



05

Face à Bounou, Al-Habsi et El-Hadary

M'Bolhi nommé pour le titre de meilleur gardien arabe

www.almounasser.dz



Le départ de Bauer et l'arrivée de Hecking

Nouveau départ pour Mohamed Amine Amoura !

03-16

JS Saoura
Abdelkader Amrani sous le feu des critiques !



05

CAN 2025
La CAF s'enflamme pour Luca Zidane !



3



03

Olympique Akbou : Le promu aux dents longues



Malgré une instabilité technique et plusieurs changements d'entraîneurs, l'Olympique Akbou réalise une saison historique. Actuellement 3ème avec 35 points, le club n'est qu'à deux longueurs de la place de dauphin et à 5 points du leader, avec deux matchs en retard. Une ascension fulgurante pour le club de la Soummam.

Nouveau sacre pour Riyad Mahrez



Rien n'arrête le capitaine des Verts ! Riyad Mahrez vient de remporter le prix du "But de la Semaine" en Saudi Pro League (25e journée). Son chef-d'œuvre lors du derby remporté face à l'Ittihad Djeddah (3-1) a récolté la majorité des suffrages des supporters d'Al-Ahli.



NA Hussein Dey : Un retour en arrière inquiétant

Décision surprenante de la part de la direction du NAHD. Le club a décidé de retourner au stade du 20-Août 1955 pour disputer ses matchs à huis clos jusqu'à la fin de la saison, à commencer par le choc face au MC Saïda. N'ayant pas atteint les objectifs de montée (directe ou play-offs), l'administration



préfère cette solution radicale plutôt que de se déplacer au stade de Dar El Beïda.

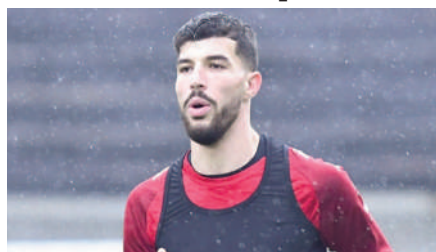
Le mystère des "2 milliards" de Farid Nezzar

Déclaration choc du président du CA Batna. Farid Nezzar a affirmé que le club n'avait dépensé que 2 milliards de centimes la saison dernière pour décrocher la 6ème place en Ligue 2 (Groupe

Centre-Est). Un chiffre qui suscite de nombreuses interrogations dans le milieu du football algérien : comment un tel budget a-t-il pu suffire pour jouer les premiers rôles ?

Aymen Mahious : Le traumatisme du "CHAN" persiste

Malgré ses 9 buts avec la JS Kabylie, Aymen Mahious n'est pas au mieux selon la légende Nacer Bouiche. Ce dernier affirme que l'attaquant traverse une crise psychologique depuis son penalty raté contre le Sénégal en finale du CHAN. "Il a perdu confiance et rate des occasions faciles par manque d'encadrement à cette période clé", a confié l'ancien star de la JSK.



Insolite : Le surpoids de Nasser Islam Bouchar fait jaser

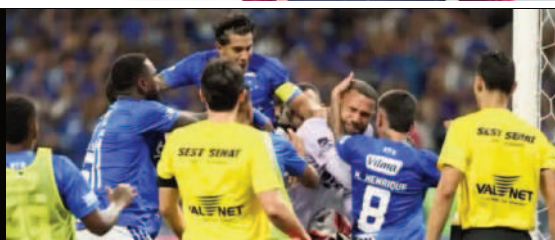


Scène inhabituelle lors du match Boujelbana - Boukhadra (Division Inter-Régions). Le joueur d'Ittihad Boukhadra, Nasser Islam Bouchar, a attiré tous les regards, non pas pour ses dribbles, mais pour son surpoids flagrant. À seulement 25 ans, le joueur semble incapable de se déplacer correctement. Malgré cela, il a participé à 12 matchs cette saison sans marquer le moindre but.

Brazil

Atlético Mineiro -Cruzeiro..23 cartons rouges

Le choc entre l'Atlético Mineiro et Cruzeiro s'est terminé en véritable champ de bataille. Dans les dernières secondes du temps additionnel, le terrain s'est transformé en ring de boxe. Résultat : l'arbitre a distribué 23 cartons rouges ! Les images des blessures sont impressionnantes, mais heureusement, aucun pronostic vital n'est engagé.



AL MOUNASSER
Journal sportif
Édité par:
EURL AL MOUNASSER

Capital social:
100 000.00 DA

Siège social:
Chemin Saïd
Hamdine Bir
Mourad Rais
-Alger-

Directeur de publication:
KITOUS MOHAMED

Impression:
S I A
Diffusion:
Bounab Diffusion
Tel:
0560266287
Email:
contact@almounasser.dz
Site web:
www.almounasser.dz

Publicité :
Entreprise Nationale de Communication,
d'Édition et de Publicité-ANEP
Unité Régie Publicitaire
Adresse: 01, avenue Pasteur, Alger
Centre-Alger
Tel: 021 71 69 66
Remarque: Tous documents remis
à la rédaction ne peuvent faire l'objet
d'une réclamation

Le départ de Bauer et l'arrivée de Hecking

Nouveau départ pour Mohamed Amine Amoura !

En plein cœur d'une crise de résultats alarmante, le VfL Wolfsburg a décidé de faire table rase. Après le limogeage de l'entraîneur Daniel Bauer et du directeur sportif Peter Christiansen, le club allemand mise sur un électrochoc pour sauver sa peau en Bundesliga.

Lydia. K

Le revers de trop face à Hambourg (1-2) a scellé le sort de Bauer. Sous ses ordres, les "Loups" ont sombré à une inquiétante 17ème place, synonyme de relégation. Avec une seule victoire lors des onze derniers matchs, l'équipe était dans l'impasse, incapable de stopper une spirale négative qui menaçait l'avenir du club dans l'élite.

Le retour du "Sorcier" Dieter Hecking

Pour l'opération sauvetage, Wolfsburg a rappelé une légende de son banc : Dieter Hecking. Le technicien de 61 ans, qui a offert au club la Coupe d'Allemagne et



la Supercoupe en 2015, revient en terrain connu. Son expérience est perçue comme l'ultime rempart pour éviter la catastrophe lors des neuf dernières "finales" de la saison.

Une aubaine pour Amoura ?

Ce changement de cap pourrait être salvateur pour

Mohamed Amine Amoura. Malgré son statut de meilleur buteur du club avec 8 réalisations, l'international algérien a vécu des semaines frustrantes sous l'ère Bauer, voyant son temps de jeu se réduire et son influence s'étioler au profit de choix tactiques discutables. Le profil percutant et

la vitesse d'Amoura sont des atouts que Dieter Hecking, adepte d'un jeu plus pragmatique et efficace, pourrait replacer au centre de son dispositif. Pour le "Fennec", c'est une occasion en or de prouver qu'il est l'homme de la situation pour porter l'attaque de Wolfsburg vers le maintien.

L'AC Milan fonce, Leverkusen fixe son prix

Ibrahim Maza au cœur d'une bataille de géants !



Rien ne semble plus pouvoir arrêter l'ascension d'Ibrahim Maza. Après une Coupe d'Afrique des Nations 2025 éblouissante sous le maillot de l'Algérie, le milieu de terrain de Bayer Leverkusen est devenu la cible prioritaire des plus grands clubs européens pour le prochain mercato estival. Selon les révélations du célèbre journaliste de beIN Sports, Hafid Derradji, l'AC Milan a officiellement manifesté son intérêt pour l'international algérien. Le club italien, sous l'impulsion de son entraîneur Massimiliano Allegri, cherche à renforcer son entrejeu pour briller en Ligue des Champions la saison prochaine.

Le profil de Maza séduit particulièrement les dirigeants milanais qui voient en lui le remplaçant idéal pour préparer l'après-Luka

Le successeur de Modrić en Lombardie ?

Hakim. T

Modrić. L'avenir du vétéran croate étant toujours en suspens, le Milan veut anticiper en recrutant un joueur capable d'apporter de la créativité et de la fougue technique au milieu de terrain.

Leverkusen réclame 45 millions d'euros

La transaction s'annonce toutefois complexe et coûteuse. Le Bayer Leverkusen a fixé la barre très haut en réclamant un chèque de 45 millions d'euros. Le club allemand compte sur l'exposition médiatique de la Coupe du Monde 2026 (11 juin - 19 juillet) pour voir la valeur marchande de son joyau exploser encore davantage.

L'Atlético Madrid reste à l'affût

Le Milan n'est pas seul sur le dossier. L'Atlético Madrid de Diego Simeone est également très chaud et aurait déjà une offre de 35 millions d'euros dans les cartons. Entre l'Italie et l'Espagne, le prodige algérien aura l'embaras du choix pour franchir un nouveau palier dans sa carrière dès l'été prochain.

Karim. H

CAN 2025

La CAF s'enflamme pour Luca Zidane !

Malgré l'élimination de l'Algérie en quarts de finale de la CAN 2025 face au Nigeria, un homme a mis tout le monde d'accord : Luca Zidane. Le dernier rempart des Fennecs et du Granada CF a reçu les honneurs de la Confédération Africaine de Football (CAF) pour sa première participation continentale.

Le baptême du feu a été une réussite totale sur le plan individuel pour le portier algérien. Ses parades réflexes et son assurance dans les airs ont été l'un des points forts de la sélection nationale durant le tournoi au Maroc. La CAF n'a pas tari d'éloges sur celui qui semble avoir définitivement sécurisé sa place de numéro 1.



Un tweet qui fait le tour de la toile. Sur son compte officiel X (anciennement Twitter), la CAF a publié une vidéo compilant les plus beaux arrêts du gardien de Grenade, accompagnée d'un message fort qui souligne son pedigree exceptionnel." Certains héritages se transmettent, d'autres

s'acquièrent. Luca Zidane a réuni les deux."

Le nouveau mur d'Algérie

Cette reconnaissance internationale confirme que Luca Zidane a su se faire un prénom loin de l'ombre de son illustre père. En alliant le talent inné à une éthique de travail rigoureuse, il

s'impose comme le digne successeur des grands gardiens de l'histoire du foot algérien. Pour les supporters, cette éclosion est le signe précurseur d'une défense solide en vue des prochaines échéances, notamment les éliminatoires du Mondial 2026.

Hakim. T

Ligue des champions et Coupe de la Confédération

La CAF augmente les primes de 2 millions dollars

La Confédération africaine de football (CAF), a annoncé lundi une augmentation de deux millions de dollars des primes accordées aux vainqueurs de la Ligue des champions et de la Coupe de la Confédération à partir de la saison 2025-2026.

