

Djibouti affrontera l'Égypte au Maroc

La Somalie n'a pas encore choisi son stade face à l'Algérie

3



VOTRE QUOTIDIEN SPORTIF

Quotidien sportif N°30 Jeudi 18 Septembre 2025 Prix 20 DA



Equipe nationale

Entre besoin de renouveau et pression du résultat

03

1er Tour préliminaire de Ligue des Champions africaine (aller):

Le MCA et la JSK en quête de grandeur continentale

05



~La JS Kabylie:
un retour
ambitieux
sur la scène
continentale

Un début contrasté en Bundesliga



Ramy Bensebaini, entre
turbulences à Dortmund
et rôle clé chez les Verts

4

~Deuxième année
consécutive
sur la scène
africaine pour
le MCA

www.almounasser.dz

Championnats
du monde juniors
de Judo
**L'Algérie
avec six
représentants
à Lima**



16

Deuxième journée
du Championnat national
de Ligue 2
**Occasion
de confirmation
pour les uns
et de rachat
pour d'autres**



16



5e journée de Ligue 1 Mobilis

**JSS-USMA et MB Rouissat-
ESS à l'affiche**

05

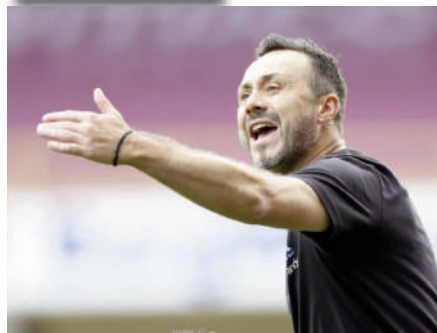
Tokyo 2025: Yasser Triki en finale du triple saut

L'Algérien Yasser Tahar Triki a composé son billet, hier mercredi, pour la finale du triple saut masculin aux.

Triki a dominé les qualifications du groupe A grâce à un bond mesuré à 17,26 m, synonyme de qualification directe. Selon le règlement, accèdent à la finale les athlètes ayant réalisé un saut supérieur ou égal à 17,10 m ou figurant parmi les 12 meilleurs des groupes A et B. Le public algérien fonde de grands espoirs sur son champion pour aller décrocher l'or mondial. Triki détient déjà le record national algérien du triple saut, établi à Tokyo en 2021 avec une marque de 17,43 m.



Le coach de l'OM en colère contre l'arbitrage



Roberto De Zerbi, entraîneur de l'Olympique de Marseille, n'a pas mâché ses mots après la défaite de son équipe face au Real Madrid (2-1), mardi soir, lors de la première journée de Ligue des Champions disputée au Santiago Bernabéu. En conférence de presse, l'Italien a estimé que son équipe méritait mieux : « Nous pouvions obtenir un meilleur résultat. Je ne veux pas critiquer mes joueurs, mais nous avons commencé le match avec un peu de peur. Ensuite, notre niveau s'est amélioré progressivement, surtout après l'expulsion de Carvajal, mais nous n'avons pas pris les risques nécessaires pour aller chercher la victoire ». Malgré la déception, De Zerbi s'est montré satisfait de l'état d'esprit de ses hommes : « Nous aurions pu nous permettre de prendre plus de risques

physiquement, car nous sommes en début de saison. Mais je suis fier de mon équipe, les joueurs ont donné le maximum et nous sortons avec beaucoup de points positifs. » Interrogé sur le second penalty accordé au Real Madrid, le technicien phocéen a été catégorique : « L'arbitre a pris une décision honteuse. Ce n'était jamais un penalty. Et je ne pense pas qu'il s'agissait d'un quelconque 'rattrapage' après ce qui s'est passé pour le Real contre la Real Sociedad. Je ne veux pas faire de lien entre les deux matchs. » Enfin, De Zerbi a jugé sévère l'expulsion de Dani Carvajal : « Pour moi, Carvajal ne méritait pas de carton rouge direct, même après son geste sur Geronimo Rulli. » Malgré cette défaite de Madrid avec la conviction d'avoir rivalisé avec l'un des grands favoris de la compétition.

Mbappé sur les traces de Ronaldo



Kylian Mbappé réalise un début de saison tonitruant avec le Real Madrid. Auteur d'un doublé face à Marseille (2-1) en Ligue des champions, il affiche déjà 6 buts en 5 matchs officiels. Avec une cadence de 1,2 but par match, le Français pourrait atteindre 76 réalisations s'il maintient ce rythme jusqu'à la fin de la saison. Un chiffre qui ébranle le record historique de Cristiano Ronaldo (61 buts en 2014-2015). Face à l'OM, Mbappé a tiré 10 fois, cadré 5, et créé 6 occasions, confirmant son rôle moteur dans l'attaque madrilène. En 35 jours, l'attaquant a déjà marqué 10 fois (Real, France et matchs amicaux compris), prouvant qu'il est devenu l'arme offensive numéro un des Merengue sous Xabi Alonso.

Ligue 1 algérienne :

Clasico JS Kabylie – MC Alger programmé pour le 2 octobre

Le championnat de Ligue 1 professionnelle se poursuivra avec la tenue de la 6e journée, programmée du samedi 27 septembre au jeudi 2 octobre. La Ligue de football professionnel a dévoilé, le calendrier complet de cette journée, marquée par plusieurs affiches alléchantes, dont le Clasico du football algérien opposant la JS Kabylie au MC Alger, prévu pour le jeudi 2 octobre. La journée débutera le samedi 27 septembre avec trois rencontres, ASO Chlef – Mostakbal



Rouissat, NC Magra – JS Saoura et MC Oran – Paradou AC. Le lendemain, dimanche 28 septembre, deux matches sont au programme, CR Belouizdad – CS Constantine, Olympique Akbou – USM Khenchela. Le lundi 29 septembre, l'USM

Alger recevra le Mouloudia d'El Bayadh, tandis que l'ES Sétif se déplacera sur le terrain du TR Mostaganem. Le grand choc de cette 6e journée, le Clasico JS Kabylie – MC Alger, viendra clore la série des matches le jeudi 2 octobre.

Précieux succès de l'US Biskra à Khemis El-Khechna (0-2)

L'US Biskra, expansionnaire de la Ligue 1, a réussi une belle opération, en allant battre, l'IB Khemis El Khechna sur le score de 2-0, mi-temps 1-0, en match joué mardi, en clôture des matches de la 1re journée du Championnat de Ligue 2 amateur de football, Groupe

Centre-Est, entamée samedi. Les buts de l'US Biskra ont été marqués par Debih (32e) et Kemoukh (50e). Une bonne opération pour les Biskris, qui rejoignent la JS Jilil, le MO Béjaïa et le MO Constantine à la première place du classement général, ex-aequo avec trois points pour chaque club.



Djibouti affrontera l'Égypte au Maroc

La Somalie n'a pas encore choisi son stade face à l'Algérie



Une source responsable au sein de la Confédération africaine de football (CAF) a révélé que la sélection de Somalie tarde à déterminer le stade sur lequel elle disputera son prochain match contre l'équipe nationale, dans le cadre de l'éliminatoire africaine qualificative à la Coupe du monde 2026.

Akram. K

Selon les mêmes informations, la Fédération somalienne aurait envisagé de jouer à Alger et d'opter pour l'un des stades de la capitale lors de la neuvième journée. La même source a également confirmé que la Fédération de Djibouti a modifié sa demande initiale d'accueillir l'Égypte à domicile. Faute de temps pour que les commissions de la CAF inspectent son stade, Djibouti a officiellement demandé à jouer contre

l'Égypte au stade Larbi Zaouli de Casablanca, au Maroc.

Ces confrontations entrent dans le cadre de la neuvième journée des groupes 1 et 7 des éliminatoires africains pour la Coupe du monde, prévue aux États-Unis, au Canada et au Mexique du 11 juin au 19 juillet 2026.

Le CAF fixe la date limite au 22 septembre

Les neuvième et dixième journées des qualifications africaines se tiendront lors de la trêve internationale d'octobre prochain. L'Algérie

l'Égypte sont en quête d'un billet pour le Mondial après avoir manqué l'édition 2022 au Qatar.

La plateforme winwin a appris de ses sources à la CAF que l'instance a commencé à recevoir les demandes des fédérations nationales pour déterminer leurs stades hôtes. La date limite fixée par la CAF pour désigner ces enceintes est le 22 septembre courant.

Ces derniers jours, un grand débat a éclaté après le match nul entre le Burkina Faso et l'Égypte (0-0) lors de la 7e journée,

en raison de l'incertitude concernant le stade qui accueillera le match décisif pouvant sceller la qualification officielle des Pharaons.

L'Algérie et l'Égypte proches du but

L'Égypte n'a besoin que de deux points pour valider officiellement son billet pour la Coupe du monde 2026. Les Pharaons dominent le groupe 1 avec 20 points en huit matches, devant le Burkina Faso (15 points), la Sierra Leone (12), la Guinée-Bissau (10), l'Éthiopie (6), et Djibouti qui ferme la marche avec

un seul point.

De son côté, l'Algérie a besoin de trois points pour assurer mathématiquement sa qualification au Mondial. Les Fennecs sont leaders de leur groupe avec 19 points, quatre de plus que l'Ouganda (15), suivi du Mozambique (15), de la Guinée Conakry (11), du Botswana (9) et de la Somalie (1).

L'Algérie terminera ses éliminatoires par deux matches en octobre, face à la Somalie puis l'Ouganda, respectivement les 8 et 11 octobre.

Equipe nationale

Entre besoin de renouveau et pression du résultat



L'équipe d'Algérie, dirigée par le technicien suisse Vladimir Petkovic, fait l'objet de vives critiques de la part des supporters et des médias locaux, en raison du jeu jugé « faible et irrégulier » des coéquipiers du capitaine Riyad Mahrez face au Botswana et à la Guinée, lors des 7e et 8e journées des qualifications africaines pour la Coupe du monde 2026.

Malgré une victoire 3-1 contre le Botswana et un nul vierge face à la Guinée, portant leur total à 19 points — soit quatre de plus que l'Ouganda, dauphin — et n'ayant besoin que d'un succès contre la Somalie en octobre prochain pour valider leur billet, les Verts ne convainquent pas. Le manque de régénération et l'absence d'intégration de jeunes talents nourrissent un certain mécontentement.

Pourquoi Petkovic tarde à régénérer l'équipe ?

Les appels à la

reconstruction, avec l'intégration de joueurs prometteurs comme Ibrahim Mazza et Anis Hadj Moussa, paraissent logiques. Mais selon des informations recueillies par winwin, si Petkovic n'a pas enclenché de véritable renouvellement en 18 mois de mandat, ce n'est pas par choix stratégique, mais en raison d'un contexte contraint : les séquelles du cauchemar face au Cameroun en mars 2022, privant l'Algérie du Mondial au Qatar, et les deux éliminations successives dès le premier tour des CAN 2022 et 2024.

Arrivé après l'échec de la CAN 2023 en Côte d'Ivoire, Petkovic était perçu comme l'homme du renouveau après les déceptions de l'ère Belmadi. Mais l'urgence des résultats immédiats l'a poussé à privilégier la continuité.

