PV de visite de chantier de bureaux d'études
 - Sur la base des PV de visite de chantier par notre service technique à la date de 16/11/2025 qui indiquent que les travaux sont arrêtés et que le chantier est abandonné.
 - Vu le non-respect de l'entreprise envers la 1ère mise en demeure
 - **Objet de la Mise en Demeure :** - SARL AREKAZ présenté par son gérant BENCHIKH NASSREDDINE est MISE EN DEMEURE N°02 pour démarre les travaux et renforcer son chantier en moyens humains et matériels, et relancer les travaux objet de son marché dans un délai de 48 HEURES
 - Faute de quoi nous serons dans l'obligation d'appliquer les mesures législatives et réglementaires spécialement la résiliation à tort.

AL MOUNASSER 20 Novembre 2025

ANEP 2516036280

L'entraîneur du CSC Khair-Eddine Madoui: «
 « Nous sommes sortis de la compétition avec les honneurs »

VOTRE QUOTIDIEN SPORTIF
Mounasser
 Quotidien sportif N°03 Mardi 29 Avril 2025 Prix 20 DA

Championnat de France
 Amine Gouri dynamite Brest

Coupe du Monde de gymnastique 2025
Kaylia Nemour..
Double médaille d'or
et une médaille d'argent

Qualifications de CHAM-2025
 Première séance légère pour les Verts

28e journée de Ligue 2 amateur
 L'ES Ben Aknoun retrouve l'élite

La gymnaste algérienne Kaylia Nemour a brillé lors de la Coupe du Monde de gymnastique 2025, qui se déroule actuellement au Caïro, en Egypte.

Boudaoui dans le viseur de Wolfsburg

Championnat d'Afrique seniors d'haltérophilie
 21 médailles pour la sélection algérienne

La jeunesse sportive de kabylie

La défense inquiète Zienbauer

VOTRE QUOTIDIEN SPORTIF
Mounasser

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

 **TEL:**
0560266287

OU PAR EMAIL:

 **CONTACT@ALMOUNASSER.DZ**



On trouve sur son logo la devise et l'hymne du club, "You'll never walk alone", "le liver bird" (oiseau mythique, emblème de la ville), et

marche. Deux ans après, en 1964, les Reds renouent avec leur glorieux passé, en étant sacrés champions d'Angleterre dix-sept ans après leur dernier

football n'est pas une question de vie ou de mort. Je peux vous assurer que c'est bien plus important que cela."

1970-1980, Les années dorées de Bob Paisley

Ce Liverpool était certainement le plus fort. Le jeu des Scouers, surtout solide sous Shankly, deviendra plus rapide et plus offensif tout en conservant sa solidité qui dérouta souvent ses adversaires continentaux. Avec un cocktail 100% britannique composé de Toshack (Galles), Dalglish, Souness, Hansen (Écosse) et Heighway (Eire), le tout dirigé par le successeur désigné de Bil Shankly, Bob Paisley. Sur le plan national, il remporte six championnats en 1976, 1977, 1979, 1980, 1982 et 1983 et trois League

Cups consécutives de 1981 à 1983. Sur le plan européen, ce sera une Coupe de l'UEFA en 1976, la deuxième du club, et surtout trois Coupes d'Europe des clubs champions en 1977, 1978 et 1981 ainsi qu'une Supercoupe d'Europe en 1977. Seule la Cup et la coupe intercontinentale échapperont aux Reds. Plus fort que Shankly. Plus rapide, surtout. Car le règne de Paisley sur Anfield n'aura duré que neuf ans. Seul les citations marquantes de Paisley seront un cran en-dessus par rapport à son prédécesseur. On retiendra la plus belle: "Nous avons également vécu des moments difficiles : une année, nous avons terminé deuxièmes."

2001, Une année complètement folle



deux flammes en référence au mémorial de la tragédie de Hillsborough, où 96 de ses supporters ont perdu la vie en 1989, seulement quatre ans après le drame du Heysel. ces symboles deviennent le cœur de l'âme des Reds.

1960-1970, Les années façonnement de Bill Shankly

Lorsque Bill Shankly arrive en décembre en 1959, le club végète dans le ventre mou de la deuxième division anglaise. Trois ans après son arrivée, Liverpool remporte la deuxième division et monte dans l'élite. L'histoire est en

titre. Le club découvre la scène internationale et arrive en demi-finale de la Coupe des clubs champions, stoppés par un Inter Milan plus expérimenté à ce niveau. Il faut attendre l'arrivée de Kevin Keegan en 1971, à l'âge de 20 ans, pour voir Liverpool jouer dans la cour des grands. Avec lui, il réalise le doublé et gagne sa première compétition européenne en 1974, la Coupe de l'UEFA. Parti en 1960 dans la stupeur d'un peuple, il est alors remplacé par son adjoint de toujours, Bob Paisley. Dans l'histoire du football, Shankly restera surtout célèbre pour ses bons mots: "Le



La naissance d'un géant du football anglais

Liverpool: L'histoire des légendes de la Mersey

Le Liverpool Football Club est fondé le 15 mars 1892 par John Houlding, propriétaire du terrain d'Anfield sur lequel joue auparavant l'équipe d'Everton.