Rania. K

Le vainqueur de la Ligue des champions africaine recevra désormais six millions de dollars, soit une hausse de 50% par rapport à la prime précédente, tandis que le lauréat de la Coupe de la Confédération touchera quatre millions de dollars, soit le double du montant versé jusqu'ici. Pour rappel, deux clubs algériens, le CR Belouizdad et l'USM Alger sont en lice en quarts de finale de la Coupe de la Confédération de football, ils affronteront respectivement, les Egyptiens d'Al-Masry et les Congolais de l'AS Maniema. Les matchs aller auront lieu les 14 et 15 mars, tandis que la manche retour aura lieu les 21 et 22 mars 2026. Selon la CAF, ces augmentations de



primes s'inscrivent dans la politique menée par le président de la CAF, Patrice Motsepe depuis son élection à la tête de l'instance en 2021 pour renforcer la compétitivité et la stabilité financière des clubs africains. En cinq ans, la prime du vainqueur de la Ligue des champions est passée de 2,5 millions à six millions de dollars, soit une progression de 140%. Sur la même période, la récompense du vainqueur de la Coupe

de la Confédération est passée de 1,25 million à quatre millions de dollars, soit une hausse de 220%, souligne l'instance suprême du football africain sur son site officiel. La CAF a également augmenté les paiements de solidarité destinés aux clubs éliminés lors des tours préliminaires des compétitions interclubs. Introduite à hauteur de 50.000 dollars par club pour la saison 2024-2025, cette aide a été portée

à 100.000 dollars pour l'édition 2025-2026. Avec ces nouvelles mesures, le montant global des primes et des paiements de solidarité distribués aux clubs africains dépasse désormais 42 millions de dollars par saison, contre 18,8 millions en 2021, a précisé l'instance. Selon la CAF, ces réformes ont contribué à une participation record de 130 clubs aux compétitions interclubs africaines pour la saison 2025-2026.

Coupe de la CAF

Ramovic blanchi par la Commission de Discipline !

C'est un grand soulagement pour le Chabab Riadhi Belouizdad (CRB). L'entraîneur Sead Ramovic a officiellement échappé à toute sanction de la part de la Confédération Africaine de Football (CAF) après l'enquête ouverte suite au match face au Singida United (Tanzanie). L'incertitude qui pesait sur le banc des Rouge et Blanc est enfin levée. La commission de discipline de la CAF a rendu son verdict après avoir étudié minutieusement le dossier et entendu les explications du technicien via visioconférence.

Ramovic a pu clarifier les circonstances des incidents survenus en fin de rencontre, où il avait été la cible de provocations. Ses arguments ont convaincu les membres de la commission, qui ont décidé de ne retenir aucune charge contre lui.

Une présence cruciale pour la suite de l'aventure

Cette décision est une excellente nouvelle pour la direction du club

et ses supporters. Ramovic pourra donc diriger son équipe normalement depuis le banc de touche lors des prochaines échéances continentales. Sa présence sera vitale alors que le CRB entre dans une phase décisive de la compétition, où chaque détail tactique compte pour viser le sacre. Deux matchs de suspension pour Nassim Malek Si l'entraîneur principal est épargné, le club n'échappe pas totalement aux sanctions. La commission de discipline a en revanche décidé de suspendre le secrétaire général adjoint du club, Nassim Malek, pour deux matchs fermes. Cette sanction fait suite aux mêmes incidents enregistrés lors du match contre les Tanzaniens. En conséquence, le responsable administratif sera privé de déplacement et de présence lors de la double confrontation cruciale face au Al Masry (Égypte) au prochain tour. Une absence qui obligera le club à se réorganiser sur le plan administratif pour cette étape majeure.

Farid. B

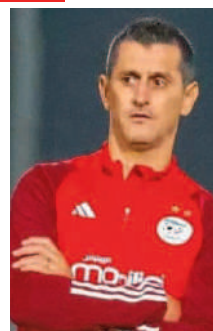
Équipe Nationale U23

L'ère Saïfi commence en mars !

La nouvelle génération des Verts (joueurs nés en 2005/2006) s'apprête à faire ses premiers pas. Sous la direction de l'ancienne gloire du football algérien, Rafik Saïfi, la sélection olympique entame sa préparation avec un objectif clair : redorer le blason national. Selon les dernières informations, le sélectionneur Rafik Saïfi a programmé le premier stage de son mandat à partir du 23 mars prochain. Ce rassemblement sera l'occasion pour le staff technique de superviser de près les

jeunes talents évoluant en Algérie et à l'étranger, afin de poser les premières pierres d'un projet ambitieux. Un test de taille face aux Léopards Pour ce premier galop d'essai, les coéquipiers de ce nouveau cru olympique affronteront en amical la sélection de la République Démocratique du Congo (RDC). Ce match servira de test grandeur nature pour évaluer le potentiel technique et physique du groupe face à l'un des cadors du continent.

Objectif : Los Angeles 2028 Le défi pour Rafik Saïfi est immense : bâtir une équipe compétitive pour les éliminatoires des Jeux Olympiques de Los Angeles 2028. Après avoir manqué les rendez-vous de Tokyo 2020 et Paris 2024, l'Algérie veut impérativement retrouver la scène olympique. La tâche s'annonce pourtant ardue. Le Comité International Olympique (CIO) a modifié le format du tournoi, réduisant le nombre de nations participantes de 16 à 12 équipes seulement.



Avec ce nouveau règlement, l'Afrique ne disposera plus que de deux représentants. Une véritable mission commando attend donc Saïfi et ses poulains pour arracher l'un des deux précieux sésames.

Fares. B

Coupe de la CAF

L'USM Alger face au défi du "Maniema" et du jeûne

L'USM Alger se retrouve dans une situation délicate à l'approche de son quart de finale aller de la Coupe de la Confédération. Malgré une requête officielle déposée auprès de la CAF pour décaler l'horaire de la rencontre, le club algérois n'a toujours reçu aucune réponse. Le face-à-face contre le club de Maniema Union (République Démocratique du Congo) reste donc programmé pour ce dimanche à 14h00. Un horaire particulièrement contraignant pour les joueurs de l'USMA, qui devront composer avec la double difficulté du climat équatorial et du jeûne du Ramadan. Selon des sources proches du club de Soustara, la direction n'a reçu aucune notification de la part de l'instance continentale concernant sa demande de report horaire. L'administration de l'USMA espérait un geste de la CAF pour préserver l'intégrité physique des joueurs, mais le maintien du match en plein après-midi semble désormais inévitable.

Une mission commando pour les "Usmistes"

Entre la fatigue du voyage et les conditions de jeu extrêmes à 14h00, les hommes de l'USMA s'attendent à un véritable test d'endurance. La gestion de l'effort sera la clé de ce match aller, afin de ramener un résultat positif avant le match retour à Alger, où les conditions seront nettement plus favorables.

Meriem. A

Ligue 1 Mobilis

Deux matchs à huis clos pour le CRB et l'ESM, un pour la JSK

La commission de discipline de la Ligue nationale du football professionnel (CD/LFP) a annoncé lundi soir avoir infligé deux matchs à huis clos au CR Belouizdad et à l'ES Mostaganem, ainsi qu'un autre pour la JS Kabylie, pour diverses infractions au cours de leurs derniers matchs.

Salim. D

Dans le cas du CRB, c'était pour utilisation et jet de jeux pyrotechniques sur le terrain, en occasionnant des dommages physiques aux joueurs de l'équipe adverse", lors du quart



de finale de la Coupe d'Algérie disputé le 3 mars courant et remporté (3-2) contre le Mouloudia d'Alger.

Le capitaine belouizdadi, Abderraouf Benguit s'est vu infliger lui aussi deux matchs de suspension, dont un avec sursis, pour avoir essayé de faire sortir les joueurs du terrain à un moment donné dudit match. Pour leur part, l'ESM et la JSK ont sanctionnées relativement à diverses infractions au code disciplinaire lors de la 22e journée de Ligue 1 Mobilis, disputée ce week-end.

Le club mostaganemois a été

sanctionné de deux matchs à huis clos, dont un avec sursis, par rapport aux différents actes de vandalisme perpétrés par ses supporters dans les tribunes, suite à la lourde défaite à domicile face au MC Alger (5-0).

De son côté, la JSK a écopé d'un seul match à huis clos, pour une cinquième infraction au code disciplinaire concernant l'utilisation de fumigènes et leur jet sur le terrain, mais sans causer de dommages physiques. La sanction des Canaris a été rehaussée d'une amende de 1.000.000 DA, selon la CD de la LFP.

JS Saoura

Abdelkader Amrani sous le feu des critiques !

Rien ne va plus à la JS Saoura. Après une élimination amère en Coupe d'Algérie face à l'USM Alger et une défaite en championnat contre l'Olympique Akbou, l'entraîneur Abdelkader Amrani se retrouve au centre d'une vive polémique. En cause : des choix tactiques jugés inadaptes et une perte d'identité de jeu.

Le mécontentement des supporters de la Béchar ne cesse de croître. Beaucoup reprochent au technicien chevronné son récent passage au système en 3-5-2. Ce schéma, censé solidifier l'arrière-garde, semble surtout avoir bridé les capacités offensives de l'équipe. Sur le terrain, les joueurs paraissent perdus, peinant à s'adapter à ces nouveaux rôles qui ne correspondent pas à leurs qualités naturelles.

Un jeu devenu trop prévisible. Habitue à un football offensif et chatoyant, la JSS version Amrani s'est transformée en une formation ultra-

défensive. Le jeu des "Aigles du Sud" se résume désormais à un bloc bas très compact, un jeu direct et de longs ballons vers l'avant et une dépendance excessive aux coups de pied arrêtés.

Ce manque de fluidité a fini par coûter cher. En l'espace de quelques semaines, le club a quitté la course à la Coupe et a glissé de la 3ème à la 4ème place du classement de la Ligue 1 Mobilis.

L'exigence du podium

Le crédit d'Abdelkader Amrani s'effrite. Pour l'administration du club et les fans, l'objectif reste clair : terminer la saison sur le podium pour s'assurer une place en compétition africaine. Pour y parvenir, le coach devra impérativement revoir sa copie tactique et redonner du punch à son attaque dès les prochaines journées. À Béchar, on attend un retour au jeu qui a fait la force du club par le passé.

Akram. k

Ligue 1 Mobilis

La 24e journée fixée aux 17 et 18 mars

La 24e journée du championnat de la Ligue 1 Mobilis de football, se jouera dans son intégralité les mardi 17 et mercredi 18 mars, a indiqué la Ligue de football professionnel (LFP), lundi soir sur son site officiel.

Cette journée débutera le mardi 17 mars avec quatre matchs au menu, dont celui du leader, le MC Alger, à domicile face à l'USM Khenchela (22h00). Le lendemain, autant de rencontres seront au programme, avec à l'affiche USM Alger-ES Sétif, prévue au stade olympique du 5-Juillet (22h00). La 23e journée est programmée vendredi prochain, et sera tronquée de deux rencontres : MB Rouissat-USM Alger et ES Sétif-CR Belouizdad, reportés, en raison de l'engagement des deux clubs algérois en quarts de finale (aller) de la Coupe de la Confédération, prévus samedi et dimanche. Au classement, le MCA caracole en tête avec 40 points, à trois longueurs sur son poursuivant direct, le CS Constantine (37 points).

Le programme de la 24e journée de L1:

Mardi 17 mars 2026 :
ES Mostaganem - Paradou AC 15h00
Olympique Akbou - CS Constantine 15h00
MC Alger - USM Khenchela 22h00
MC Oran - MC El-Bayadh 22h00
Mercredi 18 mars 2026 :
ES Ben Aknoun - MB Rouissat 15h00
USM Alger - ES Sétif 22h00
JS Kabylie - JS Saoura 22h00
CR Belouizdad - ASO Chlef 22h00.

