



La 22e journée de Ligue 1 Mobilis
Le leader sous pression, USMA-CSC à l'affiche

05

Impact du conflit au Moyen-Orient

Quel avenir pour les stars des Verts dans le Golfe ?



Quarte de finale de la Coupe de France

Olympique de Marseille : Gouiri forfait face à Toulouse

03

Paris FC :

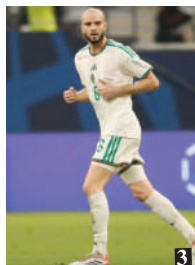
Le «Guerrier» Samir Chergui retrouve enfin le groupe



03

Vladimir Petkovic ratisse large au milieu de terrain

Le retour de Victor Lekhal dans la pré-liste des Verts



3



Retenu dans la liste élargie de Petkovic

Gaya Merbah (JSK) élu joueur du mois de février

16

JSM Béjaïa : Une sortie par la grande porte



Pensionnaire de la Division 3, la JSM Béjaïa a failli créer la sensation sur la pelouse du CS Constantine. Les Béjaïouis ont tenu la dragée haute aux Sanafirs durant toute la rencontre, ne cédant qu'en toute fin de match sur un penalty transformé par Benchaira. Une élimination cruelle pour une équipe de la JSMB qui a démontré qu'elle avait largement le niveau de l'élite.

Vision d'avenir : L'Université d'Alger 3 s'allie à Villarreal



Dans une démarche inédite en Algérie, l'Université d'Alger 3 a signé un partenariat stratégique avec le club espagnol du Villarreal CF. Cette alliance vise à utiliser les infrastructures universitaires pour former les jeunes talents selon la méthodologie du "Sous-marin jaune". Un pont entre le monde académique et le sport de haut niveau qui s'annonce historique.

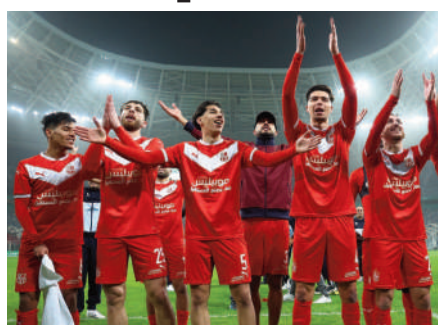
Derby MCA-CRB : La fin justifie les moyens

Le duel entre les deux Oranais, Mohamed Benkhemassa (MCA) et Lotfi Boussaouar (CRB), a animé le derby. Après l'égalisation du Mouloudia, Benkhemassa a célébré de manière provocatrice devant l'attaquant du Chabab. Mais le football est cruel : en marquant le but de la qualification en prolongations, Boussaouar a rendu la monnaie de sa pièce à son rival, rappelant que dans le sport, seul le résultat final compte.



Le CRB défie l'infériorité numérique

Malgré l'expulsion de son attaquant Abdennour Belhocini à la 80ème minute, le CR Belouizdad a fait preuve d'un mental d'acier lors du derby de la Coupe d'Algérie face au MC Alger. Loin de plier sous la pression, les Rouge et Blanc ont arraché leur qualification lors des prolongations (3-2).



grâce à un but salvateur de Youcef Laouafi, prouvant que la grinta l'emporte souvent sur les calculs tactiques.

Hocine Achiou : Un rebond doré en Libye

Quelques jours après le revirement de l'USM Khenchela (qui lui a finalement préféré Billel Dziri), le destin a souri à Hocine Achiou. L'ancien international a paraphé un contrat avec le club libyen d'Al-Shoumou. Fidèle à ses principes, Achiou emmène avec lui un staff 100% algérien composé d'Abdelouahab Tizarouine (adjoint) et de Bachir Abouzaid (analyste vidéo). Un nouveau défi prometteur de l'autre côté de la frontière.

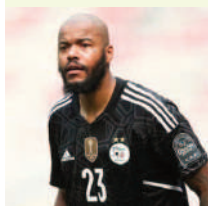


Equipements : Le mystère du logo "inversé"

Le nouveau kit du CRB et de l'USMA suscite l'incompréhension. Le logo des deux clubs a été placé sur le côté droit, tandis que celui de l'équipementier trône sur le côté gauche, côté cœur. Ce choix esthétique, jugé "incohérent" par de nombreux observateurs, déroge aux codes traditionnels du football mondial où l'emblème du club doit toujours rester le plus proche du cœur.



M'Bolhi et la retraite : Qui a lancé la rumeur ?



Le flou persiste autour de Rais Wahab M'Bolhi. Alors que des rumeurs de retraite circulaient après son départ de l'ES Mostaganem, l'entourage du portier historique des Verts a démenti fermement. Le "Raïs" attendrait toujours le projet idéal pour poursuivre sa carrière. Reste à savoir qui avait intérêt à annoncer prématurément la fin du parcours du "rempart" de l'Algérie.

Impact du conflit au Moyen-Orient

Quel avenir pour les stars des Verts dans le Golfe ?

Alors que la majorité des championnats européens entament une trêve, une ombre bien plus sombre plane sur le football dans le Golfe. Nul ne peut prédire l'issue de l'escalade militaire impliquant l'Iran et les frappes touchant plusieurs pays de la région, notamment l'Arabie Saoudite et le Qatar.

Salim. D

Pour les cadres de l'équipe nationale algérienne évoluant dans ces championnats, l'incertitude est totale. Des piliers comme Riyad Mahrez, Houssem Aouar et Baghdad Bounedjah, sans oublier Victor Lekhal ou Adam Ounas, se retrouvent au cœur d'une zone de turbulences où le sport semble soudainement dérisoire face au bruit des bottes.

Riyad Mahrez : Un élan brisé en pleine résurrection ?

Riyad Mahrez vivait jusqu'ici une véritable lune de miel avec l'Al-Ittihad Djeddah. Le capitaine des Verts a mené son club vers une



"remontada" héroïque, hissant l'équipe à la deuxième place, à seulement trois points du leader Al-Hilal. À 35 ans, Mahrez rappelait à tous le génie de ses années à Leicester City, avec des passes millimétrées et des buts d'anthologie. Pour lui, ce coup d'arrêt forcé par la situation sécuritaire tombe au pire moment. Conscient qu'il dispute probablement ses dernières échéances avec les Fennecs, Riyad sait qu'une longue interruption de la compétition pourrait compromettre sa forme physique pour le Mondial 2026. Le stage de mars devient, pour lui, une bouée de sauvetage pour maintenir son rythme de compétition.

Houssem Aouar : Le nouveau poumon de Djeddah

Le cas de Houssem Aouar est tout aussi préoccupant. Depuis le départ de Karim Benzema, l'ex-Lyonnais s'est imposé comme l'oxygène technique de l'Al-Ittihad. Retrouvant le niveau qui était le sien lors de la demi-finale de Ligue des Champions avec l'OL, Aouar est devenu le maître à jouer incontesté de son équipe. Cette parenthèse forcée menace de stopper net une progression qui le plaçait, aux yeux de beaucoup, comme un moteur plus expérimenté et influent que le jeune prodige Ibrahim Maza.

Bounedjah et l'angoisse du terrain

De son côté, le buteur Baghdad Bounedjah, à l'instar de nombreux sportifs, a partagé ses prières pour la sécurité

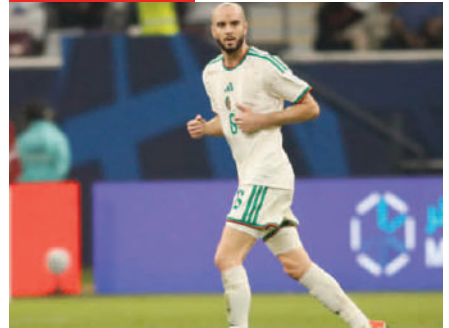
du Qatar. Proche de la fin de carrière et confronté à une concurrence féroce en sélection avec Amine Gouiri, Bounedjah a impérativement besoin de temps de jeu régulier pour espérer une place au Mondial.

Un Mondial 2026 sous la menace ?

Malheureusement, la folie guerrière actuelle, alimentée par les tensions internationales, redessine la géographie du conflit. Au-delà des carrières individuelles, c'est l'organisation même des grands événements sportifs, dont le Mondial 2026, qui pourrait être remise en question si l'incendie continue de se propager d'Iran vers d'autres pays voisins. Dans ce climat de désolation, le football tente de survivre, mais ses étoiles brillent d'un éclat bien fragile.

Vladimir Petkovic ratisse large au milieu de terrain

Le retour de Victor Lekhal dans la pré-liste des Verts



En quête de solutions pour stabiliser l'entrejeu de l'équipe nationale, le sélectionneur Vladimir Petkovic a porté son choix sur Victor Lekhal. Le milieu de terrain du Riyadh SC (Arabie Saoudite) figure officiellement dans la liste élargie pour le stage de mars prévu en Italie (du 23 au 31 mars), qui sera ponctué par deux confrontations amicales face au Guatemala et à l'Uruguay.

Le renouveau en Saudi Pro League

Le technicien national prospecte activement pour pallier la baisse de forme de certains cadres et les blessures répétées d'autres. Les performances récentes de Victor Lekhal n'ont pas échappé à son radar, notamment après ses prestations

remarquées lors de la dernière Coupe Arabe. L'ancien capitaine du Havre AC semble avoir franchi un palier depuis son transfert hivernal d'Al-Qadsia (Koweït) vers le Riyadh SC. En enchaînant 5 matchs pleins (450 minutes) dans la prestigieuse "Roshn Saudi League", Lekhal a affiché une condition physique optimale et une régularité qui rassurent le staff technique national.

Une revanche sur le sort

Pour Victor Lekhal, ce retour en grâce sonne comme une revanche. L'ancien joueur d'Umm Salal compte à son actif 5 sélections avec les Verts. Sa première apparition remonte au 26 mars 2019 face à la Tunisie, sous l'ère Djamel Belmadi.

Hakim. T

Paris FC :

Le « Guerrier » Samir Chergui retrouve enfin le groupe

Ecarté des terrains depuis près de cinq mois, le défenseur international algérien a réintégré les entraînements collectifs du Paris FC. Un retour salvateur pour son club, mais surtout pour les Verts à l'approche du Mondial 2026. Après de longues semaines de rééducation en solitaire, Samir Chergui voit enfin le bout du tunnel. Le défenseur central a repris l'entraînement normal avec ses

coéquipiers du Paris FC, mettant fin à une période d'indisponibilité qui durait depuis sa blessure contractée à la cuisse lors de la CAN 2025 avec l'équipe nationale algérienne. Selon les informations du quotidien Le Parisien, Chergui est pressenti pour faire son grand retour dans le groupe lors du déplacement à Strasbourg, prévu le 15 mars prochain pour le compte de la 26ème

journée de Ligue 1. Pour rappel, sa dernière apparition officielle remonte au mois de novembre 2025 face au LOSC.

Une bouffée d'oxygène pour Vladimir Petkovic

Le surnommé « Le Guerrier » par les supporters algériens revient à point nommé. Alors que la défense des Fennecs est décimée par les blessures, son profil polyvalent — capable

d'évoluer avec la même efficacité en charnière centrale ou sur le flanc droit — offre des solutions tactiques précieuses au sélectionneur Vladimir Petkovic. Ce retour intervient juste avant le stage de mars en Italie, où l'Algérie affrontera le Guatemala et l'Uruguay (les 27 et 30 mars). Une occasion idéale pour Chergui de retrouver du rythme avant le grand rendez-vous planétaire.

