

A 100 jours du coup d'envoi de CAN 2025

La CAF annonce les dates de vente des billets

16



— Quotidien sportif N°26 Dimanche 14 Septembre 2025 Prix 20 DA —



04

Quatrième journée de Ligue 1 Mobilis

Le MC Alger impose sa loi, le MC Oran nouveau co-leader



www.almounasser.dz

Décès de deux supporters de la JS Kabylie dans un accident de la route

La famille de la Jeunesse Sportive de Kabylie s'est réveillée ce matin sur une triste nouvelle : deux de ses fidèles supporters ont perdu la vie dans un accident de la route, alors qu'ils rentraient d'Oran.

Dans un communiqué publié sur sa page officielle Facebook, la direction de la JS Kabylie a présenté ses condoléances les plus attristées suite au décès de Farid Meziane et Mohamed Flous. Les deux supporters, connus pour leur attachement indéfectible aux couleurs jaune et vert, ont trouvé la mort lors d'un accident de circulation sur le chemin du retour d'Oran, après avoir assisté à la rencontre de leur équipe hier face au Mouloudia local.



Compte 152 sélections avec l'équipe nationale mexicaine A 40 ans, Ochoa s'engage avec le club chypriote de Limassol

Le gardien vétéran mexicain Guillermo Ochoa s'est engagé avec le club chypriote de Limassol pour la saison 2025-26 sous réserve des résultats de sa visite médicale, a annoncé le club. Le vétéran âgé de 40 ans est "l'un des gardiens de but les plus reconnus et les plus accomplis de l'ère moderne", écrivent les

Lions de Limassol, rappelant dans un communiqué qu'il "a participé à cinq Coupes du monde où il a laissé une empreinte indélébile grâce à ses performances exceptionnelles". Memo Ochoa va découvrir un sixième championnat européen après avoir successivement évolué à Ajaccio (Ligue 1),

Malaga et Grenade (Espagne), au Standard Liège (Belgique), à la Salernitana (Italie) et au Portugal (AVS Futebol Sad). Le gardien compte 152 sélections avec l'équipe nationale mexicaine. Il tentera de devenir l'été prochain le footballeur mexicain ayant disputé le plus grand nombre de Coupes du monde, avec six participations.

Onana (Manchester United) prêté à Trabzonspor turc



Le gardien de but camerounais de Manchester United, André Onana, jouera la saison en cours, au club turc de Trabzonspor, pour un prêt d'une saison, ont annoncé les deux clubs vendredi. Onana, international camerounais (29 ans, 50 sélections) a joué à 102 reprises pour Manchester United depuis son arrivée en 2023 de l'Inter Milan, pour un montant de plus de 50 millions d'euros. Après avoir raté la présaison en raison d'une blessure, Onana, également en conflit avec son entraîneur Ruben Amorim, s'était montré fautif fin août lors de l'élimination dès le 2e tour de la Coupe de la ligue contre Grimsby, un club de quatrième division.

La Fifa valide le retour d'Aymeric Laporte à Bilbao

La Fédération internationale de football (Fifa), a autorisé le transfert du défenseur franco-espagnol Aymeric Laporte à l'Athletic Bilbao, son club formateur, en provenance d'Al-Nassr (Arabie saoudite), a annoncé l'équipe basque. Le club a dans la soirée officialisé le transfert avec un contrat le liant à Laporte jusqu'en 2028. "L'Athletic Club souhaite informer que la Fifa a autorisé la Fédération royale espagnole de football (RFEF) à obtenir le certificat de transfert international (CTI) auprès de la Fédération saoudienne de football", écrit l'actuel deuxième de Liga dans un communiqué. Ce transfert, bouclé en toute fin de mercato le 1er septembre dernier, avait été bloqué dans un premier temps par la Fifa, car elle n'avait pas reçu à temps tous les documents nécessaires. Le défenseur central de 31 ans,



champion d'Europe en 2024 avec la Roja, va tenter de se relancer au Pays basque après avoir perdu sa place en sélection au profit du jeune Dean Huijsen, recruté cet été par le Real Madrid. L'Athletic a salué le retour du joueur dans "sa ville natale, où il a été formé comme joueur dès l'âge de 15 ans et a disputé 222 matches" entre 2012 et 2018.

Obtention de la licence CAF A

Clôture du premier module de la formation du 3e groupe



Le premier module de la formation en vue de l'obtention de la licence CAF A, inscrite au programme 2025-2026 et destinée au troisième groupe de stagiaires, s'est achevé, jeudi au Centre de regroupement et de préparation de l'élite sportive de Fouka (Tipaza), a annoncé la Fédération algérienne de football (FAF). Présidée par le Directeur Technique National, Ali Moucer, la cérémonie de clôture a été marquée par la remise d'attestations de participation aux candidats. Durant cinq jours, 25

participants ont suivi la formation de ce premier module articulé autour d'un programme combinant enseignement théorique et ateliers pratiques, et animé par des formateurs de la Fédération Algérienne de Football (FAF) et des instructeurs affiliés à la Confédération Africaine de Football (CAF). Par contre, la session de formation destinée au quatrième groupe et organisée par le département formation de la direction technique nationale (DTN), débutera dimanche 14 septembre 2025 au Village Méditerranéen d'Oran.

Remise de diplômes de participation aux entraîneurs

Forum africain de mini-basket pris fin

Le Forum africain de mini-basket a pris fin mercredi après-midi à la salle Chahid Boudjriha-Messaoud de Jijel avec la remise de diplômes de participation aux entraîneurs ayant bénéficié d'une formation à l'occasion de cet événement sportif. Le directeur de wilaya de la jeunesse et des sports, Amine Meziane-Cherif, a souligné que ce forum a constitué une "étape importante dans la maîtrise de ce type de discipline, et dans la formation des jeunes athlètes pratiquant la balle au panier selon les standards internationaux". Il a ajouté que de telles rencontres permettent d'élever le niveau des joueurs comme des



entraîneurs à travers l'acquisition d'expérience et des techniques enseignées par les experts ayant encadré cette manifestation. Pour rappel, le Forum africain de mini-basket a vu la participation de 400 athlètes de moins de 12 ans, venus de différentes wilayas du pays, qui ont bénéficié d'une formation théorique et pratique dispensée par des experts affiliés à la FIBA Afrique (branche africaine de la Fédération Internationale de Basketball).

Ligue 1 de Roumanie

Islam Slimani rejoint le CFR Cluj

Le CFR Cluj, club de première division du Championnat de football de Roumanie, a officialisé, jeudi en soirée, l'arrivée de l'ex-international algérien Islam Slimani, a annoncé, l'actuel 14e du championnat (avec 7 matchs joués), sans pour autant divulguer la durée de son contrat ni son montant.

Lydia. k

Les responsables du CFR Cluj, sont assurés que l'international algérien, âgé de 37 ans, apportera avec lui une riche carrière sportive.

Au CFR Cluj, Islam Slimani va essayer d'aider ce club historique en Roumanie, qui ne pointe qu'à la 14^e place du classement après sept journées et un bilan de 6/21. En Europe, le CFR Cluj a été éliminé en barrages de la Conférence League par le BK Høckeren, qui avait éliminé Anderlecht de l'Europa League.

Sur la scène européenne, Slimani s'est révélé avec le Sporting CP au Portugal, inscrivant 61 buts et délivrant 16



passes décisives sous les couleurs du club lisboète. Il est transféré en Premier League, où il rejoint Leicester City, champion d'Angleterre en titre à l'époque. Il portera également les maillots de Newcastle, mais aussi de plusieurs clubs de Ligue 1, dont l'AS Monaco, où il réalise une saison remarquable : 9 buts et 7 passes décisives en 19 matchs. L'attaquant passera aussi par l'Olympique Lyonnais et le Stade Brestois.

Globe-trotteur aguerri, Slimani a également évolué dans des

championnats prestigieux comme la Super Lig turque (Fenerbahçe), le Brasileirão (Coritiba) ou encore la Pro League belge, où il a porté les couleurs d'Anderlecht, Westerlo et Malines.

Sur la scène internationale, Islam Slimani est une véritable icône. Avec 102 sélections et 46 buts, il est le meilleur buteur de l'histoire de l'équipe nationale algérienne. Il a remporté la Coupe d'Afrique des Nations 2019 avec les Fennecs et a participé à la Coupe du monde 2014, marquant

deux buts dans le tournoi. En 2013, il avait été élu meilleur joueur algérien de l'année.

Avec ce recrutement, le CFR Cluj affirme ses ambitions pour la saison à venir en Ligue 1 roumaine. L'arrivée d'un joueur du calibre de Slimani est un signal fort envoyé aux rivaux du championnat. Le club a salué "l'immense expérience et la qualité de finisseur" du joueur, et lui a souhaité "la bienvenue à Gruia", en espérant qu'il "contribuera aux futurs succès de l'équipe".

Islam Slimani :

«Très heureux et motivé de jouer mon premier match avec le maillot de Cluj»



Le club roumain du CFR Cluj a présenté, ce vendredi, sa nouvelle recrue Islam Slimani, arrivé libre lors du mercato estival.

Le club a publié plusieurs photos de l'attaquant algérien vêtu de son nouveau maillot

rouge et blanc, en misant sur son expérience pour mener l'équipe vers la conquête du championnat roumain.

Dans une déclaration au site officiel du club, Slimani a affirmé : « Je suis très heureux de rejoindre un grand club

comme Cluj. Je suis motivé pour guider l'équipe. J'apporterai mon expérience au service du groupe et pour encadrer les jeunes joueurs. »

Il a également ajouté : « J'ai beaucoup apprécié les infrastructures du club, ainsi que la ville et le stade. Tout est formidable. Je demande seulement aux supporters de nous soutenir. » Enfin, Slimani a conclu :

« J'espère laisser de beaux souvenirs ici au club, comme j'ai pu le faire ailleurs au cours de ma carrière riche en expériences. »

Lydia. k

Amine Gouri quitte blessé le match Marseille – Lorient



L'attaquant international algérien Amine Gouri a été victime ce vendredi d'une blessure sérieuse qui l'a contraint à quitter le stade Vélodrome lors de la rencontre entre son équipe, l'Olympique de Marseille, et Lorient, comptant pour la 4^e journée de Ligue 1.

Titularisé d'entrée, l'avant-centre des Verts s'est blessé à la 41^e minute de jeu, à la suite d'un contact rugueux avec un défenseur adverse. Le coup reçu au visage a entraîné une chute spectaculaire de l'attaquant, provoquant une vive inquiétude parmi ses coéquipiers et les supporters présents.

