

CAN 2025
**Une surprise
 dans
 la liste
 élargie
 de Petkovic**



03

Cérémonie d'ouverture de la Coupe arabe 2025:

Le charme et l'authenticité arabes à l'honneur

**la Syrie a créé la surprise
 face à la Tunisie 1-0**

**La Palestine s'offre une victoire
 précieuse face au Qatar
 dans le temps additionnel**

04



Anis Hadj Moussa

**vers un départ
 de Feyenoord avant la CAN**

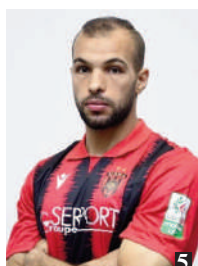
À moins d'un mois
 du coup d'envoi
 de la CAN

**la situation
 se complique
 pour
 Luca Zidane**



3

USM Alger
**Résiliation
 à l'amiable
 du contrat
 de Salim
 Boukhanchouche**



5

En brandissant le drapeau national au stade Al-Bayt



**Brahimi embrasse l'ouverture
 de la Coupe arabe**

www.almounasser.dz

16

Le message d'adieu émouvant de Salim Boukhenchouche

À la suite de la résiliation de son contrat avec l'USM Alger dans les dernières heures, le milieu de terrain international algérien Salim Boukhenchouche a adressé un message fort aux supporters du club. L'ancien joueur de la JS Kabylie a publié un message sur son compte Instagram, accompagné d'une photo avec le



maillot de l'Union, pour remercier les fans pour leur soutien durant son passage. Il a écrit : « Mes salutations les plus sincères à vous tous... aux plus grands comme aux plus jeunes, à ceux qui critiquent comme à ceux qui construisent. Merci pour tout ». Un message qui a suscité de nombreuses réactions parmi les supporters usmistes, lesquels lui ont souhaité bonne chance pour la suite de sa carrière, après une expérience courte mais marquante sous les couleurs rouge et noir.

Coupe du monde 2026 :

Une liste de huit représentants circule pour la cérémonie du tirage au sort

En l'absence d'un communiqué officiel de la Fédération algérienne de football (FAF) précisant la délégation qui se rendra aux États-Unis pour assister au tirage au sort de la Coupe du monde 2026, prévu vendredi prochain, plusieurs pages spécialisées dans l'actualité sportive ont relayé une liste présumée des personnes

concernées. Selon ces informations largement diffusées, huit membres de la FAF devraient faire le déplacement. Il s'agirait de Walid Sadi, président de la FAF Nadhir Bouznad secrétaire général, Vladimir Petković, sélectionneur national, Son adjoint, Ibrahim Benyassine, chargé de l'équipe nationale, Anis Si Amer, responsable administratif, et Saïd Flak, chargé de la

communication. Un huitième membre dont l'identité reste à préciser selon certaines sources. Ces données demeurent toutefois non officielles en attendant la confirmation formelle de la FAF. Un communiqué est attendu dans les prochaines heures pour clarifier la composition définitive de la délégation algérienne.

Daghmoum va-t-il présenter des excuses?



Après l'annonce faite par Madjid Bougherra, sélectionneur de l'équipe nationale locale, concernant la liste des joueurs retenus pour la Coupe arabe, l'attaquant du Masry Port-Saïd, Abderrahim Daghmoum, avait réagi de manière remarquée sur les réseaux sociaux. Le joueur a en effet publié une story reprenant un message d'un ami, accompagné du commentaire : « Ma yhbouch er-rijal » (« Ils n'aiment pas les hommes »), une phrase interprétée comme une critique directe de son exclusion de la liste. Mais le scénario a rapidement changé. Avant-hier soir, le Masry a annoncé que Daghmoum venait de recevoir une pré-convocation pour figurer dans la liste

élargie de l'équipe nationale A, une évolution inattendue qui remet le joueur dans l'actualité des Verts. Cette situation soulève désormais une question, Daghmoum présentera-t-il des excuses pour sa réaction jugée impulsive, ou choisira-t-il simplement de laisser passer la tempête et d'attendre la suite des événements ? Autour du joueur, certains estiment qu'un geste d'apaisement serait apprécié au sein de la Fédération, tandis que d'autres rappellent qu'il s'agissait d'une réaction émotionnelle, fréquente dans le monde du football. Seule certitude : le talentueux attaquant se retrouve à un tournant, et la manière dont il gèrera cet épisode pourrait peser dans son avenir en sélection.

USM Alger : retour d'Adam Alilet à l'entraînement

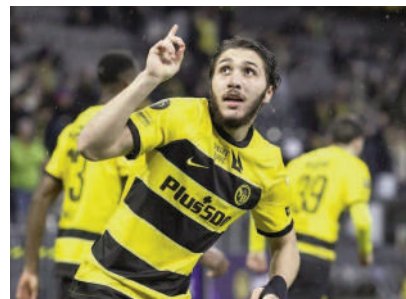
Lorsque Adam Alilet, joueur de l'USM Alger, n'a pas pris part au déplacement de son équipe au Maroc, la direction du club avait rapidement annoncé son absence... sans fournir la moindre justification. Ce silence avait alimenté interrogations et spéculations chez les supporters. Mais ces dernières heures, la situation a pris un nouveau tournant. Le joueur a repris les entraînements collectifs, toujours sans que le club ne précise s'il est passé devant le conseil de discipline, ni s'il a fait l'objet d'une sanction quelconque. Fait marquant : la direction de l'USMA a publié une vidéo et plusieurs photos montrant le retour d'Alilet avec le groupe, sans apporter davantage d'explications. Une communication inhabituelle qui entretient le mystère autour de ce dossier. Les supporters attendent désormais que le club clarifie enfin ce qui se passe réellement dans la maison usmiste, afin de mettre fin aux zones d'ombre entourant le cas du joueur.

Joan Hadjam confirme une nouvelle fois

Une nouvelle fois, Joan Hadjam, international algérien et défenseur du Young Boys de Berne, confirme qu'il traverse l'une des meilleures périodes de sa carrière. Les performances qu'il enchaîne match après match renforcent l'idée qu'il pourrait quitter prochainement le championnat suisse

pour relever un défi plus prestigieux. Avant-hier, Hadjam a marqué les esprits en inscrivant un but de grande classe face au Servette FC. Sur cette action, le défenseur formé à Nantes a mystifié plusieurs joueurs adverses grâce à une série de dribbles maîtrisés, avant de conclure d'une frappe précise au fond des filets. Ce

nouveau coup d'éclat ne fait que renforcer l'intérêt que lui portent plusieurs clubs européens. Sa progression constante, sa polyvalence et sa maturité dans le jeu en font un candidat sérieux pour un transfert lors du prochain mercato. Hadjam semble ainsi se rapprocher d'un nouveau tournant



dans sa carrière, l'ampleur, aussi bien preuve d'un talent qui en club qu'en sélection.

CAN 2025

Une surprise dans la liste élargie de Petkovic

Vladimir Petkovic a présélectionné un nouveau visage pour la CAN 2025 avec l'équipe nationale.

A trois semaines de la CAN 2025 prévue au Maroc du 21 décembre au 18 janvier, un coin de voile se lève sur la liste élargie concoctée par le sélectionneur de l'équipe nationale, Vladimir Petkovic. En effet, sur sa page officielle Facebook, Al Masry a révélé avoir reçu une préconvocation de la part du patron des Fennecs pour son joueur Abderrahim Deghmoum.

Milieu offensif de bientôt 27 ans (le 2 décembre prochain), Abderrahim Deghmoum fait partie des valeurs sûres du club basé à Port-Saïd (Egypte). Né à Béni Aziz et formé à l'ES Sétif, ce gaucher d'1,78m, capable d'évoluer également sur les ailes, a déjà disputé 15 matchs cette saison. Le tout pour 14 titularisations, 6 buts et 2 passes décisives.

Deghmoum dans la liste finale pour la CAN 2025 avec l'Algérie ?

Débarqué en août 2022, il s'est rapidement imposé comme un indispensable des Aigles Verts. Un temps freiné par une rupture des ligaments croisés, qui l'a

tenu éloigné des terrains entre juin 2023 et avril 2024, Deghmoum a fait montre d'un mental d'acier pour parfaitement rebondir.

Il avait fait ses preuves avec la sélection U23, où il compte quatre capes. Sa préconvocation apparaît comme une récompense inespérée pour le concerné. Même si rien ne dit qu'il finira dans la liste finale. Comme relayé par nos soins précédemment, Vladimir Petkovic devrait arrêter sa liste le 9 décembre, après la phase de groupes de la Coupe Arabe. D'ici-là, le bonhomme serait inspiré de poursuivre sur sa lancée.

Lydia.K



Alerte sans gravité pour Aïssa Mandi avant la CAN

A lors que l'Algérie compte ses blessés avec Amine Gouiri (OM) opéré à l'épaule, Youcef Belaïli (Espérance de Tunis) victime d'une rupture des ligaments croisés, Samir Chergui (Paris FC) souffrant des ischioles encore Housssem Aouar (Al-Ittihad) sur le flanc, Aïssa Mandi a stoppé son effort ce dimanche en championnat de France avec Lille (victoire 0-1 contre Le Havre). Titularisé pour la 11e fois de suite en Ligue 1, l'expérimenté défenseur central de 34 ans a été contraint de céder sa place à la 39e minute de jeu. Le tout, regagnant le banc en boitant. Une image pas du tout rassurante à 21 jours très exactement du coup d'envoi de la CAN (du 21 décembre au 18 janvier au Maroc). D'autant plus que la charnière défensive des Verts, où il a honoré sa 110e cape le 18 novembre passé contre l'Arabie saoudite (victoire 0-2) connaît enfin une stabilité apparente après une longue période de doutes.

Grosse frayeur pour l'Algérie

Toutefois, plus de peur que de mal. Pour les soins du quotidien régional français La Voix du Nord, l'entraîneur Bruno Genesio a rassuré sur l'état de santé d'Aïssa Mandi. Sa sortie s'apparente davantage à une mesure de précaution. Le concerné devrait être apte pour le choc contre l'OM dans quelques jours. « C'est un problème aux adducteurs qu'il traîne depuis un moment et qu'il arrive à gérer. Là, cette fois, il ne pouvait pas passer au-dessus, d'autant qu'il enchaîne beaucoup de matchs. Mais je pense que ça devrait aller pour vendredi prochain ».

Fares.B

À MOINS D'UN MOIS DU COUP D'ENVOI DE LA CAN

la situation se complique pour Luca Zidane

A moins d'un mois du coup d'envoi de la Coupe d'Afrique des Nations, l'un des dossiers les plus sensibles du staff algérien concerne le poste de gardien. Et la tendance n'est pour l'instant pas en faveur de Luca Zidane. Revenu de blessure après avoir déclaré forfait en novembre pour des douleurs aux adducteurs, le néo-international algérien peine à retrouver sa place en club, ce qui pourrait peser lourd au moment de la liste finale. Sa première sélection avec l'Algérie, le 14 octobre dernier contre l'Ouganda à Tizi Ouzou (2-1), avait été plutôt réussie. Solide et rassurant, Luca Zidane s'était immédiatement installé comme un sérieux prétendant au poste de gardien numéro un, avec Alexis Guendouz en rival direct. Mais depuis cette éclaircie, le ciel s'est chargé.

Du statut d'aspirant n°1... à la concurrence relancée

Après avoir manqué la trêve de novembre pour blessure, le portier de 27 ans a retrouvé le groupe de Grenade mais pas sa place dans le onze. D'abord absent face au Racing Santander (2-2), Luca Zidane a ensuite passé deux matchs consécutifs sur le banc, contre Cordoba (1-1) puis samedi face au Cultural Leonesa (1-0).

Pendant ce temps, Ander Astralaga, 21 ans, jusque-là numéro deux, a enchaîné trois titularisations de suite... et brillé. Un signal très clair : la hiérarchie bouge.