Des débuts encourageants, vite contrariés

Ses premières apparitions en mars 2023, face à la Bolivie (3-2) et l'Afrique du Sud (3-3), laissaient entrevoir une volonté de changement. Mais la défaite inaugurale contre la Guinée, en juin 2024 lors des éliminatoires du

Mondial, a bouleversé ses plans. Conscient de l'enjeu crucial d'une qualification, le Suisse a opté pour la prudence : miser sur les cadres et retarder l'intégration des jeunes.

Le poids du passé et la «psychose du Cameroun»

Le traumatisme de la défaite contre le Cameroun continue de hanter joueurs et encadrement. Plusieurs observateurs parlent d'une véritable « métaphore de l'échec » qui paralyse les Verts dans les moments décisifs. Lors du récent nul face à la Guinée, la

fébrilité des joueurs dans les dernières minutes a rappelé cette cicatrice, incitant Petkovic à verrouiller le jeu plutôt qu'à oser.

Une priorité : dépasser le syndrome de l'échec

À trois mois de la CAN 2025 au Maroc, le sélectionneur sait qu'il doit libérer ses joueurs de ce poids psychologique et amorcer, au moins progressivement, une reconstruction. La qualification au Mondial 2026 reste la clé pour alléger la pression et envisager un avenir plus serein.

Grâce à un but splendide face à la Juventus

Bensebaïni gagne son duel avec Guirassy

L'international algérien Ramy Bensebaïni a inscrit un but magnifique pour le Borussia Dortmund sur penalty face à la Juventus, mardi soir, lors de la première journée de la Ligue des champions, dans un match spectaculaire disputé à Turin et conclu sur un score de 4-4.

Une prestation solide malgré la folle remontée de la Juve

Auteur d'un match plein, Bensebaïni s'est distingué aussi bien défensivement qu'offensivement. Le défenseur des Fennecs pensait offrir les trois points à son équipe, avant que la Juventus ne renverse la situation en toute fin de rencontre grâce à Dusan Vlahovic et Lloyd Kelly, qui ont inscrit deux buts dans le temps additionnel.

Un penalty exécuté avec classe

À la 86e minute, Bensebaïni a transformé avec sang-froid un penalty obtenu par Dortmund, plaçant le ballon du mauvais côté du gardien turinois Michele Di Gregorio. Sa technique et sa sérénité ont confirmé sa réputation de spécialiste des tirs au but. Mais avant cette exécution, une tension est apparue avec son coéquipier guinéen Serhou Guirassy, qui voulait tirer le penalty après

l'avoir obtenu. L'entraîneur Niko Kovač est intervenu et a désigné Bensebaïni comme tireur officiel, provoquant la frustration de l'attaquant.

Un geste d'apaisement envers Guirassy

Après son but, Bensebaïni n'a pas célébré immédiatement avec les supporters. Il s'est dirigé directement vers Guirassy pour lui dédier le but et partager sa joie avec lui, dissipant ainsi tout malentendu et montrant un bel esprit d'équipe sous les yeux de Kovač.

Le rôle de Bensebaïni confirmé

Désormais, l'Algérien est confirmé comme premier tireur de penalty au Borussia Dortmund, une responsabilité rare pour un défenseur. Guirassy, meilleur buteur du club la saison dernière, est resté muet contre la Juve mais s'est illustré par une passe décisive pour Karim Adeyemi sur le premier but.

Pour Bensebaïni, il s'agit déjà de sa deuxième contribution décisive cette saison, après une passe décisive lors du match de Coupe d'Allemagne contre Essen. De son côté, Guirassy a déjà inscrit six buts et délivré une passe depuis le début de l'exercice.

Salim. D



Un début contrasté en Bundesliga

Ramy Bensebaïni, entre turbulences à Dortmund et rôle clé chez les Verts

Arrivé l'été dernier au Borussia Dortmund après plusieurs saisons convaincantes du côté du Borussia Mönchengladbach, Ramy Bensebaïni vit des semaines difficiles. Titulaire régulier dans le couloir gauche, l'international algérien peine à retrouver la constance qui faisait sa force. Critiqué par une partie de la presse allemande pour certaines erreurs défensives, il reste néanmoins un joueur de devoir, appliqué dans les duels et capable d'apporter un vrai soutien offensif.

Un joueur expérimenté sous pression

La marche entre Gladbach et Dortmund s'est avérée plus haute que prévu. Le défenseur de 29 ans évolue

désormais dans un club qui joue le titre chaque saison et dispute la Ligue des Champions, un contexte qui exige une régularité sans faille. Bensebaïni, qui possède déjà une solide expérience européenne, est appelé à hausser son niveau pour convaincre définitivement l'exigeant public du Signal Iduna Park.

Impact sur le Onze algérien

En Algérie, chaque performance de l'ancien rennais est scrutée de près. Pilier de la défense des Verts, Bensebaïni reste un cadre incontournable, capable de jouer aussi bien latéral gauche que défenseur central. Son vécu européen constitue un atout précieux pour une équipe

nationale en pleine reconstruction après l'échec de la CAN 2023. Le sélectionneur national compte sur sa polyvalence et sa rigueur pour encadrer les plus jeunes. Ses difficultés actuelles en club ne remettent pas en cause son statut, mais rappellent l'importance pour lui de retrouver sérénité et confiance.

Le regard des supporters

Si les supporters allemands se montrent parfois sévères, ceux des Fennecs continuent de placer en lui une grande confiance. Pour beaucoup, ses prestations en Bundesliga, même inégales, lui permettent de rester au contact du haut niveau européen et de préparer au mieux les prochaines

échéances : les éliminatoires du Mondial 2026 et la CAN 2025.

Un rôle de leader à assumer

À 29 ans, Ramy Bensebaïni entre dans la maturité d'un défenseur. Pour le sélectionneur comme pour ses coéquipiers, il doit devenir plus qu'un simple cadre : un leader de vestiaire et un exemple de combativité. La saison en cours sera donc déterminante, tant pour sa carrière en club que pour sa contribution avec les Verts.

Salim. D



1^{ER} TOUR PRÉLIMINAIRE DE LIGUE DES CHAMPIONS AFRICAINE (ALLER):



Le MCA et la JSK en quête de grandeur continentale



Les représentants algériens en Ligue des Champions africaine, le MC Alger et la JS Kabylie, entameront leur campagne continentale, samedi en déplacement, respectivement, à Monrovia au Libéria, face au FC Fosse, et à Accra au Ghana, devant le FC Bibiani Gold Stars, pour le compte du premier tour préliminaire (aller).

● PAR : RANIA. K

Deux affiches, mais une seule ambition pour les deux clubs algériens : revenir avec un bon résultat dès l'entame de la compétition et s'inscrire dans la durée dans cette prestigieuse compétition continentale.

Sacré champion d'Algérie à l'issue d'une saison maîtrisée, le MC Alger revient pour la deuxième année consécutive sur la scène africaine, avec le statut d'équipe à suivre. Fort de sa dernière campagne où il avait atteint les quarts de finale, le club algérois affiche cette saison des ambitions encore plus élevées et à la hauteur de son statut.

Pour ce



Le programme du premier tour préliminaire- aller

Programme du premier tour préliminaire de la Ligue des champions de la CAF 2025-2026, dont les matchs aller sont prévus les 16, 19, 20, 21 septembre et 1er octobre 2025.

Les matchs retour devront avoir lieu les 24, 26, 27 septembre et le 5 octobre 2025.

16 septembre 2025:

Côte d'Or (Seychelles) - Stade d'Abidjan (Côte d'Ivoire) 0-2

Vendredi 19 septembre:

Dadje FC (Bénin) - Al Ahli Tripoli (Libye)
Wiliete Benguela (Angola) - Young Africans (Tanzanie)
African Stars (Namibie) - Vipers SC (Ouganda)

Samedi 20 septembre:

Bibiani Goldstars (Ghana) - JS Kabylie (Algérie)
FC Fassel (Libéria) - MC Alger (Algérie)
Ethiopian Insurance (Ethiopie) - Mlandege FC (Tanzanie)
Mogadishu CC (Somalie) - Kenya Police (Kenya)
Lioli FC (Lesotho) - Orlando Pirates (Afrique du Sud)
Power Dynamos (Zambie) - Asec Mimosas (Côte d'Ivoire)
Cercle Joachim (Maurice) - Atletico Petroleos (Angola)
JSK (RD Congo) - Rivers United (Nigeria)
Rahimo FC (Burkina Faso) - AS Mangasport (Gabon)
Gaborone United (Botswana) - Simba (Tanzanie)
Al-Hilal Benghazi (Libye) - Horoya AC (Guinée)

Dimanche 21 septembre:

Elgeco Plus (Madagascar) - Silver Strikers (Malawi)
Jamus FC (Soudan du Sud) - Al Hilal (Soudan)
Aigle Noir (Burundi) - Asas Télécom (Djibouti)
Colombe Sportive (Burundi) - ASC Jaraaf (Sénégal)
Fundacion Bata (Guinée Equatoriale) - FC Nouadhibou (Mauritanie)
AS Tempête (Congo) - Stade Malien (Mali)
Forces Armées (Niger) - ES Tunis (Tunisie)
AC Léopards (Congo) - Black Bulls (Botswana)
East End Lions (Sierra Leone) - US Monastir (Tunisie)
ASCK (Togo) - RS Berkane (Maroc)
Remo Stars (Nigeria) - US Zilimadjou (Comores)
Simba Bhora (Zimbabwe) - Nsingizini Hotspurs (Eswatini)
Real de Banjul (Gambie) - AS FAR (Maroc)
Lupopo (RD Congo) - El Merreikh (Soudan) (reporté à une date ultérieure)

Mercredi 01 octobre:

APR FC (Rwanda) - Pyramids FC (Egypte)

faire, le Mouloudia n'a pas lésiné sur les moyens : un recrutement ciblé, composé de joueurs expérimentés et prometteurs, conduits par un entraîneur chevronné, le Sud-africain Rhulani Mokwena, un habitué des joutes africaines, ce qui témoigne de la volonté du club de franchir un cap et de jouer les premiers rôles cette saison en Ligue des Champions.

Le premier test grandeur nature se jouera au Libéria, face au FC Fossé au Samuel Kanyon Doe Stadium de Monrovia (18h00, heure algérienne), un adversaire certes moins connu sur la scène continentale, mais qui ne manquera pas de motivation à domicile. Le MC Alger devra faire preuve de sérieux et d'efficacité pour éviter toute mauvaise surprise et aborder sereinement le match retour.

La JS Kabylie : un retour ambitieux sur la scène continentale

Après une dernière apparition dans la plus prestigieuse des compétitions continentales de clubs en 2022-2023, la JS Kabylie effectue son grand retour en Ligue des champions, une compétition dans laquelle elle possède un riche palmarès et une expérience historique. Ce retour

marque le début d'un nouveau cycle, placé sous le signe de l'ambition et du renouveau. La direction kabyle affiche clairement ses objectifs: reconstruire une équipe compétitive, capable non seulement de faire bonne figure, mais aussi de retrouver un statut digne de son passé glorieux (7 titres continentaux accumulés en l'espace de deux décennies, toutes compétitions confondues). Pour son entrée en matière, la JSK se déplacera au Ghana, où elle affrontera, samedi (15h00 heure algérienne), le FC Bibiani Gold Stars, deuxième du dernier championnat ghanéen. Une opposition qui s'annonce relevée face à une équipe en plein essor, mais à la portée des Canaris s'ils abordent le match avec la rigueur et la détermination qui ont toujours fait leur force.