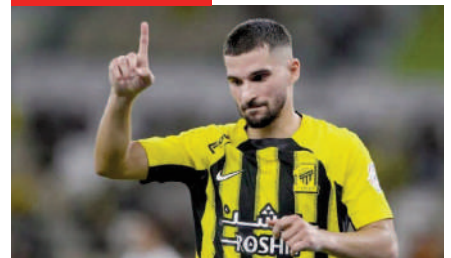
Très marqué par ce choc, Gouri a quitté la pelouse visiblement diminué. Le club et les fans attendent désormais les résultats des examens médicaux afin de déterminer la gravité de sa blessure et la durée éventuelle de son indisponibilité.

La controverse n'a pas tardé à enfler : l'arbitre a refusé d'accorder un penalty en raison d'un hors-jeu signalé en amont de l'action. Plus encore, le défenseur auteur de l'intervention brutale n'a reçu aucune sanction, ni carton rouge, ce qui a déclenché l'indignation des supporters olympiens et algériens.

Hakim. T

Saudi Pro League

Aouar ouvre son compte but avec Al-Ittihad cette saison



La star internationale algérienne Houssem Aouar a ouvert son compte but cette saison avec le club saoudien d'Al-Ittihad, en inscrivant un but précoce face à Al-Fateh, lors de la 2^e journée de la Saudi Pro League (Dawri Roshn). Le but est intervenu à la 22^e minute, à la suite d'une belle action collective. Aouar a reçu une passe décisive de son coéquipier Diaby, avant de pénétrer avec assurance dans la surface.

D'un geste technique

de grande classe, il a effacé son défenseur puis décoché une frappe puissante qui a terminé au fond des filets, offrant ainsi l'avantage à son équipe. Ce but portait clairement la marque d'Aouar, qui a confirmé par la même occasion sa disponibilité à apporter la valeur ajoutée attendue au milieu de terrain d'Al-Ittihad. Sa complémentarité évidente avec Diaby laisse entrevoir davantage de buts au cours des prochaines journées.

Akram. K

LIGUE 1 MOBILIS

Le MC Alger impose sa loi, le MC Oran nouveau co-leader

Le Mouloudia d'Alger s'est montré à la hauteur de son statut de club champion d'Algérie en titre, en ramenant un précieux succès de son déplacement chez l'actuel leader du championnat, l'Olympique Akbou (1-0), vendredi à Béjaïa, dans le cadre de la quatrième journée de Ligue 1 Mobilis, ayant vu le MC Oran s'imposer comme nouveau co-leader, après sa précieuse victoire contre la JS Kabylie (2-0).

Le MCA frappe fort à Béjaïa

Décidé à relever le défi dans ce deuxième "gros test" de la saison, après le grand derby algérois contre l'USM Alger, qui s'était soldé par un nul vierge, Le Doyen a abordé le match avec conviction et a réussi à trouver le chemin des filets dès la huitième minute de jeu, grâce à Réda Helaïmia (1-0). Cependant, malgré plusieurs autres occasions de part et d'autre, le score est resté inchangé jusqu'au coup de sifflet final, au grand bonheur du MCA, qui réalise un bond intéressant au classement général, en se plaçant dans le milieu de tableau, avec quatre points, tout en ayant deux matchs en retard. De son côté, et malgré cette défaite inattendue à domicile, l'OA reste en tête du classement général, ex-aequo avec le MB Rouisset, avec sept points pour chaque club.

Le MC Oran s'offre la JSK et rejoint le podium

A Oran, les Canaris avaient assez bien démarré le match, résistant avec brio aux gars d'El Hamri, qui d'ailleurs ont rejoint les vestiaires pour la pause-citron sur un score vierge. Mais dès l'entame de la deuxième mi-temps, les locaux ont acculé la JSK, jusqu'à trouver la faille par Aoudjane, auteur d'une belle frappe croisée à la 53e minute de jeu, qui n'a laissé aucune chance au gardien kabyle, et c'est Boukholda qui a doublé la mise, sur pénalité à la 89e. Une très bonne opération pour le MC Oran, qui grâce à cette performance se hisse en tête du classement général, ex-aequo avec l'Olympique Akbou et le MB Rouisset, avec sept points pour chaque club, alors que les Canaris tardent à prendre leur envol, en restant scotchés à la 13e place, avec seulement deux unités au compteur, mais avec un match en retard.

ES Ben Aknoun domine le Paradou

Un peu plus tôt dans l'après-midi, l'ES Ben Aknoun s'était imposé (1-0) dans le derby algérois contre le Paradou AC, grâce à un but précoce de Saâd, inscrit dès la 21e minute de jeu. Il s'agit du premier succès de la saison pour "l'Etoile", et à la faveur



duquel elle se hisse dans le milieu de tableau, avec quatre points, alors que du côté du Paradou, plus rien ne semble aller pour le mieux, puisque le club de Hydra se retrouve bon dernier à l'issue de cette quatrième journée, avec un seul point au compteur. A noter que l'ESBA et la PAC sont drivés par deux anciens capitaines de l'USM Alger, respectivement le libéro Mounir Zeghdoud et le meneur de jeu Billel Dziri, et c'est finalement le premier cité qui a eu le dernier mot.

MB Rouisset résiste à Mostaganem

Le bal de cette quatrième journée s'était ouvert jeudi, avec le déroulement des deux premiers matchs inscrits à son programme, et le MB Rouisset en a été l'un des plus grands bénéficiaires, en ramenant un précieux nul de son déplacement chez l'ES Mostaganem (1-1). Un bon résultat qui lui a permis de rejoindre l'Olympique Akbou en tête du classement, ex-aequo avec sept points pour chaque club, alors que les choses avaient relativement mal démarré pour le nouveau promu, ayant commencé

par concéder l'ouverture du score et dès la 8e minute devant Tahar Benkhelifa, avant de se ressaisir et d'arracher l'égalisation, juste avant la fin de la première mi-temps, sur un but contre son camp du défenseur Boualem Masmoudi (1-1/44'). Une bévue aux lourdes conséquences pour l'ESM, qui en cas de victoire aurait pu rejoindre l'OA en tête du classement, alors qu'après ce nul à domicile, elle reste cinquième au classement général, avec cinq unités au compteur.

Sétif s'offre le derby de l'Est

De son côté, l'ES Sétif a remporté sa première victoire de la saison, en battant le CS Constantine (2-1), dans "un grand classique" de la région Est, disputé au stade du 8-Mai 1945 (Sétif). Les buts de l'Entente ont été inscrits par l'excellent Zerrouki, qui s'était offert un doublé aux 49e et 69e, alors que Fethallah avait commencé par donner l'avantage aux Sanafir à la 22e minute de jeu. Un précieux succès, qui permet à l'Aigle noir sétifien de rejoindre son adversaire du jour à la quatrième place du classement général, avec six points pour chaque club.

RÉSULTATS PARTIELS ET CLASSEMENT

Jeudi, 11 septembre :
ES Sétif - CS Constantine 2-1
ES Mostaganem - MB Rouisset 1-1

Vendredi, 12 septembre :
ES Ben Aknoun - Paradou AC 1-0
Olympique Akbou - MC Alger 0-1
MC Oran - JS Kabylie 2-0

Classement :	Pts	J
1). Olympique Akbou	7	4
--). MB Rouisset	7	4
--). MC Oran	7	4
4). CS Constantine	6	4
--). ES Sétif	6	4
6). USM Khenchela	5	3
--). ES Mostaganem	5	4
8). CR Belouizdad	4	2
--). USM Alger	4	2
--). MC Alger	4	2
--). JS Saoura	4	3
--). ES Ben Aknoun	4	3
13). JS Kabylie	2	3
14). ASO Chlef	1	3
--). MC El Bayadh	1	3
16). Paradou AC	1	4.





LA JSK EN CRISE

Zinnbauer cherche la bonne formule avant le test ghanéen

Les supporters de la JS Kabylie estiment que le faux départ en ce début de saison et l'incapacité de l'équipe à décrocher la moindre victoire en trois matchs ne sont que la conséquence logique de la politique menée par la direction cet été. Celle-ci n'a pas tenu ses promesses, en plus d'avoir contredit la feuille de route établie par l'entraîneur allemand Josef Zinnbauer avant la fin de la saison passée, alors même qu'il se trouvait en vacances en Grèce et restait en contact quotidien avec la direction pour suivre l'évolution du mercato estival. Or, le recrutement n'a pas répondu aux attentes et, pire encore, des cadres comme Kossila Boualia, Radouane Berkane ainsi que le Russe Ivan Ignatiev ont quitté le club, ce dernier de son plein gré. Résultat : l'équipe se retrouve sans véritable avant-centre et n'a inscrit qu'un seul but en trois rencontres, un bilan négatif qui nourrit le doute dans le cœur des fans des Vert et Jaune.

L'analyse du dernier match disputé vendredi face au Mouloudia d'Oran, soldé par une défaite (0-2), démontre clairement le niveau préoccupant de l'équipe : manque d'envie, joueurs hors du coup, défenseurs et attaquants inefficaces et milieu de terrain absent. Tout cela reflète la faiblesse de l'effectif et le manque de solutions pour le technicien allemand, qui ne semble pas encore avoir trouvé la bonne formule. Cela soulève de nombreuses interrogations sur la réelle efficacité du stage de préparation effectué en Turquie cet été.

Pour rappel, la JSK s'est inclinée avant-hier sur la pelouse du stade Miloud Hadefi à Oran face au MCO (0-2). Une situation qui complique davantage les choses sur le plan technique et laisse Zinnbauer perplexe, lui qui cherche à identifier les failles pour décrocher enfin une première victoire cette saison. Or, le club s'apprête à disputer un rendez-vous crucial en Ligue des champions africaine, face aux Ghanéens de Bibiani Gold Stars, lors du premier tour préliminaire. Une élimination prématurée anéantirait rapidement le rêve d'un retour sur la scène continentale.

À noter que la JS Kabylie reprendra les entraînements aujourd'hui afin de préparer ce choc continental. L'équipe s'envolera le 17 septembre pour la capitale ghanéenne, Accra,

où elle affrontera les Bibiani Gold Stars le 20 septembre pour le match aller. Le retour est prévu le 26 septembre au stade Hocine Aït Ahmed de Tizi Ouzou.

