



Quotidien sportif N°62 Mardi 04 Novembre 2025 Prix 20 DA

La gymnaste algérienne
Kaylia Nemour

"J'ai été très honorée d'être reçue par le président Tebboune"



16

Ligue des champions CAF

Des chocs africains attendent la JSK et le MCA

GROUP B

- AL AHLY
- YOUNG AFRICANS
- ASFAR
- JS KABYLIE

GROUP C

- SUNDOWNS
- AL HILAL
- MC ALGER
- ELOI LUPOPO

Coupe de la CAF

Des fortunes diverses pour le CR Belouizdad et l'USM Alger



www.almounasser.dz

Malgré la défaite de Wolfsburg

Amoura retrouve son instinct de buteur avec un doublé



3

JS Saoura

Noureddine Fethouhi suspendu pour quatre matches



16

Moustakbal Rouissat Amrani dénonce une "campagne de dénigrement" et révèle la falsification de son contrat



6

Coupe arabe 2025 au Qatar

Retour surprise d'Islam Slimani chez les Verts



03

Situation délicate pour Djamel Benlamri à Mostaganem

L'ancien international algérien Djamel Benlamri traverse une période particulièrement difficile avec son club, le Taradji Mostaganem. Le défenseur, connu pour son expérience et son tempérament, enchaîne les erreurs défensives et les comportements discutables,



ce qui suscite de vives critiques au sein du club et chez les supporters. Le dernier épisode en date, survenu lors du match face au CR Belouizdad, a renforcé le malaise autour du joueur, dont l'attitude est jugée indigne d'un élément de son

CSC : la crise s'installe, l'avenir de Rusmir en suspens



Le Club Sportif Constantinois traverse une période particulièrement délicate depuis le début de la saison, marquée par une série de résultats décevants sous la houlette de l'entraîneur Svetko Rusmir. Le club n'a plus connu la victoire depuis sept rencontres consécutives, un chiffre qui en dit long sur la mauvaise dynamique actuelle. Depuis le coup d'envoi du championnat, le CSC affiche un bilan de trois victoires, trois matchs nuls et quatre défaites, un rendement bien en deçà des attentes des supporters et de la direction. Cette situation de crise pourrait précipiter le départ de Rusmir, dont la position devient de plus en plus fragilisée. Les dirigeants envisageraient déjà le recours à un nouvel entraîneur, capable de relancer l'équipe et de lui permettre de retrouver son niveau dans les prochaines échéances.

Des tensions dans les tribunes de l'USMA



Autrefois cité en exemple pour son soutien inconditionnel et sa façon unique d'encourager son équipe, le public de l'USM Alger traverse aujourd'hui une période de turbulences. En effet, depuis plusieurs mois, la situation a changé radicalement : la ferveur collective a laissé place à des divisions internes, certains supporters choisissant désormais de soutenir des personnes plutôt que le club lui-même. Ces tensions se traduisent régulièrement par des altercations dans les tribunes, à chaque rencontre ou presque. Face à cette dérive, les autorités sécuritaires ont décidé de séparer les groupes de supporters afin d'éviter tout dérapage et de préserver les biens publics.

Belle image de fair-play entre Fouad Bouali et Hadj Adelane



En marge du match ayant opposé l'USM Alger à l'ASO Chlef, l'entraîneur adjoint de l'USMA, avant de lui toucher la tête dans un geste amical, aussitôt suivi d'une chaleureuse accolade entre les deux techniciens. Une image forte qui illustre la grande complicité et le respect mutuel entre les deux hommes, malgré la rivalité sportive qui les opposait sur le terrain.

Toual régale face au NC Ben Aknoun



Lors de la rencontre ayant opposé l'ES Sétif au NC Ben Aknoun, soldée par une victoire des Sétifiens (1-0) dans le cadre de la 10e journée de la Ligue 1 Mobilis, Toual s'est illustré par une action de grande classe. Le joueur a en effet réussi une superbe percée individuelle, éliminant trois adversaires du NC Ben Aknoun d'un enchaînement de dribbles impressionnant, laissant ses vis-à-vis quasiment au sol, incapables de lui subtiliser le ballon. Une action spectaculaire qui confirme que le joueur s'impose comme l'un des éléments les plus talentueux de son équipe et qu'il a encore beaucoup à offrir cette saison.

LIGUE 1 TUNISIENNE (12^E JOURNÉE) :

Belaïli offre la victoire à l'ES Tunis face au CS Sfaxien (2-1)

L'attaquant international algérien de l'ES Tunis, Youcef Belaïli, a contribué à la victoire de son équipe, dimanche en déplacement face au CS Sfax (2-1), lors de la 12^e journée de la Ligue 1 tunisienne de football.

Titularisé par l'entraîneur Maher Kanzari, Belaïli a inscrit le deuxième but des "Sang et Or" de la tête, juste avant la pause (45e), sur un corner botté par son compatriote Kocceïla Boualia. Il s'agit du deuxième but marqué en cham-

ppionnat par l'enfant d'Oran, et le troisième, toutes compétitions confondues. Revenant d'une blessure musculaire, Belaïli (33 ans) a été contraint de déclarer forfait pour le dernier match de l'équipe nationale, comptant pour les qualifications de la

Coupe du monde 2026, disputé le mardi 14 octobre face à l'Ouganda (2-1), au stade Hocine Aït-Ahmed de Tizi-Ouzou. En revanche, l'autre international algérien de l'Espérance, le défenseur central Mohamed Amine Tougaï, est toujours

indisponible pour cause de blessure. A l'issue de cette victoire, l'EST prend les commandes avec 27 points, à une longueur de ses poursuivants directs : le Club Africain et le Stade Tunisien, tenus en échec respectivement par l'AS Soliman (1-1) et la JS Omrane (0-0).



MALGRÉ LA DÉFAITE DE WOLFSBURG

Amoura retrouve son instinct de buteur avec un doublé

L'attaquant algérien Mohamed Amine Amoura a retrouvé son efficacité devant les buts en signant un superbe doublé lors de la rencontre ayant opposé Wolfsburg à Hoffenheim, pour le compte de la 9^e journée de la Bundesliga. Malgré la défaite des Loups sur le score de 3 à 2, l'international algérien a prouvé qu'il avait retrouvé toute sa confiance et son sens du but. Après plus d'un mois et demi sans marquer, Amoura a ouvert le score dès la 13^e minute. Servi en profondeur par Svanberg, il s'est joué de la défense adverse avant de tromper le gardien d'une feinte subtile, concluant l'action d'une touche pleine de sang-froid. Ce premier but a mis fin à une série de six matchs sans la moindre réalisation.

Hoffenheim a cependant réagi avant la pause en égalisant, puis a pris l'avantage en début de seconde période. Mais Amoura, en grande forme, a de nouveau trouvé la faille à la 56^e minute, profitant d'un excellent service de Kompadi pour décocher une frappe puissante au pied droit dans le petit filet opposé. Un second but plein de détermination qui a redonné espoir à son équipe. Malgré cette performance individuelle de haut niveau, Wolfsburg n'a pas su préserver le nul, encaissant un troisième but dans les dernières minutes.



Une défaite frustrante, mais qui n'efface pas le retour en force du buteur algérien.

Avec désormais trois réalisations à son actif cette saison en championnat, Amoura confirme qu'il est capable de mener l'attaque des Verts de Wolfsburg grâce à sa vitesse, sa justesse technique et son sens aigu du but. Reste désormais à transformer cette efficacité retrouvée en succès collectifs lors des prochaines journées.

Kamel. F

COUPE ARABE 2025 AU QATAR

Retour surprise d'Islam Slimani chez les Verts



dans les plans du sélectionneur Madjid Bougherra... mais au sein de l'équipe nationale A'.

Selon plusieurs sources, Slimani fera partie de la liste élargie du onze national local qui disputera deux rencontres amicales face à l'Égypte, les 13 et 17 novembre prochains au Caire, en préparation de la Coupe arabe 2025 au Qatar. L'ancien joueur du Sporting Lisbonne, de Fenerbahçe et de Lyon, n'avait plus porté les couleurs des Fennecs depuis la Coupe d'Afrique des Nations 2024 en Côte d'Ivoire, sa dernière apparition remontant au match face à la Mauritanie le 23 janvier 2024. Madjid Bougherra, qui prépare la défense du titre remporté en 2021 à Doha, souhaiterait s'appuyer sur l'expérience de Slimani, mais aussi sur d'autres cadres évoluant dans le Golfe, à l'image de Yacine Brahimi (Al Gharafa) et Adam Ounas (Al Sailya). Le technicien compte ainsi bâtir une équipe mêlant expérience et jeunesse pour conserver le trophée arabe, alors que d'autres noms circulent également, tels qu'Abdelkader Bedrane (Damak) et Sofiane Bendebka (Al Fateh). En revanche, la présence du gardien Raïs M'Bolhi reste incertaine, ce dernier étant en conflit avec son club, le Trarzi Mostaganem. Passé cet été au CFR Cluj, Slimani a inscrit un but en six apparitions en championnat roumain. À 37 ans, le buteur historique des Verts espère encore rendre de précieux services à la sélection, même sous les couleurs du groupe A'.

Lydia. K

APRES LA BELLE PRESTATION FACE À L'AS MONACO

Chergui dans l'équipe type de la semaine en Ligue 1

L'e défenseur algérien du Paris FC, Samir Chergui, a été sélectionné dans l'équipe type de la 11^e journée de Ligue 1, publiée hier par le quotidien sportif français L'Équipe.

Cette distinction vient récompenser la belle prestation du joueur formé en France, auteur d'un match solide lors de la victoire de son équipe sur la pelouse du Stade Louis-II face à l'AS Monaco (1-0). Le néo-international algérien, qui avait honoré sa première convocation avec les Verts lors du stage d'octobre dernier, a obtenu la note de 7/10 dans les colonnes de L'Équipe. Le média français a notamment salué sa rigueur défensive et son efficacité dans les duels aériens, remportés à deux reprises sur deux. Une performance qui confirme la progression de Chergui, désormais bien installé comme un élément clé de la défense parisienne.



Fares. B

Benrahma en lice face à Ronaldo et Martinez pour un prix spécial en Saudi Pro League

L'international algérien Saïd Benrahma figure parmi les nominés pour le but de la semaine en Saudi Pro League (Dawri Roshin), aux côtés de deux stars portugaises : Cristiano Ronaldo et Fábio Martínez. L'annonce a été faite sur la page officielle du championnat saoudien sur la plateforme X (anciennement Twitter), qui a révélé la liste des trois prétendants pour la 7^e journée. Benrahma, brillant sous les couleurs du club de Neom, a marqué les esprits en inscrivant un doublé décisif ayant offert la victoire à son équipe face à Al-Kholood. Grâce à cette performance, l'ancien joueur de West Ham s'impose comme l'une des révélations offensives du début de saison en Arabie saoudite. Il tentera désormais de décrocher cette distinction individuelle face à deux noms prestigieux du championnat, Cristiano Ronaldo (Al-Nassr) et Fábio Martínez (Al-Hazm), confirmant ainsi la montée en puissance des joueurs algériens dans le golfe.



Wassim. K

LIGUE DES CHAMPIONS CAF



Des chocs africains attendent la JSK et le MCA



Le tirage au sort de la phase de groupes de la Ligue des champions africaine, effectué hier à Johannesburg, n'a pas épargné les représentants algériens. La JS Kabylie et le Mouloudia d'Alger devront batailler ferme pour espérer atteindre les quarts de finale d'une compétition qui s'annonce, une fois encore, redoutable.

La JS Kabylie face à l'ogre égyptien Al Ahly

Logée dans le groupe B, la JS Kabylie retrouvera sur sa route le géant égyptien Al Ahly, multiple vainqueur de l'épreuve. Les Canaris devront également en découdre avec le Raja marocain du FAR Rabat et les Young Africans de Tanzanie. Un groupe particulièrement relevé où chaque point comptera. Les hommes de Youcef Bouzidi savent qu'ils devront afficher une grande régularité et une solidité à toute épreuve pour espérer sortir de cette «

poule de la mort ».

