



16

Bentaleb, Bakrar, Bennacer...
Entre certitudes et dernières chances durant le Stage de mars

Le "Visa" pour le Mondial 2026 est en jeu



www.almounasser.dz

03

Pour le retour de Bentaleb à l'EN

Bruno Genesio met la pression sur Petković



04

Le Bayer Leverkusen

Ibrahim Maza le futur maître à jouer



3



04

Le sourire de Maza



Lors du déplacement du Bayer Leverkusen à Londres pour affronter Arsenal en huitième de finale retour de la Ligue des Champions, le jeune international algérien Anis Maaza s'est illustré par sa bonne humeur. Affichant un large sourire devant les caméras, le prodige confirme sa réputation de joueur solaire et serein, même avant les grands rendez-vous européens.

Zizou ..visite au club de cœur



Fidèle à ses habitudes, Zinedine Zidane profite de son temps libre pour s'offrir une parenthèse marseillaise. La légende d'origine algérienne a rendu une visite de courtoisie à l'Olympique de Marseille. L'occasion pour "Zizou" de saluer le duo algérien de l'OM, Amine Gouiri et Himad Abdelli, en pleine séance d'entraînement avant les prochaines échéances du club phocéen.



De la pelouse à la politique

Sur les traces de George Weah, l'ancienne star libérienne devenue président, Mohamed Dahmane se lance un nouveau défi hors des terrains. L'ex-attaquant du CS Constantine et du CR Belouizdad vient d'être élu conseiller municipal dans la ville d'Hautmont, en France. Pour ses premiers pas en



politique, Dahmane citoyens et faire affiche une ambition barrage à la montée de l'extrême droite.

Supervision de prestige pour Titraoui

Le dossier Yacine Titraoui s'accélère. Steve Hitchin, directeur sportif de l'agence représentant l'ancien académicien de Paradou, s'est déplacé en personne pour suivre la prestation du milieu

de terrain de Charleroi. Cette visite confirme l'intérêt pressant de plusieurs clubs anglais de Premier League, désireux de s'attacher les services de l'international algérien.

L'auto-satisfaction de Zekri

Fidèle à son franc-parler, Nouredine Zekri n'a pas manqué de souligner son impact sur Al-Shabab (Arabie Saoudite). Interrogé sur le redressement spectaculaire de l'équipe, l'entraîneur

algérien a lâché : « Qu'est-ce qui a changé ? Est-ce le même effectif que sous l'ancien coach ? Oui. Avez-vous recruté Messi ou Ronaldo ? Non. On ne peut donc pas nier l'importance de mon travail ici ».



Badou Zaki : L'amour du maillot n'a pas de prix

L'ancien gardien de but international marocain Badou Zaki garde un souvenir impérissable de son passage sur le banc du CR Belouizdad. Dans une récente déclaration, il a réaffirmé son attachement indéfectible au Chabab : « L'amour du CRB ne s'achète pas, même avec des milliards. J'ai vécu là-bas mes plus belles saisons sportives. »



Une fresque pour Bangoura



En pleine euphorie après avoir inscrit 5 buts en seulement deux matchs, l'attaquant guinéen du MC Alger, Mohamed Saliou Bangoura, a fait sensation dans les rues d'Alger. Le buteur a été aperçu posant fièrement devant une fresque murale à son effigie. La photo est rapidement devenue virale sur les réseaux sociaux, notamment chez les supporters du "Mouloudia".

Bentaleb, Bakrar, Bennacer... Entre certitudes et dernières chances

Stage de mars .. Le "Visa" pour le Mondial 2026 est en jeu

C'est ce mercredi soir que les supporters des Verts découvriront la liste des joueurs retenus pour le stage de mars et les deux confrontations amicales face au Guatemala et à l'Uruguay.

Lydia. K

Plus qu'un simple rassemblement, cette liste sonne comme l'annonce officielle de l'équipage qui s'enverra pour le continent américain lors de l'été 2026.

Stabilité du groupe : L'heure n'est plus aux essais

Tout indique que le sélectionneur national, Vladimir Petković, privilégiera la continuité. Le noyau dur ayant disputé la dernière CAN au Maroc, renforcé par le retour d'Amine Gouiri, devrait constituer l'ossature du voyage vers le "Nouveau Monde". Les espoirs de voir apparaître de nouvelles pépites comme



Ngali (Millwall) ou Aouchiche (Schalke 04) semblent s'éloigner. Petković semble vouloir peser le poids de chaque cadre actuel, n'injectant que quelques joueurs locaux pour pallier d'éventuelles absences numériques.

Le "cas" Nabil Bentaleb : Une maturité ignorée ?

Le flou persiste quant à la relation technique entre Petković et le milieu du LOSC, Nabil Bentaleb. Auteur de prestations de haute volée en Ligue 1 et étincelant en Europa League (notamment face à Newcastle), l'ancien Spur est pourtant resté loin des radars du sélectionneur récemment. Pour un joueur ayant disputé le Mondial

2014 à seulement 19 ans et qui se trouve aujourd'hui au sommet de sa maturité, une mise à l'écart serait vécue comme un véritable coup dur, surtout au vu des incertitudes entourant d'autres cadres.

Bennacer et le milieu : Une hiérarchie bousculée ?

Les blessures récurrentes d'Ismaël Bennacer (de retour à l'entraînement avec le Dinamo Zagreb) et le manque de rythme de Boudaoui pourraient jouer en faveur de Bentaleb. Si Bennacer reste confiant quant à sa valeur aux yeux de Petković, sa fragilité physique inquiète. Parallèlement, le secteur offensif est en pleine

ébullition : Bakrar et Boujah craignent pour leur place avec le retour de Gouiri et la polyvalence d'Amoura, capable d'évoluer en pointe. Quant à Benzia et Benrahma, évoluant en Arabie Saoudite, leurs chances semblent aujourd'hui infimes.

Présent en mars, rassuré pour juin

La liste de ce soir fait office de verdict. Pour Petković, celui qui est présent pourra commencer à préparer ses bagages pour 2026. Pour les absents, le rêve mondialiste s'éloigne dangereusement, à moins d'un retournement de situation dicté par les blessures d'ici le départ.

Une seule condition pour conclure !

Bensebaini dans le viseur de Galatasaray

L'aventure allemande de Ramy Bensebaini semble toucher à sa fin. Selon des sources médiatiques turques, le défenseur international algérien est devenu la priorité estivale de Galatasaray. Le club stambouliote voit en lui le renfort idéal pour sa charnière centrale, mais pose une condition sine qua non pour finaliser le transfert.

Le clap de fin chez les "Borussen" ?

Bien que son contrat avec le Borussia Dortmund coure jusqu'en juin 2027, les signaux sont au rouge pour l'ancien de Paradou. Des rapports de la presse allemande affirment que la direction des "Jaune et Noir" a déjà tranché : Bensebaini sera mis sur le marché dès la fin de la saison actuelle. Malgré ses 27 apparitions, 4 buts et une passe décisive cette saison, son rendement jugé en baisse par les spécialistes pousse le club de la Ruhr à s'en séparer.

Le "juste prix" : La clé du transfert

Le site turc Aspor révèle que Galatasaray est séduit par la polyvalence et l'expérience européenne de l'Algérien. Toutefois, le club turc ne compte pas faire de folies financières. La condition majeure imposée par le "Cimbom" est d'obtenir le joueur à un prix raisonnable.

Actuellement estimé à environ 7 millions d'euros par le site spécialisé Transfermarkt, ce montant semble correspondre aux attentes des dirigeants turcs pour entamer les négociations officielles.

Un nouveau défi sur les rives du Bosphore

S'il rejoint la Süper Lig, Bensebaini découvrirait un sixième championnat après ses passages en Belgique (Lierse), en France (Montpellier, Rennes) et en Allemagne (Mönchengladbach, Dortmund). À 30 ans, le natif de Constantine apporterait une solidité précieuse à l'arrière-garde de Galatasaray, capable d'évoluer aussi bien dans l'axe que sur le flanc gauche.

Rania. K

Le FC Porto à l'affût pour relancer Badredine Bouanani

L'international algérien Badredine Bouanani traverse une zone de turbulences au sein du VfB Stuttgart. Prêté au club allemand, l'attaquant des Verts semble être sorti des plans de son entraîneur, une situation confirmée par son absence remarquée de la liste des convoqués pour le choc de la 29ème journée de Bundesliga face au RB Leipzig. Ce manque de temps de jeu interrompt, d'autant que le joueur avait réalisé des débuts prometteurs outre-Rhin avant de voir son temps de jeu fondre comme neige au soleil.

Face à cette impasse, le FC Porto s'est positionné comme un prétendant sérieux pour accueillir le talentueux gaucher. Selon des rapports de la presse portugaise, les dirigeants des "Dragons" surveillent de près la situation du joueur appartenant à l'OGC Nice. Le club lusitanien, réputé pour son savoir-faire dans la post-formation et la valorisation des jeunes talents, souhaiterait profiter de ce climat d'incertitude en Allemagne pour attirer Bouanani dès le prochain mercato estival. À seulement 21 ans, l'ancien prodige du centre de formation de Lille conserve une cote de popularité intacte sur le marché européen. Malgré son passage à vide actuel, sa marge de progression reste immense et ses qualités techniques intrinsèques continuent de séduire. Sa valeur marchande, estimée aux alentours de 12 millions d'euros, est jugée abordable pour une écurie de la dimension du FC Porto, habituée aux joutes de la Ligue des Champions.

Le défi pour Bouanani sera désormais de choisir le projet sportif qui lui permettra de s'épanouir durablement. Un départ vers le Portugal pourrait représenter une véritable bouffée d'oxygène et une opportunité en or de fuir "l'enfer" du banc de touche allemand. Pour le FC Porto, l'opération ressemble à un pari calculé sur l'avenir, misant sur l'un des espoirs les plus prometteurs du football algérien pour dynamiser son secteur offensif.

Meriem. A

Bundesliga

Le Bayer Leverkusen fait d'Ibrahim Maza son futur maître à jouer

Depuis son transfert l'été dernier en provenance du Hertha Berlin, l'international algérien Ibrahim Maza ne cesse d'impressionner sous les couleurs du Bayer Leverkusen. À seulement 20 ans, le jeune talent s'est imposé comme l'une des révélations les plus scrutées du championnat allemand. Grâce à une palette technique hors norme et une vision de jeu chirurgicale, il a su transformer son statut d'espoir en celui de pièce maîtresse de l'échiquier offensif, gagnant la confiance totale de son staff technique en un temps record.

L'entraîneur Kasper Hjulmand semble avoir trouvé en Maza le profil idéal pour dynamiser son attaque à l'approche des

grandes échéances européennes. Séduit par l'intelligence de ses déplacements et sa capacité à créer des brèches dans les défenses les plus compactes, le technicien danois lui confie des responsabilités de plus en plus importantes. Cette montée en puissance est d'ailleurs validée par la direction du club : le directeur sportif, Simon Rolfes, a publiquement exprimé sa foi absolue en l'avenir du joueur, affirmant que le club ne ressentait nullement le besoin de chercher des alternatives à son poste.

Le parcours d'Ibrahim Maza illustre une progression constante et réfléchie. Après avoir fait ses classes dans les catégories de jeunes en Allemagne, son choix de



représenter l'Algérie a marqué un tournant dans sa carrière internationale. Aujourd'hui, il figure en tête de liste des noms promis à un avenir brillant sur la scène européenne. Ses performances actuelles avec le Bayer ouvrent des perspectives immenses, confirmant qu'il est désormais l'un des plus grands espoirs du football algérien pour les années à venir.

Cette éclosion au plus haut niveau est suivie de près par les observateurs, curieux de voir jusqu'où ira ce "Fennec" au talent pur. En misant sur Maza, Leverkusen ne se contente pas de former un joueur, mais façonne la future star de son projet sportif, renforçant ainsi la réputation du club comme véritable tremplin pour les génies de demain.

Coupe de la CAF

Nabil Kouki met en garde Al-Masry avant le choc face au CRB

À l'approche du quart de finale retour de la Coupe de la Confédération (CAF), l'entraîneur tunisien d'Al-Masry de Port-Saïd, Nabil Kouki, a tenu une réunion d'urgence avec ses joueurs.

Akram. k

Selon le quotidien égyptien Youm7, le technicien a insisté sur la rigueur défensive pour éviter de compliquer une tâche déjà périlleuse face au CR Belouizdad.

