



La FAF a finalisé les détails de ce choc
L'Algérie défiera les Pays-Bas en juin
au stade de Feyenoord Rotterdam

03

Le président de l'ACNOA Mustapha Berraf :

Le Président Tebboune suit nos athlètes au quotidien

Affaire Imane Khelif : «Toutes les tentatives de retrait de sa médaille ont échoué»
Coopération avec la FIFA : Gianni Infantino attendu à Alger



www.almounasser.dz

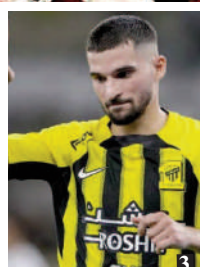
12-16

Hellas Vérone
Rafik Belghali
bientôt
de retour à
l'entraînement



03

Ligue Saudi Pro
Houssem Aouar porte
l'Ittihad vers
un nouveau
succès



3



Confirmant son statut de serial buteur cette saison
Redouane Berkane sauve
Al-Wakrah et atteint les 13 buts

16

Rumeurs autour de Rafik Saïfi



Les rumeurs s'intensifient concernant la nomination de Rafik Saïfi à la tête de la sélection U23 pour les qualifications des JO de Los Angeles 2028. L'actuel consultant de beIN Sports a été aperçu au stade du 20-Août aux côtés d'Azzedine Rahim et Hocine Metref, alimentant les spéculations, bien que la FAF n'ait encore rien officialisé.

Scènes de liesse de l'USM Annaba



Après la victoire cruciale de l'USM Annaba contre l'US Chaouia (1-0) en Ligue 2, les joueurs de "Bône" ont célébré de fort belle manière avec les ramasseurs de balles et leurs supporters. Avec seulement 4 points de retard sur le leader, le rêve d'un retour parmi l'élite est plus que jamais vivant.

Le tifo magistral des supporters du MO Béjaïa

Les supporters du MO Béjaïa prouvent une nouvelle fois que leur place est en Ligue 1. Lors du succès face au MOC (2-0), le public des "Crabes" a réalisé un tifo magistral, confirmant que le club reste un prétendant sérieux à l'accession grâce à une ferveur populaire inégalée en division amateur.



Mustapha Berraf : « J'ai subi une immense (Hogra) »

Lors d'une conférence de presse, Mustapha Berraf, président de l'ACNOA et membre du CIO, n'a pu retenir ses larmes. Ému, il a dénoncé ceux qu'il appelle les "perturbateurs" qui tenteraient de ternir son image : « J'ai subi une immense injustice (Hogra) de la part de certains Algériens », amertume. a-t-il déclaré avec



Bourdime dénonce une programmation "catastrophique"



Abderrahmane Bourdim, milieu de terrain du MC Oran, a exprimé son vif mécontentement après la programmation du match de son équipe un vendredi à 14h30. « Ce timing ne respecte ni la sacralité du vendredi, ni le mois de Ramadan », a-t-il fustigé, révélant que les joueurs ont été contraints d'accomplir la prière du vendredi à l'intérieur du stade avant le coup d'envoi.

Algérie - RD Congo Parmi les plus grands chocs

Bien que la CAN 2026 ait compté 52 matchs, le duel entre l'Algérie et la RD Congo en huitièmes de finale continue de fasciner. La CAF a d'ailleurs publié une image de cette rencontre, la classant officiellement comme l'un des matchs les plus intenses et spectaculaires de l'histoire de la Coupe d'Afrique des Nations.



L'ESBA et la tenue traditionnelle du Sud algérien

Avant le coup d'envoi du match JS Saoura - ES Ben Aknoun (1-0), les deux clubs ont rivalisé de créativité. L'ESBA a présenté l'affiche du match avec un joueur arborant la tenue traditionnelle du Sud algérien, tandis que la JSS a sublimé l'image avec des lanternes de Ramadan, offrant un visuel culturellement riche.



La FAF a finalisé les détails de ce choc

L'Algérie défiera les Pays-Bas en juin au stade de Feyenoord Rotterdam

La Fédération Algérienne de Football (FAF) a finalisé les détails de ce choc de gala qui servira de préparation ultime aux Verts avant le Mondial 2026.

Salim. D

La préparation des "Fennecs" pour la Coupe du Monde 2026 (prévue du 11 juin au 19 juillet aux États-Unis, au Canada et au Mexique) s'accélère. La FAF a désormais réglé tous les détails concernant le premier match amical de prestige du stage de juin prochain. Selon des rapports médiatiques confirmant nos



précédentes éditions, l'Algérie affrontera la sélection des Pays-Bas le 3 juin prochain.

Un duel sur les terres d'Anis Hadj Moussa

Le choix du lieu est symbolique : la rencontre se déroulera

au mythique Stade De Kuip, l'antre du Feyenoord Rotterdam. Cette enceinte, dotée d'une capacité de plus de 51 000 spectateurs, est bien connue des supporters algériens puisqu'elle est le jardin de l'international des Verts, Anis Hadj

Moussa. Ce test face aux "Oranje" constituera une étape cruciale pour le sélectionneur national afin de jauger le niveau de son effectif face à l'un des cadors du football européen, avant de s'envoler pour le continent américain.

Yacine Titraoui vers la Premier League l'été prochain ?



Auteur d'une saison pleine avec Charleroi, le milieu de terrain algérien suscite l'intérêt de Wolverhampton, tandis que Sunderland et Leeds restent à l'affût.

Yacine Titraoui s'impose désormais comme l'une des pièces maîtresses du Sporting de Charleroi. Grâce à sa régularité et sa capacité à fluidifier le jeu entre les lignes, l'international algérien a franchi un palier important en Jupiler Pro League, attirant ainsi les regards de plusieurs équipes anglaises en quête de jeunes talents prometteurs pour leur entrejeu.

Wolverhampton en pole position, mais...

Selon des informations rapportées par Sky Sports, l'intérêt le plus concret émane de Wolverhampton. Les recruteurs des "Wolves" auraient supervisé le joueur à plusieurs reprises et seraient convaincus par ses qualités techniques et son intelligence tactique. Toutefois, l'aboutissement de ce transfert reste conditionné par l'avenir sportif du club anglais : une éventuelle relégation en

Championship pourrait freiner les négociations, le joueur n'étant pas enclin à évoluer en deuxième division britannique.

Sunderland et Leeds en embuscade

Outre Wolverhampton, d'autres clubs historiques du football anglais suivent de près la situation du natif de M'Sila. Sunderland et Leeds United ont également manifesté leur intérêt pour le profil du milieu de terrain algérien, ce qui pourrait donner lieu à une bataille acharnée lors du prochain mercato estival.

Profitant du départ de son compatriote Adem Zorgane pour prendre davantage de responsabilités, Titraoui réalise une saison remarquable avec 24 matchs joués et 4 buts inscrits. Actuellement estimé à environ 5 millions d'euros par la plateforme Transfermarkt, sa valeur pourrait s'envoler dans les mois à venir. Une participation avec les "Verts" au Mondial 2026 représenterait une vitrine exceptionnelle pour le joueur et une opportunité financière majeure pour le club belge de Charleroi.

Hamid. F

Ligue Saudi Pro

Housseim Aouar porte l'Ittihad vers un nouveau succès

Etincelant face à Al-Khaleej, l'international algérien rassure Vladimir Petkovic par son volume de jeu et sa régularité à l'approche du stage de mars.

Housseim Aouar continue de s'imposer comme le maître à jouer d'Al-Ittihad. Lors de la victoire (1-0) face à Al-Khaleej pour le compte de la 24^e journée de la Saudi Pro League, le milieu de terrain des "Fennecs" a livré une prestation de haut vol, confirmant son ascension fulgurante et son influence grandissante au sein de l'effectif des "Tigres".

Dès les premières minutes, Aouar a dicté le tempo de la rencontre. Avec une intelligence tactique remarquable, il a assuré la liaison entre la défense et l'attaque, offrant un équilibre précieux au onze de Jeddah. Sa précision technique et sa vision de jeu ont permis de fluidifier les transitions, créant constamment des supériorités numériques dans les zones clés du terrain.

La confiance totale de Sérgio Conceição

Cette performance souligne la confiance absolue placée en lui par son entraîneur, Sérgio

Conceição. Loin d'être une simple présence sur le terrain, l'Algérien est devenu l'élément déclencheur des offensives de son équipe. Sa capacité à récupérer les ballons et à projeter le jeu vers l'avant a été déterminante dans ce succès étrié mais précieux.

Le site spécialisé WhoScored lui a d'ailleurs attribué la note de 7,5/10, un score qui reflète son apport complet tant sur le plan défensif qu'offensif. Ce niveau de performance confirme sa maturité et sa capacité à assumer ses responsabilités dans les grands rendez-vous.

Un signal fort pour les Verts

Alors que le championnat saoudien entre dans sa phase décisive, Housseim Aouar s'affirme comme l'une des stars de la saison. Ce regain de forme est une excellente nouvelle pour le sélectionneur national Vladimir Petkovic, qui pourra compter sur un joueur en pleine possession de ses moyens pour les prochaines échéances internationales. Grâce à ce succès, Al-Ittihad consolide sa place dans le peloton de tête, porté par un "Fennec" plus tranchant que jamais.

Meriem. A

Hellas Vérone

Rafik Belghali bientôt de retour à l'entraînement

Une excellente nouvelle pour Vladimir Petkovic à l'approche du stage de mars, alors que la cote du latéral algérien explose sur le marché italien. Le défenseur international algérien, Rafik Belghali, s'apprête à retrouver les terrains. Selon les dernières prévisions médicales, il devrait réintégrer les entraînements collectifs avec ballon d'ici la semaine après la prochaine au plus tard. Ce retour est accueilli avec soulagement,

après une période d'indisponibilité débutée en janvier dernier, aggravée par une nouvelle blessure à la cheville contractée lors du match face à Parme (25^e journée de Serie A).

Un soulagement pour Vladimir Petkovic

À 23 ans, Belghali s'impose comme le premier choix au poste de latéral droit pour le sélectionneur national, Vladimir Petkovic.

Son retour est d'autant plus crucial que le staff technique des "Fennecs" fait face à une cascade de blessures à ce poste, touchant notamment Youcef Atal, Samir Chergui et Jaouen Hadjam. Depuis le début de la saison, l'Algérien a disputé 19 matchs sous les couleurs de Hellas Vérone, inscrivant deux buts. En sélection, il compte 9 capes et un but marqué lors du match amical face à l'Arabie Saoudite. Les performances solides du jeune espoir ne sont pas

passées inaperçues. Selon les données de Transfermarkt, Belghali est désormais sur les tablettes de trois mastodontes de la Serie A : la Juventus, l'AS Rome et l'Inter Milan. Cette ascension fulgurante se reflète également dans sa valeur marchande, qui a bondi à 7 millions d'euros, soit une augmentation impressionnante de 5,8 millions d'euros par rapport à l'année dernière. Un retour en forme rapide pourrait sceller son avenir vers un club de dimension européenne dès l'été prochain.