CS Constantine

Discipline et instabilité tactique au cœur des débats

Malgré des résultats probants hors de ses bases, le CS Constantine traverse une zone de turbulences internes. Entre le coup de sang de Messala Merbah et la quête perpétuelle d'un onze type par Lassaad Dridi, le club vit une fin de saison sous haute tension. L'ambiance s'est rafraîchie entre le milieu de terrain Messala Merbah et son entraîneur Lassaad Dridi. Lors du choc de la 22e journée face à l'USM Alger, le joueur n'a pas caché son immense frustration lors de son remplacement à la 70e minute par Omoyele. Son comportement sur le banc de touche a poussé le technicien tunisien à rédiger un rapport disciplinaire. Le directeur général, Tarek Arama, ayant donné carte blanche à Dridi, une

sanction financière exemplaire semble imminente pour le joueur afin de préserver l'autorité du staff.

Le casse-tête tactique de Dridi

Face à une cascade d'absences (Ibrahim Dib, Miloud Rebiaï, l'attaquant togolais Evra et Oussama Meddahi), Lassaad Dridi multiplie les expérimentations. Contre l'USMA, le CSC a évolué en 3-5-2 avec une chaudière inédite composée de Aït Abdeslam, Draoui et le Sénégalais N'Diaye. Si l'entrejeu a vu briller le Rwandais Djihad Bizimana, le secteur offensif reste le principal souci du coach tunisien, qui peine à stabiliser son duo d'attaque faute de rendement régulier. La bonne nouvelle reste



toutefois le retour à la compétition de Berkan, après trois mois d'absence.

Le meilleur voyageur du championnat

Si le CSC piétine parfois à domicile (nuls contre El Bayadh et le CRB), il est devenu une véritable machine à gagner en déplacement. Depuis l'arrivée de Dridi à la mi-

décembre 2025, le bilan à l'extérieur est impressionnant avec 8 points récoltés sur 15 possibles. Cette solidité hors de Constantine permet aux "Sanafir" de rester accrochés au wagon de tête, malgré un seul revers notable à Alger face au MC Alger (1-0) en début d'année.

Fares. B



Djamel Belmadi:

Le Phénix du Football Algérien

Djamel Belmadi, né le 25 mars 1976 à Champigny-sur-Marne en France, est une figure emblématique du football algérien, tant comme joueur que comme entraîneur. Milieu offensif droit d'1m74, il a marqué les esprits par sa technique raffinée, son intelligence de jeu et son caractère bouillant.

Franco-algérien, Belmadi a connu une carrière mouvementée mais riche, oscillant entre clubs européens prestigieux et sélections nationales.

Des débuts prometteurs en France

Formé au Paris SG aux

alors le FC Martigues, en deuxième division, où il s'impose rapidement en inscrivant huit buts et en devenant un joueur décisif. Sa performance attire l'attention de l'Olympique de Marseille, club qu'il rejoint avec l'ambition de briller.

À Marseille, ses

équipe marseillaise en crise, démontrant son tempérament de gagnant et sa capacité à porter son équipe dans les moments difficiles.

Une carrière internationale riche mais complexe

Belmadi honore sa première sélection avec l'Algérie le 9 juillet 2000 contre le Maroc. Malgré une carrière internationale courte mais intense, il totalise 20 sélections pour cinq buts. Son style de meneur de jeu, capable de distribuer des passes décisives et de se montrer dangereux devant le but, le distingue. En 2001, il marque un coup franc mémorable face à la France, championne du monde et d'Europe en titre, et inscrit son premier doublé à Annaba contre le Tchad. Cette même année, il est élu Ballon d'Or Algérien, récompensant sa technique et son engagement sur le terrain.

premières saisons sont difficiles. Prêté à l'AS Cannes puis au Celta Vigo en Espagne, Belmadi accumule de l'expérience et du temps de jeu avant de revenir à l'OM, où il éclot enfin à 24 ans. La saison 2000-2001 révèle tout son talent : il inscrit neuf buts en quarante matchs et devient l'âme d'une

Kharitiyath, avant de revenir en Angleterre pour deux saisons avec Southampton. Il termine sa carrière de joueur en Ligue 1 à Valenciennes, où il prend sa retraite en 2009.

Belmadi se distingue par son jeu polyvalent, sa capacité à dribbler, sa vision du jeu et son sens du but. Même lorsqu'il évolue sur les ailes, il conserve un rôle créatif et déterminant, incarnant le joueur moderne capable de combiner technique et mentalité de

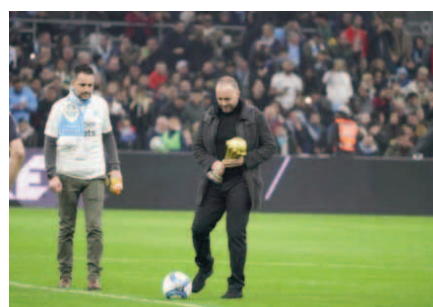


arrive lors de la CAN 2019, remportée sur le sol égyptien après une finale victorieuse 1-0 contre le Sénégal. Sous sa houlette, l'Algérie ne perd aucun match et retrouve sa stature continentale, tandis que Belmadi est élu meilleur entraîneur masculin de l'année 2019.

Héritage et style de jeu

Djamel Belmadi est reconnu pour sa personnalité bouillante, son intelligence tactique et sa capacité à insuffler un esprit d'équipe exemplaire. En tant que joueur, il a marqué les esprits par son dribble, son sens du collectif et sa capacité à faire la différence dans les moments cruciaux. Comme entraîneur, il incarne la rigueur, la stratégie et le leadership, redonnant à l'Algérie sa gloire perdue et inspirant les générations futures.

Palmarès et distinctions



côtés de Nicolas Anelka, Belmadi débute sa carrière professionnelle lors de la saison 1995-1996, mais ne joue qu'un seul match face au FC Gueugnon. La concurrence dans l'entrejeu parisien, avec des stars comme Ginola, Rai et Valdo, limite ses opportunités. Il rejoint

premières saisons sont difficiles. Prêté à l'AS Cannes puis au Celta Vigo en Espagne, Belmadi accumule de l'expérience et du temps de jeu avant de revenir à l'OM, où il éclot enfin à 24 ans. La saison 2000-2001 révèle tout son talent : il inscrit neuf buts en quarante matchs et devient l'âme d'une



leader.

De joueur à entraîneur : l'ascension

Dès sa retraite, Belmadi se reconvertit avec succès en entraîneur. Au Qatar, il remporte quatre titres de champion et trois Coupes avec le club de Lekhwiya, avant de prendre en charge la sélection B du pays. Après la victoire en Coupe d'Asie de l'Ouest en janvier 2014, il devient entraîneur de la sélection A et remporte la Coupe du Golfe 2014 face à l'Arabie Saoudite. En 2015, après une CAN ratée, il prend les rênes de l'équipe nationale algérienne. Avec un style exigeant, réfléchi et discipliné, il transforme les Fennecs en une équipe redoutable. Son apogée

Clubs et aventures à l'étranger

Après l'OM, Belmadi connaît une carrière variée. Il rejoint Manchester City en Premier League, où il joue aux côtés de Peter Schmeichel et Ali Benarbia. Il poursuit ensuite au Qatar, avec Al-Ittihad et Al-



Real Madrid

Une nouvelle piste pour remplacer Arbeloa

La Casa Blanca ne maintiendra pas Alvaro Arbeloa en poste une fois la saison 2025-2026 terminée. Le club espagnol étudie diverses pistes et après les noms de Klopp et Pochettino, c'est au tour de celui de Cesc Fabregas de sortir du chapeau.

Qui sera l'entraîneur assis sur le banc de touche du Real Madrid la saison prochaine ? Sans doute pas Alvaro Arbeloa. L'ancien coach du Real Madrid Castilla ne sera pas jeté comme un vulgaire mouchoir en papier puisqu'il pourrait être recasé au

sein de la Casa Blanca. Mais ce qui est sûr, c'est que Florentino Pérez veut du lourd pour oublier l'échec Xabi Alonso et retrouver un Real Madrid conquérant. Hier, le nom de Mauricio Pochettino est venu rejoindre celui de Jürgen Klopp dans la liste des techniciens qui plaisent au board merengue. Le sélectionneur des États-Unis connaît bien la Liga et son nom avait déjà été associé à celui de la Casa Blanca. S'il ne prolonge pas avec les USA, il sera libre à partir du 1er août prochain. Mais comme vous vous en doutez, lui et Klopp ne sont pas les seules

options étudiées par la direction madrilène. Selon le journaliste espagnol Jorge Picon, Madrid rêve toujours de Zinedine Zidane, même s'il sait que c'est une mission quasiment impossible.

Madrid l'apprécie malgré son passé au Barça

« Arbeloa est un homme de club et aura une place au Real Madrid. Il y a des gens au sein du club qui mettent des noms sur la table. On parle de Zidane. Zidane est le rêve de Florentino dans ce genre de situation. Zidane est l'option numéro 1, mais il y a le problème de la sélection française. Autre option qui plaît beaucoup, c'est



Jürgen Klopp. Il y a eu des contacts avec son clan », a-t-il déclaré au micro d'El Desmarque, avant de lâcher qu'un autre profil sexy a la cote dans les bureaux du Bernabéu. « Il y a un entraîneur dont on ne parle pas et

qui plaît beaucoup aux dirigeants, c'est Cesc Fabregas. Un entraîneur jeune qui a des capacités de leader. Le Real Madrid l'appréciait déjà quand il était joueur lorsqu'il jouait à Arsenal. Malgré son passé au FC

Barcelone, c'est un entraîneur qui est vu comme un technicien charismatique qui sait diriger ses équipes. Ils le voient comme capable de diriger une équipe comme le Real Madrid ».

Manchester United pleure déjà le départ de Casemiro

Une page se tourne du côté de Manchester United. Noussair Mazraoui a exprimé sa tristesse suite à l'annonce du départ de Casemiro à la fin de la saison. Le défenseur des Red Devils a salué l'expérience et le leadership du milieu brésilien, soulignant l'importance de son rôle sur le terrain comme en dehors. « Quand j'ai vu l'annonce, j'ai eu l'impression... c'était un jour triste. Il apporte une expérience incroyable. Il sait ce que c'est que de gagner. Il sait aussi ce que c'est que le chemin vers la victoire, parce qu'il l'a fait, il l'a vécu. Alors oui, il va

beaucoup nous manquer dans l'équipe, en dehors du terrain, sur le terrain bien sûr », a déclaré Mazraoui selon The Mirror. « Je dois dire que Case a été fantastique depuis mon arrivée, vraiment, sur et en dehors du terrain. L'expérience est précieuse si on l'utilise à bon escient. Et encore une fois, je pense qu'avec le temps, être un joueur expérimenté ici implique presque la responsabilité de montrer l'exemple, d'aider les jeunes joueurs, d'aider les autres et de transmettre son expérience de manière positive », a également ajouté le coach actuel de Man United, Michael



Carrick. Arrivé d'Espagne en 2022, Casemiro a rapidement trouvé sa place à Old Trafford et reste un élément clé malgré quelques difficultés passagères. Avec 6 buts inscrits cette saison en

Premier League, il a dépassé son précédent record personnel à Manchester, mais son départ incite déjà le club à préparer un renfort au milieu pour la prochaine saison.

