

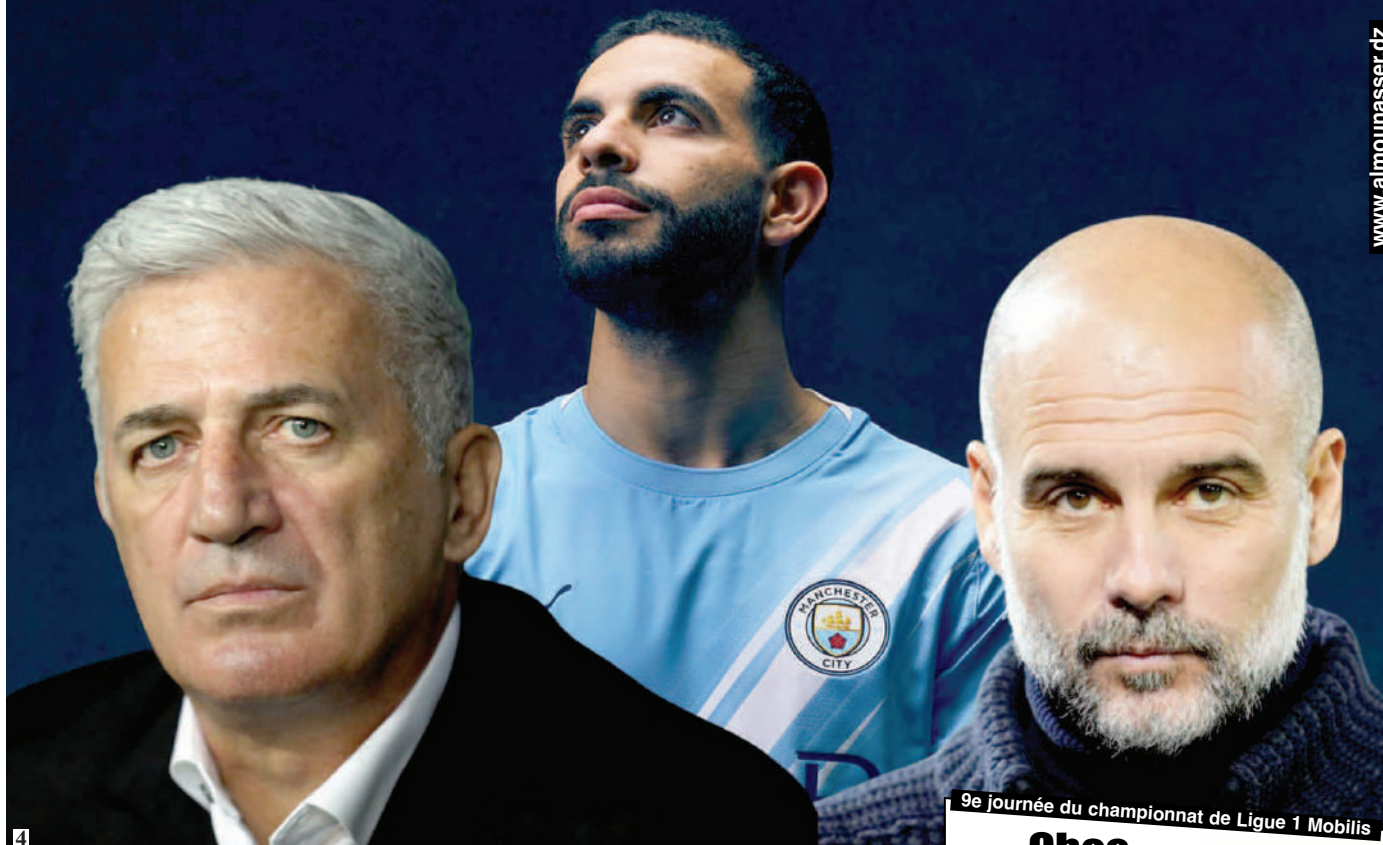
L'Attaquant de Queens Park Rangers, Ryan kolli:

"Je suis prêt à tout sacrifier pour réaliser le rêve de mon grand-père"



Deux semaines du prochain stage de l'EN

Guardiola apporte de bonnes nouvelles à Petkovic



www.almounasser.dz

Achat des droits de Ben Nasser
Le Dinamo Zagreb prépare une offre de 9 millions d'euros



CAN 2026 féminine:
l'EN élimine le Cameroun et file en phase finale



9e journée du championnat de Ligue 1 Mobilis

Choc indécis à Béchar, le MC Alger mis au défi à Khenchela



La Fédération algérienne de handball met fin à sa collaboration avec Farouk Dehili

La Fédération algérienne de handball (FAHB) a annoncé, ce lundi, la résiliation à l'amiable du contrat liant son président Mourad Bousbet au sélectionneur national des seniors, Farouk Dehili.

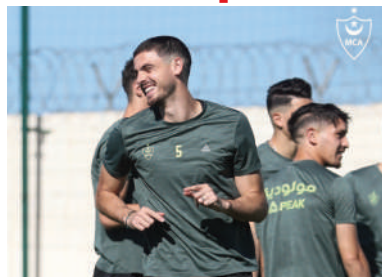
Selon le communiqué officiel, cette décision a été prise d'un commun accord entre les deux parties, dans un climat de respect et de compréhension mutuelle. La Fédération a tenu à remercier chaleureusement le coach Dehili pour les efforts consentis et le travail accompli durant son passage à la tête de l'équipe nationale, saluant sa contribution au développement



du groupe. Elle lui a également souhaité plein succès pour la suite de sa carrière professionnelle.

La MCA confrontée à une période difficile pendant la Coupe arabe

Une période particulièrement délicate attend le Mouloudia Club d'Alger (MCA) lors de la tenue de la Coupe arabe des nations, prévue du 1er au 18 décembre prochains. En effet, le sélectionneur de l'équipe nationale locale, Madjid Bougherra, a convoqué six joueurs du Mouloudia pour le prochain stage préparatoire. Si ces derniers venaient à



participer à la compétition, le club algérois se retrouverait amputé d'une grande partie de son effectif, ce qui rendrait impossible la tenue de ses matches durant cette période. Une situation qui risque de perturber la dynamique du Doyen, actuellement en pleine lutte pour le haut du tableau.

Lahou Akhrib, le héros courageux de la JS Kabylie

Lors du match retour du tour préliminaire de la Ligue des champions d'Afrique, ayant opposé la JS Kabylie à l'Union Monastirienne et s'étant soldé par une victoire des Canaris (2-1), Lahou Akhrib s'est distingué par son courage et sa détermination. Alors qu'il ressentait une grande fatigue, le jeune attaquant a refusé de quitter le



terrain, préférant continuer à se battre jusqu'au bout. Son abnégation a été récompensée, puisqu'il a inscrit le deuxième but décisif dans les dernières minutes de la rencontre, offrant ainsi la qualification à son équipe pour la phase de groupes.

Boukhanchouch envoyé avec les U20



L'international algérien Salim Boukhanchouch traverse une période particulièrement délicate au sein de l'USM Alger. Le milieu de terrain s'est retrouvé au cœur d'une polémique après une publication sur les réseaux sociaux laissant entendre son désir de quitter le club à la fin de la saison pour rejoindre le CR Belouizdad. Face à cette sortie jugée inappropriée, la direction usmiste,

conduite par Mohamed Allik, a réagi fermement en décidant de l'écarter du groupe professionnel. Boukhanchouch a ainsi été rétrogradé à l'équipe des moins de 20 ans, où il poursuivra les entraînements jusqu'à nouvel ordre. Une décision disciplinaire qui illustre la fermeté de la direction rouge et noire face à toute tentative de déstabilisation, dans un moment crucial de la saison pour le club de Soustara.

Le Camerounais Che Malone rend visite à la délégation de Colombe à Alger



En marge de la présence du club camerounais Colombe à Alger pour affronter la Mouloudia d'Alger lors du match retour, une rencontre empreinte de convivialité a eu lieu à l'ambassade du Cameroun. Après l'accueil officiel du club par l'ambassadeur camerounais, le défenseur d'USM Alger, Che Malone, s'est rendu à la représentation diplomatique pour saluer la délégation de Colombe. Le joueur en a profité pour prendre des nouvelles de ses compatriotes après leur élimination face à la Mouloudia, avant d'immortaliser ce moment par des photos souvenir avec les membres du club.

L'USM Blida veut rebondir après une sanction sévère



Malgré la lourde sanction infligée par la commission de discipline de la division interrégionale, qui a déclaré l'Union sportive de Blida (USMB) perdante sur tapis vert alors qu'elle menait au score, les joueurs ont tenu à se remobiliser avant la prochaine rencontre. Réunis avant la séance d'entraînement en présence des dirigeants du club, ils se sont mutuellement motivés pour réagir sur le terrain et ramener un résultat positif de leur déplacement à ain Ouassara prévu ce week-end, avec l'objectif d'offrir un motif de fierté à toute la wilaya de Blida.

Le jeune attaquant algérien de Queens Park Rangers, Ryan kolli:

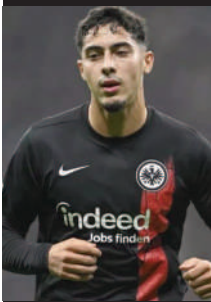
“Je suis prêt à tout sacrifier pour réaliser le rêve de mon grand-père et jouer pour les Fennecs”

Le jeune attaquant algérien de Queens Park Rangers, Ryan kolli, a réaffirmé son profond attachement à l'Algérie, déclarant être prêt à « tout sacrifier » pour défendre les couleurs des Verts et accomplir le rêve de son grand-père défunt, qui souhaitait le voir un jour porter le maillot national.

Lydia. K

Dans une interview accordée au site Al Araby Al Jadeed, l'international U23 algérien s'est dit épanoui avec la

**Bundesliga
Farès Chaïbi,
meilleur
passeur
du championnat
allemand**



L'international algérien Farès Chaïbi brille en Bundesliga. Le milieu offensif de l'Eintracht Francfort est actuellement meilleur passeur du championnat avec cinq passes décisives en huit matchs, devançant le Colombien Luis Díaz (Bayern Munich) et le Serbe Andrija Ilić (Union Berlin), auteurs chacun de quatre passes. En plus de son rôle de créateur, Chaïbi a également inscrit un but en championnat et délivré une passe décisive en Ligue des champions. Arrivé à Francfort à l'été 2023 en provenance du Toulouse FC, contre un chèque de 10 millions d'euros, l'Algérien de 22 ans confirme son ascension fulgurante et son statut de nouveau maître à jouer de l'Eintracht. Akram. K



sélection locale dirigée par Madjid Bougherra et a exprimé son ambition de participer à la Coupe arabe 2025 au Qatar, quitte à défier son club anglais. Âgé de 20 ans, kolli nourrit également de grandes ambitions pour rejoindre la sélection A de Vladimir Petkovic : “J’ai foi en mes capacités. Mon rêve est de disputer la prochaine CAN avec l’équipe première. C’est plus qu’un objectif, c’est une

mission sacrée”. Le jeune attaquant, qui a récemment participé aux deux matchs amicaux contre la Palestine, s’est dit honoré d’avoir porté le maillot national : “C’est un immense honneur pour moi et ma famille. Je n’arrêterai pas avant de rejoindre Riyad Mahrez et les autres stars pour rendre le peuple algérien fier”. Concernant sa participation à la Coupe arabe, kolli a reconnu que la

décision dépendrait de son club : “Je ne sais pas encore si QPR me libérera, mais tout le monde au club sait combien j’aime mon pays. Je suis prêt à me battre pour y être”. Confiant, il estime que les Verts ont les moyens de conserver leur titre : “Avec notre collectif et le renfort de jeunes talents, nous pouvons défendre notre couronne arabe. Mon objectif est clair : ramener la coupe à la maison”.

