



Adel Boulbina:  
« Porter  
le maillot de  
la sélection  
est un début  
d'un rêve  
plus grand »

3e et dernière journée (Gr.E), de la CAN-2025  
Guinée équatoriale - Algérie ce soir à 17h00

06

# Les Verts visent la passe de trois



03

Lors du mercato  
hivernal

L'Olympique  
de Marseille  
refuse  
de libérer  
Gouirri



06

Rayan Aït Nouri :

« On veut  
finir  
le premier  
tour  
en beauté »



4



Vladimir Petkovic:  
« Gagner pour prolonger  
la série positive »

03

# La Contradiction de directoire de l'USM El Harrach

**A**lors que l'USM El Harrach se plaint ouvertement du manque de soutien financier et traverse une crise économique étouffante en raison de l'absence de sponsors, on a appris, de sources bien informées, que la direction du club — ou plus précisément le directoire — travaille actuellement sur le renforcement de l'effectif lors du prochain mercato estival. Fait pour le moins surprenant : les noms ciblés évoluent en Ligue 1. Une question s'impose donc : la direction de l'USM El Harrach



sera-t-elle réellement capable de recruter ces joueurs, ou s'agit-il simplement de rumeurs de mercato ?

## Coupe du monde 2026 150 millions de demandes déposé



**E**n pleine phase de tirage au sort des billets, la Coupe du monde 2026 bat déjà des records. Des supporters issus de plus de 200 pays ont déposé plus de 150 millions de demandes de billets à ce jour.

Selon les chiffres communiqués, le nombre de demandes dépasse de plus de 30 fois le quota disponible, sur la base des cartes bancaires individuelles vérifiées jointes à chaque requête.

## Gerard Piqué visite les ruelles de la Casbah

**C**es dernières heures, l'ancien international espagnol et défenseur du FC Barcelone, Gerard Piqué, a effectué une visite à Alger. Le champion du monde et d'Europe a sillonné les ruelles de la Casbah, visité la plus ancienne mosquée du quartier historique, avant de se rendre au port d'Alger.

Dans une déclaration



remarquée, Piqué a senti à l'aise et comparé Alger à la ville de Barcelone, affirmant s'y être

montrant des supporters escaladant les grillages pour accéder aux stades. Un comportement incompréhensible, surtout lorsque les autorités marocaines affirmaient avoir écoulé la quasi-totalité des billets et que la majorité des rencontres se disputaient à largement diffusées.

## Le tirage au sort sera t'il manipulé



**M**algré la qualification de l'équipe nationale algérienne en tête du groupe 5 avant même la troisième journée, le journaliste et manager Hocine Djenad a créé la polémique à travers une vidéo publiée sur sa page officielle et sa chaîne YouTube. Il y affirme que le tirage au sort serait « manipulé » par certaines parties cherchant à éliminer les Verts et à les priver du sacre, évoquant des confrontations potentielles face au Sénégal ou à la RD Congo en huitièmes, puis au Nigeria en quarts et au Maroc en demi-finales.

## Les billets existent bel et bien

**A**près plusieurs annonces affirmant que les billets des matchs de l'équipe nationale algérienne lors de la CAN en cours avaient été entièrement vendus

— aussi bien par le Maroc que par la CAF —, les autorités marocaines ont mis en vente, hier, des billets pour la rencontre Algérie — Guinée équatoriale, comptant pour la 3e

journée du groupe 5. Un comportement jugé étrange et illogique, d'autant plus que le prix du billet a atteint 100 dirhams, soit environ 1 430 dinars algériens.

## Ghazi critique A cause de Petković

**D**e nombreuses critiques ont été émises par Karim Ghazi, ancien international et consultant, à l'encontre du sélectionneur national Vladimir Petković, estimant que ce dernier ne le convainc pas malgré les résultats obtenus. Une sortie qui a provoqué la réaction de Farid Nezzar, ancien président du CA Batna et membre actif de la direction du club, lequel a qualifié Ghazi de « clown », dénonçant des déclarations incendiaires alors que le sélectionneur enregistre des résultats positifs.



**3e et dernière journée (Gr.E), de la CAN-2025  
Guinée équatoriale - Algérie ce soir à 17h00**

# Les Verts visent la passe de trois

**L'équipe nationale de football affrontera la Guinée équatoriale, ce soir (17h00), pour le compte de la 3e et dernière journée (Gr.E), de la Coupe d'Afrique des nations CAN-2025, avec l'ambition de réaliser la passe de trois, après s'être qualifiée avec panache pour les 1/8e de finale.**

**Elyas. Ch**

**S**olides depuis le coup d'envoi du tournoi, les «Vert» ont idéalement lancé leur campagne en s'imposant face au Soudan (3-0), puis devant le Burkina Faso (1-0). Deux succès synonymes de qualification anticipée pour le prochain tour et d'une première place assurée du groupe.

Au-delà de l'enjeu immédiat, les coéquipiers du capitaine Ryad Mahrez aspirent également à rééditer un scénario qui leur a souvent porté bonheur. En 1990, à

domicile, puis en 2019 en Egypte, l'Algérie avait bouclé le premier tour avec le plein de victoires, avant de poursuivre sur sa lancée et de décrocher le sacre continental. Un parallèle que le staff technique et les joueurs gardent à l'esprit, conscients que la dynamique du premier tour peut s'avérer déterminante pour la suite de la compétition. Malgré un enjeu sportif limité, la sélection nationale entend aborder cette rencontre avec le même sérieux.

« Nous allons nous concentrer sur notre prochain match face à

la Guinée équatoriale, avec l'objectif évident de le remporter. Je vais opérer des changements, afin de faire tourner l'effectif et de permettre à certains éléments de se reposer », a souligné le sélectionneur national Vladimir Petkovic, lors de la conférence de presse, après le match contre le Burkina Faso.

Sur le plan de l'effectif, le staff algérien devra toutefois composer sans deux défenseurs. Samir Chergui et Jaouen Hadjam, blessés face au Burkina Faso, sont forfaits. Si Hadjam, victime d'une entorse



de la cheville, prochain, face au deuxième du groupe D, composé du Sénégal, de la RD Congo, du Bénin et du Botswana. Des éléments tels que Kebbal, Belaïd, Boulbiba ou encore Zerrouki sont annoncés titulaires face à la Guinée équatoriale. De son côté, la Guinée équatoriale, déjà éliminée après deux revers concédés face au Burkina Faso (2-1) et au Soudan (1-0), jouera pour l'honneur et tentera de quitter la compétition sur une note positive.

Le « Nzialang Nacional » demeure néanmoins un adversaire à prendre au sérieux, lui qui avait battu la sélection nationale, lors de la CAN-2022 au Cameroun, mettant fin à sa série historique de 35 matchs sans défaite. Dans l'autre rencontre du groupe E, le Soudan et le Burkina Faso, crédités de trois points chacun, s'affronteront au même horaire (17h00) avec pour objectif commun de terminer à la deuxième place du groupe, les deux sélections étant assurées de figurer au minimum parmi les quatre meilleurs troisièmes.

## Des changements en vue

Comme annoncé lors de la conférence de presse d'après-match face aux Burkinabé, Petkovic procédera à certains ajustements en ménageant plusieurs cadres, dans l'optique de préserver les forces en vue du rendez-vous des 1/8e de finale, prévu le mardi 6 janvier

**Le sélectionneur de l'équipe nationale de football, Vladimir Petkovic:**

## Gagner contre la Guinée équatoriale « pour prolonger la série positive »

**L**e sélectionneur de l'équipe nationale de football, Vladimir Petkovic, a qualifié de «compliqué» le match face à la Guinée équatoriale, prévu mercredi (17h00), soulignant l'importance de conclure le premier tour de la Coupe d'Afrique des nations (CAN-2025) par un troisième succès, lors de la clôture de la phase de groupes (Gr. E).

«C'est vrai que nous sommes qualifiés, mais ce match compte énormément pour notre moral et pour prolonger la série positive. Il faut aussi démontrer, en tant que joueurs et en tant qu'équipe, nos vraies valeurs, et continuer à progresser, en attendant les prochains tours», a-t-il déclaré en conférence de presse. L'équipe nationale a idéalement lancé sa campagne, en alignant deux succès de rang face au Soudan (3-0) et au

Burkina Faso (1-0), assurant par là même la première place du groupe avant l'ultime journée du premier tour.

Le premier responsable technique de l'équipe nationale a également mis en garde contre la solidité de son prochain adversaire, éliminé après avoir concédé deux défaites face au Burkina Faso (2-1) et au Soudan (1-0). «Ce sera un match compliqué, ils ont aussi eu un peu de malchance, surtout lors du premier match. Comme toujours, nous nous concentrerons sur nous-mêmes, avec du respect pour l'adversaire, et nous cherchons à gagner également demain», a-t-il ajouté.

Abordant le match face au « Nzialang Nacional » de la Guinée équatoriale, Petkovic s'attend à une rencontre intense. « Un match exigeant, important, où il faudra tout donner. C'est un

adversaire que nous avons déjà affronté, que nous connaissons assez bien, et la connaissance est réciproque.

C'est pourquoi, je vois un match très serré, toujours sur le fil du rasoir», a-t-il estimé, annonçant des ajustements possibles dans son onze de départ. «Demain, je ferai quelques changements, mais je dois encore attendre pour voir la situation des joueurs, tout n'est pas encore totalement clair. J'ai confiance en mes joueurs. Je dois encore évaluer combien de changements je ferai, mais ce ne seront certainement pas les mêmes onze joueurs qui ont commencé les deux derniers matchs», a-t-il assuré.

A propos du gardien Lucas Zidane, le sélectionneur a salué son apport lors des deux premières sorties. « Il a réalisé de très bons matchs et a apporté une



contribution importante lors de ces deux victoires. Avec plus d'expérience et plus de matchs, il nous aidera encore davantage à progresser ensemble avec lui», a-t-il affirmé. Et d'enchaîner: « Nous devrons être performants avec nos qualités, donner le tempo et dominer l'adversaire, car demain il sera important aussi, dans le jeu, de dominer pour obtenir un résultat», a-t-il souligné. Dressant un premier bilan après les deux rencontres, le sélectionneur national a mis en avant la progression collective. « Le premier match était très délicat et le fait de l'avoir gagné nous a donné une détermination inébranlable, et l'équipe a commencé à croire encore davantage en elle-même», a-t-il rappelé. «Cela s'est confirmé lors du deuxième match, très difficile face à un adversaire très fort. Cette fois, nous avons vraiment réagi comme une équipe, et c'est ce que j'ai le plus apprécié», a-t-il conclu.