Un dossier devenu incertain pour la CAN

La question se pose désormais sans détour. Luca Zidane traverse-t-il un simple creux ou perd-il réellement du terrain dans la course à la CAN ? En sélection, son absence sur blessure a laissé le champ libre à Guendouz, auteur d'une trêve solide et gagnant en légitimité. En club, le temps de jeu manque, et aucune indication ne permet pour l'instant d'affirmer qu'il retrouvera sa place avant de rejoindre les Fennecs. Rien n'est acté, mais l'alerte est réelle. Car en partant à la CAN, le fils de « Zizou » risquerait d'aggraver sa situation en club. Le tout pour un potentiel rôle de remplaçant durant le tournoi.

Serine.s



LES TROIS JOUEURS DÉSORMAIS PROCHES D'UNE PLACE DANS LA LISTE DE PETKOVIC

Un revirement qui relance Atal, Tougai et Boulbina

L ongtemps annoncés très incertains pour la CAN 2025, Youcef Atal, Mohamed Amine Tougai et Adil Boulbina voient désormais leur situation évoluer positivement. Les trois internationaux, engagés actuellement avec la sélection A' pour la Coupe Arabe au Qatar, pourraient bel et bien rejoindre l'équipe première dans quelques semaines.

Chevauchement Coupe Arabe - CAN

Le calendrier pose toujours problème : la Coupe Arabe s'étale du 1er au 18 décembre, alors que la CAN démarre le 21 décembre au Maroc. Beaucoup pensaient donc qu'il serait impossible pour certains joueurs d'enchaîner les deux compétitions.

C'était le cas de Youcef Atal, convoqué pour remplacer Mohamed Azzi blessé, de Mohamed Amine Tougai appelé suite à l'indisponibilité d'Ayoub Ghezala, ainsi que du jeune milieu offensif Adil Boulbina.

Petkovic prêt à attendre avant de trancher

Mais selon les informations recueillies auprès de sources proches de l'équipe nationale, Vladimir Petkovic aurait décidé de retarder l'annonce de sa liste définitive à l'issue de la phase de groupes de la Coupe Arabe. Un choix dicté par un élément nouveau : la CAF autorise désormais les sélections à



convoquer jusqu'à 27 joueurs, contre 23 initialement. Un véritable joker réglementaire qui change tout. Malgré ce rebondissement favorable, l'état physique de certains joueurs reste préoccupant : Mohamed Amine Tougai traîne toujours une blessure à la cuisse depuis le 5 octobre, date de sa sortie avec l'Espérance de Tunis contre l'ES Sahel. Le défenseur central n'a jamais retrouvé 100 % de ses moyens et sa capacité à enchaîner Coupe Arabe + CAN interroge.

Youcef Atal n'a pas encore retrouvé de continuité au Qatar. Avec Al-Sadd, il n'a disputé que 8 matchs, pour 4 titularisations, 1 but et 1 passe décisive. Son niveau physique est jugé « irrégulier ».

Quant à Adil Boulbina, son profil polyvalent et sa fraîcheur pourraient jouer en sa faveur si Petkovic décide d'élargir son groupe.

Akram.k

Cérémonie d'ouverture de la Coupe arabe 2025 :

Le charme et l'authenticité arabes à l'honneur

Le rideau est tombé sur la cérémonie d'ouverture de la Coupe arabe 2025 au Qatar, dans une ambiance spectaculaire et devant une foule nombreuse, soulignant l'importance de la compétition sous sa nouvelle formule, organisée sous l'égide de la FIFA.

Lydia.k

Le Qatar accueille cette édition avec la participation de 16 sélections arabes. La rencontre inaugurale, avant le début officiel du tournoi, a vu la Syrie l'emporter 1-0 contre la Tunisie, grâce à un coup franc exceptionnel d'Omar Khrbin. La cérémonie s'est déroulée au Stade Al

Coup de théâtre à la Coupe arabe : la Syrie bat la Tunisie et le Qatar éblouit lors de la cérémonie d'ouverture

Les compétitions de la Coupe arabe 2025 ont débuté hier au Qatar, et se poursuivront jusqu'au 18 décembre. La cérémonie d'ouverture, organisée au Stade Al Bayt, a été marquée par la présence de Gianni Infantino, président de la FIFA, ainsi que de nombreuses personnalités sportives et internationales. Le capitaine de l'Algérie, Yacine Brahimi, a porté le drapeau national sur le terrain, en tant que dernier vainqueur du tournoi en 2022, lorsque les Verts avaient battu la Tunisie en finale (2-0). Le tournoi se déroule sur six stades ayant accueilli la Coupe du monde 2022 : Stade Al Bayt, Stade de Lusail, Stade international Khalifa, Stade Ahmad Bin Ali, Stade 974 et Stade de l'Éducation City. Avant la cérémonie d'ouverture, la Syrie a créé la surprise en s'imposant face à la Tunisie 1-0, grâce à un but d'Omar Khrbin à la 48e minute, offrant à son équipe un succès important et précieux avant les prochaines rencontres.

R. S



Bayt, pouvant accueillir près de 68 000 spectateurs, en présence de hautes personnalités, dont l'émir du Qatar, Sheikh Tamim bin Hamad Al Thani, habitué des grands rendez-vous sportifs à Doha. L'événement a proposé des numéros artistiques variés, mettant en valeur les traditions et l'authenticité arabes, animés par le célèbre artiste syrien Rachid Assaf. Les performances scéniques

ont été accompagnées de chants et hymnes captivants, incluant l'hymne officiel de cette édition de la Coupe arabe, tandis que chaque pays participant a été présenté de manière originale, avec son hymne national intégré dans une mélodie collective. Le Qatar a ainsi démontré son savoir-faire organisationnel, rappelant le succès de la Coupe du monde 2022 remportée par l'Argentine et son icône

Lionel Messi, ainsi que l'édition de la Coupe arabe 2021, remportée pour la première fois par l'Algérie. Le tournoi 2025 s'ouvre avec le Qatar affrontant la Palestine dans le Groupe A. Cette édition promet également de récompenses financières importantes pour les équipes montantes sur le podium, tandis que l'Irak détient toujours le record de victoires en Coupe arabe avec 4 titres sur 10 éditions précédentes.

Afrique du Sud:

le sélectionneur Broos dévoile une liste de 25 joueurs retenus pour la CAN 2025

L'entraîneur-chef des Bafana Bafana, Hugo Broos, a dévoilé lundi à Johannesburg, une liste finale des 25 joueurs retenus pour prendre part à la Coupe d'Afrique des Nations (CAN) 2025, a indiqué la Fédération sud-africaine de football sur son site officiel. Sans surprise, l'effectif est majoritairement composé de joueurs des Sundowns et d'Orlando Pirates. Ces joueurs, issus des deux clubs, ont largement contribué au succès de l'équipe, et l'entraîneur compte sur eux pour la mener à la victoire finale à la CAN prévu du 21 décembre 2025 au 18 janvier 2026. L'attaquant de Burnley,



Lyle Foster, fait quant à lui partie de la sélection finale cette fois-ci, après avoir manqué la dernière CAN en raison de problèmes de santé. Shandre Campbell et Tylon Smith figurent pour la première fois dans l'équipe. La CAF autorise les équipes nationales à inclure jusqu'à quatre joueurs supplémentaires dans leur effectif de 23, afin de pallier d'éventuelles

blessures. Broos a convoqué une équipe de 25 joueurs, incluant les deux joueurs supplémentaires pris en charge par la SAFA. L'équipe nationale sud-africaine (Bafana Bafana) est dans le groupe B avec l'Angola, le Zimbabwe et l'Égypte. Son premier match aura lieu contre l'Angola le 22 décembre.

R. S

Rafik Guitane rejoint la sélection nationale A'

A effectué hier, l'attaquant algérien Rafik Guitane, sociétaire du club portugais d'Estoril, a officiellement rejoint le stage de la sélection nationale A' au Qatar, dans le cadre de la préparation pour la Coupe arabe qui a débuté hier. L'équipe nationale A' dirigée par Madjid Bougherra entamera sa compétition ce mercredi, à l'occasion de son premier match dans le groupe D, face à la sélection soudanaise, une rencontre prévue à 13h30 et qui revêt déjà une importance particulière pour les ambitions algériennes dans ce tournoi régional.

Ces dernières heures, Guitane a offert à Bougherra des motifs supplémentaires d'optimisme grâce au niveau impressionnant qu'il a affiché avec son club lors de la 12e journée du championnat portugais, face au géant FC Porto. Malgré la défaite de son équipe, l'international algérien a réalisé une performance de très haut niveau, ce qui lui a valu d'être désigné meilleur joueur de son équipe avec une note de 7,5/10. Il a été l'un des hommes les plus influents sur le terrain, créant pas moins de trois occasions franches, réussissant six dribbles sur sept, récupérant sept



ballons, et s'imposant dans neuf duels, des statistiques exceptionnelles face à un adversaire du calibre de Porto. Grâce à cette prestation éclatante, Rafik Guitane s'impose désormais comme l'une des cartes maîtresses potentielles de Madjid Bougherra, qui pourra compter sur un joueur en pleine confiance et doté d'une créativité capable de faire la différence dans les derniers mètres. L'arrivée du joueur d'Estoril renforce ainsi les solutions offensives de la sélection A', à la veille d'un premier test crucial contre le Soudan dans un groupe particulièrement relevé où chaque détail comptera. Avec un effectif homogène et des joueurs en pleine forme comme Guitane, l'Algérie espère entamer sa campagne arabe avec une victoire qui lui permettrait d'aborder la suite de la compétition dans les meilleures conditions.

Akram. K

Coupe arabe FIFA 2025

La Palestine s'offre une victoire précieuse face au Qatar dans le temps additionnel

L'équipe nationale de Palestine a réalisé un succès surprenant et important en s'imposant 1-0 face au Qatar, lors d'un match disputé au Stade Al Bayt ce lundi, dans le cadre du Groupe A de la Coupe arabe FIFA 2025. La rencontre a été très disputée entre les deux équipes, avant que la Palestine ne marque le but de la victoire à la 95e minute, scellant le match dans les toutes dernières secondes. Grâce à ce succès, la Palestine prend la tête du groupe, aux côtés de la Syrie, qui avait précédemment battu la Tunisie. Le Qatar et la Tunisie occupent quant à eux les troisièmes et quatrièmes places du classement du groupe.

R. S

ES Sétif

L'administration vise de gros renforts pour le mercato hivernal

L'ES Sétif s'apprête à vivre un mercato hivernal particulièrement agité. Dans une situation sportive délicate, avec l'équipe positionnée dans la seconde moitié du classement, la direction du club veut réagir fortement pour relancer la machine avant les prochaines échéances.

Fares. B

Ezzedine Ararab, directeur sportif du club, a confirmé que l'objectif est de recruter des joueurs capables d'apporter un impact immédiat : « Nous avons la possibilité de recruter sept joueurs lors du prochain mercato hivernal. Il faut trouver des éléments à la hauteur de l'ES Sétif, même si la tâche sera difficile étant donné le manque de profils de très haut niveau durant cette période ». Selon Ararab, le travail a déjà commencé afin d'identifier les profils

32es de finale de la Coupe d'Algérie

Lancement de la vente des billets pour le match CR Belouizdad – Oued Fedha

La plateforme « DigiTic » a annoncé, hier, l'ouverture officielle de la vente des billets du match comptant pour les 32es de finale de la Coupe d'Algérie, qui opposera le CR Belouizdad à l'Olympique Oued Fedha. La rencontre est programmée ce mercredi, au stade Nelson-Mandela de Baraki, à partir de 19h00. Cette affiche constitue une occasion idéale pour le Chabab de retrouver la confiance, quelques jours seulement après la lourde défaite concédée en Coupe de la CAF face à l'AS Otoho (4-1). Le match de Coupe servira également de préparation avant le gros choc face au MC Alger, prévu dimanche prochain, pour la mise à jour de la première journée du championnat professionnel.