Le buteur algérien à la peine au Danemark

Amin Chiakha en difficulté avec Vejle

L'international algérien Amin Chiakha traverse une période difficile avec son nouveau club, Vejle Boldklub (Danemark). L'attaquant de 19 ans n'a inscrit qu'un seul but en dix rencontres de championnat, un rendement jugé décevant après des débuts prometteurs. L'entraîneur Ivan Prelec a tenu à le défendre : “Il a du talent, mais il doit encore s'adapter à un nouveau style de jeu. Ce n'est pas facile de



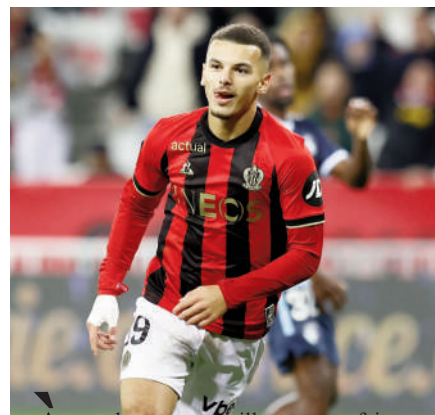
passer d'une équipe dominante à un club qui souffre dans le jeu”. Le technicien croate a salué l'implication de son joueur à l'entraînement, tout en l'exhortant à

canaliser sa frustration : “Il doit continuer à se battre, garder la tête froide et penser collectif. C'est ainsi qu'il retrouvera son efficacité”.

Karim. H

Bouanani lance le ton

«On va tabasser le Maroc en finale»



À quelques semaines du coup d'envoi de la Coupe d'Afrique des Nations 2025 au Maroc, la tension monte déjà entre certains internationaux du Maghreb. Dans une séquence devenue virale, un joueur algérien a imaginé une finale face au Maroc... avant de lancer une petite pique qui n'est pas passée inaperçue. La rivalité sportive entre l'Algérie et le Maroc s'invite déjà dans les discussions, bien avant le début de la CAN. Dans une vidéo publiée par le média TFT Morocco, on aperçoit plusieurs jeunes talents maghrébins plaisanter à propos d'un éventuel duel entre leurs sélections respectives : Badredine Bouanani, attaquant du VfB Stuttgart avec les Marocains Bilal El Khannouss, qui est également son coéquipier, et Ibrahim Salah (FC Bâle). C'est alors que l'international algérien, tout sourire, lance : « Une finale Algérie-Maroc, on les tabasse un peu ». Rapidement, la séquence s'est répandue sur les réseaux sociaux, faisant réagir supporters et observateurs. Une plaisanterie entre amis, certes, mais qui

illustre parfaitement l'esprit de compétition et de fierté qui anime les deux nations avant la grande messe du football africain.

Une CAN décisive pour l'Algérie de Petkovic

Pour Bouanani et ses coéquipiers, l'enjeu dépasse la simple rivalité. Après deux éditions décevantes, l'Algérie veut retrouver le sommet du continent sous la direction de Vladimir Petkovic. Depuis leur sacre au Caire en 2019, les Fennecs n'ont plus franchi la phase de groupes, un contraste saisissant pour une nation habituée à dominer. Cette fois, la sélection peut compter sur une génération talentueuse portée par Mohamed Amoura, meilleur buteur des éliminatoires du Mondial 2026. Logés dans le groupe E avec le Burkina Faso, la Guinée équatoriale et le Soudan, les Verts d'un Petkovic déjà contesté savent qu'ils n'ont pas droit à l'erreur. Et si le rêve d'une finale Algérie – Maroc venait à se concrétiser, ce serait bien plus qu'un match de football : un choc d'orgueil, d'histoire et de passion. En attendant, Bouanani a donné le ton, avec humour mais aussi avec une pointe de défi.

Fares. B

Deux tests face à l'Égypte et des renforts parmi les professionnels

Madjid Bougherra prêt à défendre son titre arabe

À un peu plus d'un mois du coup d'envoi de la Coupe arabe 2025, Madjid Bougherra a entamé un travail intensif, pleinement conscient du défi qui l'attend.

KAMEL. F

Sacré lors de la dernière édition, l'ancien capitaine des Verts abordera la compétition avec le statut de grand favori, fort d'un souvenir encore vivace dans la mémoire des Algériens : celui d'un sacre arraché face à des sélections majeures comme le Qatar, l'Égypte ou la Tunisie, au terme d'une épopée marquée par la rigueur, la solidarité et la qualité du jeu.

En attendant la liste de Petkovic

Bougherra devra patienter avant de connaître la liste des joueurs que Vladimir Petkovic retiendra pour la Coupe d'Afrique des Nations, afin d'établir à son tour la sienne pour Doha. L'idée : combiner jeunesse et expérience. Des cadres comme Ben Debka, Soudani, Sayoud, Ounas (en cas de retour de blessure) ou encore Yacine Brahimi, véritable monument du football algérien, pourraient constituer l'ossature de son équipe. Le sélectionneur envisage également de s'appuyer sur les joueurs évoluant au Qatar et en Arabie saoudite, déjà acclimatés au climat, aux stades et à l'environnement local



— un atout non négligeable pour une entrée en lice réussie.

Souvenirs d'un sacre mémorable

La dernière Coupe arabe, disputée elle aussi au Qatar, reste un modèle du genre. Portés par des cadres tels que M'Bolhi, Belamri, Bounedjah, Belaïli et Brahimi, les Verts avaient livré un tournoi d'anthologie : match intense face à l'Égypte, victoire renversante contre le Maroc grâce à la frappe mythique de Belaïli, succès face au pays hôte, le Qatar, avant un triomphe maîtrisé en finale contre la Tunisie (2-0). Ces rencontres, riches en émotions, demeurent gravées dans la mémoire collective et rappellent à quel point la philosophie de Bougherra — discipline, engagement

et fierté — avait su transcender son groupe.

Une expérience riche et un défi à relever

Depuis sa nomination, Madjid Bougherra a dirigé trois grandes compétitions : la Coupe arabe 2021, suivie de deux éditions du Championnat d'Afrique des nations (CHAN). Malgré des éliminations aux tirs au but, il n'a jamais connu la défaite dans le temps réglementaire — un record rare à ce niveau.

Son aventure avec l'équipe nationale A' a permis de révéler plusieurs talents, même si le manque de fraîcheur et de qualité chez certains cadres locaux avait limité les ambitions du groupe lors du dernier CHAN. Aujourd'hui, Bougherra veut miser sur l'expérience et la

compétitivité de joueurs évoluant dans les championnats du Golfe ou d'Afrique du Nord, capables de briller et, pourquoi pas, d'attirer l'attention du sélectionneur Petkovic avant la Coupe du monde.

Cap sur Doha avec ambition

L'Algérie disputera deux rencontres de préparation contre l'Égypte, avant d'aborder la phase finale. Invaincu à la tête des Verts A', Bougherra espère que la prochaine Coupe arabe sera celle de la confirmation et, peut-être, d'un nouveau triomphe. Après avoir séduit par son style et sa constance, le technicien algérien veut prouver que sa précédente consécration n'était pas un hasard, mais bien le fruit d'un projet cohérent et durable.

Le joueur international s'est distingué ces dernières semaines

Le Dinamo Zagreb prépare une offre de 9 millions d'euros pour l'achat des droits de Ben Nasser



L'international algérien Ismaël Bennacer s'est rapidement imposé dans l'effectif du Dinamo Zagreb, seulement quelques semaines après son arrivée en prêt en provenance de l'AC Milan. Le milieu de terrain a su gagner la confiance du staff technique et des supporters grâce à ses performances de haut niveau, faisant de lui l'un des piliers de l'équipe depuis le début de la saison.

Les médias croates ont salué la prestation de Bennacer, soulignant son intelligence tactique et sa capacité à contrôler le rythme du jeu, ce qui fait de lui l'un des meilleurs milieux de terrain à avoir évolué au Dinamo ces dernières années. Le site Sportvijesti a notamment relevé que son absence lors du match contre Osijek, après sa sortie à la 69e minute, a clairement

déséquilibré l'équipe, témoignant de la valeur ajoutée qu'il apporte au milieu de terrain.

Selon les mêmes sources, la direction du Dinamo Zagreb étudie sérieusement l'activation de la clause d'achat du joueur auprès de Milan, estimée à environ 9 millions. Actuellement, le club croate ne prend en charge que 25 % de son salaire annuel, fixé à 3,8 millions d'euros. Il semble que le président Zvonimir Boban, qui avait joué un rôle clé dans la venue de Bennacer à Milan en 2019, soit également très impliqué dans la finalisation de cette transaction, qui pourrait représenter un investissement sportif et financier, que ce soit en conservant le joueur pour le projet futur ou en le revendant à un prix plus élevé à l'été 2026.

Akram. K

Guardiola apporte de bonnes nouvelles à Petkovic

Amoins de deux semaines du prochain stage de l'équipe nationale algérienne, Pep Guardiola a offert une excellente nouvelle au sélectionneur Vladimir Petkovic et aux supporters des Fennecs. Dans des déclarations rapportées par le site anglais CityXtra, l'entraîneur de Manchester City a confirmé le retour imminent du latéral gauche algérien Rayan Aït

Nouri à la compétition, après près de deux mois d'absence. « Il est prêt... il est en forme et disponible », a assuré Guardiola, visiblement satisfait de l'état physique de son joueur, recruté l'été dernier en provenance de Wolverhampton pour la somme de 31 millions de livres sterling.

Manchester City s'apprête à affronter Swansea City ce mercredi, dans le cadre du 4e tour de la Carabao Cup, un

match qui devrait marquer le grand retour d'Aït Nouri sur les terrains. Blessé le 31 août 2025 face à Brighton lors de la troisième journée de Premier League, le défenseur algérien semble désormais complètement rétabli — une nouvelle qui réjouira à coup sûr Petkovic, soucieux de pouvoir compter sur l'un de ses éléments les plus réguliers en vue du prochain rassemblement des Verts.

Lydia. K



9^E JOURNÉE DU CHAMPIONNAT DE LIGUE 1 MOBILIS

Choc indécis à Béchar, le MC Alger mis au défi à Khenchela

La 9^e journée du championnat de Ligue 1 Mobilis se poursuivra aujourd'hui et demain avec une série d'affiches prometteuses, dominées par le choc entre le leader, la JS Saoura et la JS Kabylie, alors que le double champion en titre, le MC Alger sera mis au défi à Khenchela.

Karim. H

Leader avec 15 points, la JS Saoura accueillera la JS Kabylie (8e, 11 pts) dans une confrontation indécise et ouverte à toutes les pronostics. Les Bécharis, auteurs d'un excellent début de saison, chercheront à consolider leur fauteuil de leader, tandis que la JSK, sur sa lancée après une belle série de sept succès de rang, toutes compétitions confondues, espère frapper un grand coup pour se rapprocher du podium.

Auréolés de leur qualification pour la phase de groupes de la Ligue des champions, les "Canaris" seront certainement mis à rude épreuve, puisque la JSS de l'entraîneur Lotfi Boudraâ, ne compte pas céder les commandes. Seule équipe invaincue jusque-là, le MC Alger (4e, 13 pts), auréolé à l'instar de la JSK de sa qualification pour la phase de poules de la C1, effectuera un déplacement périlleux à l'Est pour défier l'USM Khenchela (8e, 11 pts), battue pour la première fois depuis le début de la saison le mardi 21 octobre par la JSK (1-0), à Tizi-Ouzou. La mission des Algérois sera difficile face à un adversaire qui aspire à se



racheter, pour éviter de sombrer dans le doute. Le "Doyen", dont le jeu pratiqué est loin de faire l'unanimité, est appelé à sortir le grand jeu face aux "Siskaoua" pour éviter le premier revers de la saison.

A Chlef, l'ASO (10e, 10 pts), qui reste sur une victoire à Mostaganem face à l'Espérance (1-0), recevra le CR Belouizdad (12e, 7 pts) dans un duel qui pourrait relancer les Belouizdadis, à la recherche d'un second souffle après un

début de saison en demi-teinte. Et pour cause, les statistiques des Chélifiens à la maison (4 points pris sur 9 possibles, NDLR), ne plaident pas en leur faveur, ce qui devrait booster le Chabab à revenir avec un bon résultat de ce déplacement.

De son côté, l'ES Sétif (14e, 7 pts), où rien ne va plus, tentera de relever la tête, en affrontant à domicile l'USM Alger (12e, 7 pts) dans un autre match entre équipes en quête de déclic.

Dos au mur après une mauvaise

série de trois matchs sans victoire (2 nuls et 1 défaite, NDLR), l'Entente n'aura plus le droit à l'erreur, d'autant qu'une autre contre-performance serait lourde de conséquences. Engagé en remplacement de l'Allemand Antoine Hey, limogé, le technicien algérien Touafik Rouabah, aura la mission de remobiliser les troupes et renouer avec la victoire, d'autant que l'ESS occupe la position de troisième relégable.