Le club remplit sa salle à trophées grâce à une saison exceptionnelle. Si en Premier League les Reds terminent 3ème, en coupes, c'est simple, Houllier et ses joueurs raflent tout. La razzia débute en février par un triomphe en League Cup face à Birmingham aux tirs au but (1-1, 5 tab à 4). Houllier évoque "une libération pour tout le club." En mai, après avoir assuré sa présence en Ligue des champions, Liverpool renverse Arsenal en FA Cup grâce à deux buts inscrits en cinq minutes par Michael Owen fin de rencontre (2 buts à 1). Quatre jours plus tard, la semaine de rêve se poursuit avec la victoire en Coupe de l'UEFA. Après avoir écarté le Barça en demi-finale, Liverpool bat Alavès lors d'une finale d'anthologie gagnée en prolongation (5 buts à 4). Moins prestigieux, la Supercoupe d'Europe et le Charity Shield rejoignent aussi la vitrine du club de la Mersey durant l'été. Au total cinq titres pour les partenaires de Steven Gerrard et la gloire pour Michael Owen, futur Ballon d'Or. Une année en or qui se termine mal pour le Français, victime d'un malaise cardiaque lors d'un match face à Leeds United. Un gros souci de santé qui l'éloignera des terrains durant cinq mois.

2005, Vainqueur de la Ligue des Champions

La finale de la Ligue des champions cette année-là opposant les Reds au Milan AC, à Istanbul, est entrée dans la légende, et considéré comme l'un des plus grands matches de l'histoire du football. Menés 3 buts à 0 à la pause et dominés par les

Rossoneri, difficile d'imaginer une machine aussi bien huilée perdre le contrôle de cette

Europa dès sa première saison. Mais Séville, double tenant du titre, barre la route des Reds



rencontre à sens unique. Dans les tribunes, toutefois, retentit encore "You'll Never Walk Alone". Les supporters de Liverpool sont touchés, mais pas coulés, et ils restent fidèles à leur réputation en chantant à la gloire de leur club. Ils ne le savent peut-être pas encore, mais ils sont sur le point de vivre un moment unique. Les Reds renversent la situation et reviennent à 3-3 avant de s'imposer aux tirs au but et soulever une cinquième C1. Le "Miracle

en finale. Mais c'est en 2018 que l'Europe va offrir sa dose d'émotions aux Scouers. Après un parcours sans faille, Liverpool se présente au Camp Nou en demi-finale et perd 3 buts à 0 face au Barça. Tout le monde ou presque les croit perdus. Mais Klopp ne l'entend pas de cette oreille. Dans un Anfield en fusion, Liverpool réussit l'impensable et démolit les blaugranas 4 buts à 0. La finale 100% anglaise à Madrid face à Tottenham est presque une formalité avec un



d'Istanbul" s'est bien produit.

2015-2020, De retour au sommet avec Jürgen Klopp

L'allemand débarque en octobre 2015 et atteint déjà la finale de la Ligue

but sur penalty de Salah dès la première minute. Klopp devient donc le quatrième entraîneur à ramener la C1 sur les rives de la Mersey et le deuxième étranger après Benítez.

CHAMPIONNAT D'ALGÉRIE DE HANDBALL, EXCELLENCE A MESSIEURS

victoire du CS Bir Mourad Raïs devant le HBC El-Biar (27-26)

Le CS Bir Mourad Raïs s'est imposé face au HBC El-Biar sur le score de 27 à 26, en match retard de la poule B du Championnat d'Algérie de handball, Excellence A messieurs, disputé avant hier. Malgré cette défaite, les handballeurs d'El-Biar restent en tête du classement de la poule B avec 10 points et encore un match en retard contre le co-leader, CRB Mila, programmé vendredi prochain (15h00). De son côté, le CS Bir Mourad Raïs (6e, 6 pts) jouera son deuxième match en retard contre l'ES Ain Touta (4e, 7 pts), samedi (15h00). Dans la poule A, la rencontre en retard opposant l'Olympique d'El-Oued à l'AB Barika, se déroulera vendredi (15h00). Par ailleurs, la huitième journée de l'Excellence A se disputera le vendredi 28 novembre, selon le programme de la Fédération algérienne de la discipline (FAHB).

Serine. S



EN MARGE DU STAGE DE LA SÉLECTION NATIONALE

La FABB organise une journée de formation pour les entraîneurs



La Fédération algérienne de basket-ball (FABB) organise, lundi 24 novembre, une journée de formation (clinic) au profit des entraîneurs des différents Championnats nationaux, a indiqué l'instance fédérale dans un communiqué.