Le piège du match aller à Suez

Après avoir été tenus en échec à domicile (1-1) au stade de Suez, les Égyptiens se retrouvent dos au mur. Ce résultat donne un léger avantage aux Algériens du Chabab, qui n'auront besoin que d'un match nul vierge (0-0) ou



d'une victoire pour s'ouvrir les portes des demi-finales.

De son côté, Al-Masry doit impérativement s'imposer à Alger ou décrocher un nul prolifique (2-2 ou plus). En cas de nouveau score de 1-1, les deux formations devront se départager lors d'une séance de tirs au but qui s'annonce électrique.

Le CRB, un leader solide face à l'ambition de Port-Saïd

La mission s'annonce ardue au stade Nelson Mandela ce samedi 21 mars à 20h00. Le CR Belouizdad arrive avec un statut de favori après avoir dominé le groupe C avec 15 points (5 victoires, 1 défaite).

Al-Masry, qualifié in extremis en terminant deuxième du groupe D derrière le Zamalek, mise sur son expérience continentale et sa dynamique actuelle en championnat égyptien (5ème au classement) pour renverser la vapeur. Nabil Kouki a d'ailleurs martelé à ses protégés que la gestion émotionnelle et la concentration défensive seront les clés pour "éteindre" l'ambiance incandescente d'Alger.

JS Kabylie

Des critères drastiques pour le poste de Directeur Sportif

Après une attente de près d'un mois et demi, la direction de la JS Kabylie a officiellement lancé l'appel à candidature pour le poste de Directeur Technique et Sportif (DTS). Via un communiqué formel, le club phare de la Kabylie a fixé les missions et les exigences liées à ce poste stratégique, fixant la date limite de dépôt des dossiers au 25 mars. Le futur élu aura la lourde tâche de piloter le projet sportif global du club, de la formation jusqu'à l'équipe première, tout en travaillant sous la supervision directe du président du conseil d'administration. Le cahier des charges imposé par la direction dépasse le simple cadre technique. Le futur DTS devra élaborer une stratégie globale incluant l'identité de jeu du club, la définition des objectifs

sportifs et la supervision rigoureuse de l'exécution de ces plans. Il sera également chargé d'évaluer les performances des différents staffs techniques et d'assurer une harmonie parfaite entre les catégories jeunes et l'élite. Pour ce faire, l'administration a placé la barre très haut : les candidats doivent impérativement justifier d'un diplôme supérieur en gestion et sciences du sport, couplé à des diplômes d'entraîneur de haut niveau. Cette approche académique et managériale provoque déjà des remous dans l'entourage du club. En exigeant des certifications universitaires et une expertise confirmée en gestion technique aux niveaux local et continental, la JSK ferme implicitement la porte à de nombreuses

anciennes gloires du club. Si ces derniers possèdent une expérience de terrain incontestable, la majorité ne dispose pas du bagage académique requis par les nouvelles normes de l'administration. Ce choix marque une volonté claire de rompre avec le passé pour instaurer un modèle de gouvernance basé sur des fondements scientifiques et modernes. La rigueur de ces conditions rend la quête de l'oiseau rare particulièrement complexe. La direction de la JSK semble prête à assumer ce risque pour garantir la viabilité de son projet à long terme, quitte à se priver de figures historiques du club. L'enjeu est désormais de savoir si un profil réunissant à la fois l'ADN du club, l'expertise technique et les diplômes de

management émergera avant la date butoir, afin de porter les ambitions de renouveau du "Géant de la Kabylie".

Lyes. Ch

Pour le retour de Bentaleb à l'EN

Bruno Genesio met la pression sur Petković

À quelques heures de l'annonce de la liste des Verts pour le stage de mars, une voix de poids s'est élevée depuis la France. Bruno Genesio, l'entraîneur du LOSC, a envoyé un message clair à Vladimir Petković : Nabil Bentaleb mérite amplement sa place pour les prochains défis de l'Algérie, et surtout pour la Coupe du Monde 2026.

Un retour au sommet après l'épreuve

Pour Genesio, la présence de Bentaleb au Mondial ne serait que la juste récompense d'un parcours héroïque. Le technicien français a rappelé la force de caractère exceptionnelle de son joueur, revenu au plus haut niveau après avoir frôlé le pire suite à son malaise cardiaque en juin 2024. « Nabil a été tellement performant en club ces treize derniers mois que je pense qu'il va réintégrer la sélection pour faire la Coupe du Monde », a déclaré Genesio devant la presse, soulignant que l'international algérien a retrouvé toute l'étendue de ses capacités après une légère alerte à l'épaule.

L'expérience de 2014 au service de 2026

Du haut de ses 31 ans, Bentaleb n'est pas un novice. Bruno Genesio insiste sur le fait que le milieu de terrain est redevenu « le même joueur qu'avant », avec une maturité supplémentaire. Ayant déjà disputé le Mondial 2014 au Brésil à seulement 19 ans — où il avait grandement contribué au huitième de finale historique face à l'Allemagne — Bentaleb possède ce vécu international qui fait souvent défaut dans les grands tournois. Le verdict de Petković attendu ce soir Le sélectionneur national, Vladimir Petković, doit dévoiler ce mercredi soir sa liste pour le tournoi amical face à l'Uruguay et au Guatemala. Ce rassemblement de mars est perçu comme la répétition générale avant le grand départ pour les États-Unis, le Canada et le Mexique cet été. Voir Nabil Bentaleb fouler les pelouses américaines après son combat pour la vie serait, selon les mots de son entraîneur, « une histoire magnifique » que le monde du football aimerait voir s'inscrire.

FARES. B

Coupe de la CAF

Trois Algériens s'illustrent dans l'équipe type des quarts de finale aller

Malgré des résultats contrastés pour les clubs algériens lors des matchs aller des quarts de finale de la Coupe de la Confédération (CAF), l'excellence individuelle des joueurs nationaux a été largement reconnue. Selon les dernières données du site spécialisé dans les statistiques sportives, Sofascore, trois internationaux algériens ont réussi à se frayer un chemin dans le onze idéal de cette première manche, confirmant ainsi la qualité technique des représentants de la Ligue 1 Mobilis sur la scène africaine. Le CR Belouizdad, qui a ramené un précieux nul (1-1) de son déplacement face au club égyptien d'Al-Masry, voit deux de ses piliers honorés dans cette sélection d'élite. Le défenseur Younes Ouacef a obtenu la note de 7,1/10 pour sa solidité défensive, tandis que son coéquipier Lotfi Bousouar s'est distingué avec une excellente évaluation de 7,5/10. Ces performances soulignent la rigueur tactique des hommes de Belouizdad avant le match retour décisif qui se jouera à Alger. De son côté, l'USM Alger est représentée par son attaquant Khaldi, qui a réalisé une performance remarquable malgré la défaite de son équipe face aux Congolais de Maniema Union (1-2). Fait notable, Khaldi a décroché la note de 7,6/10, la plus élevée parmi les trois Algériens, alors qu'il n'est entré en jeu qu'en cours de match. Son impact immédiat et son efficacité offensive lui permettent de porter les espoirs de "Soustar" pour une "remontada" attendue la semaine prochaine au stade du 5-Juillet. Cette reconnaissance statistique intervient dans un moment charnière de la compétition. Si le CRB semble en ballottage favorable grâce à son but marqué à l'extérieur, l'USMA devra impérativement s'imposer sur ses terres pour valider son ticket pour les demi-finales. La présence de ces trois talents dans l'équipe type africaine témoigne de la résilience des joueurs algériens, capables de briller individuellement même dans des contextes collectifs difficiles.

Karim. H

Chocs à huis clos au programme de ce mercredi

La JS Saoura en test de vérité à Tizi Ouzou

Salim. D

La 24ème journée du championnat national de Ligue 1 Mobilis se poursuit ce mercredi avec des affiches déterminantes pour la suite de la saison. Entre la lutte pour le podium et le rachat des grands noms en difficulté, le spectacle promet d'être au rendez-vous, malgré l'absence de public sur certains terrains.

JSK - JSS : Le duel des ambitions à huis clos

Le choc de cette soirée mettra aux prises la JS Kabylie et la JS Saoura au stade du 1er Novembre de Tizi Ouzou. Les Canaris, encore marqués par leur récent revers à Khenchela, ont un besoin urgent de points pour remonter au classement. De son côté, la formation de Béchar, solide dauphin, compte bien profiter de la sanction du huis clos frappant le club kabyle pour s'imposer en terre hostile et consolider sa place sur le podium.

USMA - ESS : Un classique pour panser les plaies

L'autre affiche phare de ce deuxième acte opposera l'USM Alger à l'ES Sétif. Ce "classique" du football algérien réunit deux géants en quête de rachat. Loin de leur superbe des



saisons passées, Usmistes et Sétifiens traversent une zone de turbulences et occupent des places indignes de leur standing. Une victoire ce soir est impérative pour espérer sauver les meubles avant la fin de l'exercice.

Le CRB face au piège de l'ASO Chlef

Aurolé de son précieux nul (1-1) ramené d'Égypte en quart de finale de la Coupe de la CAF, le CR Belouizdad retrouve le championnat national face à l'ASO Chlef. Si, sur le papier, les Rouge et Blanc partent favoris, la prudence reste de mise.

Les Chéliens, capables de coups d'éclat à l'extérieur, comptent bien exploiter l'absence de supporters au stade du 20-Août pour créer la surprise et repartir avec un résultat positif.

Programme des rencontres (Mercredi 18 mars) :

15h00 : ES Ben Aknoun - MS El Ouassa (Rouisset).

22h00 : USM Alger - ES Sétif.

22h00 : JS Kabylie - JS Saoura (Huis clos).

22h00 : CR Belouizdad - ASO Chlef (Huis clos).

L'appel pressant aux autorités et aux investisseurs

CA Batna prépare le choc face au MOB



Le CA Batna traverse l'une de ses plus belles périodes sportives de ces dernières années. Solidement installés au sommet de la Ligue 2 (Groupe Centre-Est), les coéquipiers de Chouaibi savourent leur avance de quatre points sur leur dauphin, l'US Biskra. Mais derrière cette réussite éclatante sur le terrain, une crise financière silencieuse menace de freiner l'élan des Noir et Blanc à l'approche du virage final.

Le parcours du "Cab" force le respect. Sous la houlette de l'entraîneur Boussebia, l'équipe a su remporter des duels décisifs contre ses concurrents directs pour l'accession. Les victoires récentes contre l'US Biskra (1-0) et la JS Jijel (2-1) ont permis aux Batnéens de prendre les commandes du championnat. Cette dynamique positive est le fruit d'une grande régularité, tant à domicile qu'à l'extérieur, permettant au club de l'Aurès de profiter du passage à vide de l'ancien leader biskri pour s'emparer du trône.

Le choc face au MOB : Le tournant de la saison

À sept journées de la fin, tous les regards sont désormais tournés vers Béjaïa. Le prochain déplacement pour affronter le MO Béjaïa (MOB) est perçu comme une étape charnière. Le porte-parole du club, Farid Nezzar, a souligné que si les joueurs ont accompli leur mission jusqu'à présent, l'heure est à la confirmation. Une performance positive à Béjaïa consoliderait davantage la position de leader et

rapprocherait un peu plus le club d'un retour historique parmi l'élite du football algérien.

L'appel pressant aux autorités et aux investisseurs

Malgré ces résultats probants, la direction du CAB ne cache plus son inquiétude. Dans un communiqué officiel, elle a lancé un appel d'urgence au Wali de Batna, aux autorités locales ainsi qu'aux hommes d'affaires de la région. "Le club vit une phase historique, mais les difficultés financières menacent sa stabilité dans ce virage crucial", prévient l'administration. La direction insiste sur le fait qu'elle ne réclame que le droit légitime d'un club qui honore la wilaya, précisant que soutenir le CAB aujourd'hui, c'est investir dans la jeunesse et le rayonnement de la région.

L'accession, un projet de toute une ville

Pour la famille du Chabab, le soutien attendu n'est pas une faveur personnelle faite aux dirigeants, mais un appui nécessaire à un projet sportif ambitieux.

L'administration rappelle que les clubs qui réussissent sont ceux qui bénéficient d'un environnement solidaire. Alors que la pression monte à l'approche du dénouement de la saison, le CA Batna espère un élan de générosité pour transformer ses succès techniques en une accession officielle, portée par la détermination de ses hommes et la fidélité de ses supporters.