Côté Usmistes, la situation n'est

guère reluisante avec une seule victoire depuis l'entame de la saison. Requinqués par leur qualification haut la main en phase de poules de la Coupe de la Confédération de la CAF, les hommes de Benchikha devront sortir le grand jeu pour espérer décrocher un résultat positif au stade du 8 mai 1945 de Sétif.

Lors des matchs déjà disputés, le MC Oran a réalisé une belle opération en s'imposant sur le terrain de la lanterne rouge, le MC El-Bayadh (2-0), rejoignant l'Olympique Akbou à la 2e place avec 14 points. Le CS Constantine, de son côté, s'est relancé en battant Akbou (2-1), tandis que le Paradou AC a enfin goûté à la victoire face à l'ES Mostaganem (1-0). Le duel entre promus, MB Rouissat - ES Ben Aknoun, s'est soldé sur un nul vierge (0-0).

Programme de la seconde partie

Mercredi 29 octobre 2025 :

JS Saoura-JS Kabylie	16h00
ASO Chlef-CR Belouizdad	17h00
ES Sétif-USM Alger	18h00

Jeudi 30 octobre 2025 :

USM Khenchela-MC Alger	15h00
------------------------	-------

Déjà joués :

MC El-Bayadh - MC Oran	0-2
CS Constantine-O- Akbou	2-1
MB Rouissat-ES Ben Aknoun	0-0
Paradou AC-ES Mostaganem	1-0

Pourquoi José Riveiro a dit non à l'ES Sétif malgré une offre alléchante ?

L'Espagnol José Riveiro, ancien entraîneur des Orlando Pirates (Afrique du Sud) et d'Al Ahly (Égypte), a décliné l'offre de l'ES Sétif, révèle un reportage sportif africain publié ce mardi.

José Riveiro refuse l'ES Sétif malgré une offre très alléchante !

Selon le journaliste Micky Jnr, Riveiro a écouté l'offre avec attention, mais a clairement indiqué qu'il n'était pas prêt à reprendre le coaching pour l'instant. Après sa récente expérience difficile avec Al Ahly, qui s'est soldée par un licenciement surprise, l'Espagnol a préféré prendre du recul et se donner un temps de réflexion. Le club algérien lui avait pourtant proposé de devenir l'entraîneur le mieux payé du championnat et de disposer de pleins pouvoirs pour gérer le mercato. Malgré cela, Riveiro a refusé. L'ES Sétif continue toutefois de le considérer comme le candidat idéal pour son nouveau projet et pour-rail revenir à la charge prochainement.

FARES. B



LIGUE 1 MOBILIS

La LFP fixe les horaires des matchs de la 10^e journée



La Ligue de football professionnel (LFP), a fixé les horaires des matchs de la 10^e journée du championnat de Ligue 1 Mobilis, prévus entre le 1er et le 3 novembre prochains.

La 10^e journée sera marquée par l'affiche entre le MC Alger et la JS Saoura, prévue le lundi 3 novembre (20h00) au stade Ali Ammar dit Ali la Pointe de Douera.

Pour rappel, la 9^e journée de Ligue entamée jeudi dernier, se poursuivra le mercredi 29 et jeudi 30 octobre 2025 .

Samedi, 1 novembre 2025 :

Olympique Akbou -MB Rouissat	14h30
MC Oran-CS Constantine	18h00

Dimanche, 2 novembre 2025 :

ES Ben Aknoun-ES Sétif	14h30
ES Mostaganem-CR Belouizdad	17h00
USM Alger-ASO Chlef	19h00

Lundi, 3 novembre 2025 :

Paradou AC-USM Khenchela	14h30
JS Kabylie-MC El-Bayadh	17h45
MC Alger-JS Saoura	20h00.

R.S



Rien, pourtant, ne prédestinait cette enfant de Zagreb à devenir une légende du ski mondial. La première fois qu'elle chaussa des skis, à l'âge de trois ans, elle pleura de froid, tomba sans cesse, et fit soupier sa mère, convaincue qu'elle n'y arriverait jamais. Mais chez les Kostelić, le

du lard et des oignons pour tenir la journée, grelottant dans le froid des Alpes. Chaque lever du soleil marquait le début d'un combat : celui de l'effort, de la discipline, et de la foi en un destin à construire de leurs propres mains. Leur devise ? Ne jamais abandonner. Très tôt, le talent de Janica éclata



renoncement n'existe pas. Quelques années plus tard, sous l'œil exigeant de son père Ante, Janica remonta sur ses skis. Cette fois, la magie opéra. La neige devint son terrain de jeu, la

au grand jour. Lors des compétitions pour enfants Topolino et Pinocchio, elle remporta les 22 courses disputées. Une statistique irréaliste. Une étoile venait de



pente son amie, et le rêve prit racine.

Le pari d'un père

Le père avait une vision folle : faire de ses enfants, Janica et Ivica, des champions dans un pays où le ski n'avait presque pas d'existence. Sans moyens, sans sponsors, sans confort. Les Kostelić dormaient parfois dans leur voiture, mangeaient du pain,

La révélation d'une championne

À Nagano, en 1998, elle n'a que seize ans lorsqu'elle participe à ses premiers Jeux olympiques d'hiver. La plus jeune skieuse du plateau, timide mais déterminée. Un an plus tard, elle signe sa première victoire en Coupe du monde. Le monde découvre

Janica Kostelić la Reine des neiges du Sljeme

Au nord de Zagreb, le massif de Medvednica veille sur la capitale croate comme un géant silencieux. Ses forêts profondes, ses sentiers sinueux et sa neige pure abritent mille légendes — celles des fées, des hommes des bois, et désormais celle d'une jeune fille au regard clair et au courage d'acier : Janica Kostelić, la Reine des neiges du Sljeme.

alors une athlète d'exception, née d'un pays sans montagnes mythiques mais dotée d'un cœur immense. Là où d'autres reculent, Janica avance. Les blessures, les opérations, la douleur — rien ne la freine. Elle skie comme on lutte pour vivre, avec une intensité rare, une force presque sauvage. Son secret réside dans cette rage tranquille, dans cette simplicité de fille du peuple qui skie "pour le plaisir de gagner, mais surtout pour ne pas renoncer".

Salt Lake City : la consécration

Puis vient Salt Lake City, 2002. Le sommet. Janica y entre dans la légende en décrochant quatre médailles olympiques, dont trois en or (slalom, slalom géant, combiné) et une en argent (super-G). Jamais une femme n'avait réalisé pareil exploit. Le monde entier découvre cette jeune Croate au sourire lumineux, qui dévale les pentes comme si elle dansait. Ses slaloms ont la grâce d'une chorégraphie, la précision d'un métronome et la beauté d'une histoire écrite dans la neige. En Croatie, on la compare à un miracle. Dans les montagnes suisses et autrichiennes, on parle d'elle comme d'une énigme : comment une enfant de Zagreb a-t-elle pu dompter les géantes de la discipline ?

Le courage plus fort que la douleur

Mais derrière la championne, il y a la femme. Janica Kostelić n'est pas qu'un palmarès. Elle est une âme libre, rebelle et humble à la fois. Elle déteste les paillettes, fuit les discours grandiloquents. Sa force, c'est la simplicité. "Quand je suis malade, je skie encore mieux", confiait-elle un jour. "J'exige le maximum de moi-même, et on dirait que ça fonctionne bien."

En 2003, puis en 2005, elle poursuit sa moisson de titres : cinq médailles d'or aux Championnats du monde, trois Coupes du monde au classement général, et une domination presque irréaliste. Mais chaque victoire laisse une trace sur son corps, brisé par les chutes, les douleurs et les interventions chirurgicales. Ses genoux la trahissent souvent, mais son mental jamais.

La Reine du Sljeme

Et puis, il y a cette journée de 2006, gravée à jamais dans l'histoire du ski. Sur la piste du Sljeme, à deux pas de sa ville natale, Janica prend le départ de la course baptisée "La Reine des



neiges". Elle chute, perd ses bâtons, déchire ses gants. Beaucoup auraient abandonné. Pas elle. Elle termine sa manche, blessée, en serrant les dents, les

L'héritage d'une héroïne

Aujourd'hui encore, en Croatie, son nom évoque la fierté et la résilience.



doigts meurtris par le froid et la douleur. Chaque porte est un coup, chaque virage une victoire sur elle-même. Ce jour-là, elle ne gagne pas seulement une course : elle incarne le courage.

Quelques mois plus tard, à Turin, elle remporte encore deux médailles olympiques, dont un nouvel or en combiné. Puis elle s'éloigne, discrète, à seulement vingt-quatre ans, après avoir tout donné. La Reine du Sljeme

Elle demeure la meilleure skieuse olympique de tous les temps : quatre médailles d'or, deux d'argent, trente victoires en Coupe du monde, cent neuf places dans le top 10. Mais plus que les chiffres, c'est son esprit qui inspire. Janica a prouvé que la grandeur ne dépend ni des moyens ni du pays d'origine, mais de la volonté, du travail et du cœur.

Dans les forêts enneigées de Medvednica, certains racontent



quitte la scène sur un dernier globe de cristal, comme une étoile qui s'éteint lentement, laissant derrière elle une lumière qui ne s'effacera jamais.

qu'on entend encore le sifflement de ses skis. Comme une légende qui continue de glisser sur la neige, légère, libre et éternelle.

COUP DUR POUR LE REAL MADRID

Carvajal blessé et absent jusqu'en janvier !

Le Real Madrid a officiellement annoncé la blessure de son capitaine, Dani Carvajal, au genou droit. Le latéral espagnol sera éloigné des terrains pour une période estimée entre deux et trois mois. Carvajal avait fait son retour en tant que remplaçant lors du Clásico face au FC Barcelone

dimanche dernier, après une précédente absence due à une blessure musculaire. Il est entré à la 72e minute à la place de Federico Valverde, et le Real Madrid a remporté le match 2-1, mettant fin à sa mauvaise série face à son rival historique.

Carvajal forfait jusqu'en janvier

Le club madrilène a confirmé que les examens médicaux avaient révélé une luxation du genou droit et que Carvajal allait subir une opération par arthroscopie. Il convient de préciser qu'il s'agit de sa deuxième blessure de la saison, après avoir déjà été absent cinq matchs en raison d'un problème musculaire.



Bellingham sous le feu des critiques

Jude Bellingham se retrouve une nouvelle fois au cœur de la controverse après sa dernière publication sur les réseaux sociaux, qui semble se moquer de Lamine Yamal à la suite de la victoire 2-1 du Real Madrid face au FC Barcelone dimanche soir. Le milieu de terrain de 22 ans, auteur du but décisif au Santiago Bernabeu, a partagé sur Instagram une photo de sa célébration, accompagnée de la légende : « Les paroles sont bon marché. Real Madrid pour toujours » Le message a été largement interprété comme une réponse directe aux propos tenus avant le match par Yamal, 18 ans, qui accusait le Real

Madrid de voler des victoires et de se plaindre constamment de l'arbitrage.

Polémique en Angleterre

La publication de Bellingham a suscité de vives critiques dans son pays natal, plusieurs consultants remettant en question sa maturité et son comportement. L'ancien duo de Sky Sports, Richard Keys et Andy Gray, a déclaré que les frasques du milieu anglais sur internet et son attitude devaient changer s'il souhaitait réaliser pleinement son potentiel.

« Il a toutes les qualités pour être le meilleur joueur anglais à son poste,

mais son comportement et l'influence de son entourage ne vont pas. S'il veut faire partie du prochain groupe pour la Coupe du monde, il doit sérieusement revoir son état d'esprit », a estimé Keys. La presse anglaise a également souligné le rôle croissant du père de Bellingham, Mark, qui représente à la fois Jude et son jeune frère Jobe. Selon The Times, l'implication de Mark et ses confrontations avec des dirigeants de clubs, notamment pendant le passage de Jude au Borussia Dortmund, ont soulevé des inquiétudes au sein du monde du football quant à son influence sur la carrière de ses fils.