Elyas, Ch

PARADOU AC :

Séparation à l'amiable avec l'entraîneur Bilel Dziri

La direction du Paradou AC a décidé de résilier, à l'amiable, le contrat de l'entraîneur Bilel Dziri, suite aux derniers mauvais résultats concédés par le club, a annoncé hier le club de Ligue 1 Mobilis de football sur ses réseaux sociaux.

"C'est avec un grand regret que nous annonçons la fin de l'aventure avec Bilel Dziri et son staff. Depuis son arrivée, il a su apporter son expérience, son engagement et son professionnalisme au service de notre équipe. Mais au-delà de ses qualités d'entraîneur, c'est surtout l'homme que nous avons découvert et admiré : une personne intègre, respectueuse, passionnée, et dotée de valeurs humaines exceptionnelles", selon le communiqué du club. "De commun accord, nous avons décidé de mettre fin à cette collaboration, mais c'est avec beaucoup de reconnaissance que nous saluons son passage parmi nous", a ajouté le club, tout en souhaitant plein de succès dans la suite de sa carrière, avec "la certitude qu'il saura relever de nouveaux défis avec le même état d'esprit et la même passion qui le caractérisent".

L'ancien international algérien, Bilel Dziri, a été désigné nouveau entraîneur du Paradou AC le mois d'octobre 2024, en remplacement du Tunisien Radhi Jaïdi. Agé de 53 ans, l'ancien milieu de terrain du NA

Husseïn Dey puis de l'USM Alger, avait auparavant dirigé plusieurs clubs algériens. Au terme de la 4e journée, les "Académiciens" occupent la 15e place au tableau, avec un (1) seul point (trois défaites et un match nul).

Fares, B



MCA

Lancement de la vente de maillot officiel 2025-2026

La direction du Mouloudia d'Alger a dévoilé la date de lancement de la vente du maillot officiel du club pour la saison 2025-2026. Dans un communiqué publié ce samedi, la direction du « Doyen » a précisé que l'opération débutera dans les prochaines heures via la boutique en ligne du club « Mouloudia Store », ainsi que dans les points agréés par la marque « Peak » en Algérie. Le retard de la commercialisation a été expliqué par des raisons purement administratives, liées à un problème datant de 2014, d'autant plus que c'est la première fois que le club importe des maillots sous sa propre marque commerciale depuis la Chine, et ce après la signature d'un partenariat avec la compagnie aérienne Air Algérie. Enfin, la direction du Mouloudia a averti qu'elle ne restera pas les bras croisés face à toute personne mettant en vente des maillots contrefaits. Elle a affirmé qu'elle prendra toutes les mesures légales nécessaires en collaboration avec la société « Peak ».



Ch. T

CHAMPIONNAT DE LIGUE 1 PROFESSIONNELLE

Rouissat arrache un nul précieux face à Mostaganem

La quatrième journée du championnat de Ligue 1 professionnelle s'est soldée par un match nul (1-1) entre le TNR Mostaganem et le moustakbal Rouissat, dans une rencontre disputée au stade Mohamed Ben Saïd et marquée par une grande intensité.

Mostaganem a bien entamé le match en ouvrant le score dès la 8e minute, profitant d'une énorme erreur du gardien adverse dans son contrôle. Benkhelifa, milieu de terrain du TNR, a récupéré le ballon pour inscrire le but du 1-0, déclenchant l'euphorie des supporters locaux. Mais juste avant la pause (45e), Rouissat a bénéficié d'un coup du sort : le défenseur Massmoudi a marqué contre son camp en tentant de dégager une balle mal négociée face à l'attaquant adverse, offrant ainsi l'égalisation aux visiteurs. La seconde période a été équilibrée, avec des occasions des deux côtés, mais le manque de réalisme offensif et la bonne prestation des deux gardiens ont empêché toute évolution au tableau d'affichage. Le match s'est terminé sur un nul logique,



plus satisfaisant pour les visiteurs que pour les locaux.

Au classement, le TNR Mostaganem compte désormais 5 points, occupant provisoirement la 6e place, après un parcours en dents de scie marqué par une défaite contre l'Olympique d'Akbou, une victoire sur le CSC, puis un nul face au MCO. De son côté, le

Mouloudia Rouissat continue son excellent début de saison avec 7 points au compteur et une 2e place provisoire, à égalité avec le leader l'Olympique d'Akbou mais devancé à la différence de buts. Les Sudistes restent solides après deux victoires (face à la JSS et la Mouloudia d'El-Bayadh) et une seule défaite (contre le CSC).

L'ENTRAÎNEUR DU TARRAJI MOSTAGANEM, NADIR LEKNAOUI

« Un faux pas en ce début de saison, nous allons travailler pour corriger les erreurs »

L'entraîneur du Tarraji Mostaganem, Nadir Leknaoui, a exprimé sa déception après le match nul concédé à domicile face au Moustakbal Rouissat, lors de la 4e journée du championnat de Ligue 2 professionnelle. En conférence de presse d'après-match, Leknaoui a déclaré : « Le résultat est décevant et je reconnais que nous avons déçu nos supporters. Ce faux pas, même s'il intervient en début de saison, peut nous servir sur le plan moral pour corriger notre trajectoire à l'avenir. » Le technicien est revenu sur les facteurs ayant influencé la performance de son équipe : « La précipitation a eu un impact négatif et nous a coûté des buts. Les joueurs ont fourni beaucoup d'efforts et il faut souligner que le travail entrepris reste prometteur. » Concernant l'état de la pelouse, Leknaoui a fini par admettre son effet perturbateur, même s'il a évité d'en parler au départ : « J'ai évité d'évoquer la pelouse pour ne pas me cacher derrière une excuse, mais elle nous a tout de même pénalisés. Nous n'avons pas de solutions et nous appelons les autorités concernées à intervenir pour l'améliorer. » Enfin, il a adressé un message aux supporters : « Je présente mes excuses à nos fans. Nous allons reprendre le travail avec sérieux pour corriger les erreurs et regagner leur confiance lors des prochains matches. »

Fatah. R

L'ENTRAÎNEUR DU MOUSTAKBAL ROUISSAT, ABDELKADER AMRANI

« Les joueurs ont livré un match héroïque sur une pelouse catastrophique »



L'entraîneur du Moustakbal Rouissat, Abdelkader Amrani, s'est dit pleinement satisfait de la prestation de ses joueurs lors du match nul face au Tarraji Mostaganem, estimant que le point décroché à l'extérieur était extrêmement précieux dans ce contexte difficile. En conférence de presse d'après-match, Amrani a déclaré : « La rencontre a été compliquée, surtout après notre défaite précédente face au CS Constantine. Nous n'avions pas d'autre choix que de ramener un résultat positif. » Le technicien n'a pas caché son agacement face à l'état

de la pelouse du stade de Mostaganem : « La pelouse était tout simplement catastrophique. Il est incompréhensible de jouer des matchs dans de telles conditions. Nous avons été contraints de recourir aux ballons longs durant la majeure partie de la rencontre. » Malgré ces difficultés, Amrani a salué l'engagement de ses joueurs : « Les joueurs ont livré un match héroïque malgré les nombreuses blessures, y compris celle de notre capitaine Merzougui. Je pense que ce point est suffisant pour nous permettre de remettre de l'ordre et de préparer le groupe pour la suite. »

Fatah. R



Cathy Freeman

icône de la «réconciliation» australienne

Dernière relayeuse de la flamme et victorieuse sur 400 mètres lors des Jeux de Sydney en 2000, la sprinteuse aborigène fut érigée en symbole d'unité nationale huit ans avant que l'État ne s'excuse pour les violences infligées à son peuple.

Cinquante secondes pour effacer deux siècles de souffrances. Lorsqu'elle s'élance, le 25 septembre 2000, dans l'épreuve sans doute la plus attendue de ces Jeux de Sydney, Cathy Freeman, 27 ans, ne porte pas seulement sur ses épaules les espoirs de médaille d'or d'un pays qui a toujours placé le sport au-dessus de tout. Elle symbolise aussi, du haut de son 1,64 mètre et de ses 52 kg, l'idée d'une réconciliation de la nation australienne, qui passe par la reconnaissance des heures sombres de son histoire, en particulier des violences infligées aux Aborigènes depuis l'arrivée des colons britanniques, à la fin du XVIII^e siècle.

Une enfant de la « génération volée »



Au pouvoir depuis 1996, le très conservateur John Howard a toujours refusé de faire acte de repentance au nom de l'État australien. Une



position qu'il maintiendra jusqu'à la fin de son mandat, en 2007. Pourtant, lors des Jeux de Sydney, il accepte habilement de placer sur le devant de la scène la spécialiste du 400 mètres, dont l'histoire familiale a été marquée par le brutal processus d'assimilation imposé à des dizaines de milliers de familles aborigènes.

Jusque dans les années 1970, des enfants, baptisés la « génération volée », ont été arrachés à leurs proches, pour être placés dans des missions religieuses ou des familles d'accueil blanches. « Ma grand-mère a été volée à sa mère alors qu'elle avait 3 ans, a raconté Cathy Freeman à la BBC. On lui a volé son appartenance à une famille. Sa langue, sa culture, toutes ses croyances traditionnelles. Tout ce qui constituait son identité lui a été enlevé. ».

Combinaisons marquantes et drapeaux mêlés

Révélee au public australien alors qu'elle n'avait que 16 ans, en 1990, la sprinteuse est devenue, au fil des courses et des succès, un symbole d'unité nationale. Un chemin pavé d'embûches. Première Aborigène à représenter l'Australie aux JO de Barcelone (1992), Cathy Freeman suscita un petit scandale en brandissant, deux ans plus tard, lors des Jeux du Commonwealth, au Canada, les deux drapeaux mêlés – australien et aborigène –, après sa victoire sur 400 mètres.

accepter. « Je pensais que d'autres champions australiens le méritaient sans doute plus que moi », avait-elle confié à l'Équipe. Elle s'incline cependant. Dans une combinaison d'un blanc immaculé (qui sera volée le soir même de la cérémonie, avant d'être renvoyée par la poste quatorze ans plus tard !), l'athlète lance ces Jeux devant 110 000 spectateurs et quelques milliards d'autres, postés devant leur télévision. Si certains membres de la communauté aborigène saluent le choix de Cathy Freeman, vécu comme « la reconnaissance de tout un peuple », d'autres y voient une façon pour les autorités de se donner bonne conscience.