Akram. k

Quarte de finale de la Coupe de France Olympique de Marseille : Gouiri forfait face à Toulouse

L'Olympique de Marseille devra composer sans l'attaquant international algérien, Amine Gouiri, mercredi à domicile face à Toulouse (21h00), pour le compte des quarts de finale de la Coupe de France de football. "Gouiri, ce sera encore trop juste. Il est en phase de réathlétisation et nous ne voulons prendre aucun risque. L'objectif est qu'il revienne à 100%. On espère pouvoir compter sur lui pour le prochain match de championnat contre Toulouse", a indiqué le coach marseillais Habib Beye, en conférence de presse.

L'attaquant algérien de 26 ans avait déjà été contraint de renoncer au précédent match de championnat, disputé dimanche à domicile face à l'Olympique lyonnais (3-2), en raison d'un souci musculaire. Il s'agit d'un coup dur pour l'ancien rennais, qui réalise des statistiques solides depuis le début de la saison, avec un bilan de 8 buts et 4 passes décisives en 19 matchs, toutes compétitions confondues.

Lydia. K

La 22e journée de Ligue 1 Mobilis

Le leader sous pression, USMA-CSC à l'affiche

La 22e journée du championnat de Ligue 1 Mobilis, prévue vendredi, samedi et dimanche, sera marquée par le déplacement compliqué du leader, le MC Alger, chez l'USM Alger et le dauphin, le CS Constantine, s'affronteront dans un match indécis.

Par : Akram. K

Le MC Alger (1e, 37 pts), qui reste sur une élimination amère en quart de finale de la Coupe d'Algérie face à son rival le CR Belouizdad (3-2) mardi soir, effectuera un déplacement semé d'embûches chez l'ES Mostaganem, avant-dernier au classement (14 pts), et dont la victoire est plus que vitale pour espérer quitter la zone de relégation. Sur le papier, l'écart semble net, mais les

Mouloudéens devront se méfier d'un adversaire dos au mur, déterminé à jouer sa survie parmi l'élite. Les Vert et Rouge, qui restent sur une mauvaise série de quatre matchs sans succès, savent qu'un faux pas pourrait relancer totalement la course au titre.

Le dauphin, le CS Constantine (36 pts), sera en appel dimanche dans le choc de la journée face à l'USM Alger (10e, 25 pts). Les Sanafir, qui ne comptent qu'un point de retard sur le MCA, auront l'occasion de mettre la pression sur le leader, tandis que les Rouge et Noir tenteront de se rapprocher du podium et de relancer leurs ambitions continentales.

L'intensité s'annonce maximale dans ce duel aux allures de tournant. De son côté, la surprenante formation de la JS Saoura (3e, 34 pts) se déplacera chez l'Olympique Akbou, quatrième (32 pts), dans un match à suspens du haut de tableau entre

deux clubs ambitieux. En cas de succès, la JS Saoura pourrait s'installer durablement sur le podium, alors qu'Akbou vise un rapprochement direct avec le trio de tête. Ayant réussi à sortir la tête de l'eau, en alignant deux victoires de rang, le MC Oran (5e, 30 pts) accueillera l'USM Khenchela (10e, 25 pts). Les Hamraoua auront à cœur de consolider leur position dans le top 5 face à une équipe de Khenchela, battue à la maison face par Akbou (0-1), et qui cherche à s'éloigner définitivement de la zone rouge.

La JSK sommée de réagir

L'ES Ben Aknoun (6e, 27 pts), qui marque le pas après deux revers de suite, partira favorite à domicile face au MC El-Bayadh, lanterne rouge avec 13 points. Une rencontre capitale pour les visiteurs, condamnés à réagir pour entretenir l'espoir du maintien. De son côté, Ben Aknoun vise une victoire pour rester



au contact du Top 5 et renouer avec le succès. Au milieu du tableau, le CR Belouizdad (8e, 26 pts) sera face à un match piège, à la maison face au MB Rouissat (6e, 27 pts). Un duel, à priori équilibré, entre deux équipes proches au classement et qui cherchent à s'installer dans la première moitié du tableau. Les Belouizdadis requinqués par leur qualification pour les demi-finales de la Coupe d'Algérie devraient s'imposer à domicile. Sans la moindre victoire depuis six matchs, toutes compétitions confondues, la JS Kabylie (10e, 25 pts) aura une belle occasion de se réconcilier avec son public, en recevant le troisième relégable, le

Paradou AC (14e, 17 pts). Les "Académiciens", en l'absence de ses deux principaux portiers Moussaoui et El-Koubi, suspendus, seront appelés à sortir le grand jeu pour éviter une cinquième défaite de suite, et s'enfoncer un peu plus dans les profondeurs du classement. Côté Canaris, un succès permettra aux coéquipiers de l'international Zinedine Belaïd de se donner un peu d'air, et poursuivre leur parcours en toute sérénité. Enfin, l'ASO Chlef (13e, 22 pts) accueillera l'ES Sétif (8e, 26 pts) dans une confrontation qui s'annonce équilibrée. Les Chélifiens, sous pression, devront sortir le grand jeu face à une

formation sétifienne, en quête de confirmation, après avoir enchaîné deux victoires de rang, sous la houlette du nouvel entraîneur, Lotfi Amrouche.

Programme des matchs de la 22e journée

Vendredi 6 mars 2026 :
JS Kabylie - Paradou AC 22h00

ASO Chlef - ES Sétif 22h00

MC Oran - USM Khenchela 22h00

Samedi 7 mars 2026 :
ES Mostaganem - MC Alger 15h00

ES Ben Aknoun - MC El-Bayadh 15h00

CR Belouizdad - MB Rouissat 22h00

Dimanche 8 mars 2026 :
Olympique Akbou - JS Saoura 15h00

USM Alger - CS Constantine 22h00

Quarts de finale de la Coupe d'Algérie

Le CRB confirme la règle du "jamais deux sans trois"

Le CR Belouizdad et le CS Constantine se sont qualifiés pour les demi-finales de l'édition 2026 de la Coupe d'Algérie (seniors/messieurs) de football, en battant respectivement le MC Alger (3-2 AP) et la JSM Béjaïa (1-0), en quarts de finale, disputés dans la nuit de mardi à mercredi, aux stades Nelson Mandela de Baraki et Chahid Hamlaoui de Constantine. Le CRB avait ouvert le score à la 17e minute de jeu, par l'intermédiaire de son attaquant tunisien Mohamed Ali Ben Hammouda, avant de concéder l'égalisation devant Ayoub Ghezala, ayant transformé un pénalty à la 29e.

Après la pause, et pratiquement sur leur première offensive en deuxième mi-temps, les Belouizdadis ont réussi à reprendre l'avantage au score, grâce au défenseur Naoufel Khacef, d'un tir puissant à la 46e. Mais le Chabab a dû terminer le match à dix, après l'expulsion d'Abdenour Belhocini, survenue à la 80e, et cette infériorité numérique a eu un impact direct sur l'issue finale du match, car le Doyen en a profité pour arracher une nouvelle égalisation. Cette fois, par l'intermédiaire de son avant-centre Guinée Mohamed Saliou Bangoura, auteur d'une belle frappe croisée à la 90e. Le derby s'est donc

soldé par un score nul (2-2) à l'issue du temps réglementaire et il a fallu recourir aux prolongations pour départager les deux équipes. Malgré l'infériorité numérique, le Chabab est resté bien présent dans le match, et il s'est même offert le luxe d'ajouter un troisième but, grâce à Youcef Laouafi, d'un joli tir croisé à la 100e, avant de préserver son acquis jusqu'au coup de sifflet final. Il s'agit du troisième duel consécutif entre le CRB et le MCA en Coupe d'Algérie, car après la finale de l'édition 2023-2024, remportée par le Chabab (1-0), les deux clubs s'étaient croisés une nouvelle fois lors de l'édition suivante. C'était au stade des

1/16es de finale et c'est encore une fois le club de Laâquiba qui s'était imposé (1-0). Avec cette nouvelle victoire, la troisième en autant de matchs, les Rouge et Blanc confirment la fameuse règle du "jamais deux sans trois", en se forgeant au passage une solide réputation de "bête noire" du Mouloudia en Coupe d'Algérie. De son côté, la JSM Béjaïa, ancien club de l'élite mais aujourd'hui pensionnaire de la Division inter-régions faisait office de "Petit Poucet" de cette édition 2026, et il espérait créer l'exploit face au CS Constantine pour prolonger un peu plus son aventure dans cette épreuve populaire. Mais cette fois, et à son



plus grand regret, le miracle n'a pas eu lieu. Pourtant, le club de la Soummam avait tenu bon pendant plus de 100 minutes, avant de s'incliner finalement devant le milieu de terrain Mohamed Benchaïra, auteur du pénalty victorieux à la 90e+11. Désormais éliminée de la Coupe d'Algérie, la JSMB va

probablement investir toutes ses forces en championnat, avec l'espoir de décrocher une accession en fin de saison. Elle est actuellement leader du Groupe Centre-Est de la Division inter-régions, avec trois longueurs d'avance sur son dauphin, la JS Azaza.

Wassim. K

La 22e journée du Championnat de Ligue 2 amateur

Affiches décisives en haut de tableau et derbies à forts enjeux dans les deux poules

La 22e journée du Championnat de Ligue 2 amateur de football, étalée sur quatre jours de vendredi à lundi, s'annonce décisive dans la course à l'accession, avec plusieurs chocs au sommet, dont le très attendu derby algérois entre l'USM El-Harrach et le NA Hussein-Dey, tandis que le leader du groupe Centre-Est, le CA Batna, évoluera sur du velours dimanche chez la lanterne rouge, le HB Chelghoum Laïd.

Dans le groupe Centre-Ouest, l'affiche phare mettra aux prises, samedi, l'USM El Harrach (2e, 45 pts) et le NA Hussein-Dey (9e, 28 pts), dans un derby algérois aux enjeux contrastés. Auteure d'un nul lors de la précédente journée sur le terrain du leader la JS El Biar (1-1), l'USMH, dauphine à six longueurs du premier, n'a plus droit à l'erreur si elle veut continuer à mettre la pression sur la JS El Biar (51 pts), solide en tête et invaincue depuis 13 rencontres. En face, le NAHD, battu à domicile par le GC Mascara (0-2), tentera de se relancer et de s'éloigner définitivement de la zone dangereuse. Le leader, la JS El Biar (51 pts), sera en déplacement chez la JS Tixeraine (15e, 16 pts) dans un match à huis clos. Sur le papier, les données semblent favorables au leader, mais la prudence sera de mise face à une formation qui joue sa survie. Derrière le duo de tête, la lutte pour le podium promet également des étincelles. Le CR Témouchent et l'ASM Oran, Co-troisièmes avec 37 points, tenteront de



confirmer leurs bonnes dispositions respectivement face au CRB Adrar et à la JSM Tiaret. De son côté, le RC Kouba (5e, 36 pts) accueillera le RC Arbaâ avec l'ambition de renouer avec la victoire pour rester au contact des équipes de tête, alors que le WA Mostaganem recevra l'ESM Koléa en ouverture vendredi. La journée se clôturera lundi par l'opposition entre le MC Saïda et le WA Tlemcen.

le CA Batna chez la lanterne rouge

Dans le groupe Centre-Est, le leader le CA Batna (44 pts) abordera son déplacement dimanche chez le HB Chelghoum Laïd (16e, 3 pts) avec l'objectif de conforter son avance. Vainqueur du choc face à son poursuivant direct l'US Biskra (1-0) lors de la 21e journée, le CAB a creusé un écart de quatre points sur son poursuivant direct et entend bien préserver ce précieux matelas. Son dauphin, l'US Biskra (40 pts), désormais rejoint par la JSD Jijel (40 pts), aura l'occasion de mettre la pression vendredi soir (22h00) en recevant le NRB Béni Oulbane. De son côté, la JSD Jijel accueillera le MO Bejaia (4e, 39 pts) dans un duel direct pour les premières places, l'une des affiches majeures de cette poule. L'US Chaouia (5e, 38 pts), toujours en embuscade, recevra le

NRB Teleghma, alors que l'USM Annaba (6e, 37 pts) sera en déplacement chez le MSP Batna avec l'ambition de rester dans le sillage du peloton de tête. En bas de tableau, la bataille pour le maintien s'annonce tout aussi intense, notamment pour l'IB Khemis El Khechna (15e, 14 pts), qui accueillera la JS Bordj Menaïel à huis clos, et pour l'AS Khroub (13e, 21 pts), en déplacement chez le MO Constantine. A huit journées de l'épilogue, cette 22e journée pourrait ainsi rebattre les cartes aussi bien dans la course à l'accession que dans la lutte pour le maintien, dans deux groupes où le suspense demeure total.