Le Barça dévoile son plan pour faire sortir Lamine Yamal du trou

Depuis son retour du rassemblement international de septembre avec une blessure au pubis, Lamine Yamal n'est plus le même sur le terrain. Le crack espagnol est moins explosif qu'à l'accoutumée. Selon les informations de Sport ce mardi, le Barça veut récupérer l'ancien Lamine Yamal. Pour y parvenir, le club a réfléchi à un plan de réhabilitation. Le plus important pour le FC Barcelone est que Yamal laisse derrière lui ses pépins physiques. Ainsi, le staff médical va travailler presque quotidiennement pour lui permettre de redevenir le joueur phénoménal qu'il était la saison passée. Dans un second temps, le club catalan veut travailler avec Jorge Mendes, l'agent du joueur, pour contrôler sa communication sur les réseaux sociaux. Les dirigeants catalans veulent éviter un nouvel épisode de propos irrespectueux envers un club ou joueur à l'avenir et veulent aider leur crack à éviter ce genre de polémiques. Pour finir, le FC Barcelone veut rapidement tourner la page après un Clásico éprouvant tant physiquement que mentalement.



Paul Scholes attaque Mohamed Salah

Invité dans l'émission The Overlap, la légende de Manchester United Paul Scholes n'a pas mâché ses mots au sujet de Mohamed Salah. Même si l'Égyptien a longtemps été l'un des meilleurs buteurs de Premier League, Scholes estime que son style de jeu n'a jamais été agréable à regarder : J'ai toujours pensé que même quand il marquait, ses performances étaient moches. Il fait parfois les pires choses qu'un attaquant puisse faire... mais il continue de marquer.

Et il conclut avec une phrase choc : Mo Salah est sûrement le pire meilleur joueur du monde. Une critique qui ne manquera pas de faire réagir les supporters des



CLASICO Le Real Madrid a déjà pris une décision contre Vinicius Jr

On en a parlé tout au long de la journée. Vinicius aura mal fait de se mettre en colère contre Xabi Alonso lorsque son entraîneur a choisi de le remplacer lors du Clásico remporté face au FC Barcelone (2-1). Le Brésilien a même menacé de quitter le Real Madrid, ne se sentant plus estimé à sa juste valeur. Et donc ces dernières heures, le Brésilien fait les gros titres de la presse espagnole qui a même demandé à ses lecteurs si le Brésilien devait plier bagage ou non. Mais, selon Marca, le Real Madrid ne sanctionnera pas son joueur. Les dirigeants merengues estiment qu'il s'agit d'une affaire entre Vinicius Jr et son coach Xabi Alonso. Le club ne veut pas intervenir et laissera donc le technicien madrilène faire ses choix. Le média assure que le Real Madrid considère cette affaire « comme réglée après l'étreinte entre les deux hommes après la victoire dans le Clásico ».



COUPE DU MONDE 2026

Messi maintient le flou sur sa participation avec l'Argentine

L'été prochain, l'Argentine défendra son titre de champion du monde lors du Mondial 2026. A l'heure actuelle, une grande question se pose, Lionel Messi sera-t-il présent avec la sélection ? L'attaquant de l'Inter Miami dit qu'il prendra sa décision l'an prochain.

"Pour dire vrai, ce serait extraordinaire de pouvoir être à la Coupe du monde. J'aimerais être en forme et jouer un rôle important pour aider ma sélection, si je suis là. Lorsque la présaison commencera avec l'Inter Miami l'année prochaine, j'évaluerai les choses au jour le jour et je verrai si je peux être à 100%, si je peux

être utile au groupe, à la sélection, et ensuite je prendrai une décision", a expliqué dans un entretien accordé à la chaîne américaine NBC. Pour rappel, la Coupe du Monde 2026 se jouera aux Etats-Unis, au Canada et au Mexique.

LE CHAMPION ARGENTIN LIONEL MESSI:

"Trop de joueurs sont obsédés par les records individuels" !

Le champion argentin Lionel Messi (38 ans) a critiqué l'obsession de certains joueurs pour les records individuels, affirmant que cela peut les amener à perdre de vue l'objectif principal : le succès de l'équipe et la conquête des titres.

Dans une interview accordée à la chaîne américaine NBC, Messi a déclaré : "Beaucoup de joueurs deviennent obsédés par les records individuels et finissent par oublier l'objectif principal, qui est le succès de l'équipe et la victoire dans les compétitions". Il a ajouté : "Pour

battre des records, l'équipe doit d'abord obtenir des victoires".

Messi reste flou sur sa participation au Mondial

Concernant la prochaine Coupe du Monde, Messi a expliqué : "Jouer au Mondial 2026 ? Je ne sais pas encore... J'aimerais y être et être en bonne condition, et surtout être un pilier important pour aider l'équipe nationale si je participe".

Il a précisé : "Lorsque je commencerai la préparation de la saison prochaine avec l'Inter Miami, je verrai si je suis à 100 % prêt et capable de contribuer efficacement à mon club et à la sélection, puis je prendrai ma décision". Pour rappel, le joueur huit fois Ballon d'Or a récemment prolongé son contrat avec l'Inter Miami pour trois saisons, le maintenant au club américain jusqu'en décembre 2028.



MANCHESTER CITY

Rodri de retour à l'entraînement collectif

Le milieu espagnol avait manqué les deux derniers matches à cause d'une blessure musculaire. Mais il semble maintenant prêt à rejouer bientôt. Son retour arrive au bon moment pour City, qui va affronter le Borussia Dortmund, Bournemouth et Liverpool dans les prochains jours. Suivi un temps par le Real Madrid avant la fermeture du mercato, le joueur de 29 ans avait finalement été déclaré « non transférable » par City, préférant miser sur sa stabilité physique. Rodri est un joueur essentiel pour Guardiola. Depuis son arrivée, il a déjà joué plus de 270 matches et gagné la Ligue des champions avec le club.

LIVERPOOL

Alan Shearer critique ce cadre du club



Liverpool vit une période très compliquée en Premier League. La défaite contre Brentford ce week-end est la 4^e de suite pour les Reds, qui sont désormais 7^{ème} du classement.

Certains nouveaux joueurs comme Alexander Isak ou Florian Wirtz ont du mal à s'adapter. Mais même les cadres ne sont plus au niveau... à commencer par Virgil van Dijk, le capitaine. Dans le podcast The Rest Is Football, la légende anglaise Alan Shearer s'est montrée très dure envers la défense des Reds : Ils sont mauvais partout sur le terrain. La défense est un désastre. Van Dijk et Konaté ont été catastrophiques contre Brentford. Pour Shearer, les deux défenseurs centraux ont perdu leur solidité, ce qui fragilise toute l'équipe. Son collègue Micah Richards partage ce constat, mais estime que Van Dijk n'est pas assez aidé : Oui, ils ont été mauvais. Mais Van Dijk a besoin de soutien. Avant, il sauvait souvent l'équipe. Maintenant, c'est à Konaté de le faire, mais ça n'arrive pas.

Luciano Spalletti se rapproche de la Juventus

La Juventus vit un début de saison difficile en Serie A. Après huit journées, le club n'est que 8^e. Ce lundi, la direction a décidé de se séparer d'Igor Tudor, son entraîneur de 47 ans. Pour le remplacer, plusieurs noms circulaient, dont Luciano Spalletti (66 ans) et Raffaele Palladino (41 ans). Selon Sky Sport Italia, la Juventus aurait accéléré les négociations avec Spalletti, qui serait désormais le choix numéro 1. Un rendez-vous serait prévu dès ce mardi pour tenter de trouver un accord. La Juve proposerait un contrat jusqu'à la fin de la saison, avec une prolongation automatique si le club décroche une place en Ligue des champions. Spalletti aurait même refusé des offres venues de l'étranger pour privilégier le projet turinois.



Zambo Anguissa dans le viseur de deux clubs turcs

Naples pourrait perdre André-Frank Zambo Anguissa. Deux clubs turcs, et pas des moindres, surveillent de près sa situation. Le milieu camerounais arrive bientôt en fin de contrat et ne serait pas satisfait du nouveau contrat proposé par le club italien. D'après des médias comme La Gazzetta, Galatasaray suit de près le joueur depuis plusieurs mois, mais Fenerbahçe pourrait aussi tenter sa chance et offrir de meilleures conditions financières. Le joueur reste important pour Antonio Conte, qui ne veut pas le vendre facilement. Les prochains jours seront décisifs pour savoir où jouera Anguissa la saison prochaine.

L'ESPÉRANCE DE TUNIS

3 mouvements attendus lors du mercato hivernal

L'Espérance de Tunis prévoit de renforcer son effectif avec de nouveaux éléments, en prévision de la seconde moitié de la saison 2025-2026. Le club de la capitale tunisienne cherche à combler certaines lacunes avant le début des choses sérieuses dans les compétitions nationales et continentales.

Les Sang et Or occupent la troisième place du championnat national, à trois points du leader Stade Tunisien, et ont déjà fait un grand pas vers la qualification pour la phase de groupes de la Ligue des champions africaine. À travers ce rapport, Foot Africa identifie trois postes qui nécessitent d'être renforcés lors du prochain mercato hivernal.

Milieu défensif

L'Espérance souffre d'un problème en championnat local à cause du règlement qui impose de n'aligner que quatre joueurs étrangers. Le staff technique envisage donc de se passer temporairement des services du Nigérian Onuche Ogbelu en championnat, préférant miser sur un quatuor composé des Algériens Mohamed Amine Tougai et Youcef Belaïli, du Brésilien Yan Sasse et du

Français Florian Danho. Par conséquent, le club devra recruter un joueur local supplémentaire au poste de milieu défensif afin de mettre en œuvre sa stratégie.

Milieu relayeur

Le champion de Tunisie manque d'un milieu de terrain capable de faire la différence dans les matches difficiles grâce à ses buts et ses passes décisives. Malgré la nette progression physique et technique de Houssein Tka, sa contribution offensive reste encore moyenne. Il est donc probable que le directeur sportif algérien Yazid Mansouri se penche sur le marché des internationaux pour dénicher le joueur capable de remplir ce rôle.

Meneur de jeu

L'effectif de l'Espérance de Tunis ne compte qu'un seul joueur au poste de meneur de



jeu, en la personne de Chihab Jebali, arrivé lors du dernier mercato hivernal. Ce dernier a vu ses performances chuter de

manière notable cette saison, comparé à ce qu'il avait montré lors de la deuxième moitié de la saison 2024-2025. Le doyen des

clubs tunisiens doit donc relancer la concurrence à ce poste afin d'améliorer l'efficacité offensive de l'équipe.

75 millions de livres sterling suffiront-ils pour arracher Antoine Semenyo à Bournemouth ?

Liverpool poursuit toujours l'aillier ghanéen de 25 ans Antoine Semenyo, qui évolue à Bournemouth. Les Reds ont formulé une offre de 75 millions de livres sterling, cet intérêt surgissant après les performances impressionnantes du joueur, auteur de 6 buts et 3 passes décisives en 9 matches cette saison – un total n'ayant pour rival que celui d'Erling Haaland. Selon plusieurs médias anglais, dont le Daily Mail et The Telegraph, Semenyo est la priorité du manager Arne Slot et du directeur sportif Richard Hughes, qui l'avait initialement recruté depuis Bristol City lors de son passage à Bournemouth.

La position de Bournemouth

D'après les rapports, Bournemouth, actuellement deuxième de Premier League avec 18 points, a déjà repoussé des offres de 50 millions de livres formulées plus tôt cette année par Manchester United et Tottenham Hotspur. Malgré la vente par le club d'un grand nombre de joueurs pour un montant dépassant les 200 millions de livres, l'entraîneur Andoni Iraola considère Semenyo comme un joueur d'un tout autre calibre, le voyant comme un élément clé du projet offensif du club. L'aillier vient de signer un nouveau contrat longue durée assorti d'une revalorisation salariale, mais Bournemouth serait disposé à le vendre si Liverpool atteint leur évaluation de 75 millions de livres sterling. Le club estime également que la valeur marchande du joueur pourrait encore grimper si sa forme actuelle se poursuit jusqu'en 2025.



Hamza Igamane marque plus vite que Victor Osimhen

Hamza Igamane, nouvelle pépite marocaine du LOSC, affole déjà les compteurs en Ligue 1. Il marque même deux fois plus vite que Victor Osimhen lors de ses débuts au LOSC. Arrivé cet été en provenance des Glasgow Rangers, l'attaquant marocain réalise un début de saison impressionnant sous les couleurs lilloises. Grâce à son but inscrit face au FC Metz (6-1), Hamza Igamane a marqué 7 buts lors de ses 10 premiers matches avec Lille. Une performance qui n'était plus arrivée depuis Victor Osimhen en 2019-2020.