La session, programmée de 15h00 à 19h30 à la salle omnisport de Staouéli (Alger), sera encadrée par les deux entraîneurs nationaux, Ali Bouziane et Mehdi Datou Saïd.

"Elle concerne obligatoirement les entraîneurs du championnat de Super-Division (messieurs) ainsi que ceux de la Nationale Une (messieurs et dames). La formation demeure néanmoins ouverte à l'ensemble des techni-

ciens qualifiés", précise la même source.

Deux thèmes seront abordés lors de cette formation, le "Pick and roll receiver : fondamentaux individuels et prise de décision", animé par Ali Bouziane et "Tests physiques et soins : modèle de préparation de l'équipe nationale", présenté par Mehdi Datou Saïd. Cette session de formation intervient en marge du stage de préparation de l'équipe nationale seniors messieurs, prévu du 22 au 27 novembre à l'Ecole supérieure d'hôtellerie et de restauration d'Aïn Bénian (ESHRA).

Conduit par l'entraîneur national Ali Bouziane, assisté de Reda Hachemi et Mohamed Aoun, ce regroupement s'inscrit dans le

cadre du programme de préparation de la sélection en vue des prochaines échéances internationales.

Dix-huit joueurs ont été convoqués pour ce stage, parmi lesquels Zakaria Khoudja (USM Alger), Brahim Haichour (CSC Djoussour Kassentina), Mohamed Boussad (NB Staouéli), Abdelmalek Kaci (MC Ouled Chebel) ou encore Lamouri Merahi (USM Alger). Pour rappel, le Cinq national avait été sacré champion arabe 2025 après un parcours sans faute (6 victoires), remportant ainsi le deuxième trophée de son histoire dans cette compétition après celui de 2005 en Arabie saoudite.

Lydia. K

RUGBY

Trois forfaits dans le XV anglais qui affrontera l'Argentine

Le talonneur anglais Jamie George et les arrières Ollie Lawrence et Tom Roeback sont forfait pour le match de dimanche contre l'Argentine à Twickenham, selon la sélection anglaise annoncée avant hier.

George et le centre Lawrence ont été blessés aux ischio-jambiers lors de la victoire 33-19 contre les All Blacks, samedi à Twickenham, tandis que l'ailier Roeback a été blessé au pied. L'Angleterre était déjà privée du deuxième ligne Ollie Chessum et de l'ailier Tommy Freeman, également blessés.

L'équipe anglaise, dont c'était la première victoire face aux Blacks depuis six ans et la deuxième plus large de son histoire, tentera de remporter sa 11e victoire consécutive face à l'Argentine.

Les Pumas visent une troisième victoire lors de leur tournée d'automne après avoir écrasé le Pays de Galles (52-28) le 9 novembre puis remporté un match spectaculaire contre l'Ecosse dimanche (33-24).

R.S



CHAMPIONNAT DE BASKETBALL DE LA LIGUE NORD-AMÉRICAINE

Les Spurs gagnent sans Wembanyama

Les matchs du championnat de basketball de la ligue nord-américaine (NBA), joués mardi ont été marqués par le retour victorieux, de la superstar LeBron James avec les Los Angeles Lakers, le succès des San Antonio Spurs, malgré l'absence de Victor Wembanyama et le 11^e succès de suite de Detroit.

LeBron James a enfin lancé sa 23^e saison dans la ligue nord-américaine, un record. Remis d'une sciatique qui lui avait fait manquer les 14 premiers matches, il a pu rejouer contre le Jazz d'Utah, à domicile, sous la clameur du public californien. Les Lakers ont réalisé une large victoire 140-126, lors de laquelle le "King", 40 ans, a surtout mis en avant ses qualités de passeur (11 points à 4 sur 7 au tir, 3 rebonds, 12 passes). Le magicien slovène Luka Doncic a lui de nouveau brillé avec 37 points, 5 rebonds et 10 passes. James, meilleur marqueur de l'histoire de la NBA, a ainsi battu mardi le record du nombre de saisons qu'il codétenait jusque-là avec Vince Carter, et entamé sa quête d'une cinquième bague de champion aux côtés de Doncic. Mardi, il a aussi eu le bonheur de jouer quelques minutes avec son fils Bronny, auteur de 3 points en un peu plus de 3 minutes sur le parquet. Les Lakers sont quatrièmes de la Conférence ouest avec 11 victoires et 4 défaites. San Antonio, privé pour la deuxième fois d'affilée de son géant Victor Wembanyama, a malgré tout réussi à s'imposer face à Memphis (111-101).