Programme de groupe Centre-Est

Vendredi : US Chaouia - NRB Teleghma (15h00)
MO Constantine - AS Khroub (15h00)
IB Khemis El Khechna - JS Bordj Menaïel (15h00, huis clos)
JSD Jijel - MO Bejaia (15h00)
US Biskra - NRB Béni Oulbane (22h00)
CR Béni Thour - NC Magra (22h00)
MSP Batna - USM Annaba (22h00)
Dimanche : HB Chelghoum Laïd - CA Batna (15h00)

Programme de groupe Centre-Ouest

Vendredi (15h00) : WA Mostaganem - ESM

Koléa
Samedi (15h00) : RC Kouba - RC Arbaâ
GC Mascara - US Béchar
Djedid
ASM Oran - JSM Tiaret
CRB Adrar - CR Témouchent
USM El-Harrach - NA Hussein-Dey
JS Tixeraine - JS El-Biar (huis clos)
Lundi (15h00) : MC Saïda - WA Tlemcen

L'entraîneur du CS Constantine, Lassaad Dridi

« La victoire face à la JS Béjaïa a relevé le niveau de nos ambitions »

L'entraîneur du CS Constantine, Lassaad Dridi, a estimé que la qualification obtenue mardi soir pour les demi-finales de la Coupe d'Algérie de Football, à la suite de la victoire face à la JS Béjaïa (1-0) au stade Chahid-Hamlaoui, a "relevé le niveau d'ambition de l'équipe" et "ouvre une nouvelle perspective dans la course au trophée". S'exprimant à la presse à l'issue de la rencontre, le technicien tunisien a indiqué que la qualification des "Sanafir" aux demi-finales de cette prestigieuse épreuve populaire confère au parcours du club constantinois dans l'édition 2025-2026 une dimension particulière, d'autant que l'équipe avait auparavant validé son billet pour les quarts de finale en éliminant l'ES Sétif (2-1) après

prolongation. Il a également souligné que l'enjeu historique demeure notable, le CS Constantine ayant atteint à cinq reprises les demi-finales de la Coupe d'Algérie sans parvenir à franchir ce cap, un élément qui confère à cette nouvelle ambition une portée symbolique toute particulière au sein du club. Le CS Constantine a arraché son billet pour le dernier carré grâce à un but tardif inscrit par Mohamed Benchaïra, sur penalty à la 90+10e minute, au terme d'une rencontre marquée par une pression croissante des locaux dans les dernières minutes. En demi-finale, le CS Constantine affrontera le CR Belouizdad, qui s'est qualifié pour ce même tour de la compétition après sa victoire face au MC Alger (3-2 après prolongation).

Fares. B

Après l'élimination de la Coupe d'Algérie

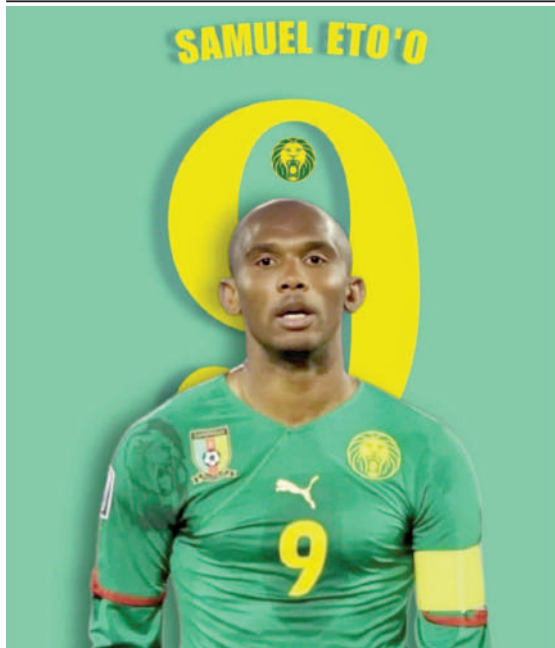
Mokwena : « Quand on gagne, on est des génies, mais quand on perd, on devient des idiots »

Au lendemain de l'élimination amère du MC Alger en quarts de finale de la Coupe d'Algérie face au CR Belouizdad, l'entraîneur sud-africain Rulani Mokwena a fait face à la presse. Avec son franc-parler habituel, il a répondu aux critiques acerbes concernant ses choix tactiques. Mokwena a affirmé qu'il acceptait les critiques inhérentes à son poste, refusant de transformer la salle de conférence en tribunal pour justifier ses schémas de jeu. « Vous avez tout à fait le droit de dire ce que vous voulez. En football, quand les choses ne tournent pas rond, nous devenons des "idiots", et quand tout fonctionne, nous sommes des "génies". C'est la règle du jeu, et je l'accepte totalement », a-t-il lancé aux journalistes présents. Pour le technicien des "Vert et Rouge", il est inutile de pleurer sur le sort de l'équipe en Coupe. Il a immédiatement basculé vers le prochain objectif, lançant une promesse solennelle aux supporters du "Doyen". « Nous devons relever la tête. Demain est un autre jour, et nous devons nous remettre au travail instantanément pour le championnat. Notre objectif est désormais limpide



: remporter le titre. Nous ferons tout ce qui est en notre pouvoir pour compenser cette élimination et rendre le sourire à nos fans ».

Lyes. Ch



Le FC Barcelone, l'apogée d'un champion



En 2004, Eto'o rejoint le FC Barcelone pour environ 24 millions d'euros. Un transfert qui marque le début d'une ère dorée. Sous les ordres de Frank Rijkaard, puis de Pep Guardiola, le Camerounais devient l'un des meilleurs attaquants du monde. Il forme un trio redoutable avec Ronaldinho et Deco, puis plus tard avec Lionel Messi et Thierry Henry. Entre 2004 et 2009, Eto'o inscrit plus de 100

but en Liga et remporte trois championnats d'Espagne. Son influence est immense : buteur décisif, il brille dans les grands rendez-vous. En finale de la Ligue des champions 2006, il marque face à Arsenal et relance le Barça, sacré ensuite à Paris. Trois ans plus tard, en 2009, il ouvre le score contre Manchester United à Rome, lançant le Barça de Guardiola vers un triplé historique (Liga, Coupe du Roi et Ligue des champions).

Eto'o, l'homme engagé

Au-delà du terrain, Samuel Eto'o s'est illustré par son engagement. Fondateur d'une fondation caritative, il a financé des programmes d'éducation, de santé et de formation au Cameroun. Ses prises de position contre le racisme dans le football ont marqué les esprits. En 2021, il est élu président de la Fédération camerounaise de football, avec l'ambition de réformer en profondeur le sport roi dans son pays.



Le roi Eto'o: gloire, fierté et héritage africain

Samuel Eto'o voit le jour le 10 mars 1981 à Nkon, un quartier populaire de Yaoundé, au Cameroun. Très jeune, il se distingue par une passion débordante pour le football. Dans les ruelles poussièreuses, pieds nus et ballon de fortune, il rêve déjà de devenir professionnel. Issu d'une famille modeste, il sait que le football est aussi une porte de sortie vers un avenir meilleur. Son talent attire rapidement l'attention et, à seulement 16 ans, il rejoint l'Europe en signant au Real Madrid en 1997.

Inter Milan: la consécration européenne



En 2009, Eto'o quitte Barcelone dans un échange retentissant avec Zlatan Ibrahimović. À l'Inter Milan, sous les ordres de José Mourinho, il écrit une nouvelle page glorieuse. Avec les Nerazzurri, il s'adapte à un rôle plus collectif, parfois excentré, mais reste décisif dans les moments clés. En 2010, il réussit l'exploit de remporter un deuxième triplé consécutif (Serie A, Coupe d'Italie, Ligue des champions). Sa polyvalence et son abnégation impressionnent. Pour beaucoup d'observateurs, Eto'o est alors le meilleur attaquant africain de l'histoire.

Anzhi, Chelsea et la fin d'un parcours prestigieux

Après son aventure italienne, Eto'o surprend en rejoignant l'Anzhi Makhachkala en Russie en 2011, avec un contrat astronomique. Il y reste deux saisons avant de revenir dans les grands championnats. En 2013, il signe à Chelsea, retrouve José Mourinho et marque encore des buts importants, notamment un triplé contre Manchester United.

Ses dernières années le mènent à Everton, la Sampdoria, Antalyaspor, Konyaspor puis au Qatar SC, où il met fin à sa carrière en 2019.



Madrid, Leganés et l'apprentissage en Espagne

A Madrid, Eto'o est encore trop jeune et peine à se faire une place dans un effectif rempli de stars. Il est alors prêté successivement à Leganés, à l'Espanyol Barcelone, puis à Majorque. C'est dans ce dernier club qu'il trouve son premier vrai tremplin.

Avec les Baléares, il enchaîne les buts et forge sa réputation. En 2003, il offre à Majorque une Coupe du Roi historique en marquant deux fois en finale face au Recreativo Huelva. Ses prestations attirent l'attention des grands clubs espagnols.

Une carrière internationale prolifique



Avec la sélection camerounaise, Eto'o est tout aussi remarquable. Il remporte deux Coupes d'Afrique des Nations (2000 et 2002) et une médaille d'or olympique à Sydney en 2000. Meilleur buteur de l'histoire de la CAN avec 18

réalisations, il incarne pendant plus d'une décennie les espoirs et la fierté des Lions indomptables. Il dispute quatre Coupes du monde (1998, 2002, 2010, 2014), devenant le symbole d'une génération qui a porté haut les couleurs du Cameroun sur la scène

Héritage et postérité

L'histoire de Samuel Eto'o dépasse largement le cadre du football. Issu d'un quartier populaire de Yaoundé, il s'est hissé au sommet du football mondial grâce à son talent, son travail et son mental. Buteur de légende, leader charismatique, il a porté l'Afrique sur les plus grandes scènes. Aujourd'hui encore, son nom inspire des générations entières de jeunes footballeurs sur le continent et ailleurs.