Au-delà de leurs parcours individuels, la participation du MCA et de la JSK revêt un enjeu national. Dans un contexte où le football algérien aspire à retrouver son influence sur le continent, les performances de ces deux clubs pourraient constituer un signal fort, en attendant l'entrée en lice de l'USM Alger et du CR Belouizdad, en Coupe de la CAF. En déplacement tous les deux pour ce premier acte, le Mouloudia d'Alger et la Jeunesse Sportive de Kabylie devront faire preuve de solidité mentale, de maîtrise tactique et d'une grande efficacité offensive pour espérer prendre une option pour la qualification.



5^E JOURNÉE DE LIGUE 1 MOBILIS

JSS-USMA et MB Rouissat-ESS à l'affiche

La cinquième journée du championnat de Ligue 1 Mobilis de football, prévue vendredi, samedi et mercredi, sera marquée par deux affiches alléchantes: JS Saoura-USM Alger et MB Rouissat-ES Sétif, alors que l'un des leaders, l'Olympique Akbou, se déplacera à Alger pour y défier la lanterne rouge, le Paradou AC.

La JS Saoura (1^{re}, 7 pts), qui reste sur une précieuse victoire en déplacement face au CR Belouizdad (2-1), cherchera à confirmer sa bonne forme en ce début de saison en accueillant l'USM Alger (8^e, 5 pts), auteur d'un match nul décevant à domicile contre l'USM Khenchela (1-1). De son côté, le MB Rouissat, co-leader du championnat avec également 7 points, recevra au stade du 18-Février d'Ouargla l'ES Sétif (5^e, 6 pts), dans une affiche prometteuse pour les amateurs des deux clubs. Les hommes de l'entraîneur Abdelkader Amrani auront à cœur de confirmer leur bon résultat obtenu lors de leur dernier déplacement à Mostaganem (1-1), avec l'ambition de poursuivre leur dynamique positive et pourquoi pas enchaîner une troisième victoire, après celles face à la JS Saoura (2-1) et au MC El-Bayadh (1-0). Cependant, la tâche ne s'annonce pas facile face à des Sétifiens en confiance, surtout après leur important succès dans le derby de l'Est contre le CS Constantine (2-1). Ce résultat a permis à l'Aigle Noir de signer sa



première victoire de la saison après trois nuls successifs contre le MC El-Bayadh, la JS Saoura et l'USM Khenchela (1-1 à chaque fois). Pour sa part, l'Olympique Akbou (1^{er}, 7 pts), auteur également d'un très bon début de saison, se rendra au stade du 20-Août-1955 pour y affronter un Paradou AC en grande difficulté (16^e, 1 pt), battu lors de la dernière

journée par l'ES Ben Aknoun (1-0), un revers qui a entraîné le départ de l'entraîneur Bilel Dziri. Le CS Constantine (5^e, 6 pts), qui affiche deux victoires au compteur, cherchera à se relancer après sa défaite à Sétif, en accueillant l'ASO Chlef (13^e, 4 pts). Une rencontre incertaine qui s'annonce ouverte à tous les pronostics. Le MC El-Bayadh (15^e, 1 pt), en

grande difficulté sous la houlette de l'entraîneur Chérif Hadjar, accueillera le CR Belouizdad (11^e, 4 pts). Un match qui s'annonce délicat pour les Rouge et Blanc, qui doivent absolument réagir s'ils veulent rester au contact du peloton de tête. Cette 5^e journée a débuté mardi avec la rencontre MC Alger-MC Oran, remportée difficilement par les

Algérois (3-2), qui ont rejoint un quintette de tête leur adversaire du jour en première position avec (7 pts), tandis que le dernier match de la journée opposera la JS Kabylie à l'ES Mostaganem, le mercredi 24 septembre à 19h00, au stade Hocine Ait-Ahmed de Tizi-Ouzou.

PROGRAMME DE LA 5^E JOURNÉE

Mardi 16 septembre

MC Alger - MC Oran 3-2

Vendredi 19 septembre:

Paradou AC - Olympique Akbou (16h00)

CS Constantine - ASO Chlef (17h45)

MB Rouissat - ES Sétif (20h00)

Samedi 20 septembre:

USM Khenchela - ES Ben Aknoun (16h00)

JS Saoura - USM Alger (20h00)

MC El Bayadh - CR Belouizdad (16h00)

Mercredi 24 septembre:

JS Kabylie - ES Mostaganem (19h00)

MATCH AVANCÉ DE LA 5^E JOURNÉE
Le MCA s'impose 3-2 face au MCO

Le MC Alger a décroché une précieuse victoire face au MC Oran (3-2), mi-temps 2-1, mardi soir, au stade Ali Amar de Douéra (Alger), en match avancé de la 5^e journée du Championnat d'Algérie de Ligue 1 "Mobilis" de football. Les buts du MC Alger ont été inscrits par Zakaria Naidji (15^e), Bayazid (37^e) et Hamadouche dans les toutes dernières secondes de la rencontre (90'+3), offrant la victoire à son équipe dans un match riche en rebondissements. Le MCO a, pour sa part, réagi par l'intermédiaire de Tumisang Mohutsiwa (32^e) et Moulay (68^e), mais cela n'a pas suffi pour éviter la défaite. Grâce à ce succès, le MCA rejoint un quintette de tête au classement, dont son adversaire du jour, avec 7 points. La 5^e journée se poursuivra, vendredi, samedi et mercredi (24 septembre).

Lydia. K

L'ENTRAÎNEUR DU MOULOUDIA D'ORAN, JUAN CARLOS GARRIDO

«Ce qui compte dans les matchs, c'est le résultat et non la performance»

L'entraîneur du Mouloudia d'Oran, Juan Carlos Garrido, a exprimé sa déception quant à la manière dont son équipe s'est inclinée hier mardi face au Mouloudia d'Alger. Les «enfants d'El Hamri» n'ont pas réussi à ramener un résultat positif du stade Ali Lapointe de Douira, dans une rencontre avancée de la 5^e journée, et ce malgré leur domination totale sur la physionomie du match, notamment en supériorité numérique pendant plus

d'une mi-temps. À propos de cette défaite, l'Espagnol Garrido a déclaré : « Dans les matchs, ce qui compte le plus, c'est le résultat final et non la performance fournie... La défaite est amère et je suis triste ». Il a poursuivi lors de la conférence de presse tenue après la rencontre : « Nous avons offert des cadeaux à l'adversaire et commis des erreurs inacceptables à ce niveau ». Garrido a également souligné que son équipe était capable de rentrer à Oran avec les trois points, si ce n'était le manque de concentration qui a influé sur le résultat final. Et de conclure : « Je ne suis là que depuis une semaine, je vais apporter quelques changements. Nous devons changer la mentalité de l'équipe car nous n'avons pas cru en nous-mêmes ».

Lydia. K

L'ENTRAÎNEUR DU MOULOUDIA D'ALGER, RULANI MOKOENA

Nous allons désormais nous concentrer sur la Ligue des champions

L'entraîneur du Mouloudia d'Alger, Rulani Mokoena, a félicité ses joueurs pour la victoire obtenue hier mardi face au Mouloudia d'Oran. Le « Doyen » s'est imposé difficilement sur le score de 3-2 contre les «enfants d'El Hamri», dans une rencontre avancée de la 5^e journée, disputée en infériorité numérique dès la première mi-temps après l'expulsion du joueur Arabi Thabeti. En conférence de presse après le match, Mokoena a déclaré :

« Félicitations aux joueurs et au staff technique pour cette victoire... C'était un match compliqué, face à un

adversaire solide ». Il a poursuivi : « Nous avons perdu notre équilibre après l'expulsion de Thabeti, ce qui a influencé la rencontre. Mais les remplaçants ont livré une belle prestation et ont parfaitement rempli leur rôle. Je confirme que nous disposons d'un banc de qualité et de jeunes joueurs de bon niveau ». Avant d'évoquer la rencontre de samedi prochain, face à Facile du Liberia, en Ligue des champions : « Nous avons visionné deux matchs de notre adversaire en Champions League ainsi que son stage en Égypte... C'est une équipe solide, et nous allons aborder cette confrontation avec sérieux. Désormais, place à la récupération et à la concentration sur la compétition continentale ».

Lydia. K



Avec 34 buts inscrits en sélection nationale, il a été le meilleur buteur de l'Algérie pendant près de vingt ans, jusqu'à ce que Islam Slimani ne le dépasse en 2021.

Des débuts difficiles à Oran

La carrière de Tasfaout aurait pu ne jamais démarrer. Son père insistait pour que ses enfants réussissent d'abord leurs études, et à 18 ans, alors qu'il venait de décrocher son baccalauréat et préparait une licence, il signe au MC Oran sans l'accord de son club formateur. Cette décision le contraint à un repos forcé de quatre mois. Un arrangement in extremis entre les deux clubs lui permet finalement de rechausser les crampons, et ses performances exceptionnelles attirent rapidement l'attention. Sa technique et sa rapidité en

attaque le font remarquer par Moussa Saïb, qui évolue à ses côtés en équipe nationale et sert de relais auprès de Guy Roux, entraîneur d'Auxerre.

Une carrière internationale marquée par le dévouement



Tasfaout honore sa première sélection le 11 décembre 1990 contre l'Angleterre B. Rapidement, il s'impose comme un cadre des

Abdelhafid Tasfaout: Le Renard des Surfaces

Abdelhafid Tasfaout, né le 11 février 1969 à Oran, est l'un des attaquants les plus emblématiques de l'histoire du football algérien. Mesurant 1m71, il était doté d'une technique remarquable et d'un sens du but exceptionnel qui lui ont valu le surnom de "Renard des surfaces".

Fennecs et devient capitaine pendant cinq années consécutives. Avec 79 sélections et 34 buts, il brille notamment dans les qualifications pour la Coupe d'Afrique des Nations et pour la Coupe du Monde, bien que l'Algérie ne se qualifie jamais pour les phases finales pendant sa carrière. Malgré cette frustration, il reste une figure incontournable de l'équipe nationale, guidant ses coéquipiers avec expérience et sang-froid.



doublé coupe-championnat en 1996, partageant le flanc gauche avec Bernard Diomède. Une blessure au genou et la forte concurrence l'amènent à rejoindre Guingamp, d'abord en prêt puis définitivement. Dans ce club breton, il s'impose comme un élément clé, participant activement à la remontée du club en D1 en 2000. Malgré sa petite taille, son jeu de tête et sa technique tout en mouvement font merveille et lui permettent de s'adapter à tous les systèmes de jeu. Il termine sa carrière au Al-Rayyan SC au Qatar en 2003, où il continue à trouver le chemin des filets.

jeu collectif lui permettent de briller aussi bien en club qu'en sélection. En Algérie, il reste une référence pour toutes les générations de jeunes attaquants. Son dévouement à l'équipe nationale, sa capacité à marquer dans les moments importants et sa résilience face aux blessures et aux obstacles en font un exemple pour le football algérien.