Le meneur De'Aaron Fox, après un départ diesel (seulement 4 points à la pause), a nettement haussé le ton en seconde période pour finir avec 26 points face à une formation elle aussi amoindrie par les blessures. "Wemby", touché au mollet gauche et qui manquera plusieurs semaines, a vécu la rencontre en bord de terrain, très

impliqué, au point même de prendre la parole devant tous ses coéquipiers lors d'un temps mort. Au final les Spurs ont remporté leur 10^e victoire (pour 4 défaites), et ont aussi prouvé qu'ils pouvaient s'en sortir sans leur leader français, de bon augure pour les prochaines semaines. Ils sont cinquièmes à

l'Ouest. Dans un match mal engagé face aux Atlanta Hawks, les Detroit Pistons ont retourné la situation en fin de partie pour enregistrer une 11^e victoire d'affilée (120-112). L'équipe du Michigan, qui n'avait plus réussi un tel enchaînement depuis la saison 2007-2008, a notamment profité du

retour de son meneur All Star Cade Cunningham (25 pts, 6 rebonds, 10 passes décisives) pour faire la différence en fin de match.

Côté Atlanta, le Français Zacharie Risacher était absent, blessé après sa chute spectaculaire suite à un dunk au match précédent. Les 25 points de Jalen Johnson et les 24 de Nickeil Alexander-Walker ont été insuffisants.

Detroit reste en tête de la Conférence Est avec 13 victoires et 2 défaites. Atlanta est 6^e.

Dans les autres rencontres de la soirée, les Golden State Warriors, fatigués, ont cédé sur leur parquet face au Magic d'Orlando (121-113). Stephen Curry (34 points, 3 rebonds, 9 passes) et Jimmy Butler (33 pts) ont pourtant tout tenté mais sont tombés sur une équipe floridienne homogène, avec cinq joueurs à 15 points ou plus.

Les Boston Celtics sont repassés quant à eux en positif (8 victoires, 7 défaites) en battant des Brooklyn Nets en perdition (2 victoires, 12 défaites) 113-99.

Enfin, les Phoenix Suns ont surclassé Portland 127-110 dans une rencontre de milieu de classement à l'Ouest.

R.S

BASKET

La superstar LeBron James exclut de participer aux JO-2028

La superstar LeBron James a exclu de participer aux prochains Jeux olympiques prévus en 2028 à Los Angeles, tout comme son coéquipier de Team USA Stephen Curry, qui a toutefois laissé la porte très légèrement entrouverte. Les deux joueurs ont remporté ensemble, comme leaders de l'armada américaine, l'or olympique de Paris-2024. Joueur cadre des Lakers de Los Angeles, James, qui aura 43 ans pendant les Jeux, a martelé qu'il n'y avait aucune chance de le voir sur les parquets du tournoi olympique dans la "Cité des Anges".

S'exprimant dans un podcast "Mind the Game" qu'il co-anime avec l'ancien meneur vedette Steve Nash diffusé mardi, James, qui s'apprête à disputer sa 23^e saison de NBA, a dit qu'il prévoyait de regarder les Jeux olympiques de loin. "Tu connais déjà ma réponse (...) Ne demande même pas. Je regarderai depuis Cabo... c'est fini", a-t-il asséné, écartant toute idée de prendre part aux prochains Jeux. Également participant au podcast, la superstar de Golden State Warriors, Stephen Curry, s'est montré lui peu catégorique sans totalement écarter de refaire une dernière cam-

pagne avec Team USA. S'il devait participer aux Jeux de Los Angeles, il aurait alors 40 ans. "Ne jamais dire jamais, mais j'en doute fortement", a expliqué le meneur de jeu qui a joué un rôle majeur dans la victoire des Américains en finale contre la France en 2024 (98-87). R.S



NBA

LeBron James lance enfin sa 23^e saison record

La superstar de la NBA LeBron James a enfin lancé mardi soir sa 23^e saison dans la ligue nord-américaine, un record, de retour d'une sciatique qui l'a fait manquer pour la première fois le début de la compétition.

Le "King", 40 ans, avait passé sur la touche les 14 premiers matches de ses Los Angeles Lakers, avant de débiter contre le Jazz d'Utah, à domicile, sous la clameur du public californien. Les Lakers ont accéléré après la pause pour une large victoire 140-126 lors de laquelle LeBron James a surtout mis en avant ses qualités de passeur (11 points à 4 sur 7 au tir, 3 rebonds, 12 passes). Le magicien slovène Luka Doncic a lui de nouveau brillé avec 37 points, 5 rebonds et 10 passes.

James, meilleur marqueur de l'histoire de la NBA, a ainsi battu mardi le record du nombre de saisons qu'il codétenait jusque-là avec Vince Carter, et entamé sa quête d'une cinquième bague de champion au côté de Doncic. La veille, il avait repris l'entraînement en conditions de match pour la première fois depuis les play-offs fin avril, sans douleur.