La folle performance de Gessime Yassine enflamme Chelsea

La performance XXL de Gessime Yassine avec Strasbourg en Coupe de France a marqué les esprits et fait parler jusqu'en Angleterre où les fans de Chelsea se frottent déjà les mains.

Mardi soir, Strasbourg recevait Reims lors des quarts de finale de la Coupe de France. L'occasion rêvée pour le coach Gary O'Neil de donner du temps de jeu à certains joueurs. C'était notamment le cas de la dernière recrue hivernale du club Gessime Yassine qui connaissait sa première titularisation sous ses nouvelles couleurs. Débarqué en provenance de Dunkerque (L2) après notamment un Mondial U20 XXL avec le Maroc (qu'il a remporté), le jeune ailier de 20 ans n'avait pas encore eu l'occasion de s'illustrer en Alsace. Avec une concurrence rude à son poste, il n'avait dû se contenter que de miettes depuis le début de son aventure à Strasbourg. Il fallait donc marquer des points et ne pas trembler face à Reims lors de cette rencontre. Et le moins que l'on puisse dire, c'est que le virevoltant ailier gauche a livré une prestation qui a marqué les esprits. D'une aisance assez folle techniquement, il a fait vivre un calvaire à la défense



rémoise et il a été dans tous les bons coups de son équipe. Logiquement élu homme du match, il a affiché des statistiques assez déroutantes pour un attaquant. 4 fautes obtenues, 7 dribbles sur 9 réussis, 14 duels remportés sur 22, 88 % de précision de passes, 3 passes clés et 4 tacles réussis, en bref une partition parfaite pour le natif de Salon-de-Provence. « Je me suis bien senti. Comme je l'ai dit, j'ai bien travaillé pour que le coach me fasse jouer et après, comme je travaille bien, j'ai été récom-

pensé sur le terrain, j'ai été sérieux et ça se reflète sur le terrain. Du coup, tant mieux. Mais après, j'espère que je ne vais pas être bon seulement aujourd'hui. Je vais continuer à travailler et continuer à être bon », confiait-il après la rencontre.

Gessime Yassine choque l'Angleterre

Preuve d'une prestation marquante à tous les niveaux, une compilation de son match a rapidement tourné sur les réseaux sociaux. Et particulièrement assez surprenante, cette compilation,

qui a largement dépassé les 2 millions de vues déjà, a véritablement enflammé... l'Angleterre et notamment les fans de Chelsea. Car ce n'est évidemment plus à présenter, le lien entre les Blues et Strasbourg est assumé et la probabilité qu'un joueur qui cartonne chez les Bleu et Blanc termine à Chelsea est très forte. Alors forcément, sa performance a été suivie de l'autre côté de la Manche comme s'il appartenait déjà aux Blues. « Supporters de Chelsea, patience ! On sera bien-

tôt débarrassés de Neto et compagnie. Mais comment intégrer Yassine, Estevão, et Quenda dans une même équipe ? Qu'est-ce que je viens de voir ? Strasbourg l'a acheté pour 7 millions en janvier », « Nous avons un talent du niveau d'Olise et Doué entre les mains », « Je n'ai jamais vu un joueur de Chelsea bouger comme celui-ci depuis Eden Hazard. Pas étonnant que Strasbourg ait renvoyé Kendry Páez après avoir recruté Yassine », « Pourquoi les ailiers de Strasbourg coûtent 1 million et sont meilleurs que nos ailiers à 40-50 millions ? » ont lâché les fans de Chelsea sur X (anciennement Twitter) en visionnant les images de son match.

En Angleterre, on s'attend déjà à récupérer le jeune ailier de 20 ans prochainement comme ça a été le cas pour Mamadou Sarr et Emmanuel Emegha tout récemment ou encore Liam Rosenior au poste d'entraîneur. Et il ne fait aucun doute que les dirigeants de Chelsea ont dû observer avec grand intérêt la prestation de Gessime Yassine. Avec la récente blessure de Diego Moreira, l'ancien de Dunkerque devrait avoir bien plus de temps de jeu sur le prochain mois. Et s'il affiche un niveau similaire à celui affiché ce mardi, il risque de commencer à se faire une sacrée réputation en France et en Angleterre. Quoi qu'il arrive, il sera assurément à suivre à l'avenir et vu son style, ce sera sans aucun doute un plaisir pour les yeux.

GETAFE

La potion secrète de Martin Satriano pour marquer



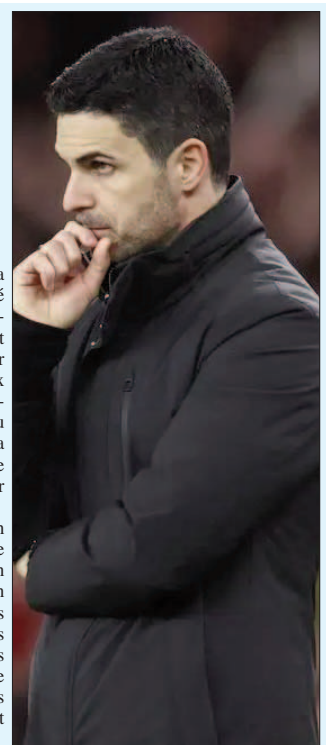
Un peu comme Astérix et Obélix, Martin Satriano a lui aussi une potion magique qui lui permet de marquer. Comme l'indique Marca, l'attaquant prêté par l'Olympique Lyonnais a commencé, depuis son arrivée à Getafe, à se préparer une boisson secrète qui booste son niveau. Il s'agit d'un mélange de protéine en poudre et de crème de riz, explique le média, qui rajoute que le bourreau du Real Madrid est aussi un adepte du jeûne intermittent. Des habitudes alimentaires qui semblent efficaces, puisque l'attaquant argentin, critiqué à Lyon, semble convaincre tout le monde à Getafe...

ARSENAL

La sortie lunaire de Mikel Arteta sur les corners

Depuis sa victoire contre Chelsea dimanche (2-1), Arsenal est critiqué de toute part. En effet, équipe parfaitement rodée sur corners, Arsenal a inscrit ses 15e et 16e buts de la saison sur corner pour s'offrir un succès précieux face aux Blues. Avec l'expertise de Nicolas Jover, spécialiste des coups de pied arrêtés au sein du club londonien, les hommes de Mikel Arteta sont devenus intraitables dans ce domaine malgré de nombreuses invectives à leur égard.

Mardi en conférence de presse, le coach espagnol est sorti du silence et s'est même fendu d'une sortie un peu provocatrice en expliquant qu'il aurait même aimé que son équipe marque plus sur corner : « je suis contrarié que nous n'ayons pas marqué plus de buts et que nous ayons encaissé des buts sur coups de pied arrêtés. Nous voulons être la meilleure équipe, la plus dominante, dans tous les aspects du jeu. C'est la trajectoire et l'objectif de cette équipe ».



BARÇA

Grande inquiétude pour la blessure de Jules Koundé

La blessure de Jules Koundé (27 ans) inquiète sérieusement le staff du FC Barcelone. En effet, le latéral droit de la formation catalane est sorti prématurément du terrain face à l'Atlético de Madrid lors de la demi-finale retour de Coupe du Roi hier (3-0).

Touché au mollet à la 13e minute, le tricolore a aussitôt demandé le changement sans réfléchir, dans le but de limiter les dégâts. Sans réellement comprendre, Hansi Flick a donc laissé son joueur sur le banc, sans savoir que sa douleur était assez grave. D'après les récentes informations Tracy Rodrigo, reprises par Giovanni Castaldi dans L'Équipe de Soir après la rencontre, les nouvelles seraient d'ailleurs alarmantes.

« Ce serait un peu plus grave que prévu pour le latéral français,

malgré les premières nouvelles qui nous étaient parvenues un peu plus tôt. Il est touché au mollet et serait absent un mois » a-t-il déclaré dans l'émission. Une découverte très peu rassurante pour les Blaugranas, qui devront se passer du français durant les prochains rendez-vous, notamment contre l'Athletic Club ce samedi (21h). Reste à savoir si du bricolage aura lieu en défense ou si le coach allemand de 61 ans positionnera Joao Cancelo à sa place, signifiant simplement du poste pour poste dans le couloir.



Barça : la colère de Lamine Yamal

Le FC Barcelone n'était pas si loin de réaliser l'exploit et Lamine Yamal y a longtemps cru. En effet, c'est un scénario cruel qui a vu le jour au Spotify Camp Nou hier soir lors de la rencontre entre le Barça et l'Atlético de Madrid comptant pour les demi-finales de Coupe du Roi (3-0). Les hommes de Hansi Flick, qui avaient réussi à marquer trois buts face aux Colchoneros (soit un de moins qu'eux au match aller), croyaient réellement revenir au score et se qualifier. Cependant, les visiteurs ont réussi à bloquer le verrou jusqu'à la 96e minute.

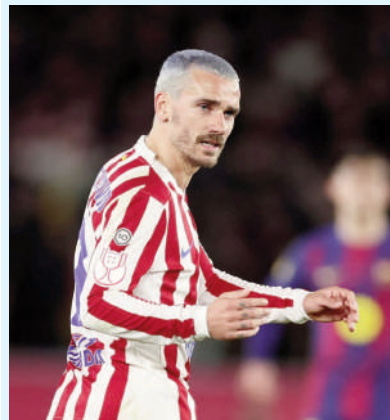
Au coup de sifflet final, le public catalan était en feu malgré la défaite, mais certains joueurs comme Lamine Yamal ont rapidement quitté la pelouse. La pépite semblait très attristée. « L'adieu du Barça a été un moment de communion avec le public. Lamine aurait dû rester avec le reste de ses camarades. Il a le droit d'abandonner le premier et de dire "je ne veux pas rester", de saluer, de féliciter et c'est tout. Il est vrai qu'il est le premier à être parti et a attiré l'attention », comme le révèle Cadena SER. Si la star espagnole, qui a réalisé un triplé le week-end dernier en championnat, n'avait pas le moral à la fin de la rencontre, c'est bien parce que le scénario ressemblait parfaitement à la remontada de 2017 face au PSG.

Le bus de l'Atlético a été caillassé par des ultras du Barça

Le match retour des demi-finales de la Coupe du Roi entre le FC Barcelone et l'Atlético de Madrid était une rencontre à part hier soir (3-0). Hormis le suspense créé suite à la remontée au score des Blaugranas, des incidents violents ont éclaté avant même le coup d'envoi. À son arrivée au Spotify Camp Nou, le bus de l'équipe madrilène a été pris pour cible par certains ultras blaugranas qui ont lancé une pierre, brisant la vitre du véhicule, comme le montre cette vidéo publiée sur X par Javier Gimeno, journaliste chez ESPN. L'attaque, assez brutale, a provoqué un calvaire et cette ambiance a clairement assombri la situation aux abords du stade, malgré une réparation immédiate. Pour l'instant, ni le FC Barcelone, ni l'Atlético de Madrid ne se sont exprimés officiellement sur les dommages matériels, alors que l'incident projette désormais une ombre sur ce rendez-vous qui était très attendu entre les deux formations.