Nesrine. S

21e journée du championnat de la Ligue 1 Mobilis

Le MCO confirme son réveil, le MCEB se complique l'existence

Le MC Oran, vainqueur vendredi en déplacement face au Paradou AC (2-1), a confirmé son redressement et se place au pied du podium, alors que la lanterne rouge le MC El-Bayadh s'enfoncé davantage, en se contentant d'un nul à la maison devant l'USM Alger (0-0), à l'occasion de la suite de la 21e journée du championnat de la Ligue 1 Mobilis de football, devant se clôturer samedi.

Fares. B

Les Oranais, qui restaient sur un succès devant leur public face au leader du MC Alger (2-1), ont réalisé une bonne opération en revenant d'Alger avec le gain du match, face à une équipe du PAC qui aligne un cinquième revers, toutes compétitions confondues. Le Malien Boubacar Traoré, a ouvert le score de la tête (12e), avant que le PAC n'égalise en seconde



période par Taha (80e). Alors que les deux équipes s'apprêtaient à se quitter sur un score nul, Belharrane a surgi dans le temps additionnel (91e+7) pour offrir aux siens un succès précieux. Le PAC a terminé la partie en infériorité numérique après l'expulsion du gardien Al-Koubi (83e). Une victoire qui permet au MCO de grimper provisoirement à la quatrième place avec 30 points (et un match en moins, NDLR), alors que le PAC reste scotché à la 14e position de troisième relégable (17 pts), mais avec deux matchs en retard.

Au stade Zakaria-Medjoud d'El-Bayadh, les locaux n'ont pu faire mieux qu'un nul, au goût d'une défaite, face à l'USMA (0-0). Un résultat qui n'arrange nullement les affaires du MCEB, dont la victoire était impérative pour espérer amorcer leur mission de sauvetage. Le nouvel entraîneur sénégalais de l'USMA, Lamine N'diaye, signalait ses débuts officiels sur le banc du club de Soustara, qui restait sur un revers concédé à domicile face à la JS Saoura (1-2). A l'issue de ce nul, le MCEB reste lanterne rouge avec 13 points,

alors que les Rouge et Noir se hissent à la 9e place, en compagnie de la JS Kabylie et de l'USM Khenchela, avec 25 points chacun. En ouverture de cette journée, le leader le MC Alger, et son dauphin, le CS Constantine, ont été tenus en échec jeudi soir à domicile, respectivement face à la JS Kabylie et au CR Belouizdad, sur un score vierge (0-0). Le Doyen, qui aligne un troisième match sans victoire, toutes compétitions confondues, a raté l'occasion de creuser l'écart en tête (1e, 37 pts), à une longueur du CSC (2e, 36 pts).

Le nouvel entraîneur de l'USMA Lamine N'Diaye:

« El Bayadh est une bonne équipe, mais nous avons fait preuve de force mentale »

Le nouvel entraîneur de l'USM Alger, le Sénégalais Lamine N'Diaye, a tenu à valoriser le point du nul (0-0) décroché hier vendredi sur la pelouse du MC El Bayadh, pour le compte de la 21e journée de Ligue 1 Mobilis. S'exprimant en conférence de presse à l'issue de la rencontre, N'Diaye a souligné la difficulté de ce déplacement : « Il est toujours difficile de venir jouer ici. Il ne faut jamais se fier uniquement au classement de l'adversaire », a-t-il affirmé d'emblée.

Un nul équitable et une force mentale soulignée

Pour le technicien sénégalais, la physionomie du match justifie ce partage des points : « Dans n'importe quel championnat, le classement ne veut rien dire sur le terrain. Nous

avons affronté une équipe de qualité et la mission n'a pas été simple. Cependant, nous avons montré une grande force mentale et nous nous sommes battus jusqu'au bout ». L'entraîneur des "Usmistes" a également noté que son équipe s'est procurée des occasions franches : « Nous aurions pu obtenir un résultat encore plus probant si nous avions mieux exploité nos opportunités offensives. » Il a conclu en qualifiant ce nul de « résultat équitable ». En poste depuis peu, Lamine N'Diaye a confié qu'il poursuivait son processus d'intégration au sein du club algérois : « J'essaie de m'adapter rapidement à l'USMA pour être plus décisif à l'avenir. Je constate avec satisfaction que les joueurs réagissent de manière très positive à mon discours et à ma méthode de travail ».

Karim. H**L'entraîneur du MC El Bayadh, Majdi El Kordi :**

« Mes joueurs ont fait preuve d'arrogance et nous espérons l'arrivée de la VAR »

L'entraîneur du MC El Bayadh, Majdi El Kordi, a exprimé un sentiment de frustration après le match nul (0-0) concédé à domicile face à l'USM Alger. Selon lui, les "Cavaliers" méritaient un meilleur sort lors de cette rencontre comptant pour la 21e journée de Ligue 1 Mobilis.

Une domination stérile et un excès de confiance

Analysant la physionomie de la rencontre, El Kordi a estimé que son équipe avait pris l'ascendant sur le club algérois : « Sur le plan du jeu, nous avons dominé les débats, notamment à la récupération. Nous n'avons pas vu l'USMA que nous connaissons habituellement », a-t-il déclaré. Cependant, le technicien n'a pas ménagé ses propres troupes, pointant du doigt un relâchement psychologique : « Au vu de nos bons résultats récents, il y a malheureusement eu une certaine forme d'arrogance et un excès de confiance chez mes joueurs ».

La polémique de l'arbitrage : l'appel à la VAR

La fin de match a été marquée par une vive contestation des joueurs d'El Bayadh qui réclamaient un penalty. Un épisode qui a poussé El Kordi à réclamer des réformes technologiques : « Nous espérons que nos matchs se joueront désormais avec l'assistance de la VAR. Un petit détail peut faire basculer une rencontre. L'action sur Kamel Belmiloud était flagrante, mais je préfère ne pas m'étendre sur le sujet et laisser les spécialistes juger ». Ce résultat laisse un goût d'inachevé pour le MC El Bayadh, qui malgré une performance solide, stagne au milieu du tableau, tandis que le débat sur l'introduction généralisée de la VAR en championnat national continue de diviser les acteurs du football algérien.

Fares. B**Equipe Nationale**

Petkovic tranche pour l'aile droite, Bouanani vers les U23

Avec un Mahrez buteur et les montées en puissance de Hadj Moussa et Kebbal, Badredine Bouanani devrait être mis à la disposition de la sélection olympique. Le sélectionneur national, Vladimir Petkovic, commence à dessiner les contours de son attaque. Selon des rapports médiatiques récents, l'attaquant du VfB Stuttgart, Badredine Bouanani, semble s'éloigner des plans immédiats de l'équipe première. En cause : une concurrence féroce sur le flanc droit de l'attaque des "Verts" et des performances en deçà des attentes du staff technique.

Mahrez intouchable, Hadj Moussa en dauphin

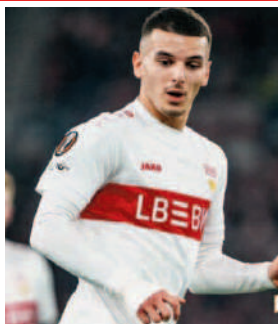
Malgré sa présence dans la liste élargie, le maintien de Bouanani chez les "A" est devenu complexe. Riyadh Mahrez reste le leader incontesté à ce poste. Meilleur buteur algérien lors de la dernière CAN avec 3

réalisations (élimination en quarts face au Nigeria), le capitaine des Fennecs brille également en club avec Al-Ahli. Juste derrière lui, l'émergence d'Anis Hadj Moussa redistribue les cartes. L'attaquant de Feyenoord Rotterdam réalise une saison pleine avec 16 contributions décisives (11 buts et 5 passes décisives en 31 matchs), s'imposant comme la doublure idéale de Mahrez.

Le sélectionneur garde également un œil attentif sur Ilan Kebbal. L'ailier de Paris FC survole les débats cette saison, étant statistiquement l'un des meilleurs joueurs arabes en Europe avec 12 contributions (8 buts et 4 passes décisives en 22 matchs). Son profil de "dynamiteur" de défense séduit de plus en plus le staff technique national.

Bouanani en renfort pour les JO 2028

Face à cet embouteillage en équipe première, Vladimir



Petkovic aurait décidé de laisser Badredine Bouanani à la disposition de la sélection U23. L'objectif est de renforcer les Olympiques en vue des prochaines qualifications pour la Coupe d'Afrique des Nations U23, qualificative pour les Jeux Olympiques de Los Angeles 2028. Un choix stratégique qui permettrait au jeune joueur de Stuttgart de gagner du temps de jeu international tout en restant sous observation.

Halim. B

CHABAB RAED KOUBA

RCK.. 81 ans d'histoire et deux sacres inoubliables

Quatre-vingt-un ans d'existence ne représentent pas qu'un simple chiffre pour les supporters du Chabab Raed Kouba. C'est une mémoire collective, une succession de générations et surtout le souvenir impérissable de 1981, année au cours de laquelle le club algérois a inscrit son nom en lettres d'or en remportant le championnat national et la Supercoupe d'Algérie pour la première fois de son histoire.



Fondé le 28 février 1945 dans le quartier Oued Kniss à Kouba, le club est né à l'initiative d'un groupe de jeunes nationalistes, en réponse à l'appel du mouvement national. A leur tête figurait son premier président, Mustapha Ben Ouenniche, président d'honneur à vie, ainsi que le martyr Mohamed Ben Haddad, dont le stade communal de Kouba porte aujourd'hui le nom.

A sa création, le club portait l'appellation " Riadha Club de Kouba" et comprenait deux sections: le football et la boxe. Dès

ses débuts, il s'est distingué par son engagement patriotique. Tous ses joueurs étaient Algériens, ce qui lui valut d'être qualifié par l'administration coloniale de "club musulman de Kouba". Les autorités françaises ont d'ailleurs retardé son agrément officiel jusqu'en 1945.

Les couleurs vert et blanc du club s'inspirent du dôme emblématique de Kouba, surplombant la mosquée construite en 1545 par Hadj Pacha, visible depuis la mer et servant autrefois de repère aux navires.

1981, l'année de gloire

Au fil de ses 81 années d'existence, le Chabab Raed Kouba a connu des périodes fastes et d'autres plus difficiles. Dans les années 1950, il participe au championnat d'Afrique du Nord avant de se retirer en 1956, à l'instar des autres clubs algériens, sur décision du Front de libération nationale au début de la Révolution.

Après l'indépendance, le club franchit un cap important en 1964 avec la création de sa première école de football, sous l'impulsion de Mustapha Ben Ouenniche et de l'entraîneur Mustapha El-Kamel. Cette école formera plus de 120 internationaux dans différentes catégories, dont la star Salah Assad, célèbre pour sa feinte "El Ghorraf" et meilleur buteur de l'Algérie lors du Mondial 1982 en Espagne.