Rania. K



adéquats et d'enclencher les négociations dès l'ouverture du marché. L'ESS espère ainsi renforcer plusieurs secteurs du jeu pour redresser la situation sportive et éviter que la phase

retour ne devienne encore plus compliquée. Le mercato qui arrive s'annonce donc crucial pour un club sétifien décidé à renouer avec son standing et ses ambitions.

USM Alger

Résiliation à l'amiable du contrat de Salim Boukhanchouche



La Direction de l'USM Alger a annoncé la résiliation à l'amiable du contrat le liant au milieu de terrain, Salim Boukhanchouche, a indiqué dimanche soir le club de Ligue 1 Mobilis de football sur ses réseaux sociaux. "La direction de l'USM Alger annonce avoir trouvé un accord mutuel avec le joueur Salim Boukhanchouche pour la résiliation de son contrat avec le club.", peut-on lire sur le communiqué du club algérois. La direction de l'USMA a adressé ses sincères remerciements au joueur pour sa contribution tout au long de son passage au club et lui souhaite une belle continuation

dans sa carrière. Sous contrat avec le club algérois jusqu'en juin 2026, le milieu de terrain âgé de 34 ans avait rejoint le club algérois en janvier 2024 pour un contrat de deux saisons, après la résiliation de son bail avec la JS Kabylie, rappelle-t-on. Considéré comme un titulaire à part entière lors du précédent exercice, le natif de Merouana (Batna) ne fait plus partie de l'échiquier de l'entraîneur Abdelhak Benchikha depuis le 13 octobre dernier. L'ancien international algérien serait convoité par plusieurs clubs algérois notamment le CR Belouizdad et le MC Alger.

Akram. K

Anis Hadj Moussa

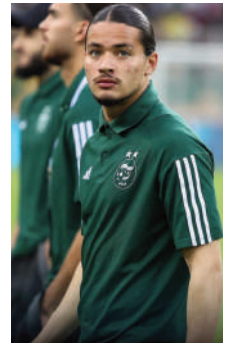
vers un départ de Feyenoord avant la CAN ?

Le jeune international algérien Anis Hadj Moussa continue d'impressionner avec Feyenoord aux Pays-Bas, notamment lors de la dernière victoire du club face à Telstar (2-1) lors de la 14^e journée de championnat. Portant le brassard de capitaine, il a marqué le but de la victoire, confirmant son statut de joueur clé et relançant les espoirs du club après une série de résultats décevants.

Le coach Robin van Persie n'a pas caché son admiration pour le joueur de 22 ans, qualifiant sa prestation de « équilibrée et mature », soulignant ainsi l'importance de Hadj Moussa dans l'effectif néerlandais, où il est déjà surnommé le « successeur de Riyad Mahrez ».

Un intérêt marqué de l'Olympique de Marseille

Cette montée en puissance a attiré l'attention de plusieurs clubs européens, avec en tête l'Olympique de Marseille, qui a fait de Hadj Moussa une priorité pour le mercato hivernal. Le coach Roberto De Zerbi cherche un ailier décisif capable de dynamiser son attaque, et le talent algérien semble correspondre parfaitement au profil recherché. Cependant, le dossier s'annonce complexe : Feyenoord refuse de se séparer de l'un de ses meilleurs joueurs en plein saison. Le contrat de Hadj Moussa court jusqu'en 2030, donnant au club néerlandais un levier important pour négocier le prix,



estimé à au moins 35 millions d'euros, un montant élevé pour Marseille malgré des options de paiement flexibles.

Le calendrier de la CAN complique l'opération

La proximité de la CAN 2025 au Maroc ajoute une couche de complexité : Hadj Moussa serait absent de son futur club pendant plusieurs semaines, ce qui pourrait retarder son intégration et poser des questions sur le timing de la transaction pour Marseille.

Des statistiques impressionnantes

Cette saison 2025-26, Hadj Moussa a disputé 20 matchs toutes compétitions confondues avec Feyenoord, inscrivant 7 buts et délivrant 3 passes décisives en 1628 minutes de jeu. Sa valeur marchande est actuellement estimée à 20 millions d'euros, avec une tendance à la hausse.

Un dossier chaud et incertain

Le départ de Hadj Moussa semble probable, mais le timing reste incertain. Entre la volonté marseillaise, le refus de Feyenoord et les contraintes liées à la CAN, ce dossier pourrait devenir l'un des plus complexes du mercato hivernal européen.

Lydia . k



A 1,86 mètre, il imposait sa classe sur le terrain, transformant chaque récupération en une ouverture pour son équipe, avec une précision et une fluidité qui

bases de sa future légende.

La consécration en Espagne

En 1990, Redondo quitte l'Argentine pour Tenerife, en



faisaient de lui un chef d'orchestre du jeu.

Des débuts argentins prometteurs

Redondo commence sa carrière au club mythique des Argentinos Juniors, où il évolue de 1985 à 1990. Bien qu'il ne marque



qu'un seul but en 65 matchs, ses qualités techniques et tactiques attirent rapidement l'attention des clubs européens. Comme d'autres grands joueurs argentins tels que Maradona ou Riquelme, il apprend à dominer le jeu dès ses premières années, posant les

qui l'engage, offrant à l'Argentine une plateforme pour briller sur la scène européenne. Sous les ordres de Fabio Capello, puis de Jupp Heynckes, Redondo devient rapidement un joueur clé des Merengues, connu pour sa capacité à récupérer les

Fernando Redondo l'élégance incarnée au milieu du terrain

Fernando Carlos Redondo Neri, surnommé "El Príncipe", est l'un des milieux défensifs les plus élégants et intelligents de l'histoire du football. Né le 6 juin 1969 à Adrogué, en Argentine, il a marqué sa génération par sa technique, sa vision du jeu et son sens du leadership.

ballons et à organiser le jeu. Sa classe naturelle, son aisance technique et son leadership font de lui un milieu à la fois défensif et créatif.

Les grandes heures du Real Madrid

Fernando Redondo connaît ses plus belles années à Madrid. Il remporte deux Ligues des Champions (1998, 2000), plusieurs championnats d'Espagne (1995, 1997) et la Coupe Intercontinentale en 1998. Capitaine lors de la finale de Ligue des Champions 2000 au Stade de France, il incarne l'élégance et le sens tactique de l'équipe.

L'Argentin se distingue également par des gestes mémorables, comme la fameuse talonnade d'Old Trafford, un dribble magistral contre Manchester United qui restera dans les annales et symbolise sa classe sur le terrain.

Une carrière italienne marquée par les blessures

En 2002, Redondo quitte la Liga pour tenter l'aventure italienne avec le Milan AC. Espéré comme le maître du milieu défensif lombard, il est freiné par les blessures, disputant seulement 16 matchs en Serie A sur quatre saisons. Fidèle à son éthique, il refuse d'être payé tant qu'il n'est pas apte à jouer, preuve de son intégrité et de sa classe, valeurs qui ont toujours caractérisé sa carrière. Il met un terme à sa carrière en 2004, à 34 ans.

Une sélection argentine trop courte

Malgré son immense talent, Redondo ne compte que 29 sélections avec l'Argentine, un chiffre dérisoire pour un joueur de sa qualité. Des choix personnels et des frictions avec les entraîneurs ont limité sa carrière internationale. Il participe notamment à la Copa America 1993, remportée par l'Argentine, mais reste absent des grandes Coupes du Monde, une injustice selon beaucoup d'observateurs.

Palmarès et distinctions

Palmarès collectif : Ligue des Champions : 1998, 2000 (Real Madrid), 2003 (Milan AC), Coupe Intercontinentale : 1998 (Real Madrid), Championnat d'Espagne : 1995, 1997, Championnat d'Italie : 2004 (Milan AC), Copa America :



1993 (Argentine), Coupe des Confédérations : 1992 (Argentine), Distinctions individuelles : Meilleur joueur UEFA de l'année : 2000, Meilleur joueur de la Coupe des Confédérations : 1992, Équipe type de l'année ESM : 1998, Équipe type de tous

les temps AFA : 2015, Diplôme du mérite Konex : 2000, À travers sa carrière, Redondo a démontré qu'un milieu de terrain peut être à la fois leader, tacticien et artiste. Sa carrière est un exemple parfait d'élégance, de vision et de loyauté, inscrivant son nom au panthéon du football mondial.



les temps AFA : 2015, Diplôme du mérite Konex : 2000,

Un héritage durable

Fernando Redondo reste une référence pour les milieux défensifs modernes, un

À travers sa carrière, Redondo a démontré qu'un milieu de terrain peut être à la fois leader, tacticien et artiste. Sa carrière est un exemple parfait d'élégance, de vision et de loyauté, inscrivant son nom au panthéon du football mondial.



LIGA

Le Real Madrid crie au complot total !

Malmené par Gérone (1-1), le Real Madrid s'est sabordé, a perdu la tête de la Liga et a livré des accusations graves contre l'arbitrage.

Alors qu'on pensait voir le Real Madrid revigoré après sa victoire contre

l'Olympiacos, en Ligue des Champions cette semaine, le nul concédé à Gérone a fait retomber la formation de Xabi Alonso dans ses travers. Un très mauvais résultat qui permet au FC Barcelone de prendre la tête de la Liga, alors que les Blaugranas étaient largués après le Clasico. Villarreal n'est plus qu'à un point et l'Atlético de Madrid à deux unités seulement. Au total, le Real Madrid n'a gagné qu'un seul de ses cinq derniers matchs et reste sur trois matchs nuls de suite en Liga. Critiqué de partout après ce triste match, le club merengue vivrait très mal en interne la situation actuelle, tant au niveau de la direction que pour les joueurs eux-mêmes. Les réunions entre Florentino Pérez, les joueurs et le staff n'ont rien changé, d'après AS, et Xabi Alonso, toujours contesté par la presse et une partie des supporters, garde le soutien du club. Pour se défendre, le Real Madrid, via sa chaîne, a de nouveau crié à la corruption arbitrale après un penalty non sifflé sur Rodrygo en fin de match.

Les accusations graves de Real Madrid TV

«M. De Burgos a commis des erreurs flagrantes et injustes»

MALGRÉ UN BUT DE MBAPPÉ

Le Real Madrid est accroché à Girona

Sous pression après les succès du FC Barcelone et de Villarreal, le Real Madrid a enchaîné un troisième nul en Liga à Girona (1-1), ce dimanche soir, lors de la 14e journée. Auteur d'une prestation encore brouillonne, les Madrilènes cèdent les commandes de la Liga à leur rival catalan. Après la Ligue des Champions, retour à la Liga pour le Real Madrid. Accrochés lors de ses deux dernières sorties en championnat, les Merengues devaient enfin retrouver le chemin de la victoire, sur la pelouse du Stade Montilivi, contre Girona (18e) dans le cadre de la 14e journée. Face à la lanterne rouge, Xabi Alonso alignait un 4-3-3 et réalisait cinq changements par rapport au succès à l'Olympiakos en C1 (3-4), mercredi. Malade en début de semaine, Courtois a repris sa place dans les buts. Absent depuis deux mois, Rüdiger effectuait son retour en défense avec Militao, tandis que Fran García démarrait à gauche. Sur le banc en Grèce, Bellingham était associé à Valverde et à Tchouameni au milieu. À noter aussi le retour de Mastantuono, qui n'avait plus joué depuis le 1er novembre face à Valence. En face, Michel titularisait notamment le Belge Axel Witsel et Azzedine Ounahi, passé par l'OM, au milieu. D'entrée, le Real a tenté de mettre la pression sur son adversaire. Après un festival de



Mbappé, la frappe puissante de Güler passa juste à côté du poteau droit de Gazzaniga (9e). Dans la foulée, la tentative du numéro 10 madrilène passa nettement au-dessus de la barre (11e). Girona a tenté de se montrer dangereux sur transition et s'est même offert le premier tir cadré de la rencontre, avec Tsigongov (26e). Quelques instants après, l'enroulé d'Ounahi passa proche du poteau gauche de Courtois (27e). Dix minutes plus tard, Militao plaça une tête à bout portant après un centre de Mbappé, forçant Gazzaniga à s'envoler pour détourner le danger (38e). Mbappé pensait ensuite ouvrir le score à la suite d'un cafouillage dans la surface. Mais son but fut annulé après une main de sa part (41e). Au grand dam du Real, surpris juste avant la pause. Sur un nouveau contre, Moreno trouva Tsygankov dans l'axe. L'Ukrainien décala ensuite vers Ounahi dans la surface. D'une frappe en première intention, le Marocain fusilla la cage de Courtois pour donner l'avantage à Girona (44e, 1-0).