Mais Igamane l'a fait deux fois plus vite ; Igamane : 7 buts en 378 minutes et Osimhen : 7 buts en 880 minutes. Soit un but toutes les 54 minutes ! De la folie pour un joueur de 22 ans arrivé seulement cet été. En Ligue 1, il a déjà 4 buts en 7 apparitions. En Europa League, il en est à 3. À chaque fois qu'il joue, il marque. Avec ces statistiques incroyables, son rival en attaque Olivier Giroud (38 ans) pourrait être relégué au rôle de remplaçant de luxe dans les prochaines semaines.



Brendan Rodgers démissionne du Celtic

C'est désormais confirmé : Brendan Rodgers a quitté son poste d'entraîneur du Celtic. Le club de Glasgow a accepté sa démission et il part avec effet immédiat. Le coach irlandais de 52 ans laisse derrière lui un palmarès très fort en Écosse : 4 titres de champion, 4 Coupes de la Ligue et 3 Coupes d'Écosse. Rodgers avait déjà connu de bons résultats ailleurs dans sa carrière, notamment avec Swansea, Liverpool et Leicester, où il a remporté la FA Cup. Mais son deuxième passage au Celtic avait mal commencé cette saison. En attendant de nommer un nouveau coach, Martin O'Neill et Shaun Maloney assureront l'intérim. Le Celtic tourne donc une nouvelle page.

GALATASARAY

Şingo bientôt de retour

A Galatasaray, une question est sur toutes les lèvres ces derniers jours : à quand le retour Wilfried Şingo sur les terrains de la Super Lig ? Le défenseur ivoirien s'était blessé lors du match contre Beşiktaş et avait dû quitter le terrain prématurément. Depuis, le staff médical travaille pour le remettre sur pied rapidement. Selon la presse turque, Şingo progresse bien. Malgré une journée de repos accordée au groupe, le joueur a continué un travail spécifique avec les physiothérapeutes. L'objectif est qu'il soit prêt dans les deux prochaines semaines, voire



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
 وزارة السكن والعمارة والمدينة والتجهيز العمرانية

 ديوان الترقية والتسيير
 العقاري لولاية بني عباس

REF : DG /OPGI/ 2025

DECISION DE RESILIATION

Marché N°01/2023 En Date Du 03/01/2023

Ayant pour objet : LA REALISATION DES 100/200 LOGEMENTS PUBLICS LOCATIFS EN F03 PROGRAMME 2021 Y/C VRD TYPE SEMI COLLECTIFS A LA COMMUNE DE BENI ABBES

- Conformément au décret exécutif N°21-219 du 20/05/2021 portant l'approbation du cahier des clauses administratives générales applicables aux marchés publics de travaux.
- Conformément au décret présidentiel N°15-247 du 16septembre2015 portant réglementation des marchés et des délégations des services publics
- Vu le marché visé par la commission des marchés publics de l'office sous le N°72/2023 en date du 03/01/2023 approuvé par le service contractant en date du 03/01/2023 sous le numéro : 01/2023 concernant La Réalisation Des 100/200 Logements Publics Locatifs En F03 Programme 2021 Y/C VRD Type Semi Collectifs A La Commune De Beni Abbes, pour un montant du marché : 279157227,97 DA conclu avec l'entreprise : BELHADJADJI LAKHDER sis Hai essalem a cote de la zone d'activité n°06 .
- Vu L'avenant N°02 approuvé par le service contractant en date du 31/08/2025 sous le numéro : 05/2025 concernant le projet de Réalisation Des 100/200 Logements Publics Locatifs En F03 Programme 2021 Y/C VRD Type Semi Collectifs A La Commune De Beni Abbes, pour un montant de : 19 328 018,00 DA conclu avec l'entreprise: BELHADJADJI LAKHDER
- Vu l'ordre de service en date du 03/01/2023 sous le numéro 01/2023 portant démarrage des travaux objet du marché, notifié à l'entreprise : BELHADJADJI LAKHDER en date du 04/01/2023.
- Vu le délai de réalisation qui est de : 28 mois
- Vu la première mise en demeure sous le N° 2316032552 apparu en date du 28/12/2023 dans le journal المندوبين العرب et dans le journal l'écho d'Algérie en français.
- Vu la deuxième mise en demeure sous le N° 2416004336 apparu en date du 13/02/2024 dans le journal المندوبين العرب et dans le journal INFO MASS MEDIA en français.
- En application de l'article1.13du marché N°01/2023 en date du 03/01/2023 qui stipule la résiliation du marché.
- Vu les articles 149-150-151-152 du décret présidentiel N°15-247 du 16/09/2015portant réglementation des marchés et des délégations des services publics.
- Vu l'article 119 décret exécutif N°22/219 du 20/05/2021 portant l'approbation du cahier des clauses administratives générales applicables aux marchés publics de travaux.
- Vu l'envoi N° 1671/2025 en date du 08/10/2025 de Monsieur Le SG de WILAYA .
- Vu l'envoi N° 1289/DL/2025 en date du 14/10/2025
- Vu le retard enregistré dans la réalisation du projet malgré les deux mises en demeure, ainsi que le non-respect et violation aux obligations contractuelles pour la réalisation du marché n°01/2023 en date du 03/01/2023.
- Vu la consommation des délais contractuels.

DECIDE

Article 01: Sera résilié aux torts exclusif le marché visé par la commission des marchés publics de l'office sous le n°72/2023en date du 03/01/2023approuvé par le service contractant en date du 03/01/2023sous le numéro : 01/2023 concernant La Réalisation Des 100/200 Logements Publics Locatifs En F03 Programme 2021 Y/C VRD Type Semi Collectifs A La Commune De Beni Abbes, pour un montant de marché et l'avenant : 298 485 245,97 da conclu avec l'entreprise: BELHADJADJI LAKHDER dont le siège social, SIS HAI ESSALEM A COTE DE LA ZONE D'ACTIVITE N°06.

Article 02 : L'entreprise : BELHADJADJI LAKHDER supportera tous les honoraires et pertes engendrées, ainsi que la différence du montant après attribution du projet pour réparation du préjudice qui a été causé au service contractant à cause du mépris du partenaire cocontractant avec le service contractant, comme il se préserve le droit de poursuite judiciaire

Article 03 : Une reddition des comptes sera établie après épuración de tous les calculs engendrés par ce préjudice et attribution du projet à un autre partenaire cocontractant

Article 04 : Sera chargé, messieurs le chef de département maîtrise d'ouvrage et promotion immobilière et le chef de département d'administration et finance chacun dans son domaine pour application de cette décision à partir de la date de sa signature.

AL MOUNASSER 29 Octobre 2025

ANEP 2516033869

 الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
 REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE

MINISTERE DE LA SANTE

Etablissement hospitalier spécialisé en lutte contre le cancer de blida

Mise en demeure

Objet : Mise en demeure N°02.

Conformément aux dispositions du marché N°07 /2025 approuvé par la commission des marchés de la wilaya de Blida le 01/09/2025 sous le numéro de visa 81 est visé par le contrôleur financier le 22/09/2025 sous le numéro 1331portant L'acquisition d'équipement et de matériel médical au profit du cac Blida Lot N°2 équipement d'hématologie. Ordre de service N°08/2025 du 24/09/2025, délai de livraison 20 jours.

-vu le non- respect d'engagement de la livraison après la mise en demeure N°01.

L'établissement hospitalier spécialisé en lutte contre le cancer sis au Rue TYEB

BERZALI –BLIDA met en demeure pour la 2 eme fois SARLFATI PLUS titulaire du marché indiqué en référence ci-dessus, dont le siège est sis à cité 1000 logements LSP BT 48 lot N° 101 Bordj el bahri ALGER.

A cet effet vous êtes mis en demeure pour une deuxième fois dans un délai de 07 jours

pour honorer vos Engagement, faute de quoi nous serions dans l'obligation de résilier le contrat Conformément aux articles 90-91-92 de la loi n°23-12 du 05 aout 2023 fixant les règles générales relatives aux marchés publics et aux articles 149 et 152 du décret présidentiel N°15-247 du 16septembre 2015 .

AL MOUNASSER 29 Octobre 2025

ANEP 2516033388

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

VOTRE QUOTIDIEN SPORTIF
Mounasser
 Quotidien sportif N°03 Mardi 29 Avril 2025 Prix 20 DA

Championnat de France
 Amine Gouri dynamite Brest

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

Qualifications du CHAI-2025
 Première séance légère pour les Verts

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

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

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

La jeunesse sportive de kaylie

Boudaoui dans le viseur de Wolfsburg

La défense inquiète Zionbauer

VOTRE QUOTIDIEN SPORTIF
Mounasser

POUR TOUTES VOS ANNONCES,
CONTACTEZ NOTRE
SERVICE PUBLICITAIRE AU:

 **TEL:**
0560266287

OU PAR EMAIL:

 **CONTACT@ALMOUNASSER.DZ**



Pratiqué selon des formes traditionnelles, le Takeda-ryu — école fondatrice de l'Aiki-jutsu — conserve un ensemble de disciplines anciennes : Jujutsu, Iai-do, Jo-do, Ju-kempo ou encore Sobu-kendo. Ces arts réunis forment le Sobujutsu, voie

mouvement.

Un héritage impérial : des Minamoto aux Takeda

L'histoire de l'Aiki-jutsu plonge ses racines dans les grandes dynasties japonaises. Vers le IX^e siècle, le prince Sadazumu,

Du Japon féodal à la transmission moderne

À travers quarante-trois générations, l'enseignement du Takeda-ryu a survécu, préservé par des maîtres dévoués. Le dernier grand successeur, Ichio Oba, décède en 1959 sans désigner d'héritier, conformément à la tradition.

C'est alors que le maître Hisashi Nakamura, descendant spirituel de la lignée, fonde le Takeda-ryu Nakamura-ha, codifiant et modernisant les techniques anciennes. En 1987, il choisit le Français Roland Jean Maroteaux — Minamoto-no-Maroto — comme représentant officiel en Europe.

En 1997, sous l'impulsion du maître Abderrahim Mazouzi, l'Aiki-jutsu fait son entrée au Maroc. Grâce à la collaboration de Maroteaux, un premier stage historique est organisé à Casablanca. La discipline y trouve rapidement son public, séduit par la richesse technique et la dimension spirituelle de cet art martial traditionnel.

L'esprit de Shingen Takeda : entre guerre et sagesse

Parmi les figures légendaires de cette lignée, Shingen Takeda (1521-1573) reste une icône. Chef de guerre redouté, stratège visionnaire, il est l'auteur d'une maxime restée célèbre : « Rapide comme le vent, silencieux comme la forêt, mordant comme le feu, immuable comme la montagne ».

Son existence illustre la philosophie même de l'Aiki-jutsu : la maîtrise de soi dans l'action. Meneur d'hommes respecté, Shingen fut aussi l'un des premiers à organiser les troupes de fantassins (ashigaru) et à introduire des armes à feu dans les armées féodales japonaises.

Sa mort héroïque, frappé d'une balle à la tête lors de la bataille de Mikawa, mit fin à une époque. Mais son héritage perdure à travers l'enseignement martial des Takeda, transmis jusqu'à nos jours.

L'Aiki-jutsu: aux sources des arts martiaux japonais

Art de défense redoutable et subtil, l'Aiki-jutsu appartient au patrimoine martial du Japon. Ancêtre direct de l'aïkido moderne, il conjugue puissance et harmonie, attaque et esquive, dans une recherche d'efficacité totale. Hérité des anciens samourais, il repose sur une connaissance profonde du corps humain et de ses points vitaux.

L'Aiki-jutsu au Maroc : une discipline en plein essor

Sous la direction du maître Abderrahim Mazouzi, l'Aiki-jutsu s'est progressivement implanté dans le paysage sportif marocain. Aujourd'hui, il est reconnu par la Fédération Royale



Marocaine de Judo et Arts Martiaux Assimilés, et encadré par un Comité National et un Collège des Ceintures Noires.

Des centaines de pratiquants, du premier au sixième dan, perpétuent la tradition avec rigueur et passion. Encadrés par le Conseil Supérieur des Experts, ils œuvrent à diffuser une pratique respectueuse de l'esprit du Budo, cet idéal de droiture et de maîtrise hérité des samourais.