**Salim. D**

**Le défenseur de l'équipe nationale, Rayan Aït Nouri**

# "On veut finir le premier tour en beauté"

**Le défenseur de l'équipe nationale, Rayan Aït Nouri a affiché l'ambition de conclure la phase de groupes par une victoire, ce soir face à la Guinée équatoriale (17h00), lors de la 3e et dernière journée (Gr.E), et finir ce premier tour en beauté.**

Salim. D

**C**a fait du bien pour le moral d'être qualifiés. Il reste un dernier match demain, nous allons l'aborder pour le gagner", a déclaré le joueur en conférence de presse, mardi, tout en se félicitant de la qualification acquise par les Verts pour les 1/8e de finale de la CAN-2025.

L'équipe nationale a idéalement lancé sa campagne, en alignant deux succès de rang face au Soudan (3-0) et au Burkina Faso (1-0), assurant par là même la première place du groupe. "Nous allons continuer à tout donner sur le terrain et rendre fiers tous ceux qui nous supportent. On essaie de prendre match par match, tout en respectant les consignes du coach. Demain (mercredi) sera un match important, on est là pour gagner nos rencontres", a-t-il ajouté.



Evoquant la préparation du prochain rendez-vous, le latéral gauche de Manchester City a souligné le sérieux du travail effectué. "On s'est préparé de la meilleure des manières, comme lors des deux premiers matchs. La Guinée équatoriale est une très bonne équipe avec de bons joueurs, et l'objectif est de remporter ce match et de passer à la suite", a-t-il expliqué.

Sur le plan personnel, Aït Nouri a assuré se sentir en progression, malgré un temps de jeu limité récemment. "Je me sens très bien, même si j'ai manqué de temps de jeu dernièrement, en raison d'un retour de blessure. J'essaie de monter en régime et de donner le maximum pour le collectif, qui reste le plus important", a-t-il expliqué. Enfin, sur le plan

défensif, le joueur a mis en avant la solidité affichée jusque-là: "Défensivement, on a deux clean-sheets, c'est positif pour la suite", a-t-il conclu.

Au terme de la 2e journée, l'Algérie occupe la tête du classement avec 6 points, devant le Burkina Faso et le Soudan, qui comptent 3 points chacun, alors que la Guinée équatoriale ferme la marche avec 0 point.

**Le sélectionneur de la Guinée équatoriale Juan Micha :**  
**"Gagner pour l'honneur du pays"**



**A**la veille du dernier match de la Guinée équatoriale à la Coupe d'Afrique des nations CAN-2025, le sélectionneur Juan Micha, a relevé l'importance de la rencontre, mercredi face à l'Algérie (17h00), lors de la 3e et ultime journée (Gr.E), affirmant la détermination de l'équipe à quitter le tournoi "sur une bonne note". "Cette rencontre est très importante pour nous et nous ferons tout pour la gagner", a-t-il estimé en conférence de presse. La Guinée équatoriale, déjà éliminée, a raté ses deux premiers matchs, en s'inclinant face au Burkina Faso (2-1) et le Soudan (1-0). "Nous avons analysé nos deux premiers

matchs. Nous les avons perdus, mais nous nous sommes battus jusqu'au bout. Dans le football, tout peut arriver", a-t-il expliqué. Il a reconnu le caractère inhabituel d'une telle situation pour son équipe: "Nous n'avions jamais vécu une telle situation lors des trois dernières éditions", a-t-il dit.

Le coach du "Nzalang

**Monsef Bakrar (attaquant) :**

**"Le groupe est solidaire, pas de différence entre un titulaire et un remplaçant"**



**Il** Nous devrons prendre la Guinée équatoriale avec sérieux. Cette équipe était toute proche de gagner son premier match face au Burkina Faso (défaite 2-1). A la CAN, il n'y a pas d'équipes faciles. Nous allons aborder ce match avec l'intention de le gagner. Le groupe est solidaire, pas de différence entre un titulaire et un

Lydia. K

## Le point sur le Groupe (E) avant les matchs de la troisième journée

**L**e point sur le Groupe (E) de la Coupe d'Afrique des nations de football (CAN-2025), avant les matchs de la troisième et dernière journée, prévus mercredi : Mercredi, 31 décembre : Guinée équatoriale - Algérie 17h00

Soudan - Burkina Faso 17h00

Classement : Pts J Dif

- 1). Algérie 6 2 +4 Qualifiée
- 2). Burkina Faso 3 2 0 Qualifiée
- ). Soudan 3 2 -2 Qualifié
- 4). Guinée Equatoriale 0 2 -2

Déjà joués :

Burkina Faso - Guinée équatoriale 2-1

Algérie - Soudan 3-0

Guinée équatoriale - Soudan 0-1

Algérie - Burkina Faso 1-0

**NDLR :** les 24 pays participants sont répartis en six groupes de quatre. Les deux premiers de chaque groupe, ainsi que les quatre meilleurs troisièmes sont qualifiés pour les huitièmes de finale. En cas d'égalité, les équipes seront départagées suivants les critères suivants : résultat du match entre les deux équipes, différence de buts totale, nombre de buts inscrits, tirage au sort.

**Oussama Benbot (gardien de but) :**

**"Nous sommes une seule famille"**

**N**ous avons préparé ce dernier match de la phase de groupes avec l'objectif de l'emporter et de réaliser un 9 sur 9. Nous allons visionner la Guinée équatoriale aujourd'hui pour les dernières retouches sur le plan tactique. Nous sommes une seule famille, et à celui qui joue, on souhaite bon courage, c'est très important. Nous souhaitons un prompt rétablissement à Hadjadj et Chergui".

Lydia. K

Mehdi Dorval (défenseur) :

**"L'objectif est d'aller le plus loin possible"**

**C**e sera un match difficile, car il y aura une bonne équipe en face. Nous gérions ce tournoi match après match, à commencer par ce dernier du premier tour face à la Guinée équatoriale, que nous devons gagner. On a un excellent groupe et de bons joueurs, l'objectif est d'aller le plus loin possible. Je me sens très bien, le coach me parle et me prodigue quelques conseils. Le groupe reste déterminé à tout donner lors de cette CAN".

Lydia. K

**UN DÉPART DE CHLEF DÈS CET HIVER RESTE TRÈS PROBABLE**


# La blessure d'Abada sans gravité, le CRB entre dans la course

*La direction de l'ASO Chlef a confirmé, via sa page officielle, que la blessure contractée par le défenseur Achraf Abada lors de la dernière rencontre face à la JS Kabylie ne suscite aucune inquiétude.*

**L**es examens médicaux ont révélé qu'il s'agit d'une blessure légère, ne nécessitant qu'un court repos n'excédant pas trois jours, avant un retour à la compétition. Cette mise au point a permis de mettre fin aux spéculations entourant la blessure du joueur, certains évoquant initialement une luxation de l'épaule. Le staff technique ainsi que les supporters de l'ASO ont ainsi été rassurés quant à la disponibilité d'Abada, qui devrait être opérationnel pour le prochain match face au MC Alger, comptant pour la dernière journée de la phase aller du championnat. Un rendez-vous important pour la formation chéhifiène, qui vise un résultat positif afin de s'éloigner de la zone de danger.

Le retour du défenseur intervient à un moment crucial, au regard du besoin du groupe de disposer de tous ses éléments clés pour retrouver l'équilibre et amorcer un redressement progressif.

**La direction de l'ASO ouverte à un transfert lors du mercato hivernal**

Parallèlement, les discussions s'intensifient autour de l'avenir d'Achraf Abada, auteur

de prestations remarquables lors de la dernière Coupe arabe, où il a affiché une régularité saluée par les observateurs. Ses performances n'ont pas laissé indifférents plusieurs clubs, à leur tête le CR Belouzdad, désireux de renforcer son secteur défensif avec un joueur alliant solidité, bon placement et qualité de relance. La direction de l'ASO Chlef se retrouve ainsi à un tournant décisif dans le dossier du joueur,

**Akram. K**

**14<sup>e</sup> JOURNÉE  
DU CHAMPIONNAT DE  
LIGUE 1 MOBILIS**  
**Le MCA s'impose  
face à l'ES Sétif  
(2-0) et consolide  
sa place de leader**



**L**e MC Alger a conforté sa position de leader du championnat de Ligue 1 professionnelle, en s'imposant avec autorité face à son invité, l'ES Sétif, sur le score de deux buts à zéro, lors de la rencontre disputée ce lundi soir au stade Ali Ammar « La Pointe » de Douéra, pour le compte de la 14<sup>e</sup> journée du championnat national. Les deux réalisations de la formation mouloudéenne ont été inscrites par Zineddine Ferhat à la 47<sup>e</sup> minute, puis par Saliou Bangoura sur penalty à la 56<sup>e</sup> minute, confirmant la nette domination du Mouloudia au cours de cette confrontation. La rencontre a été marquée par un fait de jeu spectaculaire lorsque Bangoura a inscrit un but d'une grande classe, finalement annulé par l'arbitre pour position de hors-jeu. Le match a également connu l'expulsion de Mohamed Chamseddine Ben Lebna, joueur de l'ES Sétif, à la 82<sup>e</sup> minute, seulement cinq minutes après son entrée en jeu, compliquant davantage la tâche des visiteurs dans leur tentative de revenir au score. Grâce à ce succès, le MC Alger porte son total à 31 points, consolidant ainsi sa place en tête du classement, et creusant l'écart avec son poursuivant direct, l'USM Alger, qui compte 23 points. Le Doyen poursuit ainsi sa série de prestations solides cette saison et confirme clairement ses ambitions de sacré, d'autant plus qu'il dispose encore de deux matchs en retard à disputer.