Fares. B

CS Constantine

Un stage bloqué à Annaba pour recharger les batteries

À fin de mettre à profit la pause internationale et de préparer au mieux les échéances cruciales qui attendent le club, le staff technique du CS Constantine a décidé de programmer un stage de préparation à Annaba. Ce regroupement d'une semaine débutera juste après les fêtes de l'Aïd el-Fitr, avec pour objectif principal de remettre de l'ordre dans la maison constantinoise.

Le défi physique :

Une priorité pour le coach

Alors que la Ligue 1 Mobilis observera une période de repos en raison des matchs amicaux de l'équipe nationale contre le Guatemala et l'Uruguay (prévus les 23 et 31 mars en Italie), l'entraîneur des Sanafir compte exploiter chaque minute de ce temps mort. Le technicien n'a pas caché son mécontentement face à la baisse de régime physique observée lors

des dernières sorties. Les trois matchs nuls consécutifs à domicile contre le MC El Bayadh, le CR Belouizdad et l'ES Ben Aknoun ont coûté six points précieux au CSC, freinant ainsi son élan vers le podium. Ce stage à Annaba sera donc l'occasion idéale pour les joueurs de retrouver leur fraîcheur athlétique et pour le staff de rectifier les erreurs tactiques récurrentes.

Une infirmerie pleine qui inquiète

L'autre casse-tête pour le banc constantinois reste l'enchaînement des blessures. Avec pas moins de neuf joueurs passés par l'infirmerie ces dernières semaines, le staff technique a eu toutes les peines du monde à aligner une équipe type cohérente. Ce stage visera également à assurer une meilleure récupération et à réintégrer les éléments blessés pour aborder la dernière ligne droite de la saison avec un effectif au complet.

Fares. B

MC Alger

Le staff technique de Khaled Ben Yahia dévoilé

La direction du MC Alger a levé le voile sur la composition du staff technique qui accompagnera Khaled Ben Yahia dans sa nouvelle mission à la tête de l'équipe première. Le technicien tunisien, de retour aux commandes

du "Doyen", s'est entouré de deux compatriotes pour mener à bien le projet sportif du club jusqu'à l'été 2027.

Un binôme tunisien en renfort

Pour l'épauler dans sa gestion quotidienne, Khaled Ben Yahia a

fait appel à l'expertise de Ahmed Ben Essabbah Haddad et El Hachemi Zelouz. Le premier occupera les fonctions de préparateur physique, tandis que le second sera chargé de l'analyse vidéo. Ce nouveau trio a officiellement pris ses

fonctions dimanche dernier, dirigeant sa première séance d'entraînement juste après l'Iftar, afin de préparer le choc de la 24ème journée de championnat face à l'USM Khenchela, disputé hier soir au stade de Douera.

Akram. k



Alessandro Del Piero

«Pinturicchio» L'artiste du football italien

Né le 9 novembre 1974 à Conegliano, dans la région de Vénétie, Alessandro Del Piero incarne l'élégance et la créativité du football italien. Surnommé « Pinturicchio », en référence au peintre de la Renaissance, il a toujours été perçu comme un artiste sur le terrain, un joueur capable d'inventer et de sublimer chaque action.

Ni par la puissance physique ni par la vitesse, mais par son génie technique et son intelligence, il s'est imposé comme l'un des plus grands attaquants de sa génération.

Les débuts à Padoue

C'est du côté du Calcio Padoue que le jeune Del

il séduit par sa finesse technique et sa maturité. Sous la houlette de Marcello Lippi, il explose véritablement et devient un titulaire indiscutable. Entre 1995 et 1998, il vit ses années dorées en Ligue des champions, inscrivant 23 buts en 30 matchs et disputant trois finales consécutives.

Del Piero ne fut pas seulement un buteur prolifique — avec 290 réalisations en 705 matchs pour la Juventus — il fut surtout un capitaine et un symbole de fidélité. En 2006, après le scandale du Calciopoli et la relégation du club en Serie B, il choisit de rester. Loin des projecteurs de la Ligue des champions, il accepte d'affronter Frosinone, Arezzo ou Spezia avec le même sérieux, inscrivant 20 buts et guidant la Vieille Dame vers une remontée immédiate. Cet acte de loyauté lui vaut une place éternelle dans le cœur des supporters.

Les émotions en Nazionale

Avec la Squadra Azzurra, Del Piero connaît des hauts et des bas. Sa carrière



champion du monde.

monde entier.

Une fin de carrière exotique

Après son départ de la Juventus en 2012, Del Piero choisit l'Australie et le Sydney FC, où il continue d'éblouir par son talent et devient même une icône locale. Deux ans plus tard, il conclut son aventure en Inde, au Delhi

Un palmarès d'exception

Le palmarès de Del Piero parle de lui-même : six championnats d'Italie, une Ligue des champions, une Coupe du Monde 2006, sans oublier de multiples trophées nationaux et internationaux avec la Juventus. Sur le plan individuel, il a été sacré meilleur joueur italien de l'année à deux reprises, capocannoniere en 2008, et figure dans la prestigieuse liste du FIFA 100.

Héritage et légende

Del Piero n'est pas seulement un champion, il est un symbole. Symbole de fidélité à un club, de respect du maillot et d'élégance dans le jeu. « Pinturicchio » restera comme l'artiste bianconero par excellence, celui qui a fait de chaque ballon une œuvre d'art. Pour les tifosi de la Juventus comme pour l'Italie entière, il est et restera une légende vivante.



Piero fait ses premiers pas professionnels. Jugé frêle et discret, il parvient toutefois à montrer un flair exceptionnel devant le but. En 1992, il inscrit son premier but sous les couleurs de son club formateur, attirant déjà les regards des grands d'Italie. La Juventus Turin ne tarde pas à s'assurer ses services, scellant ainsi une histoire d'amour qui allait durer près de vingt ans.

Le mariage avec la Juventus



Arrivé à Turin en 1993, Del Piero connaît une ascension fulgurante. Dès ses premières apparitions,

championnat, il empile les Scudetti, aux côtés de légendes comme Zinedine Zidane ou David Trézéguet. En 1996, il remporte sa seule Ligue des champions, face à l'Ajax Amsterdam, mais connaîtra aussi de cruelles désillusions européennes avec trois finales perdues. Buteur exceptionnel, spécialiste des coups francs et des frappes enroulées surnommées « à la Del Piero », il devient

rapidement l'idole absolue des tifosi bianconeri.

La fidélité au maillot



internationale débute en 1995 et s'étend jusqu'en 2008, avec 91 sélections et 27 buts. Souvent critiqué pour ses performances mitigées dans les grands rendez-vous, il trouve sa rédemption lors du Mondial 2006. Entré en jeu contre l'Allemagne en demi-finale, il inscrit un but libérateur en prolongation avant de transformer son tir au but en finale contre la France. À 31 ans, il conquiert enfin le sommet du football mondial en devenant



ATLÉTICO DE MADRID

Le drôle de retour au premier plan de Julián Álvarez

À la veille du match retour face à Tottenham en huitièmes de finale de C1, Julián Álvarez a retrouvé des couleurs avec une prestation de haut niveau à l'aller. Mais ses déclarations ambiguës sur son avenir ont jeté un léger trouble autour de l'Atlético de Madrid, au moment d'aborder un rendez-vous décisif.

Depuis une semaine, Julián Álvarez est au cœur de l'actualité à Madrid. Mardi dernier, l'attaquant argentin a ébloui la rencontre de sa classe, inscrivant un doublé et délivrant une passe décisive pour Llorente, permettant aux Colchoneros de s'imposer 5-2 à u

match par l'UEFA, l'ancien joueur de River Plate et de Manchester City a offert un spectacle offensif impressionnant, mettant fin à une période de relative discrétion qui avait suscité quelques interrogations sur sa capacité à être décisif dans les gros matchs. Pourtant, cette prestation de haute volée s'est accompagnée d'une zone d'ombre. En zone mixte, Álvarez a semé le doute avec des déclarations très ambiguës sur son avenir : « je ne sais pas, je ne sais pas... Peut-être que oui, peut-être que non, on ne sait jamais », a-t-il répondu à une question sur sa présence la saison prochaine, avant de nuancer : « je suis heureux ici, je n'ai jamais dit du mal du club ». Des propos qui ont déjà fait jaser en Espagne, dans un contexte où pourtant tout allait pour le mieux puisque son club venait d'accomplir une performance majeure. Cette déclaration inattendue contraste avec le soulagement et l'enthousiasme suscités par sa belle performance sur le terrain lors de ce choc de Ligue des Champions...

Le doute commençait à s'installer

Le retour au top de l'Argentin est d'autant plus notable qu'il a évolué ces derniers temps dans l'ombre de son concurrent direct, Alexander Sørloth. Alors que Álvarez n'avait pas été titularisé en Liga contre la Real Sociedad, le Norvégien avait surtout brillé en inscrivant un triplé majestueux face à Bruges en 16es de finale, égalant ainsi le total de buts d'Álvarez - 16 toutes compétitions confondues - malgré treize titularisations de moins... Ces chiffres illustrent le manque de confiance que Julián Álvarez rencontre à Madrid parfois, même après une saison précédente exceptionnelle où il avait terminé avec 29 buts et 8 passes décisives.

Cette concurrence installée par Diego Simeone avait réellement freiné l'Argentin, mais ce dernier possède malgré tout un immense potentiel et un mental d'acier. Face aux Spurs mardi

dernier, Álvarez a retrouvé toute sa justesse technique et son impact offensif. En étant décisif à trois reprises, il a brillé dans la combinaison avec ses partenaires et également dans la récupération du ballon, totalisant cinq interceptions, plus que Griezmann, et affichant même 88 % de passes réussies. En clair, sa très bonne performance a démontré qu'il pouvait, comme d'antan, s'imposer comme l'attaquant vedette de l'Atlético de Madrid, même dans les matchs les plus importants.

Le réveil inespéré d'Álvarez

Cette prestation arrive à point nommé pour le match retour à Tottenham ce mercredi (21h). Álvarez sera très probablement reconduit à la tête de l'attaque, où sa confiance retrouvée et sa capacité à peser sur la défense adverse feront peur aux hommes d'Igor Tudor, actuellement 16e de Premier League. Après une période de doute et de concurrence intense, ce match référence pourrait marquer un tournant pour l'Argentin, qui doit confirmer qu'il reste incontournable dans l'effectif de Diego Simeone, surtout à l'approche de la Coupe du Monde 2026. Si Álvarez continue à performer à ce niveau, il arrivera en sélection avec un rôle plus affirmé et un statut renforcé.

De son côté, El Cholo a expliqué en conférence de presse : « nous avons battu Bruges et, pour vous, le meilleur joueur sur le terrain était Oblak. Ce qui est resté, c'est qu'Oblak avait arrêté un superbe tir. Nous avons battu Barcelone et la une des journaux annonce que Griezmann pourrait partir. Griezmann reste avec nous et il jouera la finale. Nous avons gagné l'autre jour et la question est de savoir si Julián peut partir ou s'il peut rester. Julián a fait des déclarations justes. Il nous apporte énormément. Je dis à nos supporters que tout va bien... Je leur ai dit que nous allions nous battre et nous nous battons. » De quoi rassurer les supporters des Colchoneros avant cette rencontre décisive pour la suite de la compétition.

Metropolitano face aux Spurs. Élu homme du

Reinier est toujours en pleine galère au Brésil

L'actuel attaquant de l'Atlético Mineiro, Reinier (24 ans), peine à convaincre cette saison et voit son temps se réduire. Après un début d'année prometteur, marqué par 3 buts en janvier en championnat, le Brésilien semblait prêt à s'imposer comme un joueur clé. Cependant, au fil des semaines, son rendement a chuté de manière inquiétante. Titulaire ce samedi face à Vitória, il a joué 84 minutes sans réellement se montrer décisif, manquant notamment une occasion nette à la 72e minute qui aurait pu relancer son équipe dans le match. La situation de l'Atlético Mineiro complique encore l'avenir du joueur. Avec seulement 5 points en 6 journées et menacé de relégation, Reinier évolue dans un contexte difficile, accentué par le départ de Sampaoli et les performances mitigées des cadres comme Hulk. Le technicien Eduardo Domínguez continue de lui faire confiance, mais si l'attaquant est à nouveau cantonné au banc, cette saison pourrait bien constituer sa dernière véritable chance de s'imposer dans un club ambitieux malgré son contrat jusqu'en décembre 2029...