Palmarès et distinctions

Au cours de sa carrière, Tasfaout remporte de nombreux titres : champion d'Algérie en 1992 et 1993 avec le MC Oran, champion de France en 1996 avec Auxerre et vice-

Un épisode dramatique souligne sa détermination et sa résilience : lors de la CAN 2002, face au Mali, il entre en collision avec le défenseur Boubacar Diarra, s'évanouit et avale sa langue. La gravité du choc inquiète tout le stade, mais Tasfaout se remet et continue sa carrière, symbole de courage et d'abnégation.

Parcours en club : MC Oran, Auxerre et Guingamp

Abdelhafid Tasfaout commence sa carrière au SNCF Oran puis à l'ASM Oran, avant de rejoindre le MC Oran en 1990. Avec ce club, il remporte deux titres de champion d'Algérie (1992 et 1993) et devient meilleur buteur du championnat à deux reprises. Son départ vers la France marque un tournant. Recruté par AJ Auxerre, il participe modestement au



Style de jeu et héritage

Tasfaout se distingue par son intelligence tactique et sa capacité à être toujours au bon endroit au bon moment. Renard des surfaces, il sait exploiter les moindres espaces et transformer les occasions en buts décisifs. Sa vitesse, sa technique et son sens du

champion de France de D2 en 2000 avec Guingamp. Il devient également meilleur buteur du championnat d'Algérie en 1992 et 1993. Ces succès, associés à son statut de capitaine emblématique de l'équipe nationale, font de lui l'un des attaquants les plus respectés et admirés d'Algérie.



LIGUE DES CHAMPIONS

La Juve et Dortmund s'offrent un match fou, Tottenham assure, Benfica s'écroule face à Qarabag

Mardi 16 septembre marquait le grand retour de la Ligue des Champions. Après les succès d'Arsenal contre Bilbao (2-0) et de l'Union Saint-Gilloise face au PSV Eindhoven (3-1) en début de soirée, quatre autres rencontres ont offert un spectacle de haute intensité.

Entre le Real Madrid qui s'impose contre Marseille, la Juventus et Dortmund qui se quittent sur un nul spectaculaire, Tottenham solide devant Villarreal et l'exploit monumental de Qarabag face au Benfica, les amateurs de football ont été servis.

Real Madrid domine Marseille dans la douleur

Au Santiago Bernabéu, l'Olympique de Marseille a longtemps cru pouvoir créer la surprise. Mais les Merengues, portés par leur expérience et leur réalisme, se sont imposés 2-1. Le Real débute ainsi sa campagne européenne par une victoire importante, tandis que l'OM pourra nourrir quelques regrets tant l'écart n'a pas sem-



blé insurmontable.

Juventus – Dortmund : un match fou et un festin de buts (4-4)

Le choc de la soirée opposait la Juventus de Turin au Borussia Dortmund. Dès le coup d'envoi, les Turinois se montraient menaçants par Khéphren Thuram et Loïs Openda, tandis que Kenan Yildiz et Jonathan David manquaient de précision dans le dernier geste. Les Allemands réagissaient après la pause : Karim Adeyemi ouvrait le score (53e) avant que Kenan Yildiz n'égalise d'une frappe splendide (64e).

Felix Nmecha redonnait l'avantage à Dortmund dans la foulée (65e), mais Dusan Vlahovic répondait trois minutes plus tard (68e). La rencontre basculait ensuite dans une véritable folie : Yan Couto donnait l'avantage au Borussia (3-2, 75e) puis Ramy Bensebaini transformait un penalty (4-2, 86e). Mais la Juve, portée par un immense Vlahovic, arrachait finalement l'égalisation grâce à un doublé du Serbe et une réalisation de Lloyd Kelly dans le temps additionnel (4-4, 90e+6). Un scénario renversant qui offre un point à chaque équipe dans ce groupe déjà bouillant.

Tottenham sérieux face à Villarreal

À Londres, Tottenham recevait Villarreal dans un duel entre deux clubs habitués aux joutes européennes. Les Spurs prenaient rapidement l'avantage sur un but contre son camp de Luiz Junior (1-0, 4e). Villarreal réagissait, dominait même la possession, mais manquait cruellement de précision offensive. Richarlison, puis Nicolas Pépé, tentaient d'aggraver le score côté anglais, sans succès. Organisés et solides défensivement, les Londoniens s'imposaient finalement 1-0, confirmant leur sérieux et leur

pragmatisme dans cette compétition.

Qarabag crée la surprise en renversant Benfica

La sensation de la soirée est venue du Portugal. Face à Benfica, grand favori, Qarabag a signé l'un des plus beaux exploits de son histoire. Pourtant, tout avait bien commencé pour les Lisboètes : Enzo Barrenechea (6e) puis Vangelis Pavlidis (16e) donnaient rapidement deux buts d'avance aux Portugais.

Mais les Azerbaïdjanais réagissaient avec courage. Leandro Andrade réduisait l'écart (30e) avant que Camilo Duran n'égalise en début de seconde période (48e). Si un but de Mustafazada était refusé pour hors-jeu (65e), Qarabag finissait par trouver la faille grâce à Oleksii Kashchuk, servi par Abdellah Zoubir (3-2, 86e). Benfica s'incline à domicile, une véritable désillusion face au "Petit Poucet" de cette édition.

LES RÉSULTATS COMPLETS DE LA SOIRÉE

Benfica (Portugal) 2-3 Qarabag (Azerbaïdjan)
Juventus (Italie) 4-4 Borussia Dortmund (Allemagne)
Real Madrid (Espagne) 2-1 Olympique de Marseille (France)
Tottenham (Angleterre) 1-0 Villarreal (Espagne)

LIGUE DES CHAMPIONS

Arsenal se sort du piège Bilbao, l'Union Saint-Gilloise surprend le PSV

L'édition 2025-2026 de la Ligue des Champions démarrait ce mardi. Et pour lancer les hostilités comme il se doit, un favori entraîné dès 18h45. En effet, sur la pelouse de Bilbao, Arsenal avait à cœur d'envoyer un message au reste de l'Europe. Auteurs d'un début de saison presque parfait en championnat (3 victoires en 4 matches), les Gunners souhaitaient s'imposer en Espagne et montrer à tout le monde qu'il faudra compter sur eux, demi-finalistes la saison dernière. Pour ce faire, Mikel Arteta sortait l'artillerie lourde face à un Athletic qui pouvait compter sur le soutien de ses supporters en feu. En première période, les débats ont été équilibrés. Face à des Londoniens peu inspirés, les locaux se sont procuré les premières occasions et n'ont pas su faire la différence par manque de justesse. En face, Arsenal a été poussif et s'est heurté à la vigilance de l'arrière-garde espagnole sur les quelques erreurs offertes par cette dernière (22e). Accélération malgré un manque de créativité assez inquiétant, Arsenal s'est procuré d'autres occasions sans pour autant marquer. En difficulté en première

période et touché à la tête après un contact avec son coéquipier Gabriel, Viktor Gyökeres a été le symbole de ce manque de réalisme avec plusieurs opportunités manquées (25e, 27e).

Les remplaçants délivrent Arsenal, l'Union Saint-Gilloise domine le PSV

Au retour des vestiaires, Arsenal a accéléré. Plus incisifs et désirant aller de l'avant plus rapidement, les Londoniens ont été plus tranchants à l'image de cette opportunité pour Madueke (52e). Et après avoir tenu sur tous les assauts d'Arsenal jusqu'ici, Bilbao a cédé dans un temps faible. Entré en jeu quelques minutes auparavant, Leandro Trossard a lancé Gabriel Martinelli dans la profondeur. Sur l'un de ses premiers ballons, le Brésilien a pris de vitesse la défense basque avant de tromper Unai Simon du droit (0-1, 72e). quinze minutes plus tard, le Brésilien a rendu la pareille au Belge qui a scellé le succès des Anglais sur une frappe contrée (0-2, 87e). Néanmoins, les coéquipiers de Riccardo Calafiori vont devoir monter d'un cran lors de leurs pro-



chains rendez-vous européens s'ils veulent s'affirmer comme des candidats crédibles au sacre en C1. Dans l'autre rencontre du début de soirée, l'Union Saint-Gilloise se déplaçait sur la pelouse du PSV Eindhoven. Et à la surprise générale, les Belges, qui jouaient leur premier match en Ligue des Champions de leur histoire, ont dominé leurs adversaires bataves de A à Z. Révélation de la saison dernière en Jupiler Pro League, Promise David a ouvert le score sur penalty (0-1,

9e). Plus inspirés offensivement, les visiteurs ont même doublé avant la pause grâce à Anouar Ait El Hadj (0-2, 39e). Malgré un baroud d'honneur des hommes de Peter Bosz, le club de Bruxelles a tenu bon. En fin de rencontre, Kevin Mac Allister a même corsé l'addition sur un corner anodin (0-3, 81e). Douche froide pour le club néerlandais qui va vite devoir se ressaisir malgré le but de Ruben Van Bommel qui est venu sauver l'honneur des siens en fin de rencontre (1-3, 90e).



VLAHOVIĆ :

« Je vais compliquer la tâche de Tudor »

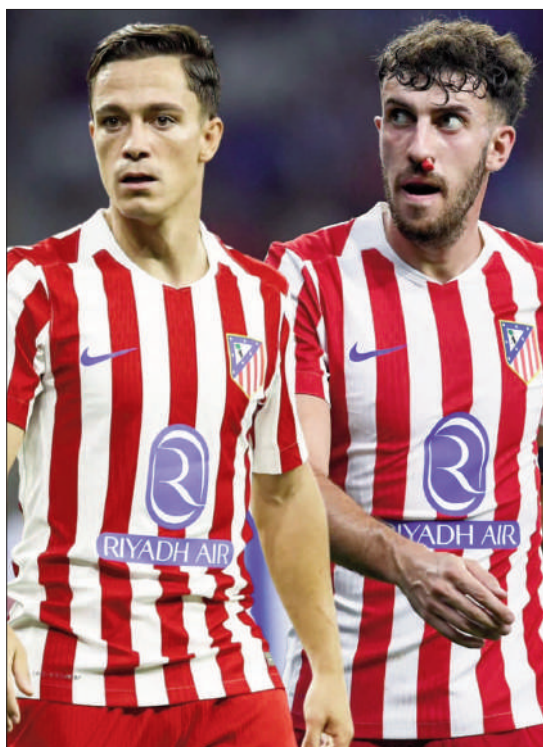
Entré en jeu face au Borussia Dortmund lors de la première journée de la Ligue des Champions, Dušan Vlahović a changé le cours du match. Auteur de deux buts et d'une passe décisive, l'attaquant serbe a permis à la Juventus d'arracher un nul spectaculaire (4-4) à Turin. Interrogé par Sky Sport Italia après la rencontre, Vlahović a insisté sur son état d'esprit positif malgré son statut de remplaçant au coup d'envoi : « C'est au coach de décider qui joue. Moi, je suis toujours disponible et je travaille dur à l'entraînement. Ce qui compte, c'est de marquer. Titulaire ou remplaçant, cela ne change pas grand-chose. » Le numéro 9 bianconero a reconnu qu'il ne vit pas la concurrence comme une frustration mais comme un moteur : « Tout le monde veut jouer, mais je respecte les décisions de l'entraîneur. Je vais essayer de lui compliquer la tâche dans ses choix. » Revenant sur les nombreuses rumeurs de transfert qui l'ont entouré, le Serbe a tenu à rétablir sa vérité : « 99 % de ce qui a été écrit était faux. Ce n'était pas facile à vivre, mais j'ai trouvé de la force dans ces moments-là. Pour prouver ta valeur, tu dois toujours rester affamé. » Malgré son doublé, Vlahović s'est montré exigeant avec lui-même : « Je ne suis jamais satisfait. Ce soir, je voulais un troisième but. J'ai toujours de grandes attentes, et c'est ce qui me pousse vers l'avant. Je joue dans un grand club, je ne peux pas me plaindre. » Avec une telle performance, Vlahović envoie un message clair à son entraîneur : il est prêt à être l'homme fort de la Juventus, que ce soit comme titulaire ou comme joker décisif.