Antoine Griezmann se paie le FC Barcelone



Hier soir, l'Atlético de Madrid a eu chaud. En effet, les Colchoneros ont été battus 3 à 0 par le FC Barcelone, en 1/2 finale retour de la Coupe du Roi. Mais finalement, les Madrilènes se sont qualifiés, eux qui s'étaient imposés 4 à 0 à l'aller. Après la rencontre, Antoine Griezmann a publié un post sur Instagram. Et celui-ci fait beaucoup parler. Le Français a partagé une photo du match sur laquelle on peut le voir ainsi que deux joueurs du Barça, à terre après l'élimination. Le tout était accompagné du message suivant : « cette photo est-elle trop dure ? ». Un choix qui n'est pas anodin. Grizi a répondu à une ancienne publication du FC Barcelone après un match contre les Colchoneros la saison dernière. Les Culés avaient mis en ligne un cliché des joueurs de Flick qui célébraient leur victoire, derrière Antoine Griezmann. Ils avaient écrit le même texte, repris hier soir par Griezmann. L'attaquant tricolore a eu sa revanche.

EN NÉGOCIATIONS AVANCÉES AVEC UN CADOR EUROPÉEN

Jürgen Klopp a déjà trouvé son prochain club

À son départ de Liverpool à l'issue de la saison 2023-24, Jürgen Klopp avait confié vouloir faire une pause. Il en avait remis une couche durant le mois de juillet 2024, lors d'une intervention devant l'Association allemande des entraîneurs de football à Würzburg.

A partir d'aujourd'hui, c'est fini pour moi en tant qu'entraîneur », avait avoué l'Allemand. Quelques mois plus tard, en octobre, il a été recruté par Red Bull afin d'occuper le poste de directeur du football mondial. On se disait que l'ancien coach des Reds, qui a aussi été parfois consultant à la télévision, entamerait une nouvelle carrière. Toujours dans le milieu du football, mais plus sur un banc. Finalement, on pourrait bien l'y revoir plus vite que prévu. Ce n'est pas un secret, il a été dragué par de nombreuses équipes depuis son départ de Liverpool. Le Real Madrid et bien d'autres équipes ont tenté leur chance. En vain. Mais la position du technicien a visiblement évolué. D'autant que lundi, Salzburger Nachrichten a révélé que la direction de Red Bull ne serait pas très contente de son impact. Un départ est dans les tuyaux. Et Jürgen Klopp pourrait très rapidement rebondir du côté de Madrid.

Klopp vers l'Atlético ?

Mais nous ne parlons pas du Real Madrid, qui envisage sérieusement de recruter un entraîneur cet été pour rempla-

cer Alvaro Arbeloa. En effet, c'est l'Atlético de Madrid qui a jeté son dévolu sur l'entraîneur allemand. El Chiringuito révèle que des négociations sont en cours depuis plusieurs jours entre les Colchoneros et Klopp. Un dossier qui est géré directement par le PDG d'Apollo (actionnaire majoritaire du club), Mark Rowan. Ce dernier souhaite que l'écurie madrilène passe un nouveau cap et estime que l'Allemand est l'homme qu'il faut pour y parvenir. Ce dernier, qui aurait refusé une offre du Real Madrid il y a quelques jours, est très séduit par le projet proposé. Il a notamment indiqué : « J'aime le profil de l'Atlético de Madrid. Je suis allé en Allemagne et je ne suis pas allé au Bayern Munich, je suis allé à Dortmund. Je suis allé en Premier League et je ne suis pas allé à City, je suis allé à Liverpool. J'aime le profil de l'Atlético de Madrid. » El Chiringuito parle d'un dossier en excellente voie et même d'une signature imminente. Les nouveaux propriétaires, qui ont décidé de se séparer de Diego Simeone en fin de saison, ont donc déjà trouvé son successeur.



Le Real Madrid envisage de changer d'entraîneur



La défaite de trop ? Lundi soir, le Real Madrid s'est incliné 1 à 0 à domicile face à Getafe en Liga. Un revers qui entame sérieusement le crédit d'Alvaro Arbeloa (43 ans), qui ne fait pas l'unanimité au sein de son vestiaire. Du côté de la direction, il semble que ce soit également le cas. Hier mercredi, la Cadena SER révèle que les pensionnaires du stade Santiago-Bernabéu sont très mitigés concernant Arbeloa, dont les méthodes ne sont pas approuvées par tous. La radio espagnole indique que les dirigeants envisagent sérieusement la possibilité de confier l'équipe à un nouvel entraîneur cet été 2026. Sauf retournement de situation, Arbeloa ne devrait pas rester sur le banc madrilène au-delà de cette saison.

Messi et Mbappé sont les joueurs les plus décisifs du monde

Dans sa récente "Lettre hebdomadaire n°536", l'Observatoire du Football CIES met en lumière les joueurs les plus décisifs selon des critères statistiques avancés : création d'occasions, impact offensif, finition. Il présente notamment ceux ayant réalisé le plus de buts ou de passes décisives dans les matches disputés lors de la dernière année, et ce, dans 67 ligues à travers le monde. Sans prendre en compte le niveau des championnats, Lionel Messi (Inter Miami) est en tête avec 59 GA (soit 37 buts et 22 passes décisives) avec un score de 66,3 points. Derrière, on retrouve l'inarrêtable Kylian Mbappé (Real Madrid) avec 41 GA et un score de 65,4 points.

Ensuite, deux joueurs clés du Bayern Munich suivent le mouvement avec l'Anglais Harry Kane (64,5 points) et l'autre Français, Michael Olise (54,9 points). Et si Lamine Yamal (FC Barcelone) est bel et bien le plus jeune joueur du top 100, c'est que la star espagnole comptabilise un total de 46 points, notifiant un ratio impressionnant de 18 buts et 11 passes décisives. Un seul autre footballeur classé dans ce top a moins de 23 ans, et il s'agit de Franculino Djú (27,1 points actuellement sous les couleurs de Midtjylland). Côté Ligue 1, seuls Mason Greenwood (34,5 points) et Joaquin Panichelli (27,1 points) font de l'effet dans le tableau.



REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE

MINISTÈRE DE L'HABITAT, DE L'URBANISME ET DE LA VILLE
 DIRECTION DES ÉQUIPEMENTS PUBLICS WILAYA DE BENI ABBES
 IDENTIFICATION FISCALE N° : 422024000052232

AVIS DE PRE-SELECTION

CONCOURS NATIONAL D'ARCHITECTURE RESTREINT N° : 01/DEP/2026

Monsieur le wali de la wilaya de Beni Abbes représenté par madame la directrice des équipements publics, informe l'ensemble des bureaux d'études ayant participé au concours national d'architecture restreint N° 01/DEP/2026 Relatif à « Etude et suivi pour la réalisation d'une campagne d'intervention rapide + 06 logements à Béni Abbès » parus aux quotidiens nationaux El-Hiwar en arabe et AL MOUNASSER en langue étrangère le 20/01/2026 que la liste des bureaux d'étude pré-sélection à arrêter comme suit :

N°	Les Bureaux d'étude pré-qualifiée pour la 2 ^{ème} phase	N°	Les Bureaux d'étude pré-qualifiée pour la 2 ^{ème} phase
01	Bibah Ibrahim	08	Aouinet Nacer Eddine
02	Dada Abdelhamid	09	Bendjima zakaria
03	Ben Aradj Abdelatif	10	Grp: BenAbdelkader Abdelwahed + Zoubir Adel Mohammed + Belhachemi Bouziana
04	Grp: Groune Imad Eddine + Hima Abdelkehar	11	Tadj Mustapha
05	Grp: Omari Abdennacer + Slimani Mohammed Seghir	12	Gaceme Houari
06	Grp: Kamline Mohammed El-Amine + Saidi Sallem	13	Grp: Hamdi Ahmed + Chikhaoui Bouziane
07	Grp: Hassani Mohammed + Boudnine Mohammed	14	Chirifi Mohammed Rafik

Les candidats pré-sélections sont invités à remettre l'offre technique, l'offre de prestation l'offre financier. Chaque offre est insérée dans une enveloppe fermée indiquant la référence et l'objet de concours ainsi que la mention « offre technique », « offre de prestation », « offre financière », et « enveloppe de l'anonymat » selon le cas, les enveloppes sont mises dans un autre enveloppe anonyme comportant la mention :

Concours national d'architecture restreint N° 01/DEP/2026
 Relatif à « Etude et suivi pour la réalisation d'une campagne d'intervention rapide + 06 logements à Béni Abbès »
 « Offre technique », « Offre de prestation », « Offre financière »
 « A n'ouvrir que par la commission d'ouverture des plis et d'évaluation des offres A ne pas ouvrir »

Les offres doivent comprendre les pièces exigées dans l'article 19 du cahier des charges.
 La durée de préparation des offres est fixée à vingt-cinq jours (25) qui court à partir de la date de la première publication du présent avis dans les quotidiens nationaux.
 Les dates de dépôt des offres sont fixées aux derniers jours de la durée de préparation des offres avant 11h00m, cette date est tacitement reportée au premier jour ouvrable dans le cas où le jour du dépôt des offres coïncide avec un jour férié ou un jour de repos légal.
 Les soumissionnaires sont invités à associer à la science d'ouverture des plis techniques qui se fera le jour correspondant au dernier jour de la durée de préparation des offres à 11h15m au siège de la direction des équipements publics de la wilaya de Beni Abbes. Si ce jour coïncide avec un jour férié ou un jour de repos légal l'ouverture des plis sera reportée au jour ouvrable à la même heure 11h15m.

N.B : Pour plus d'information, les soumissionnaires doivent référer aux dispositions du cahier des charges

AL MOUNASSER 05 Mars 2026

ANEP 2616005050

REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE

Wilaya : Sétif

Daïra : Salah Bey

Commune : Salah Bey

IDENTIFICATION FISCALE : 09841923556123

Avis D'infractuosité de l'appel d'offre ouvert avec exigence de capacités minimales

N° : 02/2026 pour réalisation du projet : Etude et suivi et Réalisation d'un local administratif

(état civil + service technique) *lot Réalisation*.

Conformément à l'article 40 du décret présidentiel N°:15/247 du : 16/09/2015 portant églementation des marchés publics et des délégations de service publique.

Le président de l'assemblée populaire communale de la commune de Salah bey ; informe l'ensemble des soumissionnaires D'infractuosité de l'appel d'offre ouvert avec exigence de

capacités minimales N° : 02/2026 pour réalisation du projet : Etude et suivi et Réalisation

d'un local administratif (état civil + service technique) *lot Réalisation*.

Motif : aucune offre n'était déposée.

AL MOUNASSER 05 Mars 2026

ANEP 2616007488





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

 **TEL: 0560266287**

OU PAR EMAIL:

 **CONTACT@ALMOUNASSER.DZ**

Le handball algérien



Une histoire riche en titres et en passion

Le handball en Algérie est considéré comme le deuxième sport collectif du pays derrière le football. Mais c'est aussi celui qui a offert à la nation ses plus beaux succès sur la scène continentale, avec sept titres africains pour l'équipe nationale masculine.

On situe l'apparition du handball en Algérie en 1942, dans les centres de moniteurs gérés par les colons français. En 1948, le handball à onze est officialisé, mais rapidement supplanté par la version à sept. À cette époque, peu d'Algériens le pratiquent, préférant le football ou la boxe. En 1958, le premier club algérien de handball voit le jour : le Mouloudia Club Saïda.