ARSENAL

Le gros coup de mou de Bukayo Saka

Si Arsenal réalise une belle saison en Premier League et en Ligue des Champions, cela se fait sans certains de ses hommes forts des dernières saisons. Martin Odegaard est particulièrement en difficulté tout comme Bukayo Saka.

Leader de Premier League, Huitième de finaliste de la Ligue des Champions, finaliste de Carabao Cup et quart de finaliste de FA Cup, Arsenal est en train de vivre une saison magnifique du point de vue des résultats. Et si le rêve d'un titre majeur est présent, tout semble rouler pour les Gunners à l'image de sa pépite Max Dowman qui fait doucement son trou. Néanmoins à l'image d'un match d'un match sans corner, certains grains de sable viennent perturber la machine huilée de Mikel Arteta. Arrivé cet été, le buteur Viktor Gyökeres a longtemps été décevant, mais semble avoir passé la seconde en 2026. Si ce point noir semble se dissiper, deux subsistent. Le capitaine Martin Odegaard continue de traverser la saison comme un fantôme (1 but et 7 passes décisives en 27 rencontres), mais il n'est pas le seul à connaître des difficultés. Si son cas est moins dramatique, Bukayo Saka est loin d'être au niveau espéré. Si c'est lui qui porte l'attaque d'Arsenal depuis 5 ans, l'ailier anglais est assez irrégulier depuis le début de la saison. Auteur de 9 buts et 7 passes décisives en 40 matches, il n'a pas des statistiques dramatiques, mais dans le contenu c'est bien moins tranchant que lors des dernières saisons. Perturbé au cours de la saison par des blessures à l'ischiojambier et à la hanche, Bukayo Saka a dû également digérer de longues négociations amenant sa prolongation avec le club londonien jusqu'en juin 2031. «Bukayo Saka a signé un nouveau contrat à long terme avec nous. Notre joueur de 24 ans a rejoint notre académie de Hale End à l'âge de huit ans, en mai 2010, et est depuis devenu le meilleur buteur, passeur décisif et joueur le plus capé de notre effectif actuel – avec 78 buts et près de 300

apparitions en club toutes compétitions confondues», confiait alors le club londonien.

Ça cafouille pour Saka

Moins à l'aise avec son physique cette saison, Bukayo Saka est moins tranchant dans ses dribbles et a vu son impact décisif diminuer de moitié par rapport à la saison précédente. De quoi faire naître certaines critiques outre-Manche. «Il était honnête, mais son énergie n'y était pas. Il était capitaine ce soir, il aurait dû montrer plus de caractère» pointait du doigt l'ancien coach de Chelsea et Tottenham Glenn Hoddle à Metro après un nul d'Arsenal contre Wolverhampton (2-2). Sur la BBC, Matthew Upson n'a lui pas aimé sa production en Ligue des Champions contre le Bayer Leverkusen (1-1) : «Saka n'a éprouvé aucune satisfaction dans les duels individuels, et c'est principalement dû à la lecture du jeu d'Exequiel Palacios. Il semble mentalement en difficulté. Il n'est tout simplement pas dans le coup, il voit trois joueurs devant lui et il essaie de les dribbler tous».

S'il est bien conscient que Bukayo Saka n'a pas toujours été au niveau espéré, Theo Walcott, ancien joueur d'Arsenal n'est pas inquiet à propos de l'ailier anglais comme il l'a confié au Mirror : «je pense qu'il a été un peu en retrait cette année, mais on voit des signes de reprise au bon moment. On a tendance à croire que les joueurs les plus importants brillent dans les moments décisifs, mais on oublie parfois son jeune âge et tout ce qu'il a déjà accompli.» Même chose pour le coach Mikel Arteta : «ce qu'il fait pour nous, pour ce club, est tout simplement incroyable à son âge et il continue d'avoir un impact énorme sur nous. Il peut réaliser une performance individuelle qui ne reflète probable-

ment pas son niveau, comme tout être humain, comme tout joueur au monde. Mais globalement, quand on considère sa force et l'impulsion qu'il apporte à l'équipe, c'est tout simplement incroyable».

Si le signal d'alarme n'est pas encore tiré du côté d'Arsenal, l'inquiétude demeure autour de Bukayo Saka qui cherche toujours sa performance référence en cette fin de saison. D'autant que le bilan en 2026 est peu flatteur avec 2 buts et 2 offrandes en 15 matches disputés. Conscient qu'il est capable d'apporter plus, le principal intéressé s'était confié après la victoire contre Everton (2-0) sur sa situation personnelle : «en tant qu'attaquant, on a parfois envie de contribuer davantage aux statistiques, mais on veut aussi gagner. En tant qu'attaquant, on a parfois envie de contribuer davantage aux statistiques, mais on veut aussi gagner.» Ce mardi contre le Bayer Leverkusen pour le huitième de finale retour de la Ligue des Champions, Bukayo Saka aura à cœur de réagir et de montrer qu'il peut porter Arsenal dans une dernière ligne droite savoureuse.



TOTTENHAM

Un cadre soutient Igor Tudor après son choix fort avec Kinsky



Un cadre de Tottenham a tenu à défendre la décision d'Igor Tudor concernant le remplacement polémique d'Antonin Kinsky lors du lourd revers face à l'Atlético de Madrid (5-2). Dans un contexte déjà compliqué pour les Spurs, entre difficultés en Premier League et pression en Ligue des champions, le choix du technicien a suscité des interrogations. Mais au sein du vestiaire, certains joueurs estiment que cette décision était avant tout destinée à protéger leur gardien, en diffi-

culté sur plusieurs situations. Interrogé à ce sujet par le journal AS, Pedro Porro a clairement soutenu son entraîneur, estimant que ce changement n'était pas une sanction, mais une mesure de gestion. «Le manager voulait le protéger et, de mon point de vue, il a bien fait», a-t-il expliqué, insistant sur l'état d'esprit positif de son coéquipier malgré ce moment délicat. Le latéral espagnol en a également profité pour rappeler que, malgré le score lourd du match aller, tout reste possible au retour, dans un contexte européen où Tottenham reste performant. Toutefois, Antonin Kinsky ne devrait pas être titularisé...

AC MILAN

La fête est finie pour Rafael Leão

Entre Rafael Leão et l'AC Milan, l'histoire d'amour est en train de tourner au vinaigre. Un divorce est de plus en plus proche.

La dolce vita. Depuis son départ du LOSC en 2019, Rafael Leão semble plutôt se plaire en Lombardie. Là-bas, le Portugais a su se faire une place de choix à l'AC Milan. Malgré les rumeurs persistantes entourant son avenir, il est toujours resté fidèle aux Rossoneri. Cette saison, sous les ordres de Massimiliano Allegri, il totalise 10 buts et 2 passes décisives en 24 apparitions toutes compétitions confondues. La dernière remonte à dimanche face à Lazio Rome en Serie A. Sur le pré durant 67 minutes, Leão a été remplacé. À sa sortie du terrain, il était particulièrement agacé. Mike Maignan a même dû le calmer. Sauf que l'international lusitanien, qui a repoussé son coach, n'est pas redescendu. Après la rencontre, il s'est accroché dans les vestiaires avec Christian Pulisic, qu'il avait déjà réprimandé sur le terrain pour ses choix. Leão a été, en effet, aperçu en train de faire des gestes d'agacement et d'humeur après des décisions de l'Américain. Une fois dans le vestiaire, il a donc continué et Massimiliano Allegri a même dû intervenir pour calmer tout le monde selon La Gazzetta dello Sport.

Milan ouvre la porte à son départ

Interrogé sur les raisons de la colère de son joueur de 26 ans, le coach italien a avoué : « Leão



était en colère parce qu'il avait réalisé deux bonnes actions, ils auraient pu lui faire la passe et ils ne l'ont pas fait. » On pensait l'épisode clos. D'autant que l'AC Milan n'a pas prévu de le sanctionner, aussi bien sportivement que financièrement. Sauf que La Gazzetta dello Sport révèle que tout cela ne devrait pas rester sans conséquence pour

le Portugais, dont le cas pose question depuis quelques mois. Les Rossoneri estiment qu'il n'apporte plus autant qu'avant, surtout pour l'un des joueurs les mieux payés du groupe. Sous contrat jusqu'en 2028, le footballeur lusitanien a échangé au sujet d'une prolongation jusqu'en 2030. Mais la publication au papier rose assure que cela

n'empêche pas le club italien d'ouvrir la porte à son départ. C'est même une option privilégiée par Milan, qui examinera toutes les offres qui arriveront. Bien qu'il dispose d'une clause libératoire fixée à 170 M€, les Lombards savent pertinemment que personne ne mettra autant. Ils savent aussi qu'il ne vaut pas du tout ce prix aujourd'hui. Un

montant de 80 M€ est évoqué pour Leão, dont l'avenir pourrait se situer en Premier League ou en Saudi Pro League. Preuve que les Milanais ne comptent plus forcément sur lui, ils ont déjà identifié son remplaçant. La GdS avance le nom d'Antonio Nusa du RB Leipzig. La page Leão est doucement en train de se tourner en Italie.

MONDIAL 2026

La FIFA rembarre la proposition de l'Iran



Plus tôt dans la journée, un nouveau rebondissement survenait dans le dossier de la présence de l'Iran à la prochaine Coupe du monde. Après avoir laissé entendre qu'un forfait était envisagé, l'État en guerre a finalement maintenu sa présence.

Cependant, l'Iran aimerait disputer ses matches au Mexique, afin d'éviter tout problème aux États-Unis. Malheureusement pour la team Melli, The Times assure que la FIFA n'envisage absolument pas de délocaliser ses matches. « Il semble qu'aucune dis-

cussion n'ait eu lieu au sujet d'une telle proposition et qu'une telle initiative soit irréalisable. Les billets ont déjà été vendus pour ces sites (Los Angeles et Seattle, ndr), et cela aurait des répercussions sur les autres équipes participantes », écrit le journal.

BARÇA

Hansi Flick croit au sacre en Ligue des Champions



Après un match nul soporifique contre Newcastle (1-1), le FC Barcelone va devoir s'imposer en huitièmes de finale retour, ce mercredi (18h45). Les Blaugranas devront faire mieux qu'à St James' Park s'ils souhaitent se qualifier et aller plus loin dans la compétition. Car pour Hansi Flick, son groupe est capable d'aller chercher une Ligue des Champions cette saison. « C'est ça, le football. Beaucoup de choses peuvent arriver et la situation peut changer d'ici demain. Nous devons rester positifs. L'équipe regorge de talent et je pense que nous sommes capables de remporter cette Ligue des champions. Nous devons nous améliorer. Pour l'instant, l'essentiel est que tout le monde soit disponible et au meilleur de sa forme. C'est ce qui compte le plus pour le mois à venir », a-t-il indiqué. Il faudra d'abord aller chercher la qualification pour les quarts de finale, au Camp Nou.

REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE

Willaya : Chlef
Daïra : Ouled fares
Commune : Chetla

APPEL D'OFFRES OUVERT AVEC EXIGENCE DE CAPACITES MINIMALES N° : 02/2026
LE NUMERO D'IDENTIFICATION FISCALE (NIF):098402249042426

le président de l'APC de CHETTIA, lance un Appel d'offres ouvert avec exigence de capacités minimales en vue de réaliser le projet:
" rénovation et extension réseau d'assainissement 110 logements et côté est du boccet el habaire "

Les entreprises ou groupement d'entreprises répondant aux capacités minimales suivantes :

1. LA QUALIFICATION ET CLASSIFICATION CATEGORIE 05 ET PLUS EN ACTIVITE PRINCIPALE HYDRAULIQUE OU RESSOURCES EN EAU (34/705) COURS DE VALIDITE LA DATE D'OUVERTURE DES PLS.
 2. Les références professionnelles par une attestation de bonne exécution pour les cinq dernières années pour les travaux similaires (marchés d'assainissement) fixés au minimum à deux (02) Projets (2021-2022-2023-2024-2025).
 3. Les Bilans financiers des 03 dernières années (2022-2023-2024) ou (2023-2024-2025) approuvés par les Services des impôts dont le montant ne sera pas inférieur à 30.000.000,00.
 4. Topographe (diplôme universitaire ou technicien supérieur) + attestation de travail + certificat cnas
- Observation : tous devraient groupement d'entreprises la disponibilité sur les termes mentionnés dans l'article 1 le bâtiment mentionné ci-dessus
- intéressés par le présent avis, peuvent retirer les cahiers des charges dès la parution du présent avis, dans les quotidiens nationaux ou le BOMOP, auprès du siège de l'APC de CHETTIA. Bureau des marchés , La remise du dossier se fera contre paiement d'un montant non remboursable de DIX Mille Dinars (10.000,00 DA) auprès du régisseur communal.
- Les offres seront accompagnées des pièces suivantes :

A- LE DOSSIER DE CANDIDATURE :

1. Déclaration de candidature dûment remplie, lisible, signée, paraphée et datée + cachet du soumissionnaire.
2. Déclaration de probité dûment remplie, lisible, signée, paraphée et datée + cachet du soumissionnaire.
3. LA QUALIFICATION ET CLASSIFICATION CATEGORIE 05 ET PLUS EN ACTIVITE PRINCIPALE HYDRAULIQUE OU RESSOURCES EN EAU (34/705) COURS DE VALIDITE LA DATE D'OUVERTURE DES PLS.
3. Les références professionnelles par une attestation de bonne exécution pour les cinq dernières années pour les travaux similaires (marchés d'assainissement) fixés au minimum à deux (02) Projets
4. Copie de Statut de l'entreprise pour les personnes morales.
5. Copie de Bilans financiers des 03 dernières années (2022-2023-2024) ou (2023-2024-2025) approuvés par les services des impôts.
6. Les documents relatifs aux pouvoirs habilitant les personnes engagées pour le compte de l'entreprise.
7. Copie d'Attestation d'identification bancaire (RIB).

B- OFFRES TECHNIQUE :

1. Déclaration à souscrire dûment remplie, lisible, signée, paraphée et datée + cachet du soumissionnaire
2. Cahier des charges signé et paraphé, portant la mention manuscrite " lu et accepté "
3. La déclaration annuelle des salaires (DAS 2025) visé par CNAS + attestation de travail pour le chef chantier ou gérant des travaux + diplômes en spécialité demander dans le cahier des charges + attestation d'affiliation pour les nouveaux recrutés.
4. Copie des Cartes Grises ou des factures + Attestation d'assurance en cours de validité à la date d'ouverture des plis pour le matériel mobile et PV de l'huissier ou expert en automobile pour le matériel immobile, la durée entre Le PV et la date d'ouverture ne dépassant pas 01 ans.
5. Copie de mise à jour CNAS en cours de validité.
6. un mémoire technique justificatif conformément à l'exemple ci-joint
7. Planning de réalisation.
8. Reçu de versement des droits du cahier des charges.

C- OFFRES FINANCIERES :

1. Lettre de soumission dûment remplie, lisible, signée, paraphée et datée + cachet du soumissionnaire.
 2. Bordereau des prix unitaires dûment remplie, lisible, signée, paraphée et datée + cachet du soumissionnaire.
 3. Devis quantitatif et estimatif dûment remplie, lisible, signée, paraphée et datée + cachet du soumissionnaire.
- Les pièces doivent comporter le dossier de candidature, une offre technique et une offre financière
- Claque Offre est insérée dans une enveloppe fermée et cachetée, indiquant la dénomination de l'entreprise et la référence de l'appel d'offre "Appel d'offres ouvert avec exigence de capacités minimales" son objet : " rénovation et extension réseau d'assainissement 110 logements et côté est du boccet el habaire "
- indiquant la mention "DOSSIER DE CANDIDATURE" "TECHNIQUE" ou "FINANCIERE" selon le cas. Les enveloppes sont insérées dans une autre enveloppe séparée et cachetée comportant la mention "à ouvrir que par la commission d'ouverture des plis et d'évaluation des offres - "Appel d'offres ouvert avec exigence de capacités minimales N° : 02 / 2026 En citant l'intitulé de projet". Adressée à M le président de l'Assemblée populaire communale de CHETTIA et déposée au secrétariat générale La durée de préparation des offres est fixée à douze (12) jours à la date de la première publication dans le bulletin officiel des marchés de l'opérateur public (BOMOP) ou la presse, et le portail électronique des marchés publics et journaux électroniques ou la presse nationale (Français et Arabe) le jour et l'heure limite de dépôt des offres de huit 08 heures jusqu'à 14:00 H, et le jour et l'heure d'ouverture, des plis techniques, financières et candidature correspondent au dernier jour de la durée de préparation des offres à 14:00 dans une séance publique, pendant la même séance à la date et à l'heure d'ouverture des plis ; 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 restent engagés par leurs offres pendant une durée de quatre vingt dix (90) jours à compter de la date limite de dépôt des offres.

AL MOUNASSER 18 Mars 2026

ANEP 2616009583

REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE

MINISTERE DE LA SANTE

DIRECTION DE LA SANTE ET DE LA POPULATION DE MEDEA

TABLISETMENT PUBLIC HOSPITALIER DE TABLAT

IF : 40801600002605700102

AVIS D'APPEL D'OFFRE OUVERT AVEC EXIGENCE DE CAPACITES MINIMALES N°03/2026.

Le Directeur de l'établissement public hospitalier de tablat willaya de Médéa, lance un avis d'appel d'offre ouvert avec exigence de capacités minimales pour l'acquisition des médicaments et produit d'hémodialyse

Les entreprises souhaitant participer qui remplissent les conditions d'éligibilité initiale (Registre de commerce électronique, agrément du ministère de la sante ou ministère de l'industrie pharmaceutique, certificats de bonne exécution « au moins un » et chiffre d'affaires moyen selon les bilans financiers (2022-2023-2024), plus ou égale 10 000 000,00 DA certifier par la direction des impôts

Sont invitées à retirer les cahiers des charges auprès de la Direction des Finances et des Moyens de l'Etablissement Public Hospitalier de Tablat (Bureau Des Marchés Publics)

• Dossier de candidature :

1. Déclaration de candidature signée, datée et cachée auprès le soumissionnaire.
2. Déclaration de probité selon modèle ci-joint signée, datée et cachée.
3. Copie du statut de création légalisée par notaire.
4. Les documents relatifs pour la délégation de pouvoir.
5. La copie du registre de commerce électronique porte l'activité à faire légalisée par service (CNRC).
6. Engagement de livraison signée, datée et cachée.
7. Copie de l'extrait de rôle, net ou tabulé, datant de moins de 3 mois
8. Copie de la carte d'immatriculation fiscale
9. l'attestation de mise à jour CNAS / CASNOS en cours de validité.
10. Agrément du ministère de la sante ou ministère de l'industrie pharmaceutique.
11. Les bilans financiers des années : 2022, 2023, 2024 légalisée par service des impôts.
12. La copie de l'attestation de dépôt des comptes sociaux d'année 2024 légalisée par les services (CNRC).
13. La liste des moyens de transport est justifiée par des documents tels qu'une carte grise accompagnée d'une attestation d'assurance en cours de validité ou un contrat de location auprès d'un notaire public pour véhicules.
14. Attestation de bonne exécution pour des services similaires signée par des entreprises publiques (au moins un).

• L'offre technique :

1. Le présent cahier de la charge datée, caché et signé auprès le soumissionnaire et portant à la dernière page, la mention manuscrite « lu et accepté ».
2. La fiche technique justificative selon le modèle ci-joint signée, datée et cachée.
3. Déclaration à souscrire selon modèle ci-joint signée, datée et cachée.

• L'offre financière :

1. La lettre de soumission selon modèle ci-joint datée, caché et signé.
2. Le devis quantitatif et estimatif datée, caché et signé avec toute taxe.
3. Le bordereau des prix unitaires rempli en lettres et chiffres datée, caché et signé.

Présentation des soumissions

Les soumissions doivent être déposées au niveau du bureau des marchés publics de l'établissement public hospitalier de tablat dans une enveloppe principale ne comportant que les indications suivantes :

** Avis d'appel d'offre ouvert avec exigence de capacités minimales N° 03/2026 pour l'acquisition des médicaments et produit d'hémodialyse « A NE PAS OUVRIR »**.

L'enveloppe principale comporte trois enveloppes fermées, la 1ere contient Dossier de candidature, la 2eme contient l'offre technique et la 3eme contient l'offre financière.

Le dernier délai pour la réception des soumissions est fixé au (15) Quinze jours à 12 :00h, à compter de la date de la publication du présent avis dans les journaux nationaux ou les journaux électroniques ou BOMOP, les soumissionnaires peuvent assister à la séance de l'ouverture des plis qui se déroulera le dernier jour de la réception des soumissions à 12 :00h.

AL MOUNASSER 18 Mars 2026

ANEP 2616009587



A Mounasser®
VOTRE QUOTIDIEN SPORTIF

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

 **TEL:**
0560266287

OU PAR EMAIL:

 **CONTACT@ALMOUNASSER.DZ**



Aux sources de l'athlétisme

L'héritage oublié des Jeux antiques

Aux Jeux Olympiques de l'Antiquité, le prestige d'un athlète se mesurait non seulement à sa victoire dans une épreuve isolée, mais aussi à sa polyvalence. Le pentathlon, discipline reine, regroupait cinq épreuves : le saut en longueur, le lancer du javelot, le lancer du disque, la course du stade (192 m) et la lutte. Être vainqueur du pentathlon signifiait incarner l'idéal grec de l'arete, l'excellence physique et morale.

Les trois épreuves techniques – saut, javelot et disque – témoignent de l'ingéniosité des Grecs, capables d'allier force, science du geste et esthétique.

Le saut en longueur : un art au rythme de la musique

Contrairement au saut moderne, limité à une course d'élan et un bond, le saut antique relevait d'une véritable chorégraphie. Les athlètes s'élançaient sur une piste courte, accompagnés du son mélodieux d'une flûte. Cette musique, jouée en

athlètes relâchaient les poids afin de conserver l'élan.

Cette technique peut surprendre, mais comme l'explique l'entraîneur Toni Minichiello : « Il faut générer une force horizontale et la transformer en poussée verticale. Ces poids additionnels augmentaient la propulsion et permettaient de rester plus longtemps en l'air ».

Les récits antiques mentionnent des performances spectaculaires, comme celle de Chionis de Sparte en 664 av. J.-C., crédité d'un saut de 15,8 m. Une telle distance paraît

dépourvu de métal, le javelot mesurait la taille d'un homme. Tous les participants, formés à la guerre hoplitique, avaient déjà manié la lance, ce qui donnait à l'épreuve une dimension familière.

La grande innovation résidait dans l'ankhyle, une lanière de cuir fixée autour du centre de gravité de l'arme. En passant deux doigts dans cette boucle, l'athlète pouvait donner un effet de fronde, imprimant au javelot une rotation stabilisatrice et une vitesse accrue. Le geste était ainsi plus précis et plus puissant.

Ce principe est encore appliqué dans l'entraînement moderne : varier les poids et les résistances pour développer vitesse et force. « C'est parfaitement logique », insiste Minichiello. « Un engin léger améliore la vitesse du bras ; un engin lourd renforce la puissance ». L'épreuve n'était donc pas seulement un vestige militaire : elle constituait aussi une école de technique et d'ingéniosité, où l'efficacité reposait sur l'équilibre entre la finesse du geste et la brutalité de la projection.

Le disque : puissance, rythme et destin tragique

Contrairement au javelot, le disque n'avait pas d'équivalent militaire. C'était une épreuve purement sportive, mais aussi profondément culturelle. Déjà évoqué par Homère, il symbolisait l'élégance et la maîtrise corporelle. Le lancer du disque était fréquemment représenté dans l'art, notamment par la statue célèbre du Discobole de Myron, incarnation de l'athlète idéal.

Pourtant, la mythologie associait le disque à des destins tragiques. Apollon tua accidentellement son ami Hyacinthe en lançant un disque, et Persée provoqua la mort de son grand-père de la même manière. Ce double symbolisme – sport et fatalité – nourrissait le caractère sacré de l'épreuve.

Les disques antiques, d'abord en pierre, puis en fer, plomb ou bronze, pesaient de 1,3 à



6,6 kg pour un diamètre allant de 17 à 32 cm. Chaque disque était unique, adapté à la main et à la technique de l'athlète. Leur lancer nécessitait non seulement de la force, mais aussi un rythme précis, une coordination parfaite du corps entier. Un texte ancien rapporte qu'un certain Phayllos de Crotone avait atteint près de 29 mètres – une performance impressionnante compte tenu des matériaux et de la technique rudimentaire.