Le Havre

Sangante en route pour le FC Séville

Arouna Sangante arrive en fin de contrat en juin prochain, et le capitaine du Havre est bien parti pour dire adieu à son club formateur, celui dont il défend les couleurs avec l'équipe première depuis plus de 5 ans. Comme nous vous l'avions appris dès le

mois de janvier, le FC Séville avait coché son nom. Et le club espagnol a su prendre de l'avance sur la concurrence. Selon des informations d'El Desmarque, que nous sommes en mesure de confirmer, Arouna Sangante est proche de s'engager avec le club andalou.

Un pré-contrat aurait même déjà été signé par le défenseur sénégalais âgé de 23 ans. Il serait déjà la troisième recrue pour la saison prochaine après l'accord avec Juan Iglesias (Getafe) et le pré-accord annoncé pour Patrik Mercado (Independiente).



PSG Nasser al-Khelaifi est toujours bloqué au Qatar

Le président du PSG, Nasser al-Khelaifi, n'a pas assisté à l'entraînement de l'équipe mardi matin au Campus PSG de Poissy. Le dirigeant qatari se trouve actuellement coincé à Doha, alors que son pays est visé par des bombardements iraniens dans le contexte des tensions au Moyen-Orient.

Sa présence ce soir au Parc des Princes pour le huitième de finale aller de la Ligue des Champions entre le Paris Saint Germain et Chelsea reste incertaine. Un déplacement vers Paris demeure possible, mais la situation au Qatar pourrait l'obliger à rester sur place.

Ligue des Champions

Faut-il s'inquiéter pour le PSG ?

Quel PSG se présentera face à Chelsea ce soir en 8e de finale de la Ligue des Champions ? Celui conquérant de la saison passée en Europe ou celui brinquebalant des dernières semaines ? Deux raisonnements s'opposent sur la capacité du club francilien à retrouver subitement toutes ses qualités.

Il y a désormais deux écoles : ceux qui restent convaincus que le PSG de 2025 peut réapparaître à tout moment et assommer n'importe quel adversaire, et ceux qui ont vu des carences rédhibitoires et envisagent une élimination précoce. Où se trouve la vérité ? Seul le terrain répondra à cette question ce soir à l'occasion du huitième de finale aller contre Chelsea, mais on peut déjà tenter d'y voir plus clair à travers les prestations, et les commentaires qui les accompagnent, des dernières semaines. La dernière en date, à domicile face à l'AS Monaco, a choqué

plus d'un supporter du PSG. Des joueurs clés qui tirent la langue (à commencer par Vitinha), des éléments offensifs à l'inspiration disparue (Doué, Kvaratskhelia), un bloc équipe qui se fait facilement transpercer, autant de constats clairs qui laissent penser que ce PSG n'est, à l'heure actuelle, plus armé pour affronter les meilleures équipes du continent. La saison passée, le PSG avait émerveillé l'Europe avec sa qualité de jeu, ce qui ne l'avait pas empêché de souffrir pour se qualifier à chaque tour ou presque. Hier, sur RMC, Christophe Dugarry a montré qu'il était dans le clan des pessimistes. « Le PSG est dépassé, sans idée, c'est quand même assez triste. (...) Au bout d'un moment, il y a une réalité qui te rattrape, c'est que ton équipe n'y arrive plus. Tout ce que qui a fait sa force pendant cinq mois n'existe plus. Il ne faut pas avoir peur des mots. Et personne n'est sûr de rien. Pendant cinq mois, on a vu un Paris Saint-Germain exceptionnel. Ça veut

dire que peut-être on ne reverra plus jamais le Paris Saint-Germain à ce niveau-là. Il faut l'entendre. Et même les joueurs doivent l'entendre. (...) Il y a des leviers qui existent : se reposer à l'intersaison et ne pas aller faire une Coupe du monde des clubs. Prendre des recrues qui vont dynamiser le groupe et t'amener quelque chose de nouveau, ça n'a pas été fait. (...) Aujourd'hui, le Paris Saint-Germain est méconnaissable. C'est devenu une équipe qui ne fait plus peur. » Trop alarmiste Dugarry ? Beaucoup en sont persuadés, encore bercés par les performances remarquables de la saison passée, trop sporadiques ces derniers temps.

Luis Enrique y croit, les stats moins

Juste après le tirage des 8es de finale, Luis Enrique avait tenu à diffuser son optimisme : « si on parle de la Ligue des champions, je suis préoccupé pour le reste des équipes, pas pour nous. Nous sommes les champions en titre donc ce sont les autres



qui doivent avoir un esprit de revanche. Je suis sûr qu'aucune équipe n'est contente de jouer contre le PSG ». C'est probablement vrai, et il faut rappeler que le PSG a été capable d'élever son niveau de jeu à plusieurs reprises en 2026, principalement contre l'OM et Metz en Ligue 1. Que les joueurs ont aussi préservé leurs organismes dans l'optique des matches couperets de la Ligue

des Champions, et qu'ils ont envie d'en découdre avec Chelsea, qui les avait battus lors de la finale de la Coupe du Monde des Clubs.

Le PSG va-t-il se qualifier face à Chelsea ?

Alors, le PSG arrivera-t-il à convoquer le mental et le physique nécessaires pour souffrir ensemble durant 90 minutes ? Selon Opta, le PSG

n'aurait que 4,6% de chances de remporter cette C1 cuvée 2025-2026. Et Paris n'est même pas favori de son huitième de finale et n'a "que" 46,7% de chances d'éliminer les Blues de Liam Rosenior. Le sondage publié sur notre site, qui compte à l'heure actuelle plus de 22 000 votes, prouve que les avis sont très partagés puisque 51% imaginent une élimination face à Chelsea.

Real Madrid

Kylian Mbappé va mieux

Touché au genou, Kylian Mbappé (27 ans) manque beaucoup au Real Madrid. Encore plus en ce moment puisque les Merengues font face à une véritable hécatombe avant d'affronter Manchester City. Alvaro Arbeloa a d'ailleurs donné des nouvelles du Français ce mardi en conférence de presse. « Ça va beaucoup mieux, on y va au jour le jour. Toute cette semaine a été très positive et il est revenu en pleine forme. Nous espérons son retour très prochainement. » Voilà une bonne nouvelle pour les pensionnaires du stade Santiago-Bernabéu et l'attaquant, qui va bien mieux.

Rodrygo opéré avec succès

Victime d'une rupture du ligament croisé antérieur et une rupture du ménisque externe de la jambe droite, Rodrygo ne jouera plus de la saison, manquera la prochaine Coupe du monde et ratera également la première moitié de l'exercice 2026-2027. AS nous apprend que l'international brésilien va pouvoir commencer sa phase de convalescence. Rodrygo a en effet été opéré avec succès ce mardi matin par le docteur Leyes. C'est ce spécialiste qui avait géré les opérations de Militão, Courtois, Carvajal et Modric.



Brésil

Neymar et Santos posent un lapin à Carlo Ancelotti !

Pré-convoqué par Carlo Ancelotti pour les matches amicaux du mois de mars contre la France et la Croatie, Neymar devait être supervisé par l'Italien ce mardi. Mais son club l'a mis au repos.

C'est l'une des informations les plus marquantes de la journée d'hier au Brésil. Carlo Ancelotti a pré-convoqué Neymar (34 ans) pour les matches amicaux de la Seleção du mois de mars face à la

France et la Croatie. Une excellente nouvelle pour le joueur de 34 ans qui a cumulé pas moins de 236 jours d'absence depuis qu'il est revenu à Santos en janvier 2025. L'ancien Parisien rêve de jouer une dernière Coupe du monde et cette nouvelle avait de quoi le satisfaire.

La place du Ney dans la liste définitive d'Ancelotti n'est cependant pas assurée à 100%. Ce qui a poussé le sélectionneur national et son staff à prendre la décision de venir observer Neymar à

l'occasion du match de championnat brésilien disputé ce soir contre Mirassol. Seul hic : Santos a décidé de se passer de sa star pour cette rencontre. Un choix qui peut surprendre puisque Neymar a eu douze jours pour se préparer. Selon Globo, cette nouvelle « a été accueillie avec surprise et frustration par la CBF (la fédération brésilienne, ndlr) et par l'entraîneur de l'équipe brésilienne ».

Une convocation remise en cause

En clair, Ancelotti



espérait voir Neymar à l'œuvre et être fixé sur sa condition physique. Avec ce rebondissement, le média local assure que la convocation du crack auriverde est plus que jamais remise en cause puisqu'il ne restera plus que le match face au Corinthians du week-end prochain pour se faire une idée sur l'état de forme de Neymar. Sauf qu'Ancelotti a prévu de se rendre à Rio de

Janeiro pour assister au match entre Botafogo et Flamengo. Faut-il craindre une rechute pour l'ancien joueur du PSG et du FC Barcelone ? Globo indique que le joueur « s'est contenté de faire du travail physique et n'a pas participé aux entraînements tactiques » après ses 12 jours de préparation. De plus, Santos assure ne pas avoir été prévenu de la

décision d'Ancelotti d'assister au match contre Mirassol et que la décision de préserver Neymar a été prise il y a plusieurs jours. Un couac de communication qui ne changera pas les plans de l'Italien. Globo affirme qu'Ancelotti se rendra bien au match pour donner l'impression de ne pas se déplacer uniquement pour Neymar, même si personne n'est dupe.

Barça

Joan Laporta en rajoute une couche sur l'affaire Negreira

Présent ce lundi dans l'émission de la Radio Cope « El Partidazo » pour discuter de l'élection présidentielle de Barcelone, Joan Laporta a vivement réagi aux critiques concernant l'affaire Negreira. « Ce qu'a fait le Barça est légal et parfaitement légitime. Lorsque nous avons pris les rênes en 2003, ils payaient déjà une société existante. On nous a indiqué qu'elle appartenait au fils de Negreira, qui

travaillait de la même manière pour l'Atlético de Madrid et d'autres clubs. Le Real Madrid, lui, compte Megía Dávila parmi ses membres, et son épouse est également liée à la CTA (Commission Technique des Arbitres) », a-t-il déclaré selon des propos relayés par Marca. Joan Laporta a même ajouté : « depuis 72 ans, cette commission est dirigée par d'anciens membres, dirigeants ou joueurs du Real Madrid.

Cela vous semble-t-il normal ? Peut-être n'avaient-ils pas besoin de consultants externes puisqu'ils profitaient déjà du système. Ce que fait le Barça est-il honteux, alors que le Real agissait de la même manière ? Je constate également que, de manière générale, les arbitres nuisent au Barça. Lorsqu'ils traversent une période difficile, ils ne reçoivent jamais d'aide et la situation est parfois aggravée ».