**Fares. B**

**DJALLIT MISE SUR LA CORRECTION  
DES ERREURS AVANT LE DÉPLACEMENT À CONSTANTINE**

## Deux stages de préparation à Oran et à Alger pour la JS Saoura

**L**a direction de la JS Saoura a arrêté le programme de préparation de l'équipe en prévision du match face au CS Constantine, prévu le 10 janvier prochain, pour le compte de la 15<sup>e</sup> et dernière journée de la phase aller du championnat de Ligue 1 professionnelle. Ce programme est le fruit d'une coordination étroite entre le président du conseil d'administration Mourad Ben Khedhar, le directeur général Mohamed Djebbar, et le staff technique intérimaire dirigé par Mustapha Galit, avec pour objectif de préparer l'effectif dans les meilleures conditions possibles avant ce rendez-vous important. La première phase de la préparation a débuté avant-hier à Oran, où l'équipe est entrée en stage bloqué de quatre jours à l'hôtel Concorde. Ce regroupement est ponctué par un programme d'entraînements intensifs axé sur les aspects physiques et technico-tactiques, avec des séances régulières programmées sur la pelouse du stade Habib-Bouaïd. À travers ce stage, le staff technique ambitionne d'élever le rythme de travail et de recharger physiquement les joueurs après une période de compétition intense. Dans le cadre de cette préparation, l'entraîneur intérimaire Mustapha Djallit a programmé une rencontre amicale, disputée hier mardi à partir de 15h00, face à l'US



elkarma, pensionnaire du championnat national de troisième division, sur le terrain de ce dernier. Il s'agit de la deuxième confrontation amicale entre les deux équipes en moins d'un mois, après le premier match remporté par la JS Saoura sur le score de trois buts à un. Une occasion pour le staff technique d'évaluer l'état de forme de ses joueurs et d'accorder du temps de jeu au plus grand nombre d'éléments. La formation de Béchar ralliera Alger samedi prochain pour entamer la deuxième phase de sa prépa-

ration à travers un stage fermé de cinq jours à l'hôtel Fardi Lili, à Ben Aknoun. Une autre rencontre amicale est également prévue face à l'un des clubs de la capitale, dont l'identité n'a pas encore été arrêtée, sur une pelouse naturelle. L'objectif est d'habituer les joueurs à ce type de surface, d'autant que le match face au CS Constantine se jouera sur la pelouse naturelle du stade Chahid Hamlaoui, preuve de l'attention portée par le staff technique aux moindres détails avant ce déplacement décisif.

**Fares. B**

## L'USM Alger présente officiellement son nouvel attaquant Kamagaté Draman

**L**a direction de l'USM Alger a officiellement présenté, hier, sa nouvelle recrue, l'attaquant ivoirien Kamagaté Draman, en présence du président du conseil d'administration Saïd Allik. Le club algérois a diffusé une série de photos sur ses plateformes officielles, immortalisant le moment de la signature du contrat liant le joueur à l'USMA. Une démarche qui traduit les espoirs placés par le staff technique et les dirigeants dans ce renfort, appelé à apporter une réelle plus-value au secteur offensif de l'équipe lors de la prochaine phase de la saison. Les responsables de l'USM Alger ont également veillé à finaliser l'ensemble des démarches administratives relatives au joueur, afin de faciliter son inté-

gration rapide au sein du groupe et lui permettre de rejoindre les entraînements dans les meilleures conditions. Dans une précédente déclaration accordée à la chaîne Ennahar TV, l'attaquant ivoirien avait adressé un premier message aux supporters du club en lançant un enthousiaste : « Je suis là », exprimant ainsi sa motivation à entamer une nouvelle aventure sous les couleurs de l'USMA. Pour rappel, la direction de l'USM Alger avait annoncé, dans un communiqué officiel antérieur, le recrutement de Kamagaté Draman en tant que première recrue du club lors du mercato hivernal, avec un contrat d'une durée de cinq saisons.

**Rania. K**



**L'international algérien Adel Boulbina :**

# « Porter le maillot de la sélection est un début d'un rêve encore plus grand »

**L'international algérien Adel Boulbina a exprimé sa grande fierté et son immense émotion à l'occasion de sa première participation avec l'équipe nationale algérienne lors des phases finales de la Coupe d'Afrique des nations.**

*Elyas. Ch*

**L**e joueur a souligné que l'accession à ce niveau n'est nullement le fruit du hasard, mais bien le résultat de longues années de patience, de travail acharné et de foi en son rêve.

Dans un message émouvant publié sur son compte officiel Instagram, Boulbina a expliqué que la réalisation d'un rêve ne se limite pas à l'atteinte de l'objectif final, mais qu'elle est le produit d'un parcours jalonné de sacrifices et de défis. Il a ajouté que le fait de concrétiser ce rêve sur le terrain procure une sensation indescriptible.

L'attaquant algérien a estimé que sa première apparition sous les couleurs des Verts constitue un moment historique dans sa carrière, non seulement pour lui en tant que joueur, mais également pour toutes les personnes qui ont cru en son potentiel et l'ont soutenu depuis ses débuts. Il a rappelé que porter



le maillot national lors d'une compétition continentale majeure comme la CAN représente à la fois un immense honneur et une grande responsabilité. Boulbina a insisté sur le fait que représenter l'Algérie dans un tel rendez-vous signifie porter les espoirs de tout un peuple, un riche héritage et les rêves de millions de supporters. Il a estimé que cette participation symbolise l'aboutissement d'années de

labeur et de sacrifices continus, tout en marquant le début d'une nouvelle étape pleine d'ambitions et de défis.

Il a conclu son message en affirmant que cette première participation ne constitue pas la fin du rêve, mais bien son véritable point de départ, avec l'objectif de continuer à hisser haut les couleurs nationales et d'écrire une nouvelle page de fierté au nom de l'Algérie.

## Un intérêt turc pour Hicham Boudaoui

**L**'international algérien et milieu de terrain de l'OGC Nice, Hicham Boudaoui, figure dans le viseur du Besiktas turc, qui anticipe déjà le mercato hivernal afin de renforcer son effectif.

Le club stambouliote cherche à consolider son entrejeu avec des profils capables d'apporter une plus-value technique et physique lors de la seconde moitié de la saison. À ce titre, Boudaoui apparaît comme une option sérieuse.

Âgé de 26 ans, le milieu

algérien s'impose comme l'un des éléments les plus réguliers de l'OGC Nice. Depuis le début de l'exercice en cours, il a disputé 13 rencontres de Ligue 1, délivrant une passe décisive, tout en se distinguant par son travail de récupération, sa participation à la construction du jeu et son efficacité dans le pressing haut. Boudaoui se caractérise également par sa polyvalence au milieu de terrain, sa puissance physique et sa rigueur tactique, des qualités en

parfaite adéquation avec les exigences du football turc. Des atouts qui expliquent l'intérêt marqué de la direction de Besiktas, comme l'a révélé le site turc TRT Spor. Lié à l'OGC Nice par un contrat courant jusqu'à l'été 2027, l'international des Verts offre au club français une position de force dans d'éventuelles négociations. Toutefois, l'intérêt du club turc illustre la cote grandissante de Boudaoui sur le marché européen, renforcée par

son expérience en Ligue 1 et ses apparitions avec la sélection nationale algérienne.

L'avenir de Hicham Boudaoui dépendra désormais de l'évolution des discussions au cours des prochaines semaines, alors que le joueur ambitionne de poursuivre sa progression au sein d'un projet sportif lui permettant de rivaliser au plus haut niveau, que ce soit avec Nice ou à travers une nouvelle expérience hors de la Ligue 1.

*Akram. KI*

**Lors du mercato hivernal**

## L'Olympique de Marseille refuse de libérer Gouiri

**L**'international algérien Amine Gouiri, joueur de l'Olympique de Marseille, devrait poursuivre son aventure avec le club phocéen lors de la période à venir.

Selon des rapports de la presse française, la direction du club du sud

de la France n'envisage pas de se séparer de son attaquant durant le mercato hivernal, malgré l'intérêt manifesté par le Galatasaray turc. Le club stambouliote cherche à anticiper le départ probable de Mauro Icardi, convoité par plusieurs

formations européennes. La même source précise que, malgré l'absence de Gouiri des terrains depuis le 15 octobre dernier, les dirigeants marseillais restent confiants quant à la capacité du joueur à revenir en force et à apporter la contribution

attendue au cours de la seconde moitié de la saison. La confiance affichée par l'OM témoigne de l'importance accordée à l'international algérien dans le projet sportif du club, en attendant son retour progressif à la compétition.

*Salim. D*

**Lors du mercato hivernal**

## El Hamri se dirige vers un départ de la JS Kabylie

**L**'ailier Aziz El Hamri s'est progressivement éloigné des plans de la JS Kabylie, après avoir échoué à apporter la plus-value attendue depuis le début de la saison, que ce soit en tant que titulaire ou en entrant en cours de jeu.

Une situation d'autant plus préjudiciable que l'équipe avait grandement besoin de joueurs capables d'assurer un rendement régulier, en adéquation avec ses ambitions de jouer les premiers rôles. Malgré les espoirs placés en lui par la direction du club lors de son recrutement, au regard de son expérience passée avec la JS Saoura et l'ES Sétif, les prestations livrées par le joueur n'ont pas été à la hauteur des attentes. El Hamri a souffert d'un manque flagrant de continuité, conjugué à des pépins physiques récurrents qui ont freiné sa progression et impacté négativement sa condition technique.

Il a conclu son message en affirmant que cette première participation ne constitue pas la fin du rêve, mais bien son véritable point de départ, avec l'objectif de continuer à hisser haut les couleurs nationales et d'écrire une nouvelle page de fierté au nom de l'Algérie.

plusieurs opportunités depuis sa prise de fonctions en janvier 2025, a fini par revoir ses choix offensifs face à l'absence de rendement concret.

Cette situation a poussé le staff technique à réclamer le renforcement de l'effectif par un ailier rapide et efficace lors du mercato hivernal, en prévision de la phase retour, qui exigera davantage de constance et de réalisme sur le plan offensif. Si d'autres éléments n'ont également pas répondu aux attentes, le cas d'El Hamri demeure le plus délicat.

Le rendement du joueur a nettement régressé au cours des deux derniers mois, après un début de saison oscillant entre le passable et l'insuffisant, ce qui lui a valu de perdre progressivement sa place dans le onze de départ et de sortir des calculs du staff technique. Bien que son contrat courre jusqu'à l'été 2027, tous les indicateurs laissent présager un départ imminent dès le mercato hivernal, une option susceptible de lui offrir un nouveau départ, tout en servant les intérêts de la JS Kabylie, à la recherche de solutions offensives plus performantes.