«Montrer combien j'étais fière d'être qui j'étais»

La victoire de l'athlète, le 25 septembre 2000, lors de l'épreuve que le Sydney Morning Herald avait baptisée, le matin même, « la course de nos vies », allait mettre fin à ces débats. Dans une nouvelle combinaison intégrale, cette fois aux couleurs de son pays, Cathy Freeman triomphait en 49'11", ressortant pour son tour



fut cette fois largement plébiscité. « Je voulais avant tout montrer quelles personnes je représentais ici et combien j'étais fière d'être qui j'étais. Je voulais proclamer combien nous pouvions accomplir de grandes choses », expliqua la championne à l'Équipe. Un temps exilée aux États-Unis, Cathy Freeman mit fin à sa carrière en 2003, avant de lancer en 2007 une fondation pour l'éducation des enfants aborigènes. Et c'est en sa présence qu'un an plus tard, le premier ministre Kevin Rudd présenta officiellement les excuses de l'État australien à la « génération volée ».

Une reconnaissance tardive,

« Je ne voulais pas faire de provocation, simplement montrer un signe positif », s'était-elle excusée, après avoir été vivement réprimandée par les responsables de sa délégation. En 2000, de l'eau a coulé sous les ponts et la sprinteuse est à l'apogée de sa carrière. Double championne du monde en 1997 et 1999, elle n'a été devancée pour l'or olympique à Atlanta (1996) que par l'intouchable Marie-José Pérec.

Ultime porteuse de la flamme olympique à Sydney

Dix jours avant ses retrouvailles annoncées avec la star française (qui n'aurait finalement pas lieu, Pérec préférant fuir l'Australie face à la pression – les menaces, avait-elle argué – pesant sur cette course), Cathy Freeman est choisie comme ultime porteuse de la flamme olympique.

« Un honneur énorme », que l'athlète dit avoir hésité à



d'honneur les deux bannières qui avaient fait polémique six ans plus tôt.

Négocié en coulisses avec le comité olympique, le geste

loin d'avoir effacé les discriminations touchant ce peuple autochtone, qui représente aujourd'hui moins de 4 % de la population du pays continent.

CHELSEA

Enzo Maresca écarte définitivement trois joueurs de Chelsea !

L'été de Chelsea a de nouveau été animé par un nombre incroyable d'arrivées et de départs. Entre les transferts définitifs, les fins de contrat, les prêts et les retours de prêt, 25 nouveaux joueurs ont débarqué quand 23 autres sont partis. Certains sont d'ailleurs venus à Londres avant de s'en aller quelques semaines plus tard à l'image de Mamadou Sarr ou de Ben Chilwell. La grande lessiveuse londonienne a encore tourné à plein régime et annonce déjà la couleur pour la

saison prochaine. Hier, le club a officialisé la signature d'Emanuel Emegha, le capitaine strasbourgeois, pour juillet 2026. Des joueurs actuels risquent de connaître le même sort que certains de leurs collègues cet été, à savoir être mis au placard sans ménagement.

Maresca ne laisse aucune chance

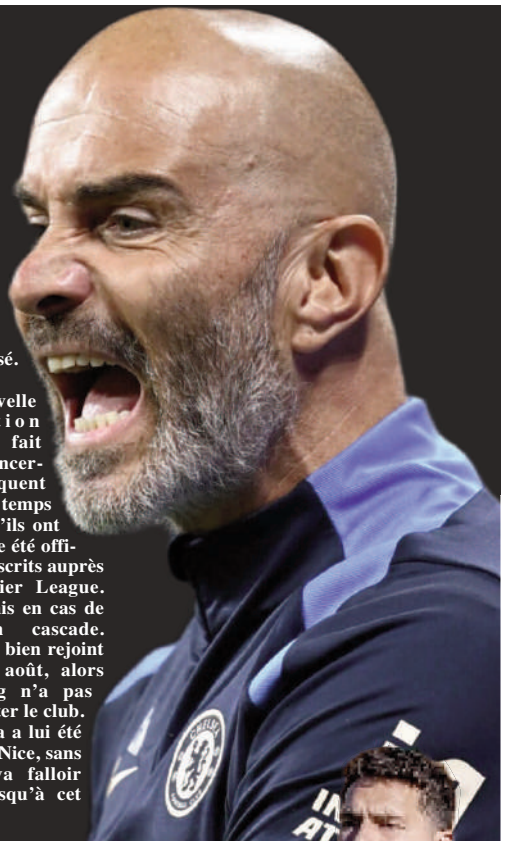
Pour rappel, Chelsea ne fait pas dans la demim mesure quand il ne veut plus de quelqu'un. En août, sur son site internet, le club a tout simplement supprimé neuf éléments de l'équipe première et pas encore par-

tis. De cette liste, ils sont encore trois présents dans l'effectif mais invités à s'entraîner ailleurs, avec la réserve : Axel Disasi, Raheem Sterling et David Datro Fofana. Enzo Maresca ne leur a laissé aucune chance hier en conférence de presse. «Tout d'abord, ce sont des joueurs de Chelsea et ils ont des contrats avec le club, mais pour le moment, ils s'entraînent toujours séparément. Depuis le début de la saison, je ne les ai pas vus.» Et lorsque la presse a demandé au coach s'ils avaient la possibilité de réintégrer l'équipe première durant la saison, la

réponse a fusé.

«Non.»

Cette nouvelle intervention médiatique fait mal aux concernés. Ils risquent de trouver le temps long même s'ils ont tout de même été officiellement inscrits auprès de la Premier League. Sait-on jamais en cas de forfaits en cascade. Disasi aurait bien rejoint Monaco en août, alors que Sterling n'a pas réussi à quitter le club. Datro Fofana a lui été courtoisé par Nice, sans succès. Il va falloir patienter jusqu'à cet hiver.



La démonstration de l'OM rassure avant le Real



La victoire éclatante de l'OM fait la Une de L'Equipe ce matin. «Un régal avant le Real», en effet les hommes de Roberto De Zerbi ont surclassé des Lorientais rapidement réduits à 10, quelques jours avant d'affronter le Real Madrid en Ligue des champions. «C'est bon pour le moral» titre de son côté La Provence sur sa Une. On avait laissé l'OM bien mal en point avant la trêve internationale, miné par l'affaire Rabiot-Rowe, mais les Phocéens ont parfaitement réagi à domicile. «Un OM relancé par ses recrues» pour Le Progrès. En effet impact immédiat pour Nayef Aguerd,

Angel Gomes et Benjamin Pavard qui ont tous marqué hier soir.

Adrien Rabiot en glisse une petite à De Zerbi

Du côté de Milan, on revient sur l'arrivée d'Adrien Rabiot et ses probables débuts contre Bologne. Une arrivée bien vécue par le milieu de terrain français qui retrouve son ancien coach à la Juventus de Turin Massimiliano Allegri. «Avec lui, on gagne» s'est-il exprimé en marge du prochain match. Une petite pique déguisée pour son ex-coach à l'OM Roberto De Zerbi ? La phrase n'est sans doute pas anodine et en rajoute une

couche après sa sortie précipitée de l'OM.

Xabi Alonso parie sur la méritocratie

En Espagne, c'est la volonté de Xabi Alonso de mettre tous les joueurs au même niveau qui fait la Une de Marca ce matin. «Jouera celui qui le méritera» placarde le quotidien espagnol sur sa Une. Un véritable pari sur la méritocratie, précise Sport. Si Vinicius a déjà démarré sur le banc cette saison et que Kylian Mbappé semble être destiné à devenir le leader de l'équipe, rien n'est joué pour les places dans l'équipe selon l'entraîneur espagnol.

OLYMPIQUE DE MARSEILLE

La première fantastique de Benjamin Pavard

Dernière recrue en date, et de taille, pour l'Olympique de Marseille, Benjamin Pavard n'avait toujours pas rejoint son nouveau club. La trêve internationale oblige, lui qui a rejoint l'équipe de France en urgence pour pallier le forfait de William Saliba. Il n'est d'ailleurs pas entré pour la moindre minute lors des deux victoires des Bleus, avant de poser le pied à Marseille mercredi. Prêté avec option d'achat par l'Inter dans les dernières heures du mercato, le défenseur polyvalent débutait déjà contre Lorient, au Vélodrome ce vendredi, et tout est allé très vite pour lui. «Je me suis bien senti, j'ai dû rapidement me préparer pour venir ici et faire les tests physiques. Mais je me sens bien dans cette équipe, j'ai été bien accueilli par Medhi (Benatia), le président, le coach et les coéquipiers... Marseille est un club mythique, avec de la ferveur, c'était aussi une volonté de me rapprocher de ma famille», a-t-il d'ailleurs expliqué après sa première sortie de taille. Car contre le FC Lorient, Benjamin Pavard (29 ans) a livré une très belle première copie.

Benjamin Pavard est très heureux

Pour sa première apparition, l'ancien joueur du LOSC a été crédité d'un 7,5/10 par notre rédaction. Solide défensivement (7 ballons récupérés), le nouveau numéro 28 de l'OM était à la réception d'un corner de Greenwood et faisait le break d'un joli coup de casque au point de penalty (2-0, 20e). «Je suis très content de cette première, ici au Vélodrome et devant ma famille. Très fier de l'équipe, car malgré le rouge, on a fait notre jeu. Le coach demande un jeu de possession et le récupérer le plus rapidement possible. On va se reposer avant les matches importants qui arrivent», a-t-il assuré sur Ligue 1+. Aligné aux côtés de Nayef Aguerd, également buteur pour sa première partie, le défenseur de 29 ans a vanté les mérites de cette nouvelle charnière. «Cela s'est très bien passé, Nayef Aguerd a du vécu, de l'expérience, il a l'habitude des grandes compétitions. On a beaucoup parlé ensemble, on a fait de la vidéo avec le coach. On va monter en puissance tout au long de la saison», a-t-il ajouté. Et cela arrivera très vite avec un déplacement chez le Real Madrid, au Santiago Bernabéu, et la réception du PSG pour le Clásico, dans une semaine folle à venir.



BALLON D'OR, LIGUE DES CHAMPIONS, COUPE DU MONDE

Les grandes révélations de Lamine Yamal



Tout le monde à Paris et à Barcelone attend le 22 septembre avec impatience. C'est le jour de la cérémonie du Ballon d'Or, qui aura lieu au théâtre du Châtelet. Ousmane Dembélé

et Lamine Yamal sont les deux grandissimes favoris pour ce trophée unique.