Brentford aurait pu recruter Olise, Eze, Marmoush et Mudryk

Cette saison, Brentford brille en Premier League. Actuellement septième de Premier League, le club londonien joue bien et pourrait accrocher l'Europe en fin de saison. Pour autant, les pensionnaires du Gtech Community Stadium pourraient être plus haut à en croire leur boss. Matthew Benham, propriétaire du club de Brentford, s'est exprimé lors de la conférence MIT Sloan Sports Analytics à Boston, dans le Massachusetts, ce lundi. L'occasion pour lui de revenir sur plusieurs transferts qui n'ont pas eu lieu. Et à en croire le businessman, les Bees auraient pu

recruter Omar Marmoush, Eberechi Eze, Michael Olise et Mykhailo Mudryk lors des dernières années : « Il y en aura toujours qu'on regrette. Je disais justement qu'on aurait pu recruter Eze pour 4 millions de livres en 2019, je crois. On aurait aussi pu signer Marmoush gratuitement il y a environ trois ans. (...) L'été de notre promotion en Premier League, deux joueurs avaient été repérés de façon absolument remarquable. L'un d'eux était Mudryk, ce qui aurait pu être un peu compliqué si nous l'avions signé, même si nous étions assez

proches de le faire signer pour une somme modique, environ 20 millions d'euros. Finalement, il est parti pour environ 80 millions d'euros, bien qu'il purge actuellement une suspension pour dopage. Ensuite, Michael Olise, son travail de recrutement était incroyable, hors du commun, mais nous venions d'être promus et nous n'étions pas habitués aux honoraires exorbitants des agents en Premier League à l'époque. Les frais d'agence étaient tellement exorbitants que nous avons renoncé, même si une partie de nous se disait : « bon, si on additionne les frais d'agence et les



frais de transfert, ce n'est peut-être pas si mal », mais les frais d'agence à eux seuls étaient tout simplement tellement excessifs que nous avons préféré laisser tomber. Il y aura toujours des occasions manquées. »

REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE

WILAYA DE BISKRA

DAIRA DE ZERIBET EL OUED

COMMUNE DE ZERIBET EL OUED

NIF 098407155076026

N° : 11 /2026

AVIS D'ATTRIBUTION PROVISOIRE

de Deuxième l'appel d'offres ouvert avec exigence des capacités minimales N° 01/2026

Conformément à l'article 52et 53 DE Loi n° 23-12 du 05/08/2023 fixant les règles générales relatives aux marchés publics et Conformément aux dispositions l'article 72 du décret présidentiel N° 15/247 du 16/09/2015 relatif la réglementation des marchés publics et des délégations de service public,

Le président de l'assemblée populaire communal de la commune de Zeribet el oued porte à la connaissance a tout les soumissionnaires ayant participé a Deuxième l'appel d'offres ouvert avec exigence des capacités minimales N° 01/2026 Paru le 11/02/2026 est attribué provisoirement de la projet comme suit:

DESIGNATION DE L'OPERATION	ENTREPRISE BENEFICIAIRE	Montant suggéré	Montant corrigé	NOTE TECHNIQUE	DELAÏ DE REALISATION	OBSERVATIONS
Réalisation Place Publica Zeribet El Oued	ENTREPRISE DE BATIMENT ECLAIRAGE PUBLIC ABBASSI MOHAMMED CITE 134 LOGEMANTS N 58 COMMUNE SIDI OKBA WILAYA DE BISKRA N.I.F :17507110061019400700	36.946.882.00DA	////	59	03 MOIS	OFFRE UNIQUE TECHNIQUE NT QUALIFIE

Conformément à l'article 56 DE Loi n° 23-12 du 05/08/2023 fixant les règles générales relatives aux marchés publics ET Conformément à l'article 82 du Décret Présidentiel N° 15-247 du 16 septembre 2015, portant réglementation des marchés publics et des délégations de service public, tout soumissionnaire qui souhaitent prendre connaissance des résultats de leurs offres techniques et financières, sont invités de se rapprocher du service contractant, au plus tard trois (03) jours à compter de la première parution du présent avis, pour communiquer ces résultats.

Tout soumissionnaire qui contestent le choix opéré par le service contractant dans le cadre du présent appel d'offres, peut introduire un recours dans un délai de dix (10) jours, à compter de la première parution du présent avis dans les quotidiens nationaux ou dans le BOMOP, auprès de la Commission des Marchés publics de la commune de Zeribet el oued, Si le dixième jour coïncide avec un jour férié ou un jour de repos légal, la date limite pour introduire un recours est prorogée au jour ouvrable suivant.

AL MOUNASSER 11 Mars 2026

ANEP 2616007556

REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE

WILAYA DE MEDEA

DIRECTION DES EQUIPEMENTS PUBLICS

AVIS D'APPEL D'OFFRES NATIONAL OUVERT AVEC

EXIGENCE DE CAPACITES MINIMALES N°:01.../2026

NIF 099826019002719

Conformément aux dispositions du décret présidentiel N° 15-247 16 septembre 2015, la direction des équipements publics de la wilaya de Médéa, lance un avis d'appel d'offres national ouvert avec exigence de capacités minimales pour la :

PROJET: aménagement et réhabilitation des établissements scolaires du cycle moyen, y compris le chauffage, pour la wilaya de Médéa

Lot 07 : Aménagement et réhabilitation au CEM Larbi Saïdi – Berrouaghia – Médéa

Lot 08 : Réhabilitation du chauffage au CEM Boudouma Ammar, commune de Bir Ben Abed

Lot 09 : Réfection de l'étanchéité au CEM Mostafa Kouadik – Médéa

1-Avoir un certificat de qualification et classification professionnelle catégorie deux (02) et plus en bâtiment comme activité principale. (en cours de validité) Pour Lot :07 .09

2-Avoir un certificat de qualification et classification professionnelle catégorie deux (02) et plus en bâtiment comme activité principale portant code chauffage principal ou secondaire pour les travaux du chauffage et raccordement du gaz. (en cours de validité) Pour Lot :08

Peuvent retirer les cahiers des charges auprès de :

La Direction des Equipements Publics de la Wilaya de Médéa Cite 24 Février Teniet el Hadjer Médéa Les offres accompagnées des documents en cours de validité exigés par la réglementation en vigueur à savoir :

a) Le dossier de candidature contient: les documents exigés dans le cahier des charges (article 13page09).

b) l'offre technique comprend : les documents exigés dans le cahier des charges (article 13page09).

c) l'offre financière comprendra : les documents exigés dans le cahier des charges (article 13page09).

L'enveloppe extérieure contiendra trois enveloppes séparées comportant le dossier de candidature, l'offre technique et l'offre financière cachetée et anonyme portant la mention suivante :

AVIS D'APPEL D'OFFRES NATIONAL OUVERT AVEC EXIGENCE DE CAPACITES MINIMALES N°...../2026

PROJET : aménagement et réhabilitation des établissements scolaires du cycle moyen, y compris le chauffage, pour la wilaya de Médéa

SOUMISSION A NE PAS OUVRIR SAUF PAR LA COMMISSION D'OUVERTURE ET EVALUATION DES OFFRES

Adressées à : Monsieur le Directeur des Equipements Publics Cité 24 Février Teniet el Hadjer – Médéa

La durée de préparation des offres est fixée à 10 jours à partir de la première parution du présent avis dans les quotidiens nationaux ou sur le BOMOP.

Le jour et l'heure limite de dépôt des offres et le jour d'ouverture des plis correspondent au dernier jour de la durée de préparation des offres (avant 14.00 h)

Si ce jour coïncide avec un jour férié ou un jour de repos légal, la durée de préparation des offres est prorogée jusqu'au jour ouvrable suivant.

Les soumissionnaires pourront assister à la Séance d'ouverture des plis qui aura lieu le dernier jour de la durée de préparation des offres à 14 :00 à la direction des équipements publics de la wilaya de Médéa.

Le délai de validité de l'offre est égal à la durée de préparation des offres augmentée de 03 mois (10 Jours + 03 mois=100Jours) à compter de la date de dépôt des offres.

AL MOUNASSER 11 Mars 2026

ANEP 2616008475

2025. L'année du renouveau pour le football algérien

VOTRE QUOTIDIEN SPORTIF
Mounasser®

Mardi 10 Mars 2026 - 100 Dinars - 100 Pages - 100 Ans

L'expérience des cadres, un atout précieux pour les Verts

Les "Verts" au défi d'une RD Congo coriace

Les pieds gauches, un atout précieux pour les Verts

Le CDB, un atout précieux pour les Verts

Le CDB, un atout précieux pour les Verts

Le CDB, un atout précieux pour les Verts

L'US Biskra se sépare de l'entraîneur Aziz Abbas

VOTRE QUOTIDIEN SPORTIF
Mounasser®

Dimanche 08 Mars 2026 - 100 Dinars - 100 Pages - 100 Ans

Les "Verts" à l'assaut des quarts de finale

Imposer notre jeu pour espérer se qualifier

Les "Verts" à l'assaut des quarts de finale

Les "Verts" à l'assaut des quarts de finale

Les "Verts" à l'assaut des quarts de finale

Jaouen Hadjam: «La blessure a affecté mon moral»

VOTRE QUOTIDIEN SPORTIF
Mounasser®

Dimanche 08 Mars 2026 - 100 Dinars - 100 Pages - 100 Ans

Qualification arrachée, rêve relancé

Les Verts déclenchent la qualification au premier tour

Qualification arrachée, rêve relancé

Qualification arrachée, rêve relancé

Qualification arrachée, rêve relancé

CRB-JSK, le choc de la 15e journée

VOTRE QUOTIDIEN SPORTIF
Mounasser®

Dimanche 08 Mars 2026 - 100 Dinars - 100 Pages - 100 Ans

Les Fennecs continuent d'impressionner

Les Verts de retour dans la cour des grands

Les Fennecs continuent d'impressionner

Les Fennecs continuent d'impressionner

Les Fennecs continuent d'impressionner

VOTRE QUOTIDIEN SPORTIF
Mounasser®

POUR TOUTES VOS ANNONCES, CONTACTEZ NOTRE SERVICE PUBLICITAIRE AU:

TEL: 0560266287

OU PAR EMAIL: CONTACT@ALMOUNASSER.DZ



Le sport chez les Pharaons.. Héritage d'une civilisation

Bien avant que les Jeux Olympiques ne voient le jour en Grèce, l'Égypte antique avait déjà inscrit le sport dans son quotidien. Les Pharaons, leurs armées et même le peuple accordaient une place centrale à l'activité physique, qu'elle soit destinée à l'entraînement militaire, au divertissement, ou encore aux rituels religieux.

Gravées sur les murs des temples et des tombes, de nombreuses scènes témoignent de la diversité et de la richesse des pratiques sportives dans la vallée du Nil. Boxe, natation, athlétisme, lutte ou encore

semblable à celle utilisée dans le hockey actuel. Une preuve supplémentaire de l'inventivité sportive des anciens Égyptiens.

La course, symbole royal

La course à pied, très



équitation : autant de disciplines qui montrent que les anciens Égyptiens avaient compris très tôt l'importance du corps, de la force et de l'adresse.

La boxe, un art guerrier

Bien avant les Grecs, l'Égypte pharaonique avait déjà adopté la boxe. Des gravures découvertes dans la tombe de Kheir Waf, à l'ouest de Louxor, en témoignent. L'une d'elles montre deux boxeurs devant le Pharaon : le vainqueur, fier et rayonnant, salue l'élite des spectateurs tandis que le perdant s'incline. Ce sport servait à préparer les jeunes à défendre leur pays.