*Elyas. Ch*

## L'Inter souhaite recruter Rafik Belghali

**L**'Inter Milan est entré dans la course pour le recrutement de l'international algérien Rafik Belghali, arrière droit, à l'occasion du mercato hivernal.

Selon le quotidien italien La Gazzetta dello Sport, les Nerazzurri cherchent à renforcer le flanc droit de leur défense avec un joueur connaissant bien le football italien et ayant déjà fait ses preuves, en prévision de la succession du Néerlandais Denzel Dumfries.

Dans cette optique, la direction de l'Inter aurait placé le nom de Belghali en tête de sa liste de priorités

pour renforcer l'effectif durant l'hiver. La même source rappelle que la Juventus Turin avait également inscrit le joueur algérien parmi ses cibles potentielles. Toutefois, aucun des deux clubs n'a, pour l'heure, formulé d'offre officielle pour s'attacher ses services.

De son côté, le Hellas Vérone espère récupérer un montant avoisinant les 15 millions d'euros pour céder son latéral droit. Une somme nettement supérieure à la valeur marchande actuelle du joueur, estimée à 7,5 millions d'euros selon le site spécialisé Transfermarkt.

*Hakim. T*

**REAL MADRID**

# Le Real Madrid cible deux cerveaux et un gros coup à 0€

*S'il sera discret cet hiver, le club madrilène devrait se montrer bien plus actif lors du prochain mercato d'été. Trois noms font d'ailleurs les gros titres du jour en Espagne.*

**A**u Real Madrid, quand une saison n'est pas très bien embarquée, la direction fait très rarement appel au mercato d'hiver. Pour expliquer ce choix, deux versions sont régulièrement exposées. La première indique que Florentino Pérez veut maîtriser ses dépenses. La seconde assure qu'un recrutement hivernal serait un aveu de faiblesse pour les dirigeants merengues par rapport à leur mercato estival. Toujours est-il que Xabi Alonso ne s'attend pas à voir débarquer de nouveaux visages en janvier et que le prêt d'Endrick à l'OL devrait être le seul mouvement de l'hiver côté madrilène.

Pour l'été prochain, la donne est différente. Ces dernières semaines, plusieurs pistes sont régulièrement évoquées. Madrid



voudrait renforcer son entrejeu et le nom du parisien Vitinha résonne souvent dans les travées du Bernabéu. Une cible qui sera toutefois très difficile à déloger. Ce matin, AS en a remis une couche en indiquant que la Casa Blanca veut recruter « un cerveau » pour son milieu. Le nom de la pépite néerlandaise de l'AZ Alkmaar, Kees Smit (19 ans), est à nouveau cité. Un joueur pour lequel son club va réclamer au

moins 50-60 M€.

#### Guéhi, priorité au Real ?

Le quotidien ajoute qu'Adam Wharton (21 ans, Crystal Palace) a également été proposé aux Merengues. Le joueur des Eagles est un nom bien connu des Madrilènes puisqu'il avait été pisté lors du dernier mercato estival. Enfin, AS assure que le Real Madrid tentera bien sa chance avec le très courtisé Marc Guéhi. Libre de tout



contrat en juin prochain, le défenseur de Crystal Palace était

tout proche de rejoindre Liverpool l'été dernier. Toujours à l'affût, les Reds comptent revenir à la charge en 2026, mais ils ne sont plus tous seuls. Manchester City est sur le coup et donc Madrid aussi.

D'ailleurs, le journal espagnol assure que la Casa Blanca a contacté l'entourage du joueur afin de lui manifester son intérêt. D'ailleurs, les Merengues seront autorisés à négocier librement avec Guéhi dans deux jours.

Liverpool a de quoi s'inquiéter puisque AS révèle que l'international anglais de 25 ans donnerait sa priorité aux champions d'Europe 2024 si ces derniers se décident à passer à l'action. Une chose est sûre : le profil de Guéhi colle avec les aspirations du Real Madrid pour son mercato estival, car les Merengues veulent répéter des coups à la Mbappé en attirant de gros poissons libres de tout contrat. Ce fut d'ailleurs le cas avec le Français Dayot Upamecano.

## Comment Aston Villa veut encore traumatiser Arsenal



**A**ston Villa va de nouveau tenter de contrarier Arsenal cette saison, après la victoire obtenue au début du mois de décembre. Mais cette fois, les Villans peuvent carrément rejoindre les Gunners en tête de la Premier League. Avec Unai Emery sur le banc de touche et une série en cours de 11 victoires consécutives, tout leur paraît possible.

C'est le match qui excite l'Angleterre en ce 30 décembre 2025. Arsenal, leader de la Premier League, accueille Aston Villa, 3e, la seule équipe avec Liverpool à l'avoir vaincu cette saison. C'était il y a peu, le 6 décembre dernier, à l'occasion de la 15e journée de

championnat. Buendia avait offert un succès de prestige aux Villans à la 95e minute, permettant à son équipe de poursuivre sa série de victoires. Qui en totalise désormais 11 consécutives, toutes compétitions confondues. Grâce à cet impressionnant enchaînement, Aston Villa a pu oublier son début de saison raté (aucune victoire après 5 journées) et se placer comme un outsider crédible pour le titre. En cas de victoire à l'Emirates Stadium, il compterait le même nombre de points que les Gunners, 42. Et Unai Emery a déjà réalisé cet exploit, alors qu'Arsenal n'a plus perdu à domicile depuis le mois de mai dernier (contre le PSG d'abord en Ligue des

## BARÇA La vérité derrière le "se quedó" de Piqué sur Neymar

**L**e 23 juillet 2017, Gerard Piqué publiait une photo aux côtés de Neymar, accompagnée du célèbre « se queda » (« il reste » en français), un message qui avait rassuré tous les fans du FC Barcelone en pleine tempête médiatique. Quelques jours plus tard, le PSG levait la clause libératoire de 222 millions d'euros et le Brésilien quittait le club catalan, confirmant que son départ était déjà acté au moment même de cette publication devenue virale. Des années plus tard, Denis Suárez a levé le voile sur les coulisses de cet épisode dans Post United. « Sur la photo du "se queda", nous savions déjà que Neymar était parti. On a commencé à dire à Piqué qu'il n'avait pas le courage de la poster... et il l'a publiée », a raconté l'actuel milieu d'Alavés, passé par le Barça entre 2016 et 2019. Ce départ aura marqué un tournant sportif et économique pour le Barça, qui n'a pas su bien investir le montant obtenu.



# L'AC Milan séduit par un nouvel international français

**Le secteur offensif rossonero pourrait subir quelques changements. Le club lombard est à l'affût de la moindre opportunité et un Français est ciblé.**

**C**a bouge au sein de l'attaque de l'AC Milan. Ce n'est pas encore officiel, mais les Rossoneri ont bouclé le prêt gratuit de l'attaquant allemand de West Ham, Niclas Füllkrug. Ce dernier a été engagé comme remplaçant de Santiago Gimenez, actuellement blessé au genou. Füllkrug pourrait ne pas être le seul buteur à débarquer en Lombardie cet hiver.

La Gazzetta dello Sport assure que le cas de Christopher Nkunku fait toujours débat. Le Français aurait des touches en Turquie, notamment avec Fenerbahçe, et la direction rosso-nera serait prête à écouter des



offres. Cependant, nous vous révélions récemment que le clan Nkunku n'avait aucune intention de quitter San Siro. L'ancien Parisien se fait peu à peu sa place et entend bien confirmer

qu'il peut être l'attaquant numéro 1 de Milan.

## Mateta pas insensible à la Serie A

Cependant, le journal au papier

Rayan, est évoqué. Sauf que le joueur dispose d'une clause libératoire de 80 M€. De quoi permettre à la formation carioca de dormir sur ses deux oreilles face à un Milan incapable de payer une telle somme. Il existe toutefois une autre option.

Le quotidien italien affirme que le Français Jean-Philippe Matata (28 ans) est également pisté. Sous contrat avec Crystal Palace jusqu'en 2027, le natif de Sevran n'a toujours pas prolongé. International tricolore (3 sélections, 2 buts), Matata est l'un des piliers des Eagles (9 buts, 2 passes décisives en 28 matches), mais il ne serait pas insensible aux sirènes d'un monstre de la Serie A. L'ancien Lyonnais jouirait d'une belle exposition dans un club plus médiatique que Crystal Palace à quelques mois de la Coupe du Monde 2026. Seul hic, Palace réclame 40 M€ pour son attaquant. Affaire à suivre.

## Strasbourg veut s'offrir un nouveau talent de Premier League



**E**n manque de temps de jeu du côté de Nottingham Forest, James McAtee, grand espoir du football anglais, est suivi de près par Strasbourg cet hiver. Déjà auteur d'un mercato estival ahurissant, Strasbourg ne compte pas s'arrêter là pour 2026. La formation alsacienne avait dépensé environ 118 millions d'euros l'été dernier pour se renforcer et avait flairé des bons coups, notamment la révélation Joaquín Panichelli, le vétéran Ben Chilwell ou encore le gardien Mike Penders, en provenance de son club partenaire de Chelsea. Mais après un

début de saison canon, les Strasbourgeois encaissent un sérieux coup de mou en cette fin d'année. Actuellement à la 7e place de la Ligue 1, l'écurie de Liam Rosenior n'a plus gagné depuis le 9 novembre dernier et pointe ainsi sur quatre matches de suite sans la moindre victoire. Alors, le RCSA compte bien se montrer encore attractif en vue de ce mercato hivernal et suit déjà de très près l'ailier de Dunkerque, Gessime Yassine, comme nous l'avons révélé. Et d'après la presse britannique, Chelsea aimerait s'offrir l'ex-talent de

Guardiola, mais avait finalement été transféré à Nottingham Forest l'été dernier contre 34 millions d'euros. Lui qui avait déjà été évoqué en Ligue 1, du côté de l'Olympique Lyonnais, dans le deal du transfert de Rayan Cherki à Manchester City. Sous contrat jusqu'en 2030 avec l'actuel 17e de Premier League, l'Anglais peine à trouver de la continuité en tant que titulaire depuis son arrivée et n'a toujours pas marqué le moindre but.