Le premier à tout gagné avec le PSG, notamment la Ligue des Champions, et apparaît comme le joueur qui

récompense un collectif, quand le second est sans aucun doute le meilleur joueur du monde à l'heure actuelle mais doit encore progresser statistiquement, alors qu'il est à peine majeur.

Avec son caractère déjà bien trempé, la star barcelonaise a déjà affirmé plus tôt dans la semaine son ambition de remporter ce trophée, puis un second, un troisième etc, comme son modèle Leo Messi avant lui. «Ce serait un rêve, bien sûr. Le Ballon d'Or est l'une des plus belles récompenses qu'un footballeur puisse recevoir» confirme-t-il ce samedi à Mundo Deportivo. Il n'en fait pas une obsession non plus, du moins pas pour cette saison. Il sait que la concurrence de son ancien coéquipier au Barça est rude. «Si ça n'arrive pas maintenant, je continuerai à travailler pour m'améliorer chaque jour.» «En Ligue des Champions, chaque erreur a un prix» Pour y parvenir, l'ailier a des objectifs collectifs à remplir, notamment la Liga et la Ligue des Champions. «Manchester City ou Liverpool, le

Bayern Munich, le Real Madrid, le Paris Saint-Germain... Ils sont toujours là.» Il a déjà identifié ses principaux concurrents, et le Real Madrid sera évidemment au rendez-vous sur le plan national. Il a également ciblé les points faibles de son équipe en C1 et compte bien se servir de la demi-finale retour contre l'Inter au printemps. «En Ligue des Champions, chaque erreur a un prix. Il faut être plus constant et ne jamais baisser les bras.»

Le déjà champion d'Europe avec l'Espagne a un autre objectif en tête. À la fin de la saison, il devrait disputer la première Coupe du Monde de sa carrière. Une compétition qu'il a hâte de découvrir, d'autant que la Roja fera partie des favorites. «Je l'espère. Gagner une Coupe du monde est le rêve de tout footballeur. Ce serait historique, mais nous devons y aller étape par étape avec humilité, sachant que nous pouvons y parvenir.» Lamine Yamal met la barre très haute mais pour un phénomène comme lui, c'est presque du travail quotidien.

Le vestiaire du PSG fait face à un nouveau casse-tête

Nouvelle saison, nouveau vestiaire. 2025 restera comme une année historique pour le PSG, vainqueur de la toute première Ligue des Champions de son histoire. Le nouvel exercice démarre sur les chapeaux de roue avec une victoire déjà en Supercoupe d'Europe contre Tottenham. Il s'agissait alors du premier match de Lucas Chevalier sous ses nouvelles couleurs. Il est la principale arrivée de ce mercato. En fin de contrat dans un an, Gianluigi Donnarumma, grand artisan du succès en C1 au printemps dernier, a quitté le club, poussé vers la sortie avant d'être libre. Son départ fut un petit crève-cœur quand même car il sort tout simplement des six plus grands mois de sa carrière. Les supporters parisiens, mais aussi ses coéquipiers, n'oublieront jamais ses immenses performances contre Liverpool, Aston Villa et Arsenal. Avec son absence, l'équilibre du vestiaire a également changé. Il faisait partie des vice-capitaines derrière Marquinhos en compagnie d'Achraf Hakimi mais aussi de Presnel Kimpembe, qui a lui aussi mis les voiles de son club de toujours. Des places d'adjoints du chef se sont libérées et elles sont forcément convoitées.

Qui pour accompagner le capitainat de Marquinhos ?

Comme à chaque début de saison, une fois le mercato terminé, les joueurs du PSG vont devoir élire leur capitaine et ceux qui accompagneront Marquinhos. Les résultats de l'élection ne font aucun doute au club. Le Brésilien sera désigné pour la 6e année consécutive, soit depuis le départ de Thiago Silva. Mais pour le second, il y a un peu plus de suspense, d'autant qu'ils sont plusieurs à postuler. Il y a déjà eu trois journées de championnat disputées, et autant de capitaines : Vitinha à Nantes, Marquinhos face à Angers, et Hakimi pour le déplacement à Toulouse. Le Marocain et le Portugais seront bien placés dans les votes de leurs coéquipiers, et seront probablement les adjoints, mais ils ne seront pas seuls. Cette responsabilité sera d'autant plus un enjeu



cette saison que la venue de Zabarnyi traduit un temps de jeu réduit pour Marquinhos. Il le sait. Il manque au moins un dernier nom pour compléter cette liste des adjoints et plusieurs éléments se démarquent, selon Le Parisien. Il y a d'abord Fabian Ruiz, qui est devenu un taulier du onze de Luis Enrique, au point d'avoir porté le brassard en Coupe de France en début d'année. Problème, sa voix ne porte pas tant que ça dans le vestiaire. Warren Zaïre-Emery a déjà hérité de ce bout de tissu en profitant de circonstances favorables et postule. Le Titi a la légitimité du joueur formé au club mais n'est pas un titulaire. Il reste Ousmane Dembélé, homme à tout faire devant, qui a acquis un certain statut même s'il ne revendique une place de vice-capitaine. Messieurs, à vos votes !

REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE

WILAYA DE LAGHOuat
DIRECTION DE L'HYDRAULIQUE

MISE EN DEMEURE N°02

Vu le marché N° : 185/2024 approuvé en date du 22/07/2024 sous n°380 par la commission des marchés publique de la wilaya de Laghouat, ayant pour objet la réalisation du projet suivant :

- Intitulé de l'opération : Réhabilitation et extension du collecteur de rejet d'assainissement sur 3000 ml de la commune de Hassi Delaa
- Numéro de l'opération : N 1.051.096.01.2003.000.003.24.002
- Intitulé de projet : lot N°04 : Prolongement du collecteur de rejet (2^{ème} tranche) y compris l'aménagement du site du point du rejet
- Co-contractant : Entreprise EL-HAMRA de réalisation - Laghouat.

La direction de l'hydraulique de la wilaya de Laghouat met en demeure pour la Deuxième fois l'entreprise EL HAMRA de réalisation - Laghouat, pour les raisons suivantes :

- Absence de réponse à la Mise en demeure N°01 publié le 2025/04/29 au quotidien SADA EL CHEREK
- Absence de réponse à l'appel pour visa et recevoir l'ordre service de reprise des travaux
- Le retard considérable enregistré sur l'avancement des travaux

Un délai de 72 heures est accordé à l'entreprise EL-HAMRA de réalisation - Laghouat à compter de la 1ère parution de se présent avis dans la presse nationale écrite. pour visa et recevoir des documents et ordres de service afin de garantir la reprise des travaux. En cas d'absence d'une suite à cet avis, des procédures administratives en vigueur seront engagées.

AL MOUNASSER 14 Septembre 2025 — ANEP 2516028827



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

TEL:
0560266287

OU PAR EMAIL:

M CONTACT@ALMOUNASSER.DZ

« Nous sommes sortis de la compétition avec les honneurs »

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

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

Qualifications du CHAM-2025
Première séance
légère pour les Verts

Championnat de France
Amine Gouri
dynamite Brest

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

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

La défense inquiète
Zienbauer

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

« Elle sera repoussée à huis clos »

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

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

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

Lancement d'un grand complexe sportif au sud

Le président
Abdelmadjid
Tebboune
tient parole

Koundé
offre
la Coupe
du Roi
au Barça

Zinboune tourne la page de CRD
Berkan et Akhrif
attirent
l'attention
des clubs
européens

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

Du culte antique du corps au bodybuilding moderne



Les origines de la musculation

La musculation est une activité physique destinée à renforcer et développer les muscles. Son objectif est de provoquer une hypertrophie musculaire, c'est-à-dire une augmentation de la taille des muscles, ou tout simplement de sculpter son corps de manière harmonieuse. Pratiquée en anaérobie, elle ne nécessite pas d'apport direct d'oxygène, contrairement aux sports d'endurance.

Loin d'être réservée à une élite, la musculation s'adresse à tous : enfants, adultes et seniors. Chez les

popularise les exercices avec haltères courts et développe les principes de localisation musculaire. On lui doit aussi la

Il crée un journal intitulé Culture physique et forme des professeurs, donnant naissance à un véritable réseau de salles en France.

Eugène Sandow, le père du culturisme moderne

Parallèlement, en Allemagne, Eugène Sandow (1867-1925) s'impose comme le premier culturiste mondialement célèbre. Plus qu'un simple athlète, il se distingue par son souci d'esthétique musculaire, dépassant la simple quête de force brute. Surnommé le « père du culturisme moderne », Sandow développe et commercialise ses propres méthodes d'entraînement, diffusées par correspondance. Il invente les fameux extenseurs «

nouvelles techniques, dont le principe de tension continue qui consiste à contracter le muscle tout au long du mouvement.

En parallèle, il commercialise des barres et haltères, avant de s'installer à New York. Ben Weider, resté au Canada, s'emploie à structurer et promouvoir le bodybuilding sur la scène internationale. Ensemble, les deux frères fondent en 1946 l'IFBB (International Federation of Body Builders), qui sera à l'origine du célèbre concours Mr Olympia et qui englobe aujourd'hui aussi le fitness.

Joe Weider devient ensuite le mentor d'Arnold Schwarzenegger, figure emblématique du culturisme, acteur et futur gouverneur de Californie. Avec Schwarzenegger et d'autres champions comme Larry Scott – premier vainqueur de Mr Olympia et inventeur du pupitre à biceps (« Larry Scott ») – une nouvelle ère s'ouvre : celle du bodybuilding moderne, où l'esthétique du corps prend le pas sur la seule performance physique.

La démocratisation et l'essor contemporain

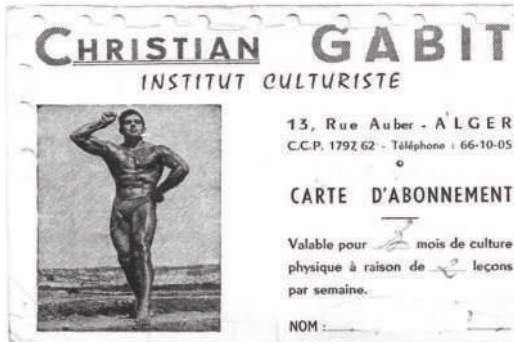
Au fil des décennies, la musculation s'est imposée dans le quotidien d'un public toujours plus large.