Troisième nul consécutif en Liga pour le Real

Insatisfait de l'apport de ses joueurs, Xabi Alonso décidait de sacrifier dès la mi-temps Güler pour Camavinga. Pas de quoi effrayer

fiables contre le Real Madrid. C'est lui qui leur a le plus nui. La Liga est corrompue. Le Real Madrid a écopé d'un retrait de quatre points à cause des frères Negreira. De Burgos est l'un des arbitres les plus indisciplinés envers le Real Madrid. Il y a irrégularité car la VAR n'intervient pas. C'est arrivé à Vallecas et à Gérone. Et c'était déjà le cas l'an dernier, alors que le Real Madrid avait six points d'avance sur Barcelone (...) Et qui est le vice-président de la Fédération ? Javier Tebas !», pouvait-on entendre sur la chaîne du club madrilène. Rejoint par Xabi Alonso, qui assure que le penalty sur Rodrygo devait être sifflé. «Je n'ai pas de reproches à faire à mes joueurs. Nous devons préserver notre unité et faire preuve d'une autocritique constructive. C'est surprenant que la VAR n'ait pas examiné l'action. C'était une action qui aurait dû être revue. Ce sont des actions décisives qui peuvent changer le cours d'un match. Je n'ai pas vérifié, mais on m'a dit qu'il y avait contact», a-t-il évoqué. Des accusations graves, mais le Real Madrid va devoir garder le cap lors d'un mois de décembre compliqué, marqué par la réception de Manchester City notamment.

Girona, tout près d'un deuxième but, lorsqu'Ivan Martin trouvait parfaitement Vanat. Courtois se coucha rapidement au sol pour sauver le Real d'un second but (57e). Huit minutes après, Rincon marchait sur le pied de Vinicius Júnior dans la surface. Comme d'habitude, c'est Mbappé qui s'est présenté devant le gardien. Si Gazzaniga est parti du bon côté, le Français a réussi à transformer son penalty pour signer un 1-1 (67e). La pression s'est ensuite accentuée sur la cage catalane, avec notamment plusieurs tentatives de Vinicius (78e, 79e et 82e). Mais le Brésilien a fait encore preuve d'une grande imprécision dans ce match. Girona a aussi eu des cartouches pour plier ce match, avec Roca (84e). La balle de match de cette rencontre était pour Mbappé, après un décalage de Bellingham. Mais la frappe de l'expatrié passait à côté du poteau gauche de Gazzaniga (90e+4). Après le Rayo Vallecano (0-0) et Elche (2-2), les Madrilènes ont concédé un troisième match nul d'affilée (1-1). Le Real a donc réalisé la mauvaise opération de cette journée, chute à la 2e place du classement et cèdent la place de leader du championnat au FC Barcelone.

4^E JOURNÉE DE LIGUE 1

L'OL s'impose facilement contre Nantes et se relance au classement

En clôture de la 14^e journée de Ligue 1, l'OL s'est largement imposé face à un FC Nantes réduit à dix juste avant la pause (3-0). Un succès qui permet aux Gones de remonter à la 6^e place et de revenir à cinq points de l'OM, six du PSG et sept du RC Lens.

L'OL avait l'opportunité de réaliser une très belle opération ce dimanche en Ligue 1. Afin de se relancer dans la course aux places européennes après les déconvenues de leurs concurrents directs, les Gones se devaient de l'emporter contre Nantes à domicile. Sous l'impulsion de leur public en feu avec les 75 ans du club et revigoré par sa victoire éclatante face au Maccabi Tel-Aviv en Ligue Europa jeudi (6-0), Lyon se présentait avec de grandes envies face aux Nantais. De leur côté, ces derniers avaient besoin d'une victoire pour ne plus être barragiste. Avec le même 3-5-2 qui leur a permis de gagner en Serbie cette semaine, l'OL démarrait la rencontre avec ambition. Sereins défensivement, les Lyonnais ont eu la mainmise sur le ballon et ont patiemment cher-



ché la faille. Pourtant, hormis leur carton européen, les démons de leurs cinq derniers matches en Ligue 1 sans victoire ont ressurgi. Manquant trop souvent d'inspiration offensive, les hommes de Paulo Fonseca ont montré beaucoup de peine à se procurer des occasions. La seule étincelle est venue de Pavel Sulc, remuant, qui s'est heurté à un Anthony Lopes en mission sur ses terres natales (25^e). Martin Satriano, en souffrance face au but depuis son arrivée à Lyon, a également montré qu'il n'avait toujours pas réglé la mire avec une tentative lointaine qui a fui le cadre (30^e). Finalement, la ren-

contre a basculé juste avant la mi-temps. Intéressant depuis le début de la rencontre dans ses mouvements, Junior Mwanga, natif de Lyon, a heurté le visage d'Hans Hateboer avec son pied. Après concertation avec le VAR, Abdelatif Kherradji a expulsé le milieu de 22 ans (43^e).

Martin Satriano a retrouvé la confiance

Avec cette décision arbitrale, Lyon a asphyxié Nantes au retour des vestiaires. Jamais inquiété par une attaque nantaise sans inspiration, la défense lyonnaise a été impériale dans tous les duels.

Offensivement, Lyon a accéléré et a rapidement fait la différence. Artificier des Gones ces dernières semaines et encore incisif ce dimanche, Sulc a trouvé Morton dans la surface. L'Anglais a finalement vu sa frappe croisée être repoussée par le poteau et cela a profité à Abner, en forme cette semaine, d'ajuster Lopes du pied droit (1-0, 53^e). Lancée, la machine lyonnaise a continué d'accélérer. Profitant des espaces offerts par l'infériorité numérique des Canaris, les Gones ont multiplié les offensives sous l'impulsion d'un Corentin Tolisso au four et au moulin. Finalement, c'est de lui qu'est venu le deuxième but de

Lyon. Trouvé sur un long ballon du champion du monde 2018 dans la surface, Pavel Sulc a remis vers Satriano qui a trompé Lopes d'un retourné acrobatique peu académique (2-0, 72^e).

Critiqué depuis son arrivée mais très généreux dans les efforts, comme ce soir, l'Uruguayen a été récompensé avec ce premier but depuis un an et demi en Ligue 1 et qui est son premier dans l'élite avec l'OL. Remonté à bloc, l'ancien de Lens s'est même offert un doublé quelques minutes plus tard en envoyant un caviar en retrait sous la barre d'un extérieur du pied puissant (3-0, 77^e). Une soirée parfaite pour Paulo Fonseca qui décidait même de donner ses premières minutes depuis 10 mois à Orel Mangala, qui revient tout juste d'une grave blessure au genou. De son côté, Nantes a cru sauver son honneur avec un but en solitaire du jeune Bahmed Deuff (86^e) qui a finalement été refusé pour une faute de Lepenant au début de l'action. Signe que tout allait dans le sens des Rhodaniens ce dimanche soir. Ainsi, l'OL s'est adjugé une victoire précieuse qui lui permet de grimper à la sixième place au classement et de revenir à hauteur de Rennes. De son côté, Nantes reste barragiste et aurait pu perdre plus largement sans la grande prestation d'Anthony Lopes pour son retour à Lyon dans les buts du FC Nantes.

Mohamed Salah va-t-il retrouver le onze de départ de Liverpool ce soir ?

L'entraîneur de Liverpool, Arne Slot, a laissé la porte ouverte — sans rien garantir — concernant un possible retour de Mohamed Salah dans le onze de départ lorsque les Reds affronteront Sunderland ce soir. L'attaquant égyptien a été le grand absent lors de la victoire 2-0 contre West Ham dimanche, Slot ayant pris la décision audacieuse de laisser son meilleur buteur sur le banc après une série de trois défaites consécutives en Premier League. Interrogé par la BBC dans Match of the Day, Slot a reconnu que le choix n'avait rien d'évident : « Nous avons joué beaucoup de matchs récemment (je crois quatre en dix jours) et nous avons un effectif rempli de joueurs de grande qualité », a-t-il expliqué. « Moins à toujours été extrêmement important pour le club et il continuera de l'être. Mais attendons de voir ce qui se passera mercredi contre Sunderland ». Le technicien néerlandais a reconnu la frustration des supporters face à l'absence de Salah : « Ce fut une décision très difficile et je comprends pourquoi les gens s'interrogent. Mais parfois Isak est sur le banc, parfois Wirtz aussi. C'est la réalité de notre effectif ».



Le RC Strasbourg traverse sa première zone d'ombre !

L'e RC Strasbourg connaît son premier temps faible. La récente défaite à domicile face au Stade Brestois a mis en évidence la frustration du groupe alsacien, qui s'éloigne des places européennes. Si le Racing Club de Lens est au mieux et au plus en tête de la Ligue 1, celui de Strasbourg connaît une sérieuse méforme. Déjà lourdement battu contre le Stade Rennais, puis à Lens justement, les Alsaciens viennent d'encaisser une troisième défaite sur les cinq derniers matches contre le Stade Brestois, à la Meinau. Une défaite qui envoie le RCSC à la 8^e place du classement, loin des objectifs européens du club de BlueCo. Une situation qui a obligé Liam Rosenior à hausser le ton dans la voix, mais

aussi sur le terrain. La victoire de prestige contre Crystal Palace, en Ligue Conference cette semaine, n'efface rien pour le manager alsacien, qui a fustigé son équipe. « Nous étions en totale maîtrise du match. On a très bien joué en première période. Je suis fatigué de répéter que mon équipe doit apprendre. Brest a eu un peu de possession dans notre moitié de terrain, mais ils n'ont pas tiré au but, et nous, on concède un penalty ridicule alors qu'il n'y a aucun danger. Ça n'a même pas changé le momentum (...) Je ne veux plus parler de naïveté ou de jeunesse. Nous sommes une équipe qui joue le haut de tableau. Nous devons apprendre maintenant. Plus apprendre en théorie, mais le mettre en pratique, parce que nous laissons filer des points », a-t-il lâché.

Liam Rosenior en colère

Et dans son coaching, Liam



Rosenior n'a épargné personne. Entré à la 57^e minute de jeu, Mathias Godo, recruté par Strasbourg cet été, a traversé la pelouse la tête basse en voyant son nom s'afficher au tableau d'affichage à la 84^e minute, mais Rosenior assume : « ma responsabilité, c'est de prendre les meilleurs choix à l'instant T des matches. À ce moment-là, je pensais qu'on serait plus forts avec deux pointes et deux meneurs, et c'est pour cela que j'ai fait rentrer Sebastian Nanasi », a expliqué le manager du RCSC. « On n'est plus là pour apprendre, en fait ! On a

trop de potentiel pour lâcher ces matches, ces points. On peut faire une super saison, peut-être atteindre le top 4 (qui est à 4 longueurs). Il faut s'y mettre dès maintenant », a ajouté Rosenior, rejoint par Diego Moreira : « il y a des erreurs qu'on ne doit pas faire. On doit prendre de meilleures décisions dans notre gestion des matches. J'ai l'impression qu'on le dit chaque semaine. Sur le but de (Hugo) Magnetti, je dois faire mieux », a reconnu le Belge. Pour accrocher un nouveau rêve européen, Strasbourg va donc devoir hausser son niveau.