Malgré l'absence à la reprise de James, qui n'a toujours pas annoncé de date pour sa retraite, les Lakers ont bien entamé leur saison et pointent désormais à la 4^e place à l'Ouest avec 11 victoires et 4 défaites.

R.S

Le muscle deltoïde, l'allié essentiel des épaules solides

Le muscle deltoïde, souvent discret mais toujours sollicité, intervient dans la plupart de nos gestes quotidiens. Lever un sac, enfiler un manteau, ouvrir une fenêtre ou attraper un objet en hauteur : tous ces mouvements deviennent presque impossibles si ce muscle est affaibli ou douloureux.

Situé au cœur de la mobilité du bras, le deltoïde mérite que l'on s'y attarde pour mieux comprendre son rôle et apprendre à en prendre soin.

Qu'est-ce que le deltoïde ?

Le deltoïde est le muscle volumineux qui recouvre l'articulation de l'épaule. Sa forme triangulaire, qui rappelle la lettre grecque Δ (delta), lui

rotation interne du bras.

Le faisceau moyen : Positionné sur le côté, il intervient dans l'élévation latérale du bras. C'est lui qui donne la rondeur caractéristique de l'épaule.

Le faisceau postérieur : Placée à l'arrière, cette partie du deltoïde aide à tirer le bras vers l'arrière et à effectuer une rotation externe. Ensemble, ces trois faisceaux assurent une mobilité

Un stabilisateur de l'épaule

Ce muscle travaille avec la coiffe des rotateurs pour stabiliser l'articulation. Un deltoïde fort et équilibré contribue à une meilleure posture et réduit les risques de blessures chroniques.

Les douleurs fréquentes du deltoïde

Les courbatures : la douleur la plus banale. Elles surviennent après



exceptionnelle, indispensable aux gestes simples comme

un effort inhabituel ou trop intense, comme une séance de musculation ou un bricolage prolongé. Bien que gênantes, elles disparaissent en quelques jours.

La tendinite : une inflammation sérieuse. Lorsque le deltoïde est trop sollicité ou mal échauffé, une tendinite peut apparaître. La douleur est plus vive, localisée, et peut progressivement limiter la mobilité si elle n'est pas prise en charge. Les douleurs dues aux



mauvaises postures : Un sac porté toujours du même côté, une position prolongée devant un écran, ou une mauvaise posture durant le sommeil peuvent créer des tensions persistantes. Ces douleurs se manifestent souvent en fin de journée sous forme de raideurs ou de sensations de brûlure.

Quand faut-il consulter ?

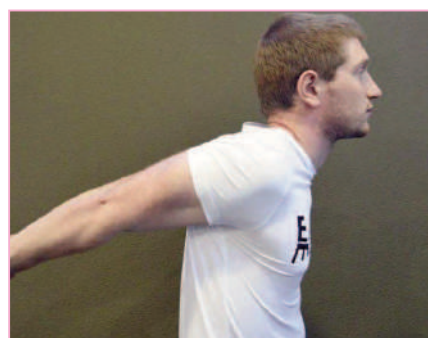
Certains symptômes doivent alerter : douleur aiguë lors de l'élévation du bras, difficulté à s'habiller, perte de force, ou brûlures persistantes. Si ces signes persistent au-delà de quelques jours, une consultation médicale est recommandée afin d'obtenir un diagnostic précis.

Comment protéger et renforcer ses deltoïdes ?

S'échauffer avant tout effort : Quelques minutes suffisent : rotations douces des épaules, élévations légères des bras et mouvements circulaires permettent de préparer le muscle et d'éviter les blessures. Renforcer le deltoïde progressivement : Des exercices simples

permettent de muscler ce groupe : Élévations latérales, Élévations

étape. L'application de glace sur la zone douloureuse peut



frontales, Exercices avec élastique, Pompes murales pour les débutants, L'idéal est d'effectuer deux à trois séances par semaine, sans forcer.

réduire l'inflammation. Si la douleur persiste, un médecin ou un kinésithérapeute pourra proposer un traitement adapté, allant des anti-

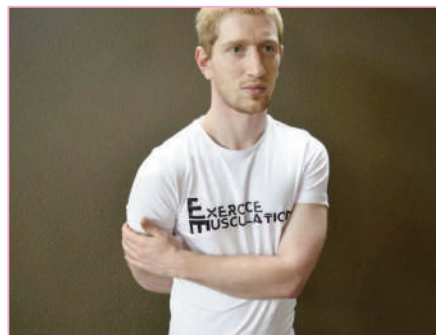


Étirements réguliers : Croiser un bras devant la poitrine et le maintenir doucement pendant 20 à 30 secondes est un étirement efficace pour réduire les tensions et améliorer la souplesse de l'épaule.

inflammatoires aux séances de rééducation, voire une infiltration en cas de tendinite sévère.