Elle n'est plus l'apanage des culturistes ou des sportifs de haut niveau. Aujourd'hui, quasiment tous les athlètes, quelle que



soit leur discipline, intègrent la musculation à leurs programmes pour améliorer force, vitesse, endurance, puissance ou masse musculaire.

En parallèle, de nombreux citadins sédentaires trouvent dans les salles de sport une solution pratique pour entretenir leur santé et leur silhouette. À cela s'ajoutent les applications numériques, les cours en ligne et l'influence des réseaux sociaux, qui ont contribué à transformer la musculation en un véritable phénomène culturel global.



plus de 40 ans, elle joue un rôle clé dans le maintien de la masse musculaire, l'amélioration de la fonction respiratoire et de l'endurance, ainsi que dans la lutte contre les effets liés à l'âge. Son autre atout majeur réside dans sa flexibilité : elle peut se pratiquer partout, que ce soit en salle, à domicile ou en plein air, selon la méthode choisie.

Aux sources de la culture physique en France

L'histoire moderne de la musculation en France débute au XIXe siècle avec Hippolyte Triat (1812-1881). Artiste spécialisé dans les poses plastiques et le lever de poids, il invente les appareils à poulies avec charges automatiques,



démocratisation des barres longues et des haltères courts.

Mais à cette époque, aucun traité ni revue ne codifie la



discipline, et les salles de sport sont inexistantes. C'est Edmond Desbonnet (1867-1953) qui va véritablement poser les bases de la « culture physique » moderne. Précurseur, il met en place un entraînement méthodique et s'intéresse aux effets précis des exercices musculaires localisés sur le corps humain.

En 1885, il ouvre une première école de « culture physique » à Lille, puis s'installe à Paris en 1899 où le succès est immédiat.

Sandow », appareils conçus pour sculpter et renforcer le corps, et contribue ainsi à l'internationalisation de la musculation.

Les frères Weider et la naissance du bodybuilding

L'autre grande révolution vient d'Amérique du Nord. Les Canadiens Joe et Ben Weider vont transformer la discipline en un mouvement mondial. Joe Weider, dès 1941, lance son premier magazine Your Physique et imagine de



CAN-2025 DE HANDBALL U19 FÉMININ À ORAN

L'Algérie termine à la 5^{ème} place

La sélection nationale algérienne de handball féminine U19 a terminé à la 5^{ème} place du Championnat d'Afrique des nations de cette catégorie, suite à sa victoire en match de classement, devant la Côte d'Ivoire sur le score de 28-21, disputé vendredi, au Palais des sports Hamou-Boutléls d'Oran. Versée dans la poule "B" lors du premier tour de cette compétition, la sélection nationale a manqué la qualification pour les demi-finales, terminant à la 3^{ème} place du groupe avec deux victoires et deux défaites.

Dans les autres matchs de classement, le Burkina Faso a décroché la 7^{ème} place en battant le Kenya 35-27, tandis que la République Démocratique du Congo, vainqueur du Mali (35-21), a terminé à la 9^{ème} place. A l'issue de cette 32^{ème} édition, les nations demi-finalistes représenteront le continent africain au mondial 2026.

KARIM. H



VOLLEY-BALL/CHAMPIONNAT D'AFRIQUE (GARÇONS-20) :

L'Algérie versée dans le groupe A



La sélection algérienne masculine de volley-ball a été versée dans le groupe A du Championnat

d'Afrique des moins de 20 ans dont le coup d'envoi a été lancé vendredi au Complexe sportif Dr. Hassan Mostafa,

dans la ville du 6 Octobre, près du Caire (Egypte). Outre l'Algérie, le groupe A est composée de l'Egypte (pays hôte), le Zimbabwe- la RD Congo et l'Ouganda, alors que dans le groupe B figure le Cameroun, le Kenya, le Maroc et le Rwanda.

La cérémonie d'ouverture s'est déroulée en présence du Dr. Ashraf Sobhy, ministre égyptien de la Jeunesse et des Sports et parrain du tournoi, aux côtés des membres de la Confédération africaine de volley-ball, et de hauts responsables sportifs et de personnalités publiques.

La compétition débutera samedi avec quatre rencontres au programme : la RD Congo sera opposée à l'Ouganda (10h00, heure algérienne), suivie du

duel Cameroun-Kenya à 12h00. Le Maroc affrontera le Rwanda à 14h00, avant que l'Egypte, pays hôte, ne conclue la journée inaugurale face au Zimbabwe à 18h00.

L'Algérie est exempte de cette première journée, étant donné que le groupe A est composé de cinq sélections. La phase préliminaire est programmée du 13 au 17 septembre, alors que les quarts de finale auront lieu le 18 septembre et les demi-finales, le 19 septembre. La finale est prévue le 20 septembre.

Neuf sélections nationales prennent part à cette édition qui s'annonce relevée : l'Algérie, l'Egypte, le Cameroun, la RD Congo, le Maroc, le Rwanda, le Zimbabwe et l'Ouganda.

AKRAM. K

EURO DE BASKET

La Turquie bat la Grèce et rejoint l'Allemagne en finale

L'Allemagne, championne du monde en titre, et la Turquie, épatante contre la Grèce de Giannis Antetokounmpo, se sont qualifiées vendredi pour la finale de l'Euro de basket-ball à Riga. Dimanche, l'Arena de Riga sera le théâtre d'une finale européenne inédite entre les deux nations invaincues de cette édition : l'Allemagne cherchera à s'offrir son premier titre depuis 1993, la Turquie son premier titre tout court. Vendredi, elles ont en tous cas prouvé - si elles ne l'avaient déjà pas fait - qu'elles avaient l'étoffe d'être championnes. L'une en assumant son statut de favorite devant la Finlande (98-86), l'autre en infligeant une claque à la Grèce de la star Giannis Antetokounmpo (94-68). Tournant à 29,8 points de moyenne pendant tout l'Euro, le "Greek Freak" a été limité à 12 points (12 rebonds, 5 passes), l'un des signes de la guele de bois qui attendra samedi matin les Grecs. Car les coéquipiers d'Alperen Sengun ont réalisé une performance époustouflante, dès la première période.

R.S

MONDIAL 2025 DE VOLLEY-BALL victoire de la Tunisie devant les Philippines (3-0)

La sélection tunisienne de volley-ball a entamé sa participation au Mondial 2025, qui se déroule aux Philippines du 12 au 28 septembre, par une victoire face au pays hôte sur le score de 3 sets à 0 (25-13, 25-17 et 25-23), en match d'ouverture du groupe A disputé vendredi à Manille. Le Six tunisien jouera son deuxième match face à l'Iran, mardi 16 septembre, avant de boucler la phase de poules par une confrontation avec l'Egypte, jeudi 18 septembre. Au Mondial 2025, l'Algérie a été versée dans le groupe F, en compagnie de l'Italie (tenante du titre), de l'Ukraine et de la Belgique. Les Verts entameront la compétition face aux Italiens le 14 septembre à Manille (14h30, heure algérienne), avant d'affronter l'Ukraine le 16 septembre (07h00) et la Belgique le 18 septembre (07h00). Pour cette première édition élargie à 32 nations, les deux meilleures équipes de chaque poule décrocheront leur ticket pour la phase à élimination directe. Les volleyeurs algériens ambitionnent de défendre fièrement les couleurs nationales et de signer un parcours honorable face aux meilleures équipes mondiales.

R.S



CHAMPIONNAT ARABE DES CLUBS FÉMININS DE BASKET-BALL

victoire du GS Cosider devant Al Fatat SC (87-77)

Le club de basket-ball algérien du GS Cosider s'est imposé devant la formation koweïtienne d'Al Fatat SC sur le score de 87 à 77 (mi-temps : 47-43), en match comptant pour la troisième journée du Championnat arabe des clubs féminins (10-19 septembre), disputé vendredi à Al-Madinah Al-Munawarah en Arabie Saoudite. Les scores des quart - temps ont été comme suit : 21-28, 26-15, 17-14, 23-20. C'est la deuxième victoire du GS Cosider dans le tournoi, après celle obtenue lors de la première journée devant la formation bahreïnienne d'Al Hala sur le score de 76 à 74. En ouverture de cette troisième journée de compétition, les Jordaniennes de Chabab Al Fahis ont battu les Emiraties de Sharjah sur le score de 107 à 78, alors que le troisième match prévu ce



vendredi (17h00, heures algériennes) mettra aux prises les Saoudiennes d'Al-Ula aux Bahreïnes d'Al Hala. Lors de la quatrième journée, prévue dimanche, les Algériennes du GSC défieront les Koweïtiennes d'Al Karine (13h00), avant d'enchaîner, respectivement, face aux Emiraties de Sharjah, le lundi 15 septembre (17h00), puis les Saoudiennes d'Al-Ula, le mardi 16 septembre (17h00), et les Jordaniennes de Chabab Al Fahis, le jeudi 18 sep-

tembre (15h00). Selon la formule de compétition, les deux premiers à l'issue de la première phase joueront la finale de cette 26^{ème} édition, programmée le vendredi 19 septembre. La précédente édition, disputée en 2024 en Jordanie, avait été remportée par le club local d'Al Fahis, devant la formation saoudienne d'Al Ula, au moment où le représentant algérien, GS Cosider, avait terminé sur la troisième marche du podium.

LYDIA. K

CHAMPIONNATS DU MONDE D'ATHLÉTISME À TOKYO

L'athlète éthiopienne Welteji manquera le rendez-vous

L'Ethiopienne Diribe Welteji, vice-championne du monde du 1.500 m, a été provisoirement suspendue à la demande de l'unité antidopage de World Athletics et manquera les Mondiaux de Tokyo, a annoncé vendredi le Tribunal arbitral du sport (TAS).