59 joueurs de Ligue 1 vont participer au tournoi

En raison des liens particuliers qui unissent le football français à l'Afrique, la Ligue 1 sera comme à chaque édition l'un des champions les plus impactés par la CAN 2025, prévue du 21 décembre au 18 janvier prochains au Maroc.

Découvrez dans cet article le nombre de joueurs concernés pour chaque club de Ligue 1. Les listes des 24 sélections qualifiées pour la CAN 2025 n'étant pas encore finalisées, ce récapitulatif représente une projection et des surprises seront forcément à prévoir. Dans les grandes largeurs, on peut toutefois d'ores et déjà estimer qu'une soixantaine de joueurs de Ligue 1 seront concernés par la CAN.

Le club le plus impacté devrait être l'OGC Nice, qui va perdre des tauliers comme Yehvann Diouf, Hicham Boudaoui, Antoine Mendy, Terem Moffi, Jérémie Boga et Ali Abdi, ainsi que possiblement son meilleur buteur, Sofiane Diop, qui a fêté son grand retour avec le Maroc en novembre mais qui n'est pas encore assuré d'une place dans la liste finale. Soit un total potentiel de 7 absents pour le club azuréen, déjà en difficulté...

Nice et le Paris FC déplorés par la CAN, Le Havre sans gardien !

Avec environ 6 joueurs concernés, pour la plupart des cadres comme les Algériens Ilan Kebbal et Samir Chergui, Moses Simon, Jean-Philippe Krasso et Hamari Traoré, le Paris FC va aussi subir une lourde perte, même si la présence de Moustapha Mbaw avec le Sénégal demeure encore incertaine.

La période sera dure à vivre aussi pour Lille, qui va devoir se passer de son meilleur buteur Hamza Igamane, mais aussi des défenseurs centraux Aïssa Mandi et Chancel Mbemba, qui rejoindra la sélection congolaise avec Ngal'Ayel Mukau.

Une incertitude entoure en revanche la présence de Nabil Bentaleb avec l'Algérie. Avec 5 joueurs potentiellement engagés lui aussi, dont ses deux gardiens Mory Diaw et Lionel Mpsaï, Le Havre peut lui aussi se faire du souci.

Une double absence attendue au PSG

Du côté des équipes de tête, c'est l'OM qui pourrait payer le plus lourd tribut. Si Bilal Nadir est convoqué avec le Maroc de son compatriote Nayef Aguerd et du Gabonais Pierre-Emerick Aubameyang, ce sont trois joueurs qui feront défaut à Roberto De Zerbi, l'Algérien Amine Gouiri étant lui forfait. Amoindri par les blessures, le PSG devra lui se passer

d'Achraf Hakimi, incertain pour le début de la CAN, et du néo-international sénégalais Ibrahim Mbaye. Essentiel dans le dispositif de Pierre Sage, le Malien

Mamadou Sangaré pourrait en revanche être le seul joueur concerné à Lens, mais attention car une participation d'Abdallah Sima avec le Sénégal et d'Ismaïlo Ganiou avec le Burkina Faso n'est pas complètement à exclure. Côté lyonnais, Moussa Niakhaté et Clinton Mata seront les deux seuls partants mais leur absence va laisser un vide important en défense centrale. Avec Lens, Toulouse, qui ne devrait perdre que Frank Magri, devrait être le club de L1 le moins impacté par la CAN.

Du côté des nationalités les plus représentées, le Sénégal se détache très clairement avec au moins 12 joueurs de Ligue 1 attendus dans la liste de Pape Thiaw. Plus bas, la lutte pour le podium s'annonce serrée entre la Côte d'Ivoire (7), le Maroc et le Mali (6 chacun), suivis notamment par le Cameroun et l'Algérie (5). Tous ces

joueurs devraient manquer une journée de Ligue 1 avant la trêve, et possiblement deux début janvier selon le parcours de leur sélection. Ils devraient

sementiers internationaux en vue d'équiper les Panthères du Gabon lors de la TotalEnergies CAF Coupe d'Afrique des Nations, Maroc 2025. »

AB Sport, nouvel équipementier provisoire de l'équipe du Gabon

Cette action s'explique par la pression émise par la Confédération africaine de football (CAF), ayant rejeté il y a quelques jours des échantillons de nouveaux maillots des Panthères. Les autorités gabonaises venaient en effet de dégager un équipementier inconnu de la FIFA, Gaboma. Elles devaient se mettre en conformité avant le 30 novembre. Ce qui est désormais chose faite. La Fegafoot a dressé une shortlist où figuraient des marques comme Locatoni, Macron ou encore AB Sport. C'est cette dernière qui a trouvé grâce aux yeux des décideurs. « À l'issue de l'analyse des propositions et documents reçus, la FEGAFOOT annonce que AB Sport dont les discussions avaient été amorcées était l'équipementier ayant rempli l'ensemble des conditions requises, tant sur le plan technique que logistique. En conséquence, AB Sport équipera les Panthères du Gabon pour la TotalEnergies CAF CAN, Maroc 2025. »

Un contrat de six mois entre la "fédé" gabonaise et AB Sport

Les parties ont signé un contrat de six mois pour « couvrir la période de la compétition et après ». Après quoi, un appel d'offres en bonne et due forme sera lancé afin de trouver un équipementier « sur le long terme ». Voilà qui met fin à une polémique géante autour des maillots de l'équipe du Gabon. Du moins provisoirement. À la veille du barrage de Coupe du monde 2026 contre le Nigeria (défaite 4-1 le 13 novembre dernier), les joueurs emmenés par le capitaine Pierre-Emerick Aubameyang s'étaient mis en grève. Dénonçant la mauvaise qualité des équipements, entre autres.

Fin de coopération entre le Gabon et Puma

D'après les indiscretions de AFC Sports, ils avaient directement contacté au téléphone le président de la République, Brice Oligui Nguema. Le chef de l'Etat avait alors demandé à la Fegafoot de rompre son contrat avec Puma. Il avait en outre chargé exclusivement l'Office national de développement du sport (ONDSC) de l'achat de kits ponctuels pour le match. C'est cet organisme qui nouera ensuite le contrat avec le

controversé Gaboma.



REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE
 MINISTERE DE L'HABITAT, DE L'URBANISME, DE LA VILLE
 ET DE L'AMENAGEMENT DU TERRITOIRE
 O.P.G.I. DE TINDOUF

N° : 1315 DG/2025

A

Monsieur :

LE GERANT DE L'EURL ETCE CONSTRUCTION
 CITE RURAL 03 HOUCHE FEMINIAS LOT 108 RDC KHRAICIA WILAYA D'ALGER.

MISE EN DEMEURE N°01

PROJET : LOT (E-01) Réalisation des : 40/150/400/500 Logements Publics Locatifs
 Individuel Duplexe Programme Complémentaire 2024 Type F3 En Tout Corps D'état TCE+VRD
 dans La Commune de Tindouf, Wilaya de Tindouf.

- Vu le marché N° : 45/2025 du : 25/09/2025.
- Vu l'ordre de service de démarrage des Travaux N° : 43/2025 en date du : 28/09/2025.
- Vu le retard considérable dans les travaux.
- Vu la Cadence très faible des Travaux.
- Vu le manque de la main d'œuvre et l'absence de l'approvisionnement du chantier.
- Vu la lettre N° : 1228 du : 11/11/2025.

L'EURL ETCE CONSTRUCTION, domicilié à l'adresse suivante : Cité Rural 03 Houche Feminias Lot 108 Rdc Khraicia Wilaya d'Alger, Titulaire du Marché N° : 45/2025 du : 25/09/2025 Portant la Réalisation des : 40/150/400/500 Logements Publics Locatifs Individuel Duplexe Programme Complémentaire 2024 Type F3 En Tout Corps D'état TCE+VRD dans La Commune de Tindouf, Wilaya de Tindouf, est MISE EN DEMEURE N°01 pour renforcer le chantier en moyens humains et matériels et de rattraper le retard considérable dans les travaux.

Un délai de huit (08) Jours lui est accordé à partir de la parution de cette mise en demeure dans les quotidiens nationaux.

Faute de quoi, les mesures prévues par la réglementation en vigueur seront appliquées.

AL MOUNASSER 2 Décembre 2025

ANEP 2516037570

RÉPUBLIQUE ALGÉRIENNE DÉMOCRATIQUE ET POPULAIRE
 MINISTÈRE DES TRAVAUX PUBLICS ET DES INFRASTRUCTURES DE BASE
 DIRECTION DES TRAVAUX PUBLICS
 DE LA WILAYA DE BOUIRA.

Numéro d'Identification Fiscale : 408015000010066

DEUXIEME (2^{ème}) MISE EN DEMEURE N° : 21/DTP /2025

Compte tenu des dispositions du marché N° 35/DTP/2025 du 07/07/2025, visé par la Commission des Marchés Publics de la wilaya de Bouira sous le N° 218 du 24/06/2025, et par le Contrôleur Budgétaire sous le N° 1446 du 07/07/2025, relatif au projet :

« Entretien des Routes Nationales – Exercice 2024 (W. Bouira) »

Lot N° 10 : Acquisition d'une Autolaveuse à neige.

Ce marché a été conclu entre Monsieur le Ministre des Travaux Publics et des Infrastructures de Base, représenté par le Directeur des Travaux Publics de la wilaya de Bouira, d'une part, et l'entreprise EURL PETRO ATLS DU COMMERCE, d'autre part.

- Vu l'ordre de service N° 01 du 13/07/2025 portant démarrage de l'acquisition ;
- Vu la lettre N° 2670/DTP/1197/SEEIB/2025 du 03/08/2025 ;
- Vu la lettre N° 2812/DTP/1246/SEEIB/2025 du 18/08/2025 ;
- Vu la 1^{ère} mise en demeure N°19/DTP/2025 lancé et paru dans les quotidiens « **صدى اليوم** » et « **INFO MASS MEDIA** » en date du 17/11/2025 et dans les supports électroniques : « **المصدر** » et « **INTERLIGNES** » en date du 18/11/2025.

- Considérant que l'entreprise n'a pas entamé l'exécution de ses obligations contractuelles, notamment par le non-approvisionnement des fournitures objet du marché.

L'entreprise EURL PETRO ATLS DU COMMERCE, élisant domicile à : Cité NADHOUR, BLC 09, GRP 119, EL OUED, est mise en demeure pour la deuxième fois par le Maître d'Ouvrage de prendre, dans un délai de huit (08) jours à compter de la date de publication du présent avis dans la presse nationale, toutes les dispositions nécessaires pour procéder à la fourniture des équipements objet du marché, conformément aux clauses et conditions contractuelles.

Faute de quoi, les mesures coercitives prévues par la réglementation en vigueur en matière de marchés publics seront appliquées à son encontre.

AL MOUNASSER 2 Décembre 2025

ANEP 2516037578



L'équipe ne perd jamais lorsqu'il marque
Houssam Aouar, un porte-bonheur pour Al-Ittihad Saudi

VOTRE QUOTIDIEN SPORTIF
Mounasser
 Quotidien sportif N°59 Jeudi 30 Octobre 2025 Prix 20 DA.

71^e anniversaire du déclenchement de la Guerre de libération nationale
Ces footballeurs qui ont libéré l'Algérie avec un ballon

La Garde républicaine sacrée aux tirs au but (5-3)
Le président Tebboune préside la 53^e finale de la Coupe d'Algérie militaire de football

CHAMPIONS



VOTRE QUOTIDIEN SPORTIF
Mounasser

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

TEL:
0560266287

OU PAR EMAIL:

CONTACT@ALMOUNASSER.DZ



Au cours du XIXe siècle, des millions de personnes

voyage rendaient cette décision encore plus aisée, un trajet de plusieurs jours vers le

ouvriers de villes comme Manchester, Liverpool et Birmingham, devinrent des symboles de surpopulation urbaine et de pauvreté. Les conditions de logement y étaient misérables, avec des systèmes d'égouts et d'hygiène insuffisants, dans des maisons délabrées ou de véritables « bidonvilles ».