Ingéniosité et modernité des Anciens

Ce qui frappe dans ces trois

compétition. Le parallèle est frappant : derrière la nudité et l'huile des Anciens se cache une logique sportive intemporelle.

Héritage et fascination contemporaine

Ces techniques, parfois oubliées, suscitent encore l'admiration.

Les archéologues ont retrouvé des haltères polis, des javelots en bois et des disques en bronze gravés de noms d'athlètes. Ces objets témoignent de l'importance accordée à la beauté du geste et à la mémoire des vainqueurs.

L'athlétisme moderne, malgré



direct, visait à instaurer un état de relaxation et de concentration, proche d'une préparation mentale.

Les sauteurs tenaient dans chaque main un poids appelé halteres, taillé dans la pierre ou le plomb. Leur masse variait de 1,4 à 2 kilos et leurs formes différaient : rectangulaire, semi-circulaire, elliptique. Au moment de

invraisemblable et laisse supposer qu'il s'agissait peut-être d'une série de bonds assimilables à un triple saut. Quoi qu'il en soit, cette discipline reflétait l'obsession grecque pour l'harmonie entre puissance, rythme et maîtrise corporelle.

Le javelot : l'arme transformée en sport



l'impulsion, les haltères étaient projetés en arrière, puis ramenés vers l'avant, prolongeant la suspension et stabilisant le corps. Juste avant de toucher le sol, les

De toutes les disciplines olympiques, le lancer du javelot était celle qui évoquait le plus directement l'art militaire. Conçu en bois, pointu à une extrémité mais



disciplines, c'est l'ingéniosité des méthodes. Les Grecs utilisaient déjà des principes biomécaniques que la science moderne a confirmés : prolonger le temps de suspension grâce aux haltères, stabiliser la trajectoire avec l'ankhyle, ajuster le poids et la taille des disques pour varier les sensations et renforcer le corps.

Même la musique jouait un rôle de préparation mentale, comparable aux écouteurs que portent aujourd'hui les athlètes avant d'entrer en

ses infrastructures sophistiquées, n'a pas complètement rompu avec cet héritage. La recherche de la performance, la quête de l'harmonie du mouvement et la symbolique de la victoire continuent de faire écho à l'esprit des Jeux antiques. Comme le résume Toni Minichiello : « Les techniques de l'athlétisme antique sont parfaitement logiques. Elles nous rappellent que, même il y a 2 500 ans, les hommes savaient déjà écouter leur corps et défier ses limites ».

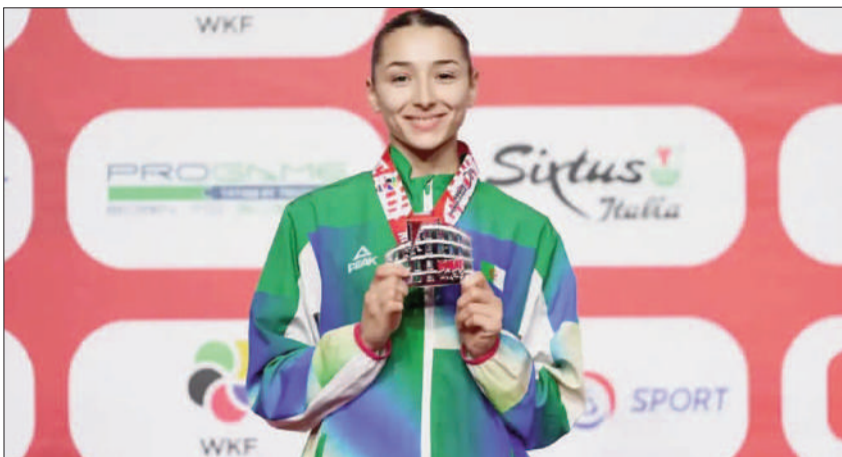
PREMIER LEAGUE KARATÉ DO 2026

Cylia Ouikene en tête du classement mondial des -50 kg

La karatéka algérienne Cylia Ouikene poursuit son excellente dynamique sur la scène internationale en s'emparant de la première place du classement mondial de la catégorie des moins de 50 kg (dames) dans le cadre de la Premier League Karate 2026, avec un total de 1320 points. La championne algérienne a consolidé son leadership grâce à des performances régulières lors des dernières étapes du circuit mondial, décrochant notamment la médaille d'argent à l'étape de Rome et la médaille de

bronze à Istanbul. Au classement général, Ouikene devance l'Allemande Shara Hubrich (1080 points) et la Suédoise Agnes Nyman (1050 points), confirmant ainsi sa constance au plus haut niveau. La Vénézuélienne Yorgelis Salazar (990 points) et l'Italienne Erminia Peretto (960 points) complètent le top 5. Cette nouvelle distinction vient illustrer la stabilité et la progression de la karatéka algérienne, qui s'impose désormais comme l'une des figures majeures du karaté mondial dans sa catégorie.

Serine. S



CHAMPIONNATS DU MONDE D'ATHLÉTISME EN SALLE : Quatre athlètes représenteront l'Algérie en Pologne



Quatre athlètes messieurs (2 coureurs et 2 sauteurs) représenteront l'Algérie dans l'édition 2026 des Championnats du monde d'athlétisme en salle, prévue du 20 au 22 mars courant, à la Torun Arena en Pologne. Il s'agit des demi-fondistes Slimane Moula et Mohamed Ali Gouaned qui seront tous les deux engagés sur 800 mètres, ainsi Yasser Mohamed Tahar Triki au triple saut et Younès Ayachi au saut en hauteur. Avec un bond mesuré à 17,35 mètres, grâce auquel il s'était qualifié haut la main pour ces Mondiaux, Triki se présente comme le plus gros espoir de médaille en Pologne. Gouaned et Moula, auteurs respectivement, des chronos (1:44.67 et 1:44.80 sur 800 mètres), semblent relativement en forme et devraient donc pouvoir prétendre eux aussi au podium. Pour sa part, le jeune Younès Ayachi (17 ans) et considéré comme une des étoiles montantes de l'athlétisme algérien, il rivalise déjà avec des seniors confirmés. Il s'est d'ailleurs qualifié haut la main pour ces Mondiaux, avec un saut mesuré à 2,28 mètres. Les Championnats du monde en salle constituent le premier évènement majeur de l'année au programme de la Fédération internationale "World Athletics", où les meilleurs athlètes mondiaux se retrouveront, pour décrocher les premiers titres de la saison.

Wassim. K



www.almounasser.dz

LIGUE ONE CHAMPIONSHIP -MUAYTHAI

Le kickboxer algérien Nabil Anane défiara le Thaïlandais Rambolek Chor



Le kickboxer algérien Nabil Anane affrontera le Thaïlandais Rambolek Chor Ajalaboon, vendredi soir au Lumpinee Stadium de Bangkok, dans un combat de la spécialité muay thai, catégorie des poids coq, et comptant pour le titre mondial de la Ligue asiatique "One Championship", suivant le programme de compétition dévoilé dernièrement par les organisateurs. Un combat qui promet,

entre deux redoutables adversaires, très peu habitués à la défaite, car Anane reste sur une belle série de sept victoires consécutives, alors que Rambolek en a enchaîné cinq, et se présente donc comme un sérieux concurrent pour le jeune international algérien de 21 ans. Cette soirée d'arts martiaux verra également la participation d'Aonis Anane (18 ans), qui n'est autre que le frère cadet de Nabil. Il sera opposé au

Chinois Zhao Zhengdong, dans un combat de la catégorie "strawweight" correspondant aux poids pailles, limitée à moins de 47,128 kg. Le jeune Aonis, qui fait ses débuts dans le circuit, compte déjà trois victoires à son palmarès et espère enchaîner un quatrième succès face au Chinois, pour marcher sur les pas de son frère aîné, qui avait aussi bien démarré chez One Championship.

Akram. k

ATHLÉTISME

La 23^e édition du semi-marathon Mostefa Ben Boulaid le 28 mars à Batna

La 23^e édition du semi-marathon "Mostefa Ben Boulaid" se déroulera dans la matinée du samedi 28 mars courant à Arris, dans la wilaya de Batna, a-t-on appris lundi auprès des organisateurs. La participation est ouverte aux messieurs et dames, y compris les amateurs non affiliés, à condition de présenter un certificat médical portant la mention "apte à courir". "Le dernier délai pour confirmer les engagements a été fixé au 27 mars, à minuit", ont ajouté les organisateurs, ayant promis de belles récompenses aux lauréats. Les athlètes participants pourront se présenter sur place 24 heures avant le coup d'envoi de la course. Ils seront accueillis dans une annexe de l'APC d'Arris, située dans le quartier de Draâ Zitoun. Né le 5 février 1917 dans les Aurès, le moudjahid Mostefa Ben Boulaid, un des chefs de la Révolution de libération nationale est tombé au champ d'honneur le 22 mars 1956 et ce semi-marathon est dédiée à sa mémoire.

Serine. S

FORMULE 1

"Pas de menaces de mort" : L'agence de Colapinto calme les ardeurs des fans contre Esteban Ocon sur les réseaux sociaux Franco

Après avoir heurté Franco Colapinto en course, dimanche, à Shanghai, Esteban Ocon, pénalisé, a présenté ses excuses à son homologue argentin. Sur X, l'agence qui gère les intérêts de Colapinto a appelé les supporters du pilote Alpine à ne pas "envoyer de messages haineux ou de menaces de mort à Esteban, ni à sa famille, ni à sa famille, ni à l'équipe Haas", alors que "tout va bien" entre les deux pilotes.

Mieux vaut calmer les ardeurs sans tarder. Après l'incident en course qui a vu la Haas Esteban Ocon heurter l'Alpine de Franco Colapinto, à Shanghai - pour lequel le Français a été pénalisé de dix secondes -, l'agence qui gère les intérêts du pilote argentin a adressé un message à l'adresse de ses supporters sur X. "Merci de ne pas envoyer de messages haineux ou de menaces de mort à Esteban, ni à sa famille, ni à l'équipe Haas, peut-on lire sur la page de Bullet Sports Management. Cela ne changera rien à l'incident et ne donnerait qu'une mauvaise image des fans de Franco. Merci de rester positifs et respectueux dans votre soutien."

L'an passé, le pilote qui l'a précédé chez Alpine, Jack Doohan, avait déjà fait l'objet de menaces sur internet. Dans la dernière saison de "Drive to Survive", le feuilleton de Netflix dédié à la Formule 1, l'Australien a révélé avoir reçu des "choses plutôt sérieuses" par mail de la part de supporters de l'Argentin désireux de voir Doohan remplacé. "J'ai reçu de sérieuses menaces de mort après ce Grand Prix [à Miami, son dernier au volant de l'Alpine avant que Colapinto ne le remplace], a-t-il affirmé. J'ai reçu six ou sept mails disant que si j'étais encore dans la voiture à Miami, on couperait mes membres. [...] J'ai dû faire appel à une escorte de police pour que la situation reste sous contrôle." À Shanghai, Esteban Ocon avait

présenté ses excuses, à la radio, d'abord, puis en interviews au sortir de la course. "L'incident avec Franco, c'est de ma faute, a-t-il reconnu à sans détour à Canal+. Je me suis excusé. De toute façon, il y avait un point ou rien à jouer, donc il fallait tenter mais bon, je suis content qu'on ne reste pas les deux sur le carreau et qu'il marque quand même des points". Son homologue argentin avait reconnu après la course que la situation était apaisée : "Il est venu me voir pour s'excuser, et tout va bien. Nous nous étions livrés une belle bataille pendant la course, très disputée, et même si ça ne s'est pas bien terminé, il s'est excusé. Tout va bien."