La juridiction sportive "a accepté une demande de mesures provisoires" de la fédération internationale, "concernant une violation présumée des règles antidopage" pour laquelle l'athlète avait été blanchie fin août

par l'antidopage éthiopien, selon un communiqué du TAS. "Mme Welteji est déclarée inéligible pour participer aux Championnats du monde d'athlétisme de Tokyo 2025", dont les séries du 1.500 m femmes débutent samedi, ajoute le TAS. Médaille d'argent à Budapest en 2023, Diribe Welteji avait été accusée le 21 mai dernier par l'agence antidopage éthiopienne d'avoir "refusé de fournir un échantillon lors d'un contrôle antidopage hors d'une compétition sans justification", selon le tribunal lausannois. Mais après une audience tenue le 12 août, la même agence avait conclu que l'athlète n'avait pas violé la réglementation antidopage, indique le TAS, sans préci-

ser les raisons avancées. En recevant ce dossier le 1er septembre, l'Unité d'intégrité de l'athlétisme (AIU) avait décidé de faire appel de cette décision devant le TAS, réclamant une suspension provisoire effective dès les Mondiaux de Tokyo, jusqu'à ce que l'affaire soit jugée. Concernant le fond du dossier, "les parties échangent des documents écrits et, avec leur accord, une audience sera programmée", écrit la juridiction suprême du monde sportif. Quatrième aux Jeux olympiques de Paris en 2024, Diribe Welteji n'a pas couru depuis juillet au meeting de Préfontaine Classic (Eugene, Etats-Unis), où elle avait réalisé son record personnel en 3 min 51 sec 44 et

terminé deuxième derrière la Kényane Faith Kipyegon, qui avait battu le record du monde.

R.S



CHAMPIONNATS DU MONDE D'ATHLÉTISME À TOKYO

Evan Dunfee et Maria Perez ouvrent le bal en or



Le Canadien Evan Dunfee et l'Espagnole Maria Perez ont remporté samedi matin le 35 km marche en ouverture des championnats du monde d'athlétisme à Tokyo, s'imposant respectivement en 2h 28 min 22 sec et 2h 39 min 01 sec. Quatrième des derniers Mondiaux à Budapest en 2023, Dunfee a devancé le Brésilien Caio Bonfim (à 2h28:55 secondes) et le Japonais Hayato Katsuki (2h29:16) et décroche son premier titre de champion du monde, lui qui avait terminé 3e en 2019 à Doha du 50 km marche (épreuve qui n'est

plus disputée). En retrait en début de course, le Canadien de 34 ans a progressivement refait son retard en profitant notamment de la pénalité imposée à l'Equatorien David Hurtado en fin de course. "C'est un rêve qui devient réalité. J'ai le même coach depuis que j'ai 10 ans et l'objectif était depuis le début de devenir un jour champion du monde", a réagi Dunfee. Alors qu'il réalisait une superbe "remontada" jusqu'à prendre la troisième place provisoire de la course, le Français Aurélien Quinon a été victime de crampes au 27e

kilomètres mais termine quand même à une jolie 5e place (2h 30:24). L'autre Français en lice, Kevin Campion, termine 21e en 2h 39 min 12. Quelques minutes plus tard, c'est l'Espagnole Maria Perez, double championne du monde sur 20 km et 35 km en 2023, qui s'est imposée chez les femmes. En tête la majeure partie de la course, elle a largement devancé la championne olympique italienne des JO-2021 Antonella Palmisano (2h 42:24) et l'Equatorienne Paula Milena Torres (2h 42:44).

R.S

RUGBY CHAMPIONSHIP

L'Afrique du Sud écrase la Nouvelle-Zélande 43 à 10

L'Afrique du Sud a infligé à la Nouvelle-Zélande la plus grosse défaite de son histoire en l'écrasant 43 à 10 samedi à Wellington, lors de la quatrième journée du Rugby Championship. Jamais battus par plus de 15 points en Nouvelle-Zélande, les All-Blacks se sont littéralement écroulés sur leur pelouse du Sky Stadium, encaissant un 36-0 en seconde mi-temps et cédant au passage aux Springboks leur place de numéro un mondial. Plus grosse défaite à domicile des All Blacks (-33 pts), qui n'avaient jamais été battus de plus de 15 points d'écart sur leur pelouse, cette défaite



est même devenue la pire de l'histoire des hommes en noir avec le sixième essai de Pieter Steph du Toit à la 79e minute, transformé par Manie Libbok. La plus large défaite de la Nouvelle-Zélande remontait à l'été 2023 quand l'Afrique du Sud

l'avait battue 35 à 7 à Twickenham à Londres avant le Mondial 2023 en France. Avec cette victoire éclatante, les Springboks (10 pts) reviennent à une longueur des Wallabies australiens (11 pts), battus 28-26 samedi par les Argentins à

Sydney, mais avec deux points de bonus. Ils sont désormais à la hauteur de la Nouvelle-Zélande et un point devant les Argentins, contre qui ils vont disputer leurs deux dernières rencontres de cette compétition.

R. S

Le sprinteur américain Erriyon Knighton suspendu quatre ans

Le sprinteur américain Erriyon Knighton, double médaillé mondial sur 200 m, a été suspendu pour quatre ans après avoir été contrôlé positif l'an dernier à une substance interdite, a annoncé vendredi le Tribunal arbitral du sport (TAS). Saisi par l'Agence mondiale antidopage et World Athletics, le TAS a invalidé la décision prise en juin 2024 par un tribunal d'arbitrage américain, qui avait blanchi l'athlète en accreditant la thèse de la contamination alimentaire. Médaillé de bronze des Mondiaux-2022 puis d'argent des Mondiaux-2023, le sprinter de 21 ans avait été testé positif le 26 mars 2024 à l'épîtrebolone, un stéroïde anabolisant, lors d'un contrôle réalisé hors compétition. Il avait été provisoirement suspendu du 12 avril au 19 juin 2024 - période déduite de sa sanction de quatre ans, précise le TAS -, avant d'invoquer avec succès une contamination involontaire en consommant de la viande de bœuf. Grand espoir de l'athlétisme américain, Knighton avait pu disputer les JO de Paris, prenant la 4e place du 200 m, avant que le gendarme mondial de l'antidopage et World Athletics ne fassent appel en réclamant une suspension de quatre ans. Après l'audience à Lausanne les 23 et 24 juin dernier, les arbitres du TAS ont estimé "qu'il n'y avait aucune preuve" établissant que "la queue de bœuf importée aux Etats-Unis serait susceptible de contenir des résidus de trenbolone au niveau requis" pour provoquer un contrôle positif, selon le communiqué de la juridiction. Le sprinteur, qui n'était pas parvenu à se qualifier pour les Mondiaux de Tokyo, est également "disqualifié rétroactivement du 26 mars 2024 au 12 avril 2024", précise le TAS.



À quelle heure faut-il vraiment s'entraîner ?

Entre le travail, la vie de famille et les imprévus du quotidien, trouver du temps pour faire du sport ressemble souvent à un casse-tête. Beaucoup se demandent alors : existe-t-il un moment de la journée plus efficace que les autres pour s'entraîner ? Le coach sportif Julien Deschamps apporte son éclairage.

Selon lui, il n'y a pas d'heure miracle, mais plutôt un équilibre à trouver entre contraintes personnelles, énergie disponible et plaisir.

Pas de vérité absolue

« Il n'y a pas de "meilleur" moment universel pour s'entraîner », insiste d'emblée Julien Deschamps. « Tout dépend de la personne, de son rythme naturel et de ses obligations. » Certains se sentent plus dynamiques le matin, d'autres n'imaginent pas enchaîner des squats avant leur premier café. « Le sport, explique-t-il,

stricte.

Le sport et les contraintes quotidiennes

La difficulté principale ne réside pas dans l'heure idéale, mais dans la disponibilité. « Les personnes qui travaillent toute la journée n'ont souvent pas d'autre choix que tôt le matin ou le soir après le travail », souligne le coach. L'essentiel est de fixer un créneau et de s'y tenir. « Je conseille de le noter dans son agenda comme un rendez-vous incontournable, poursuit-il. La régularité est plus importante que l'intensité. »

Pour les personnes pressées, Julien Deschamps propose un circuit simple, réalisable partout, sans matériel.

Le principe Les exercices sont enchaînés sans repos,



puis on récupère 60 secondes à la fin d'un tour complet. La série se répète de 2 à 5 fois selon le niveau, pour une séance qui dure entre 15 et 30 minutes maximum.

Les exercices

- La chaise : maintenir la position 30 à 60 secondes
- Le gainage : 30 à 60 secondes
- Les pompes sur genoux : 5 à 20 répétitions
- Le gainage latéral : 15 à 45 secondes par côté
- Les squats : 25 répétitions

« Ce programme est complet et peu agressif pour les tendons et les ligaments », assure le coach. La clé reste la bonne exécution des mouvements pour éviter les blessures.

En fin de séance, il recommande quelques minutes d'étirements



doux (nuque, bras, dos, jambes) pour favoriser la récupération.

Le rôle clé de l'alimentation

protéines végétales : quinoa, spiruline, tofu, baies de goji. Ce sont des aliments encore peu connus mais très bénéfiques. »

commencent trop fort et disparaissent au bout d'un mois », constate le coach.

Son conseil : démarrer progressivement, par 15 à 20 minutes tous les deux jours, ou 1h30 à 2 heures par semaine. Ensuite, augmenter petit à petit la durée et l'intensité.

« Ce qui compte, c'est la constance. Il vaut mieux s'entraîner peu mais régulièrement, plutôt que de faire une seule grosse séance et s'épuiser. »

Le sport, un rendez-vous avec soi-même

Au fond, l'entraînement ne doit jamais être perçu comme une corvée. «

Les débutants : avancer pas à pas

Un autre piège guette

Les grands principes

- Limiter les produits transformés, trop sucrés ou trop salés.
- Réduire la consommation de glucides, souvent excessive dans notre alimentation.
- Privilégier les fruits, légumes, noix, amandes et autres aliments riches en nutriments.

Diversifier les sources de protéines Le coach attire l'attention sur la consommation de viande rouge, souvent trop importante. « Sans devenir végétarien, il est utile de découvrir les



ceux qui veulent reprendre le sport : l'enthousiasme excessif. « Beaucoup

Choisir une activité qui nous plaît facilite la régularité », rappelle Julien Deschamps. La marche rapide, le vélo, la natation, la danse ou encore le yoga : tout compte, du moment que l'on bouge.

Et peu importe l'heure finalement : matin, midi ou soir, chaque moment a ses avantages. L'essentiel est de se réserver un espace pour soi, où le corps et l'esprit se retrouvent.



doit s'intégrer dans la vie de chacun, pas l'inverse. »

L'exemple du coach

À titre personnel, Julien Deschamps distingue ses pratiques. Le matin, il préfère le cardio (course, vélo, natation) : « Cela donne un vrai coup de fouet et met en condition pour la journée. » Pour le renforcement musculaire, il se sent plus performant entre midi et 18 heures, quand le corps est déjà échauffé.