Ruggeri et Raspadori, le nouveau pari italien de l'Atlético Madrid

L'Atlético de Madrid n'a jamais été étranger aux influences italiennes. Si les passages d'Alessio Cerci ou Stefano Torrisi restent des souvenirs mitigés, d'autres recrues transalpines ont marqué la Liga. Aujourd'hui, le club madrilène mise sur deux jeunes talents venus de Serie A : Matteo Ruggeri et Giacomo Raspadori. Leur mission : s'adapter au style exigeant de Diego Simeone et convaincre des supporters toujours en quête de titres.

Ruggeri, déjà adopté par le public

Arrivé de l'Atalanta, Matteo Ruggeri s'est rapidement intégré. Titularisé à trois reprises sur les quatre premières rencontres, le défenseur italien totalise déjà 259 minutes de jeu et affiche des statistiques solides : 4,8 ballons récupérés par match et 87 % de passes réussies. Surtout, son engagement et sa combativité séduisent les socios du Metropolitano. « C'est un rêve devenu réalité. Tout donner sur le terrain est la seule manière de remercier ce club », a



confié Ruggeri, enthousiaste à l'idée de viser la Liga et d'autres trophées.

Raspadori, un talent en attente de confirmation

De son côté, Giacomo Raspadori vit une adaptation plus délicate. Peu utilisé jusqu'ici (46 minutes en 4 journées), l'ancien Napolitain reste néanmoins soutenu

par Simeone, convaincu de son potentiel. S'il peine à convaincre en club, ses statistiques en sélection italienne (10 buts et 8 passes décisives en 41 matchs) rappellent son efficacité.

« Je veux prouver ma valeur et gagner ma place. Je travaille chaque jour pour saisir ma chance », a déclaré l'attaquant, déterminé à répondre

aux attentes.

Un pari sur l'avenir

Si Ruggeri a déjà conquis le public par son abnégation, Raspadori apparaît comme un projet à moyen terme. Ensemble, les deux internationaux incarnent le nouveau visage italien de l'Atlético, qui espère renouer avec le succès grâce à leur contribution.

Messi continue de réécrire l'histoire du football américain

Lionel Messi a une nouvelle fois brillé en guidant l'Inter Miami vers une victoire convaincante (3-1) contre les Seattle Sounders, en championnat MLS. Ce succès a permis aux Floridiens de prendre leur revanche, quelques jours seulement après avoir perdu lourdement (0-3) contre ce même adversaire en finale de la Leagues Cup, un match marqué par une violente altercation impliquant Luis Suárez. À 38 ans, la star argentine continue d'écrire l'histoire. Messi a offert une passe décisive à Jordi Alba dès la 12e minute, avant de doubler la mise à la 41e. Ian Fray a inscrit le troisième but (52e), tandis qu'Obed Vargas a réduit l'écart pour Seattle (69e).

Un record rare dans l'histoire de la MLS

Selon le site officiel de la ligue, Messi est devenu seulement le cinquième joueur de l'histoire à inscrire 20 buts ou plus lors de deux saisons consécutives. Avant lui, seuls quatre joueurs, dont l'Espagnol David Villa et l'Anglais Bradley Wright-Phillips, avaient réalisé cet exploit. Avec désormais 20 réalisations, il occupe la deuxième place du classement des buteurs, à une longueur de Sam Surridge (Nashville).

L'entraîneur Javier Mascherano s'est réjoui de ce succès :

« Il était très important de battre un adversaire qui nous avait privés d'un titre il y a deux semaines. Nous avons su répondre de la meilleure manière et jouer le match comme il le fallait ». Grâce à cette victoire, l'Inter Miami grimpe à la cinquième place de la Conférence Est avec 49 points, trois matchs en retard et un retard de 8 points sur le leader Philadelphie. Mascherano ajoute : « Il nous reste 7 finales à jouer. L'objectif est clair : les gagner toutes pour finir premiers de la conférence. Cela élève nos ambitions et nous oblige à rester concentrés ». Seattle, de son côté, reste quatrième de la Conférence Ouest avec 45 points, talonné de près par Los Angeles FC.



REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE

Wilaya d'Adrar
 Daïra d'Adrar
 Commune d'Adrar
 Service des programmes
 Bureau des Marchés
 N.I.F : 098401015013837

Adresse :
 Place des martyrs
 Commune d'Adrar
 Daïra d'Adrar
 Wilaya d'Adrar

AVIS DE MISE EN DEMEURE N° 01

Vu le marché N° :38/2025 du :10/08/2025

Vu l'ordre de service N° : 38/2025 du :10/08/2025

Vu le visa CF N° : 653/2025 du :30/07/2025

Vu la correspondance de le service technique de la commune d'Adrar N°:184/2025 du :24/08/2025

La société : BELHADEF ABDELKADER

Adresse du siège social : CITE 1050 LOGEMENTS TILILANE N°73 Adrar

Objet du marché : lot N° 02: Aménagement Et Entretien De L'école Primaire Aichaoui Messoud

Dans le cadre de l'opération AMENAGEMENT DES ECOLES PRIMAIRE A TRAVERS LA

COMMUNE D'ADRAR (En 07 Lots)

Est mise en demeure dans un délai de trois jours à compter de la date de parution de présente mise en demeure dans la presse national ou le BOMOP pour prendre toutes les mesures et les actions à accélérer le rythme de la réalisation pour compléter les services.

Faute de quoi . Des mesures coercitives seront prises a l'encontre de votre entreprise conformément à la réglementaire en vigueur .

AL MOUNASSER 18 Septembre 2025 — ANEP 2516029341



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



**TEL:
 0560266287**

OU PAR EMAIL:



CONTACT@ALMOUNASSER.DZ

« Nous sommes sortis de la compétition avec les honneurs »

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

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

Qualifications du CHAM-2025
Première séance
léger pour les Verts

Championnat de France
Amine Gouiri
dynamite Brest!

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

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

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

La défense inquiète Zienbauer

« Elle sera repoussée à huis clos »
MB Rouissat – USM Harrach programmé le 3 mai

Les kawassir conserve la tête, l'IRB Ouargla relégué en Inter-Régions

VOTRE QUOTIDIEN SPORTIF
Mounasser
 Quotidien sportif N°02 Lundi 28 Avril 2025 Prix 20 DA

La finale de la Ligue des champions ne se jouera pas en dehors de l'Afrique

Lancement d'un grand complexe sportif au sud

Le président Abdelmadjid Tebboune tient parole

Koundé offre la Coupe du Roi au Barça

Berkani et Akhrif attirent l'attention des clubs européens

Coupe du monde 2025 au Caire
Kaylia Nemour décroche l'or



Très populaire du XIII^e au XVII^e siècle, ce sport séduisait aussi bien la noblesse

Bien qu'il ait décliné avec l'essor du tennis au XIX^e siècle, le jeu de paume reste aujourd'hui pratiqué

aujourd'hui discutée. Jean-Yves Dufour souligne : « Une relecture archéologique pourrait nous réserver des surprises ».

À partir du XVI^e siècle, le jeu de paume se codifie. Au XVII^e, il se pratique entre quatre murs et sous un toit, avec des galeries pour accueillir le public. « Nous avons compris qu'il n'y a pas un mais des jeux de paume, avec des terrains et des systèmes de points différents », précise Dufour.

Courte ou longue paume

La courte paume se joue en salle. La longue paume, elle, se pratique en plein air, sur l'herbe. « Pour les archéologues, il est difficile de retrouver des vestiges de longue paume. On ne sait pas si le sol était travaillé comme une terre battue », explique l'archéologue.

Une popularité immense

Les témoignages étrangers sont édifiants. En 1598, l'Anglais Sir Robert Dallington note que le nombre de salles de



que le peuple, au point d'être qualifié de « sport roi ». François I^{er} et Henri IV en furent de fervents pratiquants.

Les parties se déroulaient dans des espaces clos, appelés

dans quelques clubs spécialisés, perpétuant une tradition unique.

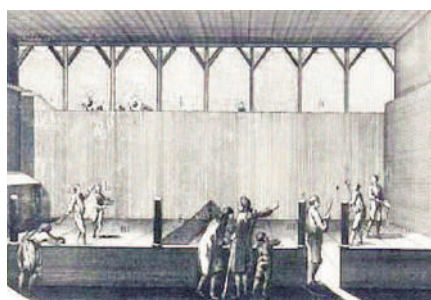
Aux origines

Les archives les plus anciennes remontent au bas Moyen Âge. Le jeu de paume serait né



« tripots », avec des règles proches de celles du tennis actuel : service, renvoi et marquage des points. Le jeu de paume a même marqué l'histoire politique française : en 1789, c'est dans une salle dédiée à cette activité, à Versailles, que fut prêté le célèbre Serment du Jeu de Paume, acte fondateur de la Révolution française.

en milieu urbain, dans des rues ou places pavées, où les auvents des échoppes servaient de galeries pour les spectateurs. On retrouve encore cette pratique en Espagne ou en Italie, où la paume se joue dans la rue. Certains spécialistes ont évoqué une origine dans les cloîtres des abbayes, en raison de leurs galeries latérales, mais cette hypothèse est



paume était deux fois supérieur à celui des

Le jeu de paume «le football du XVI^e siècle»

Considéré comme l'ancêtre direct du tennis moderne, le jeu de paume trouve ses origines au Moyen Âge en France. Il se pratiquait d'abord à mains nues, avant que les joueurs n'utilisent des gants, puis des raquettes rudimentaires.

églises : une trentaine à Orléans, 250 à Paris !

« Tout le monde y jouait. Pas seulement les rois et princes, mais aussi les hommes d'Eglise, les bourgeois et même les femmes », rappelle Dufour. Véritable sport de rue, le jeu de paume reflète une société médiévale et renaissante où le loisir existait bel et bien.

Les rois passionnés

Louis XIII possédait des jeux de paume dans toutes ses résidences et veillait à leur entretien. Louis XIV, lui, pratiquait moins mais fit de la paume un spectacle, permettant aux meilleurs paumiers de se produire devant la Cour, notamment à Fontainebleau.

Une économie florissante

Le jeu de paume devint une véritable activité économique. « Tout comme il y avait des rues de tanneurs ou de bouchers, il existait des rues de la paume avec des salles alignées », explique Dufour.