En ce sens, Strasbourg

aimerait donc se le faire prêter cet hiver afin de redynamiser l'effectif de Liam Rosenior. James McAtee reste suivi depuis longtemps par les Blues, qui aimerait le récupérer à long terme dans le futur. Reste à savoir quelle sera la position du joueur et de Nottingham Forest, mais L'Equipe rappelle que les relations entre les deux clubs sont très bonnes depuis le transfert de l'ailier Dilane Bakwa l'été dernier, vendu en Premier League contre 35 millions d'euros.

## Crystal Palace d'accord avec Tottenham pour un transfert à 40 M€

**E**n Premier League, le départ d'Antoine Semenyo agite déjà le mercato hivernal. L'attaquant de Bournemouth s'est mis d'accord avec Manchester City, qui est en passe de faire sauter sa clause libératoire de 75 millions d'euros pour le premier janvier prochain. Pour se renforcer, les Cherries avaient alors cherché un remplaçant et avaient listé Brennan Johnson pour lui succéder. Mais comme l'informe The Athletic, Crystal Palace et Tottenham Hotspur ont trouvé un accord pour le transfert de l'international gallois de 24 ans, même si l'ailier doit encore décider s'il souhaite rejoindre les Eagles cet hiver. Un accord a été trouvé entre les clubs pour un montant avoisinant les 40 millions d'euros, mais Brennan Johnson aura donc le dernier mot dans cette opération.



**ASTON VILLA**

# Unai Emery ne veut pas parler de titre pour le moment

**E**n conférence de presse, hier, à la veille du choc entre Aston Villa et son ancien club Arsenal, Unai Emery a assuré qu'il ne ressentait aucune émotion particulière à l'idée de retrouver l'Emirates Stadium. L'Espagnol, qui n'a jamais été proche de remporter la Premier League lors de ses 18 mois difficiles à Londres, a estimé par ailleurs que son équipe n'est pas candidate au titre à ce stade de la

saison. « Parler du titre n'a pas de sens pour nous, maintenant, en décembre », a-t-il expliqué, tout en reconnaissant les qualités des Gunners : « Demain est probablement le défi le plus difficile que nous puissions affronter parce qu'ils sont la meilleure équipe ». S'il reste concentré sur l'instant présent, le coach de 54 ans a tout de même concédé son rêve à la tête des Villans : « Les rêves sont gratuits. Tout le monde doit

rêver. J'ai mon rêve et je suis ici en train de réaliser mon rêve. Mon énorme rêve ici, ou en tant qu'entraîneur, est de gagner la Ligue des champions. C'est mon rêve, toute ma vie. À chaque instant, je suis réaliste. Le seul rêve que j'ai maintenant, c'est le match de demain. Il y a beaucoup de chemins vers où nous voulons aller. Mais maintenant, il n'y a que demain. Après demain, nous verrons ».



## Liverpool limoge son responsable des coups de pied arrêtés



**L**iverpool affiche une carence incroyable cette saison sur les coups de pied arrêtés. Ces derniers étaient pourtant une force lors du précédent exercice, mais un grain de sable a suffi à dérégler la machine. Et le dénommé Aaron Briggs en paye le prix. Comme le révèle The Athletic, Liverpool a décidé de se séparer de son entraîneur en charge des coups de pied arrêtés, Aaron Briggs donc. Cette saison, les Reds ont encaissé 12 buts consécutifs à des coups de pied arrêtés, plus que n'importe quelle équipe du haut de tableau.

## Nice relance une piste à Tottenham



**F**raîchement nommé à la tête de l'OGC Nice, Claude Puel n'a pas échappé aux questions sur le mercato hivernal. Face aux interrogations, le successeur de Franck Haise a surtout fait savoir qu'il fallait déjà s'appuyer sur l'effectif actuel au lieu de penser à recruter pour recruter. Pourtant, le Gym s'active bien en coulisses pour renforcer son arrière-garde en raison des blessés de longue date (Dante, Bomboyo, Abdelmonem). L'Équipe assure que les Aiglons sont toujours intéressés par les services du défenseur polyvalent de Tottenham, Ben Davies. Âgé de 32 ans, le Gallois, qui peut évoluer dans l'axe et sur le côté gauche, était cour- tisé par Nice l'été dernier avant de prolonger son bail d'un an chez les Spurs. L'intérêt azuréen est donc toujours présent, mais l'affaire n'est pas simple. Davies perçoit un salaire plus que confortable à Londres (environ 400 000€ mensuels) et s'il doit plier bagage, le gallois souhaite signer un contrat longue durée avec sa future équipe.

**GABON**

## Pierre-Emerick Aubameyang rentre à Marseille

**D**éjà éliminé de la Coupe d'Afrique des Nations 2025 avant même de disputer son dernier match de poules face à la Côte d'Ivoire, le Gabon annonce avoir libéré son attaquant Pierre-Emerick Aubameyang, forfait pour la rencontre face aux Éléphants. Reste à savoir si PEA sera disponible ou non avec l'OM pour la rencontre du week-end prochain face à Nantes. « Dans la suite logique du processus de suivi du protocole médical consensuellement établi entre le staff médical de Marseille et celui des Panthères à propos du joueur Pierre Emerick AUBAMEYANG, des examens cliniques sont faits au quotidien. Le dernier en date a confirmé la sensation de gêne survenu à la cuisse gauche au lendemain du match Gabon-Mozambique. Les résultats sportifs ayant écourté le séjour des Panthères à cette Coupe d'Afrique des Nations, en concertation avec son club, les staffs médicaux ont consenti de préserver l'intégrité physique du joueur en le dispensant du dernier match sans enjeu sportif. Par conséquent, le joueur est mis à la disposition de son club pour poursuivre la prise en charge entamée en sélection », indique la Fegafoot sur sa page Facebook.



REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE

WILAYA DE BLIDA

DAIRA DE MOUZAIA

COMMUNE D'AIN ROMANA

NUMERO IDENTIFICATION FISCAL : 4200020000908901023

## AVIS D'APPEL D'OFFRE OUVERT AVEC EXIGENCES DES CAPACITES MINIMALES N° :07/2025

Un avis d'appel d'offres ouvert avec exigences capacités minimales est lancé pour la réalisation du :  
**AMENAGEMENT ET REVETEMENT DE LA ROUTE RELIANT CW 42 ET CITE RAYHANE(DEUXIEME TRANCHE) SUR LINIARE DE 01 KM**

Localisation de projet : Le Projet Est Situé Dans CITE RAYHANE commune AIN ROMANA.  
 Les entreprises ayant rempli les conditions suivantes sont invitées pour retirer le cahier des charges auprès du bureau marches d'Ain Romana contre paiement de 2500 DA non remboursable représentant les frais de reproduction.

## - Les capacités techniques minimales

- 1- Expérience de l'entreprise : avoir réalisé au moins un projet de même nature justifier par une attestation de bonne exécution délivrée par maître d'ouvrage public au cours des cinq 05 dernières années .

## 2-Les capacités professionnelles minimales :

- 3- Avoir un certificat de qualification et classification professionnelle travaux publique catégorie 3 et plus activité principale et possédant le code d'activité éclairage public
- 4- Les Capacités financières : avoir réalisé durant les trois dernières années (2022-2023-2024) un chiffre d'affaire (moyen CA) supérieur ou égale à 10.000.000,00 DA.

## 5- 1-Dossier de candidature : contient :

1- déclaration de candidature .2- déclaration de probité. 3- le statut de l'entreprise 4- tous document qui permet les personnes d'engager l'entreprise 5- tous documents permettant d'évaluer les capacités des soumissionnaires: capacités professionnelles : certificat de classification et qualification. Capacités financière : moyens financières justifiées par des bilans et références bancaire. Capacités techniques : liste des moyens humains justifie par la mise à jour CNAS ., liste matériels et références professionnelle (Attestation de bonne exécution) figurant au cahier des charges

## 2-Offre technique :

- 1-Lettre de soumission 2- Bordereau des prix unitaires 3-devis quantitatifs et estimatif dument rempli, daté et signé.

Les offres accompagnées des pièces réglementaires décrites à l'article 67 du décret présidentiel n° 15-247 du 16/09/2015 portant réglementation des marchés publics et délégation du service public, devront être déposées auprès de l'APC DE AIN ROMANA, sous trois enveloppe cachetée met dans une autre enveloppe. L'enveloppe extérieure devra être anonyme et porte uniquement la mention indiquant le projet :

APC AIN ROMANA

AVIS D'APPEL D'OFFRES OUVERT AVEC EXIGENCE DE CAPACITE MINIMALE N° 07/2025  
**INTITULE AMENAGEMENT ET REVETEMENT DE LA ROUTE RELIANT CW 42 ET CITE RAYHANE(DEUXIEME TRANCHE) SUR LINIARE DE 01 KM**

La durée de préparation des offres est fixée à(15) quinze jours , à partir de la première parution du présent avis sur les quotidiens nationaux et le BOMP.

- Les offres doivent être déposées le quinzième (15<sup>ème</sup>) jour à compter de la première parution de l'appel d'offre de 8h.00 à 12h.00.
- l'ouverture des plis se fera en une seule séance le jour de la date de dépôt des offres à 13h00 niveau de L'APC.
- Si le jour d'ouverture coïncide avec un jour férié ou un weekend l'ouverture se fera le jour ouvrable qui suit.
- La séance d'ouverture des plis est publique, les entreprises soumissionnaires y sont cordialement invitées.

AL MOUNASSER 31 Décembre 2025

ANEPE 2516041322

**République Algérienne Démocratique et Populaire**

Wilaya de M'sila

Direction des Travaux Publics

## Avis d'appel d'offre ouvert avec exigence de capacités minimales N° 31 /2025

NIF : 09.928019036617

Dans le cadre du budget de wilaya année 2026 financé par la Caisse de Garantie et de Solidarité pour les Collectivités Locales CGSL; Le Wali de la Wilaya de M'sila - Direction des Travaux Publics ; Lance un avis d'appel d'offre ouvert avec exigence de capacités minimales pour objet :

**Réhabilitation du CC reliant entre CW 60 et le cimetière des martyrs Amirouche et si El Hauas sur un linéaire de 02 Km commune de Ain el Melh.**

## \* Conditions d'éligibilités:

Les entreprises intéressées et voulant participer à cet avis d'appel d'offres doivent répondre aux conditions minimales d'éligibilités comme stipulé à l'Article 02 du cahier des charges" instructions aux soumissionnaires"

## A. Capacités professionnelles :

- Avoir un Certificat de qualification et de classification professionnelle de catégorie **Quatre (04)** ou plus et d'activité principale en travaux publics doit comporter les codes (345-4210 et 345-4252) (en cours de validité).