Ce témoignage illustre bien que chaque activité peut trouver son moment privilégié, mais qu'il n'y a pas de règle

Même 20 minutes suffisent si l'on parvient à maintenir cette discipline plusieurs fois par semaine. « Les bénéfices se construisent sur la durée. »

Un programme court mais efficace



Le squat, un exercice universel

Facile à réaliser chez soi, le squat ne demande ni matériel ni condition physique particulière. C'est un mouvement naturel que chacun pratique déjà dans son quotidien sans y penser, en s'asseyant, en ramassant un objet tombé ou en nouant ses lacets.



Mais derrière cette apparente simplicité, le squat est un exercice exigeant qui, lorsqu'il est correctement exécuté, devient l'un des piliers de tout entraînement physique.

Exécuter un squat dans les règles de l'art

La technique est la clé de l'efficacité. Le corps doit être bien droit, les pieds légèrement orientés vers l'extérieur et écartés à la largeur des épaules. Le mouvement commence par une inspiration : les cuisses se fléchissent, le bassin part vers l'arrière comme si l'on s'asseyait sur une chaise invisible.



relever le buste trop vite ou à forcer sur la pointe des pieds. La réussite repose sur la lenteur, le contrôle et une respiration régulière, qui accompagnent chaque phase du mouvement.

Les bienfaits du squat

Poly-articulaire, le

le squat améliore l'équilibre et la stabilité grâce au travail des muscles profonds. Il favorise aussi la mobilité des hanches, des genoux et des chevilles, offrant une meilleure amplitude de mouvement. Répété régulièrement, il devient un outil de prévention des blessures, renforçant les articulations et en corrigeant les déséquilibres du corps.

Un geste ancestral et fonctionnel

Bien avant l'invention des chaises, nos ancêtres vivaient souvent accroupis pour cuisiner, se reposer ou accomplir leurs tâches quotidiennes. Le squat est donc profondément enraciné dans notre gestuelle naturelle. Le pratiquer aujourd'hui, c'est renouer avec ce mouvement ancestral, indispensable à la santé du dos et à la fluidité des gestes de tous les jours.

Un allié du sport moderne

Dans le sport, le squat est incontournable. On le retrouve dans la

son intérêt dépasse la seule performance musculaire : en sollicitant une masse corporelle importante, le squat stimule le système cardio-vasculaire et augmente la dépense énergétique. C'est donc aussi un excellent exercice pour brûler des calories et améliorer sa condition physique générale.

Les variantes du squat

Pour aller plus loin, il

travail d'explosivité et de cardio, tandis que le squat sumo, avec un écartement plus large des jambes, cible davantage l'intérieur des cuisses. Le squat bulgare, réalisé une jambe surélevée derrière soi, met à rude épreuve l'équilibre et la force unilatérale. Enfin, l'ajout de charges – haltères, barre ou même sac de courses – permet d'augmenter progressivement la difficulté.

préparation physique des athlètes de toutes disciplines. Il développe



puissance, l'explosivité et l'endurance.

Mais existe de nombreuses déclinaisons. Le squat sauté ajoute un

Un exercice complet et accessible

Le squat n'est pas seulement un exercice de musculation, c'est une véritable passerelle entre le sport et la vie quotidienne. Accessible à tous, modulable à l'infini et profondément naturel, il se distingue comme l'un des mouvements les plus utiles pour entretenir la forme, renforcer le corps et gagner en confiance. Et au-delà de l'effort, chaque squat bien réalisé s'accompagne d'un sentiment de satisfaction, preuve que la simplicité peut mener loin.



La descente se poursuit jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol, tandis que les genoux restent derrière la pointe des pieds. La remontée, contrôlée et progressive, se fait en expirant, en poussant fermement sur les talons. La posture doit rester impeccable. Les épaules légèrement rejetées en arrière stabilisent la position, les tibias restent verticaux, et le dos ne doit jamais s'arrondir. L'erreur la plus fréquente consiste à

squat mobilise une grande partie du corps. Les quadriceps, ischio-jambiers et fessiers sont les plus sollicités, mais l'exercice active aussi les adducteurs, les mollets et les muscles sacro-lombaires. Même la sangle abdominale est mise à contribution pour stabiliser le mouvement. À la clé, un renforcement musculaire complet qui galbe les jambes, tonifie les fessiers et protège le dos. Au-delà de la force,

À 100 jours du coup d'envoi de CAN 2025

La CAF annonce les dates de vente des billets

La Confédération Africaine de Football (CAF) a officiellement lancé le compte à rebours de la Coupe d'Afrique des Nations 2025, qui se déroulera au Maroc du 21 décembre 2025 au 18 janvier 2026. À cent jours du coup d'envoi de la compétition, l'instance a dévoilé les détails relatifs à la vente des billets ainsi qu'une série d'initiatives destinées à enrichir l'expérience des supporters. La billetterie sera ouverte en trois étapes distinctes. La première phase débutera le 25 septembre 2025, suivie de la deuxième le 21 octobre, tandis que la troisième et dernière étape est fixée au 21 novembre. Cette organisation progressive vise à faciliter l'accès aux billets et à répondre à la forte demande attendue pour ce grand rendez-vous continental. En parallèle, la CAF lancera, le 25 septembre, l'application « Yalla », conçue comme une plateforme numérique complète à destination des fans. Cette application offrira plusieurs fonctionnalités, notamment une carte d'identité numérique du supporter, indispensable pour accéder aux stades et aux zones réservées aux fans. Elle proposera également un système de visa électronique permettant de déposer une demande en ligne afin d'assister à la compétition depuis n'importe quel pays.



30 °C | °F

Précipitations : 0%
Humidité : 64%
Vent : 14 km/h

Météo
lundi
Ensoleillé

VOTRE QUOTIDIEN SPORTIF

Mounasser®

Dimanche 14 Septembre 2025

Real Madrid – Marseille

Un match classé à haut risque en Espagne

Le ministère espagnol de l'Intérieur a classé le match opposant le Real Madrid à l'Olympique de Marseille, prévu mardi dans le cadre de la phase de groupes de la Ligue des champions, comme une rencontre « à haut risque » pour des raisons de sécurité, ont rapporté plusieurs sources médiatiques.

LYDIA . K

Selon un représentant du ministère, cette qualification implique le déploiement d'importants renforts policiers. Toutefois, elle n'entraînera pas de restrictions majeures pour les supporters marseillais, si ce n'est des contrôles supplémentaires à titre préventif afin d'éviter tout risque d'incident. Des milliers de fans de l'OM sont attendus dans la capitale espagnole pour ce rendez-vous prestigieux, le premier du club en Ligue des champions depuis la saison 2022-2023.



Les autorités espagnoles n'ont pas précisé les raisons exactes ayant conduit à ce classement. Cependant, ce dispositif renforcé rappelle un précédent marquant : en 2008, un supporter marseillais, Santos

Mirasierra, avait été condamné à trois ans et demi de prison après des affrontements avec les forces de l'ordre en marge d'une rencontre de C1 face à l'Atlético Madrid, disputée au stade Vicente-Calderón.

Tennis de Table

Mehdi Bouloussa et Melissa Nasri dans le Top 10 africain

Les pongistes internationaux algériens, Mehdi Bouloussa et Melissa Nasri sont classés dans les dix meilleurs joueurs de tennis de table au niveau africain, selon le classement rendu public, mardi, par la Fédération internationale de la discipline (ITTF) qui

continue de mettre à jour périodiquement son ranking mondial, dont les meilleures places seront qualificatives pour les Jeux Olympiques 2028 de Los Angeles. Chez les garçons, Mehdi Bouloussa est actuellement 10e et le meilleur athlète algérien. Il occupe la

143e position au niveau mondial, avec un total de 156 points, suivi de son compatriote Milhan Jelouli qui s'est positionné à la 12e place continentale et à la 179e mondiale (102 pts). Sami Kherrouf est, quant à lui, 21e africain, et 225e mondial, avec un total de 67 points.

R.S



Mondiaux d'athlétisme (100m messieurs)

Le Jamaïcain Kishane Thompson remporte facilement la course

Le vice-champion olympique du 100 mètres Kishane Thompson a remporté sa course avec facilité, hier soir en séries des Mondiaux de Tokyo. Aligné dans la deuxième série, le Jamaïcain a pris un bon départ le plaçant directement en tête de la course. Il a complètement relâché son effort à 30 mètres de l'arrivée, avant de tourner la tête à droite, puis à gauche, pour regarder le public avant de couper la ligne en 9 sec 95. Le vice-champion

olympique, en quête à Tokyo d'une première médaille mondiale, efface les doutes qui planaient autour de son état de forme depuis qu'il avait évoqué fin août une "gêne au tibia" le poussant à déclarer forfait pour les deux derniers meetings de l'été. Dans la série suivante, le champion olympique Noah Lyles a terminé lui aussi en 9 sec 95 mais il n'a pas du tout donné la même impression de facilité que son rival jamaïcain.

R.S



HORAIRES DE PRIÈRES ALGER

Fadjer	04:54
Dohr	12:43
Asr	16:15
Maghreb	19:57
Icha	20:22



Gavi absent de Barcelone pendant six semaines en raison d'une blessure

Le journal espagnol Marca a révélé que la star du FC Barcelone, Gavi, pourrait être écarté des terrains pour une durée d'au moins six semaines en raison d'une blessure au genou, qu'il opte pour un traitement conservateur basé sur le repos et une intervention limitée, ou pour une opération chirurgicale. Selon le quotidien, s'il choisit la voie du repos, il ne devrait pas revenir avant la trêve internationale prévue en octobre. Il manquera donc le choc contre Gérone le 18 octobre. En cas d'arthroscopie, la période de récupération resterait d'environ six semaines. Même si le traitement conservateur permettait un retour plus rapide, une reprise avant la rencontre face à Gérone

paraît peu probable. L'absence lors du Clasico contre le Real Madrid, programmé le 26 octobre, une semaine après le match contre Gérone, constituerait la perte la plus marquante pour le milieu de terrain. Barcelone accueillera également l'Olympiakos en Ligue des champions au cours de cette période. Avant la trêve internationale, le Barça doit enchaîner un calendrier chargé avec sept rencontres contre Valencia, Newcastle, Getafe, le Real Oviedo, la Real Sociedad, le Paris Saint-Germain et Séville. Il est attendu que l'entraîneur Hansi Flick mise sur Marc Casadó et Frenkie de Jong aux côtés de Pedri pour pallier l'absence de Gavi, avec le possible retour de Marc Bernal prochainement.

R. S