En 1596, un voyageur italien estimait qu'environ 7000 personnes vivaient directement ou indirectement de ce



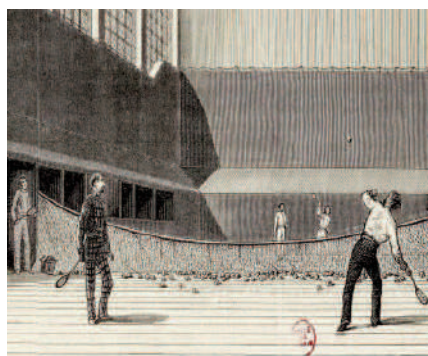
progressif au XVIII^e.

Des vestiges encore visibles

Pour admirer un jeu de paume encore en activité, il faut se rendre au château de

Un héritage universel

Le jeu de paume a donné naissance à plusieurs centaines de jeux, dont le tennis et le volley-ball. Jean-



Fontainebleau, où la salle reconstruite au XVIII^e accueille toujours des joueurs. À Chinon (Indre-et-Loire), une salle du XVI^e siècle conserve ses murs et grandes baies d'origine. Et bien sûr, la Salle du Serment du Jeu de Paume à Versailles reste un lieu emblématique ouvert à la visite.

Yves Dufour insiste : « Le jeu de paume est le plus ancien des jeux de balle frappés avec la main ou un instrument. »

Dans le sud-ouest de la France, il a évolué en jeux de fronton, comme la pelote basque. Véritable ancêtre des sports de raquette, il reste un patrimoine à explorer, entre sport, histoire et culture.

CAN-2025 U17 FÉMININ DE HANDBALL À ORAN

L'Egypte bat le Burkina Faso (32-17)

La sélection égyptienne de handball s'est imposée devant le Burkina Faso sur le score de 32-17, à la salle omnisports du complexe sportif Miloud-Hadefi d'Oran, dans le cadre de la 3e journée du groupe "B" de la 21e édition du Championnat d'Afrique des nations U17. L'équipe d'Egypte a bouclé la première mi-temps avec une avance de 16 à 8, avant de confirmer sa domination en seconde période et de s'imposer avec un écart de 15 buts. Elle signe ainsi sa deuxième victoire consécutive.

Dans l'autre rencontre de cette journée du même groupe, disputée au Palais des sports Hamou-Boutléis d'Oran, la sélection guinéenne s'est imposée face à la Zambie sur le score de 37 à 8. A noter que la sélection nationale algérienne, qui compte une victoire et une défaite, était exempte lors de la troisième journée du groupe "B". La sélection égyptienne affrontera, mercredi, son homologue zambienne dans un match reporté de la première journée en raison de l'arrivée tardive de la sélection zambienne à Oran. Pour le compte de la quatrième journée, prévue jeudi, la sélection algérienne affrontera la Zambie à 18h00, avant de terminer le 1er tour face à la Guinée vendredi à la même heure. A l'issue de premier tour de ce Championnat, organisé du 14 au 21 septembre à Oran, les deux premiers des deux groupes seront qualifiés pour les demi-finales, tandis que les autres équipes disputeront les matchs de classement.

Fares. B



CHAMPIONNAT D'AFRIQUE DE VOLLEY-BALL

victoire de l'Algérie devant le Zimbabwe 3-0

L'équipe nationale algérienne masculine de volley-ball (U20) a battu son homologue du Zimbabwe sur le score de 3 sets à 0 (25-21, 25-15, 27-25), mardi au Complexe sportif Dr Hassan Mostafa, pour le compte de la 2e journée (Gr.A) du Championnat d'Afrique de la catégorie, abrité par la ville 6 Octobre, près du Caire en Egypte.

C'est le premier succès des six algériens lors de cette compétition, après le revers enregistré, dimanche, face à l'Ouganda 3-1 (27-29, 23-



25, 25-21, 26-28). Dans l'autre match du groupe A, l'Egypte a battu l'Ouganda 3-2 (25-14, 24-26, 25-19, 20-25, 15-10). Lors de la prochaine jour-

née, mercredi, l'Algérie affrontera l'Egypte et le Zimbabwe défiera l'Ouganda. Dans le groupe B, le Kenya a pris le meilleur sur le Maroc 3-1

(26-24, 30-32, 25-20, 25-21), de même que le Cameroun face au Rwanda 3-0 (25-17, 25-22, 29-27). La phase préliminaire est programmée du 13 au 17 septembre, alors que les quarts de finale auront lieu le 18 septembre et les demi-finales, le 19 septembre. La finale est prévue le 20 septembre. Huit sélections nationales prennent part à cette édition qui s'annonce relevée : l'Algérie, l'Egypte, le Cameroun, le Maroc, le Rwanda, le Kenya, le Zimbabwe et l'Ouganda.

Fares. B

CHAMPIONNAT ARABE DES CLUBS FÉMININS DE BASKETBALL

1^{re} défaite du GS Cosider face à Al-Ula (91-85)

Le club algérien du GS Cosider a enregistré son premier revers au Championnat arabe des clubs féminins (10-19 septembre), en perdant face à Al-Ula (Arabie Saoudite) sur le score de 91-85, mardi pour le compte de la 5e journée de la compétition qui se déroule à Al-Madinah Al-Munawarah en Arabie Saoudite. Les scores des quart-temps ont été comme suit : 32-14, 21-23, 21-28, 17-20. Durant ses quatre premiers matchs, le GS Cosider a brillé en les remportant tous. Face aux Koweïtiennes d'Al Karine 75-52 et d'Al Fatat SC 87-77, et à Al Hala (Bahreïn) 76 à 74 et Shardjah (EAU) sur le score de 101-64. Selon la formule de compétition, les deux premiers à l'issue de la première phase joueront la finale de cette 26e édition, programmée le vendredi 19 septembre.

La précédente édition, disputée en 2024 en Jordanie, avait été remportée par le club local d'Al Fahis, devant la formation saoudienne d'Al Ula, au moment où le représentant algérien, GS Cosider, avait terminé sur la troisième marche du podium.

Fares. B



MONDIAUX 2025 D'ATHLÉTISME - 800 MÈTRES :

Sedjati : "le plus important, c'était la qualification"

Le demi-fondiste algérien Djamel Sedjati, médaillé de bronze sur le 800 mètres des Jeux olympiques de Paris-2024, n'a pas "accordé trop d'importance au chrono de 1:45.01", réalisé mardi à Tokyo, à l'occasion des séries des Mondiaux-2025 de la spécialité, considérant que "le plus important" pour lui était la qualification. "Aujourd'hui, il n'y avait aucune médaille en jeu. Il ne s'agissait que d'une simple phase de qualification, où le principal objectif était de passer en demi-finale. Ainsi, il n'y avait aucune raison de se surpasser, et c'est pourquoi, j'ai réussi l'essentiel, en menageant mes



efforts", a-t-il expliqué aux médias après la fin de sa course. Le 12 juillet 2024 à Monaco, le champion algérien avait bouclé le 800 mètres en seulement 1:41.46, et ce chrono était considéré comme un nouveau record national pour l'Algérie. Sedjati a rassuré qu'il se porte bien,

et qu'il se sent en mesure de relever le défi. "Je me suis très bien préparé pour cet événement et je suis décidé à réussir un bon parcours, qui fera honneur aux couleurs nationales. Je suis conscient que les choses vont commencer à être plus dures à partir du prochain tour, mais, je

ferai le nécessaire pour être au rendez-vous", a-t-il promis. L'Algérien a profité de l'occasion pour "souhaiter bonne chance" à ses compatriotes qui sont toujours en lice dans la compétition, dont Slimane Moula, qualifié lui aussi pour les demi-finales du 800 mètres, ainsi qu'à l'ensemble des représentants maghrébins et arabes. Pour rappel, les demi-finales du 800 mètres auront lieu en trois séries, jeudi (à 5h45 / heure algérienne), alors que la finale est programmée samedi (à 6h22). "J'espère que nous serons tous au rendez-vous et que nous ferons honneurs à nos pays respectifs" a-t-il conclu.

Lydia.k

CHAMPIONNAT ARABE DES CLUBS DE BASKETBALL À DUBAÏ

Des chocs attendus dès la phase de groupes

Le tirage au sort de la 37^e édition du Championnat arabe des clubs de basketball a eu lieu aujourd'hui.

La compétition se déroulera à Dubaï (Émirats arabes unis) du 25 septembre au 6 octobre, avec la participation de 16 clubs représentant 9 pays arabes : Koweït, Yémen, Syrie, Liban, Libye, Bahreïn, Qatar, Oman et Émirats. À noter l'absence des clubs égyptiens (pour la première fois depuis 2017), ainsi que des clubs tunisiens et algériens.

Le tirage au sort a offert plusieurs affiches prometteuses, notamment dans le groupe D, où le Hekmeh (Liban) affrontera Al-Wahda (Syrie), aux côtés d'Al-Rayyan (Qatar). Dans le groupe B, tous les regards se tourneront vers le duel entre Kuwait SC (Koweït) et Manama (Bahreïn).

Quatre anciens champions en lice

Depuis son lancement en 1978, la compé-

tition a couronné 20 clubs différents. Le plus titré reste Al-Ittihad Alexandrie (Égypte) avec 7 trophées, le dernier en 2019. L'édition 2025 réunit 4 anciens vainqueurs Hekmeh (Liban), double champion (1998, 1999), Kuwait SC (Koweït), sacré en 2022 et Al-Rayyan (Qatar), vainqueur en 2014, ainsi qu'Al-Arabi (Qatar), tenant du titre après sa victoire sur Al-Ittihad Alexandrie l'an dernier à Alexandrie.

Au palmarès global, les clubs égyptiens dominent avec 11 sacres, suivis des clubs libanais (9), tunisiens (3), tandis que les clubs syriens, qataris, libyens et irakiens comptent chacun 2 trophées. Depuis 1987, le championnat se tient chaque année, sauf en 1994, 2003 et 2020 (en raison de la pandémie de Covid-19).

Répartition des groupes

Groupe A :

Al-Nasr (Émirats), Al-Qadissiya (Koweït), Homs Al-Fidaa (Syrie, ex-Al-Wathba), Shaab Hadramout (Yémen).

Groupe B :

Kuwait SC (Koweït), Antounieh (Liban), Ahly Tripoli (Libye), Manama (Bahreïn).



Groupe C : Al-Arabi (Qatar), Kazma (Koweït), Seeb (Oman), Al-Mina (Yémen).

Groupe D :

Al-Rayyan (Qatar), Hekmeh (Liban), Al-Wahda (Syrie), Al-Bashaer (Oman).

Le « groupe de la mort »

Le groupe D est considéré comme le plus relevé. Il rappellera notamment la finale de la Coupe d'Asie 2003 entre Al-Wahda (Syrie) et Al-Rayyan (Qatar). La confrontation entre le Hekmeh et Al-Wahda fera aussi renaître les souvenirs des grandes

rivalités du début des années 2000, dont la finale de la Ligue asiatique des champions 2004.

Al-Arabi du Qatar vise le doublé

Tenant du titre, Al-Arabi (Qatar) espère rejoindre la prestigieuse liste des clubs ayant réussi à conserver leur couronne, à savoir : Al-Ittihad Alexandrie (Égypte), Hekmeh et Riyadi (Liban), Étoile du Sahel (Tunisie) et Ahly Benghazi (Libye).