R. S



PAUL SEIXAS N'EST PAS SEUL :

Decathlon CMA CGM, c'est parti fort



Sixième puis septième équipe mondiale en 2024 et 2025, Decathlon CMA CGM a démarré le nouvel exercice pied au plancher dans le sillage évidemment de celui qui fait le plus parler, Paul Seixas. Mais la pépite, leader de la formation française, n'est pas le seul à briller, loin de là, et alors que deux des grosses recrues, Olav Kooij et Tiesj Benoot, n'ont même pas encore lancé leur saison. Decathlon CMA CGM, c'est l'histoire de l'équipe française qui veut concurrencer les gros. N'allons pas trop loin dans les clichés, la formation

n'est ni Asterix, ni David contre Goliath, l'apport de deux immenses groupes internationaux ayant fait grimper son budget au-dessus de la médiane du World Tour (28 millions), l'AFP avançant même le chiffre de 40 millions. Avec son début de saison 2026, Decathlon CMA CGM pourrait bien logner le Top 5 mondial. "Après deux ans de construction et de consolidation, c'est une nouvelle ère qui s'ouvre. Nos ambitions sont élevées. L'équipe veut s'établir durablement dans le Top 5 mondial et courir à l'avant sur tous les terrains." Voilà

ce que disait Dominique Serieys, le patron, en décembre dernier à l'occasion d'une présentation qui dessinait deux axes majeurs. Le premier, l'ouverture à l'international avec des discours en anglais uniquement, le second, le projet autour de Paul Seixas. S'installer dans le Top 5 mondial, c'est lutter avec INEOS Grenadiers ou Soudal Quick Step derrière les intouchables UAE, Visma, Red Bull et Lidl.

8 victoires en 2026, autant que Lidl et mieux que Visma

C'est précisément ce que

fait Decathlon CMA CGM depuis le début de saison 2026. Ses huit victoires la classent au quatrième rang, loin derrière les 16 de Tadej Pogacar et ses coéquipiers certes, mais proche de la Red Bull-Bora-Hansgrohe et d'INEOS (10), à égalité avec Lidl-Trek (8) et devant la Visma | Lease a Bike (6) qui a pour elle d'avoir remporté Paris-Nice avec Jonas Vingegaard. Et si penser que celui dont on parle constamment est l'unique raison de ce départ canon serait se tromper. Bien sûr, la deuxième place de Seixas sur les Strade Bianche fut la performance la plus impressionnante dans la manière et avec une telle adversité mais le coureur de 19 ans n'est responsable que de 25% des succès de son équipe cette saison (la 2e étape du Tour d'Algarve et la Faun-Ardèche Classic). Paul Lapeira a lui remporté le Tour des Alpes-Maritimes quand Matthew Ricciello et Tobias Lund Andresen ont gagné respectivement 2 et 3 fois. Les deux sont le symbole d'un recrutement qui fonctionne déjà.

R. S

TENNIS :

L'Australien Marinko Matosevic, suspendu quatre ans pour dopage



L'Australien Marinko Matosevic, ancien 39e mondial converti entraîneur, a été condamné mardi à quatre ans de suspension pour dopage pour des infractions commises entre 2018 et 2020, a annoncé l'Agence internationale pour l'intégrité dans le tennis (Itia). Après avoir nié les faits, Matosevic (40 ans) a finalement admis un dopage sanguin. Il a été reconnu coupable de cinq infractions, y compris d'avoir "aidé un autre joueur à recourir au dopage sanguin". Selon l'accusation, il a "donné des conseils à d'autres sur la façon d'éviter des contrôles positifs ainsi que sur l'usage et la possession de clenbutérol, une substance interdite" de la catégorie des anabolisants, selon l'Itia. Matosevic a joué les quatre tournois du Grand Chelem dans sa carrière et a été récemment l'entraîneur de joueurs australiens comme Chris O'Connell et Jordan Thompson qui ne sont pas inquiétés dans l'affaire. Il est interdit d'accès à tout tournoi ou événement lié à l'Itia comme les tournois ATP et WTA, jusqu'à 2030. Il n'est plus autorisé non plus à entraîner.

R. S

Quels muscles la corde à sauter fait-elle travailler ?

« La corde à sauter, c'est l'une des activités physiques où l'on dépense le plus de calories. C'est environ deux fois plus que la course à pied. Si on en fait 30 minutes, c'est donc comme si on courait une heure », pose le coach Romain Lala-Bouali.

Avant toute chose, assurez-vous de disposer d'une bonne paire de baskets. Puis ajustez bien votre corde. « Pour avoir la bonne longueur, prenez les deux poignées dans votre main et mettez le pied sur la corde. Les poignées doivent remonter au niveau de l'épaule. Si elles remontent trop haut, il faut couper la corde ; si c'est trop court, il faut la changer », explique le professionnel. Sautez sur les pointes et pas sur les talons pour éviter les problèmes au niveau du dos : « Les impacts au sol vont permettre de régénérer un peu le cartilage osseux parce qu'ils vont le stimuler. » Enfin, cet exercice est déconseillé aux personnes en fort surpoids (risques

articulaires), à celles et ceux ayant déjà des problèmes d'articulations et aux femmes enceintes.

Que fait-on travailler avec la corde à sauter ?

« C'est un exercice assez complet. Ça va bien faire monter les pulsations, ce qui permet de travailler le système cardio-vasculaire et

respiratoire, l'explosivité au niveau des jambes, ça va tonifier le bas du corps (mollets, cuisses, ischio-jambiers, quadriceps et un peu les fessiers), les abdominaux et un peu le haut du corps (légèrement les biceps, épaules, avant-bras et quelques muscles du dos), ça permet d'augmenter l'endurance, de perdre du poids (on brûle les graisses), de bosser la coordination et la synchronisation haut du corps/bas du corps. On ne prend pas de volume parce qu'on travaille au poids du corps, ce qui est idéal pour les femmes. Et on peut en faire un peu



partout. » En résumé, la corde à sauter permet de Travailler le système cardio-vasculaire et respiratoire, Progresser en explosivité au niveau des jambes, Tonifier le bas du corps (mollets, cuisses), Muscler les abdominaux et Muscler légèrement le haut du corps (biceps, épaules, avant-bras)

Comment bien sauter à la corde ?

« Il faut se tenir droit, regarder devant et pas ses pieds, serrer les abdos et ne pas sauter trop haut, juste décoller un petit peu les pointes du sol. »

Combien faire de séances par semaine ?

« Que ce soit en complément d'autres

séances ou non (en guise d'échauffement par exemple), 3 fois, ça va être le maximum. Attention : si on en fait trop, mal, si on retombe sur les talons ou qu'on n'a pas de bonnes chaussures, on peut s'abîmer les cartilages. »

Et quelles séances faire ?

« C'est vraiment pour tous les niveaux : des enfants aux sportifs de

haut niveau. Il faut juste bien adapter son entraînement, allé à son rythme. Ça ne se fait pas en continu pendant 30 minutes par exemple (et ça peut aussi faire office d'échauffement pour une autre séance). On le fait plutôt sous forme de fractionné. Pour les personnes sédentaires, on peut faire 10 secondes de corde et 10 secondes de repos, 10 et 20, ou même 10 et 30. Pour le sportif de haut niveau, ce sera 2 minutes de corde et 10 secondes de récupération. Mais déjà, 2 minutes de travail pour 30 secondes de récup', c'est pas mal. Au total : le sédentaire en fera 10 minutes quand la personne bien sportive pourra aller jusqu'à 30.

Comment bien s'étirer après un effort physique ?

Dans tous les sports, l'entraînement est essentiel à la performance. Souvent négligés, les étirements jouent également un rôle important. Bien s'étirer est primordial pour garder sa forme physique. Voici nos clés pour y arriver.

Quand faut-il s'étirer ?

Les étirements sont un rituel pour les habitués de l'entraînement. Ces exercices servent à aider à la récupération. Ils interviennent à la fin des séances de sport. Réduisant les courbatures, ils diminuent également le risque de blessure, augmentent la souplesse et permettent un retour au calme après une activité physique. Cela ressemble presque à une recette magique, à la condition de bien les réaliser.

Il ne faut pas les faire n'importe quand. Il est recommandé d'attendre 30 minutes après l'effort pour être dans des conditions

optimales pour s'étirer. Des étirements peuvent également être faits à la fin de l'échauffement, afin d'être pleinement échauffé pour la pratique. Attention à une chose, s'étirer à froid peut être à l'origine d'une blessure musculaire. C'est donc fortement déconseillé.

Quels types d'étirements réalisés ?

Il est primordial de s'étirer, mais surtout d'être rigoureux. Les étirements doivent être adaptés à la pratique et donc être mis en application au niveau des muscles mis en tension lors de l'activité physique. Étirer les jambes après une séance du haut du corps est inutile. Ce n'est pas le seul facteur à prendre en compte. Les séances longues sollicitent les muscles plus en profondeur. Il est donc recommandé d'attendre près de 48 heures avant de s'étirer. Précipiter les étirements risquerait de créer des lésions musculaires à l'origine d'une

blessure.

Pour terminer l'échauffement, il faut privilégier des étirements dynamiques, qui reproduisent des gestes employés lors de la pratique. En fin de séance, il vaut mieux réaliser des étirements statiques.

Si l'objectif est d'étirer un peu plus le muscle à chaque répétition, il faut savoir écouter son corps et s'arrêter au moment où cela devient douloureux.

Quels exercices pour bien s'étirer ?

De nombreux exercices existent pour étirer tous les muscles de votre corps. Voici quelques exemples illustrés que vous pouvez facilement réaliser chez vous après votre séance.

Comment rendre les étirements efficaces ?

Avec l'hydratation et l'alimentation, les étirements sont un pilier de la récupération. Les deux premiers facteurs cités ne



doivent pas être négligés pour bien se remettre de l'effort. S'ils doivent être réalisés au bon moment, il ne faut pas que les étirements durent trop longtemps.

L'objectif des étirements n'est pas de performer mais d'aider les muscles à mieux récupérer. Il faut privilégier les étirements au sol pour éviter de pallier le déséquilibre en contractant le muscle. Il vaut mieux répéter vos exercices dans un lieu au chaud. Vos étirements doivent être faits

sans à-coups, progressivement et en expirant. Et surtout, en se relâchant.

Des étirements pour le bien-être

Les étirements ne sont pas la chasse gardée des sportifs. Ils peuvent également être très intéressants pour décompresser après une longue journée de travail. Pour contrer le stress, ou une mauvaise posture adoptée sur votre lieu de travail, pensez aux étirements.

Qu'est-ce que l'orthorexie ?

L'orthorexie, cette obsession du manger sain, n'est pas reconnue comme une maladie au même titre que la boulimie ou l'anorexie. Pourtant, ce trouble du comportement alimentaire semble en constante progression et peut être à l'origine de réels problèmes. Doctissimo fait le point sur cette quête de la perfection alimentaire.

Le concept même peut surprendre. Comment bien manger peut-il devenir source de problèmes ? Comment vouloir faire du bien à son corps en adoptant une nourriture saine peut-il conduire à un comportement déviant, voire néfaste ? Quand cette quête positive tombe dans l'excès et que la seule préoccupation de la journée devient alors la réalisation de repas purs.

Qu'est-ce que l'orthorexie ?

L'orthorexie est un trouble récent dont le Dr Steven Bratman a été le premier à décrire en 1997. Le terme vient du grec "orthos" qui signifie droit, correct, et de "orexis" qui veut dire appétit. Ce trouble du comportement alimentaire se caractérise par l'obsession pathologique de manger sainement et aboutit à de nombreuses restrictions alimentaires. Les orthorexiques excluent

(Manuel Diagnostique et Statistique des troubles mentaux) ni dans la CIM-10 (Classification Internationale des Maladies), bien qu'elle

Autre grande différence entre ces trois troubles, il n'existe pas "comme pour l'anorexie et la boulimie, de dimension physiologique dans



ait des points communs avec l'anorexie mentale. Lorsque ce trouble est sévère, on parle d'orthorexie nerveuse. Boulimiques, anorexiques et orthorexiques ont tous un rapport déviant à la nourriture. Mais là où les anorexiques vont se sous-alimenter pour perdre du poids et les boulimiques s'alimenter de façon excessive sans sensation de faim ou de

l'orthorexie. C'est d'ailleurs l'une des raisons pour lesquelles l'orthorexie n'est pas considérée comme maladie", poursuit la spécialiste.

Quelles sont les causes de ce trouble alimentaire ?

L'orthorexie peut avoir diverses origines, un manque d'estime de soi, Un profond mal-être, Certains traits de personnalité comme le perfectionnisme, un côté obsessionnel, Un profil hypochondriaque : l'angoisse de tomber malade conduit à adopter une alimentation extrêmement saine, L'influence des réseaux sociaux : les influenceurs sportifs peuvent donner une image corporelle que l'on aimerait avoir, Une méfiance envers les aliments, entretenue par les médias.

Quels sont les symptômes de l'orthorexie ou l'obsession de manger sain ?