Le club accède en première division lors de la saison 1965-1966 grâce à une génération talentueuse emmenée par Boualem Amirouche, auteur de 40 buts, et Mustapha Zitouni, ancien capitaine de l'équipe du FLN. Cette même saison, Kouba atteint la finale de la Coupe d'Algérie, puis termine vice-champion en 1966-1967 à seulement deux points du leader.

Dans les années 1970, sous différentes appellations telles que Sonatrach Kouba ou Raed Solb Kouba, l'équipe confirme son statut de grande équipe du football national. Elle lutte régulièrement pour le titre, notamment lors de la saison 1974-

1975, conclue à une longueur seulement du champion, le MC Alger.

Mais la saison 1980-1981 demeure la plus belle page de son histoire. Le Raed Solb Kouba décroche le titre de champion d'Algérie avec 65 points, devançant la JS Kabylie d'un point. La victoire décisive face au MC Alger (2-0) lors de l'ultime journée scelle un parcours exceptionnel. Dans la foulée, Kouba remporte la Supercoupe d'Algérie face à l'USM Alger (3-1), devenant ainsi le premier club à inscrire son nom au palmarès de cette compétition.

Ce doublé historique porte la signature de l'entraîneur Abdelkader Zerrar, ancien joueur de l'équipe du FLN, soutenu par le président Moussaoui Djermane. Des joueurs comme Mohamed Kaci Saïd, Mohamed Chouaib, Rachid Sabar, Youcef Kaboul, Hussein Boumâraf, Hamid Salmi, Rachid Bouzama, Redouane Drissi, le regretté Mehdi Cerbah et Salah Assad ont également marqué cette époque dorée.

Entre épreuves et espoirs

Après deux décennies parmi l'élite, le club connaît sa première relégation en 1985. Il retrouve la première division en 1988 après un duel acharné avec le NA Hussein Dey. Toutefois, l'année 1987 reste marquée par un drame : un accident de la route à Aïn Lahdjet fait six victimes et contraint l'équipe à se retirer du championnat.

La fin des années 1990 et le début des années 2000 offrent quelques éclaircies, avec des retours parmi l'élite en 1998, 2001 et 2008, avant une nouvelle descente jusqu'en troisième division en 2012. Depuis la saison 2008-2009, le Raed Kouba n'a pas retrouvé la Ligue 1, échouant à plusieurs reprises dans la course à l'accession en Ligue 2 amateur. A l'occasion de son 81e anniversaire, les supporters des Verts et Blanc continuent néanmoins d'y croire. Fidèles à leur club, ils espèrent voir renaître les grandes

heures d'un Raed Kouba qui a marqué de son empreinte l'histoire du football algérien.

FARID, CH

LA 21^E JOURNÉE DU CHAMPIONNAT DE LIGUE 2 AMATEUR

Les résultats complets et classement de Gr. Centre-Est

Résultats complets et classement à l'issue des matchs de la 21^e journée du Championnat de Ligue 2 amateur de football, groupe Centre-Est, disputés vendredi :

JS Bordj Menaïel - HB Chelghoum Laid	4-0
NRB Teleghma - IB Khemiss El Khechna	2-1
NRB Béni Oulbane - CR Béni Thour	1-0
USM Annaba - US Chaouia	1-0
MO Bejaia - MO Constantine	2-0
NC Magra - JSD Jijel	0-2
AS Khroub - MSP Batna	2-1
CA Batna - US Biskra	1-0

Classement :	Pts	J
1). CA Batna	44	21
2). US Biskra	40	21
3). JSD Jijel	40	21
4). MO Bejaia	39	21
5). US Chaouia	38	21
6). USM Annaba	37	21
7). NRB Teleghma	35	21
8). NC Magra	29	21
9). CR Béni Thour	26	21
10). MO Constantine	24	21
11). NRB Oulbane	24	21
12). JSB Menaïel	23	21
13). AS Khroub	21	21
14). MSP Batna	17	21
15). IBK El Khechna	14	21
16). HBC Laid	3	21

RÉGIONALE UNE (LIGUE D'OUARGLA)

Les résultats après 18^{ème} journée

Résultats à l'issue de la 18^{ème} journée du championnat de football de division Régionale Une (ligue d'Ouargla), groupes A et B.

Groupe -A-		
S. Sidi-Bouaziz - TR. Tigdidine	3-0	
IRB. Berriane - NR. Boughoufala	2-1	
EFA. Neza - CR. In-Amenas	1-3	
IR. Hassi-Delaa - NRI. Laghraba (El-Meghaier)	0-1	
IRB. Robbah - W. Debila	0-0	
CRB. Ksar El-Hirane - CS. Belle-Vue (El-Oued)	2-1	
MC. Mekhadma - CS.Teguentourine	2-0	

Groupe-B-		
Nadjm Boughoufala - Wifak Ain-Madhi	1-3	
IRB. Ain-Beida - OB. Ghardaia	1-1	
Itihad Hamadine - NR. Sorro Sahli	3-1	
ES. Moggar - US. Menia	2-1	
NT. Souf - JSK. Ouargla	0-1	
C. Nahaggar (Tamanrasset) - C.A. Souf (non joué)		
IRB. Laghouat - W. El-Meghaier	2-2	



Samir Nasri l'étoile filante née à Marseille

Né le 26 juin 1987 à Marseille, Samir Nasri grandit dans le quartier de la Gavotte-Peyret, au nord de la cité phocéenne. Très tôt, son talent naturel, sa vitesse et sa technique hors pair attirent l'attention des recruteurs de l'Olympique de Marseille. À seulement 9 ans, il intègre le centre de formation de l'OM. Surnommé « le petit prince du Vélodrome », il se distingue par sa maturité, son intelligence de jeu et sa capacité à faire la différence balle au pied.

Arsenal, l'apprentissage de l'exigence



En 2008, Nasri quitte son club formateur pour rejoindre Arsenal et Arsène Wenger. Sous les ordres du manager alsacien, il affine son jeu, muscle son style et gagne en efficacité. En Premier League, il se distingue par sa vision, sa précision technique et sa capacité à marquer dans les grands rendez-vous.

Après le terrain : une nouvelle vie

Depuis sa retraite, Samir Nasri s'est reconverti en consultant pour Canal+, où il apporte son expertise et son franc-parler, fidèle à sa personnalité. Malgré les polémiques qui ont jalonné son parcours, il reste l'un des joueurs les plus talentueux de sa génération, symbole d'un football français technique, instinctif et parfois indiscipliné. Samir Nasri peut se targuer d'un palmarès collectif honorable, marqué par un titre de champion d'Europe U17 en 2004 avec la génération dorée des Benzema, Ben Arfa et Ménez, avant de connaître ses plus grands succès en Angleterre sous les couleurs de Manchester City, avec deux sacres de champion de Premier League en 2012 et

Manchester City, l'âge d'or



À partir de 2011, Samir Nasri s'installe au cœur du projet des Citizens. Aux côtés de David Silva, Sergio Agüero et Yaya Touré, il devient une pièce maîtresse du jeu offensif. En 2012, il offre à City son premier titre de champion d'Angleterre depuis 44 ans, avant de rééditer l'exploit en 2014. Véritable meneur de possession, il excelle dans l'organisation du jeu et la maîtrise des espaces. Mais l'arrivée de Pep Guardiola change la donne : Nasri, jugé incompatible avec la nouvelle philosophie de jeu, perd progressivement sa place et finit par quitter l'Angleterre. Malgré tout, il restera dans l'histoire de City comme l'un des grands artisans de la reconstruction du club.

En 2014, une Coupe de la Ligue en 2014 ainsi qu'un Community Shield en 2012. S'il a également disputé plusieurs finales nationales en France comme en Angleterre, il a surtout brillé par ses distinctions individuelles, puisqu'il a été élu meilleur espoir de Ligue 1 en 2007, puis joueur français de l'année en 2011, en plus de figurer à plusieurs reprises dans les équipes types de la saison, preuve de la reconnaissance de son talent par ses pairs et les observateurs.

Ses performances éclatent aux yeux du grand public en 2004, lorsqu'il participe à la victoire de la France lors de l'Euro U17 aux côtés de Karim Benzema, Hatem Ben Arfa et Jérémie Ménez. Quelques mois plus tard, José Anigo le lance dans le grand bain de la Ligue 1. En quatre saisons pleines, il devient l'un des cadres de l'OM, disputant près de 180 matchs et contribuant à redonner espoir à un club en manque de succès.

Une carrière internationale inachevée

Avec les Bleus, Nasri connaît un parcours contrasté. Appelé pour la première fois en 2007, il brille par intermittence mais se retrouve souvent au cœur de polémiques. Présent à l'Euro 2008 et 2012, il marque notamment contre l'Angleterre, mais ses relations tendues avec la presse et son caractère jugé difficile ternissent son image. Écarté de la Coupe du monde 2010, puis définitivement mis de côté après les barrages de



2013 face à l'Ukraine, il totalise 41 sélections et 5 buts. Un bilan correct, mais en deçà des attentes que son talent laissait espérer.

Le déclin et la fin de carrière

Après son départ de Manchester City, Nasri tente de relancer sa carrière au Séville FC, puis à Antalyaspor, West Ham et enfin Anderlecht. Mais son passage est marqué par des blessures et surtout une suspension pour dopage en 2018, qui accélère son déclin. En 2020, il met fin à une carrière de seize ans, riche mais marquée par un parfum d'inachevé.



BAYERN MUNICH

Comment Luis Díaz a déjà conquis l'Allemagne entière

Après une très bonne saison ponctuée par un titre de Premier League avec Liverpool, Luis Díaz a décidé de changer d'air en rejoignant le Bayern Munich.

Un choix qui s'avère parfait jusqu'ici puisque le Colombien de 29 ans réalise déjà la meilleure saison de sa carrière.

Arrivé en Bavière l'été dernier en provenance de Liverpool pour la somme de 70 millions d'euros, Luis Díaz avait la lourde tâche de faire oublier le départ Kingsley Coman à Al-Nassr et de le suppléer sur l'aile gauche. Alors que le Français a joué 339 matchs toutes compétitions confondues avec le Bayern Munich et reste un très bon souvenir pour les supporters, notamment grâce à son but en finale de la Ligue des Champions 2020 face au PSG, Díaz est lui-aussi largement à la hauteur

jusqu'ici. En effet, si Kingsley Coman ou encore Leroy Sané n'avaient jamais dépassé la barre des 15 buts en un seul exercice, l'ancien joueur des Reds l'a déjà largement réalisé : il comptabilise 19 buts et 12 passes décisives cette saison. Sur le plan personnel, c'est également la meilleure saison de sa carrière, lui qui avait tout de même inscrit 17 buts et délivré 5 offrandes l'an passé sous la houlette d'Arne Slot l'an passé. Si le Bayern est seul leader de Bundesliga, c'est particulièrement grâce à un trio qui roule sur toutes les écuries allemandes : Díaz-Kane-Olise. À eux trois, ils ont marqué 75 buts et délivré un total de 45 passes décisives. Dans ce trio d'attaque, Luis Díaz joue un rôle essentiel et est devenu, depuis ses débuts, un titulaire indiscutable pour Vincent Kompany avec 31 titularisations sur 33 matchs disputés. S'il n'a quasiment pas de concurrence à son poste dans l'effectif bavarois, le natif de Barrancas répond présent dans les grands rendez-vous : il a inscrit un doublé mémorable face au PSG en phase de ligue de C1 et a aussi marqué un triplé retentissant face à Hoffenheim, 3^e de Bundesliga, lors de la 21^e journée.