Fares. B

CHAMPIONNAT DU MONDE DE VOLLEY-BALL

Un duel décisif entre la Tunisie et l'Égypte



Le Championnat du monde masculin de volleyball 2025 propose un choc arabe explosif entre la Tunisie et l'Égypte lors de la troisième journée du groupe A. Les deux sélections n'ont désormais pas d'autre choix que la victoire pour raviver leurs espoirs après leurs défaites respectives au deuxième match.

La Tunisie freinée par l'Iran

La Tunisie s'est inclinée face à l'Iran sur le score de 3 sets à 1, concédant ainsi sa première défaite du tournoi. Après un début encourageant avec le gain du premier

set (23-25), les Aigles de Carthage ont perdu en intensité, notamment en réception, laissant les Iraniens prendre le dessus grâce à leur expérience et la puissance de leurs services. Les Iraniens se sont imposés finalement par 25-20, 25-23 et 25-16, remportant un succès précieux dans ce groupe relevé.

L'Égypte piégée par les Philippines

De son côté, l'Égypte a subi une défaite surprise contre les Philippines, également sur le score de 3-1. Bien que favoris sur le papier grâce à leur supériorité physique et technique, les Pharaons ont été dépassés par l'enthousiasme des Philippines, soutenus par leur public. Les sets se sont achevés sur les scores de 29-27, 23-25, 25-21 et 25-21, offrant aux Philippines une victoire historique qui complique sérieusement la tâche des Égyptiens dans la course à la qualification. Un affrontement pour rester en vie Dans ce contexte, le duel entre la Tunisie et l'Égypte devient capital : la victoire est impérative pour l'une comme pour l'autre afin de rester en course dans ce Championnat du monde 2025. Une défaite signifierait, au contraire, un risque d'élimination précoce dès la phase de groupes, un scénario que les deux nations veulent absolument éviter.

Fares. B

MONDIAUX 2025 D'ATHLÉTISME - SAUT EN HAUTEUR :

Le Néo-Zélandais Hamish Kerr sacré

Le Néo-zélandais Hamish Kerr, champion olympique en titre du saut en hauteur, a été sacré champion du monde dans cette spécialité, mardi soir à Tokyo (Japon), après avoir franchi une barre à 2,36 mètres, dès le premier essai. Sur le podium, il a devancé le Sud-Coréen Woo Sang-Hyeok (2,34 mètres) et le Tchèque Jan Stefela (2,31 mètres). Encore quatre en lice quand la barre est montée à 2,31 mètres, aucun athlète n'avait réussi à franchir cette hauteur au bout de deux tentatives et, au jeu des essais, Woo était alors en tête. Le Sud-Coréen a

finallement réussi à passer à son ultime essai. Dos au mur, Kerr l'a imité quelques minutes plus tard quand Stefela et l'Ukrainien Oleh Doroshchuk (4e) s'étaient arrêtés là. Encore 2e provisoire au jeu des essais, Kerr a repris les devants de manière impériale, en franchissant 2,36 mètres au premier essai, quand Woo tentait trois fois, en vain. En l'absence des stars de la discipline, le Qatar Mutaz Barshim (forfait) et l'Italien Gianmarco Tamberi (éliminé en qualifications), Kerr décroche son premier titre mondial, un an après l'olympique, lors des Jeux de

Paris-2024. Il décroche aussi la deuxième médaille d'or de ces championnats du monde pour la Nouvelle-Zélande, après le succès inattendu de Geordie Beamesh, lundi soir, au 3.000 mètres / steeple.

R. S



FEDERATION ALGERIENNE DE JUDO :

Neuf compétitions continentales au menu des clubs algériens



Les clubs algériens de judo auront la possibilité de disputer neuf compétitions continentales entre novembre et décembre 2025, a-t-on appris auprès de la Fédération algérienne (FAJ) qui les a rassurés dernièrement de se charger des différentes formalités administratives, liées à leur engagement. "La FAJ a le plaisir d'annoncer aux clubs affiliés qu'elle se chargera d'étudier leurs dossiers de sortie, pour chacune de ces compétitions", a indiqué l'instance fédérale dans un communiqué, diffusé mardi sur ses réseaux sociaux. Trois parmi ces compétitions seront ouvertes aux seniors, alors que les autres seront destinées uniquement aux cadets et aux juniors. Il s'agit de l'Open Africain de Yaoundé, prévu le 23 novembre au Cameroun, l'Open Africain d'Abidjan (le 30) en Côte d'Ivoire et l'Open Africain du Caire (21 décembre). Concernant, les compétitions destinées aux juniors, il y aura la Coupe d'Afrique de Yaoundé, prévue le 21 novembre, la Coupe d'Afrique d'Abidjan (le 28), et la Coupe d'Afrique du Caire (19 décembre). Enfin, chez les cadets, les clubs algériens pourront s'engager dans la Coupe d'Afrique de Yaoundé, prévue le 21 novembre au Cameroun, la Coupe d'Afrique d'Abidjan, prévue le 28 novembre en Côte d'Ivoire, et la Coupe d'Afrique du Caire, prévue le 20 décembre en Égypte. "Les clubs intéressés devront transmettre leur dossier à la FAJ au moins un mois avant le début de la compétition à laquelle ils souhaitent participer" a tenu à préciser l'instance.

LYDIA. K

Comment s'auto-préparer mentalement en cinq étapes ?

De plus en plus d'athlètes intègrent la préparation mentale dans leur quotidien. Il ne s'agit plus seulement d'une affaire de muscles ou de performance physique, mais aussi d'un travail sur soi, sur ses émotions et sur sa concentration.

Le docteur Sylvain Baert, spécialiste en préparation mentale, relaxation et sophrologie, a conçu une méthode innovante baptisée ECO2A, qui repose sur cinq étapes clés pour apprendre à s'auto-gérer mentalement. Objectif : gagner en autonomie et renforcer son mental au service du sport... mais aussi de la vie quotidienne.

La préparation mentale, un outil incontournable

Aujourd'hui, plus aucun sportif de haut niveau ne néglige la

pour but de rendre le sportif autonome. « Savoir, c'est bien. Mettre en pratique, c'est indispensable », émotions, motivation, concentration, enthousiasme... Chaque critère est évalué de 0 à 10. Les



rappelle Sylvain Baert, qui insiste sur la nécessité d'un engagement personnel.

scores faibles (en dessous de 5) deviennent des priorités de travail. Cette étape met en lumière la marge de progression et permet de cibler les axes essentiels. Elle prend aussi en compte l'environnement : la famille, les proches ou le contexte professionnel peuvent influencer la condition mentale.

Étape 2 – Comprendre les clés mentales

Une fois les forces et faiblesses identifiées, place aux 10 clés mentales définies par le spécialiste. Elles englobent des notions universelles comme la confiance en soi, la gestion du stress, la

Étape 1 – S'évaluer soi-même

Tout commence par une auto-évaluation. Le sportif est invité à se noter sur une quinzaine de qualités mentales : gestion des



préparation psychologique. Gestion du stress, concentration, confiance en soi : ces paramètres conditionnent directement la performance. Mais comment les travailler sans dépendre en permanence d'un coach ou d'un préparateur mental ? C'est là qu'intervient la méthode ECO2A, pensée pour responsabiliser l'individu et lui donner les moyens de progresser par lui-même. Le programme se déroule sur 8 à 10 mois environ, avec



motivation, le lâcher-prise ou encore la vitalité. Il ne s'agit pas de multiplier les théories, mais de comprendre quel mécanisme agit sur quelle dimension du mental. Comme le souligne Baert : « Il existe des millions de techniques, mais saisir les principes fondamentaux est primordial. »

Étape 3 – Construire sa boîte à outils

À partir de ces clés, chaque sportif apprend à utiliser des techniques concrètes :



cœur de la méthode : mettre en pratique. Pendant plusieurs mois, le sportif applique régulièrement les techniques apprises. Chacun développe sa

psychologique, sans dépendre systématiquement d'un préparateur. Cette autonomie est précieuse, que ce soit pour un compétiteur de haut niveau, un sportif amateur ou même un salarié en quête de bien-être au travail. Comme le souligne Sylvain Baert, « la notion d'autonomie est essentielle, car elle permet à chacun d'adapter sa préparation à son quotidien et à ses objectifs ».

Une méthode utile au-delà du sport

Si la méthode a été pensée pour les athlètes, elle s'applique aussi à d'autres domaines : gestion du stress au travail, développement personnel, regain de motivation... Toute personne cherchant à progresser ou à améliorer son équilibre mental peut en bénéficier. En somme, la préparation mentale n'est plus un luxe réservé aux champions : c'est une compétence que chacun peut apprendre à maîtriser pour améliorer sa vie.



relaxation, méditation, sophrologie, respiration, visualisation mentale... D'autres outils viennent en renfort, comme l'EFT (libération émotionnelle), la PNL (programmation neurolinguistique) ou encore l'autohypnose. L'idée est de donner du sens à la démarche. Quand l'athlète comprend ses réactions internes et sait mobiliser un outil adapté, il avance plus vite et gagne en confiance.

Étape 4 – Passer à l'action

Cette étape marque le

préférence – certains seront plus sensibles à la méditation, d'autres à la respiration ou à la visualisation. Un expert peut guider les débuts, mais l'objectif est que le sportif intègre ces exercices dans sa routine et prenne goût à la répétition, condition essentielle à la progression.

Étape 5 – Gagner en autonomie

La finalité de la méthode ECO2A est claire : rendre le sportif totalement autonome dans sa préparation mentale. Il doit être capable de bâtir sa propre routine

De l'armée aux salles de sport

Pourquoi les pompes restent l'un des meilleurs exercices du monde

Très populaires et faciles à pratiquer partout, les pompes figurent parmi les exercices les plus anciens et les plus efficaces du renforcement musculaire.

Elles ne nécessitent aucun matériel, mobilisent de nombreux groupes musculaires et s'adaptent à tous les niveaux. Mais derrière leur simplicité apparente se cache une technique précise, sans laquelle l'exercice peut vite devenir contre-productif.

Un exercice ancestral devenu universel

Les pompes n'ont rien de nouveau. Déjà utilisées dans les entraînements militaires ou dans les pratiques de gymnastique suédoise au XIXe siècle, elles sont devenues un passage obligé pour tester la condition physique. Dans l'armée américaine, le nombre de pompes réussies reste un critère d'évaluation de la force et de l'endurance. Aujourd'hui, elles se sont démocratisées bien au-delà des casernes. On

les talons repoussent le sol vers l'arrière. Le gainage est essentiel : fessiers contractés, abdominaux engagés, bassin stable. Le dos ne doit ni se cambrer ni s'arrondir. Les omoplates accompagnent le geste, se rapprochant à la descente et s'écartant à la montée.

sportif à Alger. Quand elles sont bien réalisées, elles développent non seulement la force mais aussi l'endurance musculaire et la posture. Elles sont une base incontournable pour progresser dans le sport.