Le Mouloudia d'Alger avec les Sud-Africains de Mamelodi Sundowns

-De son côté, le Mouloudia d'Alger figure dans le groupe C, dominé par les Mamelodi Sundowns, référence du football sud-africain. Les Algérois affronteront également le Hilal du Soudan et le FC Lupopo de la RD Congo. Un défi de taille pour le club de la capitale, qui vise avant tout à honorer les couleurs nationales et à se frayer un chemin vers les quarts de finale malgré la rude

concurrence.

Deux représentants, un même objectif

Si le tirage n'a pas été tendre, les deux formations algériennes abordent cette campagne continentale avec ambition et détermination.

La JSK, forte de son expérience africaine, et le Mouloudia, porté par son retour sur la scène continentale, espèrent redorer le blason du football algérien et offrir à leurs supporters un parcours digne de leur riche histoire.

Akram. K



TIRAGE AU SORT DES COMPÉTITIONS AFRICAINES 2025-2026

De grands chocs en perspective !

L'Afrique du football a retenu son souffle, hier à Johannesburg, lors du tirage au sort tant attendu de la Ligue des champions et de la Coupe de la Confédération de la CAF pour la saison 2025-2026. Le tirage a réservé des affiches de prestige et des groupes équilibrés, promettant une phase de poules riche en émotions, où se mêlent géants historiques et ambitieux nouveaux venus.

Une Ligue des champions relevée

La Ligue des champions africaine s'annonce cette année d'un niveau exceptionnel. Le tenant du titre, Pyramids FC (Égypte), aura fort à faire pour conserver sa couronne. Il retrouvera en effet dans le groupe A le RS Berkane (Maroc), vainqueur de la Coupe de la Confédération, dans une revanche du dernier Supercoupe africaine, remportée par le club égyptien. À leurs côtés, figurent les redoutables Rivers United (Nigeria) et Power Dynamos (Zambie), deux formations réputées pour leur puissance physique et leur jeu offensif.

Le groupe B, qualifié déjà de "groupe de la mort", mettra aux prises Al Ahly du Caire, recordman des titres continentaux (11 sacres), le FAR Rabat (Maroc), la Jeunesse sportive de Kabylie (Algérie) et les Young Africans (Tanzanie). Une poule où chaque match sera décisif, tant les niveaux sont proches. Les Kabyles, auteurs d'une campagne solide au tour préliminaire, devront s'appuyer sur leur expérience africaine pour espérer décrocher une place en quarts de finale.

Dans le groupe C, la Mouloudia d'Alger hérite d'un tirage difficile face à Mamelodi Sundowns (Afrique du Sud), Al Hilal Omdurman (Soudan) et FC Lupopo (RDC). Les Vert et Rouge, de retour dans la phase des groupes après plusieurs saisons d'absence, auront l'occasion de se mesurer à ce qui se fait de mieux sur le continent. Pour les hommes de Farid Zemiti, ce groupe constitue une opportunité de redorer le blason du doyen des clubs algériens.

Enfin, le groupe D verra s'affronter l'Espérance sportive de Tunis, quadruple

champion d'Afrique, le Simba SC (Tanzanie), Petro Atlético (Angola) et le Stade Malien (Mali). Un groupe homogène où l'Espérance, emmenée par Youcef Belaïli, cherchera à renouer avec le succès continental, son dernier titre remontant à 2019.

Les représentants algériens entre ambition et réalisme

Les clubs algériens seront une fois de plus bien représentés. La JS Kabylie hérite d'un groupe relevé mais jouable, tandis que la Mouloudia d'Alger devra batailler dans une poule dominée par deux géants du continent. Ces deux clubs emblématiques du football algérien, chacun auréolé d'une riche histoire africaine, aspirent à franchir la phase de groupes pour confirmer le renouveau du football national sur la scène internationale.

Dans la Coupe de la Confédération, l'USM Alger, le CR Belouizdad et le MC Alger (qualifié via les tours précédents) représenteront également les couleurs

nationales. Les Usmistes, récents vainqueurs de la Supercoupe CAF en 2023, viseront un nouveau parcours héroïque après avoir manqué de peu la finale la saison dernière.

Un contexte africain en pleine mutation

Ce tirage illustre une nouvelle ère du football africain, marquée par la montée en puissance de nouveaux pôles de performance. Outre les clubs nord-africains, les formations d'Afrique australe et centrale s'affirment de plus en plus, comme le montrent les parcours récents de Sundowns, Simba et Lupopo. Le développement des infrastructures, la professionnalisation des clubs et l'arrivée de nouveaux investisseurs ont contribué à élever considérablement le niveau du jeu sur le continent.

Calendrier de la phase de groupes

La phase de groupes débutera les 21 et 22 novembre 2025 et s'étalera jusqu'à la mi-

février 2026.

Voici les dates clés :

- 1^{re} journée : 21-22 novembre 2025
- 2^e journée : 28-29 novembre 2025
- 3^e journée : 23-24 janvier 2026
- 4^e journée : 30-31 janvier 2026
- 5^e journée : 6-7 février 2026
- 6^e journée : 13-14 février 2026

Les deux premiers de chaque groupe accéderont aux quarts de finale, prévus en mars 2026.

Vers une saison africaine passionnante

Entre la quête de confirmation du champion égyptien Pyramids, la revanche du géant Al Ahly, le retour ambitieux du MCA, et la détermination de la JS Kabylie, la saison 2025-2026 s'annonce palpitante. Les amoureux du football africain peuvent s'attendre à une compétition spectaculaire, où chaque rencontre racontera une histoire faite de fierté, de rivalités et de passion.

Serine. S

COUPE DE LA CAF

Des fortunes diverses pour le CR Belouizdad et l'USM Alger

La Confédération africaine de football (CAF) a procédé, hier lundi matin à Johannesburg, au tirage au sort de la phase de groupes de la Coupe de la Confédération, révélant des destins contrastés pour les deux représentants algériens, le CR Belouizdad et l'USM Alger.

Le CR Belouizdad hérite d'un groupe abordable

Le tirage a placé le CR Belouizdad à la tête du groupe C, en compagnie du Stellenbosch FC (Afrique du Sud), du AS Otohô (Congo) et du Singida Black Stars (Tanzanie).

Sur le papier, le groupe paraît à la portée du champion d'Algérie, dont l'expérience et



la stabilité technique pourraient faire la différence. Les supporters du Chabab espèrent voir leur équipe franchir ce tour sans encombre et viser une qualification confortable vers les quarts de finale.

L'USM Alger dans un choc maghrébin relevé

Le tirage a, en revanche, réservé une mission plus délicate à l'USM Alger, sacrée en 2023, placée dans le groupe A. Le club de Soustara croisera la route de l'Olympique d'Asfi (Maroc), dans un duel maghrébin prometteur, ainsi que du San Pedro FC (Côte d'Ivoire) et du Djoliba AC (Mali).

Une poule équilibrée où chaque point comptera, mais les Rouge et Noir, forts de leur expérience continentale et de leur effectif homogène, disposent des atouts nécessaires pour jouer les premiers rôles et défendre leur statut de champion sortant.

Des ambitions algériennes assumées

Le coup d'envoi de la phase de groupes est prévu pour la fin du mois de novembre. En Algérie, les observateurs espèrent une campagne réussie pour les deux représentants nationaux, avec l'ambition de voir le CR Belouizdad et l'USM Alger aller loin dans la compétition et faire briller, une fois encore, les couleurs nationales sur la scène africaine.

Salim. D

10E JOURNÉE DE LA LIGUE 1 MOBILIS

Le CRB et l'USMA confirment leur réveil, l'ESS se rebiffe

Le CR Belouizdad et l'USM Alger, ont confirmé leur réveil en championnat, en s'imposant dimanche face respectivement à l'ES Mostaganem (2-0) et l'ASO Chlef (1-0), alors que l'ES Sétif a relevé la tête, en allant battre l'ES Ben Aknoun (1-0), lors de la 10e journée de la Ligue 1 Mobilis de football.

Victorieux lors de la précédente journée, sur le terrain de l'ASO (1-0), le CR Belouizdad a aligné un nouveau succès, en dehors de ses bases, cette fois-ci face à l'ES Mostaganem (2-0), consolidant ainsi sa relance. Les gars de Laâquiba, désormais sur une série de trois victoires consécutives, toutes compétitions confondues, ont ouvert la marque grâce à leur défenseur, Laouafi, auteur d'une tête victorieuse à la 23e minute, avant que le capitaine, Benguit, n'aggrave le score sur un joli coup franc direct (84e). Laouafi, l'homme en forme du moment, signe son troisième but de la saison. Avec ce succès, le Chabab grimpe à la 5e place du classement, totalisant 13 points avec deux matchs en retard, à égalité avec l'USM Alger, le MB Rouissat, et l'ES Ben Aknoun. En revanche, l'ES Mostaganem

s'enfonce dans la crise : les coéquipiers du capitaine Benlamri enchaînent une quatrième défaite consécutive et glissent à la 14e position (8 pts), devenant troisième reléguable. A l'instar du Chabab, l'USMA n'a pas raté l'occasion d'enchaîner, en s'imposant à la maison face à l'ASO. L'homme providentiel du moment n'est autre que Draoui, qui a inscrit l'unique but sur une belle tête (30e), suite à un travail remarquable sur le côté droit du capitaine, Redouani. Après une période de turbulences, les "Rouge et Noir" semblent retrouver leur forme, en alignant une troisième victoire de suite, toutes compétitions confondues, qui leur permet de grimper à la 5e position, avec deux matchs en retard. Rien ne va plus chez l'ASO de l'entraîneur, Fouad Bouali, qui chute pour la deuxième fois en l'espace de quatre jours, après le revers essuyé at-home devant le

CRB (0-1). Les Chélifiens (10 pts) sont en danger, puisqu'ils ne comptent désormais que deux points d'avance sur le troisième reléguable. Plus tôt dans la journée, l'ES Sétif a retrouvé le sourire en s'imposant à Alger face à l'ES Ben Aknoun (1-0), grâce à un magistral coup franc du capitaine, Akram Djahnit, qui s'est logé dans les filets du gardien de Ben Aknoun dans le temps additionnel (90e+5). Une victoire précieuse qui permet à "l'Aigle noir" de quitter la zone de relégation, tandis que l'ESBA voit sa belle série de sept matchs sans défaite s'interrompre. Samedi, l'Olympique Akbou avait ouvert le bal en disposant du MB Rouissat (2-1), alors que le MC Oran s'était imposé à domicile face au CS Constantine (1-0), en ouverture de cette 10e journée.

Serine. S



L'ENTRAÎNEUR DU NCM BEN AKNOUN, MOUNIR ZEGDOUD:

"Nous n'avons pas appliqué le plan de jeu préparé"

L'entraîneur du NCM Ben Aknoun, Mounir Zeghoud, est revenu sur la défaite de son équipe face à l'ES Sétif, lors de la 10e journée du championnat professionnel, en pointant du doigt le manque d'application tactique de ses joueurs. « En première période, nous étions complètement en dehors du match, nous n'avons pas su gérer le ballon comme il le fallait », a reconnu le technicien algérois après la rencontre. Zeghoud a ensuite ajouté : « Nous n'avons pas appliqué la stratégie de jeu sur laquelle nous avons travaillé toute la semaine, et ce genre de situation peut arriver dans n'importe quel match. Malgré tout, le coach de Ben Aknoun a tenu à souligner la réaction de son équipe après la pause : « En seconde mi-temps, nous avons montré un meilleur visage, avec une bonne réaction collective. Nous aurions pu marquer si nous avions été plus réalistes ».