Le handball avant l'heure

Sur les murs des tombes de Béné Hassan à Minieh, on retrouve les traces d'un jeu étonnamment proche du handball moderne. Les fresques montrent une jeune fille enjambant sa partenaire, tandis que trois ballons sont lancés à un rythme rapide et successif.

Le hockey, ancêtre antique

Toujours à Béné Hassan, des dessins révèlent des joueurs tenant une crosse courbée,

répandue, revêtait une importance capitale. Gravées sur les tombes de Ptah-Hotep à Saqqarah (Ve dynastie), les représentations montrent cette discipline comme un rite essentiel. Lors de son intronisation, le Pharaon devait parcourir une distance déterminée pour prouver sa puissance physique. Des fresques du temple de Hatchepsout, à Karnak, représentent même la reine courant dans le cadre de ces cérémonies.

La lutte, une passion collective

Des gravures sur les tombes de Ptah-Hotep à Saqqarah montrent des enfants et adolescents s'adonnant à la lutte. Ce sport, répandu dans l'Ancien, le Moyen et le Nouvel Empire, est représenté dans de multiples

positions, notamment dans la tombe du prince Baket à Béné Hassan.

La natation dans le Nil

Le Nil était un terrain de sport privilégié. La natation, très pratiquée, est représentée par des fresques où l'on distingue une jeune fille nageant entre les fleurs de lotus. Un récipient en albâtre découvert reproduit même la forme d'une nageuse.

La gymnastique, discipline codifiée

Les fresques de Béné Hassan montrent des postures complexes, semblables à de véritables exercices de gymnastique. On y voit quatre joueurs adoptant des positions variées, parfois accompagnées de musique. D'autres dessins mettent en scène des femmes s'exerçant à ce jeu, preuve que la gymnastique était codifiée

l'équitation comme discipline stratégique et prestigieuse.

Le duel à l'épée, ancêtre de l'escrime

L'escrime moderne trouve son écho dans l'Égypte ancienne. Des dessins du temple de Medinet Habou, près de Louxor, datant du règne de Ramsès III, représentent deux adversaires munis d'épées et de masques de protection très proches de ceux d'aujourd'hui.

Le tir à l'arc, outil de défense

Sport militaire par excellence, le tir à l'arc servait à défendre l'Égypte contre les envahisseurs. Des gravures du temple de Sêti à Abydos montrent des tireurs s'exerçant, arc et flèches en main.

L'athlétisme et le saut en hauteur



dès l'époque pharaonique.

L'équitation et l'art du cheval

Le cheval, compagnon des souverains, occupait une place de choix. Des gravures du temple de Ramsès II soulignent l'importance de

Les fresques de Saqqarah révèlent des scènes de saut en hauteur pratiqué sous la Ve dynastie. L'athlétisme incluait aussi des scènes de taumachie : certaines représentations montrent le Pharaon affrontant un taureau et le terrassant.

L'aviron sur le Nil

Le Nil et les mers environnantes offraient un terrain idéal pour l'aviron. Sous le Nouvel Empire, des fresques montrent clairement des rameurs maniant deux rames, preuve de l'importance de cette discipline.

La chasse, entre survie et prestige

La chasse était l'un des passe-temps favoris des anciens Égyptiens. Nobles et Pharaons s'attaquaient aux lions, éléphants et taureaux, mais aussi aux poissons et aux oiseaux, à bord de barques en papyrus. Activité de prestige, elle symbolisait également la domination sur la nature.

Le ballet rythmé

Des fresques découvertes dans la tombe de Khoroaf, à Louxor, représentent des jeunes filles dansant en groupe selon des formations ordonnées. Cette activité, proche d'un ballet collectif, alliait sport, musique et esthétique.

Les jeux de stratégie : ancêtres des échecs

Au-delà du physique, les Égyptiens cultivaient aussi l'esprit. Dans plusieurs tombes, on a retrouvé des

jeux et des pions semblables aux échecs actuels. Ces activités, destinées à développer l'intelligence, complétaient l'entraînement du corps.

Héritage millénaire

De la boxe à la gymnastique, de la chasse au jeu des échecs, les anciens Égyptiens ont développé une culture sportive riche et variée. Plus qu'un simple divertissement, ces pratiques servaient à former les jeunes, à préparer les souverains, à divertir le peuple et à affirmer la puissance du pays. Un héritage qui, par bien des aspects, continue de vivre dans nos disciplines modernes.



CAPABLE D'ACCUEILLIR DES ÉVÉNEMENTS INTERNATIONAUX

Salle OMS du Complexe sportif Miloud-Hadefi d'Oran un joyau du sport en Algérie

La salle omnisports du Complexe sportif Miloud-Hadefi d'Oran s'est imposée, depuis son inauguration en 2022, comme un véritable joyau du sport en Algérie, capable d'accueillir des événements de renommée internationale.

Avec une capacité de plus de 6 000 spectateurs, cette infrastructure moderne est rapidement devenue le théâtre de compétitions prestigieuses, illustrant le dynamisme et l'ambition du pays dans le domaine sportif.

Le lancement de la salle a coïncidé avec les Jeux Méditerranéens 2022, où elle a accueilli les épreuves de gymnastique et de handball, marquant ainsi le début de son rôle de plateforme sportive polyvalente. Depuis, elle a été le cadre des Championnats arabes de gymnastique 2022, des Jeux sportifs arabes 2023, du Championnat du monde de Yosikan Budo 2024, ainsi que de la Coupe du monde d'escrime 2024, démontrant sa capacité à s'adapter à de multiples disciplines grâce à sa modularité et à ses équipements de pointe.

En 2024, la salle a accueilli les championnats d'Afrique des clubs (messieurs et dames), avant de franchir une nouvelle étape en 2025 en recevant la Coupe d'Afrique des nations féminine de handball pour les catégories U19 et U17, consolidant ainsi son statut de centre névralgique pour le sport continental.

Une scène majeure pour le sport national

La salle polyvalente joue également un rôle central dans le paysage sportif national. Elle a notamment accueilli la finale de la Coupe d'Algérie de handball 2022-2023, la phase finale du Championnat d'Algérie de Futsal (2024), le Championnat



national de haltérophilie 2025, ainsi que de nombreuses autres compétitions locales, dont tout récemment le Championnat d'Algérie individuel (seniors) de judo. Ces événements offrent aux athlètes un cadre à la hauteur de leurs ambitions et contribuent au développement de la pratique sportive à l'échelle locale.

Grâce à son architecture contemporaine et à ses équipements de dernière génération, la salle peut accueillir une grande variété de disciplines : basketball, handball, volley-ball, judo, lutte, boxe, gymnastique, tennis

de table ou badminton. Sa configuration flexible et modulable lui confère une polyvalence exceptionnelle, adaptée aux besoins des sportifs comme à ceux du public.

Une vocation internationale confirmée

En 2026, la salle poursuit son rayonnement international avec l'organisation de plusieurs événements majeurs, dont le Championnat d'Afrique des clubs de judo, prévu pour le dernier trimestre. Cette compétition historique marque une nouvelle étape dans l'ouverture de

la salle à diverses disciplines sur le plan continental. Elle accueillera également d'autres tournois internationaux de handball, de gymnastique et d'escrime, renforçant la position d'Oran comme hub sportif majeur.

Fort de son succès dans l'organisation de compétitions nationales et internationales, le Complexe sportif Miloud-Hadefi s'affirme comme l'un des principaux centres sportifs d'Algérie. Il constitue une véritable vitrine capable d'attirer des événements prestigieux, illustrant le développement

significatif des infrastructures sportives du pays et renforçant la présence de l'Algérie sur la scène sportive mondiale.

Le nouveau directeur du complexe, Badreddine Gharbi, qui avait précédemment exercé la fonction de directeur de la Jeunesse et des Sports lors de la construction de l'infrastructure, s'est engagé, dans une déclaration à l'APS, à "conserver cet acquis, partie intégrante du riche héritage des Jeux Méditerranéens 2022, tout en œuvrant à l'améliorer davantage".

Fares. B

TIARET

Mise en service de deux stades de proximité à Sougueur



Deux stades de proximité réhabilités ont été mis en service dans la ville de Sougueur (wilaya de Tiaret), a-t-on appris, mardi, auprès des services de la wilaya.

La même source a précisé que le secrétaire général chargé de la gestion des affaires de la wilaya, Rabah Mourad Yezza, a supervisé, lundi, l'opération de mise en service de ces deux structures, dans le cadre de sa visite d'inspection aux daïras de Sougueur et Ain Deheb.

Le stade de proximité du quartier "Les Frères Kebbouche" a été réhabilité en l'espace de trois mois. Les travaux ont consisté à recouvrir le terrain de gazon synthétique, à installer l'éclairage et à renouveler la clôture.

Le coût des travaux s'est élevé à 22,7 millions de dinars, financés dans le cadre du budget communal de l'année écoulée.

Au quartier El-Wilaya, un autre stade de proximité, situé au milieu de plusieurs immeubles, a également été réhabilité. Les travaux ont inclus la pose de gazon synthétique, l'installation d'une clôture et de l'éclairage, pour un coût total de 20 millions de dinars. A noter que le secrétaire général chargé de la gestion des affaires de la wilaya a également inspecté, lors de cette visite, l'état d'avancement de plusieurs projets de développement dans les secteurs de l'hydraulique, de l'éducation, ainsi que de la jeunesse et des sports, selon la même source.

Fares. B

ASILE POLITIQUE :

Cinq joueuses de l'équipe d'Iran se réfugient en Australie

Le monde du football féminin est secoué par une affaire d'État. Après leur participation à la Coupe d'Asie en Australie, cinq joueuses de l'équipe nationale iranienne ont obtenu l'asile politique, craignant pour leur sécurité en cas de retour à Téhéran. Une situation qui a fait réagir jusqu'à la Maison Blanche.

Selon les informations rapportées par le quotidien britannique The Telegraph, les autorités australiennes ont validé la demande de protection de cinq cadres de la sélection : Fatemeh Pasandideh, Zahra Ghanbari, Zahra Sarbali, Atefeh Ramazanzadeh et Mona Hamoudi. Ces joueuses ont déjà quitté le camp de base pour rejoindre un lieu sécurisé sous haute protection. L'affaire a pris une dimension géopolitique lorsque le président américain Donald Trump s'est immiscé dans le dossier. Après avoir initialement critiqué l'Australie pour sa gestion de la crise, le locataire de la Maison Blanche a proposé de transférer l'ensemble de l'équipe aux États-Unis si les joueuses se sentaient

menacées.

Après un échange téléphonique avec le Premier ministre australien Anthony Albanese, Trump a précisé sur ses réseaux sociaux que si cinq joueuses étaient déjà en sécurité, le reste de l'effectif étudiait encore ses options. Le sort de certaines joueuses reste complexe, beaucoup craignant des représailles contre leurs familles restées en Iran.

Un boycott de l'hymne national à l'origine de la crise

Le point de rupture est survenu lors du premier match de la compétition face à la Corée du Sud. Les joueuses iraniennes ont refusé de chanter l'hymne national, un geste de protestation fort qui a provoqué l'ire des médias officiels à Téhéran.