Le dojo : un sanctuaire du respect

Entrer dans un dojo d'Aiki-jutsu, c'est franchir le seuil d'un lieu sacré. Le dojo n'est pas un simple gymnase : c'est un espace de respect, de camaraderie et de discipline. Chaque geste y obéit à une étiquette précise, garante de la sécurité et de

comme du vêtement. Le salut, au début et à la fin de chaque séance, marque le passage entre le monde extérieur et celui de la pratique. Sur le tatami, chacun est tour à tour

arriver à l'heure, saluer ses partenaires, écouter attentivement les démonstrations et exécuter les techniques avec mesure. Aucune place n'est laissée à l'ego : on ne corrige pas un supérieur, on ne bavarde pas, on ne s'impose pas.

Les armes et le gi doivent être impeccables. Il est interdit de manger, fumer ou porter des bijoux pendant l'entraînement. Le dojo se nettoie collectivement, dans un esprit de gratitude envers le lieu et l'enseignement. Cette rigueur n'est pas une



attaquant et défenseur — miroir du dualisme qui fonde l'art.

L'étiquette du tatami : silence, rigueur et respect

contrainte, mais une voie : elle forge le caractère autant que le corps.

Un art de vivre avant tout

Au-delà des techniques de défense, l'Aiki-jutsu enseigne une philosophie : vivre en équilibre avec soi-même et avec les autres. Chaque mouvement traduit une intention, chaque geste une pensée. Dans le silence du dojo, le pratiquant apprend à canaliser son énergie, à écouter son corps et à respecter celui d'autrui.

Plus qu'un art martial, l'Aiki-jutsu est une école de vie, une transmission d'esprit où se rencontrent la tradition et la modernité, la force et la sagesse.



l'harmonie collective. Les élèves y apprennent l'humilité, la ponctualité et la propreté du corps

Sur le tatami, la règle première est le respect mutuel. Le pratiquant doit



martiale globale où le corps et l'esprit s'élèvent ensemble.

Entre force et souplesse : l'essence de l'Aiki-jutsu

L'Aiki-jutsu se distingue par l'alternance de déplacements positifs et négatifs, symbolisant le yin et le yang. À la différence du Ju-jutsu, plus linéaire et frontal, il privilégie les mouvements

circulaires, la fluidité et le contrôle. Quatre-vingt-dix techniques de base (kihon-waza) constituent le socle de l'apprentissage, exigeant rigueur, précision et persévérance. Cette discipline se situe à mi-chemin entre la rudesse du combat et la grâce de l'aïkido. Elle enseigne à neutraliser un adversaire sans le blesser inutilement, en utilisant sa propre énergie contre lui. Plus qu'un sport, c'est une philosophie du



transmettent leur savoir martial — Bu-jutsu — à travers les âges : art du sabre (Ken-jutsu), art du bâton (Jo-jutsu), et art du combat à mains nues (Aiki-jutsu). Mais la grandeur des Takeda s'éteindra avec le déclin de Shingen Takeda (1493-1573). L'école se scindera alors en deux branches : Gen-ryu et Shu-ryu. C'est de cette dernière que naîtra le célèbre Daito-ryu, directement à l'origine de l'aïkido moderne.

transmettent leur savoir martial — Bu-jutsu — à travers les âges : art du sabre (Ken-jutsu), art du bâton (Jo-jutsu), et art du combat à mains nues (Aiki-jutsu). Mais la grandeur des Takeda s'éteindra avec le déclin de Shingen Takeda (1493-1573). L'école se scindera alors en deux branches : Gen-ryu et Shu-ryu. C'est de cette dernière que naîtra le célèbre Daito-ryu, directement à l'origine de l'aïkido moderne.

TENNIS DE TABLE

L'Algérie signe le meilleur rang mondial de son histoire

Les sélections algériennes de tennis de table, messieurs et dames, ont réalisé en octobre 2025 le meilleur classement mondial de leur histoire, selon la Fédération internationale de tennis de table (ITTF), confirmant ainsi les progrès constants de la discipline en Algérie et la qualification des deux équipes pour les Mondiaux 2026 de Londres.

Chez les messieurs, l'Algérie occupe la 32e place mondiale, et la 3e position africaine, derrière l'Egypte (15e) et le Nigeria (23e). Chez les dames, les pongistes algériennes se hissent à la 36e place mondiale, également troisièmes sur le continent, après l'Egypte (9e) et



le Nigeria (31e).

Ce double classement, le meilleur jamais atteint par l'Algérie depuis son adhésion à l'ITTF, est d'autant plus remarquable que la fédération mondiale regroupe 214 nations affi-

liées.

Ces performances confirment la montée en puissance des deux sélections nationales, qui avaient déjà validé leur billet pour les Championnats du monde par équipes 2026, prévus

à Londres (Royaume-Uni), à la faveur de leurs résultats aux Championnats d'Afrique 2025 à Radès (Tunisie).

Lors de ce rendez-vous continental, la sélection masculine, composée notamment de Mehdi

Bouloussa, Milhane Jellouli et Maheidine Bella, s'était illustrée en remportant la médaille d'argent, après une finale disputée face à l'Egypte (1-3), tandis que la sélection féminine, composée d'Amina Kessaci, Jade et Tania Morice, ainsi que Malissa Nasri et Houda Taghercifi, s'était parée de bronze, à l'issue d'une demi-finale perdue également contre les Egyptiennes (0-3). En tout, la délégation algérienne était revenue de Tunisie avec quatre médailles : deux d'argent (par équipes et double messieurs) et deux de bronze (par équipes dames et double mixte). Grâce à ces résultats et au nouveau classement ITTF, le tennis de table algérien s'affirme désormais comme l'une des meilleures nations africaines, et ambitionne de poursuivre sa progression sur la scène mondiale à l'approche du rendez-vous planétaire de Londres.

RANIA.K



L'ÉQUIPE NATIONALE DE HANDBALL Séparation à l'amiable avec le sélectionneur Dehili

"La FAHB annonce la résiliation du contrat, à l'amiable, du sélectionneur national Farouk Dehili. L'instance fédérale tient à le remercier pour le parcours accompli tout au long de sa collaboration, et lui souhaite beaucoup de succès dans la suite de sa carrière", indique l'instance fédérale, dans un communiqué publié sur ses réseaux. Engagé en décembre 2023, Dehili avait mené l'Algérie à la finale de la dernière CAN-2024, perdue face au pays organisateur, l'Egypte (21-29). Au Mondial 2025, disputé en Norvège, en Croatie, et au

Danemark, l'équipe nationale avait terminé à la 30e place, sur 32 pays. Cette annonce intervient moins de 24 heures, après la nomination du revenant Salah Bouchecriou à la tête du Sept national, avec un staff composé de Redouane Aouachria, Sofiane Elimmam, et Abdelghani Loukil. Le nouveau staff national a fait appel à 21 joueurs, dont ceux évoluant à l'étranger, pour un stage préparatoire, entamé aujourd'hui à Alger, en vue du championnat d'Afrique, prévu du 21 au 31 janvier 2026 au Rwanda.

Akram.K

Championnat d'Algérie seniors de tennis 2025 à Ben Aknoun

Les tableaux finaux du Championnat national seniors de tennis (messieurs et dames) 2025, a débuter hier et s'étaleront jusqu'au 1er novembre, au Centre fédéral d'entraînement de la Fédération algérienne de la discipline (FAT), à Ben Aknoun, a appris l'APS lundi auprès des organisateurs. L'arbitre internationale Lilia Ouanougui, détentrice d'un Green Badge, dirigera les tableaux de la compétition, alors que le Directeur sera Boualem Hadj-Ali. Selon les organisateurs, "cinq courts en terre battue ont été réquisitionnés pour abriter l'évènement" prévu en deux tableaux "simple et double". A la fin de la compétition, les différents lauréats auront droit à des récompenses.

R.S

EQUITATION

Championnat d'Algérie de saut d'obstacles individuels cadets-juniors ce week-end à Tipaza

Le championnat d'Algérie de saut d'obstacles individuels cadets-juniors aura lieu, du mercredi au samedi prochains au centre équestre "Haras Elégance", dans la commune de Sidi Rached à Tipaza, a-t-on appris, mardi, auprès de la Fédération équestre algérienne (FEA). Organisée par le club équestre "Haras Elégance" en collaboration avec la Fédération équestre algérienne et la direction de la jeunesse et des sports de la wilaya de Tipaza, dans le cadre des festivités commémoratives du 71e anniversaire du déclenchement de la Révolution du 1er novembre 1954, cette manifestation hippique de trois jours verra la participation de plus de 80 jeunes cavaliers et cavalières enfourchant des chevaux âgés de 6 ans et plus, issus de

différents clubs du pays. Les deux premières journées prévoient le déroulement de deux tours éliminatoires du Barème "A" sans chrono sur des obstacles de 1,10 à 1,15 mètre pour les cadets, et Barème "C et A" pour les juniors sur des obstacles de 1,15 et 1,25 mètre pour les juniors. Les meilleurs cavaliers ayant obtenu le plus petit nombre de pénalités, lors des premier et deuxième tours, seront qualifiés pour la finale, prévue samedi. La compétition sera supervisée par les présidents du FEA et du Club équestre "Haras Elégance" de Tipaza, tandis que la direction technique sera confiée à El Ahouel Mohamed Amine et Chaichi Karim. A l'issue de ce championnat, le vainqueur dans chaque catégorie sera déclaré champion d'Algérie de la saison sportive 2025.

Hakim.T



2^{EM} JOURNÉE DU CHAMPIONNAT ARABE DES CLUBS FÉMININS DE VOLLEY

Défaite du NC Bejaia face à l'ES Tunis (2-3)

Les volleyeuses algériennes du NC Bejaia se sont inclinées au tie-break face à leurs homologues de l'Espérance de Tunis (2-3 : 26-28, 25-16, 26-24, 20-25, 07-15), en match comptant pour la deuxième journée du Championnat arabe des clubs féminins, disputé lundi à Tunis.

C'est la première défaite du Six de Bejaia dans le tournoi, après la victoire obtenue lors de la première journée contre le Club Africain (3-1 : 20-25, 25-21, 25-16, 25-16). En ouverture de cette deuxième journée de compétition, le Club Africain a battu Fatayat Al Ouyoun du Koweït (3-0 : 25-14, 25-16, 25-18), alors que le troi-



sème match oppose le CF Carthage de Tunisie au Club Salwa Al-Sabah du Koweït. Le NC Bejaia affrontera, mardi, Al Rowad Club de Syrie, avant

d'enchaîner contre le Club Salwa Al-Sabah du Koweït (jeudi 30 octobre), puis l'autre formation koweïtienne d'El Fatayat Al Ouyoun (samedi 1er novembre),

et de clôturer sa participation face au CF Carthage de Tunis, (dimanche 2 novembre). Le NCB, champion d'Algérie en titre, sera exempté le vendredi 31

octobre. Organisée sous forme de mini-championnat avec la participation de sept (7) clubs arabes, le 21^e championnat arabe de volleyball (dames), prendra fin dimanche 2 novembre. Résultats partiels et classement provisoire à l'issue des matchs de la deuxième journée : Fatayat Al Ouyoun (KOW) - Club Africain (TUN) 3-0 NC Bejaia (ALG) - Espérance de Tunis (TUN) 2-3 CF Carthage (TUN) - Club Salwa Al-Sabah (KOW) en cours

Serine. S

Classement :	Pts	J
1. NC Bejaia	4	2
2. CF Carthage	3	1
... Salwa Al-Sabah	3	1
... Club africain	3	2
5. Espérance Tunis	2	1
6. Al Rowad Club	0	1
.. Fatayat Al-Ouyoun	0	2.