Une analyse lucide qui montre la volonté de Zeghoud de remettre rapidement son groupe sur les rails avant les prochaines échéances du championnat.

Lydia. K



ES SETIF

Toufek Rouabah quitte l'Entente avec le cœur lourd

L'entraîneur Toufek Rouabah a fait ses adieux à l'Entente de Sétif à sa manière, en offrant à son équipe une victoire précieuse à l'extérieur face au Nedjm Ben Aknoun (1-0), lors de la 10e journée de la Ligue 1 Mobilis. Ce succès, le premier depuis près de deux mois — le dernier remontant au 11 septembre —, a permis au « Aigle noir » de respirer un peu après une période difficile marquée par des résultats en dents de scie et un climat tendu autour du club.

Très ému à l'issue de la rencontre, Rouabah n'a pas caché sa déception, surtout après la décision de la direction de se séparer de lui il y a quelques jours, malgré les efforts fournis pour redonner de la stabilité à l'équipe. « Avant d'être



entraîneur, je suis un fils du club, j'y ai été joueur », a-t-il déclaré d'une voix chargée d'émotion, rappelant son attachement profond à l'Entente, au-delà du simple lien professionnel. Le technicien séti-

fien a également exprimé son amer regret face aux critiques virulentes dont il a été la cible : « J'ai subi une campagne organisée. Je dis : hasbi Allah wa ni'ma al-wakil », a-t-il lancé, visiblement affecté.

Ces mots résument toute la frustration ressentie par un homme qui, malgré la pression et les attaques, a quitté le banc sétifien tête haute, après une dernière victoire symbolique. Rouabah laisse derrière lui l'image

d'un entraîneur engagé, fidèle à ses principes, et respecté par une grande partie des supporters, qui ont salué son dévouement et son professionnalisme, même dans la tourmente.

FARES. B

MOUSTAKBAL ROUISSAT

Amrani dénonce une "campagne de dénigrement" et révèle la falsification de son contrat

L'ancien entraîneur du Moustakbal Rouissat, Abdelkader Amrani, est enfin sorti de son silence pour expliquer les véritables raisons de son départ du club.

Lors d'une conférence de presse tenue avant-hier soir, le technicien s'est dit profondément choqué par le communiqué publié par la direction, qu'il considère comme une tentative délibérée de ternir son image. « J'aurais préféré garder le silence et ne rien dévoiler de ce qui se passe dans le club, mais le communiqué diffusé contre moi m'a obligé à tout révéler », a-t-il lancé d'emblée. Amrani a tenu à préciser que ses relations avec le président Laâroussi demeurent « bonnes et respectueuses », tout en pointant du doigt le manager général de l'équipe, qu'il accuse d'être « le véritable responsable de tout ce qui se passe au sein du club ». Selon lui, l'ingérence excessive de ce dernier dans la gestion technique aurait provoqué de fortes tensions et perturbé le bon fonctionnement du groupe.

On m'a remis un contrat

APRÈS UNE SÉRIE DE MAUVAIS RÉSULTATS

Ben Slimane démissionne de la tête du Widad Mostaganem

Le Widad Mostaganem traverse une période délicate. Après un match nul décevant (1-1) face à l'Amel El Harrach, lors de la 9^e journée du championnat de Division 2 amateur - Groupe Ouest, le club continue de perdre des points précieux et de s'enfoncer dans une crise de résultats inquiétante. Dominateurs pendant la majeure partie de la rencontre, les Mostaganémois n'ont pas su préserver leur avantage et ont concédé l'égalisation dans le temps additionnel, provoquant la colère des supporters. Ces derniers ont exprimé leur frustration face à la situation actuelle, d'autant que l'équipe reste sur trois matchs consécutifs sans victoire. Le Widad a également souffert de l'absence de plusieurs éléments clés, notamment le défenseur Chaâi Mohamed Oussama et l'attaquant Agha Abdelrahmane, tous deux blessés. Leur indisponibilité a déséquilibré la formation et réduit les options offensives du coach Abdelhakim Ben Slimane. Face à cette spirale négative, la direction du club a convoqué une réunion d'urgence avec le technicien pour faire le point sur les derniers résultats. Mais la rencontre s'est conclue par la démission de Ben Slimane, qui a préféré se retirer plutôt que de poursuivre dans ces conditions difficiles. La direction du Widad a d'ores et déjà entamé des contacts avec plusieurs entraîneurs susceptibles de lui succéder avant le prochain match contre le NA Hussein Dey, une formation en grande forme depuis le début de la saison. Le rendez-vous de la prochaine journée s'annonce comme un test crucial pour les joueurs du Widad, appelés à réagir rapidement et à retrouver la confiance afin d'éviter que la situation sportive ne s'aggrave davantage.

Fares. B



falsifié et j'ai refusé de partir pendant la grève

Amrani a ensuite décrit le climat difficile dans lequel évoluait le club ces dernières semaines : « Nous sommes restés près de deux semaines sans entraînement à cause d'une grève. Cela a eu un impact négatif sur l'équipe ».

Il a expliqué avoir déposé une lettre de démission dès le 20 sep-

tembre, mais qu'il avait choisi de rester « par respect pour les joueurs et pour ne pas aggraver la crise ».

Le coach a également réagi avec étonnement aux propos du manager, qu'il accuse d'avoir mis en doute son professionnalisme : « Je suis surpris d'entendre ce monsieur parler de mon manque de professionnalisme, alors que c'est lui qui m'a remis un contrat falsifié, diffé-

rent du modèle imposé par la FAF », a-t-il dénoncé.

Mon départ est légal, un entraîneur étranger aurait été mieux traité

Selon Amrani, la falsification concernait la clause salariale : « J'ai signé le contrat à la veille du stage en Tunisie, sans me rendre compte que le salaire brut avait été remplacé par un salaire

net. Je ne l'ai découvert que plus tard. Malgré cela, je n'ai rien dit ». Il a indiqué avoir demandé un accord à l'amiable pour résilier son contrat, estimant que « les conditions de travail n'étaient plus réunies ». Et d'ajouter : « Si j'avais été un entraîneur étranger, la résiliation se serait faite sans problème, avec même des compensations supplémentaires ».

Ce manager a tenté de monter les joueurs contre moi

Très amer, le technicien oranais a conclu sur une note sévère : « L'atmosphère dans le groupe a changé après la grève. Ce manager a tenté de dresser les joueurs contre moi lorsque je lui ai demandé de faire venir un huis-sier pour constater les absences. Pourtant, c'était simplement pour protéger les intérêts du club ».

Amrani a tenu à rappeler qu'il n'a « jamais pris un centime qui ne lui revenait pas » et qu'il a toujours servi ses équipes avec loyauté : « Dans d'autres clubs, j'ai gagné des titres sans toucher mes primes qu'après recours à la commission des litiges », a-t-il conclu, visiblement déçu mais serein.

KARIM. H

UNE SITUATION DE PLUS EN PLUS COMPLIQUÉE

Le Widad Tlemcen sanctionné de deux matchs à huis clos

Le Widad Tlemcen traverse une nouvelle zone de turbulences, sur et en dehors du terrain. Après les incidents survenus lors du match face à l'USM El Harrach, le club a vu son secrétaire général, Azzedine Chouikhi, expulsé par l'arbitre, une scène qui a suscité de nombreuses interrogations dans l'entourage du club. La décision finale de la Commission de discipline est désormais très attendue, notamment concernant une éventuelle sanction à son encontre.

Sur le plan sportif, le staff technique du WAT a procédé à trois changements dans le onze de départ par rapport au précédent match. Le défenseur droit Oumadour, le milieu offensif Sandani Mohamed Amine et l'attaquant Arkoub Sidi Ahmed ont été titulari-



sés, tandis que Ben Hamida Salah était forfait pour blessure. Ben Boulaïd a débuté sur le banc avant de céder sa place à Touil, entré en seconde période. Mais la mauvaise nouvelle est tombée du côté administratif : la Commission de discipline de la Ligue nationale amateur a infligé au Widad deux matchs à

huis clos et une amende de 150 000 dinars. Ces sanctions font suite aux incidents de la 7^e journée contre la Mouloudia de Saïda, marqués par un mauvais encadrement, l'utilisation de fumigènes et des jets de projectiles sur la pelouse. Le club tlemcénien devra ainsi recevoir la JSM Oran puis le Raed El Kouba sans le soutien

de ses supporters, un coup dur pour une équipe déjà en difficulté. La réouverture des tribunes n'interviendra qu'à l'occasion de la 13^e journée face à la JS El Biar, une rencontre que tout le monde espère être celle du renouveau et de la réconciliation entre le WAT et son public.

Zakaria. H

LIGUE DES CHAMPIONS

Quel onze pour le PSG face au Bayern Munich

Tombéur de l'OGC Nice lors de la 11e journée de Ligue 1, le Paris Saint-Germain a désormais la tête tournée vers le Bayern Munich.

Contraint de composer avec un effectif décimé par les blessures au cours des dernières semaines, Luis Enrique devra, une nouvelle fois, faire des choix forts.

Le Paris Saint-Germain poursuit sa marche en avant. Malgré un début de saison marqué par de nombreux pépins physiques, le club de la capitale affiche un bilan comptable toujours aussi impressionnant. Leader de Ligue 1 après sa nouvelle victoire contre l'OGC Nice, samedi soir, le PSG va également tenter de confirmer sa domination sur la scène européenne. Tombeurs de l'Atalanta Bergame, du FC Barcelone et du Bayer Leverkusen, les hommes de Luis Enrique - actuellement en tête de

la phase de ligue - s'apprentent désormais à défier le Bayern Munich, considéré à l'heure où nous écrivons ces lignes comme l'équipe la plus en forme en Europe.

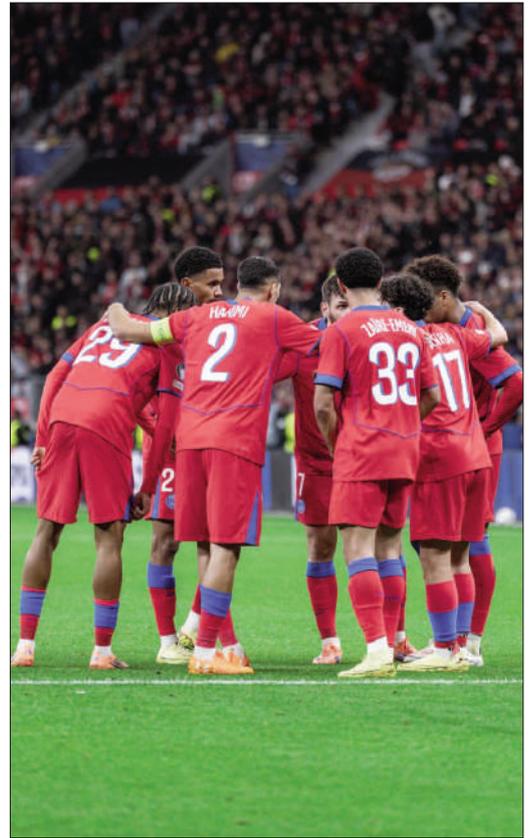
Pour ce choc au sommet, qui pourrait d'ores et déjà permettre aux Rouge et Bleu de sécuriser une qualification, Luis Enrique devra toutefois composer avec certaines incertitudes. Dès lors, si Désiré Doué, touché contre Lorient, est d'ores et déjà forfait, la présence d'Ousmane Dembélé, qui a ressenti une nouvelle gêne après son entrée en jeu contre Nice, est, elle aussi, compromise, même si sa présence dans le groupe est probable. Face aux Bavarois, le PSG devrait une nouvelle fois s'organiser en 4-3-3 avec une défense type. Dans les buts, Lucas Chevalier sera ainsi protégé par un quatuor composé d'Achraf Hakimi, Marquinhos, Willian Pacho et Nuno Mendes.