La renaissance après l'indépendance

Dès 1962, des passionnés s'engagent pour relancer ce sport. Sous l'impulsion de Madaoui Kheir Eddine et de Hamened Abderrahmane, avec le soutien du FLN, la première ligue nationale est créée à Alger. L'année suivante, la Fédération algérienne de handball (FAHB) est installée, présidée par Benbelkacem Amar.



En 1963, l'Algérie participe pour la première fois à une compétition internationale aux Jeux de l'amitié de Dakar et organise à Alger le premier

championnat maghrébin des nations.

Les premiers pas vers la reconnaissance (1967-1978)

À partir de la fin des



années 1960, le handball algérien se structure progressivement. En 1967, la première Coupe d'Algérie est remportée par le CR Belcourt. En 1973, un championnat national regroupant des clubs des trois grandes régions est mis en place. En 1974, l'équipe masculine participe pour la première fois à un championnat du monde en ex-RDA, et en 1975, elle décroche la médaille d'or aux

d'infrastructures modernes comme la Coupole du 5 Juillet et la salle Harcha-Hacène contribue également au développement de la

discipline. L'âge d'or (1980-1990)



Les années 1980 marquent la suprématie algérienne. En 1980, l'équipe nationale participe aux Jeux olympiques de Moscou. Un an plus tard, en 1981, elle remporte son premier titre continental en s'imposant à Tunis lors des championnats d'Afrique. Suivent d'autres succès qui installent l'Algérie au sommet du handball africain. En 1987, les Verts décrochent la médaille d'or aux Jeux

africains de Nairobi, tandis que les clubs algériens s'imposent comme des géants du continent. Le MC Alger, devenu plus tard le GSP, multiplie les titres africains et devient le club le plus titré en Afrique.

Entre succès et drames (1990-2000) La décennie 1990 est marquée par des réussites mais aussi par des drames. En 1990, les équipes juniors se classent deuxièmes au championnat d'Afrique, mais la même année, un naufrage au Bosphore

provoque une crise profonde et une refonte de la médaille d'or aux Jeux méditerranéens. À cela s'ajoute un



fédération. Malgré cela, les clubs algériens continuent à briller sur la scène africaine.

Un palmarès continental remarquable

Aujourd'hui, le handball algérien demeure l'une des

palmarès impressionnant des clubs algériens, menés par le MC Alger/GSP, dominateur de la scène africaine. Côté dames, on retient la médaille d'or aux Jeux panafricains de 1978 et plusieurs titres maghrébins et arabes.

Un avenir à reconstruire

Si le dernier sacre continental remonte à 2013, la discipline reste porteuse d'espoir. Elle souffre certes d'un manque de moyens et d'une gestion instable, mais grâce à une tradition forte, à des infrastructures solides et à l'expérience de ses techniciens, le



nations les plus titrées du continent avec sept titres de champion d'Afrique, trois victoires aux Jeux africains et une

handball algérien possède toujours les atouts nécessaires pour renouer avec son glorieux passé.

GRAND PRIX DE HAUTE-AUTRICHE

Sept judokas algériens présents à Linz

La sélection algérienne de judo seniors prendra part au Grand Prix de Haute-Autriche, prévu du 6 au 8 mars à Linz, avec un effectif composé de sept judokas (4 messieurs et 3 dames), a-t-on appris hier auprès de la Fédération algérienne de judo (FAJ).



Chez les messieurs, les judokas Kaïs Moudetere (-66 Kg), Dris Messaoud (-73 Kg), Mustapha Yasser Bouamar (-100 kg) et Mohamed Lili (+100 Kg), représenteront l'Algérie à cette prestigieuse compétition, alors que Houaria Kaddour (-48 kg), Khadija Bekheira (- 57 Kg) et Amina Belkadi (-63 kg), seront présentes chez les dames. D'autre

part, la sélection algérienne effectuera ensuite un stage international en République tchèque, du 8 au 17 mars, selon la même source. Le tournoi de Linz enregistre la participation de 503 judokas (294 messieurs et 209 dames) représentant 62 pays de six continents. Il s'agit de la première participation du judo algérien à une compétition internationale depuis les Jeux olympiques de Paris 2024. Les tournois du Grand Prix

sont considérés comme des compétitions de haut niveau, bien qu'ils soient légèrement inférieurs aux épreuves de "Grand Chelem" (Grand Slam) en termes de points et de prestige mondial. Pour rappel, le vainqueur d'un Grand Chelem obtient 1 000 points, tandis que celui d'un Grand Prix en reçoit 700 au classement mondial de la Fédération Internationale de Judo (IJF).

Serine. S

TOURNOI "M15 MONASTIR" DE TENNIS L'Algérien Toufik Sahtali débutera contre un Allemand

Le tennisman algérien Toufik Sahtali sera opposé à l'Allemand Nikolai Barsukov, au premier tour du tournoi professionnel masculin "M15 Monastir", qui se déroule du 3 au 8 mars courant en Tunisie, suivant les résultats du tirage au sort, dévoilés mardi soir par les organisateurs. Un match qui sur papier semble largement à la portée de l'international algérien de 27 ans, classé 706e mondial et tête de série N4 de ce tournoi, car appelé à défier un adversaire moins expérimenté (19 ans), et qui ne figure pas encore dans le classement mondial de l'ATP.

Dotée d'un prize-money de 15.000 USD et organisée sur des courts en surface rapide, la compétition a drainé la participation de joueurs venus des quatre coins du monde, notamment,



d'Argentine et de Nouvelle Zélande.

Parmi eux, certains éléments relativement bien classés chez les professionnels de l'ATP,

notamment, le Slovaque Milos Karol (23 ans), qui figure au 449e rang et qui a été classé tête de série N1 de ce tournoi.

Lydia. K

www.almounasser.dz

CHAMPIONNAT DE HANDBALL, EXCELLENCE A MESSIEURS

Programme de la 13e journée du groupe A

Programme de la 13e journée du groupe A du Championnat d'Algérie de handball, Excellence A messieurs, prévue vendredi soir à partir de 22h00 :

O El-Oued - M Bordj Bou Arreridj
IC Ouargla - JS Saoura
MC Alger - MC Ouled Tlalat
AB Barika - OM Annaba

EXCELLENCE A DAMES DE HANDBALL

Le programme de la quatrième journée des Play-off

Programme de la quatrième journée des Play-off du Championnat d'Algérie de handball Excellence "A" dames, prévue vendredi soir à partir de 22h00 :

HC Mila - HBC El Biar
TS Sétif - CF Boumerdès
CS Mouloud Mammeri - OS El-Oued
MC Alger - NRF Constantine

NATIONALE 1 DAMES DE BASKET

Le programme de la 19e journée

Programme de la 19e journée du Championnat d'Algérie de basket-ball, Nationale 1 dames, prévue vendredi et samedi : Vendredi :

RC Bordj Bou Arreridj - GS Cosider (21h00)
FS Sétif - MC Alger (21h00)
Hussein-Dey Marines - USM Alger (21h30)
USA Batna - MT Sétif (21h30)
CR Ali Mendjeli - El Annaba (21h30)
WR Ain Benian - JF Kouba (21h30)
Samedi : Rouiba CB - NB Staouéli (21h30)

SUPER-DIVISION DE BASKET-BALL

Le programme de la 25e journée

Programme de la 25e journée du Championnat d'Algérie de basket-ball, Super-Division (messieurs), prévue jeudi, vendredi et samedi : Jeudi (22h30) : MC Alger - TRA Draria

Vendredi (22h00) :

USM Alger - CRB Dar Beida
M Ouled Chebel - CR Béni Saf
Rouiba CB - USM Blida S

Samedi (22h00) :

US Sétif - NA Hussein-Dey
WO Boufarik - CS Tlemcen
CSC Djisr Kasantina - NB Staouéli

CHAMPIONNAT DE VOLLEY-BALL, NATIONALE 1 DAMES

Le programme de la 13e journée

Programme de la 13e journée du Championnat d'Algérie de volley-ball, Nationale 1 dames, prévue vendredi et samedi : Groupe Centre-Est / Vendredi :

RC Bejaia - NC Bejaia (21h30)
JS Tizi N'Berber - OM Cirta (22h00)
WA Bejaia - OS Tichy (23h00)
Samedi: CRR Toudja - MB Bejaia (21h30)

Groupe Centre-Ouest

Vendredi : USP Akbou - CASA Mohammadia (21h30)
NR Saidali - Seddouk VB (22h00)
Samedi: JS Azzazga - NR Chlef (20h00)
US Ben Aknoun - MC Alger (22h00)

CHAMPIONNAT DE VOLLEY-BALL, NATIONALE 1 MESSIEURS

Le programme de la 17e journée

Programme de la 17e journée du Championnat d'Algérie de volley-ball, Nationale 1 messieurs, prévue vendredi et samedi :

Groupe Centre-Est / Vendredi :

EF Ain Azel - JSC Ouled Adouane (22h00)
ES El-Eulma - ES Tadjanet (22h00)
O Ain M'ila - CASTEL (22h00)
MB Bejaia - NC Bejaia (23h00)
Samedi : ES Sétif - OMK El-Milia (22h00)

Groupe Centre-Ouest / Vendredi :

CS Nedroma - MC Alger (22h00)
O El-Kseur - ES M'sila (23h00)
RC M'Sila - PO Chlef (23h00)
Samedi: ES Bethioua - WA Tlemcen (22h00)

DESTINÉE À FINANCER 24 OPÉRATIONS DANS PLUSIEURS COMMUNES

Près de 400 millions de dinars alloués au Secteur de la jeunesse et des sports de Batna

Le secteur de la jeunesse et des sports a bénéficié, cette année dans la wilaya de Batna, d'une enveloppe estimée à 390 millions de dinars destinée à financer 24 opérations dans plusieurs communes, selon un communiqué publié hier par les services de la wilaya.

Le document précise que 220 millions de dinars, mis en place dans le cadre des programmes sectoriels décentralisés (PSD), permettront "l'étude, le suivi et la réalisation de plusieurs projets tels que deux salles polyvalentes, deux maisons de jeunes, deux complexes sportifs de proximité, deux piscines de même statut et une salle omnisports de 1.000 places". Le communiqué de la wilaya précise également que 170 millions de dinars, puisés du budget de la wilaya, seront consacrés à la réhabilitation et au réaménagement

ment de 12 stades communaux dans les villes de Batna, d'Ouled Fadhel, d'Ain Yagout, de Seriana, d'Ain Touta, de Kimel, d'Ain Djasser et de Djerma. Il est par ailleurs précisé, dans le même communiqué, que l'étude technique relative à la réalisation d'une piscine olympique a été lancée, au moment où les procédures administratives liées aux projets de construction d'un nouveau stade de 30.000 places dans la commune de Djerma, et de réhabilitation et renforcement des gradins du stade du 1er-Novembre 1954 de Batna, ont été "accélérées".