Une relation avec Vincent Kompany qui fonctionne

Complètement épanoui à Munich depuis son arrivée, Luis Díaz a expliqué dans un entretien accordé à Sky Sport Germany que sa très bonne relation avec Vincent Kompany y est pour beaucoup : « je me sens très à l'aise avec lui. C'est pourquoi je pense que je vais encore progresser. On apprend énormément à ses côtés. Il aime l'intensité, il aime le caractère : tout le monde défend, tout le monde attaque. Toutes ces choses essentielles au bon fonctionnement d'une équipe. Et comme humain, il est vraiment incroyable. Il est attentif aux détails, il se soucie de vous. Il pose même des questions comme : "Comment va ta famille ? As-tu besoin d'ai-

de ? N'hésite pas à me contacter si tu as besoin de quoi que ce soit." Il est incroyable. Et je sais qu'il peut accomplir bien plus encore. Kompany a été très important pour moi et pour ma capacité à m'intégrer si rapidement et facilement ».

Pourtant cadre de l'effectif de Liverpool et vainqueur de la Premier League la saison dernière, le Colombien n'a pas hésité une seconde à l'idée de rejoindre le Bayern : « quand le Bayern m'a approché, il a été clair dès le premier moment que je voulais aller au bout de ce transfert. C'était une bonne décision. Être heureux est le plus important pour un joueur et pour sa famille. C'était le meilleur choix à faire. Je savais que je rejoignais un groupe très fort et un club avec d'excellentes infrastructures. La partie la plus difficile pour moi et ma famille reste la langue, mais je savais que je m'intégrerais bien et que je contribuerais au succès de l'équipe. Le Bayern m'a fait confiance et j'essaie de rendre cette confiance sur le terrain ».

Une confiance qu'il faudra rendre. Effectivement, le Bayern Munich se déplace à Dortmund pour le compte de la 24^e journée du championnat allemand, et s'il y a bien un match à ne pas prendre à la légère en Allemagne, c'est bien celui-ci. Le « Klassiker » comme il est surnommé, se jouera cette saison encore, entre le premier et le deuxième. Actuellement, les hommes de Kompany comptent 8 points d'avance sur le BVB mais en cas de défaite à l'extérieur, la course au titre pourrait être relancée. Pour le moment, Díaz réalise des débuts rêvés en Allemagne, toujours en lice en Ligue des Champions ainsi qu'en Coupe, et ce choc face à Dortmund pourrait s'avérer décisif. En clair, c'est l'occasion pour lui de rentrer encore un peu plus dans le cœur des supporters.

FEYENOORD

Robin van Persie vole au secours de Raheem Sterling



Robin van Persie est monté au créneau pour défendre Raheem Sterling, vivement critiqué après ses débuts sous les couleurs de Feyenoord. Entré en jeu lors de la victoire contre Telstar (2-1), l'ancien ailier de Chelsea a affiché logiquement un manque de rythme après plusieurs mois sans compétition. Mais les réactions virulentes sur les réseaux sociaux n'ont pas tardé, certains observateurs n'hésitant pas à tourner en dérision sa prestation. Interrogé avant la rencontre face au FC Twente, l'entraîneur néerlandais a tenu à remettre du contexte autour de cette première apparition, rappelant le long passage à vide traversé par son joueur.

« Si vous avez un minimum de sens du contexte, vous savez d'où il vient, ce qu'il a accompli dans sa carrière, et le fait qu'il n'a pas eu d'entraînement collectif pendant des mois », a-t-il déclaré, dénonçant des jugements trop hâtifs. Van Persie a insisté sur l'injustice de certaines critiques, estimant qu'il était absurde d'évaluer un joueur sur une demi-heure après une si longue absence. « Je comprends qu'on attende beaucoup d'un joueur de ce niveau, mais le critiquer aussi durement après trente minutes, sa première demi-heure en plus de six mois, c'est incompréhensible », a-t-il ajouté, qualifiant même certains commentaires d'« inappropriés ».

ASTON VILLA

Unai Emery admet avoir rêvé du titre mais...



L'ancien entraîneur du PSG et actuellement à Aston Villa, Unai Emery, est sorti très agacé après la défaite de son équipe contre la lanterne rouge Wolverhampton (2-0) en Premier League. En revenant sur la saison, il a reconnu que, si le club avait un temps rêvé au titre, la réalité est maintenant plus pragmatique. « Certains supporters, peut-être même moi, rêvions de gagner la Premier League. Aujourd'hui, notre objectif est de sécuriser une place dans le top cinq et la Ligue des Champions », a-t-il déclaré. Malgré ce revers, Emery a tenu à saluer l'investissement de ses joueurs, notamment leur domination en première période et les occasions créées. Il a insisté sur le fait que cette défaite s'inscrit dans le cadre d'une saison globalement réussie : « nous étions fatigués et avons joué très ouvert, mais ils ont de bons joueurs. Aujourd'hui, nous n'avons pas obtenu ce que nous voulions, mais les positions hautes sont encore à notre portée. » En clair, ses propos traduisent à la fois sa frustration et sa volonté de motiver le groupe pour les prochaines échéances.

L'Espagne s'alarme pour le genou de Kylian Mbappé

La blessure au genou de Kylian Mbappé fait frissonner le Real Madrid et l'Espagne, d'autant que le joueur n'est pas habitué à de longues absences...

«**O**n espère que ce n'est pas grave. Pour le moment, c'est incertain qu'il soit présent face à City. Il est très important pour nous.» Présent à Nyon hier au siège de l'UEFA pour le tirage au sort de la Ligue des Champions, Emilio Butragueno n'a pas donné de nouvelles rassurantes de Kylian Mbappé. Au lieu des deux semaines d'absence prévue, le Français risque de manquer les 8es de finale de la Ligue des Champions et la trêve internationale, pour un retour espéré durant la première quinzaine d'avril. De deux semaines, on est passé à un mois et demi d'absence. On espère le revoir après la trêve internationale, disponible pour les quarts de finale de C1, à condition que son club y soit

bien entendu. Autre mauvais signe, le Real Madrid n'a toujours pas communiqué sur l'étendue de sa blessure depuis les dernières révélations de la presse espagnole. Cette dernière est assez pessimiste quant à l'état de santé du joueur français. « Il n'avait jamais été en arrêt aussi longtemps et se sent désorienté », écrit Marca ce matin.

Un joueur au physique fiable

Il faut rappeler que le champion du monde 2018, depuis le début de sa carrière, a manqué très peu de matchs pour des raisons physiques. Il s'est toujours très bien occupé de lui-même, réalisant ce fameux travail supplémentaire préventif aux blessures. Il n'a pas la réputation non plus d'être un oiseau de nuit, comme son

ancien coéquipier au PSG par exemple. Il y a seulement eu cette saison 2019/2020 où il a enchaîné quelques pépins (ischio, cuisse, adducteur), puis la suivante en pleine pandémie où il avait été touché au mollet notamment.

Pour le reste, il est un joueur physiquement fiable. C'est pourquoi ce long arrêt à de quoi inquiéter, surtout qu'il aurait pu être évité après ce choc au genou gauche survenu contre le Celta le 7 décembre. Son absence fut de courte durée et sa reprise trop vite anticipée. Il a aggravé sa blessure et une IRM a finalement révélé une lésion d'un ligament nécessitant au moins trois semaines de convalescence. Compétiteur dans l'âme, il a forcé pour revenir lors

de la Supercoupe d'Espagne en Arabie saoudite, jusqu'à arrêter de serrer les dents. Il doit observer un nouvel arrêt, plus long cette fois.



Benfica fulmine après un penalty polémique en faveur du FC Porto

La tension monte au Portugal après la victoire arrachée par le FC Porto face à Arouca (3-1), en ouverture de la 24e journée du championnat portugais. Les Dragons ont fait la différence dans le temps additionnel, notamment grâce à un penalty accordé à la 90e+1 pour une faute sifflée sur Seko Fofana, avant que Terem Moffi ne scelle le succès dans les ultimes secondes (90e+8). Une décision arbitrale qui a immédiatement fait bondir le SL Benfica, rival historique et actuel poursuivant au classement.

Sur ses réseaux sociaux, Benfica n'a pas mâché ses mots, dénonçant un « penalty inexistant » et une « victoire mensongère », estimant que « deux points ont été offerts » à Porto. Le club lisboète, qui accuse dix longueurs de retard avec un match en moins, a accompagné son message d'une vidéo de l'action litigieuse, alimentant encore davantage la polémique. Dans une lutte pour le titre où chaque détail compte, cette décision pourrait peser lourd, d'autant que le Sporting, vainqueur d'Estoril (3-0), reste en embuscade dans la course au sommet.



Manchester United en passe de prolonger Harry Maguire



Après des années de montagnes russes, Harry Maguire semble avoir retrouvé sa place de pilier à Manchester United. Le défenseur anglais a fait preuve d'une résilience impressionnante. Replacé en défense centrale sous Michael Carrick, il a enchaîné les prestations solides, notamment face à Everton, où il a guidé la ligne défensive pour sécuriser une victoire 1-0 et replacer United dans le top 4. Son parcours chaotique, marqué par blessures et remises en question, ne l'a jamais empêché de rester loyal au club, au point que les dirigeants espèrent désormais prolonger son contrat malgré la fin officielle de son engagement cet été. Maguire, qui fêtera ses 33 ans cette semaine, est très attaché à Manchester et à sa famille est présen-

te à chaque match. Alors qu'il a refusé plusieurs offres, dont Milan et un club saoudien, il souhaite avant tout sécuriser sa carrière avec une prolongation au nord-ouest de l'Angleterre selon The Mirror. Avec son expérience, sa régularité et sa forme actuelle, il représente une pièce clé dans la rotation défensive du club. Pour United, le garder tout en ajustant son salaire reste une priorité, d'autant que d'autres cadres comme Casemiro pourraient partir, et que les jeunes défenseurs peinent encore à s'imposer.

AL-HILAL

La venue de Karim Benzema est en train de tourner au fiasco pour Simone Inzaghi

Simone Inzaghi pourrait ne pas faire de vieux os sur le banc de Al-Hilal. Si la victoire d'hier en championnat lui offre un peu de répit, les résultats de son équipe ne sont pas satisfaisants, en plus de voir la venue de Karim Benzema lui causé des problèmes de vestiaire.