## B. Capacités techniques :

- d'un poste d'enrobage, justifié par des factures d'achat ou un acte de vente notarié ou une carte grise et un certificat d'assurance pour le poste mobile, appuyés par des PV de Constat d'existence élaborés par un huissier de justice conforme aux informations contenu dans la facture d'achat ou le contrat de vente ou la carte grise et que la date du PV de constat ne doit pas dépasser une année jusqu'à la date d'ouverture des plis .
- Avoir réalisé au moins un projet durant les dix (10) dernières années jusqu'à la date d'ouverture des plis au niveau des RN ou des CW et des CC (Réhabilitation, Renforcement, Modernisation, Entretien, Dédommagement , Évitement , ou Crédit neuf ), justifié par une attestation de bonne exécution délivrée par les maîtres d'ouvrage ( Le Certificat de bonne exécution doit être numéroté , daté , portant l'intitulé de projet, délai de réalisation et la date de la réception provisoire et définitive ).

Les entreprises intéressées et répondant aux conditions suscité, peuvent retirer le cahier des charges au niveau de la direction des travaux publics de la wilaya de M'sila sise voie 11, à côté de l'université "Mohamed Boudiaf" - M'sila.

Les offres doivent comporter un dossier de candidature, une offre technique et une offre financière et seront accompagnées des pièces conformément à l'Article 16 « Contenu du dossier de soumission » dans le cahier des charges, offre technique.

Le dossier de candidature, l'offre technique et l'offre financière sont insérés dans des enveloppes séparées et cachetées, indiquant la dénomination de l'entreprise, la référence et l'objet de l'appel d'offres ainsi que la mention « dossier de candidature », « offre technique » ou « offre financière ».

Ces enveloppes sont mises dans une autre enveloppe cachetée et anonyme, doivent parvenir à la wilaya de M'sila/DTP - Secrétariat, comportant la mention suivante :

La Wilaya de M'sila - Direction des Travaux Publics

## Avis d'appel d'offre ouvert avec exigence de capacités minimales N° 31 /2025

**Réhabilitation du CC reliant entre CW 60 et le cimetière des martyrs Amirouche et si El Hauas sur un linéaire de 02 Km commune de Ain el Melh**

« À n'ouvrir que par la commission d'ouverture des plis et d'évaluation des offres »

La durée de préparation des offres est fixée à **quinze (15) jours** à partir de la première parution de cet avis dans le (BOMOP), ou la presse ou le portail des marchés publics.

La date de dépôt des offres correspond au dernier jour de la durée de préparation des offres avant 13h30, 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.

L'ouverture des plis des dossiers de candidatures, des offres techniques et financières aura lieu le jour ouvrable correspondant au dernier jour de la durée de préparation des offres à 14h00 en séance publique et en présence de l'ensemble des soumissionnaires ou leurs représentants au siège de la Direction des Travaux Publics de la Wilaya de M'sila

La durée de validité des offres est égale à la durée de préparation des offres augmentée du trois ( 03 ) mois à partir la date de dépôt des offres.

AL MOUNASSER 31 Décembre 2025

ANEPE 2516041331



**E**n Chine, le tir à l'arc remonte à la Dynastie Shang (1766-1027 av. J-C). Un véhicule de

japonais était connu sous le nom de kyujutsu (l'art de l'arc) maintenant il est appelé kyudo (forme et est constitué de plaquettes de bois et bambou laminées. Durant la période gréco-romaine, l'arc était plutôt utilisé pour des exploits personnels ou pour chasser plutôt qu'à des fins belliqueuses. A cette période, les archers étaient fréquemment vus faisant de la poterie. Les Parthes furent les cavaliers qui développèrent



guerre datant de cette époque emmenait des équipes de trois: un conducteur, un lanceur et un archer. Lors de la dynastie suivante, la Dynastie Zhou (1027-256 av. J-C), les nobles prenaient part à des tournois de tir à l'arc qui étaient accompagnés de musique et entrecoupés d'élegantes salutations.

#### Développement en Asie

Les Chinois ont introduit le tir à l'arc



de l'arc). Le kyudo moderne est principalement pratiqué comme une méthode de développement physique, moral et spirituel. Après quelques mouvements rituels, l'archer se

l'habileté de pivoter sur la selle et de tirer en arrière à plein galop.

La supériorité du Moyen-Orient dans l'équipement et les techniques du tir à l'arc perdura pendant des siècles. Avec des arcs comme ceux des Assyriens et des Perses, le Hun Attila et ses Mongols conquirent une grande partie de l'Europe et de l'Asie. Les archers

Turcs, quant à eux, repoussèrent les Croisés. Les arcs

asiatiques/turcs étaient très efficaces et le record de tir avec un arc longue portée turc en composite était proche des 900 yards, loin devant la capacité d'un arc anglais en bois d'if.

#### Mythologie

La popularité du tir à



au Japon au 6ème siècle. Cette introduction aura une très forte influence sur les techniques et protocoles futurs. Au début, cet art martial

dirige vers la ligne de tir et tire à 28 mètres sur une cible de 36 cm de diamètre placée dans un bac de sable à ciel ouvert. L'arc utilisé mesure 2,21 m

## Un bref historique du tir à l'arc

*Le tir à l'arc est l'un des plus vieux arts encore pratiqués. Cet historique ne va pas seulement vous emmener à travers l'évolution du tir à l'arc mais aussi à travers l'histoire de l'humanité. Bien que le tir à l'arc date probablement de l'Age de Pierre (env. 20 000 av. J-C), le premier peuple connu pour avoir utilisé des arcs et des flèches sont les anciens Égyptiens qui ont adopté le tir à l'arc il y a au moins 5 000 ans pour la chasse et à des fins guerrières.*

l'arc est reflétée dans beaucoup de ballades et folklore comme par exemple Robin des Bois, pour ne citer que le plus connu. Des références au tir à l'arc sont aussi fréquemment faites à travers la mythologie grecque, dont un exemple célèbre est



l'histoire d'Odysseus dans le 21ème livre de l'Odyssée. Odysseus y est décrit comme étant éminemment doué dans l'art du tir à l'arc.

Pénélope, pensant que son mari ne reviendrait jamais après vingt ans d'absence, décida de déterminer le prétendant auquel elle donnerait sa main en les faisant tirer avec l'arc de son époux absent. Odysseus, de retour de la guerre de



Troie et déguisé en berger, fut le seul capable d'empoigner son propre arc et tirer une flèche à travers les douze anneaux. Par ce moyen, il put ainsi prouver à sa femme qui il était et vaincre tous ceux qui avaient tiré avantage de sa longue absence. La littérature anglaise honore également le longbow pour des fameuses victoires lors des batailles de Crecy, Agincourt et Poitiers.

La première compétition connue organisée dans le tir à l'arc se déroula à Finsbury en Angleterre en 1583



avec 3 000 participants! D'ici la Guerre de 30 Ans (1616-1648), il fut évident que, dû à l'introduction de l'arme à feu, l'arc comme arme appartenait au passé. Depuis lors, le tir à l'arc a été développé comme sport de compétition et récréatif.

## CHAMPIONNAT NATIONAL HIVERNAL OPEN

# Cinq records nationaux et un arabe battu à Oran

**La première journée du championnat d'Algérie Open hivernal de natation en petit bassin de 25 m, entamée lundi à la piscine du complexe sportif "Miloud Hafifi" d'Oran, a été marquée par la réalisation de cinq nouveaux records nationaux et un arabe.**

**D**ans l'épreuve du 200 mètres dos, la nageuse Maroua Merniz du Chabab de Belouizdad a battu le record arabe avec un chrono de 2 mn 14s 45 c. L'ancien

record détenu par la Tunisienne Rym Ouenniche était de 2 mn 15s 50c.

Avec son nouveau record arabe du 200m dos, Meroua améliore aussi son propre record d'Algérie de l'épreuve qui était de 2mn 15s 62c.

Les autres records nationaux ont été battus par Benbara Moncef (CR Belouizdad), Nesrine Medjahed (MC Alger), Fares Benzidoun du CR Belouizdad et Ryma Benmansour du même club. Dans l'épreuve 200 m dos, Moncef a amélioré son record personnel avec 1 mn 57s 16 c (contre 1 mn 58 s 37 c, pour l'ancien), Medjahed a battu l'ancien record détenu par Amel Melih au 50m papillon, en 27s 43c (contre 1 mn 58 s 37 c qui a résisté 3 années durant), alors que Benzidoun a réalisé un record national de l'épreuve du 200m N/L avec un chrono à 1mn 47s 23 c, pulvérisant le record détenu

depuis 2017, par Oussama Sahnoun (27s 78c).

Le cinquième record d'Algérie a été battu par Ryma Benmansour dans la spécialité du 200 mètres nage libre avec 2 mn 02s 25c. L'ancien record appartenait, depuis 2015, à Majda Chebaraka avec 2 mn 02 s 52 c.

Cette première journée du championnat d'Algérie de natation a été dominée par les nageurs du CR Belouizdad avec 5 titres, donc quatre records d'Algérie, devant l'USM Alger avec deux titres et le MC Alger et CP Sim avec un titre chacun.

Organisé par la ligue oranaise de natation en collaboration avec la fédération algérienne de la discipline, jusqu'à samedi, le rendez-vous d'Oran regroupe 205 nageurs et nageuses, représentant 35 clubs du pays.