LIGUE ORANAISE DES SPORTS AQUATIQUES Plusieurs mesures adoptées pour redynamiser la discipline

Plusieurs mesures ont été adoptées pour redynamiser les sports aquatiques à Oran lors d'une réunion de travail qui s'est tenue lundi soir au siège du complexe omnisports de la wilaya, a-t-on appris de la Ligue oranaise des sports aquatiques. Au cours de cette rencontre, à laquelle ont pris part, entre autres, le directeur du complexe omnisports, un représentant de la Direction de la jeunesse et des sports (DJS), et le président de la Ligue oranaise des sports aquatiques, plusieurs mesures ont été adoptées afin d'optimiser la pratique de la natation et des disciplines aquatiques dans la capitale de l'Ouest, précise-t-on de même source. A cet effet, il a été décidé de renforcer la coordination entre les responsables des piscines et les clubs pour assurer le bon déroulement des activités, l'élaboration d'un calendrier clair pour la répartition des



créneaux d'entraînement et des compétitions, et le respecter. Il a été recommandé également d'assurer la maintenance régulière des piscines pour garantir leur sécurité et leur bon fonctionnement,

ainsi que la tenue de réunions périodiques de suivi afin d'évaluer la mise en œuvre des décisions prises, ajoute-t-on. Les échanges ont porté également sur plusieurs points essentiels, notamment l'organisation et l'exploitation des piscines, la planification du calendrier sportif pour la nouvelle saison, ainsi que la gestion administrative et réglementaire des relations entre le complexe omnisport de la wilaya et les clubs, souligne-t-on encore. La Ligue oranaise des sports aquatiques a, en outre, salué cette initiative qui "témoigne de la volonté commune des responsables sportifs oranais de structurer davantage le secteur aquatique, d'améliorer les conditions d'entraînement des jeunes athlètes et de promouvoir la natation comme discipline phare dans la région".

Hakim. T

CHAMPIONNAT NATIONAL DE KARATÉ DO BENJAMINS ET MINIMES: Oran accueillera la compétition le week-end prochain

Le championnat national de karaté do benjamins et minimes (filles et garçons) dans la spécialité Kumité individuel aura lieu, vendredi et samedi prochains au palais des sports Hamou Boutlelis d'Oran, a-t-on appris, lundi, auprès des organisateurs. Cette manifestation sportive de deux jours, organisée par la ligue de wilaya d'Oran en collaboration avec la Fédération algérienne de karaté do et la direction de la Jeunesse et des Sports, coïncidant avec la commémoration du 71^e anniversaire du déclenchement de la Guerre de Libération Nationale "1er novembre 1954", verra la participation de plus 1.900 jeunes karatékas filles et garçons représentant 52 ligues de wilaya du pays. La première journée, vendredi, sera consacrée aux épreuves éliminatoires et finales féminine en benjamins et minimes dans différentes catégories de poids, alors que la journée du samedi sera consacrée aux épreuves garçons en benjamins et minimes.

LYDIA. K

NBA Wembanyama nommé joueur de la semaine à l'Ouest

Victor Wembanyama a été désigné meilleur joueur de la conférence Ouest de la première semaine de compétition en NBA, a annoncé la ligue de basket nord-américaine lundi. Victor Wembanyama reçoit cette distinction pour la deuxième fois de sa carrière, après une première en décembre 2024. Le double MVP grec de Milwaukee, Giannis Antetokounmpo, a lui été choisi pour la conférence Est. Wembanyama a réussi trois matchs de haute volée la semaine passée pour le début de la saison 2025-2026. "Wemby" s'est distingué avec 40 points mercredi face à Dallas, 29 points et 9 contres vendredi contre la Nouvelle-Orléans et 31 points et 14 rebonds dimanche face à Brooklyn, pour des moyennes de 33,3 points, 13,3 rebonds, 2,3 passes et 6 contres. Le géant (2,24 m) a ainsi contribué à la semaine parfaite des San Antonio Spurs (trois victoires, aucune défaite), alors qu'il n'avait plus foulé les parquets depuis huit mois et le diagnostic d'une thrombose veineuse au niveau d'une épaule en février. Wembanyama est attendu lundi soir pour un deuxième match à domicile en 24h, cette fois contre les Toronto Raptors.

R. S



CLASSEMENT WTA DE TENNIS Rybakina assure sa place pour les Masters

La kazakhstanaise, Elena Rybakina, qui a déclaré forfait avant sa demi-finale à Tokyo la semaine dernière en ayant assuré sa place aux Masters de fin d'année, a regagné une place au classement WTA publié lundi où elle pointe désormais au 6^e rang. Rybakina s'est assuré en entrant dans le dernier carré du tournoi de Tokyo la dernière place encore en jeu pour le tournoi de fin d'année qui réunira les huit meilleures joueuses de la saison du 1^{er} au 8 novembre à Ryad. La hiérarchie mondiale est toujours dominée par Aryna Sabalenka, devant Iga Swiatek et Coco Gauff, également qualifiées pour Ryad ainsi qu'Amanda Anisimova, Jessica Pegula,



Madison Keys, et Jasmine Paolini.

Top 10 du classement WTA au 20 octobre 2025:

1. Aryna Sabalenka (BLR) 9.870 pts
2. Iga Swiatek (POL) 8.195
3. Coco Gauff (USA) 6.563
4. Amanda Anisimova (USA) 5.887
5. Jessica Pegula (USA) 5.183
6. Elena Rybakina (KAZ) 4.350 (+1)
7. Madison Keys (USA) 4.335 (+1)
8. Jasmine Paolini (ITA) 4.325 (-2)
9. Mirra Andreeva (RUS) 4.319
10. Ekaterina Alexandrova (RUS) 3.375.

R.S

Pourquoi faire de la danse classique ?

2^{ème} partie

Peu importe par quelle danse vous voulez commencer, nous vous conseillons de débiter par la base de toutes les danses : la danse classique. Le ballet est l'art qui demande le plus de rigueur et de souplesse pour ceux qui le pratiquent. Qui n'a jamais rêvé de monter sur scène lors d'un ballet ?

Quelle tenue choisir pour mon enfant

Il est très important de choisir une tenue facile d'enfilage et confortable pour qu'il soit à l'aise dans ses mouvements pendant le cours. Pour votre enfant, le professeur exige souvent une tenue basique avec un collant, une tunique et des chaussons roses. Pour avoir plus de précisions vous pouvez retrouver notre article sur Decathlon.fr pour vous aider à faire le meilleur choix.

un secret, le travail de la souplesse est un indispensable en danse classique afin d'obtenir un certain équilibre entre la flexibilité et la force de chaque groupe musculaire. La souplesse est un très bon allié dans la vie

élégance qui est la clé. L'élégance passe par le port de bras et surtout le port de tête en plaçant les épaules basses, la nuque tonique et dégaie des épaules. Contrairement à la danse modernjazz et

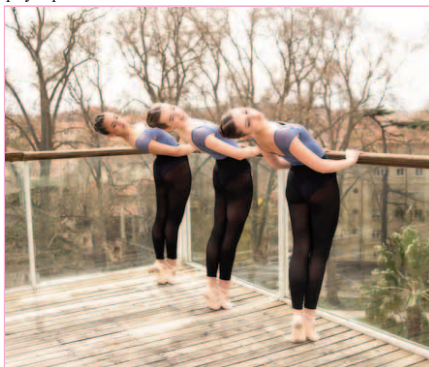


quotidienne. Elle permet de prévenir les maladies pour avoir un meilleur vieillissement. Plus besoin de vous soucier d'avoir de l'arthrose, l'entraînement régulier sera la solution à tous ces problèmes. Dans la vie quotidienne

contemporaine davantage tournée vers le sol, la danse classique est plus aérienne. En effet, tenue et grâce sont les maîtres mots de la ballerine pour renforcer sa posture et gagner en légèreté. Ce travail d'élévation du corps sollicite les muscles profonds des abdominaux et du dos pour vous permettre d'obtenir un corps tonique et une silhouette sculptée. Adages, pirouettes, Grand Allegro, tout y est pour améliorer votre condition physique et réussir vos spectacles de danse de fin d'année. D'ailleurs, des exercices sont proposés sur notre chaîne Youtube par Jessica, une artiste spécialisée en souplesse.

Booster l'estime de soi

Au-delà du travail physique et de motricité



corporelle, faire de la danse classique vous permet de gagner en confiance et de lâcher prise au fur et à mesure des cours de danse. La danse classique permet de développer un bien-être psychologique au-delà de la santé physique. Le fait de savoir effectuer des positions ou encore des placements va vous aider à améliorer votre image. En pratiquant, vous allez être capable de réaliser de plus en plus de positions ce qui va vous mettre en confiance. La liberté des mouvements va permettre d'exprimer vos émotions. L'apprentissage d'une chorégraphie avec une présentation lors d'un ballet devant un public permet de se surpasser et de vous challenger davantage.

Positions : exercices à la barre puis au milieu

Un cours de danse classique dure généralement entre une heure et une heure et demi pour vous préparer au ballet. Il démarre par un échauffement : vous travaillerez des exercices à la barre en passant par la première position, la seconde, la cinquième... Le travail à la barre est utilisé pour apprendre et perfectionner les mouvements qui seront ensuite réalisés au milieu, sans soutien cette fois ! Cet échauffement dure en général une demi-heure, il permet de préparer son corps à un travail plus tonique et de répéter les positions de danse

classique afin de les maîtriser. Le travail au milieu du studio de danse reprend les étapes réalisées à la barre en enchaînant davantage les mouvements et en se déplaçant dans l'espace. L'intensité des exercices se fait en crescendo en commençant par des dégagés, des adages et des pirouettes puis en terminant par des petits sauts pour démontrer toute notre énergie lors des traversées de grands sauts

Vous avez juste à appliquer ce que vous avez appris pendant l'année en vous laissant guider par la musique.

Quelle tenue pour la danse classique adulte ?

La tenue danse classique est très codée et demande un équipement spécifique. Dans la plupart des écoles de danse, le professeur vous demandera de porter un justaucorps de danse classique, d'une couleur



tels que les grands jetés.

La consécration d'une année : le ballet pour les spectacles de danse

C'est le moment d'oser s'exprimer et de se montrer au grand public lors des spectacles de danse ! L'objectif de fin d'année qui révèle votre art au grand jour. Le ballet va surtout vous permettre de donner le meilleur de vous-même et d'exprimer vos émotions devant un public. Après une année de travail voici le moment de faire vos preuves et de vous surpasser sur la scène !

spécifique ou d'un coloris de votre choix, une paire de collants (parmi notre colorama qui convient aux différentes carnations de peau) et d'une paire de demi pointes de danse. A cela, vous pouvez compléter votre tenue un short d'échauffement pour parfaire votre échauffement. Et vous, vous pratiquez la danse classique ? Vous vous lancez dans cette aventure ? Quels bienfaits tirez-vous de cette belle pratique ? On attend vos retours expériences, il n'est jamais trop tard pour se lancer !



Les bienfaits chez l'adulte Ce n'est pas parce que nous avons fini de se développer qu'il n'y a plus de bienfaits ! Au contraire, faire du sport et plus particulièrement de la danse permet de garder un corps tonique tout au long de votre vie.

Quelques particularités

Outre le fait de se gainer et de travailler l'ensemble des groupes musculaires, la danse classique permet d'acquérir une vraie souplesse articulaire et musculaire. Ce n'est pas

notamment au travail, nos postures ne sont pas toujours bonnes, ce sont des mauvaises habitudes qui arrivent vite sans que l'on s'en aperçoive. La danse classique vous permettra de garder une bonne posture et ainsi de tonifier le corps. Sans oublier le côté mental, la discipline et la rigueur ou encore la mémoire seront vos points forts. Toutes ces qualités sauront vous donner confiance en vous.

Travaillez votre posture pour danser en toute légèreté Danse classique rime avec

Le stomach vacuum, l'exercice aux mille et un bienfaits

2ème partie

Vous avez peut-être entendu parler du stomach vacuum, cette méthode de respiration aussi appelée « fausse inspiration thoracique ». Le stomach vacuum est une technique de respiration va faire travailler les muscles profonds des abdominaux.

Si le résultat peut se traduire par un ventre plus plat, cet exercice permet également de faire du bien à vos organes, votre circulation et même votre dos.

Un périnée, sans pression

Faisant partie intégrante de la famille des abdos hypopressifs, le stomach vacuum est un allié de taille dans la préservation du plancher pelvien. C'est une manière de renforcer la sangle abdominale tout en allégeant la pression sur le périnée.

crunch est une technique massive et puissante qui s'adresse à des muscles exubérants. », complète Hervé Perrigault. Cet exercice est une façon différente et (il faut l'avouer pas très instinctive) de travailler les muscles du ventre. Néanmoins, elle permet



aussi de vous familiariser avec cette zone profonde du corps. Rassurez-vous, on prend vite le pli.