Des actes aux conséquences inattendues. Cet hiver, la venue de Karim Benzema à Al-Hilal, en froid avec Al-Ittihad avec qui il a pourtant remporté le championnat saoudien, a fait couler beaucoup d'encre. Ce mouvement n'a pas du tout plu à Cristiano Ronaldo, joueur d'Al-Nassr, qui estimait alors que son équipe était défavorisée par le PIF, le fonds souverain actionnaire d'Al-Hilal, Al-Ahli, Al-Ittihad et Al-Nassr. Après plusieurs jours d'incompréhension et même de menaces d'un départ d'Arabie saoudite, tout est revenu à la normale. Pour calmer la colère de la star portugaise, soutenue par les supporters qui ne veulent surtout pas le voir quitter le championnat, Al-Nassr a décidé de destituer son président. Le média Ariyadhiah expliquait que Ronaldo avait « reçu l'assurance de la direction du club que les erreurs commises ces derniers temps seraient corrigées afin de rétablir la stabilité ». D'autres têtes pourraient tomber, mais cette fois du côté d'Al-Hilal où depuis la signature de Benzema, plus rien ne va. Sans le vouloir, cela a envenimé la situation au sein du club, dont les résultats récents ont complètement chuté.

Inzaghi est sur la sellette

Après un excellent début de saison, jus-

qu'à compter 11 points d'avance au classement, le club a enchaîné les contre-performances (5 nuls sur les 7 dernières rencontres avant le match d'hier). Avant le succès de vendredi soir 5-3 contre Al-Shabab, sans Benzema blessé 10 à 15 jours, Al-Hilal possédait 4 longueurs de retard sur Al-Ahli et dégringolait à la 3^e place. Cette dégradation sportive risque de faire des victimes, à commencer par Simone Inzaghi. D'après la presse italienne et malgré un énorme salaire estimé à 26 M€ à l'année, le technicien italien est sur la sellette.

S'il s'est offert un peu de répit avec le succès de la veille, le 8^e de finale de Ligue des Champions asiatique contre Al Sadd sera déterminant pour la suite. Son salaire, et donc les indemnités de départ qui vont avec, le protège paradoxalement. La venue de Benzema ne l'a pas arrangé non plus puisqu'elle a eu pour conséquence de déclasser Darwin Nunez et de modifier le plan de jeu de son équipe. « Nous avons réalisé une très bonne performance et je remercie les joueurs pour cela. Nous leur avons demandé de se surpasser et ils ont fait preuve d'un grand dévouement », assurait l'Italien hier après la victoire des siens. Comme si de rien n'était.



Après CR7, Lionel Messi pourrait rencontrer Donald Trump

L'Inter Miami prépare une visite exceptionnelle à la Maison Blanche pour célébrer son premier titre de champion, décroché en décembre dernier face aux Vancouver Whitecaps (3-1). Selon The Athletic, tous les membres du club devraient être présents pour rencontrer le président Donald Trump, laissant penser que Lionel Messi fera le déplacement, quelques mois après la visite de CR7 en Amérique. Cette cérémonie, prévue le 5 mars prochain, intervient deux jours avant le déplacement de l'Inter Miami à Washington pour affronter DC United. Si certains champions récents de MLS n'ont pas été invités, l'Inter Miami s'inscrit dans la tradition des honneurs présidentiels, rappelant le passage de David Beckham en 2011 sous Barack Obama. Pour Messi, qui n'a jamais franchi le seuil de la Maison Blanche malgré la médaille présidentielle de la Liberté reçue en janvier 2025, ce pourrait être une première historique.



Zinédine Zidane revient sur ses premiers souvenirs de football

Dès ses premières années, le football a profondément marqué Zinédine Zidane. « Les premiers souvenirs de football ? C'est déjà ce France-Portugal, en demi-finales de l'Euro 1984, qui remonte à la surface. Ce match est mon premier grand souvenir de foot et des Bleus. J'étais minot et j'étais surtout au stade... J'étais assis sur la vieille piste cyclable du vélodrome. On avait eu des places », a raconté Zinedine. « C'était chaud, partout, avec un scénario fabuleux. Il y avait un gros Portugal en face pour un des plus beaux matches de l'histoire du football français et des Bleus. Jean-François Domergue fait du "Tutu" (Lilian Thuram) avec ses deux buts. Il ne marquait jamais, comme "Tutu" en 1998 contre la Croatie (2-1). Grande, grande, grande équipe avec Jean Tigana, Michel Platini. Le short court, le maillot de légende, tout est légendaire dans ce match. Cette équipe est incroyable. Maxime Bossis, la prolongation, la chaleur, le dévouement. Et j'y étais », a-t-il ajouté.

République algérienne démocratique et populaire

Wilaya de m'slia

Daïra D'ouled Derradi

Commune Souamaa

NEMERO DE FISCALE:098428405038418

AVIS D'attribution Provisoire Demande d'offres ouvert avec une exigence de capacité minimale(Pour

la deuxième fois) N:02/2026

Lié à: Réalisation du développement urbain et du pavage des rues au siège de la municipalité et de la rue principale du village de Bouhamadou, à une distance de 01 km.

En application de la loi n° 23-12 du 05/08/2023 fixant les règles générales relatives aux marchés publics et des décret présidentiel n° 15-247 du 16/09/2015 portant réglementation des marchés publics et des délégations du service public Le président de l'assemblée populaire de la commune de souamaa Informe tous les entreprises intéressants de cette

Demande d'offres ouvert avec une exigence de capacité minimale(Pour la deuxième fois) N:02/2026 qui a lancée le 21/01/2026 dans les journaux AL MOUNASSER – **صدى اليوم** Qui concerne Le projet mentionnés ci-dessus :

a la suite de résultat de deux commissions ouverture et estimation le projet est attribué d'une façon

provisoire selon le tableau qui suit :

Projet	Entreprise	NIF	Montant d'offre et délai	Pause de choix
Réalisation du développement urbain et du pavage des rues au siège de la municipalité et de la rue principale du village de Bouhamadou, à une distance de 01 km.	Makhlouf Abd-el-malek : Entreprise de construction et des Grands Travaux Publics et hydraulique Et toutes les structures étatiques - Ain El Khadra / M'Sila	17228130001747002800	DA 47.696.390.00 cinq (05) mois	techniquement qualifié Moins disant

les entreprises intéressées peut faire un recours devant ce choix auprès de secrétariat de commune dans délais de 10 jours à compter de l'apparition de cette annonce

AL MOUNASSER 01 Mars 2026

ANEP 2616006888

REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE

WILAYA D'ALGER
DAIRA ADMINISTRATIVE DE CHERAGA
COMMUNE DE CHERAGA

N° 652 S.T / 2026

MONSIEUR LE PRESIDENT DE L'ASSEMBLÉE POPULAIRE COMMUNALE DE CHERAGA

MONSIEUR LE GERANT DE L'ENTREPRISE : ETB/TCE BOURZAMA DJAMEL.

Sise, Zone des activités TLATET EDDOUAIR-W.MEDEA-

MISE EN DEMEURE N°01

OBJET : A/S Projet : REALISATION D'UNE CANTINE SCOLAIRE BOUCHAOU1 02, CHERAGA

- Suite au marché conclu avec le maître de l'ouvrage,
- Suite à la notification de l'ordre de démarrage des Travaux sous le N°58/2025 en date du 15/12/2025.
- Suite à notre précédente Mise en Garde sous le N°209/2026 en date du 26/01/2026.
- Suite à plusieurs visites effectuées sur le site du projet par le Service Technique de l'APC, où il a été constaté que le chantier est totalement abandonné.

Devant cet état de fait, vous êtes mis en demeure de renforcer le chantier en moyens humains et matériels dans un délai ne dépassant pas les (24) heures à compter de l'apparition de cette mise en demeure dans les quotidiens nationaux.

A défaut, je me verrais dans l'obligation de prendre des mesures coercitives à votre égard.

AL MOUNASSER 01 Mars 2026

ANEP 2616006916



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



TEL:
0560266287

OU PAR EMAIL:



CONTACT@ALMOUNASSER.DZ

Rachid Mekhloufi

symbole d'une génération

Né en 1936 à Sétif, Rachid Mekhloufi a marqué à jamais l'histoire du football, aussi bien en Algérie qu'en France. Arrivé très jeune dans l'Hexagone, il rejoint l'AS Saint-Étienne au début des années 1950, où son talent éclate rapidement aux yeux des observateurs.



Attaquant élégant, doté d'une vision de jeu hors norme et d'une technique fine, il devient en quelques saisons l'une des pièces maîtresses des Verts. Ses dribbles déroutants, sa précision devant le but et son intelligence tactique font de lui l'un des joueurs les plus complets de sa génération.

Le choix de l'Algérie et l'équipe du FLN

Alors qu'il brille sous les couleurs stéphanoises et qu'il est promis à une grande carrière

affrontant des sélections et des clubs prestigieux, pour faire entendre la voix d'un peuple en quête de liberté.

Le retour triomphal chez les Verts

Après l'indépendance de l'Algérie en 1962, Mekhloufi retrouve l'AS Saint-Étienne et reprend le fil de sa carrière avec brio. Loin d'avoir perdu son génie, il mène les Verts vers leurs premiers titres majeurs et contribue à bâtir la légende d'un club qui allait dominer le football français dans les années 1970. Il devient non

Un palmarès riche et varié

Le palmarès de Rachid Mekhloufi témoigne d'une carrière exceptionnelle, marquée par la régularité, le talent et l'impact sur le football français et africain. Avec l'AS Saint-Étienne, il devient l'un des artisans majeurs de l'émergence des Verts sur la scène nationale, remportant à quatre reprises le championnat de France (1957, 1964, 1967 et 1968), un record à l'époque pour le club. Il s'illustre également en Coupe de France, en triomphant en 1968, et contribue à garnir l'armoire à trophées de l'ASSE avec deux Coupes Charles Drago (1955 et 1958) ainsi qu'un Challenge des Champions en 1967. À titre individuel, Mekhloufi marque son époque en décrochant à trois reprises l'Étoile d'or France Football (1964, 1966 et 1967), une distinction prestigieuse qui



consacrait le meilleur l'Hexagone : en 1957, joueur évoluant en il s'impose avec la France. Mais son sélection française

Mekhloufi n'est pas seulement une idole stéphanoise. Il est aussi un héros pour toute une génération d'Algériens, un joueur qui a su allier carrière sportive et engagement patriotique. Symbole du lien fort entre l'Algérie et la France, il incarne le double héritage de deux nations que le football réunit et oppose à la fois. Son parcours illustre la puissance du sport comme vecteur d'identité et d'histoire.