Fares. B



MASTERS 1000 D'INDIAN WELLS

Alcaraz et Djokovic dans la même partie du tableau



Le N.1 mondial Carlos Alcaraz et le N.3 Novak Djokovic, évolueront dans la moitié de tableau loin du N.2 Jannik Sinner, positionné tout en bas, selon le tirage au sort du premier Masters 1000 ATP de la saison, qui débute mercredi à Indian Wells (Californie - Etats Unis). Un peu plus d'un mois après la finale de l'Open d'Australie entre Alcaraz et Djokovic (2-6, 6-2, 6-3, 7-5), les deux joueurs savent désormais que si leurs routes se croisent à nouveau d'ici la mi-mars, ce ne sera pas, cette fois,

lors du dernier match du tournoi. A Indian Wells, où le tirage au sort a été effectué lundi, l'Espagnol et le Serbe ont été placés tous les deux dans la partie haute du tableau. Alex De Minaur et Taylor Fritz sont les deux autres "grosses" têtes de cette moitié, avec aussi Jack Draper, en sa qualité de tenant du titre, et Daniil Medvedev, homme très en forme de ce début de saison, s'il arrive à rallier à temps Indian Wells depuis Dubaï, où il a été titré samedi mais où il est bloqué, comme d'autres joueurs.

Dans la partie basse se retrouvent Jannik Sinner, Alexander Zverev, Lorenzo Musetti et Ben Shelton, entre autres cadors. Dans un tableau de 96 joueurs où les 32 têtes de série sont exemptées de premier tour et dont le démarrage paraît toujours un peu lent. Dans le tableau féminin, Aryna Sabalenka, Coco Gauff et Amanda Anisimova sont dans le haut du tableau. Iga Swiatek, Elena Rybakina, Jessica Pegula et la tenante Mirra Andreeva dans le bas.

R. S

NBA

Wembanyama désigné joueur du mois de la conférence Ouest

Victor Wembanyama, des San Antonio Spurs, a été désigné meilleur joueur de la conférence Ouest pour le mois de février, annonce la NBA mardi. Wembanyama, qui avait disputé au cœur du mois son deuxième All-Star Game, reçoit cette récompense pour la première fois, après avoir déjà été désigné "joueur de la semaine" fin octobre dernier.

L'intérieur âgé de 22 ans est resté invaincu en onze rencontres en février, de quoi occuper la deuxième place du classement à l'Ouest avec les Spurs (43v-17d). "Wemby" a cumulé en moyenne 22,5 points, 11,3 rebonds et 3,5 contres sur la période.

R. S



Les 20 maladies qui pourraient être soignées par le sport

Des chercheurs Danois ont publié une analyse de l'ensemble de la littérature scientifique sur les effets du sport sur diverses maladies. Résultat : le sport peut soigner 26 maladies différentes.

A noter que le mot "soigner" doit être bien interprété, il s'agit en effet d'améliorer les symptômes ou, éventuellement de faire entrer la maladie en rémission, exactement comme pourrait le faire un médicament. La guérison, elle, est possible par le sport pour certaines de ces pathologies mais pas pour toutes.

1) La dépression

Les chercheurs notent que l'activité physique est efficace contre la dépression, en agissant aussi bien sur l'aspect psychologique que sur l'aspect physique (effet anti-inflammatoire cérébral). Ils recommandent les sports de force ou une alternance entre sports de force et d'endurance mais pas l'endurance seule. L'effet bénéfique est directement proportionnel à la fréquence des entraînements : des entraînements sporadiques étant peu efficaces.

2) L'anxiété

Comme pour la dépression, les chercheurs notent des effets psychologiques et physiques. En revanche, seuls les sports d'endurance doux sont recommandés, tels que la marche, la natation, la course à pieds ou le vélo. Les efforts doivent être le plus progressifs possibles au fil des séances, en commençant par des séances d'une dizaine de minutes jusqu'à 30 minutes.

3) Stress

Les effets et les conseils sont les mêmes que pour l'anxiété.

4) La schizophrénie

Les chercheurs indiquent que les symptômes de la maladie diminuent significativement lorsque

la quantité d'exercice physique hebdomadaire totalise environ 1 heure 30, d'exercice d'intensité modérée à vigoureux. Les efforts d'endurance sont les mieux documentés et, à priori, les mieux adaptés.

5) La démence sénile

Les preuves scientifiques de l'effet du sport sont plus en faveur de la prévention que du traitement, avec une



amélioration des capacités cognitives. 1 heure trois fois par semaine est bien adapté. Il n'y a pas de type de sport dont les effets soient mieux documentés qu'un autre actuellement. Il est recommandé de faire une activité adaptée à ses capacités.

6) La maladie de Parkinson

Tous les symptômes peuvent être améliorés par la pratique du sport. Tous les types de sport semblent bénéfiques mais la musculation et le travail de l'équilibre semblent donner de meilleurs résultats.

7) La sclérose en plaques

Les meilleurs résultats sont obtenus avec la musculation qui est fortement conseillée si le degré de handicap le permet. A noter que le sport peut induire une aggravation temporaire des symptômes. C'est un phénomène normal. Pour plus d'infos sur cette maladie, vous pouvez vous tourner vers mon livre.

8) L'obésité

Le sport est évidemment efficace. Il est recommandé de combiner musculation et activité d'endurance. L'objectif recherché doit être d'une heure de sport chaque jour.

9) L'hyperlipidémie (cholestérol et/ou triglycérides élevés)

Les études montrent un bénéfice important du sport, indépendamment



recommandations faites à la population "bien portante". 60 minutes de sport pour jour sont conseillés par les chercheurs. Tout type d'activité peut être pratiqué et donne des résultats.

12) Le diabète de type 2

Les effets du sport semblent comparables à ceux du médicament de référence, la metformine. La manière la plus efficace de faire du sport contre le diabète semble être de faire à la fois un sport de force (type musculation) en alternance avec un sport d'endurance. La durée hebdomadaire doit être supérieure à 150 minutes.

13) Le diabète de type 1

Le sport ne permet pas de se passer d'insuline mais peu en diminuer les besoins, faciliter la gestion de la glycémie et diminuer les complications. Les efforts d'intensité modérés sont recommandés par rapport aux efforts trop intenses qui peuvent déclencher des hypoglycémies plus facilement. Il est conseillé de bien surveiller sa glycémie et d'être régulier dans sa pratique.

14) L'apoplexie cérébrale

Dès que possible après l'incident, il est recommandé de faire de la marche et des efforts cardiorespiratoires (petite course, vélo, etc.). Le sport agit en facilitant la récupération cérébrale.

15) L'hypertension artérielle

Les sports d'endurance comme de force sont efficaces pour diminuer la pression sanguine. Attention toutefois car les exercices intenses peuvent provoquer une

augmentation normale mais forte de la pression sanguine qui peut déclencher un incident cardiovasculaire. Si l'hypertension est supérieure à 18/10 il est recommandé de commencer par des activités pas trop intenses (endurance). Un suivi médical est aussi recommandé dans ce cas.

16) L'insuffisance coronarienne

Le sport agirait de manière profonde sur le cœur et les vaisseaux en diminuant la tendance aux caillots sanguins, améliorant la santé vasculaire, le besoin en oxygène. Il est recommandé de faire un test d'effort avec un médecin cardiologue, en plus de vérifier les éventuelles contre-indications, avant de mettre en place un programme sportif dont l'intensité devra se situer entre 50 et 80% du résultat du test d'effort. Les sports d'endurance sont recommandés, pendant 20 à 60 minutes 3 à 5 fois par semaine.

17) L'infarctus

A court terme, le sport diminue les symptômes de l'infarctus et améliore la qualité de vie. A long terme (plus d'un an), il diminue la mortalité. Comme pour l'insuffisance coronarienne, un test d'effort avec un cardiologue doit être fait avant de mettre en place un programme d'exercices. Il vérifiera aussi l'absence de contre-indications. Le type de sport pratiqué importe peu mais il faut commencer par une faible intensité en augmentant graduellement jusqu'à des séances de 30 minutes 2 à 3 fois par semaine.

18) La claudication intermittente

Le sport est très efficace pour diminuer les douleurs, augmenter la capacité de marche. Les résultats sont au moins égaux ou supérieurs aux opérations ou à l'angioplastie, les risques en moins. La marche est recommandée en procédant comme suit : marcher jusqu'à ce que les douleurs arrivent. Se reposer un peu le temps que la douleur diminue puis recommencer à marcher. La durée de l'entraînement doit être au minimum de 30 minutes 3 fois par semaine.

19) La bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO)

Le sport agit efficacement pour améliorer les symptômes de la BPCO. Le sport est encore plus efficace quand on arrête simultanément de fumer. Les sports de force comme d'endurance semblent efficaces avec un effet possiblement plus intéressant de la musculation. L'oxygène peut être utilisé en même temps que l'exercice quand la saturation en oxygène des tissus est inférieure à 90%. Sinon, on essaye de limiter son utilisation pour la fin de la séance.

20) L'asthme

Le sport serait efficace pour diminuer la fréquence des crises d'asthme. Les sports d'endurance à intensité modérée seraient les plus efficaces : course, vélo, jeux de ballon, natation. Mais la natation serait le sport le plus efficace. Il est recommandé d'être progressif jusqu'à atteindre au moins 45 minutes, 3 entraînements par semaine.

Vaut-il mieux faire du cardio ou de la musculation?

Lever des poids, c'est bon pour la santé. Faire des exercices aérobiques aussi, c'est même un petit peu mieux. Mais l'idéal consiste à combiner les deux pratiques, explique le journaliste spécialisé en activité physique Alex Hutchinson.



L'auteur est un ancien coureur de fond de l'équipe nationale canadienne et un physicien postdoctoral. Il a publié en 2019 le livre *Endurance : L'esprit, le corps et les exceptionnelles limites extensibles de la performance humaine*. Il collabore à la rédaction du *Globe and Mail* et du magazine *Outside*. Le débat de longue date sur le cardio et la musculation semble être une nouvelle source de division en ces temps de polarisation. Comment les marathoniens et les musclés peuvent-ils cohabiter si chaque camp est convaincu que l'autre néglige un aspect essentiel de la santé et de la longévité ? Heureusement, les données les plus récentes portent à croire qu'il existe un terrain d'entente. Lors du congrès annuel de l'American College of

chaque forme d'exercice est bonne, et que la combinaison des deux est encore plus bénéfique. L'article, publié dans *Current Sports Medicine Reports* et rédigé par Angelique Brellenthin et Duck-Chul Lee, de l'Université d'État de l'Iowa, ainsi que par le chercheur australien Jason Bennie, évalue les effets à long terme du respect des directives courantes relatives à l'exercice physique. Les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures de la Société canadienne de physiologie de l'exercice, par exemple, suggèrent d'accumuler au moins 150 minutes par semaine d'activité aérobique de modérée à vigoureuse, en plus d'une activité de renforcement musculaire au minimum deux fois par semaine. La Dre Brellenthin et



savons qu'elle rend plus fort, mais des preuves montrent aussi qu'elle peut procurer certains des avantages plus généraux de l'exercice aérobique, comme une meilleure santé cardiaque et un risque de cancer plus faible. Dans l'ensemble, des études épidémiologiques à grande échelle portent à croire que le fait de respecter seulement les recommandations relatives à l'exercice aérobique réduit de 15 % à 35 % le risque de décès prématuré, quelle qu'en soit la cause. Se conformer uniquement aux recommandations en matière d'entraînement musculaire diminue le risque de 10 % à 25 %.