L'humidité et la mauvaise aération favorisaient la propagation de maladies comme le choléra et la tuberculose. Cette surpopulation extrême entraîna des taux de

quittèrent les campagnes pour migrer vers les villes industrielles. La vie rurale devenait insupportable, car l'offre de force de travail dépassait largement la demande. Cela eut naturellement un impact sur les revenus, les salaires plus élevés que proposaient les emplois industriels dans les villes constituant une motivation essentielle pour s'y installer, surtout pour les jeunes générations – les plus instruits, même faiblement, migrant plus facilement que les totalement analphabètes. L'existence du chemin de fer et la facilité du

lieu de réinstallation n'étant plus qu'une affaire de quelques heures. Mais dans quelles conditions les ouvriers nouvellement



arrivés trouvaient-ils ces villes industrielles ? Les centres urbains densément peuplés, et surtout les quartiers

mortalité très élevés, notamment parmi les enfants de la classe ouvrière.

La vie dans les quartiers ouvriers de Londres au tournant du siècle

Mais les conditions n'étaient pas misérables uniquement à la maison : une misère équivalente régnait aussi sur les lieux de travail. Sous un régime de surexploitation de leur

La naissance du football en Grande-Bretagne

La naissance de la classe ouvrière dans le capitalisme britannique

Cependant, cette évolution ne fut ni idyllique ni paradisiaque pour tous. Le capitalisme, au-delà des profits accumulés à l'infini par la classe dominante, donna aussi naissance au véritable producteur de cette richesse : la classe ouvrière.

3^e partie

force de travail, hommes, femmes et enfants travaillaient de 12 à 16 heures par jour dans les usines. Les salaires des hommes suffisaient à peine à couvrir les besoins de base, tandis que les femmes et les enfants étaient encore plus mal rémunérés. Les crises de surproduction – intrinsèques au système, même à ses phases les plus précoces et les plus florissantes – entraînaient des licenciements massifs et une montée du chômage, rendant la vie ouvrière instable et marquée par l'insécurité permanente.

En ce qui concerne la géographie des villes, ces conditions entraînèrent une véritable scission des centres urbains. Les riches vivaient dans des quartiers plus agréables, avec accès à des services d'hygiène et des espaces verts, tandis que les ouvriers s'entassaient dans des quartiers dégradés. Les riches et la classe moyenne souffraient d'une « cécité » vis-à-vis de la pauvreté : tant que celle-ci ne se manifestait pas sur le pas de leur porte, ils l'ignoraient délibérément.

D'ailleurs, cette ignorance apparente des conditions de vie de la majorité de la population dans les centres de développement industriel capitaliste est transmise dans la lecture bourgeoise de cette période historique. La seule

réaction de la classe bourgeoise – à travers la charité et certaines mesures élémentaires prises par le pouvoir politique – se limita à quelques travaux

communes de pauvreté, de labeur et de loisirs. Les quartiers devinrent des micro-communautés où l'entraide était une



d'assainissement et à l'établissement de règlements sanitaires, dans la mesure où ceux-ci pouvaient empêcher la propagation des maladies jusque dans les quartiers des riches.

Marché dans un quartier ouvrier de Kensington, vers 1860

Au moment même où les conditions de misère représentaient un danger tangible pour la classe

nécessité. Les premières institutions ouvrières virent le jour – cercles et associations –, fondées sur le besoin d'action collective, menant à la création de syndicats ouvriers, qui devinrent à leur tour la base d'une mobilisation politique. La revendication d'une vie digne au sein des centres industriels britanniques donna naissance à une exigence historiquement inédite



ouvrière, leur généralisation fut aussi à l'origine de la naissance de sa conscience de classe. Les ouvriers développèrent des liens étroits à travers des expériences

de la part des damnés de la terre : la revendication du temps libre, cette parcelle d'existence libre en marge de l'asservissement par l'exploitation du travail.



CHAMPIONNATS D'AFRIQUE 2025 DE CANOË-KAYAK

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

La sélection algérienne (messieurs/dames) de canoë-kayak a glané six médailles (2 or, 3 argent et 1 bronze), lors de la troisième et dernière journée des Championnats d'Afrique de la spécialité, organisés du 28 au 30 novembre à Luanda (Angola).

Les médailles d'or ont été l'œuvre de Wassim Boukezzoula au 200 mètres K1/juniors, et Bentouati Ryad au 200 mètres K1/seniors.

Les médailles d'argent, quant à elles, ont été obtenues par Arabi Anfel au 200 mètres K1/seniors, Chanez Slimane au 200 mètres C1/U23 et Ayoub Haïdara au 200 mètres K1/seniors, au moment où leur compatriote Mohamed Ali Merzougui s'est contenté du bronze sur le 1000 mètres C1/seniors.

Avec cette moisson, la sélection nationale porte son total à quinze médailles : 7 or, 5 argent et 3 bronze.

Les premières médailles d'or algériennes dans cette compé-



tion ont été l'œuvre de Wassim Boukezzoula, dans l'épreuve du 1000 mètres (K1)/juniors, Aya Ferfad au 500 mètres/K1 (U23), ainsi que du tandem Walid Gherraf - Wassim Boukezzoula dans l'épreuve du 500 mètres K2/Juniors, du tandem Ayoub Haïdara-Abdelhamid Djellouli au 500 mètres K2 seniors/mes-

sieurs et du tandem Aya Ferfad - Arabi Anfel dans l'épreuve du 500 mètres/K2 des seniors/dames.

Les premières médailles d'argent, quant à elles, ont été glanées par le tandem Walid Tachache - Mohamed Merzougui dans l'épreuve du 500 mètres canoë (C2) des

seniors/messieurs, et ce même Walid Tachache, dans l'épreuve du 1000 mètres (C1)/juniors, alors que les médailles de bronze ont été remportées par Aya Ferfad dans l'épreuve du 500 mètres K1 des seniors/dames et Ryad Bentouati, dans l'épreuve du 1000 mètres (K1) des U23/messieurs. La sélection

nationale, composée de dix athlètes juniors, U23 et seniors (messieurs/dames) s'était envolée lundi dernier à Luanda, pour prendre part à cette compétition continentale, ayant réuni les meilleurs athlètes africains, aussi bien dans la spécialité canoë que celle du kayak.

Outre les titres continentaux qui seront mis en jeu à Luanda, ces athlètes se disputeront les places qualificatives aux différentes compétitions internationales, inscrites au calendrier de 2026.

Pour bien préparer cet événement, l'entraîneur national Abdelmalek Azaoun avait effectué un stage intensif au barrage de Sidi Kessir, dans la wilaya de Jijel, et qu'il avait dédié essentiellement au renforcement de la condition physique et à l'ajustement des aspects tactiques.

Cette compétition s'inscrit dans le programme officiel de la Fédération internationale de canoë (ICF) et de la Confédération africaine de la spécialité. Elle constitue une étape majeure, permettant aux différentes sélections nationales africaines d'évaluer leur niveau.

Lydia. k

TIMIMOUN TRAIL

Près de 120 participants à la 7^{ème} édition



Près de 120 athlètes des deux sexes, issus de 28 wilayas, prennent part à la 7^{ème} édition du "Timimoun Trail", organisée du 30 novembre au 5 décembre, à l'initiative de la Fédération algérienne du sport et travail (FAST) en coordination avec la Direction locale de la jeunesse et des sports (DJS), a-t-on appris dimanche des organisateurs. S'étendant sur 90 km et réparti en cinq étapes, le parcours de la course, dont le coup d'envoi a été donné par les autorités locales, a débuté à Bab Essoudane au centre-ville de Timimoun, pour traverser les palmeraies, les dunes de sable et les ksour de "l'Oasis Rouge", a expliqué le DJS, Abdelhamid Mazri. Au complexe sportif Abdelhamid-Kermali, cette manifestation comprend également des tournois de pétanque et de football, ainsi qu'une session de formation de nageurs-sauveteurs encadrée par la Fédération algérienne de natation, a-t-il encore fait savoir. Cette nouvelle édition est marquée par la participation d'enfants du centre psycho-pédagogique pour enfants handicapés mentaux, dans le but d'insuffler à la compétition une dimension humaine et solidaire, et d'offrir à cette frange de la société l'opportunité d'exprimer ses aptitudes et ses talents. Ce rendez-vous sportif vise à favoriser la pratique sportive chez les travailleurs, tout en créant une occasion de rencontres et d'échanges entre eux, et ainsi à promouvoir le tourisme intérieur, a-t-on conclu de même source.

SALIM. D

OPEN AFRICAIN DE JUDO D'ABIDJAN

six médaille pour l'Algérie, dont deux or

La sélection algérienne (messieurs/dames) de judo a décroché six médailles (2 or et 4 bronze) au tournoi international "Open Africain d'Abidjan", disputé avant hier en Côte d'Ivoire. Les médailles d'or algériennes ont été l'œuvre de Rahma Ghalima (-48 kg) et Lycia Anais Guebli (-52 kg), après leurs victoires respectives contre l'Ivoirienne Aramatou Banse et la Nigérienne Zalika Hassane Abdou. Les médailles de bronze, quant à elles, ont été remportées par Hiba Bentaleb (-48 kg), Amina Douniazed Rezoug (-70 kg), Mohamed Sid Ahmed Guemh (-66 kg) et Mohamed Benyoucef (-73 kg). Après leurs défaites dans leurs catégories de poids respectives, ces quatre judokas sont passés par les repêchages, où ils ont gagné le droit de disputer les petites finales pour la troisième place. Bentaleb y a dominé l'Ivoirienne Massissira Ouattara, alors que Rezoug s'était imposée devant l'Ivoirienne Aude-Axelle Okobé. Chez les messieurs, Guemh s'était imposé devant l'Ivoirien Jean Marc Kouakou Kouassi, alors que son compatriote Mohamed Benyoucef avait dominé le Camerounais Enzy



Kom Teddy chez les moins de 73 kg. L'Algérie s'est engagée avec neuf judokas (Quatre messieurs et cinq dames) dans cette compétition internationale, disputée en une seule journée, dimanche. Les trois autres représentants algériens dans ce tournoi, Aymen Yahiaoui (-60 kg), Mustapha Gherouti (-66 kg) et Rania Bouallal (-78 kg) ont été précocement éliminés dans leurs catégories respectives, et par

conséquent, ils n'ont pas pu prétendre au podium. Selon les organisateurs, 89 judokas (60 messieurs et 29 dames) représentant 20 pays de quatre continents étaient engagés dans cette compétition. Avec seize judokas engagés, la Côte d'Ivoire était le pays le mieux représenté, devant le Niger (13), l'Algérie (9) et le Cameroun (7).

FARES. B

Duplantis et McLaughlin-Levrone élus athlètes de l'année

Le génie du saut à la perche Mondo Duplantis et la sensation du tour de piste Sydney McLaughlin-Levrone ont été désignés "athlètes de l'année" dimanche soir à Monaco par la Fédération internationale d'athlétisme (World Athletics).

Le Suédois Armand Duplantis a été récompensé après avoir battu pour la 14^e fois le record du monde du saut à la perche, en franchissant 6,30 m lors des championnats du monde à Tokyo en septembre. En 2025, le perchiste de 26 ans a amélioré

à quatre reprises son record du monde. Il n'a plus été battu depuis 2023. Chez les femmes, l'Américaine Sydney McLaughlin-Levrone a été élue pour ses performances folles sur 400 m plat, elle qui lors des Mondiaux de Tokyo s'est approchée tout près du record du monde de la distance, qu'on pensait imbattable il y a encore quelques mois. La championne olympique et détentrice du record du monde du 400 m haies avait décidé de se consacrer au 400 m plat en 2025. Dans la capitale japonaise, elle a été sacrée championne du monde du tour de piste en coupant la ligne en 47 sec 78, à un rien des 47 sec 60 de l'Est-Allemande Marita Koch en 1985, du jamais vu en 40 ans.