Héritage et reconnaissance

Aujourd'hui encore, le nom de Rachid Mekhloufi reste associé à la grandeur, au courage et à l'élégance du football. En France, il est célébré comme l'un des pionniers qui ont façonné la gloire de Saint-Étienne. En Algérie, il demeure une légende nationale, respectée pour avoir mis son talent au service d'une cause juste. Entre les trophées, les exploits sur les terrains et l'engagement hors du commun, Mekhloufi restera à jamais l'une des figures emblématiques du football mondial.



internationale avec la France, Mekhloufi prend une décision historique en 1958 : quitter en pleine gloire le championnat français pour rejoindre l'équipe du FLN, formée clandestinement par des joueurs algériens afin de défendre la cause de l'indépendance sur les terrains de football. Ce geste fort, considéré comme un sacrifice par certains, transforme Mekhloufi en symbole d'un engagement politique et patriotique au-delà du sport. Avec ses coéquipiers, il sillonne le monde,

seulement un leader technique mais aussi une figure respectée, incarnant la fidélité, le courage et le talent pur.



influence dépasse les frontières de

lors de la Coupe du monde militaire, ajoutant un trophée international à son palmarès. Ces succès, collectifs comme personnels, traduisent non seulement la classe d'un joueur d'exception mais aussi l'empreinte laissée par un pionnier, à la fois figure du football professionnel en France et symbole de la fierté algérienne à travers le sport.

Une légende entre deux rives

ASSOCIATION DES COMITÉS NATIONAUX OLYMPIQUES D'AFRIQUE

Mustapha Berraf présenté les lignes de la stratégie olympique continentale 2025-2029

Le président de l'Association des Comités Nationaux Olympiques d'Afrique (ACNOA), Mustapha Berraf, a présenté les lignes de la stratégie olympique continentale pour le mandat olympique 2025-2029, basées sur une dynamique sportive internationale et des partenariats stratégiques pour le développement du sport en Afrique.

Lors d'une conférence animée vendredi soir à d'Alger, M. Berraf a indiqué que "l'Algérie connaît une intense activité diplomatique sportive internationale à travers trois visites de premier plan. Parmi celles-ci figure celle du Président de la Fédération internationale de football association (FIFA), Gianni Infantino, afin d'examiner les questions relatives au football africain et de transmettre les préoccupations de la Fédération algérienne de football (FAF)".

Dans le cadre du développement des infrastructures, il a révélé la conclusion d'un accord stratégique entre l'ACNOA et la FIFA portant sur la réalisation de cinquante stades à travers le continent africain où "l'Algérie ambitionne de bénéficier de ce programme par la construction d'un stade dans la région de Tazrouk, dans la wilaya de Tamanrasset, en vue de promouvoir le sport dans l'extrême Sud du pays".

Il a également confirmé la visite du



Président de l'Union cycliste internationale, David Lappartient, à l'occasion du Tour d'Algérie 2026. Le Président de l'ACNOA a également annoncé l'allocation d'une enveloppe financière de trois millions de dollars destinée à soutenir les

athlètes africains et à améliorer leurs conditions de préparation. Il a également fait état de négociations en cours afin que les Jeux africains du Caire deviennent, pour la première fois, une étape qualificative directe aux Jeux olympiques de Los

Angeles 2028.

Concernant le bilan de l'instance sportive africaine pour l'année 2025, M. Berraf a annoncé, entre autres, la réalisation de cinq piscines olympiques dans des pays africains dépourvus d'infrastructures aquatiques, la signature de trente accords de coopération internationale au bénéfice de plus de 500 athlètes et l'établissement de partenariats avec 45 comités olympiques asiatiques pour l'échange d'expertises.

En conclusion, M. Berraf a lancé un appel aux fédérations et aux clubs algériens afin qu'ils réinvestissent dans la formation de base et le sport scolaire, conformément à la vision du Président de la République, déplorant la focalisation exclusive sur la catégorie senior.

M. Berraf a enfin renouvelé son engagement à défendre les couleurs nationales, appelant à l'unité autour des sportifs et à la vigilance face à toute tentative susceptible de porter atteinte à la stabilité du sport algérien.

Akram. K

CHAMPIONNAT DE VOLLEY-BALL, NATIONALE 1 DAMES

Résultats et classements après la 12^e journée

Résultats et classements à l'issue des matchs de la 12^e journée du Championnat d'Algérie de volley-ball, Nationale 1 dames, disputés vendredi soir : Groupe Centre-Est :

NC Bejaia - CRR Toudja	3-0
OM Cirta - OS Tichy	0-3
MB Bejaia - WA Bejaia	2-3
JS Tizi N'Berber - RC Bejaia	0-3

Classement :	Pts	J
1. NC Bejaia	36	12
2. OS Tichy	27	12
3. MB Bejaia	24	12
4. WA Bejaia	22	12
5. CRR Toudja	17	12
6. RC Bejaia	14	12
7. OM Cirta	03	12
8. JS Tizi N'Berber	01	12

Groupe Centre-Ouest :

Seddouk VB - US Ben Aknoun	2-3
MC Alger - JS Azzagga	3-0
CASA Mohamadia - NR Chlef	2-3
USP Akbou - NR Saidali	3-0

Classement :	Pts	J
1. MC Alger	34	12
2. Seddouk VB	25	12
3. CASA Mohamadia	23	12
... US Ben Aknoun	23	12
5. NR Chlef	18	12
6. USP Akbou	15	12
7. NR Saidali	6	12
8. JS Azzagga	0	12

ATHLÉTISME

Championnats arabes juniors, du 26 au 30 avril en Tunisie

L'Union Arabe d'Athlétisme (UAA) a attribué à la Tunisie l'organisation de la 21^e édition des Championnats arabes d'athlétisme des juniors (garçons et filles), prévus du 26 au 30 avril prochain. Les compétitions ont été transférées en Tunisie suite au désistement de la Fédération saoudienne, qui a renoncé à accueillir l'événement, précise la Fédération Tunisienne

d'Athlétisme (FTA), dans un communiqué publié sur sa page officielle. Le Conseil d'administration de l'UAA tiendra une réunion le 3 mars prochain afin d'examiner plusieurs questions relatives à ses compétitions, notamment les derniers préparatifs des Championnats arabes des juniors en Tunisie ainsi que ceux des cadets et des U23 prévus en Egypte.

Farid.ch



COUPE D'ALGÉRIE DE BASKET-BALL 2026 Les résultats des huitièmes de finales



Résultats des huitièmes de finale de la Coupe d'Algérie de basket-ball 2026, seniors messieurs:

CRB Dar Beida - CSC Djir Kasantina	76-67
CS Tlemcen - USM Blida	66-46
MC Alger - NA Hussein-Dey	78-75
SOC Annaba - WO Boufarik	68-78
TRA Draria - WRB El-Eulma	81-73
US Sétif - CR Béni Saf	56-67
M Ouled Chebel - NB Staouéli	68-78
USM Alger - Rouiba CB	non joué.

RUGBY AFRICA

L'Ouganda accueille ce vendredi la 17^e Assemblée générale annuelle

La 17^e Assemblée générale annuelle de Rugby Africa aura lieu ce vendredi à Kampala, en Ouganda, réunissant les hauts responsables de 32 fédérations nationales, a indiqué l'instance africaine. Cette rencontre s'annonce comme l'une des plus importantes de l'histoire de l'instance du rugby africain, avec des décisions majeures à l'agenda. Au programme de cette Assemblée plus points entre autres: des réformes majeures de gouvernance, des amendements à la Constitution, le renforcement des structures dirigeantes, une meilleure représentation des femmes et la modernisation de l'institution. Des élections sont également prévues pour des postes clés du Comité exécutif, dont celui de trésorier, selon la même source.



R. S

VOLLEYBALL

La CAVB dévoilé le calendrier détaillé de ses compétitions en 2026

La Confédération africaine de volleyball (CAVB) a dévoilé vendredi, le calendrier officiel de ses compétitions pour l'année 2026, avec plusieurs rendez-vous majeurs prévus à travers le continent.

La saison débutera du 11 au 24 avril 2026 au Caire, en Egypte, avec le Championnat d'Afrique des clubs féminins, qui réunira les meilleures formations du continent. Quelques jours plus tard, du 20 avril au 3 mai 2026, Kigali, au Rwanda, accueillera le Championnat d'Afrique des clubs masculins, confirmant la dynamique du pays dans l'organisation d'événements sportifs d'envergure. La Coupe continentale de Beach-Volley se déroulera du 1^{er} août au 15 novembre 2026, dans un format étalé sur plusieurs étapes à travers différentes destinations africaines. Le calendrier des compétitions des sélections nationales débutera du 23 août au 5 septembre 2026 à Nairobi, au Kenya, avec

le Championnat d'Afrique des Nations féminin 2026. Kinshasa, en République démocratique du Congo, prendra le relais du 7 au 21 septembre 2026 en abritant le Championnat d'Afrique des Nations masculin. Enfin, le Congrès de la Confédération africaine de volleyball (CAVB) se tiendra les 11 et 12 octobre 2026 au Cap-Vert, marquant un temps fort institutionnel pour l'instance dirigeante du volleyball africain. Ce programme 2026 s'annonce particulièrement dense, avec des compétitions réparties dans plusieurs régions du continent, traduisant la volonté de la CAVB de promouvoir davantage la discipline et de renforcer son rayonnement à l'échelle africaine et internationale. Le calendrier des compétitions africaine en 2026: 11-24 avril



2026 | Le Caire, Egypte Championnat d'Afrique des clubs féminins - 20 avril - 3 mai 2026 | Kigali, Rwanda Championnat d'Afrique des clubs masculins 1^{er} août - 15

novembre 2026 Coupe continentale de Beach-Volley - 23 août - 5 septembre 2026 | Nairobi, Kenya Championnat d'Afrique des Nations féminin 2026 - 07 - 21 septembre 2026 | Kinshasa,

République Démocratique du Congo Championnat d'Afrique des Nations masculin - 11 - 12 octobre 2026 | Cap-Vert Congrès de la CAVB .

Serine. S

QUALIF COUPE DU MONDE 2027

Team USA battue par la République dominicaine (79-87)



La République dominicaine a offert une première surprise dans le groupe A des qualifications à la Coupe du monde 2027 de basket-ball (27 août au 12 septembre au Qatar) de la zone Amérique, en battant Team USA (87-79) et prennent la tête d'une poule où figurent également le Mexique et le Nicaragua. Comme toujours obligés de se passer de leurs meilleurs éléments, les Américains pouvaient quand même s'ap-

puyer sur plusieurs noms passés par la NBA ces dernières années comme Elfrid Payton Jr, James Wiseman ou Brandon Knight. Ce dernier a d'ailleurs été l'élément le plus en vue en claquant 19 points à 7/11 au tir. Team USA qui avait jusqu'ici remporté ses deux premiers matchs contre le Nicaragua, a payé cher deux entames manquées, au premier quart-temps puis au retour des vestiaires. Pour la République dominicaine, Andersson Mejia (14 points 7

rebonds à 100 % de réussite) et Jassel Perez (20 points 10 rebonds) ont été les deux principaux contributeurs. Pas d'inquiétude pour autant pour les Américains : les trois premiers du groupe seront qualifiés pour la seconde phase des qualifications où les choses plus sérieuses débiteront. La zone Amérique réserve sept tickets pour le Mondial aux 16 équipes engagées en qualifications.