Un ventre plus plat et des abdos plus toniques avec la respiration, comment ça marche ?



À l'inverse d'un relevé de buste classique qui va raccourcir les grands droits et donc faire pression sur la zone périnéale, le stomach vacuum est réalisé dans l'étirement et la retenue, on évite donc de pressuriser le périnée. « Le stomach vacuum est une technique fine et subtile et qui s'adresse à un muscle discret de l'abdomen alors que le

Avec la fausse inspiration thoracique, vous allez inverser la mécanique du diaphragme, au lieu de descendre et de s'appuyer sur les viscères, il va remonter et cela va « aspirer » les viscères vers l'intérieur. (Pas de panique c'est une bonne nouvelle !) Au lieu de prendre de la place de manière horizontale, les organes

ainsi « remontés » prendront moins de place, le transverse pourra aller plus loin dans sa contraction autrement dit le ventre sera creux et rentré !

« On vient habiter son ventre beaucoup plus que quand on le fait travailler de manière plus classique avec des

crunchs par exemple. On s'adresse beaucoup plus facilement au transverse et il va être mieux perçu. », analyse Hervé Perrigault. Il ajoute : « faire ce type de contraction va permettre de développer un schéma moteur, cela va permettre aux gens de rajouter une couche de connaissance, de contrôle, de conscience dans le corps et ça c'est vraiment intéressant. » Résultat, avec de la pratique vous aurez une meilleure conscience de vos abdominaux profonds et vous pourrez mieux les utiliser. Votre silhouette est tonifiée et le tour de taille se réduit. Attention, cette méthode n'est pas pour autant miraculeuse ! Travailler son transverse n'a aucun effet sur la petite couche de gras qui pourrait avoir élu domicile sur vos abdos ! Pour cela, c'est en grande partie dans l'assiette que cela se joue !

Un outil de lutte contre les douleurs de dos

Un outil de lutte contre les douleurs de dos

Si le stomach vacuum ne va pas directement



agir sur le mal de dos, sa pratique va permettre un redressement, une extension du dos et donc des muscles qu'on appelle érecteurs du rachis (ceux qui vous aident à vous tenir droit). Explications avec Hervé Perrigault,

masseur-kinésithérapeute : « Quelqu'un qui a un peu de tonicité dans sa sangle abdominale, ça change tout ! Une prise de conscience du ventre va souvent avec une prise de conscience du dos ne serait-ce parce que le transverse s'attache dessus. Le transverse maîtrisé est un outil de contrôle en plus pour le dos ».

Le vacuum plébiscité par les sportifs ?

Le stomach vacuum est pratiqué dans différents sports. Dans le bodybuilding par exemple, les athlètes s'en servent lors du posing pour faire ressortir leurs muscles et affiner leur taille. Mais le vacuum est aussi utilisé par les apnéistes. L'effet « pompe » de la technique leur permet de faire circuler le sang et donc plus d'oxygène dans leur corps. C'est en yoga qu'on va



également retrouver la fausse inspiration thoracique avec le «

nauli kriya ». Ici on cherche à stimuler « le feu digestif, « agni »

artérielle, d'un problème de dilatation au niveau des vaisseaux



pour aider l'absorption des nutriments », explique Estelle Hitte, professeure de yoga.

Le stomach vacuum est-il un exercice dangereux ?

Le stomach vacuum est une méthode douce et peu intense, recommandée de 5 à 105 ans (ou presque

sanguins (anévrisme) ou encore d'une pathologie pulmonaire, la fausse inspiration thoracique est à proscrire. De même si vous êtes touché par un phénomène pathologique en rapport avec la paroi abdominale, hernie inguinale par exemple ou si vous venez de



!).Cependant, voici quelques petites mises en garde concernant sa

subir une chirurgie abdominale ou périnéale. (Sauf indication d'un personnel soignant). En cas de doute, demandez toujours l'avis de votre médecin ! Les femmes enceintes peuvent pratiquer le stomach vacuum. Cependant, il sera moins intense, voire interdit lors du 3ème trimestre de grossesse notamment. L'avis d'un médecin est de toute façon recommandé pendant la grossesse avant une quelconque pratique sportive.

Mahrez absent lors de la victoire éclatante d'Al-Ahli 3-0 !



Le club saoudien d'Al-Ahli a remporté une victoire convaincante 3-0 face à Al-Batin lors du match comptant pour la Coupe du Roi, poursuivant ainsi ses résultats positifs cette saison. Le capitaine de l'équipe nationale, Riyad Mahrez, a manqué cette rencontre en raison d'une légère blessure au genou. Le staff technique d'Al-Ahli a décidé de lui accorder un repos temporaire afin d'éviter une aggravation de sa condition et d'assurer son retour en pleine forme pour les prochains matchs. Les médias saoudiens ont confirmé que la blessure de Mahrez n'est pas inquiétante, précisant que cette mise au repos est une mesure de précaution. Le joueur poursuit son programme de soins sous la surveillance du staff médical du club. Malgré l'absence de leur star, les joueurs d'Al-Ahli ont dominé la rencontre et signé une victoire confortable, renforçant leurs ambitions de poursuivre leur parcours en Coupe du Roi, avec l'espoir d'un retour prochain de Mahrez pour soutenir l'équipe dans les prochains défis.

SALIM. D



26 °C | °F

Précipitations : 45%
Humidité : 61%
Vent : 18 km/h

Météo
jeudi
Faible pluie

VOTRE QUOTIDIEN SPORTIF

Mounasser®

Mercredi 29 Octobre 2025

Coupe du Monde 2026

Ouverture de la deuxième phase de vente des billets

La FIFA a annoncé le lancement ce lundi 27 octobre de la deuxième phase de vente des billets pour la Coupe du Monde 2026, qui se poursuivra jusqu'au 31 octobre. Cette étape, appelée tirage anticipé, permet aux fans intéressés de s'inscrire pour tenter d'obtenir des billets.

Serine. S

Face à une forte demande lors de la première phase de vente Visa, un million de billets supplémentaires sont proposés à la vente. Tous les supporters, y compris ceux résidant dans les pays hôtes (Canada, États-Unis, Mexique), peuvent s'inscrire via FIFA.com/tickets. Ceux qui possèdent déjà un identifiant FIFA doivent l'utiliser, tandis que les autres doivent créer un compte.

Une exclusivité leur est réservée : les résidents des pays hôtes sélectionnés par



tirage au sort recevront un créneau de réservation exclusif à partir du 12 novembre, ouvert pendant 72 heures, leur permettant d'acheter des billets pour

les matchs se déroulant dans leur pays. Durant cette période, 75 % des billets pour une partie individuelle seront

Défaite de Tiaret perturbe le vestiaire de l'ASMO

La récente défaite de l'ASMO face à la JS Tiaret (2-1) a suscité une vive réaction au sein du club. Après avoir laissé échapper son avantage, l'équipe connaît un nouveau revers qui complique sa course en championnat. Le président Mehdi Brahimi a rapidement convoqué une réunion d'urgence avec le staff technique pour analyser les causes de cette contre-performance, pointant notamment les erreurs individuelles répétées et le manque de cohésion. Il a critiqué directement certains joueurs, dont le gardien Della Krashai et

les attaquants Victor et Hani Kasmi, tout en remettant en question des choix tactiques récents, notamment la perte de contrôle en seconde période.

La crise financière vers une résolution

Cette défaite a semé le doute chez les joueurs et les supporters, d'autant que l'ASMO n'a remporté qu'un seul match lors des trois dernières journées, avec deux défaites consécutives à l'extérieur, menaçant le rêve de montée. Cependant, la direction

multiplie les efforts pour rétablir la stabilité financière du club. Selon des sources proches, la crise est en voie de résolution, avec un début de mobilisation des fonds pour régler les arriérés. Le prochain match contre la JS Tiquizert sera crucial, avec l'espoir d'une victoire pour redonner confiance et consolider la position du club parmi les premiers. La direction réaffirme son soutien total aux joueurs, en attendant une réaction positive sur le terrain qui redonnera de l'éclat aux Gazelles de Bahia.

Karim. H

HORAIRES DE PRIÈRES ALGER	
Fajr	05:34
Dohr	12:31
Asr	15:30
Maghreb	17:54
Icha	19:19

Ligue des champions féminine-2025 Deux arbitres algériennes retenues pour un stage au Caire

Deux arbitres algériennes ont été sélectionnées pour un stage de préparation en vue de la phase finale de la Ligue des champions féminine, prévue du 8 au 21 novembre 2025 au Caire, selon la liste dévoilée par la Confédération africaine de football (CAF). Les deux arbitres algériennes sont Ghada Mehat (directrice de jeu) et Asma Fériel (arbitre assistante), qui prendront part à un stage programmé entre le 3 et 7 novembre prochain au Caire (Egypte), selon l'instance dirigeante du football africain. Au total, la commission des arbitres de l'instance africaine a retenu 16 directrices de jeu, 16 arbitres assistantes et 10 arbitres pour la VAR. Elles seront encadrées lors de ce stage de préparation, par

cinq instructeurs et un staff de la CAF composé de cinq membres. Huit équipes participeront à l'édition 2025 de la Ligue des champions féminine, réparties en deux groupes de quatre équipes. Conformément au règlement de la compétition, le club du pays hôte (FC Masar) et le champion en titre (TP Mazembe) seront désignés têtes de série et mèneront respectivement les Groupes A et B.

Pour rappel, la formation algérienne Afak Relizane n'a pas réussi à composer son billet pour la phase finale de la Ligue des champions après avoir terminé à la troisième place lors du tournoi de l'UNAF, qui s'est déroulé à Soussse (Tunisie) du 2 au 8 septembre 2025.

Meriem. A

CAN 2026 féminine: L'EN élimine le Cameroun et file en phase finale

L'EN féminine a décroché, hier soir à Douala, son billet pour la phase finale de la Coupe d'Afrique des nations 2026, en s'imposant face au Cameroun (1-0, mi-temps : 1-0) sur la pelouse détrempée du stade de la Réunion, à huis clos. Dans des conditions de jeu difficiles, les coéquipières de la capitaine Guellati ont su faire la différence dès la 25e minute, grâce à cette dernière, auteure de l'unique réalisation de la rencontre. Portées par une défense solide et une grande solidarité, les « Vertes » ont ensuite résisté aux assauts des Lionnes Indomptables, bien décidées à renverser la vapeur. Déjà victorieuses à

l'aller à Oran (2-1), grâce à deux superbes coups francs signés Karchouni et Dafeur, les joueuses de Farid Benstiti confirment leur belle dynamique et valident ainsi leur qualification avec brio. À noter l'absence de Karchouni lors de ce match retour, blessée en fin de première manche. Les Algériennes signent ainsi leur 7e participation à une phase finale de la CAN féminine, et la deuxième consécutive après celle de 2024, marquée par une performance historique jusqu'en quarts de finale face au Ghana (0-0, 2-4 t.a.b.). La prochaine CAN féminine se tiendra du 17 mars au 3 avril 2026 au Maroc.

Championnat national de voile

Plus de 80 athlètes de 20 clubs annoncés à Alger plage

Plus de 80 athlètes représentant 20 clubs prendront part aux épreuves du championnat national d'été de la planche à voile et la quatrième étape de la série Optimist, prévues du 29 au 31 octobre à l'Ecole Nationale des Sports Nautiques et Subaquatiques d'Alger Plage, a-t-on appris

mardi auprès de la Fédération algérienne de voile (FAV). "Plus de 80 athlètes représentant 20 clubs sont prêts à hisser les voiles et à relever le défi pour porter haut les couleurs de leurs clubs", indique la même source. L'événement, qui s'annonce comme l'un des temps forts de la saison, rassemblera les

meilleurs athlètes du pays, représentant leurs clubs respectifs, dans plusieurs séries dont ILCA et BIC TECHNO. L'Ecole nationale des sports nautiques et subaquatiques d'Alger Plage servira de cadre à ces compétitions, précédées par l'accueil des délégations prévu ce mardi, selon un communiqué de

l'instance fédérale. Ces deux rendez-vous nationaux visent à développer la pratique de la voile et à renforcer la préparation des jeunes talents engagés dans les circuits nationaux, en prévision des prochaines échéances régionales et internationales, conclut la FAV.

Lydia. K