Les variantes pour progresser



Les mains sont posées à plat, sous ou légèrement en avant des épaules, tandis que les pieds reposent à largeur de bassin. Cette stabilité permet d'exécuter le mouvement avec

La richesse des pompes réside dans leurs multiples déclinaisons. Les pompes larges accentuent le travail des pectoraux, tandis que les pompes diamant ciblent les triceps. Les pompes déclinées, avec les pieds surélevés, renforcent l'action des épaules, alors que les pompes inclinées facilitent l'apprentissage pour les débutants.

Il existe aussi des versions plus dynamiques, comme les pompes claquées, qui développent l'explosivité, ou les pompes décalées, où les mains sont placées à des hauteurs différentes pour travailler l'équilibre. Certaines variantes utilisent du

fluidité et sécurité.

Un travail musculaire complet

Contrairement à une idée reçue, les pompes ne sollicitent pas uniquement les pectoraux. Elles engagent aussi les triceps, les deltoïdes (épaules), les muscles du dos et surtout la sangle abdominale, qui assure le maintien du corps.

« Les pompes sont un exercice global, explique Karim, coach



les retrouve dans les programmes de cross-training, les cours collectifs de fitness, mais aussi dans les séances de préparation des sportifs de haut niveau.

La position de base : la clé du succès

Pour bien exécuter une pompe, tout commence par la posture. Le corps doit former une planche, parfaitement alignée de la tête aux talons. Le sommet du crâne s'étire vers l'avant, tandis que



matériel (ballons, barres, supports instables) afin d'ajouter une dimension de gainage supplémentaire.

Qualité plutôt que quantité

Beaucoup pensent qu'il faut multiplier les pompes pour progresser. En réalité, la qualité prime sur la quantité. Dès que la posture se dégrade, l'exercice perd son efficacité et peut provoquer des douleurs, notamment au niveau des épaules ou du bas du dos.

Il est recommandé de s'arrêter une ou deux répétitions avant l'échec musculaire. Mieux vaut réaliser plusieurs petites séries de bonne qualité que d'enchaîner des dizaines de mouvements mal exécutés. Cette discipline dans l'entraînement permet des progrès durables et sécurisés.

Adapter les pompes à son niveau

L'avantage des pompes est qu'elles peuvent convenir à tous. Les débutants peuvent les effectuer sur les genoux ou contre un mur pour alléger la charge. Les pratiquants confirmés, eux, disposent d'un arsenal de variantes pour continuer à se challenger. Les personnes en rééducation ou souhaitant renforcer leur gainage peuvent intégrer des pompes partielles ou statiques. L'essentiel est d'écouter



son corps, de respecter ses limites et de progresser graduellement.

Bienfaits au-delà de la musculation

Outre le développement musculaire, les pompes présentent de nombreux bénéfices pour la santé. Elles améliorent la posture, renforcent la

régulièrement, elles contribuent aussi à un meilleur équilibre et à une meilleure prévention des blessures, en particulier pour les sportifs amateurs qui sollicitent souvent le haut du corps.

L'exercice roi du poids de corps



densité osseuse, stimulent le système cardiovasculaire lorsqu'elles sont réalisées en séries longues, et favorisent la coordination neuromusculaire. Pratiquées

Accessibles, efficaces et adaptables, les pompes restent un pilier de la préparation physique. Leur succès tient à leur universalité : que l'on soit militaire, sportif de haut niveau, adepte de fitness ou simple amateur de sport à la maison, elles trouvent leur place dans tous les programmes.

Comme le rappelle le coach Karim Haddad : « Les pompes, c'est l'école de la rigueur. Si vous maîtrisez cet exercice, vous avez déjà franchi une étape importante dans votre progression sportive. »



Championnats du monde juniors de Judo
L'Algérie avec six représentants à Lima

Six judokas (5 messieurs et 1 dame) représenteront l'Algérie aux prochains championnats du monde juniors, prévus du 5 au 8 octobre 2025 dans la capitale péruvienne, Lima, suivant la liste d'admission, dévoilée hier par les organisateurs. Il s'agit d'Oussama Abdelhak Hezil (-66 kg), Ayoub Benlaribi (-66 kg), Abdeslam Belbelhout (-73 kg), Imad Mehibel (-81 kg) et Othmane Arbaoui (-100 kg) chez les messieurs, ainsi que Lydia Kechout (+78 kg) chez les dames.

Serine. S

Tennis
Le Kenyan Eno Polo nouveau directeur général de l'ATP

L'ATP, l'organisation qui gère le circuit professionnel masculin de tennis, a annoncé hier dans un communiqué avoir nommé l'ancien joueur kényan Eno Polo comme nouveau directeur général. Agé de 58 ans, l'ancien 574e mondial (en 1990) succède "avec effet immédiat" à l'italien Massimo Calvelli, qui a quitté ses fonctions en juin dernier, après les avoir occupées pendant plus de cinq ans.

R. S



29 °C | °F

Précipitations : 10%
Humidité : 63%
Vent : 13 km/h

Météo
vendredi
Nuageux dans l'ensemble

VOTRE QUOTIDIEN SPORTIF
Mounasser
Jeudi 18 Septembre 2025

HORAIRES DE PRIÈRES ALGER	
Fadjer	04:57
Dohr	12:42
Asr	16:11
Maghreb	18:51
Icha	20:15

Deuxième journée du Championnat national de Ligue 2

Occasion de confirmation pour les uns et de rachat pour d'autres

La deuxième journée du Championnat national de Ligue 2 amateur de football, Centre-Ouest et Centre-Est, programmée pour vendredi et samedi à 16h00, offrira l'occasion aux clubs vainqueurs lors de la première journée de confirmer leur bon départ, tandis que les formations défaites tenteront de se racheter.

PAR : Salim. D

Le match au sommet du groupe Centre-Ouest opposera l'ASM Oran à la JS El Biar, deux équipes en tête du classement avec trois points chacune. Le club oranais tentera de profiter de l'avantage du terrain pour s'emparer seul du leadership, alors que les visiteurs aborderont la rencontre avec confiance après leur victoire contre la JSM Tiaret (2-1). A Alger, l'USM El Harrach accueillera l'US Bechar, dans une rencontre importante pour les hommes de l'entraîneur Azzedine Aït Djoudi, désireux de faire oublier leur nul à domicile face au Mouloudia de Saïda (1-1), alors que le club du Sud qui a été contraint au nul à domicile face à la JS Tixraïne (2-2), tentera de faire impression et revenir avec un résultat positif.

Pour sa part, le Mouloudia de Saïda visera une première victoire en recevant le Raed El Kouba, auteur d'un bon départ à domicile face au WA Mostaganem (1-0), tandis qu'à Tiaret, la JSMT locale affrontera

l'USM Koléa, qui espère enchaîner un deuxième succès après avoir gagné sur tapis vert (3-0) contre l'ARBA. Ce dernier, pénalisé par des problèmes administratifs ayant entraîné son forfait lors de la première journée, croisera cette fois la route, du NA Hussein Dey, un des sérieux candidats à la montée après son net succès face au WA Tlemcen (2-0). La JS Tixraïne, auteur d'un nul prometteur à l'extérieur, accueillera un WA Tlemcen en quête de rachat, alors que le WA Mostaganem affrontera le promu CR Adrar, qui s'est imposé lors de son premier match face au GC Mascara (2-0). Enfin, le duel des mal classés mettra aux prises le GC Mascara et le CR Témouchent, deux équipes en quête d'une première victoire.

Le MO Béjaïa et le MO Constantine pour confirmer

Dans le Groupe Centre-Est, le MO Béjaïa et le MO Constantine chercheront la confirmation de leur bon départ en se déplaçant, respectivement, chez l'US Biskra, auréolé par son dernier succès,

mardi, en déplacement à Khemis El khechna (2-0) et le Hilal Chelghoum Laïd, ce dernier battu par forfait lors de la première journée. Le CA Batna, pour sa part, se rendra à Khemis El Khechna pour y affronter l'IBKEK, avec l'objectif de signer un premier succès après avoir partagé les points avec l'US Chaouia (2-2), c'est d'ailleurs le même objectif visé par les locaux, battus chez eux par l'US Biskra (0-2), alors que l'USM Annaba ira défié, de son côté, le NC Magra, un adversaire direct dans la lutte pour le haut du tableau.

Parmi les autres rencontres aussi importantes que les précédentes, le CR Béni Thour cherchera à domicile à empêcher ses trois premiers points, devant la JS Jijel, qui a gagné, la semaine dernière sans jouer (sur tapis vert face au HBCH), de même que le MP Batna, défait par le MB Béjaïa (2-0) et visera le rachat en recevant le NC Tiégma.

L'US Chaouia, qui a bien démarré, part favorite à domicile face au nouveau venu, à Beni Oualbane, tandis que l'AS Khroub jouera un test sérieux contre un CBM Bordj



Menaïel réputé coriace à l'extérieur. Les matchs du groupe Centre-Ouest auront lieu vendredi, tandis que ceux du groupe Centre-Est sont

programmés samedi, tous à 16h00, à l'exception de GC Mascara - CR Témouchent, prévu samedi à la même heure.

Groupe Centre-Ouest:

Vendredi 19 septembre:
USM El-Harrach - US Bechar Djedid
ASM Oran - JS El-Biar
JSM Tiaret - ESM Koléa
MC Saïda - RC Kouba
RC Arba - NA Hussein-Dey
JS Tixraïne - WA Tlemcen
WA Mostaganem - C Adrar
Samedi 20 septembre:
GC Mascara - CR Témouchent

Groupe Centre-Est:

Samedi 20 septembre
US Biskra - MO Constantine
Beni Thour - JS Dijel
MSP Batna - NRB Tiegma
US Chaouia - Beni Oualbane
USM Annaba - NC Magra
AS Khroub - JS Bordj Menaïel
IB Khemis El Khechna - CA Batna
HB Chelghoum Laïd - MO Béjaïa

Championnat d'Afrique de volley-ball (U20)

Défaite de l'Algérie face à l'Egypte 3-0

La sélection nationale algérienne masculine de volley-ball (U20) a perdu face à l'Egypte sur le score de 3-0 (25-22, 25-21, 25-14), pour le compte de son 3e match au Championnat d'Afrique de la catégorie (Gr. A) joué

au Complexe sportif Dr Hassan Mostafa de la ville 6 Octobre, près du Caire en Egypte.

Le match a débuté sur un set très disputé. L'Algérie, bien en place, a longtemps tenu tête aux Pharaons grâce à la combativité de Filali et Ghomari. Mais dans les points

décisifs, l'Egypte a su s'imposer, notamment par l'intermédiaire d'Abo Gabal et d'Elbehiry, pour conclure à 25-22.

Le deuxième set a vu les Algériens résister à nouveau, emmenés par Bensalah et Belqassim, mais la régularité offensive des Egyptiens, bien

servis par Mazen à la passe, a permis aux locaux de faire le break (25-21). La qualité du bloc, avec plusieurs interventions décisives d'A.Reda et de Meme, a également pesé lourd.

Dans la troisième manche, l'équipe algérienne s'est



incliné sur le score de 25-14, enregistrant son second revers, après la 1re défaite face à l'Ouganda 3-1 (27-29, 23-25, 25-21,

26-28), contre un succès face au Zimbabwe sur le score de 3 sets à 0 (25-21, 25-15, 27-25).

Lydia . k