Le PSG avec Ramos d'entrée de jeu ?

Au milieu de terrain, l'inévitable Vitorinha, troisième du dernier Ballon d'Or, est logiquement

attendu. Pour accompagner le Portugais, Luis Enrique pourrait miser sur ses habituels cadres, Fabian Ruiz, de retour sur les terrains face aux Aiglons, et João Neves, pas forcément convaincant contre le Gym. Après avoir traversé une mauvaise passe, Warren Zaïre-Emery reste, de son côté, une alternative possible, au même titre que Kang-in Lee. Enfin, la principale source d'incertitude provient du secteur offensif. Si Bradley Barcola et Khvicha Kvaratskhelia devraient logiquement animer les ailes parisiennes, l'identité du troisième offensif semble loin d'être actée.

Leader d'attaque du PSG ces derniers mois, Ousmane Dembélé part logiquement avec la faveur des pronostics mais son état de forme ne rassure pas. De retour sur les terrains, samedi, lors de la victoire des siens face à Nice, l'ancien Barcelonais a, en effet, montré des signes inquiétants : « j'ai mal à l'ischio. J'ai trop mal », a notamment confié le numéro 10 parisien à ses coéquipiers. S'il était bien présent à l'entraînement ce lundi, l'international français



pourrait donc démarrer ce choc européen sur le banc. Pour lui succéder, Luis Enrique aurait alors deux alternatives possibles : Senny Mayulu dans un rôle de faux numéro 9 ou Gonçalo Ramos, brillant pour sa centième avec le PSG.

Un joueur du Barça a la rage contre Marcus Rashford

Le pari est réussi. Arrivé à Barcelone pour relancer une carrière plutôt stagnante, Marcus Rashford est en train de profiter du temps de jeu accordé par Hansi Flick pour se montrer. Avec 3 buts et 1 passe décisive sur les 3 derniers matchs, il commence à afficher une ligne de stats intéressante, avec 6 buts et 5 passes décisives en 14 matchs. Le tout, en évoluant principalement sur le côté gauche, notamment depuis la blessure de Raphinha. Et comme l'indique El Nacional, le Brésilien ne voit pas les prestations de l'Anglais d'un très bon œil. Il est conscient qu'une fois remis, il va devoir lutter pour retrouver sa place, et ce alors qu'il pensait être intouchable cette saison après son exercice 24-25 monstrueux. L'arrivée d'un concurrent performant a donc tout changé pour lui, et il l'a mauvaise...

Au moins cinq absents pour PSG/Bayern

Le match PSG/Bayern n'opposera, évidemment, pas deux équipes au complet puisqu'au moins cinq joueurs vont rater la partie pour des motifs divers. Et des joueurs clés vont louper l'affiche des deux côtés. Trois mois après leur superbe affrontement en quart de finale de la Coupe du monde des clubs et la belle victoire parisienne, le PSG retrouve le Bayern Munich ce mardi à l'occasion de la quatrième journée de la phase de championnat de la Champions League et l'on connaît déjà dans l'ensemble les absents des deux camps pour ce PSG/Bayern, avec relativement peu de joueurs qui ne pourront pas être disponibles. Le PSG savait dès la fin du match à Leverkusen (7-2) qu'il aurait au moins un absent pour cette grande affiche contre le



Bayern puisque le défenseur Ilya Zabarnyi est automatiquement suspendu suite à son expulsion. Heureusement pour Luis Enrique, Marquinhos a fait son retour au cours de la semaine écoulée et il a joué 90 minutes à Lorient sans

souci, avant d'être laissé au repos ce samedi contre Nice. évidemment Désiré Doué, touché à la cuisse droite mercredi dernier à Lorient et dont le club a annoncé un prochain point sur son état de santé d'ici trois semaines à la fin de la

trêve internationale. C'est évidemment une très grosse perte pour Paris étant donné que le n°14 avait fait basculer le dernier match entre les deux équipes en ouvrant le score d'une frappe du pied gauche qui avait trompé Manuel Neuer.

MANCHESTER CITY

Rayan Cherki envoie un message fort à Pep Guardiola

Brillant en League Cup mercredi puis à nouveau décisif en Premier League ce dimanche, Rayan Cherki semble enfin avoir lancé sa saison à Manchester City. Freiné par une blessure en début d'exercice, le Français envoie un message clair à Pep Guardiola : il est prêt à s'imposer durablement chez les Skyblues.

Rayan Cherki vient sans doute de vivre la semaine la plus accomplie de sa jeune carrière à Manchester City. Brillant mercredi en League Cup contre Swansea, buteur et passeur décisif, le Français a confirmé ce dimanche face à Bournemouth en Premier League avec deux offrandes pour Erling Haaland. En quatre jours, l'ancien Lyonnais a rappelé à tout le monde, et surtout à Pep Guardiola, pourquoi il est considéré comme l'un des joueurs les plus talentueux de sa génération. Longtemps freiné par une blessure à la cuisse contractée en août et aussi par la concurrence dans le secteur offensif des Skyblues, Cherki

n'avait eu que très peu de temps de jeu depuis le début de saison. Mais Guardiola, qui n'a jamais caché son admiration pour le Français, a fini par lui offrir sa chance : « Rayan est l'un des joueurs les plus talentueux que j'aie jamais vus dans ma carrière. Techniquement, individuellement... Il est au top ! La question est de savoir comment il s'intègre dans ce que nous voulons faire, comment il lit chaque action, ce dont le jeu a besoin ». Contre Swansea, en huitièmes de finale de League Cup, le meneur de jeu de 22 ans n'a pas tremblé. Auteur d'une prestation majuscule ponctuée d'une passe décisive pour Marmoush et d'un but en toute fin de rencontre, Cherki a mené City vers la victoire (3-1). « Je me sens très bien, je n'avais plus joué depuis très longtemps. Je suis

heureux d'aider mes coéquipiers. Je veux juste jouer, prendre du plaisir et en donner », avait-il confié après le match. Quatre petits jours plus tard, Pep Guardiola a de nouveau fait confiance au Français face à Bournemouth, cette fois dans un match capital de championnat, face au 2e de PL avant le match. Aligné aux côtés d'Erling Haaland et de Phil Foden en attaque, il a illuminé la rencontre par sa justesse technique et sa créativité. Dès la 17e minute, il délivre une superbe passe de la tête pour le buteur norvégien, avant de servir à nouveau en profondeur pour le 2-1 (33e). Résultat : Manchester City s'impose 3-1 et remonte à la deuxième place du championnat.

nat.

Une complémentarité naturelle avec Haaland

Au micro de Canal+, Cherki a tenu à rendre hommage à son coéquipier : « jouer avec un joueur de son calibre, c'est facile, c'est simple. Je n'ai pas besoin de réfléchir pendant 50 ans, ni même d'ouvrir les yeux. En fermant les yeux, je peux lui mettre le ballon là où il faut, comme il le veut, comme il l'entend, et après, il n'a plus qu'à faire le boulot. Maintenant, le coach l'a bien dit : il n'y a pas que lui qui doit marquer dans l'équipe. Nous, les attaquants et les milieux offensifs, on doit aussi l'aider, marquer des buts et être décisifs. Aujourd'hui, je suis content de lui avoir offert deux passes décisives. J'espère qu'il en mettra une petite quinzaine, voire une bonne vingtaine d'ici à la fin de la saison, ce serait pas mal. » Le lien entre les deux hommes dépasse d'ailleurs le rectangle vert. Haaland et Cherki s'entendent aussi très bien en dehors du terrain, et cette complicité se ressent sur la pelouse : l'un distribue, l'autre conclut, une alchimie naturelle entre un passeur inspiré et un avant-centre chirurgical. Pourtant, il n'était pas évident pour le Français de s'imposer dans un effectif aussi dense. Pep Guardiola avait souvent évoqué la

difficulté d'associer ses créateurs ensemble : « c'est une option envisageable de faire jouer Cherki et Foden ensemble, mais il faut comprendre ce que c'est que de jouer en Premier League, avec le physique que cela implique. Nous devons trouver le bon équilibre. » Mais après sa blessure et son retour progressif à l'entraînement, Cherki est revenu plus affûté que jamais, prêt à s'imposer durablement. Les supporters, qui réclamaient sa titularisation avant le match contre Bournemouth sur les réseaux sociaux, ont enfin vu leur souhait exaucé, et ils n'ont d'ailleurs pas été déçus. Cette semaine, Rayan Cherki n'a pas seulement performé : il a surtout offert une réponse éclatante à Pep Guardiola et à tous ceux qui doutaient de sa place dans le projet des Cityzens. Deux matchs, un but, trois passes décisives et une impression limpide : le Français est bel et bien lancé. Depuis son arrivée, Rayan Cherki est décisif toutes les 55 minutes avec Manchester City : 3 buts et 4 passes décisives en 391 minutes jouées. Manchester City vient peut-être de découvrir sa nouvelle arme offensive de premier plan après le départ de De Bruyne à Naples. Le natif de Lyon postule désormais à une place de titulaire contre Dortmund ce mercredi en Ligue des Champions



REAL MADRID

L'anecdote de Trent Alexander-Arnold sur Jude Bellingham

Trent Alexander-Arnold s'apprête à vivre un moment fort en émotions. Parti de Liverpool l'été dernier pour rejoindre le grand Real Madrid, le latéral droit anglais retrouvera Anfield ce soir en Ligue des Champions. Dans une interview accordée à Amazon Prime, il a confié son excitation et son appréhension avant ce retour si particulier : « ce sera un mélange d'émotions. Tout sera différent, même l'échauffement de l'autre côté du terrain... Mais ça fait partie du jeu. » Trent, qui assure rester un grand fan des Reds, a également précisé qu'il ne célébrerait pas s'il venait à marquer contre son club formateur. L'international anglais est aussi revenu sur l'influence de Jude Bellingham dans son choix de rejoindre Madrid. Très proches en sélection, les deux hommes évoquaient souvent la vie madrilène avant le transfert d'Alexander-Arnold : « on voulait tous savoir comment ça se passait là-bas. Jude nous disait qu'il n'avait jamais rien ressenti de tel. » Désormais sous les ordres de Xabi Alonso, Alexander-Arnold et Bellingham incarnent une nouvelle ère au Real, où l'ancien Red peine encore à s'imposer.



AFFAIRE DE RACISME

La lourde sanction que risque Aron Dønnum

Accusé d'un geste raciste contre Simon Ebonog lors du match entre Toulouse et Le Havre (0-0), le Norvégien risque gros. Outre le triplé de Lepaul avec Rennes, ce dimanche de foot en France aura été marqué par cette polémique qui risque d'enflammer l'actualité pendant bien des jours encore.

En fin de match, Aron Dønnum a ainsi fait un geste exprimant clairement un « tu pues » au Havrais Simon Ebonog. De quoi rendre furieux Didier Digard, qui a explosé après le match : « si on dit que ce n'est pas du racisme, c'est quoi ? C'est juste de dire à mon joueur qu'il pue ? Au pire, en fait, si on ne parle pas de racisme, on peut aller dire aux gens des choses comme ça, normal, alors qu'on est là pour jouer au foot ? Donc ça, ce n'est pas abaissant ? Ce n'est pas humiliant ? Ce ne sont pas des propos blessants ? Et après, on me dit que j'ai été véhément. J'ai simplement dit : « Ce que vous laissez passer aujourd'hui sur un terrain de foot, c'est très grave. » Je n'ai pas eu d'autres propos, je n'ai rien eu, et ils ne pourront rien affirmer d'autre. Et j'ai pris un jaune... ».