World Athletics a aussi récompensé des athlètes ayant particulièrement brillé cette saison, que ce soit sur route, sur piste ou sur les concours.

R. S

GRAND PRIX DU QATAR DE FORMULE 1

Max Verstappen gagne et prolonge le suspense au championnat du monde

Vainqueur du Grand Prix du Qatar, Max Verstappen reste contre toute attente dans la course au titre mondial face à ses deux derniers rivaux pour la couronne, le Britannique Lando Norris et son équipier australien Oscar Piastri, qui payent la stratégie de leur équipe McLaren. Il n'avait pas d'autre choix que celui de gagner: sous les milliers de spots et de lumières entourant le tracé de Lusail, le champion en titre néerlandais peut savourer la "solide course" qu'il a menée et qui lui permet de conserver ses espoirs d'un cinquième sacre mondial consécutif dans l'élite. Norris avait une première balle de match ce dimanche pour un premier sacre en catégorie reine à 26 ans. Occasion manquée pour l'Anglais, seulement quatrième du GP. Au championnat, il ne compte plus que 12 points d'avance sur Verstappen et 16 sur Piastri, deuxième du GP - tandis que 25 restent à prendre à Abou Dhabi. Le titre se décidera donc lors de l'ultime rendez-vous de la saison, dimanche prochain sur le circuit de Yas Marina, comme pour la dernière fois en 2021, où Verstappen avait gagné son duel - et sa première couronne en F1 - face à la légende Lewis Hamilton. Sauf que c'est bien un match à trois qui se jouera - du jamais depuis 2010, quand l'Allemand Sebastian Vettel au volant de sa Red Bull avait décroché le titre au nez et à la barbe de ses trois derniers concurrents encore en lice pour le titre.

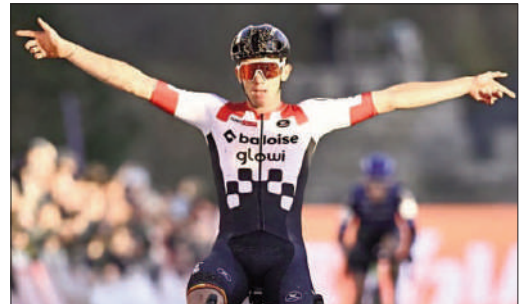
R. S



COUPE DU MONDE DE CYCLO-CROSS

Le Belge Thibau Nys remporte la 2^e manche à Flamanville

Le Belge Thibau Nys s'est adjugé la deuxième manche de la Coupe du monde de cyclo-cross avant hier à Flamanville en France (Normandie) où il a devancé le Néerlandais Lars van der Haar et le Britannique Cameron Mason. Déjà vainqueur de la manche d'ouverture le weekend précédent à Tabor en République tchèque, le coureur de l'équipe Baloise a fait la différence dans le 7^e tour, profitant notamment d'un saut de chaîne sur le vélo du Néerlandais Joris Nieuwenhuis, alors en tête. S'il a mal apprécié un virage dans l'avant-dernier tour, il a tout de même fini en tête avec trois secondes d'avance sur van der Haar et cinq sur Mason. Un



peu plus tôt, c'est la Néerlandaise Aniek van Alphen qui l'a emporté chez les femmes en devançant la Française Amandine Fouquenot. La troisième manche aura lieu le 7 décembre à Terralba, en Italie. La Coupe du monde posera

ensuite ses valises en Belgique pour plusieurs semaines consécutives avec une première manche prévue à Namur le 14 décembre où le Néerlandais Mathieu van der Poel devrait reprendre la compétition.

R. S

NBA

San Antonio battu à Minneapolis, le Thunder enchaîne

Les San Antonio Spurs sont tombés sur le parquet des Minnesota Timberwolves, et le Thunder d'Oklahoma City a conquis un 20^e succès à Portland en NBA. Les San Antonio Spurs, toujours privés de Victor Wembanyama, ont sombré lors du 4^e quart-temps (perdu 36-19) et subi une défaite 125 à 112 sur le parquet des Minnesota Timberwolves. Le Thunder, largement en tête à l'Ouest, peut désormais compter sur Jalen Williams (16 points), qui a débuté sa saison vendredi. Les New York Knicks de Josh Hart (20 points, 12 rebonds, 7 passes) ont dominé à domicile les Toronto Raptors 116 à 94 pour doubler les Canadiens au classement et prendre la 2^e



place à l'Est avec 13 victoires et 6 défaites. Portés par un Jalen Johnson record avec 41 points, 14 rebonds et 7 passes, les Atlanta Hawks ont fini par triompher des Philadelphia 76ers 142 à 134 après deux prolongations, dans un match où aucune équipe n'a compté plus de 9 points d'avance. Sans LeBron James, laissé au repos, les Los Angeles Lakers ont conquis une 7^e victoire de suite face à la Nouvelle-Orléans 133-121. A Sacramento, les Memphis Grizzlies ont battu les Kings 115-107 avec un nouveau bon match de l'imposant pivot Zach Edey (2,21 m, 138 kg), auteur de 32 points et 17 rebonds, qui s'impose comme un rouage essentiel des Grizzlies de l'entraîneur finlandais Tuomas Iisalo.

R. S

COMMENT OPTIMISER VOTRE PROGRAMME ALIMENTAIRE POUR LA PRISE DE MASSE SÈCHE

2^{em} partie

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

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

également ce qu'il faut prendre en compte pendant la prise de

masse sèche et nous vous présenterons un programme alimentaire pratique pour la prise de masse sèche.

CONSEIL N°6 : SUIVEZ UN PROGRAMME ALIMENTAIRE

Rien n'est plus pratique que de suivre un programme alimentaire. L'élaboration d'un tel programme peut prendre du temps, mais une fois que c'est fait, vous n'aurez plus besoin de tout recalculer

chaque jour et vous serez moins susceptibles d'avoir des surprises. Bien sûr, vous n'avez peut-être pas encore mis au point votre meilleur programme, mais ce n'est pas grave. Prenez votre temps. Si votre masse grasse augmente plus que vous ne le souhaitez ou si vous gagnez trop peu de masse musculaire, adaptez le programme et voyez quels sont les résultats.

PROGRAMME ALIMENTAIRE POUR LA PRISE DE MASSE SÈCHE

Avant de vous donner un exemple de programme

alimentaire pour la prise de masse sèche, il est bon de savoir quels aliments vous pouvez utiliser dans un tel programme. Après tout, le programme ci-dessous n'est qu'un exemple et nous pouvons imaginer que vous

ajuster certaines choses.

LE POISSON

Le saumon et le thon sont tous deux d'excellents produits à intégrer dans votre



programme alimentaire pour la prise de masse sèche. Le thon contient 130 kcal pour 100 grammes, tandis que le saumon en contient 208 kcal pour la même quantité. Le poisson regorge de bonnes graisses et s'intègre donc parfaitement dans un régime de prise de masse sèche. Le thon contient toutefois un peu moins de graisses que le saumon. Et nous n'avons même pas encore parlé de la teneur en protéines ! Le saumon contient 20 grammes de



protéines pour 100 grammes, tandis que le

LE QUINOA

Le quinoa est un type de graine qui est traditionnellement considéré comme une source alimentaire importante dans les pays d'Amérique du Sud. Sa préparation est la même que celle des céréales comme le riz. Le quinoa est une bonne alternative au riz ou au

déjeuner en un véritable festin calorique et contiennent 13 grammes de protéines pour 100 grammes. Si vous recherchez un petit-déjeuner riche en protéines, les flocons d'avoine sont donc un excellent choix. Les flocons d'avoine sont aussi souvent utilisés dans les smoothies. Ils s'intègrent parfaitement dans un programme alimentaire pour la prise de

thon en contient 29 grammes pour 100 grammes.

L'AVOCAT

L'avocat s'intègre également parfaitement dans votre programme alimentaire pour la prise de masse sèche. Avec 160 kcal pour 100 grammes, l'avocat est un excellent moyen d'atteindre votre apport calorique quotidien. Un avocat moyen pèse environ 180 grammes.

couscous, et il est également riche en calories.

LES FLOCONS D'AVOINE

Vous connaissez probablement déjà les qualités des flocons d'avoine. Ils transforment votre petit-

masse sèche car ils contiennent relativement beaucoup de calories mais peu de graisses.

LES NOIX

Ajoutez des noix à votre salade ou mélangez-les dans votre yaourt au petit-déjeuner. Les noix sont riches en calories, mais il est conseillé de faire attention à leur consommation si vous souhaitez faire une prise de masse sèche. Par exemple, les amandes contiennent environ 52 grammes de matières grasses pour 100 grammes.



voudrez peut-être

Comment atteindre 10 000 pas par jour ?

On vous le dit souvent : bouger est bon pour la santé. 10 000 pas par jour, c'est ce que préconise l'organisation mondiale de la santé. Facile à dire ! Ici on vous donne les clés pour atteindre cet objectif ! En moyenne les Français marchent entre 6 000 et 7 000 pas par jour : atteindre le seuil des 10 000 pas demande donc un réel effort, à commencer par nos habitudes ! Objectif 10 000 pas, à vos marques, prêts, marchez !

Le nombre de pas par jour : pourquoi faire 10 000 pas ?

C'est un fait, la sédentarité, fléau à l'échelle mondiale, est un facteur aggravant pour la santé. Elle augmente, entre autres, le risque de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2 et de certains types de cancer. Voilà. Le décor est posé, maintenant comment faire pour prévenir et lutter contre tout ça ? Le réflexe le plus simple à adopter pour contrer les dangers de la sédentarité est de bouger suffisamment chaque jour et ça, je suis certaine que c'est dans vos cordes ! Parlons par exemple d'un sport accessible dès le plus jeune âge, le premier sport que l'on pratique : LA MARCHE ! Un sport naturel surtout lorsque l'on est enfant. (Sachez qu'un enfant de 6 ans, naturellement, bouge en moyenne l'équivalent d'un marathon par jour !) Erik Pflieger, chef de produit chez Newfeel mais surtout notre expert en marche, nous explique : "Au fil des années, notre rythme de vie et nos habitudes de déplacement changent, on a le permis de conduire puis la voiture, on fini par moins bouger". C'est bien là qu'il faut se remettre en marche ! L'organisation mondiale de la santé a publié des recommandations issues de la compilation d'études épidémiologiques par un comité d'experts

internationaux comme, par exemple, de réaliser au moins 10 000 pas par jour. De la marche ! Oui mais laquelle ? Est-ce que le mode balade suffit ? Erik nous précise : "On marche en moyenne 4km/h lorsque l'on se promène, par contre lorsque l'on marche de manière consciente et engagée la moyenne est de 6km/h, à cette allure on peut parler de marche active voire sportive." Et c'est bien cette allure, cette marche engagée dont on



parle lorsque l'on cite les fameux 10 000 pas par jours.

En plus de nous aider à lutter contre la sédentarité et toutes les maladies associées, la marche est une véritable source d'anti-stress Erik complète : "Quand on marche, on prend l'air et on se vide la tête."

À noter que ces préconisations sur l'activité physique s'accompagnent bien sûr d'un régime alimentaire équilibré.

On ne passe pas de 6 000 pas à 10000 pas par jour comme ça, il faut que ce soit progressif. Il suffit parfois, de changer quelques habitudes...

- Si vous prenez les transports en commun, sortez arrêt de bus plus tôt et finissez votre trajet à pied.

- Si vous prenez la voiture, garez vous un peu plus loin que votre destination et terminez la route à pied.

- Faites vos courses à pied autant que possible si vous vivez près de commerces de proximité.