R. S

CYCLISME

Le parcours de Milan-San Remo 2026 dévoilé

Le parcours de la 117^e édition de Milan-San Remo, prévue le samedi 21 mars 2026, a été rehaussé à 298 kilomètres et réunira tous les ingrédients habituels qui font la légende de la Primavera, ont indiqué vendredi les organisateurs. Cette 117^e édition de Milan-San Remo ne révèle aucune surprise avec un parcours reprenant les Classiques qui font la légende du premier Monument de l'année. La distance est allongée de neuf kilomètres par rapport à l'an passé. Elle atteint un total de 298, soit le maximum proposé depuis 2021 (299 km), en raison d'un changement de tracé en début de course. Mais une fois arrivés à Tortona (km 80), les coureurs se glisseront dans le même rail qui les transbordera comme d'habitude jusqu'à la Riviera di Ponente et son final en dents de scie.

Le Passo del Turchino précèdera donc les trois capi traditionnels (Mele, Cervo et Berta), la Cipressa (5,6 km à 4,1 %) - où Tadej Pogacar avait dynamité l'épreuve l'an passé - et le mythique Poggio (3,7 km à 3,6 %), dont le sommet demeure à 5,6 kilomètres de l'arrivée. La ligne reste tracée sur la Via Roma de San Remo, où Mathieu Van der Poel avait conquis l'an dernier sa deuxième Primavera, au sprint, devant Filippo Ganna et Tadej Pogacar.

R. S



Savoir bien s'entraîner L'art d'optimiser sa pratique sportive

La pratique sportive est devenue, pour beaucoup, un véritable mode de vie. Certains choisissent d'y consacrer du temps pour entretenir leur santé, d'autres pour repousser leurs limites et participer à des compétitions.

Mais qu'il s'agisse d'un objectif de bien-être ou de performance, l'entraînement ne s'improvise pas. Il repose sur une organisation rigoureuse, une connaissance fine du corps et de ses réactions, ainsi qu'un équilibre entre efforts, récupération, nutrition et mental. S'entraîner efficacement, c'est apprendre à progresser sans se blesser et sans mettre sa santé en danger.

L'importance d'un encadrement adapté

L'entraînement encadré dans une structure telle qu'un club, une salle spécialisée ou une association offre de

objectifs du sportif.

Par ailleurs, l'encadrement ne se limite pas à la technique. Les éducateurs connaissent les mécanismes psychologiques liés au sport : motivation, gestion du stress, confiance en soi. Ils savent ainsi adapter le programme en fonction de la personnalité du pratiquant et maintenir la motivation sur le long terme. Enfin, s'entraîner dans un groupe crée une dynamique collective stimulante : même dans les disciplines individuelles, le soutien d'un collectif permet de rester motivé et de surmonter les moments de doute.

Le rôle essentiel du suivi médical

Un autre pilier fondamental de l'entraînement est le suivi médical. Les sportifs qui s'entraînent de façon intense doivent être régulièrement contrôlés par un médecin du sport. Ce dernier évalue plusieurs indicateurs clés : la fréquence cardiaque au repos et à l'effort, l'état des muscles et des articulations, la qualité du sommeil, mais aussi le moral et l'équilibre alimentaire. Ces bilans permettent de dépister rapidement les premiers signes de surmenage ou de surentraînement, qui peuvent compromettre les performances et entraîner des blessures.

Le suivi médical devient encore plus important chez les sportifs confirmés ou professionnels, dont les charges d'entraînement

Adapter son entraînement à son profil

Chaque sportif est unique. L'âge, le niveau d'expérience, la condition physique et même le mode de vie influencent la manière de s'entraîner. Un débutant doit progresser progressivement, tandis qu'un athlète confirmé peut s'imposer des charges plus lourdes. De même, un jeune adulte n'a pas les mêmes capacités de récupération qu'une personne de 40 ou 50 ans. Un bon programme prend en compte ces différences et alterne les phases

pré-compétition : l'entraînement devient alors plus technique et plus exigeant, avec un travail ciblé sur la puissance, l'explosivité et la précision des gestes. Enfin, la période de compétition permet de mettre en pratique les acquis. Le sportif vise la performance tout en préservant ses ressources grâce à des ajustements techniques et une récupération soigneusement planifiée. Cette organisation progressive offre de multiples bénéfices : elle évite la lassitude, prévient le surmenage et permet d'atteindre un pic de



performance au moment opportun, souvent lors des échéances les plus importantes de la saison.

L'alimentation, carburant de la performance

Un entraînement efficace repose sur un corps bien nourri et bien hydraté. L'alimentation du sportif doit fournir l'énergie nécessaire pour supporter les efforts, mais aussi favoriser la récupération. Les glucides constituent le principal carburant de l'effort, les protéines participent à la réparation musculaire, et les lipides assurent un apport énergétique durable. L'hydratation est tout aussi essentielle : une déshydratation, même légère, entraîne une baisse de performance, des troubles de la concentration et augmente le risque de blessure. C'est pourquoi un sportif doit apprendre à boire régulièrement avant, pendant et après l'effort.

Le mental, facteur déterminant



Si le physique est le socle de la performance, le mental en est le moteur. Gérer son stress, rester concentré, transformer la pression en énergie positive : autant de compétences qu'un sportif doit développer. Les techniques de relaxation,

de mettre en garde contre le surentraînement. Trop de sport, trop vite ou trop souvent, peut provoquer l'effet inverse de celui recherché. Le sportif surentraîné voit ses performances stagner, voire régresser. La fatigue devient chronique, le plaisir disparaît, et les blessures apparaissent. Les signes sont parfois discrets : troubles du sommeil, irritabilité, perte de motivation, douleurs persistantes.

Les principales causes de surentraînement sont des charges trop intenses, un manque de récupération, une alimentation inadaptée ou une hydratation insuffisante. Pour l'éviter, il faut apprendre à écouter son corps, respecter les temps de repos et alterner les types d'effort.

L'équilibre, clé du succès



préparation psychologique. Chaque athlète a sa propre méthode : certains préfèrent s'isoler pour se concentrer, tandis que d'autres ont besoin de l'énergie du groupe pour se surpasser. Mais tous s'accordent sur un point : sans un mental solide, il est difficile d'exploiter pleinement ses capacités physiques.

Le danger du surentraînement

Enfin, il est indispensable

Bien s'entraîner, c'est avant tout trouver le bon équilibre entre efforts, repos, alimentation et préparation mentale. C'est aussi savoir s'entourer : d'éducateurs, de médecins et parfois d'un groupe de partenaires motivants. Le sport doit rester une source de plaisir, de santé et d'épanouissement, et non une contrainte ou une source de blessures. Un entraînement intelligent et progressif ouvre la voie à la performance durable et au bien-être.



nombreux avantages. La présence d'éducateurs qualifiés permet non seulement de progresser plus rapidement, mais aussi de sécuriser la pratique. En effet, une grande partie des blessures sportives provient d'une mauvaise exécution technique ou d'une



intensité mal dosée. Un entraîneur ou un préparateur physique corrige les mouvements, repère les erreurs et propose des exercices adaptés au niveau et aux

sont élevées. Mais il est aussi recommandé aux amateurs qui multiplient les séances sans toujours disposer des connaissances nécessaires pour gérer leur récupération.

de l'amélioration de l'endurance et l'équilibre global du corps. Cette base solide prépare l'athlète à des efforts plus spécifiques. La troisième étape correspond à la période de

Le sport chez les seniors

Depuis quelques années, les personnes de plus de 55 ans qui pratiquent une activité sportive sont de plus en plus nombreuses. De plus, les clubs sportifs voient de nombreux retraités grossir leurs rangs, pour se maintenir en forme, retarder les méfaits du temps qui passe et se distraire.

Passé 55 ans, quel type de sport peut-on pratiquer ? Quelles sont les précautions à respecter pour éviter les accidents ? Pourquoi vieillir diminue-t-il les performances sportives ?

Les causes du vieillissement sont extrêmement complexes et les scientifiques travaillent encore pour tenter d'en éclaircir les mystères. En revanche, ses effets sur l'organisme et ses conséquences sur les capacités physiques sont bien connus.

Le vieillissement du système nerveux

À l'exception de quelques zones particulières, les cellules du cerveau et de la moelle épinière ne se renouvellent pas après les premières années de vie. Le nombre de cellules nerveuses, les neurones, diminue régulièrement. Ce phénomène concerne aussi les cellules des organes des sens. Les capacités sensorielles, très

surcharge de travail pour faire circuler le sang correctement. Dans le même temps, les parois du muscle cardiaque perdent de leur élasticité et de leur capacité à se contracter efficacement.



L'élasticité de la cage thoracique et des poumons diminue et, même si les alvéoles pulmonaires grandissent, leur nombre diminue, ce qui réduit la surface consacrée aux échanges de gaz (oxygène et dioxyde de carbone) entre l'air et le sang. La mobilité de la cage thoracique est également

s'atrophie et leur force diminue. En théorie, la force maximale d'un individu est atteinte entre 20 et 30 ans. À 50 ans, elle a baissé de 10 à 20 %. Au-delà de cet âge, elle décroît encore plus rapidement.

Un homme jeune a, en moyenne, 36 kg de muscles. Il n'en a plus que 23 à 70 ans. Les os perdent leurs sels minéraux au rythme de 2 à 3 % par an chez la femme à partir de la ménopause et 0,4 % par an chez l'homme : c'est l'ostéoporose. L'os devient plus friable, moins capable de soutenir les efforts.

Le cartilage des articulations perd une partie de sa capacité à retenir l'eau ainsi que sa souplesse et sa capacité à résister aux frottements. La lubrification des articulations est moins efficace. Les ligaments articulaires deviennent fibreux. La souplesse diminue de façon importante : de 30 à 50 % entre 20 et 60 ans.

Le sport, un allié santé pour les seniors

Débuter ou reprendre une activité physique après 55 ans constitue un choix bénéfique pour la santé et la qualité de vie. Contrairement aux idées reçues, l'âge ne doit pas être un frein à la pratique sportive. Au contraire, une activité régulière et adaptée permet de renforcer le corps, de stimuler l'esprit et de maintenir un bon équilibre psychologique et social.

Les bénéfices sur le système cardiorespiratoire

Le sport favorise une meilleure ventilation



pulmonaire et améliore la capacité respiratoire, essentielle pour conserver une bonne endurance au quotidien. Il contribue aussi à une irrigation sanguine optimale, ce qui rend le cœur plus efficace et moins sujet à la fatigue. En réduisant les risques de maladies coronariennes et en régulant la tension artérielle, l'activité physique se présente comme une arme redoutable contre l'hypertension et les problèmes cardiovasculaires. De plus, elle joue un rôle clé dans la lutte contre le surpoids, un facteur aggravant de nombreuses pathologies liées à l'âge.