Lydia.k



facebook.com/natation.dz

natation.dz

## CHAMPIONNAT D'ALGÉRIE DE LUTTES ASSOCIÉES INDIVIDUEL CADETS :

## La ville d'Oran accueillera la compétition



### CHAMPIONNAT DE WILAYA DE KUNG-FU WUSHU Début de la compétition à Tissemsilt

**L**es épreuves du championnat de wilaya de kung-fu wushu, catégories cadets et minimes, filles et garçons, ont débuté, lundi à la salle omnisports Chahid Allouet Tayeb de la wilaya de Tissemsilt, avec la participation d'un nombre important de clubs. Le représentant de la Ligue de wilaya de kung-fu wushu, Abdelkader Boumezrag, a précisé que ce championnat, qui s'étale sur deux jours, enregistre la participation de plus de 90 athlètes des deux sexes, représentant six clubs issus de différentes communes de la wilaya, notamment Tissemsilt, Ouled-Bessam et Bordj Bounaâma. Il a également souligné que toutes les conditions ont été réunies pour assurer le bon déroulement de cet événement sportif. Le même intervenant a ajouté que cette manifestation, organisée en coordination avec la direction de la Jeunesse et des Sports (DJS), s'inscrit dans le cadre des préparatifs du Championnat national prévu du 7 au 11 janvier prochain. A l'occasion de cette compétition, les organisateurs procéderont à la sélection des meilleurs éléments appelés à représenter la wilaya et à défendre ses couleurs lors des prochains rendez-vous.

Serine.S



**L**e championnat d'Algérie de luttes associées individuel cadets garçons, dans les styles des luttes libre et gréco-romaine, aura lieu vendredi et samedi prochains, au Palais des sports "Hamou Bouthlelis" d'Oran, a-t-on appris, auprès de l'instance fédérale. Cette manifestation sportive, organisée sur deux jours par la Fédération algérienne de luttes associées en collaboration avec la Ligue

de wilaya de la discipline et la direction de la Jeunesse et des Sports, verra la participation de 260 athlètes en luttes libre et gréco-romaine, représentant 15 ligues de wilayas du pays. Pour la journée du vendredi, les lutteurs se disputeront les titres en lutte libre dans dix catégories de poids, tandis que la journée de samedi sera consacrée aux tours éliminatoires et finales en lutte gréco-romaine.

Serine.S

## CHAMPIONNAT D'ALGÉRIE DE DIVISION UNE DAME

## Le programme des rencontres de la 11e journée

Programme des rencontres de la 11e journée du championnat d'Algérie de division Une seniors dames de football, prévues vendredi à partir de 10h00.

Relizane : Afak Relizane - CF Akbou 20 aout 55 : CR Belouizdad - Aksal Batna Tizi Ouzou : JS Kabylie - Etoile Athletic Sétif Biskra : US Biskra - CS Constantine Guelma : AR Guelma - ASE Alger Centre Béjaïa : FC Béjaïa - RS Tissemsilt JF Khroub: Exempt

## CHAMPIONNAT NATIONAL SCOLAIRE DE CROSS-COUNTRY

## Participation de plus de 400 athlètes au rendez-vous de Tiaret



**L**e Championnat national scolaire de cross-country a débuté, lundi dans la wilaya de Tiaret, avec la participation de 428 athlètes représentant différentes wilayas du pays, a indiqué le président de la Ligue nationale du sport scolaire, Ali Merah. Dans une allocution prononcée lors de la cérémonie d'ouverture, M. Merah a précisé que les résultats de cette compétition permettront de sélectionner une élite d'athlètes scolaires qui représenteront l'Algérie au Championnat d'Afrique du Nord, prévu l'année prochaine dans la ville de Sakiet

Sidi-Youssef, (Tunisie). De son côté, le wali de Tiaret, M. Saïd Khalil, a affirmé que le sport scolaire a toujours constitué la principale source de détection et de formation des meilleurs athlètes dans les différentes disciplines, soulignant qu'il représente également une opportunité de renforcer les échanges et la connaissance mutuelle entre les enfants du pays. Les participants, encadrés par 242 cadres sportifs et administratifs, s'affrontent sur le

parcours du Centre équestre de Chaouchaoua, dans la ville de Tiaret, à travers cinq catégories: les filles sur une distance de 2.000 mètres, les garçons sur 2.500 mètres, les minimes filles sur 3.000 mètres, tandis que les benjamines et les benjamins disputent respectivement des courses de 3.500 et 4.000 mètres. La cérémonie d'ouverture du championnat s'est déroulée en présence du Directeur national du sport scolaire et du président de la Fédération algérienne du sport scolaire (FASS), ainsi que des autorités locales.

Fares.B

# Paul Seixas, le coup de tonnerre se confirme

**Grand espoir du cyclisme français, Paul Seixas est totalement adoubé par une figure marquante de son sport.**

**A** 76 ans, Daniel Mangeas a pratiquement tout connu dans le cyclisme. Il fait partie de la mémoire de ce sport, et a vu passer du monde depuis la dernière fois qu'un Français a remporté le Tour de France, en 1986. Le mythique speaker, qui se remet d'un AVC subi en début d'année, a évoqué pour Cyclism'Actu les débuts très prometteurs de Paul Seixas, la nouvelle pépite du cyclisme tricolore. Un jeune garçon qu'il connaît bien.

« Je l'ai rencontré très jeune, à la Polynormande Cadets, où il portait le maillot de champion

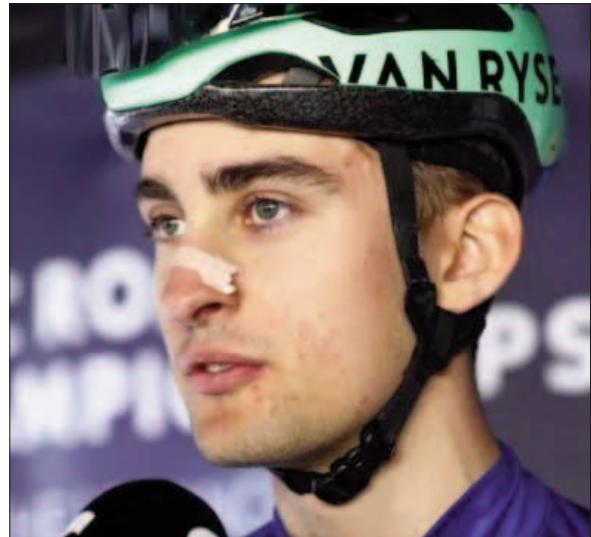
de France. Il était très sympathique, vraiment adorable. Quand on voit le parcours qu'il a réalisé ensuite, avec les championnats du monde, les championnats d'Europe, il a marqué les esprits », confie Daniel Mangeas. « À seulement 19 ans, ce qu'il a accompli est phénoménal, poursuit le Normand. Il sait qu'il est attendu, mais il a su gérer. Il a gagné le Tour de l'Avenir, il voulait cette victoire. Même après une journée difficile, il est allé la rechercher. Il a un tempérament exceptionnel et il semble très bien maîtriser sa carrière, ce qui est fondamental dans un cyclisme de plus en plus stressant. »

## Paul Seixas le nouveau Bernard Hinault ?

Avec Paul Seixas, les attentes sont immenses. Le coureur de

Decathlon-AG2R est promis à un très grand avenir, et n'a pas peur d'annoncer qu'il vise la victoire dans le Tour de France, où il succéderait au palmarès à Bernard Hinault. Y'a-t-il d'ailleurs des similitudes entre lui et le « Blaireau » ?

« Clairement, répond Daniel Mangeas. Bernard Hinault, on le sentait arriver. Je l'avais vu très jeune et il avait déjà montré de grandes choses. On le sentait arriver. Bernard Hinault avait un caractère très fort, capable de déplacer des montagnes. Paul Seixas paraît plus calme, plus introverti peut-être, ou simplement plus maître de lui-même. Mais je pense qu'ils suivent la même ligne : celle des coureurs qui veulent gagner le Tour de France. Bernard Hinault l'a fait, et Paul Seixas me semble tout à fait capable d'y parvenir un jour. »



## BOXE

# Le Sierra-Léonais Solomon Desmond élu président de l'African Boxing



Le Sierra-Léonais Solomon Desmond Kargbo a été élu président de l'African Boxing, relevant de la jeune fédération internationale World Boxing, lors du

Congrès électif tenu lundi à Lagos au Nigéria.

Seul candidat en lice pour la présidence de l'African boxing, le Sierra-Léonais devient ainsi le premier responsable du Conseil d'administration de la Confédération africaine de boxe, lors du Congrès électif qui a vu la présence de 20 fédérations sportives nationales. Le Nigérian Omonlei Yakubu et la Sénégalaise Anta Gueye, ont été élus à la vice-présidence de l'instance africaine. World Boxing a été lancée en avril 2023 avec pour mission de maintenir la boxe au cœur du mouvement olympique. Elle a tenu sa première réunion officielle avec le CIO en mai 2024 et, le 25 février 2025, elle a obtenu la reconnaissance provisoire du CIO en tant que Fédération Internationale (FI) au sein du Mouvement olympique, régissant la boxe au niveau

mondial. Elle compte actuellement 125 pays membres, dont 16 fédérations nationales africaines.

Pour rappel, la Fédération algérienne de boxe (FAB) avait rejoint la World Boxing le 24 septembre 2024. Membres du Conseil d'administration : -Solomon Desmond Kargbo -Sierra Léone : Président -Omonlei Yakubu -Nigéria : vice-président -Anta Gueye -Sénégal : vice-présidente -Awil Gele Ahmed -Somalie : membre du conseil d'administration -Alaeldin Elfatih Ali Elhag -Soudan : membre du conseil d'administration -Dirang Thipe -Botswana : membre du conseil d'administration -Dauda Fuseni Fousseni -Ghana : membre du conseil d'administration -Edu Andeme Maria Obono -Guinée Équatoriale : membre du Conseil d'administration.

R.S

## CHAMPIONNAT NORD-AMÉRICAIN DE BASKET-BALL

### Les résultats des matches de lundi

Récapitulatif des matches du Championnat nord-américain de basket-ball (NBA) disputés lundi.