Le respect des deux critères fait chuter le risque de 30 % à 45 %. D'autres types de recherches, y compris des études dans lesquelles les sujets sont répartis au hasard pour suivre différents programmes d'exercices, aboutissent à des conclusions largement semblables. La musculation, même seule, est bénéfique. L'exercice aérobique l'est un peu plus. Les deux combinés, c'est encore mieux. À première vue, ces

résultats peuvent sembler si évidents qu'ils ne méritent même pas d'être mentionnés. Mais revenons un peu



en arrière. En 2012, le Dr Lee a présenté une analyse de plus de 50 000 patients ayant subi des tests de condition physique à la célèbre clinique Cooper de Dallas entre 1971 et 2002. Comme prévu, ceux qui couraient plus de 32 km par semaine, selon le Dr Lee, n'étaient pas en meilleure forme que ceux qui ne couraient pas du tout. Ces résultats ont contribué à lancer un débat controversé sur les risques supposés d'un excès d'exercice aérobique, ce qui a alimenté des titres tels que « Un soulier de

course dans la tombe ». Mais pour tirer des conclusions de grandes études épidémiologiques comme celle-ci, il faut présumer les caractéristiques des sujets, et certains chercheurs craignent que ces manipulations statistiques n'aient faussé les résultats. En 2019, le Dr Lee — lui-même ancien culturiste et aspirant au titre de Monsieur Corée — a publié une nouvelle analyse des données de la clinique Cooper, portant cette fois sur l'entraînement musculaire. Comme

inversés si l'on s'entraînait quatre fois par semaine. Le Dr Lee a lui-même reconnu que cette conclusion paraissait peu plausible, et peut-être en conséquence, il ne soutient plus que trop d'exercices aérobiques posent problème. La nouvelle étude peut donc être considérée comme un signe de détente entre les camps du cardio et de la musculation. Certaines questions restent toutefois sans réponse. Par exemple, l'apparente supériorité de la combinaison de l'entraînement cardio et de la musculation pourrait simplement résulter du fait que ceux qui s'adonnent aux deux ont tendance à faire plus d'exercice dans l'ensemble.

Mais cela semble peu probable. Comme le souligne la Dre Brellenthin, le cardio et la musculation ont des effets différents sur la santé. Le premier est plus efficace pour améliorer la santé cardiaque, la circulation et le taux de cholestérol. La seconde agit davantage sur le métabolisme de base et la régulation de la

pour la course à pied, il a constaté que même de petites quantités d'entraînement musculaire amélioraient la longévité. Mais l'idéal semblait être de



faire deux séances de musculation par semaine, les avantages pour la santé étant

glycémie. La seule mauvaise réponse dans ce débat est de choisir un camp dès le départ.



Sports Medicine, qui s'est tenu au début de juin à Denver, une comparaison des avantages pour la santé de l'activité physique aérobique et de l'activité physique de renforcement musculaire a été sélectionnée comme l'un des meilleurs articles de l'année. En bref, on y conclut que

ses collègues soulignent que les personnes qui respectent uniquement les recommandations en matière d'aérobie ont tendance à vivre de trois à quatre ans de plus que celles qui ne les suivent pas. En revanche, les effets de la musculation sur la santé ont fait l'objet de beaucoup moins de recherches. Nous

MC Oran Zoubir Ouasti nouveau manager général



Le MC Oran, pensionnaire de la Ligue 1 Mobilis de football, a annoncé ce mardi la nomination de l'ancien joueur du club, Zoubir Ouasti, au poste de manager général de l'équipe première, dans un communiqué publié sur ses réseaux sociaux. "Dans le cadre du renforcement de la structuration organisationnelle du club et de la consolidation du staff administratif par des compétences capables d'accompagner les ambitions de la prochaine étape, la direction du MCO annonce la nomination de Zoubir Ouasti au poste de manager de l'équipe première", précise la même source. Cette nomination intervient alors que l'équipe est parvenue à redresser la barre, en alignant deux victoires de rang, sous la houlette de l'entraîneur Si Tahar Chérif El-Ouezani, chargé d'assurer l'intérim, en remplacement de l'Espagnol Juan Carlos Garrido, limogé. "Par ailleurs, Hicham Bouyoucefi a été nommé coordinateur général du club, afin d'assurer une coordination rigoureuse entre les différentes composantes de l'équipe et de veiller à la mise en place des meilleures conditions pour atteindre les objectifs fixés", ajoute le communiqué. A travers ces décisions, la direction oranaise entend "instaurer une organisation administrative plus efficace et cohérente, garantissant le bon fonctionnement des différentes affaires de l'équipe et la création de conditions optimales pour atteindre les objectifs tracés." Au terme de la 21e journée, le MCO occupe la 5e place au tableau avec 30 points, et un match en moins.

Hakim. T

VOTRE QUOTIDIEN SPORTIF

Mounasser

Jeudi 05 Mars 2026

18 °C | °F

Précipitations : 35%

Humidité : 61%

Vent : 14 km/h

Météo
vendredi
Faible pluie

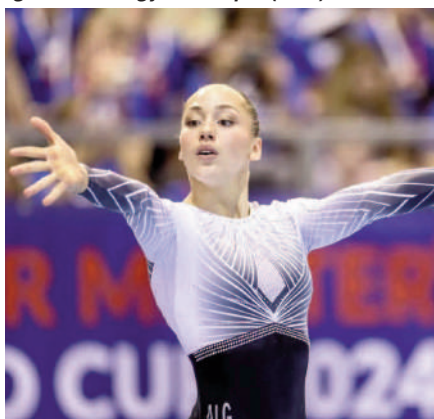
2e étape de la Coupe du monde de gymnastique

Les Algériennes **Kaylia Nemour** et **Luna Hamames** en lice à Bakou

Les deux gymnastes Kaylia Nemour et Luna Hamames représenteront l'Algérie à la 2e étape de la Coupe du monde de gymnastique artistique féminine, qui se déroulera du 5 au 8 mars à Bakou, en Azerbaïdjan, a-t-on appris mercredi auprès de la Fédération algérienne de gymnastique (FAG).

Serine. S

Cette compétition internationale réunira l'élite mondiale de la gymnastique artistique et sera une nouvelle occasion pour les deux gymnastes algériennes de démontrer leur talent, leur détermination, ainsi que le niveau d'excellence de la gymnastique algérienne, souligne l'instance fédérale sur ses réseaux sociaux. Cette étape à Bakou fait suite à celle de Cottbus en Allemagne (février 2026), où la championne olympique Kaylia Nemour a remporté une médaille d'argent à la poutre. Au rendez-vous de Bakou, Nemour sera accompagnée par sa coéquipière Luna Hamames (19 ans), sociétaire du club d'Hyères (France). Après la deuxième étape à Bakou



(Azerbaïdjan), la compétition se poursuivra à Antalya (Turquie), Le Caire (Égypte) et Osijek (Croatie), avant de se conclure à Doha (Qatar) du 14 au 18 avril. Selon la Fédération internationale de gymnastique, les champions olympiques Kaylia Nemour (ALG), Rhys McClenaghan (IRL), et Eleftherios Petrounias (GRE) seront les têtes d'affiche d'un plateau relevé lors de l'étape de Coupe du monde de Bakou, où stars de retour et jeunes prétendants promettent un spectacle de haut niveau.

Retenu dans la liste élargie de Petkovic

Gaya Merbah (JSK) élu joueur du mois de février

Le gardien de but de la JS Kabylie, Gaya Merbah, a été élu joueur du mois de février, a annoncé la Ligue de football professionnel (LFP), mardi. Merbah (31 ans) s'est distingué lors du mois écoulé, en réalisant de

belles prestations, notamment lors du "Classico" en déplacement face au MC Alger (0-0), lors de la 21e journée de la Ligue 1 Mobilis, où il a sorti plusieurs arrêts décisifs. L'ancien portier du CR Belouizdad et du NA

Husseïn-Dey est parvenu à revenir de loin, après avoir été contraint de faire l'impasse sur la saison dernière, en raison d'une grave blessure au genou, contractée avant même le début de l'exercice 2024-2025. Gaya Merbah, qui a entamé l'actuel exercice

sur le banc, a réussi à déloger Mohamed Idir Hadid de son statut de gardien N.1 de l'équipe, pour ne plus quitter le terrain. Ses performances ont fini par attirer l'attention du sélectionneur national, Vladimir Petkovic, qui

l'aurait retenu dans la liste élargie, en vue du prochain stage de l'équipe nationale, prévu en Italie et ponctué de deux matchs amicaux face au Guatemala (27 mars) et l'Uruguay (31 mars), en prévision de la Coupe du monde 2026.

Salim. D

CAN Féminine 2026

La CAF sous pression après le désistement du Maroc

L'instance faïtière du football africain devra trancher sur le sort de la compétition dans les 48 heures. Entre report et délocalisation, l'incertitude plane sur le tournoi qualificatif pour le Mondial 2027. La Confédération Africaine de Football (CAF) s'apprête à vivre des heures décisives. Selon des sources concordantes, l'instance continentale doit statuer sur

l'avenir de la Coupe d'Afrique des Nations Féminine après la décision du Maroc de ne pas accueillir l'épreuve aux dates initialement prévues. Ce retrait interviendrait dans un climat de tension suite à l'échec des Lions de l'Atlas lors de la CAN masculine face au Sénégal. Le refus du Maroc d'organiser la compétition entre le 17 mars et le 3 avril prochain place la CAF dans une position critique. Bien que l'Afrique du

Sud se soit manifestée pour pallier ce désistement, aucun accord définitif n'a encore été trouvé. Les rumeurs d'un report pur et simple de la compétition se font de plus en plus persistantes au sein des couloirs de l'instance basée au Caire. Cette CAN est le passage obligé pour la Coupe du Monde Féminine 2027 au Brésil. Pour rappel, la sélection algérienne, dirigée

par Farid Benstiti, a brillamment validé son billet pour cette édition 2026. Les coéquipières de Lina Boussaha ont été logées dans le Groupe A, aux côtés du Maroc, du Sénégal et du Kenya. La CAF doit désormais activer son "Plan B" pour garantir la tenue de ce tournoi majeur et ne pas compromettre le calendrier de la FIFA.

Fares. B

HORAIRES DE PRIÈRES ALGER	
Fadjer	05:40
Dohr	12:59
Asr	16:15
Maghreb	18:46
Icha	20:09

CS Constantine Incertitude autour de la participation d'Evra Aghagniou face à l'USMA



Touché au genou juste avant le match de coupe contre la JSM Béjaïa, l'attaquant gabonais du CSC pourrait déclarer forfait pour le choc de la 22ème journée face à l'USM Alger. La participation d'Evra Aghagniou au prochain déplacement du CS Constantine, prévu ce dimanche au stade de l'USM Alger, est sérieusement compromise. Le buteur gabonais est actuellement incertain pour cette affiche capitale de la 22ème journée de Ligue 1 Mobilis. Selon un communiqué officiel de la direction du club constantinois, le joueur souffre de vives douleurs au niveau du genou. Cette blessure est survenue lors de la dernière séance

d'entraînement précédant le quart de finale de la Coupe d'Algérie face à la JSM Béjaïa, l'obligeant à faire l'impasse sur cette rencontre. Le staff médical du CSC ne veut prendre aucun risque. Le joueur devra passer des examens complémentaires, notamment une IRM (Imagerie par Résonance Magnétique), pour déterminer la nature exacte de la lésion. Ce n'est qu'après l'analyse des résultats que le staff technique tranchera sur sa disponibilité pour le match de dimanche. En fin de communiqué, la direction du club a tenu à souhaiter un prompt rétablissement à son attaquant, espérant son retour rapide pour renforcer le secteur offensif des "Sanafirs".

Mariam. A