Les bénéfices sur l'appareil locomoteur



Avec l'avancée en âge, la perte musculaire et la raideur articulaire deviennent des préoccupations majeures. La pratique sportive aide à préserver le tonus et la masse musculaire, tout en maintenant la souplesse des tendons et des articulations. Elle améliore aussi la coordination des mouvements et les réflexes, réduisant ainsi le risque de chutes, souvent lourdes de conséquences

chez les seniors. Enfin, le sport contribue à préserver la densité osseuse, limitant ainsi le développement de l'ostéoporose.

Les bénéfices sur le système nerveux

L'activité physique stimule le système nerveux et entretient la vigilance. Grâce à l'activation des connexions neuronales, le sport permet de maintenir de bonnes capacités cognitives et un esprit alerte, ce qui est essentiel pour conserver autonomie et indépendance.

Les bénéfices sur la sexualité

Chez les seniors, le sport peut également améliorer la vie intime. En favorisant une meilleure circulation sanguine et en renforçant

fréquente chez les personnes âgées. Elle aide aussi à lutter contre la dépression et l'anxiété, en redonnant confiance en soi et en ses capacités. Enfin, le sport constitue une excellente occasion de rompre l'isolement social, en permettant de tisser des liens et de partager des moments conviviaux.

Faut-il passer une visite médicale particulière avant le sport ?

Si, après 40 ans, un examen médical est recommandé avant de débuter une nouvelle activité physique, cet examen est d'autant plus important après 50 ans. Il ne doit donc pas se contenter d'être un examen de non contre-indication. Il



importantes dans la locomotion et la sensation du corps dans l'espace sont diminuées. La transmission de l'influx nerveux aux cellules musculaires perd aussi de son efficacité et de sa rapidité.

Le vieillissement des systèmes cardiovasculaire et pulmonaire

Avec l'âge, les parois des vaisseaux sanguins s'épaississent, perdent leur élasticité et durcissent, notamment à cause des dépôts de cholestérol et de calcium. Le nombre de capillaires (les vaisseaux très fins qui irriguent les organes) diminue aussi avec le vieillissement. Il s'ensuit pour le cœur une

amoindrie, ce qui réduit d'autant la ventilation des poumons.

Toutes ces modifications cardiovasculaires et pulmonaires diminuent l'apport de nutriments et d'oxygène aux organes (et donc aux muscles). La capacité à faire face aux efforts s'en trouve diminuée. Le débit maximal de prélèvement d'oxygène par un individu (le V02 max) passe de 44 à 50 ml par minute et par kg de poids à 20 ans, à 33 ml par minute et par kg à 70 ans.

Le vieillissement de l'appareil locomoteur

Avec l'âge, les muscles

le système cardiovasculaire, il contribue à prévenir certains troubles de l'érection, améliorant ainsi la qualité de la sexualité.

Les bénéfices sur le bien-être psychique

Au-delà du physique, l'activité sportive agit comme un puissant régulateur émotionnel. Elle favorise un sommeil de meilleure qualité et combat l'insomnie,

est préférable d'aller chez un médecin du sport qui procédera à un examen approfondi du futur sportif senior : état clinique, exploration du souffle, ECG au repos et à l'effort, éventuellement ostéodensitométrie pour évaluer l'état des os. Il détectera ainsi d'éventuels problèmes locomoteurs, cardiaques ou pulmonaires. Il est souhaitable de subir un autre examen après trois à six mois pour mesurer la réaction du corps à la stimulation sportive. Un examen annuel est ensuite à prévoir.

Chez les femmes, un examen gynécologique permet de dépister un manque de tonus des muscles du périnée qui pourrait se traduire par des problèmes d'incontinence urinaire. Des exercices adaptés permettent de leur rendre leur tonicité.



Confirmant son statut de serial buteur cette saison

Redouane Berkane sauve Al-Wakrah et atteint les 13 buts

L'attaquant international algérien a été le grand artisan du nul arraché face à Umm Salal, confirmant son statut de serial buteur cette saison. Redouane Berkane n'en finit plus d'éblouir le championnat qatari. Ce vendredi, l'attaquant algérien a une nouvelle fois endossé le costume de sauveur pour son club, Al-Wakrah, lors du duel face à Umm Salal pour le compte de la 17e journée de la Qatar Stars League.

Un but salvateur à la 89e minute

Aligné durant l'intégralité de la rencontre, l'ancien avant-centre de la JS Kabylie a surgi dans les derniers instants du match. Alors que son équipe se dirigeait vers une défaite, Berkane a inscrit le but de l'égalisation (2-2) à la 89e minute. Ce but, plein d'opportunité, souligne sa capacité à être décisif dans les moments de haute tension, une qualité qui est devenue sa marque de fabrique cette saison. Pour sa prestation globale, marquée par un pressing constant, il a obtenu la note de 6,9/10.

Le bilan de l'international algérien depuis le début de l'exercice est remarquable. En 18 apparitions toutes compétitions confondues, Berkane a trouvé le chemin des filets à 13 reprises, 8 buts en championnat (Qatar Stars League), agrémentés de 2 passes décisives, 4 buts en Coupe des Étoiles (Qatar Stars Cup), et 1 but en Coupe de l'Émir.

Grâce à cette nouvelle réalisation, Redouane Berkane se hisse à la 7e place du classement des meilleurs buteurs du championnat qatari. Sur le plan collectif, ce point du nul permet à Al-Wakrah de porter son capital à 23 points, occupant ainsi la 7e position au classement général. À ce rythme, le buteur algérien s'impose comme l'un des attaquants les plus réguliers et les plus redoutables de la région.

Salim. D



21 °C | °F

Précipitations : 10%
Humidité : 52%
Vent : 11 km/h

Météo
lundi
Nuageux

VOTRE QUOTIDIEN SPORTIF

Mounasser®

Dimanche 1^{er} Mars 2026

Le président de l'ACNOA Mustapha Berraf :

Le Président Tebboune suit nos athlètes au quotidien

Le président de l'ACNOA a tenu une conférence de presse fleuve à Alger, abordant l'affaire Imane Khelif, le projet de 50 stades de la FIFA et la visite attendue d'Infantino.

Par : Meriem. A

Mustapha Berraf, président de l'Association des Comités Nationaux Olympiques d'Afrique (ACNOA) et membre du CIO, a souligné l'engagement personnel du président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, envers le sport algérien. « Le Président de la République accorde une attention particulière à nos sportifs. Il les contacte presque quotidiennement pour suivre leurs dossiers », a-t-il affirmé, précisant que le travail olympique suit les directives directes du sommet de l'État pour accompagner

des champions comme Kaylia Nemour.

Affaire Imane Khelif : « Toutes les tentatives de retrait de sa médaille ont échoué »

Revenant sur les attaques subies par la championne olympique de boxe, Berraf a réitéré son soutien indéfectible : « Nous avons défendu Imane Khelif avec force. Je confirme que toutes les tentatives visant à lui retirer sa médaille olympique ont échoué. » Il a déploré que certains détracteurs soient Algériens, agissant pour des intérêts personnels. Berraf a également annoncé une action en justice imminente : « Une plainte sera déposée demain ou après-demain contre un influenceur. Son dossier est sur la bonne voie et ce qui s'est passé ne se reproduira plus ».

Coopération avec la FIFA : Gianni Infantino attendu à Alger

L'annonce majeure de cette conférence concerne la venue du patron du football mondial : « Une visite du président de la FIFA, Gianni Infantino, est prévue en Algérie après le Mondial 2026. » Berraf a confié avoir longuement échangé avec lui sur les préoccupations de la FAF et sur certaines dérives au sein de la CAF : « J'ai dit à Infantino que des choses inacceptables se produisent au sein de la Confédération Africaine de Football. Nous avons convenu de sa venue pour rencontrer le Président de la République afin de régler les dossiers en suspens ».

Infrastructures et Formation : Un stade à Tazrouk ?

Dans le cadre du projet de la FIFA de construire 50 stades en Afrique, Berraf ambitionne d'en implanter un dans l'extrême sud algérien : « Nous aspirons à ce que

HORAIRES DE PRIÈRES ALGER	
Fadjer	05:41
Dohr	12:59
Asr	16:15
Maghreb	18:45
Icha	20:08



l'un de ces stades soit construit à Tazrouk, dans la wilaya de Tamanrasset. » Par ailleurs, il a fustigé le manque d'intérêt des grands clubs pour la formation : « Les clubs doivent investir dans la jeunesse au lieu de se focaliser uniquement sur l'équipe première. Malheureusement, nos fédérations ne donnent pas l'importance nécessaire au travail à la base ».

Équipe Nationale et Bilan Olympique

Berraf a défendu le parcours des "Verts" lors

de la dernière CAN : « L'équipe nationale a réalisé un tournoi de haut niveau en atteignant les quarts de finale. Ceux qui disent le contraire se trompent. » Enfin, il a rappelé le chemin parcouru depuis 2002 : « À mon arrivée, le Comité ne disposait que de sept bureaux et croulait sous les dettes. Aujourd'hui, nous avons accompli énormément de choses sans soutien extérieur, tout en allouant des budgets conséquents pour nos futurs espoirs olympiques ».

Quart de finale de Coupe de la CAF

L'USMA sollicite un aménagement d'horaire face à Maniema Union

Le club algérois a officiellement saisi la CAF pour décaler le match aller en soirée, afin de préserver l'intégrité physique des joueurs en plein mois de Ramadan. L'USM Alger passe à l'offensive sur le plan administratif. En prévision de son quart de finale aller de la Coupe de la Confédération (CAF), le club de Soustara a adressé une requête officielle à la Commission des compétitions de la Confédération Africaine de Football (CAF). L'objectif :

obtenir une programmation nocturne pour son duel face aux Congolais de Maniema Union.

Le facteur Ramadan au cœur de la demande

Dans sa correspondance, la direction de l'USMA souligne que la rencontre, prévue le 15 mars prochain, coïncide avec le mois sacré de Ramadan. Le club sollicite l'intervention de la CAF pour recommander au club hôte une programmation en soirée. Cette mesure

visait à permettre aux joueurs de disputer la rencontre dans des conditions physiques optimales, respectant ainsi les spécificités physiologiques liées au jeûne.

Un tournant décisif pour les "Usmistes"

Pour l'heure, l'instance continentale n'a pas encore officialisé l'horaire de la partie. Les "Ouled El Bahdja" attendent avec impatience une réponse favorable avant de s'envoler pour la République Démocratique du Congo. Pour rappel, le



match retour se déroulera au stade du 5-Juillet à Alger. Tenant du titre en 2023, l'USM Alger nourrit de grandes ambitions cette saison. Le club espère franchir

l'obstacle Maniema Union pour poursuivre son rêve d'un nouveau sacre continental et rééditer l'épopée historique d'il y a trois ans.

Elyas. Ch