Un muscle discret mais essentiel

Le deltoïde joue un rôle central dans la mobilité, la posture et la stabilité de l'épaule. En l'entretenant régulièrement — échauffement, renforcement, étirement et posture correcte — chacun peut préserver la santé de ses épaules et éviter l'apparition de douleurs chroniques. Un petit effort pour un grand bénéfice au quotidien.



offre une large surface d'insertion. Il relie la clavicule, l'acromion et la partie postérieure de l'omoplate, ce qui lui permet d'intervenir dans la grande majorité des mouvements du bras.

Un muscle composé de trois faisceaux

Le faisceau antérieur : Situé à l'avant de l'épaule, il permet d'élever le bras vers l'avant et participe à la

aux mouvements sportifs.

Un rôle clé dans le sport et la posture

Le deltoïde est particulièrement actif dans les sports de lancer (handball, javelot), les sports de raquette (tennis, badminton), la natation, le volleyball ou encore le basketball. Il contribue autant à la puissance qu'à la précision des mouvements.



Protéine végétale et musculation

Pour un sportif végétarien, végétal ou allergique au lactose ou fervent opposant à la protéine animale, une alternative végétale est tout à fait disponible. Avec la prise de confiance environnementale et animale, il n'est pas rare que de nombreux grands sportifs se laissent convaincre par les protéines végétales.

Ces dernières sont disponibles pour des cures sous forme de compléments alimentaires, de poudre ou de gélules. Notre article spécialisé vous expose les différents bienfaits des protéines végétales sur l'organisme, les aliments dans lesquels on peut en trouver et leur différence avec les protéines animales. Pour les sportifs végétariens, végétal ou intolérants, cette solution est parfaite. On peut penser que les protéines végétales sont moins riches et efficaces que les protéines animales. Cependant, les protéines végétales sont tout aussi importantes dans la nutrition de nombreux

l'isoleucine. De ce fait, elles conservent une très bonne valeur nutritionnelle et peuvent parfaitement s'adapter aux besoins de croissance musculaire. Les protéines végétales ont la vertu d'être particulièrement riches en antioxydants ainsi qu'en fibres. Toutefois, si les apports nutritionnels sont bons pour la pratique du sport et de la musculation, ils ne sont pas identiques. De ce fait, il est important de bien connaître l'utilisation et le dosage d'une portion d'aliments ou compléments alimentaires contenant des protéines

contenir environ 12 grammes pour une pièce de 100 grammes. L'alternative la plus proche de la viande. Par ailleurs, la Spiruline bio est également très concentrée en protéines végétales. L'algue peut contenir jusqu'à 70 % de protéines ! Pour les graines et oléagineux, le soja, le chanvre, le sésame et les graines de chia présentent aussi une importante concentration de protéines végétales. Une dose de 100 grammes peut regrouper jusqu'à 30 grammes de protéines. Les arachides et les fruits à



végétales. L'objectif est d'optimiser au mieux les bienfaits de leur

coques (les noix par exemple) représentent également un apport en protéines végétales important. Entre 20 et 27 grammes par dose de 100 grammes. Les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots blancs...) sont également une bonne source. Ces aliments s'intègrent très facilement dans les repas ou les assaisonnements des sportifs adeptes des protéines végétales. Ces ingrédients peuvent également se retrouver dans une collation après ou avant l'effort, sous forme d'un smoothie, d'un jus ou dans un yaourt. Il est aussi possible de compléter cette alimentation avec des



grands sportifs. Voici une petite synthèse sur leurs propriétés nutritionnelles et les aliments riches en protéines végétales.

L'essentiel sur les protéines végétales

Comme son nom l'indique, les protéines végétales sont issues des végétaux et non des produits d'origine animale. Contrairement à ce que l'on pourrait penser, les protéines végétales regroupent les 20 acides aminés et les 9 acides dits essentiels, dont la Leucine, la Valine et

consommation. Cette dernière peut varier selon les besoins de chaque personne. Si cette dernière est bien maîtrisée, les effets des acides aminés seront bien optimisés. Où les trouver ?

On retrouve ainsi des protéines végétales dans toutes sortes d'aliments. La viande, les œufs et les produits laitiers sont des sources riches en protéines animales reconnues. Les protéines végétales se trouvent dans les graines et les végétaux. On en trouve notamment dans le tofu qui peut en



compléments alimentaires, le temps d'une cure.

Masse musculaire Récupération

La protéine végétale est donc une alternative de choix pour maintenir une routine de musculation tout en assurant un apport de nutriment satisfaisant. Voici une synthèse des influences de la protéine végétale dans le cadre de la musculation et ses différences avec la protéine animale.