À la télévision d'État, un commentateur n'a pas hésité à les qualifier de "traîtresses en temps de guerre". Tensions sur la Gold Coast Éliminées de la compétition, les joueuses ont été aperçues dans leur hôtel sur la Gold Coast,

entourées de manifestants venus les soutenir. Des drapeaux "Lion et Soleil" (symbole de l'Iran pré-révolutionnaire) ont été brandis tout au long du tournoi en signe d'opposition au régime actuel. À l'heure actuelle, aucun vol de retour vers l'Iran n'a été réservé

pour le reste de la délégation. Les discussions se poursuivent entre les instances sportives internationales et le gouvernement australien pour garantir la sécurité de chaque membre de l'équipe.

R. S

CONSTANTINE

Une salle omnisports au Pôle urbain Massinissa à El Khroub



Le pôle urbain Massinissa, dans la commune d'El Khroub (Constantine), vient de bénéficier d'un projet de réalisation

d'une nouvelle salle omnisports, a-t-on appris auprès du directeur de la jeunesse et sports (DJS), Lahcène Ladjadi. Le projet s'inscrit dans le

cadre du programme national de développement des équipements de jeunesse et des sports à travers le renforcement des structures de proximité au niveau des nouveaux pôles urbains pour mieux répondre aux besoins des jeunes en matière de la pratique des sports, a expliqué, le même responsable. La nouvelle structure permettra dès sa mise en service l'émergence de différentes disciplines sportives collectives et individuelles, telles que le handball, le basket-ball et le volley-ball, et constituera un espace dédié aux entraînements des associations et clubs sportifs de la région, a précisé la même source. Elle contribuera également à promouvoir la pratique sportive et à favoriser l'émergence de nouveaux talents, selon le DJS.

Fares, B

NBA

Wembanyama de nouveau nommé "joueur de la semaine" à l'Ouest

Victor Wembanyama, brillant avec les San Antonio Spurs, a été de nouveau nommé "joueur de la semaine" de la conférence Ouest, annonce la NBA lundi. Il est récompensé pour la semaine passée du 2 au 8 mars, lors de laquelle il a gagné ses 4 matches avec les Spurs, cumulant en moyenne 26 points, 10,5 rebonds, 2,3 passes et 4,7 contres par match. "Wemby" reçoit cette récompense pour la deuxième fois cette saison, la troisième depuis son arrivée en NBA en 2023. Il avait aussi été désigné "meilleur joueur du mois" à l'Ouest en février. L'arrière américain du Miami Heat Tyler Herro a reçu la récompense hebdomadaire pour la conférence Est.

R. S



SÉTIF :

Le pôle sportif de Djebel Megress mis en service avant fin 2026



Le projet du pôle sportif et de jeunesse en réalisation non loin du sommet de Djebel Megress, point culminant de la région de Sétif, devrait être mis en service "avant la fin de l'année en cours", a-t-on appris, du responsable en charge de la gestion à la direction de la Jeunesse et des Sports (DJS), Fouaz Maïza. Le responsable a indiqué, à l'APS, que les travaux d'achèvement du projet, tels que la mise en place du béton bitumineux et de la couche en caoutchouc pour la piste d'athlétisme, l'installation du réseau d'éclairage public et du mur de clôture extérieur, viennent d'être entamés. Ce projet très attendu, pour la réalisation duquel un investissement public de 700 millions de dinars a été consenti, couvre une superficie de 11 hectares et culmine à une altitude d'environ 1.800 m. Certaines parties de cet équipement sont achevées à 100 %, à l'image de l'auberge de jeunesse de 50 lits, du camp de jeunes de 120 lits et du terrain de jeu doté d'un terrain en gazon synthétique, tandis que d'autres accusent des taux d'avancement appréciables, comme la piste d'athlétisme, achevée à 60 %. Le projet, en réalisation sur un site de quelque 216 hectares, situé à une altitude de près de 1.800 m, devrait être une destination privilégiée pour les sportifs et pour les familles sétifiennes tout au long de l'année.

Fares, B

Course à pied, judo, cyclisme Quels sports brûlent le plus de calories ?

À l'heure où la recherche d'une activité physique régulière occupe de plus en plus d'adeptes, une question revient sans cesse : quel sport permet de brûler le plus de calories ? Si la perte de poids n'est pas l'unique objectif d'une pratique sportive, elle reste un critère de motivation pour beaucoup.

Derrière la course à pied, discipline reine en matière de dépense énergétique, d'autres sports individuels ou collectifs se distinguent par leur intensité et leur capacité à solliciter l'ensemble du corps.

La course à pied, reine incontestée des calories brûlées

Le running demeure la référence en matière de dépense calorique. Une heure de course à un rythme soutenu permet de brûler entre 800 et 1 000 kilocalories. Cette efficacité s'explique par

temps pour puiser dans ses réserves énergétiques. Outre l'endurance, le cyclisme renforce puissamment les jambes et le système cardiovasculaire.

De son côté, le judo surprend par sa dépense élevée : jusqu'à 1 000 kcal/h. Sport de combat complet, il mobilise bras, jambes et tronc à travers projections, immobilisations et combats rapprochés. À cela s'ajoute l'effort explosif, qui fait grimper rapidement la fréquence cardiaque.

sa température, permet de consommer entre 600 et 900 kcal/h. La brasse, le crawl ou le papillon mobilisent l'ensemble des muscles, tout en ménageant les articulations.

Le kayak, souvent perçu comme une activité de loisir, se révèle étonnamment exigeant : chaque coup de rame sollicite le tronc, les épaules et les abdominaux. La dépense dépasse les 850 kcal/h, un chiffre comparable à celui d'un footing soutenu.

Enfin, les sports de combat comme le MMA (arts martiaux mixtes), légal en France depuis 2020, se placent dans le haut du classement. Avec entre 700 et 900 kcal/h, ils associent cardio, force, souplesse et explosivité.

Corde à sauter, boxe et squash : le cardio intensif

Simple mais redoutablement efficace, la corde à sauter est une arme secrète pour brûler des calories rapidement. Tenir une heure complète relève d'un défi physique, mais même sur des sessions plus courtes, l'impact est considérable : entre 700 et 900 kcal/h. Cet exercice, très prisé des boxeurs, améliore coordination, endurance et explosivité. La boxe elle-même, qu'elle soit anglaise,



enchaînements de coups, associés aux déplacements rapides et aux phases de défense, transforment chaque round en défi

calmes – explique ces chiffres plus modérés.

Fitness et danse : transpirer en musique



cardio.

Le squash complète cette catégorie. Ce sport de raquette, extrêmement intense en raison de ses échanges rapides et de ses déplacements incessants, peut faire fondre jusqu'à 900 kcal/h.

Le collectif, moins dépensier mais tout aussi efficace

Les sports collectifs occupent une place particulière. Leur dimension ludique et sociale motive souvent davantage que leur potentiel calorique. Pourtant, certains affichent des chiffres impressionnants. Le handball domine ce classement, avec une dépense comprise entre 800 et 920 kcal/h, grâce à des courses rapides, des sauts et des contacts physiques permanents. Le rugby suit de près avec environ 650 à 715 kcal/h, son intensité variant selon les postes et les phases de jeu. Le basket-ball reste lui aussi exigeant, entre 600 et 800 kcal/h, tandis que le football et le volley-ball ferment la marche avec respectivement 400 à 600 kcal/h et 450 à 600 kcal/h. Leur intermittence – alternance d'efforts intenses et de phases plus

quotidien.

Les sports qui font du bien sans brûler autant

Enfin, certains sports affichent une dépense énergétique bien plus faible, mais ils n'en demeurent pas moins intéressants pour l'équilibre physique et mental. Le golf, par exemple, tourne autour de 350 kcal/h, tandis que le tir à l'arc en consomme environ 300. Tennis de table, fléchettes ou pétanque restent encore plus modestes, entre 150 et 250 kcal/h.

Mais l'objectif de ces disciplines n'est pas de transpirer à outrance. Elles favorisent la concentration, la précision, la détente et la convivialité. Autant de qualités qui participent à une bonne hygiène de vie.

Au-delà des chiffres, le plaisir avant tout

Si les classements chiffrés permettent de comparer les disciplines, il ne faut pas perdre de vue l'essentiel :



Les bonnes surprises : natation, kayak et MMA

Pour ceux qui souhaitent varier les plaisirs, certains sports aquatiques et de combat moderne constituent d'excellentes alternatives. La natation, en particulier, est un véritable brûleur de

l'effort continu, l'engagement des grands groupes musculaires et l'importance du travail cardiovasculaire. Les variations d'intensité, comme le fractionné ou les séances en côte, augmentent encore cette dépense. Accessible à tous, la course à pied ne demande aucun matériel particulier, si ce n'est une bonne paire de chaussures, ce qui contribue à son immense popularité.

Cyclisme et judo, deux challengers complets

Juste derrière le running, deux disciplines tirent leur épingle du jeu : le cyclisme et le judo. Le vélo, qu'il soit pratiqué sur route, en VTT ou en salle, consomme entre 600 et 1 000 kcal par heure selon l'intensité. Pour atteindre ces chiffres, il faut maintenir un effort d'au moins 45 minutes, le corps ayant besoin de



calories. La résistance de l'eau, associée au froid qui oblige l'organisme à dépenser davantage d'énergie pour maintenir

française ou thaïlandaise, figure parmi les sports les plus gourmands en énergie, avec une dépense de 600 à 900 kcal/h. Les



dynamiques autour du bloc éponyme, atteint des chiffres similaires. Ces disciplines offrent l'avantage de varier les exercices tout en gardant un côté ludique. D'autres pratiques plus douces comme le pilates (environ 450 kcal/h) privilégient le renforcement musculaire profond et la posture. Elles brûlent moins de calories mais contribuent à améliorer la silhouette et à prévenir les douleurs du

le meilleur sport est celui que l'on pratique avec plaisir et régularité. Les calories brûlées ne sont qu'un indicateur parmi d'autres. La sensation de bien-être, la progression personnelle, le contact avec les autres ou encore le simple plaisir de bouger constituent autant de raisons valables pour enfilier ses baskets, saillot ou kimono... et ne plus compter les minutes.

L'Art d'allier performance et féminité

Barreshape, quand la danse inspire le fitness

La méthode Barreshape, imaginée par Géraldine Werner, est l'alliance subtile de trois univers : la danse classique, le yoga et le fitness. Ce mélange inédit promet un travail complet du corps, permettant de sculpter la silhouette, d'améliorer la posture et de gagner en tonicité.

Bien plus qu'un simple cours de sport, le Barreshape séduit par sa capacité à conjuguer intensité physique et élégance des mouvements.