- Après le repas du dimanche chez grand mère, proposer une marche digestive !

- Prenez les escaliers plutôt que les ascenseurs.

- Au bureau, privilégiez les déplacements plutôt que les appels ou les tchats avec les collaborateurs.

- Organisez des séances de marche active avec vos proches en vous inspirant de conseils et programmes d'entraînement sur application comme DECATHLON COACH.

- Utilisez des repères pour connaître votre nombre de pas grâce au smartphone ou à un podomètre, ça motive !

Un programme d'entraînement 100% gratuit pour se remettre au sport ?

OK, vous avez envie que l'on vous guide, semaine après semaine, dans un programme sportif ? On a la solution : notre application Decathlon Coach ! Vous choisissez un sport et votre objectif, puis Decathlon Coach vous propose des programmes de sport gratuits à faire en extérieur ou bien au chaud à la maison. Rubrique "programmes de coaching".

Quelle intensité dois-je viser ?

Pour la classe d'âge 18-64 ans, l'OMS préconise une activité physique modérée d'au moins 150 minutes par semaine ou 75 minutes d'activité soutenue.

Seulement, soyons honnêtes, la notion d'activité physique modérée reste floue. Vous pouvez néanmoins estimer que votre niveau d'activité est suffisant quand vous commencez à avoir du mal à tenir une conversation pendant votre activité physique.

Si possible, l'activité physique d'endurance prescrite peut s'accompagner de une à deux sessions de renforcement musculaire et une séance d'étirement.

Comment faire, si vous n'aimez pas marcher ?

La plupart des activités



physiques et sportives peuvent se substituer ou compléter la marche.

- La course à pied, si elle est pratiquée à une intensité moyenne (à la limite de l'essoufflement), est un très bon substitut à la marche. Pratiquée à intensité plus élevée, la dose préconisée par l'OMS oscille entre 75 et 150 minutes par semaine. Mais sachez qu'au delà d'une distance de 7km, vous brûlez plus de graisses en marchant qu'en courant, à allure équivalente. Bon à savoir surtout si votre objectif est de perdre du poids et que la course n'est pas votre fort.

- Entre 30 minutes et 1 heure d'activité par jour à intensité modérée comme la natation, la randonnée, le tennis, la danse, l'équitation, le ménage et le jardinage.

- Entre 20 minutes et 50 minutes d'activités par jour à intensité soutenue ou modérée en fonction de

plus précis lorsqu'il s'agit de marche, l'impacteur peut quant à lui, comptabiliser aussi les sauts sur place, intéressant sur un cours de cardio par exemple.

c'est bien aussi de temps en temps.

Calculez votre longueur de pas

Pour ça, l'idéal est de parcourir une distance



L'endroit idéal pour mettre un podomètre c'est la taille, mais il peut aussi se porter dans une poche ou dans un sac. Si vous souhaitez le porter autour du cou, assurez vous qu'il

connue (ex : 100m) et de compter le nombre de pas dans sa tête (ou sur son podomètre) puis diviser la distance par le nombre de pas pour avoir un pas moyen. Faites ce test sur un terrain plat et soyez à votre allure moyenne. Et puis, multipliez votre hauteur par 0,413 pour une femme et 0,415 pour un homme.

Faire du sport tous les jours, c'est utile ?

Ça y est, vous avez créé une routine quotidienne de sport et c'est top ! Bouger c'est bon pour la santé, ça permet de lutter contre la sédentarité blablabla... Mais est-ce vraiment bon pour le corps de faire du sport TOUS les jours ? Faites une pause entre deux exercices de renfo (promis vous reprendrez après ;) je vous raconte. L'atteinte des 10 000 pas n'est pas si insurmontable car, en mesurant vos activités quotidiennes, vous vous rendrez compte que vous bougiez bien plus que vous ne le pensiez. N'hésitez pas également à vous construire un programme de remise en forme par pallier : d'abord 2 000 pas, puis 4 000 pour enfin atteindre les 10 000 pas !



votre niveau sportif et de l'intensité de la pratique à travers par exemple, le vélo, le fitness et les sports collectifs.

Le podomètre : un partenaire de marche

Il existe deux sortes de podomètres. Ceux dotés d'un accéléromètre 3D (qui permet de mesurer l'accélération linéaire) et ceux avec impacteur (sorte de marteau) qui fait du bruit et qui est moins précis en statique. L'accéléromètre 3D se montre aujourd'hui bien

soit bien collé à la poitrine (par exemple sous un tee shirt).

Le podomètre permet de visualiser son nombre de pas et de conscientiser davantage son effort. 50 % des marcheurs marchent avec un podomètre ou des objets connectés. Cela permet de calculer la distance faite, de pouvoir comparer ses scores et observer ses progrès. Cela peut être stimulant pour certain.e c'est vrai ! Cependant 50% préfèrent marcher sans rien, cela leur permet de rester connecter avec eux même,

après une reprise normale des entraînements collectifs
Amir Sayoud prêt pour affronter le Soudan

L'international algérien Amir Saïoud, milieu de terrain du club Al-Hazm, a achevé sa phase de rééducation au centre Aspetar et a désormais rejoint la préparation de l'équipe nationale en vue du match contre le Soudan, prévu demain dans le cadre de la première journée de la Coupe arabe 2025, organisée au Qatar du 1er au 18 décembre. Saïoud a pris part normalement à la séance d'entraînement collective tenue avant-hier soir, où le sélectionneur local Majid Bougherra a mis l'accent sur les aspects techniques et tactiques. Cette participation témoigne de la pleine disponibilité du joueur pour contribuer aux ambitions de l'équipe algérienne dans ce tournoi régional. La vidéo de l'entraînement a été publiée sur la chaîne officielle de la Fédération algérienne de football (FAF) sur YouTube.

Rania, k

lancement du 3e module de la Licence CAF A à Tipasa

La Direction technique nationale (DTN) a lancé le troisième module de la Licence CAF A (3e et 4e groupes), organisé au Centre de regroupement et de préparation de l'élite sportive de Fouka (Tipasa), indique un communiqué de la Fédération algérienne de football (FAF). Vingt-cinq candidats sont concernés par ce module consacré à plusieurs thématiques

essentielles: l'entraînement sportif, les systèmes de jeu, l'animation offensive et défensive, l'observation et l'analyse d'un match, ainsi que la gestion et le coaching lors des rencontres. Les participants seront ensuite évalués à l'issue de cette phase. La DTN a publié le planning complet des formations de la Licence CAF A, s'étalant jusqu'au 2 avril 2026.

Farid, ch

En brandissant le drapeau national au stade Al-Bayt

Brahimi embrase l'ouverture de la Coupe arabe

Le stade Al-Bayt a vécu un moment fort et symbolique avant le lancement officiel de la cérémonie d'ouverture de la Coupe arabe 2025, lorsque la star algérienne Yacine Brahimi est entrée sur la pelouse en portant haut le drapeau national, en sa qualité de capitaine de la sélection algérienne sacrée en 2021.

Avançant fièrement vers le centre du terrain, Brahimi a été accueilli par de vifs applaudissements du public présent, une scène qui illustre la place prestigieuse

qu'occupe l'équipe nationale algérienne et l'empreinte marquante qu'elle a laissée lors de la dernière édition du tournoi.

Le joueur a également porté le mât de la compétition ainsi que l'emblème algérien, un geste hautement symbolique qui rappelle l'ambition des Verts : ramener une seconde fois de suite le drapeau algérien sur les plus hautes marches du podium.

Les supporters ont fortement réagi à cette apparition, aussi bien dans l'enceinte du stade que dans les tribunes,



rendant hommage à Brahimi et exprimant toute leur fierté envers le capitaine du titre précédent.

SERINE . S

16 °C | F

Précipitations : 45%
Humidité : 68%
Vent : 24 km/h

Météo
mercredi
Pluie

VOTRE QUOTIDIEN SPORTIF

Mounasser

Mardi 02 Décembre 2025

Youssef Belaili poursuit sa rééducation au Qatar

L'international algérien Youssef Belaili, attaquant du Espérance sportive de Tunis, continue de suivre un programme de rééducation strict établi par le staff médical au centre Aspetar au Qatar.

Rania, K

Dans une vidéo récente, Belaili apparaît en train de travailler sur différentes machines, tout en s'exerçant en solitaire sur certaines techniques spécifiques, dans le but d'être pleinement prêt pour son retour sur le terrain et de continuer à améliorer sa condition physique et technique avant la reprise de la compétition, même si tous les indicateurs laissent penser que son retour cette saison reste quasi impossible. Rappelons que Belaili s'était blessé aux ligaments du genou et au ménisque lors du derby

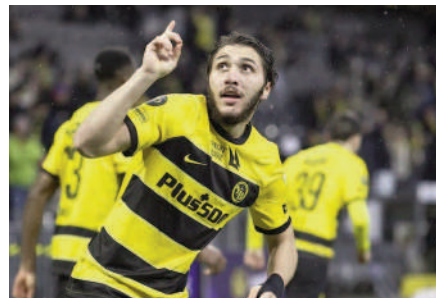


tunisien entre l'Espérance et l'Africain, ce qui a conduit le staff médical à recommander une intervention chirurgicale. Il s'est ensuite rendu au Qatar pour effectuer sa rééducation, dans l'espoir de retrouver progressivement son meilleur niveau dans les semaines à venir.

HORAIRES DE PRIÈRES ALGER

Fadjer	06:03
Dohr	12:37
Asr	15:13
Maghreb	17:32
Icha	19:01

Le but de Jouan Hajjame en lice pour le Guinness World Records



Le joueur international algérien Jouan Hajjame, star du Young Boys de Suisse, voit son but marquant dans le championnat suisse proposé pour entrer dans le Guinness World Records, après avoir réalisé un exploit rare qui surpasse de nombreux buts historiques de ce type dans le football mondial. Lors de la 15e journée de Super League suisse, face au Servette de Genève, Hajjame a reproduit le style de Diego Maradona, en réalisant une série de dribbles exceptionnels depuis le milieu du terrain jusqu'à la surface adverse. Le joueur algérien a éliminé 7 joueurs avant de conclure par une puissante frappe du pied gauche, inscrivant ainsi le 4e but de son équipe à la 68e minute. Cette performance a rapidement fait le tour du monde sur les réseaux sociaux, saluée pour sa combinaison de technique

individuelle et d'audace défensive, Hajjame étant un défenseur de formation. Selon le journal suisse Blick, ce but mérite sa place dans le Guinness, car aucun autre joueur marquant, y compris Maradona ou Lionel Messi, n'avait réussi à surpasser sept adversaires sur une seule action avant de marquer. Le rapport du journal souligne : « C'est un but qu'on voit rarement. Peut-être historique. Qui a déjà vu une action individuelle surpassant sept joueurs ? Même le légendaire but de Maradona contre l'Angleterre en 1986 n'avait nécessité que cinq dribbles. » La conclusion est claire : Hajjame a inscrit l'une des plus belles actions individuelles de l'histoire du football, et le Young Boys est vivement encouragé à soumettre ce but au Guinness World Records pour officialiser cet exploit exceptionnel.

Rania, K

Ibrahim Maza en lice pour deux distinctions prestigieuses en Bundesliga

Le joueur international algérien Ibrahim Mazaï continue de récolter les fruits de ses performances remarquables avec son club, le Bayer Leverkusen.

Le compte officiel de la Bundesliga sur Facebook a annoncé lundi que la star des Verts est candidat à deux prix simultanément pour le mois de novembre. Maza concourt à la fois pour le titre de meilleur joueur du mois et pour celui de meilleur jeune joueur.

Au cours du mois de novembre, le milieu offensif algérien a disputé quatre rencontres avec Leverkusen, inscrivant deux buts et délivrant une passe décisive, confirmant ainsi son rôle clé au sein de l'équipe et son influence dans le championnat allemand.



Elyas, Ch