Les vertus de la protéine végétale dans la musculation

Les protéines végétales sont efficaces dans le cadre de la musculation, car elles assurent un apport en protéines qualitatif même s'il n'est pas similaire à celui de la viande. Ce sont aussi des macromolécules très bien assimilées par l'organisme. Leur grand avantage est d'être particulièrement riches en oligo-éléments, en fibres et en vitamines, en particulier la vitamine B. L'indice glycémique est bas. Par ailleurs, elles permettent également d'éviter les effets néfastes que les graisses animales peuvent avoir sur l'organisme. Comme dit précédemment, les protéines végétales regroupent les 8 acides aminés essentiels, dont les fameux BCAA. Ces derniers jouent un rôle précis sur la prise de masse, la récupération et

la régénération des tissus. Ils tiennent donc une place déterminante dans la musculation. De plus, grâce à leur richesse en fibres et en glucides, le système digestif est préservé. La consommation de

moins importante que dans les protéines animales. Le taux de lipides est également plus élevé dans les protéines animales. Leur impact peut donc être plus conséquent et complet dans le cadre d'un objectif



protéines végétales permet ainsi d'avoir une bonne maîtrise de sa perte de poids. Enfin, les protéines végétales représentent également une solution

de croissance musculaire. Il est aussi plus recommandé de suivre une période de sèche avec des protéines animales. Pour optimiser la brûlure



écologique et responsable. Un sportif engagé dans la préservation de l'environnement ou la protection des animaux aura toutes les raisons d'orienter son choix vers la protéine végétale.

Les différences avec la protéine animale

Les différences entre les protéines végétales et animales sont constatées sur différents plans. En effet, les protéines végétales peuvent être considérées comme étant « incomplètes ». Les acides aminés sont présents, mais en quantité

des graisses, la quantité ingérée de ces dernières doit être élevée. Une démarche moins évidente avec les protéines végétales. Toutefois, un surplus de protéines animales peut entraîner du cholestérol et des problèmes tels que les défaillances articulaires. Les protéines végétales possèdent ainsi leurs avantages et leurs inconvénients. Il est important de garder à l'esprit qu'une cure dans le cadre de la musculation est parfaitement réalisable avec des protéines végétales.

L'équipe nationale U20 boucle son stage à Alger

La sélection algérienne de football des moins de 20 ans (U20) a bouclé son stage de préparation, organisé du 10 au 18 novembre au Centre technique national (CTN) de Sidi Moussa (Alger), a annoncé la Fédération algérienne (FAF), hier dans un communiqué. Au cours de ce regroupement, les juniors ont suivi un programme de travail soutenu, ponctué par deux matchs d'application: le premier face à l'O Médéa et le second face au MC Alger, souligne la même source. Le sélectionneur national des U20, Razik Nedder, avait fait appel à 23 joueurs dont huit éléments évoluant en Europe. Lors du dernier stage effectué en octobre à Abidjan, les juniors algériens avaient disputé deux matchs amicaux face à leurs homologues ivoiriens. Le premier s'est soldé par un score nul (0-0), alors que le second a été remporté par les Algériens (1-0). La sélection algérienne des U20 prépare les éliminatoires zonales de la Coupe d'Afrique des nations CAN-2026 en mars prochain.

Meriem. A



Jeudi 20 Novembre 2025

1re journée de la Ligue des champions

Le MCA et la JSK, pour réussir leur début en déplacement

Les deux représentants algériens en Ligue des champions d'Afrique de football, le MC Alger et la JS Kabylie entameront la phase de poules en déplacement, en affrontant respectivement vendredi et samedi les Soudanais d'Al-Hilal SC et les Égyptiens d'Al-Ahly SC.

Elyas. Ch

Versé dans le groupe C, le MCA, double champion d'Algérie et actuel leader du championnat, se déplacera à Kigali pour défier Al-Hilal SC. Éliminé en quarts de finale lors de la précédente édition par les Sud-Africains d'Orlando Pirates (aller : 0-1, retour : 0-0), le "Doyen" tentera d'entamer cette nouvelle édition du bon pied, face à un adversaire habitué à prendre part à ce genre de rendez-vous. Dirigé sur le banc par le Roumain Laurentiu Reghecampf, Al-Hilal SC évolue cette saison en championnat rwandais (le football au Soudan est gelé en raison de la situation sécuritaire qui prévaut dans ce pays, NDLR). Le MCA espère

démarrer du bon pied, et revenir avec un bon résultat, d'autant que cette compétition constitue un objectif majeur pour le club algérois, en plus évidemment, de l'autre objectif de conserver son titre de champion. Inavoué depuis le début de la saison, toutes compétitions confondues, le Mouloudia version Rhulani Mokwena, est appelé à bien négocier cette sortie périlleuse, et préserver la dynamique face à un redoutable adversaire. Les deux clubs se sont déjà rencontrés à ce stade de la compétition. La première manche avait été remportée par les Soudanais à Alger (1-0), alors que le match retour, disputé à Nouakchott, s'était terminé sur un nul (1-1). La rencontre du vendredi sera dirigée par