Dønnum, ainsi que l'instrumentalisation du geste en question. Rien ne saurait justifier de telles allégations, qui portent atteinte à l'intégrité du joueur et à l'image de notre club. Le Club se réserve le droit d'engager toute action nécessaire pour défendre son joueur et la réalité des évé-

nements. Le Toulouse Football Club est profondément engagé dans la lutte contre toutes les formes de discrimination et œuvre quotidiennement pour un football respectueux, inclusif et exemplaire, sur et en dehors des terrains », a lancé le TFC pour défendre son joueur.

Absent jusqu'en 2026 ?

Le Havre a répondu dans la nuit avec un communiqué cinglant, dans lequel on peut lire que « le geste dont fut victime Simon Ebonog n'a simplement pas sa place sur un terrain de football ». L'international norvégien lui

s'est défendu des accusations de racisme. « Je fais comme ça (il mime de la main un geste devant son nez) parce que ça sent mauvais. Ça n'a rien à voir avec le racisme. Je ne comprends pas pourquoi ils disent ça », s'était-il ainsi justifié devant les médias. Et comme l'indique L'Équipe, le joueur risque gros. En cas de comportement injurieux - le racisme est inclus - avéré, il risque jusqu'à 10 rencontres de suspension selon le règlement de la FFF. Il ne rejouerait donc plus avant 2026.

Pour rappel, pour qu'un geste soit étudié par la Commission de discipline de la LFP, il faut qu'il ait été inclus dans le rapport du match, par l'arbitre principal ou les délégués. Ce qui devrait être le cas, du moins selon Mathieu Bodmer. Si ce n'est pas le cas, le Conseil national de l'éthique, le Conseil d'administration de la Ligue ou le Comex de la FFF peuvent intervenir et forcer le dossier auprès de la Commission de discipline. Autant dire qu'Aron Dønnum ne devrait pas pouvoir échapper à une sanction

AL-NASSR

La réaction de CR7 après son but décisif en fin de match



Cristiano Ronaldo continue de s'émouvoir, malgré ses 40 ans et une carrière déjà chargée de trophées et de distinctions personnelles. Lors de la victoire de son Al-Nassr contre Al-Faiha, la star portugaise a été décisive en inscrivant un doublé, dont le second but sur penalty est survenu à la 14e minute du temps additionnel, et a permis de renverser le score. « Eh bien, aujourd'hui mon cœur battait un peu plus fort. Il faut toujours y croire jusqu'au bout, le football est plein de surprises. C'est toujours agréable de marquer et d'aider l'équipe à gagner », a-t-il confié après la rencontre, alors qu'il compte désormais 952 réalisations. CR7 a également souligné la difficulté du match et l'importance de continuer à travailler pour rester en tête du championnat. « C'était un match très difficile. Nous n'avons pas créé beaucoup d'occasions et ils ont très bien défendu. Nous devons y croire jusqu'au bout. La saison est longue, il faut avancer pas à pas. Mais oui, nous sommes dans un bon moment en championnat », a-t-il analysé. Al-Nassr enregistre ainsi sa septième victoire consécutive et reste en tête du classement de la Saudi Pro League.

10^E JOURNÉE DE SERIE

L'AC Milan retrouve le podium après sa victoire contre Rome

La 10e journée de Serie A se poursuivait, dimanche soir, avec un choc au sommet. Du côté de San Siro, l'AC Milan, quatrième au coup d'envoi, accueillait l'AS Roma, deuxième. Organisés en 3-4-2-1, les Romains ne tardaient pas à s'illustrer, mais ni Cristante (1er), ni El Aynaoui (7e), ni Ndicka (10e) ne trouvaient la faille. En grande souffrance, les Milanais résistaient tant bien que mal alors que Dybala, d'un extérieur du pied gauche, passait à son tour tout proche de l'ouverture du score (17e). Repliés devant leur surface et considérablement gênés par le pressing romain, les hommes de Massimiliano Allegri ouvraient pourtant le score contre le cours du jeu. Sur une contre-attaque rapide, Saelemaekers décalait Leao, qui résistait à Ndicka avant de centrer en retrait pour Pavlovic, auteur d'une finition parfaite (1-0, 39e). Bien que



dominé, le club milanais se procurait même deux nouvelles situations juste avant la pause, mais Nkunku (44e) puis Fofana (45e) manquaient le break. Au retour des vestiaires, la physionomie de cette partie changeait totalement et Milan reprenait totalement le dessus. Après une première frappe signée Ricci (46e), Leao testait Svilar à deux

reprises (48e, 49e). Dans la foulée, Nkunku trouvait lui le poteau après une reprise involontaire du torse (50e). Menés et en difficulté, les Romains se réveillaient finalement dans la dernière demi-heure, mais manquaient de justesse dans le dernier geste. Leao était lui encore tout proche du break, mais Hermoso sauvait sur sa ligne (68e). Il fallait finalement attendre les

dernières minutes pour voir un nouveau tournant dans ce choc. Coupable d'une main dans sa propre surface, Fofana concédait un penalty, mais Maignan sauvait les siens en repoussant la tentative de Dybala (82e). Avec ce résultat (1-0), l'AS Roma chute au 4e rang alors que l'AC Milan est, de son côté, troisième, juste derrière l'Inter Milan et Naples.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة الشباب

ديوان مؤسسات الشباب
ولاية تيممبليت

إعلان عن توظيف خارجي بعنوان السنة المالية 2025

يعلن ديوان مؤسسات الشباب لولاية تيممبليت عن فتح مسابقة على أساس الاختبار للالتحاق برتبة محاسب إداري رئيسي.

الرتبة	عدد المناصب المالية المفتوحة	نمط التوظيف	شروط الترشح	التخصص المطلوب
محاسب إداري رئيسي	01	مسابقة على أساس الاختبار	- شهادة الدراسات الجامعية التطبيقية المسلمة من طرف جامعة التكوين المتواصل أو في شهادة تقني سام أو شهادة الاقتصاد والقانون. أو شهادة	- شهادة الدراسات الجامعية التطبيقية المسلمة من طرف جامعة التكوين المتواصل في المحاسبة أو في المحاسبة والتسيير المالي للمؤسسات أو في المحاسبة والتسيير أو في المحاسبة والمالية. أو شهادة تقني سام في تسيير المخزونات أو في المحاسبة والتسيير أو في المحاسبة والمالية. أو شهادة الاقتصاد والقانون.

يحتوي ملف الترشح على الوثائق التالية :

- طلب خطي للمشاركة في المسابقة يتضمن رقم الهاتف والعنوان الإقامة
- ظرف بريدي من الحجم الكبير معنون + طابع بريدي
- استمارة معلومات للمسابقة على أساس الإختبارات تملأ من طرف المترشح تحمل من موقع www.dgfp.gov.dz
- نسخة من الشهادة أو المؤهل المطلوب
- نسخة من بطاقة التعريف الوطنية
- شهادة الإقامة
- وثيقة إثبات وضعية المترشح اتجاه الغدنة الوطنية
- صور شمسية.
- يتعين على المترشحين الناجحين نهائيًا في المسابقة إكمال ملفات توظيفهم قبل تعيينهم بالوثائق التالية:
- شهادة طبية عامة وصدورية تؤكد قدرة المترشح على ممارسة المهام المنوطة بالرتبة المطلوبة
- شهادة ميلاد/ 2 صور شمسية

أجال إيداع الملفات: تحدد فترة إيداع الملفات ب 15 يوم عمل إبداء من تاريخ أول إخبار في الصحافة المكتوبة أو ترسل إلى السيد مدير ديوان مؤسسات الشباب لولاية تيممبليت في 18 فيفري مجمع 500 مكن تيممبليت. **ملاحظة:** لا تؤخذ بعين الإعتبار الملفات الناقصة أو تلك الواردة خارج أجل التسجيلات

AL MOUNASSER 04 Novembre 2025

ANEP 2516034454

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

ولاية: البليدة

دائرة: وادي العلايق

بلدية: بن خليل

إعلان

إن رئيس المجلس الشعبي البلدي لبلدية بن خليل، يعلن عن تنظيم مسابقة في إطار التوظيف الخارجي للالتحاق بـ:

الرتبة	نمط التوظيف	شروط الالتحاق	عدد المناصب	مكان التعيين	شروط أخرى
تقني سام في الإعلام الآلي للإدارة الإقليمية	على أساس الشهادة	شهادة تقني سامي في الإعلام الآلي أو شهادة معادلة	01	بلدية بن خليل	

- الوثائق المطلوبة لملف الترشيح :

- استمارة المشاركة في المسابقة على أساس الشهادة.
- نسخة من بطاقة التعريف الوطنية.
- نسخة من الشهادة مع كشف النقاط.
- شهادة عمل ان وجدت.
- بطاقة الإقامة.

فعلى الراغبين في المشاركة في هذه المسابقة أن يودعوا أو يرسلوا طلباتهم الى السيد: رئيس المجلس

الشعبي البلدي بمقر بلدية بن خليل (مكتب الأمانة العامة) بمركز بن شعبان خلال مدة خمسة عشر(15) يوما ابتداء من تاريخ أول إشهار.

AL MOUNASSER 04 Novembre 2025

ANEP 2516034461

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

VOTRE QUOTIDIEN SPORTIF Mounasser®

Quotidien sportif N°03 Mardi 29 Avril 2025 Prix 20 DA

Championnat de France

Amine Gourri dynamite Brest

Coupe du Monde de gymnastique 2025

Kaylia Nemour.. Double médaille d'or et une médaille d'argent

Qualifications du CHAN-2025 Première séance légère pour les Verts

28e journée de Ligue 2 amateur

L'ES Ben Aknoun retrouve l'élite

Boudaoui dans le viseur de Wolfsburg

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

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

La jeunesse sportive de Kaylie

La défense inquiète Zionbauer

VOTRE QUOTIDIEN SPORTIF Mounasser®

POUR TOUTES VOS ANNONCES, CONTACTEZ NOTRE SERVICE PUBLICITAIRE AU:

TEL: 0560266287

OU PAR EMAIL: CONTACT@ALMOUNASSER.DZ



Des premières ascensions dans les Alpes au prestige des Jeux olympiques, retour sur une discipline qui, en un siècle, a gravi toutes les hauteurs.

interdites et l'assurage à l'épaule reste la norme. L'évolution du matériel, amorcée dans les années 1930 avec les mousquetons en alliage léger de Pierre Allain, annonce déjà une

Europe, une nouvelle philosophie s'impose : l'escalade libre. En France, les Calanques et le Verdon voient naître des itinéraires audacieux où la réussite dépend uniquement des capacités physiques et mentales du grimpeur, non plus du matériel. Le concept d'« escalade libre » s'impose avec François Guillot et Jean-Claude Droyer, qui révolutionnent la pratique dans les années 1960. L'escalade devient un art du mouvement, un dialogue direct entre le corps et la roche.

L'âge d'or du libre (1970-1990)

nouvelle ère. Le chausson « PA », inventé par le même homme, remplacera bientôt les espadrilles et ouvrira la voie à l'escalade moderne.

La libération du geste (1950-1970) Après la Seconde Guerre mondiale, l'escalade entre dans une phase

Les années 1970 consacrent l'escalade libre comme une philosophie mondiale. L'influence des grimpeurs américains se fait sentir en France, notamment au Saussois et au Verdon. Les baudriers remplacent l'encordement à la taille, les chaussons modernes se généralisent, et la magnésie fait son apparition.