Brûler jusqu'à 600 calories en une heure

Dans un contexte où chacun cherche à retrouver énergie et équilibre après des périodes plus festives, la méthode se distingue par son efficacité. Un cours d'une heure permet de brûler entre 400 et 600 calories, tout en sollicitant la totalité des groupes musculaires. Bras, abdominaux, cuisses, fessiers... aucun muscle n'est épargné.

leur dimension. La salle respire l'histoire, la musique rythme les mouvements, et l'énergie collective se fait sentir dès les

Unis et en Angleterre, elle découvre le succès du "Fitness Barre", très en vogue dans les pays anglo-saxons depuis le début



premières minutes. Géraldine Werner, sourie aux lèvres et voix assurée, guide les participants. Tapis de yoga, ballon, haltères, élastiques : selon les

des années 2000. De retour en France, elle décide de créer son propre concept, en mêlant technique et sensibilité artistique. « Je voulais pouvoir travailler tout le corps avec intensité et en même temps, avec grâce et féminité », explique-t-elle. En 2014, le premier cours de Barreshape voit le jour dans un petit studio parisien. Aujourd'hui, quatorze cours hebdomadaires sont proposés, animés par trois professeurs.

Un cours qui ne laisse aucun muscle au repos

La séance débute par

un échauffement minutieux, où chaque articulation est sollicitée.

Rapidement, l'intensité monte. Les exercices s'enchaînent au rythme d'une playlist éclectique, pensée pour stimuler aussi bien le corps que l'esprit. Après un travail au centre de la salle, vient la barre, où l'héritage de la danse classique se révèle. Grands pliés, arabesques, relevés : les gestes sont exigeants mais accessibles, et surtout pensés pour être efficaces.

Une méthode pour tous

Contrairement aux apparences, il n'est pas nécessaire d'avoir pratiqué la danse pour profiter pleinement du Barreshape. La discipline s'adresse à tous, quel que soit l'âge ou le niveau sportif. Les débutants découvrent une manière douce mais exigeante de renforcer leur musculature, tandis que les sportifs confirmés trouvent un complément idéal à leur entraînement habituel. Les résultats se font sentir rapidement : « En dix séances, la taille s'affine et la silhouette s'allonge »,



assure Géraldine Werner.

Bienfaits physiques et psychologiques

Au-delà du travail musculaire, le Barreshape améliore la posture, développe l'équilibre et favorise une meilleure conscience corporelle. Le corps devient plus

transforment l'effort en une expérience stimulante, presque ludique.

Un phénomène en expansion

En l'espace de quelques années, le Barreshape s'est imposé comme une discipline à part entière, attirant une



fort, mais aussi plus harmonieux. L'approche apporte également un bénéfice psychologique certain : la musique, la dimension artistique des mouvements et l'énergie du groupe

communauté de pratiquants de plus en plus large. Son succès repose sur sa capacité à répondre aux attentes contemporaines : brûler des calories, sculpter la silhouette, tout en cherchant un plaisir immédiat dans le mouvement. Le mélange de cardio, de danse et de renforcement musculaire s'inscrit dans une tendance plus globale qui privilégie les pratiques hybrides, à la fois sportives et artistiques.



Loin des séances de fitness classiques, l'approche associe la rigueur des exercices cardio à la fluidité et à la précision des gestes issus de la danse.

Une immersion dans un cadre unique

C'est dans l'écrin d'Elephant Paname, un ancien hôtel particulier parisien transformé en centre artistique, que les séances prennent toute

Aux origines d'un concept

Ancienne danseuse classique et contemporaine, formée dès l'enfance, Géraldine Werner a complété sa pratique avec le yoga et le Pilates. Après des expériences aux États-



Aux côtés de Bounou, Al-Habsi et El-Hadary **M'Bolhi nommé pour le titre de meilleur gardien arabe du 21e siècle !**

Considéré comme l'un des plus grands gardiens de l'histoire du football algérien, Raïs Wahab M'Bolhi vient d'être officiellement nommé par le site spécialisé SofaScore pour le titre prestigieux de meilleur gardien arabe du 21e siècle. Cette nomination vient récompenser une carrière exceptionnelle marquée par une longévité et une régularité hors du commun sous le maillot des Verts. Le portier algérien figure dans un "Top 5" de légende, regroupant les noms les plus illustres de la cage dans le monde arabe.

Le "Héros de Porto Alegre"

Le pur produit de l'Olympique de Marseille doit cette présence à ses prestations dantesques lors des grandes compétitions internationales. Tout le monde garde en mémoire son match d'anthologie face à l'Allemagne lors du Mondial 2014 au Brésil. Ce jour-là, M'Bolhi s'était transformé en véritable mur infranchissable, écouurant les attaquants de la Mannschaft malgré l'élimination héroïque de l'Algérie en huitièmes de finale.

L'artisan de la deuxième étoile

Outre ses exploits en Coupe du Monde, M'Bolhi a été le pilier central du sacre des Fennecs lors de la CAN 2019 en Égypte. Sa sérénité et ses arrêts décisifs tout au long du tournoi ont permis à l'Algérie d'accrocher la deuxième étoile à son maillot, confirmant son statut de gardien de grands rendez-vous. Le sondage de SofaScore propose un duel entre cinq légendes Raïs M'Bolhi (Algérie), Yassine Bounou (Maroc), Essam El-Hadary (Égypte), Mohamed Al-Deayea (Arabie Saoudite) et Ali Al-Habsi (Oman)

Rania. K



13 °C °F

Précipitations : 70%

Humidité : 75%

Vent : 16 km/h

Météo

jeudi

Averses de pluie

VOTRE QUOTIDIEN SPORTIF

Mounasser

Mercredi 11 Mars 2026

Coopération renforcée et infrastructures aux normes FIFA pour la Zone 6

Mustapha Berraf annonce un projet majeur en Namibie

Le président de l'Association des Comités Nationaux Olympiques d'Afrique (ACNOA), l'Algérien Mustapha Berraf, a marqué de son empreinte l'Assemblée Générale de la Zone 6, tenue du 5 au 7 mars à Windhoek, en Namibie.

Serine. S

Entre diplomatie sportive et développement structurel, le bilan est prometteur pour le sport continental.

L'annonce phare de ce sommet est la création prochaine d'un terrain de football aux normes FIFA à Omaruru. Ce projet sera implanté au sein du centre Olympiafrica, géré par le Comité Olympique Namibien.

Un partenariat stratégique tripartite

Selon Mustapha Berraf, également membre du Comité International Olympique (CIO), ce stade s'inscrit dans une vision globale associant la FIFA, le CIO et l'ACNOA. L'objectif est clair, Promouvoir le sport de masse, Offrir aux jeunes talents africains l'accès à des installations de haute qualité et renforcer les structures de formation à la base.

Placée sous le signe de la solidarité, cette Assemblée Générale a réuni les



représentants des pays d'Afrique australe. Les délégués ont dressé le bilan des activités de la zone et tracé les perspectives de coopération en vue des prochaines échéances continentales et internationales. Le Comité Olympique Namibien a exprimé sa profonde gratitude envers le président Berraf pour cette initiative qui aura un impact direct sur la jeunesse sportive du pays.

Hommage à la Présidence Namibienne

Moment fort de la rencontre : Mustapha

Berraf a remis un trophée honorifique à la Présidente de la République de Namibie, Netumbo Nandi-Ndaitwah. Ce geste symbolise la reconnaissance du mouvement olympique envers l'engagement de l'État namibien dans le développement du sport. Dans son allocution finale, le patron de l'ACNOA a salué l'harmonie entre les comités olympiques de la Zone 6 et leurs gouvernements respectifs. Il a exhorté les dirigeants sportifs à maintenir ce cap vers l'excellence tout en consolidant les principes de bonne gouvernance.

HORAIRES DE PRIÈRES ALGER	
Fadjer	05:36
Dohr	12:59
Asr	16:17
Maghreb	18:49
Icha	20:12

Compétitions interclubs 2025/26 La CAF fixe les dates de finales



Les finales des compétitions interclubs de la Confédération africaine de football (CAF) pour la saison 2025/26 se dérouleront en mai prochain, selon le calendrier dévoilé par l'instance dirigeante du football africain lundi sur son site officiel. La finale de la Ligue des champions se disputera en aller-retour les 15 et 24 mai 2026. Comme lors des dernières éditions, le titre continental sera attribué à l'issue d'une double confrontation opposant les deux finalistes qualifiés à l'issue des demi-finales. La finale de la Coupe de la Confédération de la CAF se jouera également sur deux manches, programmées les 9 et 16 mai 2026. Ces rencontres marqueront

l'aboutissement de la saison des compétitions interclubs de la CAF, qui rassemblent les meilleures équipes du continent africain.

Pour rappel, ces deux compétitions aborderont le week-end prochain les quarts de finale aller de la Ligue des champions et de la Coupe de la Confédération. Les deux équipes algériennes, le CR Belouizdad et l'USM Alger, engagées en quarts de finale de la Coupe de la Confédération, affronteront respectivement les Egyptiens d'Al-Masry SC et les Congolais de l'AS Maniema. Les demi-finales des deux compétitions interclubs de la CAF sont programmées entre le 10 et le 12 avril pour les matches aller, et entre le 17 et le 19 avril pour les rencontres retour.

Coupe d'Angleterre

Choc Manchester City-Liverpool en quarts de finale

Manchester City et Liverpool croiseront le fer en quarts de finale de la Coupe d'Angleterre le week-end du 4 avril, selon le tirage au sort effectué lundi

avant le coup d'envoi de l'ultime huitième de finale. Ces deux adversaires ont fait main basse sur les huit derniers titres en championnat d'Angleterre: six

pour Manchester City (2018 et 2019, puis 2021 à 2024), deux pour Liverpool (2020 et 2025). Southampton, club de deuxième division, recevra l'actuel leader

de Premier League, Arsenal, tandis que Chelsea accueillera Port Vale, club de League One (D3) qui a fait tomber Sunderland (1-0) dimanche. Leeds se rendra chez le vainqueur du match opposant West Ham à Brentford lundi soir.

R. S

Ligue 2 Amateur :

NAHD - MC Saïda délocalisé au 20-Août et à huis clos

La Ligue Nationale du Football Amateur (LNFA) a officialisé le changement de domiciliation pour l'affiche de la 23ème journée (Groupe Centre-Ouest) entre le NA Hussein Dey et le MC Saïda. Initialement prévu au stade Omar Benrabah de Dar El Beïda, le match se déroulera finalement au stade du 20-Août 1955 à Alger.

La rencontre est programmée pour ce samedi 14 mars à

15h00. Autre décision majeure : la partie se disputera devant des tribunes vides. Si l'instance fédérale n'a pas explicitement justifié ce huis clos, cette mesure semble liée à la volonté de la direction du NAHD de terminer la saison dans un climat plus serein.

Deux équipes en quête de rachat

Le contexte sportif ajoute une pression supplémentaire sur les

deux formations :Le NAHD : Après sa défaite frustrante lors du derby face à l'USM El Harrach (0-1), le "Nasria" stagne à la 9ème place avec 28 points. Le MC Saïda : Onzième au classement (25 points), le MCS traverse une semaine noire après son élimination en quarts de finale de la Coupe d'Algérie face au CA Batna (0-1). À noter que Saïda compte un match en retard contre le WA Tlemcen.

Le programme de la 23ème journée

L'essentiel des rencontres des groupes Centre-Ouest et Centre-Est se jouera samedi à 15h00. Toutefois, ambiance nocturne oblige, deux affiches du groupe Centre-Est dérogeront à la règle pour débiter à 22h00 : AS Khroub - Shabab Beni Thour et CA Batna - JS Djidjel.

Fares. B