Ne se considérant pas comme malades et donc ne consultant pas, il est difficile d'estimer le nombre d'orthorexiques. Pourtant d'après certaines études, on sait que l'orthorexie touche en priorité des adultes. Les femmes et les sportifs réguliers sont



plus à risque. Pour les adolescentes, "elle serait plutôt une façon de cacher un autre trouble, comme l'anorexie mentale" estime Catherine Dijuste ; les jeunes filles expliquant leur nouvelle alimentation par un souci de bien se nourrir et de rester en bonne santé. Les individus orthorexiques sont bien souvent très minutieux, attentionnés et organisés. Ils veulent avant tout rester en bonne santé, guérir d'une maladie ou rester mince (synonyme de bonne santé pour eux) et vont alors développer un ensemble de pratiques et leurs propres règles alimentaires auxquelles ils vont s'astreindre en fonction de leurs croyances personnelles. Graisses, sucre, sel, produits chimiques... Les orthorexiques font très attention à leur hygiène de vie et fuient tout ce qu'elles jugent poison pour leur corps. Ils sont majoritairement consommateurs de produits bio et dans certains cas deviennent végétariens ou

le plus clair de son temps à l'élaboration de ses repas, il va petit à petit se couper de toute vie sociale. Difficile de dîner chez des amis ou d'aller au restaurant quand on ne sait pas d'où vient la nourriture ou comment elle a été préparée. C'est précisément cet isolement qui est la conséquence la plus importante de cette

poids et à des carences nutritionnelles. Selon la spécialiste, le principal problème concerne l'éducation alimentaire donnée par des parents orthorexiques : "Ils vont alors transmettre leur peur de l'alimentation-poison à leurs enfants qui à l'adolescence risquent de devenir anorexiques ou



obsession. L'un des symptômes les plus typiques, est l'orthorexie qui se retrouve à manger différemment du reste de la famille. Avec pour conséquences éventuelles un isolement social et des conflits

boulimiques. Le risque de développer des troubles obsessionnels est grand, car pour eux, il devient culpabilisant de manger".

Qui est touché par l'orthorexie ?

A l'heure où les messages de santé nous exhortent à ne pas manger trop sucré, trop salés, de prendre 5 fruits et légumes par jour, sous peine de mettre notre santé en danger, sommes-nous tous condamnés à devenir orthorexiques ? Pas pour Catherine Dijuste : "On ne devient pas tous orthorexiques. Il faut un terrain propice pour que le trouble se développe". Un terrain que la spécialiste définit par une certaine fragilité : "des personnes à l'estime de soi vacillante, un peu paranoïaques, celles étant toujours dans le contrôle et cherchant à oublier certains problèmes de leur vie en effectuant un transfert sur leur alimentation, seront bien plus sujettes à l'orthorexie que les autres".



végétaliens. En cas d'entorse à ce régime, les orthorexiques sont pris d'un fort sentiment de culpabilité et vont tout faire pour purifier leur organisme : diète, détox, privation...

Orthorexie : quels sont les risques ?

Comme l'orthorexique refuse toute nourriture qu'il juge impure et passe

familiaux. Catherine Dijuste se veut rassurante quant aux risques pour la santé : "L'orthorexique veut avant tout être en bonne santé. Il va donc manger en conséquence et il ne risque pas vraiment de développer de manque". Sauf dans certains cas extrêmes où l'orthorexie devient trop restrictive et mène à une perte de



de leur alimentation tout ce qui contient des pesticides, herbicides, produits chimiques...

Est-ce que l'orthorexie est un tca ?

Actuellement, il n'existe pas de reconnaissance officielle de l'orthorexie par la communauté scientifique. Les professionnels de santé ne la considèrent pas comme un trouble du comportement alimentaire. Elle ne figure ni dans le DSM-5

plaisir, les orthorexiques vont mettre l'accent sur la qualité plus que sur la quantité. "Pour l'orthorexique, l'objectif est d'être en bonne santé. Il a peur des effets de l'environnement sur son organisme et va chercher à les réduire par une alimentation saine, de qualité", explique Catherine Dijuste, thérapeute, spécialiste des troubles du comportement alimentaire. La bigorexie correspond quant à elle à l'addiction au sport.

Après une vague de suspensions sans précédent
Djamel Haimoudi sous le feu des critiques en Tunisie



Profitant de la trêve internationale, la Direction Nationale d'Arbitrage (DNA) de la Fédération Tunisienne de Football (FTF) a frappé un grand coup. Pas moins de 16 arbitres de l'élite ont été sanctionnés pour diverses défaillances, plongeant le football tunisien dans une nouvelle polémique à l'approche des phases décisives du championnat et de la Coupe.

Des sanctions allant jusqu'à l'exclusion définitive

Le communiqué de la DNA détaille des mesures disciplinaires de sévérités diverses. La sanction la plus lourde frappe Houssein Belhaj Ali, écarté jusqu'à la fin de la saison pour avoir, selon le texte officiel, refusé d'officier lors de certaines rencontres. D'autres arbitres de renommée internationale ne sont pas épargnés, à l'image de Nidhal Ltaïef, suspendu pour une durée d'un mois. Cette vague de sanctions intervient alors que la tension est à son comble en Ligue 1, où le duel pour le titre entre l'Espérance de Tunis et le Club Africain, ainsi que la lutte pour le maintien, exacerbent les passions. Ancien arbitre international algérien de renom, Djamel Haimoudi se retrouve aujourd'hui sur une sellette brûlante. Critiqué pour son incapacité à restaurer la sérénité, il joue sa crédibilité lors de la reprise des compétitions après la trêve internationale.

Farid. Ch

A Mounasser
VOTRE QUOTIDIEN SPORTIF®

17 °C | °F
Précipitations : 10%
Humidité : 71%
Vent : 16 km/h

Météo
jeudi
Ensoleillé

Mercredi 18 Mars 2026

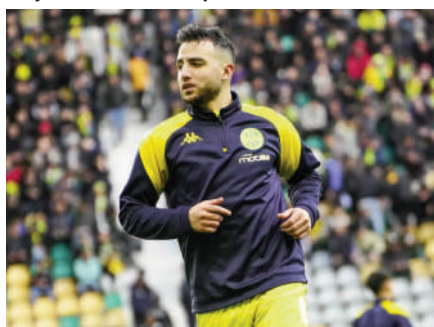
JS Kabylie

Quatre matchs de suspension pour Billel Messaoudi

La Commission de discipline de la Ligue de Football Professionnel a rendu son verdict suite aux incidents signalés lors de la dernière journée du championnat national.

Lyes. Ch

La décision la plus marquante concerne l'attaquant de la JS Kabylie, Billel Messaoudi, qui a écopé d'une lourde suspension de quatre matchs, dont un avec sursis. Cette sanction, assortie d'une amende de 40 000 DA, fait suite à l'utilisation de propos injurieux envers l'arbitre de la rencontre. Dans le même dossier, son coéquipier Belahouel El Aid Shahine s'est vu infliger une amende de 100 000 DA pour contestation de décision, une mesure qui sera officiellement comptabilisée dans son dossier disciplinaire. Le club de l'USM Khenchela n'a pas non plus été épargné, se voyant infliger une facture salée pour des manquements disciplinaires et organisationnels. La Commission a ainsi décidé de sanctionner le club d'une amende de 40 000 DA pour accumulation



d'avertissements au sein de son effectif. À cela s'ajoute une amende beaucoup plus conséquente de 600 000 DA en raison de l'usage et du jet de fumigènes sur le terrain par les supporters. Bien qu'aucun dégât matériel n'ait été déploré, cette sanction financière souligne la volonté de la Ligue de sévir contre l'utilisation d'engins pyrotechniques dans les enceintes sportives. Enfin, les sanctions ont également touché le MC Alger et le Paradou AC pour des raisons diverses. Le "Mouloudia" devra

s'acquitter d'une amende de 100 000 DA pour avoir enfreint le protocole médiatique, ses joueurs ne s'étant pas présentés en zone mixte à l'issue de la rencontre. De son côté, le joueur de l'Athletic Paradou, Ben Douma Abdallah, a lui aussi été condamné à verser 100 000 DA pour avoir contesté les décisions arbitrales. Ces décisions en série témoignent de la fermeté de l'instance fédérale quant au respect de l'éthique sportive et des obligations réglementaires des clubs professionnels.

Ligue 2 :

Mustapha Bouchina (JS El-Biar) et Siriman Konaté (US Chaouia) joueurs du mois de février

Mustapha Bouchina (JS El-Biar) et Siriman Konaté (US Chaouia) ont été élus joueurs du mois de février dans le Championnat de Ligue 2, a indiqué la Ligue nationale de football amateur (LNFA). Bouchina a été élu meilleur joueur de la poule Centre-Ouest, grâce à ses prestations déterminantes et son rôle essentiel dans les résultats de son équipe. Dans la poule Centre-Est, la distinction est revenue à Siriman Konaté, sacré pour la deuxième fois cette saison et auteur d'un mois de février régulier, marqué par son efficacité et son impact dans le jeu. La LNFA a précisé que les trophées ont été remis aux joueurs lauréats lors des rencontres de la 23e journée, disputées samedi et dimanche.

Akram. K

Décès de l'entraîneur Mohamed Akkar

L'USM Alger en deuil

C'est avec une profonde tristesse que la famille de l'USM Alger a appris le décès de Mohamed Akkar, figure emblématique du club et ancien entraîneur des catégories jeunes. Le départ de ce technicien dévoué laisse un grand vide au sein du club de Soustara. Dans un message de condoléances publié sur ses plateformes officielles, la direction de l'USMA a tenu à rendre un vibrant hommage à

l'illustre disparu. Les dirigeants ont rappelé les grandes qualités humaines et professionnelles de Mohamed Akkar, soulignant son rôle crucial dans la formation de plusieurs générations de joueurs qui ont fait les beaux jours de l'équipe première et du football national. Durant sa longue carrière au sein du club, il a contribué à garnir la vitrine du "Doyen" de nombreux titres dans les

catégories de jeunes, marquant de son empreinte l'identité de formation de l'USMA. En ces moments difficiles, l'ensemble des composantes du club (dirigeants, staff technique, joueurs et supporters) a exprimé sa solidarité indéfectible avec la famille du défunt. La direction a conclu son message en priant le Tout-Puissant d'accorder au regretté Sa sainte miséricorde et de l'accueillir dans Son vaste



paradis.

"À Dieu nous appartenons et à Lui nous retournons."

HORAIRES DE PRIÈRES ALGER	
Fadjer	05:21
Dohr	12:56
Asr	16:21
Maghreb	18:58
Icha	20:22

CR Belouizdad

Lotfi Bousouar au cœur d'une affaire judiciaire délicate

Le milieu de terrain du CR Belouizdad, Lotfi Bousouar, se retrouve au cœur d'une affaire judiciaire délicate. Le joueur a été interpellé par la police des frontières à l'aéroport international Houari Boumediène, suite à une altercation avec un fonctionnaire de police dans l'exercice de ses fonctions. Présenté ce lundi devant le procureur de la République près le tribunal de Dar El Beïda, l'international algérien est poursuivi pour « outrage à corps constitué », conformément à l'article 144 du Code pénal.

L'incident a éclaté alors que la policière demandait à l'entraîneur étranger du club, qui accompagnait le joueur, de se soumettre aux procédures administratives d'usage pour les ressortissants étrangers, notamment le remplissage d'une fiche de déclaration de passage. Selon les éléments de l'enquête, Bousouar aurait contesté avec véhémence cette demande, élevant la voix de manière insultante avant de proférer des propos injurieux et blessants à l'encontre de la policière devant de nombreux témoins et employés de l'aéroport.

Lors de l'audience, la défense du joueur a plaidé pour sa mise en liberté provisoire, mettant en avant son statut de sportif de haut niveau représentant les couleurs nationales et son appartenance à un club historique. L'avocat a insisté sur les garanties de représentation de son client, qualifiant un éventuel placement en détention de mesure disproportionnée. La partie civile était également présente, la policière s'étant constituée victime, aux côtés d'un représentant du Trésor public pour réclamer des dommages et intérêts. Après délibération, le tribunal a décidé de remettre Lotfi Bousouar en liberté, tout en ordonnant le report de son procès au 30 mars prochain. Cette affaire intervient à un moment crucial de la saison pour le CRB, et pourrait avoir des répercussions sur la concentration du joueur, qui devra désormais répondre de ses actes devant la justice pour un écart de conduite jugé inacceptable par les autorités aéroportuaires.

Rania. K