C'est l'époque des premières voies dans le 7e degré. Ron Kauk, John Bragg et Steve Wunsch repoussent les limites aux États-Unis, tandis qu'en France, Patrick Berhault, François Guyot et Bernard Gorgeon ouvrent des itinéraires devenus légendaires. La revue La Montagne & Alpinisme consacre en 1979 un article visionnaire : « L'escalade, vers quel avenir ? ». La question est posée — la réponse viendra

d'expansion spectaculaire. Aux États-Unis, le Yosemite devient le temple de la verticalité. En 1957,



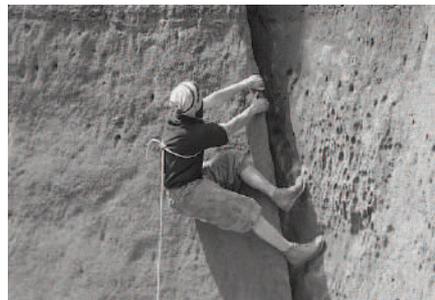
Aux origines de la verticalité (1900-1949)

Au tournant du XXe siècle, l'escalade n'est encore qu'un prolongement de l'alpinisme. Les premiers grimpeurs s'y adonnent pour s'entraîner avant leurs



expéditions en haute montagne. En France, en Allemagne et en Angleterre, les clubs alpins naissent et organisent des sorties sur des sites désormais mythiques : le Salève en Haute-Savoie, Fontainebleau, le Lake District britannique ou les falaises de Dresde.

Les années 1900 voient les premières voies cotées dans le 5e degré, un exploit pour l'époque. Des figures comme Siegfried Herford ou Oliver Perry-Smith repoussent les limites du possible, tandis qu'en France, l'arête de Marseille dans les Calanques symbolise l'esprit pionnier de ces années d'exploration verticale. Le matériel, rudimentaire, rend chaque ascension périlleuse : l'encordement se fait à la taille, les chutes sont



Royal Robbins et ses compagnons signent la première du Half Dome, marquant le début d'une légende. Les Américains enchaînent les exploits sur El Capitan, tandis qu'en

rapidement. Dans les années 1980, l'escalade sort de sa niche pour conquérir le grand public. Le documentaire La vie au bout des doigts (1982) de Jean-Paul

L'Escalade, de l'alpinisme à l'olympisme plus d'un siècle d'ascension

Née de la passion des pionniers de la montagne, l'escalade s'est lentement affranchie de l'alpinisme pour devenir un sport à part entière, célébrant l'audace, la technique et la liberté du geste.

Janssen, consacré à Patrick Edlinger, transforme le blond au bandana en icône planétaire. L'escalade devient symbole de liberté, de dépassement et de communion avec la nature. Les cotations explosent : Toni Yaniro franchit le 8e degré en 1979, suivi par Wolfgang Güllich et les frères Le Menestrel. Catherine Destivelle, quant à elle, impose la présence féminine au plus haut niveau avec des ascensions de référence.

L'explosion du haut niveau (1990-2000)

Le début des années 1990 voit naître la légende du neuvième degré. En 1991, Wolfgang Güllich signe Action Directe (9a), une révolution. Sa mort tragique l'année suivante laisse orpheline toute une génération. En France, Fred



précoces et visionnaires. Chris Sharma, à 20 ans, libère Biographie à Cèuse, le premier 9a+ mondial. Adam Ondra, prodige tchèque, repousse encore les limites avec des voies cotées 9b et 9b+, comme Change et La Dura Dura. Les femmes rattrapent leur retard : Josune Bereziartu, Sasha DiGiulian, Charlotte Durif ou Muriel Sarkany

Norvège. Le documentaire Free Solo consacré à l'ascension d'Alex Honnold sans corde au Yosemite consacre la dimension héroïque de la discipline.

De la paroi aux Jeux olympiques (2021-2024)

En 2021, l'escalade entre officiellement dans l'histoire olympique à Tokyo, avec une épreuve combinant vitesse, bloc et difficulté. Trois ans plus tard, à Paris 2024, le format évolue : la vitesse devient une épreuve à part entière et le combiné bloc/difficulté sacré à nouveau la Slovène Janja Gambret, icône incontestée du mur mondial. L'avenir s'annonce radieux : la para-escalade fera son entrée aux Jeux de Los Angeles 2028, consacrant une discipline désormais universelle. Des blocs de Fontainebleau aux murs de Tokyo, des mousquetons de fer aux baudriers high-tech, l'escalade a conquis le monde en un siècle.



Rouhling lui succède avec Hugh (9a) puis Akira (9b), même si cette dernière reste controversée. L'escalade de bloc, plus courte et explosive, se développe parallèlement. Fontainebleau, Hueco Tanks et Cresciano deviennent des laboratoires du geste pur. Fred Nicole y ouvre des blocs mythiques comme La danse des Balrogs (8b) et Radja (8b+).

Sur le plan féminin, Lynn Hill entre dans la légende en 1993 avec la première ascension libre de The Nose à El Capitan, exploit longtemps jugé impossible. Elle sera imitée quelques années plus tard par Josune Bereziartu, première femme à franchir le 8c.

La génération des prodiges (2000-2020)

Les années 2000 consacrent une nouvelle génération de grimpeurs

accèdent au neuvième degré. En bloc, la jeune Ashima Shiraishi stupéfie le monde en enchaînant un 8b à seulement 11 ans. Les années 2010 voient



s'enchaîner les exploits : Nalle Hukkataival réussit le premier 9a bloc (Burden of Dreams), tandis qu'Adam Ondra atteint le sommet absolu en 2018 avec Silence (9c), à Flatanger, en

Un sport né de la montagne, devenu symbole d'équilibre, de liberté et de dépassement. Une métaphore, finalement, de l'humanité elle-même : toujours en quête d'un sommet à atteindre.

CHAMPIONNATS D'AFRIQUE 2025 D'AVIRON CLASSIQUE

13 médailles, dont 3 en or pour l'Algérie

La sélection algérienne d'aviron a clôturé sa participation aux Championnats d'Afrique d'aviron classique, en remportant 13 médailles (3 or, 5 argent et 5 en bronze), à l'issue de la deuxième et dernière première journée, disputée dimanche à Pretoria (Afrique du Sud).

Les trois médailles d'or ont été l'œuvre du duo Yacine Bouchama et Difallah Aïssani dans la catégorie des moins de 23 ans (double messieurs), le tandem Hadadou Manel-Meroua Waleh (double juniors) et Difallah Aïssani (simple poids léger/juniors). Les cinq médailles d'argent ont été décrochées par Boukhos Lala Sabria et Hanane Benadou (double/U-23), Lahlou Yacine (simple poids léger/U23),

Boukhos Lala Sabria (simple poids léger dame/U-23 et Seniors) et Hadadou Manel (poids léger/juniors). De leur côté, les rameurs Sebouh Amira (simple poids lourd/Seniors), Hanane Benadou (simple poids lourd U23), le quatuor composé Boukhos Mohamed-Cherif, Yacine Bouchama, Aymen Mustapha et Aymen Fateh, Lahlou Bensalah (poids léger seniors) et Yacine Bouchama (poids lourd U-23), ont remporté la médaille de bronze.

Pour rappel, aux épreuves d'aviron de plage qui se sont déroulées à East London, la sélection algérienne avait décroché deux médailles dont une en or, grâce à la rameuse Hanane Benadou dans la catégorie des moins de 23 ans, tandis que le duo mixte formé par Yacine Bouchama et Benadou avait remporté la médaille d'argent dans l'épreuve du deux de couple mixte.

Selon les techniciens de la discipline, ces résultats témoignent d'un réel potentiel et d'un avenir



prometteur pour le sport d'aviron en Algérie et cela ouvre de belles perspectives pour les prochaines échéances internationales.

L'Algérie a pris part au rendez-vous sud-africain dans les catégories seniors, U23 et juniors, dans l'objectif de consolider sa position parmi les meilleures

nations africaines de la discipline, après plusieurs podiums continentaux obtenus ces dernières années.

LANIA. K

CLASSEMENT ATP DE TENNIS

L'Italien Sinner nouveau N.1 mondial

L'italien Jannik Sinner est devenu le nouveau N.1 mondial devant



l'Espagnol Carlos Alcaraz dans le classement ATP publié hier au lendemain de son triomphe au Masters 1000 de Paris, à l'issue duquel il reste une place à prendre pour les Masters de Turin. Le dernier grand tournoi de la saison a en effet attribué trois des quatre dernières places pour les Masters de fin d'année: Ben Shelton, Taylor Fritz et Alex De Minaur rejoignent à Turin (9-16 novembre) Alcaraz, Sinner,

Alexander Zverev et Novak Djokovic.

La huitième et dernière place se jouera cette semaine entre Félix Auger-Aliassime et Lorenzo Musetti.

Le Canadien, finaliste à Paris, a renoncé à jouer le tournoi de Metz où il était engagé, laissant à l'italien son destin entre ses mains à Athènes. Auger-Aliassime, l'homme en forme de cette fin d'année qui a joué à Paris sa cinquième finale de la saison et la deuxième en trois tournois, tient la corde pour les Masters ATP: à Paris, il a encore gagné deux places pour remonter au 8e rang mondial, à deux places de son meilleur classement (6e en 2022). Tenan du titre à Paris mais battu en demi-finales cette année, Alexander Zverev conserve sa troisième place ATP. Djokovic, détenteur du record de 7 titres au tournoi en salle parisien, n'a pas

joué cette année et conserve sa cinquième place ATP derrière Fritz.

Classement ATP au 3 novembre 2025:

1. Jannik Sinner (ITA) 11.500 pts (+1)
2. Carlos Alcaraz (ESP) 11.250 (-1)
3. Alexander Zverev (GER) 5.560
4. Taylor Fritz (USA) 4.375
5. Novak Djokovic (SRB) 4.580
6. Ben Shelton (USA) 3.970 (+1)
7. Alex De Minaur (AUS) 3.935 (-1)
8. Félix Auger-Aliassime (CAN) 3.845 (+2)
9. Lorenzo Musetti (ITA) 3.685 (-1)
10. Casper Ruud (NOR) 3.235 (-1).

R.S

ROLEX PARIS MASTERS 2025

Jannik Sinner, seul au sommet

En remportant le Rolex Paris Masters 2025 sans perdre un set, Jannik Sinner a confirmé sa domination écrasante sur le circuit masculin, qu'il partage avec Carlos Alcaraz. Ensemble, ils semblent avoir creusé un fossé immense avec le reste des joueurs, malgré un niveau général du tennis considéré comme de plus en plus dense. Le circuit ATP n'a jamais été aussi compétitif, mais aucun joueur ne parvient réellement à rivaliser avec le duo Sinner-Alcaraz. Depuis Madrid 2024, aucun tournoi disputé par les deux n'a échappé à l'un d'eux.

Des figures comme Jo-Wilfried Tsonga regrettent l'absence d'un "troisième homme" capable de les challenger, comparant cette ère à celle du Big Four (Federer, Nadal, Djokovic, Murray), où la concurrence semblait plus ouverte. Même Alexander Zverev et Felix Auger-Aliassime, pourtant parmi les meilleurs, peinent à rivaliser. Le Canadien a montré quelques progrès, mais reconnaît que "ce n'est pas encore assez". Malgré la montée en puissance globale du tennis moderne, Sinner et Alcaraz restent intouchables, incarnant une domination à deux têtes qui rend le circuit prévisible — et parfois monotone. La relève crédible, elle, se fait toujours attendre.

R.S

CHAMPIONNAT ARABE DES CLUBS DE VOLLEY

Le CF Carthage bat le NC Béjaïa (3-0) et s'adjuge le trophée



Le club tunisien du CF Carthage a remporté le Championnat arabe des clubs féminins de volleyball, en battant son homologue algérien du Nassiria Club de Bejaïa sur le score de 3 sets à 0 (25-15, 25-13, 25-15), en match disputé dimanche à Tunis, comptant pour la 7e et dernière journée de la compétition. Le NCB termine cette compétition sur le podium, en se classant 3e place avec un total de 13 pts.

Les championnes d'Algérie en titre ont remporté quatre victoires devant respectivement le Club Africain de Tunis (3-1), Al Rowad Club de Syrie (3-0), Salwa Al-Sabah du Koweït (3-0), et Fatayat Al Oyoun du Koweït (3-0) contre deux défaites devant les clubs de l'Espérance de Tunis (2-3) et le CF Carthage (3-0). En ouverture de cette journée, Salwa Al-Sabah du Koweït a battu Al Rowad Club de Syrie (3-0) alors que l'ES Tunis a disposé du Club Africain (3-0). Organisé sous forme de mini-championnat avec la participation de sept (7) clubs, le 21e championnat arabe de volleyball (dames) a pris fin dimanche.