un trio arbitral ghanéen, conduit par Charles Benle Bulu, assisté de ses deux compatriotes : Paul Kodzo Atimaka (1er assistant) et Theophilus Aberenga Akuge (2e assistant). Dans l'autre match de ce groupe C, les Sud-Africains de Mamelodi Sundowns, finalistes de la dernière édition, entamera cette phase de poules à domicile face à la surprenante formation de la RD Congo, St-Eloi Lupopo. De son côté, la JS Kabylie, qui signe son retour sur le plan continental après deux années d'absence, affrontera dans le groupe B, la coriace formation égyptienne d'Al-Ahly SC, dans un derby nord-africain qui promet en intensité. Actuel 6e au classement de la Ligue 1, avec trois matchs en moins, la formation de la ville des

genêts sous la conduite de l'entraîneur allemand Josef Zinnbauer, devra puiser dans ses ressources pour aller bousculer l'équipe cairote, qui a validé son ticket pour ce tour aux dépens des Burundais de l'Aigle Noir (aller : 1-0, retour : 1-0). Les "Canaris", restent sur un revers concédé en déplacement face au CS Constantine (1-0), seront au grand complet au Caire, ce qui va donner l'embarras du choix à l'entraîneur pour aligner un onze compétitif et conquérant. Ce beau duel sera dirigé par le Tunisien Mahrez Malki, assisté de ses compatriotes Aymen Ismaïl (1er assistant) et Merouane Saâd (2e assistant). L'autre match de cette poule opposera les Tanzaniens de Young Africans aux FAR Rabat.

HORAIRES DE PRIÈRES ALGER

Fadjet	05:53
Dohr	12:33
Asr	15:16
Maghreb	17:35
Icha	19:03



Jeux de la Solidarité islamique Zahra Tatar offre à l'Algérie l'or du lancer du marteau



L'athlète algérienne Zahra Tatar a offert, une précieuse médaille d'or à l'Algérie en remportant l'épreuve du lancer du marteau lors des Jeux de la Solidarité islamique - Arabie saoudite 2025. Tatar s'est illustrée grâce à une remarquable performance mesurée à 63,55 mètres, un jet puissant qui lui a permis de dominer ses concurrentes et de monter sur la plus haute marche du podium. Avec ce nouveau sacre, Zahra Tatar confirme une fois de plus sa régularité et sa présence remarquable dans les compétitions continentales et internationales. La lanceuse algérienne s'impose désormais comme l'une des figures féminines majeures de sa discipline. Si vous souhaitez ajouter d'autres éléments, titres ou un angle particulier, je peux vous proposer une version enrichie.

Halim. B

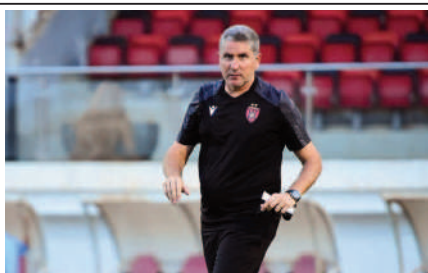
MCO - ESS

Garrido: «Le match contre l'ES Sétif ne sera pas facile»

L'entraîneur de la Mouloudia d'Oran (MCO), Carlos Garrido, a reconnu la difficulté du prochain match que son équipe disputera face au CS Sétif, prévu pour ce soir. Sur la page officielle du club, Garrido a déclaré : « Nous nous préparons avec sérieux

tout au long de la semaine pour ce match». Il a ajouté : « Tous les joueurs savent très bien que la rencontre contre le CS Sétif ne sera pas facile». L'entraîneur a insisté sur la volonté de son équipe de rester fidèle à son style : « Nous cherchons à appliquer notre jeu

habituel, à produire un football agréable sur le terrain, et notre objectif est de décrocher les trois points». Garrido a également souligné la responsabilité des joueurs : « Les joueurs sont conscients de l'importance de la tâche et nous continuerons à travailler ensemble pour maintenir nos résultats positifs». Enfin, il a appelé les supporters à jouer un rôle actif : « Ce match est très important



pour nous et nos supporters seront notre soutien jeudi. Je leur demande de rester

derrière nous et de nous encourager jusqu'à la dernière minute».

Serine. S

Anis Hadj Moussa:

«Je suis satisfait de ma prestation et des efforts de mes coéquipiers»

Le joueur Anis Hadj Moussa a exprimé sa grande satisfaction après sa performance face à l'Arabie saoudite mardi, rencontre au

cours de laquelle les Verts se sont imposés 2-0. Dans une déclaration accordée à la télévision nationale après le match, Hadj Moussa a déclaré : « Je suis très

heureux et satisfait de ma prestation. Je suis également content pour mes coéquipiers, car ils m'ont aidé à livrer un bon match».

Karim. H