LANIA. K

GRAVEMENT ACCIDENTÉ DURANT LE GP DE MALAISIE

Le Suisse Noah Dettwiler "n'est plus dans un état critique"

Le Suisse Noah Dettwiler ne se trouve plus dans un état critique a annoncé sa famille. Le pilote de Moto3, victime d'un accident lors du Grand Prix de Malaisie le week-end dernier est désormais dans un état "stable" mais est toujours hospitalisé.

Dettwiler continuera à être "surveillé de près au sein de l'unité de soins intensifs", poursuit le communiqué diffusé ce mercredi par ses proches. Un soulagement. Le pilote suisse Noah Dettwiler, victime d'un grave accident dimanche lors du Grand Prix de Malaisie en Moto3, ne se trouve plus dans un état critique, a annoncé sa famille. "D'après les médecins, l'état

de Noah est maintenant stable et n'est plus critique", décrit un communiqué publié sur X tard mercredi soir. "Il continuera à être surveillé de près au sein de l'unité de soins intensifs." Lors du tour de mise en grille de la course de Moto3 qui se déroulait dimanche à Sepang, dans l'ouest de la Malaisie, le nouveau champion du monde espagnol José Antonio Rueda, 19 ans, a violemment heurté Dettwiler, 20 ans, qui était au ralenti sur la piste. Dettwiler disputait cette année sa deuxième saison complète en Moto3. Conscients, les deux pilotes ont été hélitreuillés vers l'hôpital. Rueda souffre notamment de plusieurs contusions. Son état "continue de s'améliorer", a décrit son équipe, Red Bull KTM Ajo, sur X. Il doit revenir en Espagne jeudi "pour être opéré de la main droite à Barcelone dans les prochains jours", de même source.

R.S



MARATHON DE NEW-YORK

Victoire de la Kényane Obiri pour la 2^e

La Kényane Hellen Obiri, a remporté pour la 2e fois après 2023 le prestigieux marathon de New York, en 2 h 19 min 51 sec, record du parcours. Obiri (35 ans) a devancé sa compatriote Sharon Lokedi (2h20:07), et largement effacé le meilleur temps d'une autre Kényane, Margaret Okayo (2h22:31 en 2003). Lokedi, victorieuse à New York en 2022, a une nouvelle fois été devancée dans les derniers mètres par Obiri, comme pour leur duel pour la médaille de bronze olympique à Paris l'an passé. Médaille d'or ce jour-là, la Néerlandaise Sifan Hassan n'a pris que la 6e



place en 2 h 24 min 43, deux mois tout juste après son succès à Sydney. Sheila Chepkirui, tenante

du titre, a complété un triplé kényan en 2 h 20 min 24 sec.

R.S

NBA

Wembanyama freiné, mais pas abattu



en défense (9 rebonds) et promet de rebondir face aux Lakers lors du prochain match, bien décidé à transformer ce premier coup d'arrêt en source de progrès.

R.S

Les San Antonio Spurs ont concédé leur première défaite de la saison à Phoenix (130-118), mettant fin à une série de cinq victoires. Victor Wembanyama, jusque-là étincelant, a été bien contenu par la défense des Suns, limitant le Français à 9 points (4/14 au tir). Le coach Mitch Johnson a reconnu que les adversaires s'adaptent désormais au jeu de son jeune prodige, multipliant les schémas défensifs pour le neutraliser.

Wembanyama, lucide, voit dans ce revers une leçon d'apprentissage : "Nous avons encore beaucoup à apprendre, moi y compris." Malgré la défaite, le pivot tricolore a brillé

TOURNOI WTA 250 HONG-KONG DE TENNIS

Second titre pour la Canadienne Victoria Mboko à Hong-Kong

La Canadienne Victoria Mboko (21e mondiale) a décroché son deuxième titre en remportant la finale du tournoi WTA 250 de Hong-Kong face à l'Espagnole Cristina Bucsa (68e) 7-5, 6-7 (9/11), 6-2. Titrée au WTA 1000 de Montréal en août, la Canadienne de 19 ans fera son entrée dans le Top 20 pour la première fois lors de la prochaine actualisation du classement, alors qu'elle n'était que 35e à l'issue de la saison dernière. Tombeuse de sa compatriote Leylah Fernandez en trois manches samedi en demi-finale, Mboko a progressivement usé son adversaire pendant près de trois heures grâce à ses services puissants et ses coups droits fracassants.



R.S

5 exercices pour soigner et soulager une tendinite à l'épaule

1^{er} partie

Prendre soin de ses épaules est un très beau cadeau à se faire tant leurs mouvements constituent bon nombre d'activités quotidiennes. Pour éviter de galérer à porter vos sacs, ranger vos courses ou pratiquer votre sport favori, voici les conseils de notre expert-kinésithérapeute.

Si vous pensez devoir stopper votre pratique le temps de vous remettre de votre tendinite à l'épaule, c'est perdu ! Aujourd'hui, on la soigne par le mouvement. Voici 5 exercices proposés par Thierry Gaudré, kinésithérapeute à Souchez (62), qui nous explique pourquoi les douleurs d'épaule sont fréquentes et comment les soigner.

Coiffe des rotateurs, supra-épineux... quels muscles sont concernés et pourquoi notre épaule est fragile ?



L'épaule est une articulation complexe et fragile. « L'épaule est l'articulation la plus mobile du corps. En réalité, c'est un ensemble d'articulations qui bouge : omoplates, clavicules, humérus... » explique Thierry Gaudré, kinésithérapeute. Cet ensemble

articulaire possède, en effet, trois degrés de liberté : la flexion - extension (mouvement d'avant en arrière bras tendu) ; l'abduction et l'adduction (mouvement de haut en bas sur le côté bras tendu) ; la rotation interne et externe (mouvement revers, coup droit, bras fléchis à 90°). Thierry détaille que les tendons douloureux



sont pris au milieu de feuillets de synovie, un liquide qui lubrifie l'articulation. « Dans ce système de coulisses, la douleur peut venir du tendon en lui-même ou des feuillets autour. Elle reste localisée au

Les deux plus courantes sont celles du long biceps et celle du supra-épineux, qu'on retrouve aussi sous le nom de supra-épineux » précise notre expert kinésithérapeute. En parlant du muscle sous-épineux, c'est justement l'un des 4 qui composent la coiffe des rotateurs, avec le supra-épineux, le petit rond et le subscapulaire. Ils viennent tout autour de l'épaule. « L'action

principale de la coiffe des rotateurs, c'est la stabilisation ».

La tendinite de l'épaule, pourquoi survient-elle ?

Thierry explique pourquoi on ne parle plus de tendinite en 2023. « Le terme de tendinite n'est plus adapté. Les recherches ont montré qu'on ne retrouve pas de marqueur inflammatoire dans les prises de sang, alors que dans n'importe quelle autre inflammation, il y en a. »

Le terme de tendinite a donc laissé la place à celui de tendinopathie pour désigner une souffrance du tendon de l'épaule. Elle peut être liée à :

la structure interne de l'épaule qui change. « Comme un tendon qui vieillit et fonctionne moins bien avec l'âge » précise notre kinésithérapeute. une activité inhabituelle. « Par exemple, vous rentrez du bois une fois dans

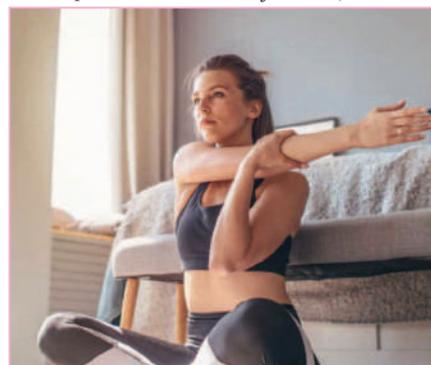


l'année, vous déménagez, ou vous mettez à une nouvelle activité physique de manière intensive. L'épaule réagit et envoie un petit signe de détresse ». un changement de matériel sportif. « Si vous renouvelez une raquette de tennis, de badminton, une pagaie ou un club de golf, il est possible que votre épaule réagisse par une douleur ».

un nouvel exercice d'entraînement. « Si vous testez un travail différent de l'épaule et que vous le répétez, il est possible qu'elle vous envoie une douleur pour vous signaler un changement trop brutal » explique notre expert. C'est le cas dans des disciplines comme le handball, où les épaules sont très sollicitées.

Combien de séances de kiné faut-il pour une tendinopathie de l'épaule ?

Avec autant de formes de tendinopathie de l'épaule, il est difficile de vous donner un nombre précis de séances. « Ça peut aller de minimum 15 séances à 30, mais il n'y a pas un nombre défini pour toutes les tendinopathies. Tout



dépend de sa localisation et des circonstances dans lesquelles elle est arrivée » raconte Thierry. La bonne nouvelle est que, bien traitée, elle se



de marqueur inflammatoire. On ne laisse plus au repos pour maintenir sans



soigne entièrement, sans fragilité persistante dans le temps.

« Avant, le traitement était repos, glaçage et prise d'anti-inflammatoires. Aujourd'hui, on

douleur » détaille notre kinésithérapeute. Il insiste bien sur ce point : le mouvement est doux, progressif et toujours sans douleur. Pour y parvenir, les kinésithérapeutes travaillent avec le mur, avec des bâtons de type manches à balai, avec des swiss ball ou encore des élastiques. Une fois les exercices réalisés sans douleur, un travail en résistance est ajouté, là encore de manière progressive.

Ces exercices de renforcement se font avec un travail en statique ou en excentrique majoritairement.

«Le gras, ce carburant intelligent»

Florent, 39 ans, est passé au régime cétogène (keto) sous l'influence de Monsieur Keto, l'auteur de 50 nuances de gras. Il témoigne des effets de cette alimentation sur sa pratique de cyclotouriste.

« Cétogène », le sujet a soulevé beaucoup de questions, mais il a aussi occasionné des discussions familiales intéressantes, quand mon cousin a adopté cette alimentation, suivi de ma tante, puis de ma sœur... Après quelques tergiversations, mais rassuré par la cohérence des informations que je glanais auprès de ma famille, sur Internet et, surtout, en écoutant mon corps, j'étais prêt à revoir ma notion du « carburant ».

J'avais retenu une information essentielle : les glucides et le sucre ne sont pas le seul carburant possible. Alors, redonnons toute leur noblesse aux protéines et au gras ! Ce n'est pas si compliqué, vu comme ça. Bien sûr, le sujet est un peu plus complexe en réalité. Mais ce qui me semblait intéressant avec cette idée, c'était de la mettre en pratique dans un domaine qui demande de l'énergie :

l'effort physique !

La mise en pratique sur le plan sportif

Après un confinement printanier qui m'a amené en douceur à supprimer les sucres transformés, puis tous les autres sucres et enfin 90 % des glucides, j'avais envie de liberté, de grand air. Je me suis mis en tête de faire un voyage à vélo, un rêve que je nourrissais depuis des années. C'était le moment pour me lancer. Quelques semaines plus tard, pour le solstice d'été, j'étais enfin cyclotouriste, tranquillement assis sur ma selle. Avec seulement un mois d'expérience en alimentation cétogène derrière moi, il restait une grande inconnue : comment mon corps allait-il réagir à l'effort physique sans le moindre sucre, sur l'instant, mais aussi sur la durée ?

Je ne ferai pas durer le suspense très longtemps. Mon corps s'est très bien adapté, ma logistique un peu moins ! Eh oui, fin juin début juillet, les jours sont longs (ou les nuits courtes, c'est au choix). Et avec les premières lueurs matinales vers 6 heures du matin, on relance la machine assez tôt, « à la fraîche ». Les rares commerces ouverts sont les cafés, « dealers » de glucides, qui font la joie

des adeptes du café/croissant. Mais les traiteurs, pour mon petit déjeuner céliéri-rémoulade et pâté sont plus tardifs !

L'expérience jouant souvent en notre faveur, rares sont les matins où je me suis laissé prendre au piège. Un réchaud, une gamelle, deux ou trois œufs prévus la veille pour une brouillade avec du fromage ou une tranche de jambon et ce sont les kilomètres qui défilent avec une facilité déconcertante (vous trouvez que j'en fais trop ?).

Ce qui est intéressant (et notable), c'est qu'avec ce genre de petit déjeuner, je pédalais des heures de façon constante. Même si la faim pouvait se faire ressentir par moment, j'avais toujours de l'énergie pour avancer. Cela m'a fait davantage prendre conscience de l'intelligence du corps humain, qui peut chercher l'énergie là où elle est stockée quand le ravitaillement n'a pas été fait correctement.

Un atout de taille : un apport stable d'énergie

Je peux comparer mon alimentation et mes efforts avec la pratique d'autres cyclotouristes cotoyés pendant ce périple, fanatiques de la première



boulangerie trouvée sur la route ou des barres de céréales sucrées pour prévenir toute fringale... quand ils réussissent à l'anticiper ! Les montagnes russes de la glycémie, ou comment voir un cycliste passer de 20 km/h à 0 km/h, se jetant au sol, le teint pâle, avec « plus rien dans les jambes » !

C'est à ce moment-là que j'ai compris la richesse de l'alimentation cétogène, la stabilité qu'elle m'apportait dans cette situation d'effort prolongé.

Après 25 jours et 2020 km, je retiens la réussite de mon projet, effectué sans sucres et sans glucides, ainsi que les gains importants qui y sont liés : entraînement, motivation, endurance, régularité.

Pour l'anecdote, la balance indique quelques kilos en moins, mais ce n'était pas le but recherché.



Et, comme ma désintoxication du sucre m'a beaucoup apporté, j'ai adopté ce mode d'alimentation au quotidien, avec ou sans sport.

Graisse viscérale : comment s'en débarrasser ?

1er partie

Qu'est-ce que la graisse viscérale, comment se forme-t-elle et quels sont les moyens de s'en débarrasser ? Les médecins Livi vous apportent des éléments de réponse afin de vous aider en cas de surpoids. Être en surpoids présente un risque pour la santé. Avoir un excès de poids peut augmenter vos chances de souffrir de diabète, de maladies cardiovasculaires et de nombreux autres problèmes de santé graves. Cela est d'autant plus vrai dans le cas de la graisse dite viscérale qui peut augmenter votre risque de diabète de type 2 et de maladie cardiaque, plus que la

graisse stockée ailleurs.

Qu'est-ce que la graisse viscérale ?

Toutes les masses graisseuses ne sont pas égales. La graisse viscérale est la partie du tissu adipeux, zone de réserve des lipides, située dans l'abdomen, sous les muscles de la paroi abdominale. Elle diffère de la graisse sous-cutanée, stockée sous l'épiderme et de la graisse intramusculaire, qui est répartie entre les fibres musculaires.

L'adiposité viscérale entoure les organes internes (foie, estomac et intestins) : son emplacement particulier est la raison pour laquelle ce type de graisse est potentiellement plus dangereux que d'autres.

Pourquoi la graisse viscérale est-elle dangereuse ?

En 2019, la Société Internationale d'Athérosclérose et la Chaire Internationale sur le Risque Cardiométabolique ont présenté les résultats de leurs recherches sur la graisse viscérale : il s'agit de l'adiposité la plus étroitement liée aux maladies chroniques, et ce, indépendamment du poids corporel. De plus, les chercheurs ont voulu alerter la communauté scientifique : ce type de graisse « invisible » s'avère difficile à diagnostiquer et à prendre en charge, c'est pourquoi il est important de sensibiliser la



population vis-à-vis de ce sujet.

La graisse produit des substances chimiques pouvant être saines ou malsaines pour le corps. Ce cocktail de substances chimiques corporelles varie en fonction de l'endroit où la graisse corporelle est stockée.

La graisse viscérale, en particulier, produit des substances chimiques pro-inflammatoires appelées cytokines. Celles-ci sont notamment associées à une augmentation de la pression artérielle et de la libération dans le sang du mauvais cholestérol, ce qui peut contribuer au

risque de maladie cardiaque, et de diabète de type 2. Il est donc plus dangereux d'avoir un physique en forme de "pomme", c'est-à-dire d'avoir un excès de graisse autour du ventre, que de "poire" et d'avoir une surcharge graisseuse sur les fesses et les cuisses.

Fédération Sportive de la Solidarité Islamique
Bachir Sidi Azara candidat à la Commission des athlètes



La Fédération Sportive de la Solidarité Islamique a dévoilé la liste des candidats à la Commission des athlètes, où figure le nom du lutteur algérien Bachir Sidi Azara, représentant de l'Algérie pour ce prestigieux poste international. Les résultats du vote seront annoncés en marge des Jeux de Riyad 2025, organisés dans la capitale saoudienne du 7 au 21 novembre. Ce scrutin réunira les athlètes participants à la 6e édition des Jeux de la Solidarité Islamique, qui verra la participation de 57 pays dans 19 disciplines sportives. Le Comité olympique et sportif algérien a exprimé son soutien total à Bachir Sidi Azara, lui souhaitant plein succès dans sa candidature, tout en appelant les athlètes participants à voter pour le représentant algérien lors de cet événement sportif majeur. L'Algérie prendra part aux Jeux de Riyad 2025 avec une délégation composée de 117 athlètes, engagés sous les couleurs nationales dans 16 disciplines différentes, avec l'ambition de faire briller le drapeau algérien lors de ce grand rendez-vous sportif du monde islamique.

Lydia. K

26 °C | °F Précipitations : 5% Humidité : 60% Vent : 11 km/h
Météo
 mercredi
 Ensoleillé

VOTRE QUOTIDIEN SPORTIF
Mounasser

Mardi 04 Novembre 2025

La gymnaste algérienne Kaylia Nemour
"J'ai été très honorée d'être reçue par le président Tebboune"

La gymnaste algérienne Kaylia Nemour a exprimé sa grande émotion après avoir été reçue par le président de la République, Abdelmajid Tebboune, à la suite de son nouveau sacre mondial.

Rania. K

J'ai été très heureuse et honorée d'être reçue par le président de la République, en ce jour symbolique où nous célébrons l'anniversaire du 1er Novembre. C'est un immense honneur d'avoir partagé ce moment avec ma famille », a déclaré la championne algérienne après la cérémonie. La médaillée d'or olympique a ajouté : « Je remercie le président pour son soutien constant. Je suis fière de représenter l'Algérie dans toutes les compétitions et j'espère, à travers mes performances, transmettre la joie de vivre et l'amour de la patrie que je porte dans mon cœur. » Le président Tebboune a accueilli Kaylia Nemour, ses parents, ainsi que les membres du staff technique et administratif de la Fédération algérienne de gymnastique. La réception s'est déroulée en



présence de Boualem Boualem, directeur du cabinet de la présidence, de Walid Sadi, ministre de la Jeunesse et des Sports, et de Kamel Sidi Saïd, conseiller auprès du président chargé de la direction générale de la communication. Âgée de seulement 18 ans, Kaylia Nemour a décroché, fin octobre à Jakarta, la médaille d'or aux barres asymétriques lors des Championnats du monde. Elle devient ainsi la première gymnaste africaine de l'histoire à remporter un titre mondial, un an après son sacre olympique.

HORAIRES DE PRIÈRES ALGER

Fadjer	05:39
Dohr	12:31
Asr	15:25
Maghreb	17:48
Icha	19:13

JS Saoura
Noureddine Fethouhi suspendu pour quatre matchs



La Commission de discipline de la Ligue de football professionnel a décidé de suspendre le joueur de la JS Saoura, Noureddine Fethouhi, pour quatre matchs, dont deux avec sursis, après un geste jugé obscène et contraire à l'éthique sportive. L'incident remonte au match de la 9e journée du championnat face à la JS Kabylie, au cours duquel Fethouhi avait célébré son but de manière jugée déplacée. Dans un premier temps, le joueur avait été suspendu à titre conservatoire en attendant son audition par la commission. Consciente du déplacement imminent de la JS Saoura à Alger pour affronter la Mouloudia d'Alger, la direction du club a sollicité un avancement de la séance d'audition au dimanche 2 novembre, au lieu du mardi prévu initialement. La commission a accédé à cette

demande et a entendu le joueur, en présence du représentant du club. Après examen du dossier et analyse des images vidéo, conformément à l'article 5/3 du code disciplinaire, la commission a confirmé que le joueur avait effectivement commis un geste obscène portant atteinte à l'honneur, infraction sanctionnée par l'article 74 du même règlement. En conséquence, Fethouhi a écopé de six matchs de suspension, dont deux avec sursis, assortis d'une amende ferme de 50 000 dinars. La sanction prend effet rétroactivement à partir du 30 octobre 2025, date de sa suspension provisoire. Cette décision constitue un rappel ferme de la Ligue quant à la nécessité de préserver l'image du football national et de sanctionner tout comportement contraire au fair-play.

Fares. B

En préparation pour la Coupe du monde 2026

La FAF négocie un match amical contre l'Iran en mars prochain

La Fédération algérienne de football (FAF), présidée par Walid Sadi, est entrée en pourparlers avec plusieurs fédérations dans l'objectif de programmer des matchs amicaux en vue de la préparation de l'équipe nationale algérienne pour la Coupe du monde 2026, qui se tiendra du 11 juin au 19 juillet 2026 aux États-Unis, au Mexique et



au Canada. Selon des médias iraniens, les discussions entre la FAF et la Fédération iranienne de football avancent dans le bon sens pour l'organisation d'une rencontre amicale au mois de mars 2026. La même source précise qu'aucun accord officiel n'a encore été conclu, mais que les négociations se poursuivent de manière positive, en attendant une

annonce officielle dans les prochaines semaines. Pour rappel, l'équipe nationale algérienne a validé son billet pour la Coupe du monde 2026 après avoir terminé en tête du groupe 7 avec 25 points, signant ainsi son retour sur la scène mondiale après avoir manqué les deux dernières éditions de 2018 en Russie et de 2022 au Qatar.

Karim. H

10e journée du championnat de Ligue 1 Mobilis

Le Paradou confirme son réveil et enfonce l'US Khenchela

Le Paradou AC a confirmé son regain de forme en s'imposant, ce lundi après-midi, face à l'US Khenchela (2-0), en match d'ouverture de la 10e journée du championnat de Ligue 1 Mobilis, disputé au stade du 20-Août 1955.

Les Académiciens ont fait la différence dès la première période grâce à des réalisations de Soko et Islam Abdelkader, s'assurant ainsi un succès précieux qui valide leur deuxième victoire consécutive, après celle obtenue la semaine dernière contre le Trarza

Mostaganem. Ce résultat confirme la remontée progressive du PAC, après un début de saison catastrophique marqué par un nul inaugural face à Chlef et sept défaites de rang. En revanche, l'US Khenchela continue de marquer le pas,

subissant une troisième défaite consécutive, après un début de saison pourtant prometteur (2 victoires et 5 nuls). Grâce à ce succès, le Paradou AC totalise désormais 7 points, occupant l'avant-dernière place du classement, à quatre unités du dernier, la Mouloudia d'El

Bayadh, appelée à un déplacement périlleux à Tizi Ouzou pour affronter la JS Kabylie dans la soirée. De son côté, l'US Khenchela reste bloquée à 11 points, au 10e rang du classement général après dix journées.

Fares. B