Portland - Dallas	125 - 122
Brooklyn - Golden State	107 - 120
Miami - Denver	147 - 123
Toronto - Orlando	107 - 106
Chicago - Minnesota	101 - 136
Houston - Indiana	126 - 119
La Nouvelle-Orléans - New York	125 - 130
Oklahoma City - Atlanta	140 - 129
San Antonio - Cleveland	101 - 113
Charlotte - Milwaukee	113 - 123
Washington - Phoenix	101 - 115



## CHAMPIONNAT NORD-AMÉRICAIN DE BASKET-BALL

# La star de Denver Nikola Jokic grièvement blessé

**L**a star de Denver Nikola Jokic a subi une blessure inquiétante lors de la défaite des Nuggets contre le Heat à Miami (147-123), lundi en NBA. Le triple MVP est tombé au sol dans les dernières secondes du deuxième quart-temps après s'être fait marcher sur le pied par un coéquipier. Sur ce contact, son genou gauche s'est visiblement tordu vers l'intérieur. Le coach des Nuggets, David Adelman, a expliqué que la gravité de la blessure de son joueur n'était pas encore établie. "Tout ce que je sais, c'est que Jokic a une blessure au genou gauche et qu'il doit suivre la procédure. Je l'ai regardée à la mi-temps et on dirait qu'il s'est emmêlé les pieds. Il a su tout de suite que



quelque chose n'allait pas", a-t-il dit. Jokic réalisait une grande partie avant sa sortie avec 21 points, 8 passes et 5 rebonds quand le score était encore de 63 partout. Déjà privé des joueurs clés Aaron Gordon et Christian Braun, également blessés, Denver perd maintenant son maître à jouer. Son absence a été ressentie aussitôt dans la seconde période, que Miami a largement dominée jusqu'à la victoire.

R.S

# Les apports de la glutamine dans la pratique sportive

**La glutamine, acide aminé le plus abondant dans notre organisme, représente 30% de l'énergie totale utilisée par le corps. Découvrez comment optimiser son utilisation à travers l'alimentation et la supplémentation.**

**S**tructure et rôle de l'acide aminé glutamine. La glutamine possède une structure moléculaire unique avec deux groupements amines qui lui permettent de transporter efficacement l'azote entre les tissus. Cette caractéristique biochimique la rend particulièrement précieuse pour le métabolisme cellulaire. Son action s'étend à de multiples processus vitaux : elle sert de carburant énergétique aux cellules à division rapide comme les entérocytes et participe activement à la synthèse du glutathion, un puissant antioxydant endogène.



Dans le foie, elle contribue à la détoxication de l'ammoniac et au maintien de l'équilibre acido-basique. Au niveau musculaire, elle facilite le stockage du glycogène et optimise l'anabolisme protéique. Sa polyvalence en fait un acteur central du métabolisme humain. I

## EST-CE QUE LA GLUTAMINE DONNE DE L'ÉNERGIE ?

L'organisme utilise le cycle de Krebs, un enchaînement de phénomènes chimiques complexes dont la fonction est de produire des molécules d'ATP (Adénosine TriPhosphate) pour

glutamine par jour à partir d'autres acides aminés ou métabolites. Cette production s'effectue principalement dans les muscles squelettiques qui assurent près de 90% de la fabrication totale. Les poumons et le cerveau libèrent aussi de petites quantités de glutamine dans la



fabriquer son énergie. Plusieurs éléments permettent le bon déroulement de ce cycle principalement du glucose. La glutamine entre dans ce cycle après sa transformation en glutamate, modifié à son tour en  $\alpha$ -cétoglutarate. De plus, dans certaines situations physiologiques, la glutamine est utilisée pour

circulation sanguine. Cette production varie selon plusieurs facteurs : l'activité physique, le stress ou encore l'état de santé global peuvent modifier les niveaux de synthèse.

En cas d'entraînements soutenus ou d'atteinte physique, la demande en glutamine peut dépasser les capacités de production de l'organisme. Le taux sanguin peut alors chuter jusqu'à 50% sous la normale. Les réserves musculaires s'épuisent alors progressivement, nécessitant un apport extérieur.

## QUAND PRENDRE DE LA GLUTAMINE ?

La glutamine agit comme un élément structurant du maintien de l'intégrité de la paroi intestinale. Elle nourrit directement les entérocytes, ces cellules qui tapissent la muqueuse digestive et assurent l'absorption des nutriments. Les entérocytes sont à voir comme de petits brins de laine formant un tapis uniforme et protecteur.

## POURQUOI PRENDRE DE LA GLUTAMINE ?

Lorsque ces cellules ne sont pas suffisamment reliées entre elles, la



muqueuse devient poreuse. Ce qui ouvre des portes aux éléments nocifs et réduit la quantité de bons nutriments absorbés. Or, une activité physique soutenue, par le principe de l'ischémie perfusion, fragilise la barrière intestinale. L'organisme utilise alors la glutamine issue des aliments comme carburant des muscles et la synthèse des protéines. Les besoins en glutamine de l'intestin ne sont plus comblés. Il peut être alors nécessaire d'envisager une supplémentation en glutamine.

## SOURCES ALIMENTAIRES NATURELLES

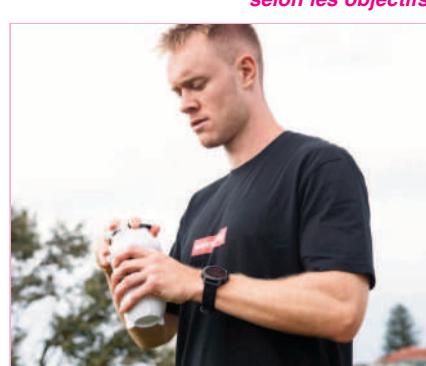
Une alimentation variée incluant ces sources animales garantit un

renforcer leur système immunitaire ou leur santé digestive peuvent débuter avec 5g par jour. Cette quantité permet



spiruline et le persil... Les graines oléagineuses comme les noix de cajou, les amandes et les graines de citrouille

## Dosage optimal selon les objectifs



apport optimal pour soutenir la récupération musculaire.

Les viandes rouges maigres (boeuf, veau, cheval). Le poulet, la dinde, certains poissons et les fruits de mer (saumon, crevettes). Les œufs et les produits laitiers.

## Options végétales et alternatives

Il est conseillé d'associer ces diverses sources végétales pour mieux profiter des bienfaits de la glutamine

déjà d'observer des résultats positifs sur le confort intestinal et la vitalité générale. Pour les phases de stress métabolique intense ou en période de convalescence, un apport aide à accélérer la régénération tissulaire. L'absorption des nutriments s'optimise progressivement grâce à des dosages adaptés et l'association d'autres micronutriments comme les BCAA, les vitamines et les oligoéléments.

## Moment idéal de prise avant et après effort

La prise de glutamine s'organise stratégiquement autour de la séance sportive. Une boisson Effort riche en acides aminés, 30 à 45 minutes avant l'effort, cible le confort de la barrière intestinale. Le moment le plus favorable reste la période post-entraînement, dans les 20 minutes suivant la fin de votre séance. À ce stade, votre corps吸穗 particulièremment bien les nutriments essentiels à la reconstruction musculaire.

# Se remettre au sport : comment se motiver ?

**Les bienfaits de l'activité physique ont été démontrés par de nombreuses études cliniques, et malgré cela, se remettre au sport et rester motivé n'est pas toujours facile.**

**V**oici quelques conseils pour reprendre une pratique sportive régulière et parvenir à persévérer.

## Consultez votre médecin traitant

Lorsqu'on vit avec un diabète, il est toujours recommandé de



demander l'avis de son médecin avant de se remettre au sport. Il évaluera vos capacités (bilan cardiaque, dépistage d'une rétinopathie, contrôle de la bonne santé de vos pieds...) et vous conseillera sur les activités physiques adaptées en fonction de votre état général.



Si vous êtes traité par insuline, il examinera également avec vous les quantités de glucides à ingérer avant, pendant et après l'effort, et l'adaptation de vos doses d'insuline.

À noter que si vous

envisez de vous inscrire dans une salle de sport, certaines pourront vous demander un avis médical.

**Reprendre en douceur avec une activité qui vous plaît**

Quand on n'a pas fait de sport depuis longtemps ou qu'on en n'a jamais fait, s'y

faire plaisir sans que cela devienne une contrainte. D'ailleurs, plus on bouge, plus on apprécie bouger ! Sports d'équipe ou individuels, sports en plein air ou en salle, sports de raquette ou de ballon, sports aquatiques ou sports de glisse, sans oublier les activités dites de loisirs (comme la marche) : vous avez l'embarras du choix.

Les activités privilégiant l'endurance sont particulièrement recommandées. Ainsi, en fonction de votre âge et de votre état de santé, de nombreuses activités s'offrent à vous : natation, yoga, vélo, jogging, tennis de table, danse, fitness, jardinage, promenade tonique avec le chien... Il sera aussi probablement plus facile de vous motiver en choisissant une ou des activité(s) proche(s) de chez vous.

## Avec un coach sportif ou à plusieurs, c'est plus motivant

Si vous avez du mal à vous motiver, vous pouvez envisager de vous inscrire dans un club, ou de vous tourner vers un sport collectif. Aussi, peut-être avez-vous dans votre entourage une ou plusieurs personnes dans le même cas ? Faire du sport à plusieurs permet de se motiver mutuellement !

Par ailleurs, à la maison ou en salle de sport, vous pouvez faire appel à un(e) professionnel(le) de l'exercice physique (indépendant(e), association...) pour vous motiver et vous accompagner. Il n'est



pas nécessaire d'avoir de nombreuses sessions intensives, surtout si votre budget ne le permet pas, l'essentiel est de pouvoir profiter sur un temps donné des conseils d'un(e) professionnel(le).

## Se réservé du temps pour pratiquer

Essayez d'intégrer pleinement votre activité physique à votre planning de la semaine, l'idéal étant de pratiquer 30 minutes par jour. Ainsi, pas besoin de bloquer 2 heures d'un seul coup, car mieux vaut pratiquer

g/L) est déconseillé, car cela risquerait de l'aggraver.

Mais le risque courant à surveiller de près est l'hypoglycémie. Elle nécessite d'adapter les



continu, et faire suite à un échauffement ; car



une activité physique de courte durée régulièrement qu'un effort physique intense moins souvent. Et puis une pratique physique de courte durée sera plus facile à planifier dans votre journée.

## Reprendre une activité physique régulière, en pratique

Selon l'activité choisie, soignez votre équipement : pour la marche ou le tennis, des chaussures adaptées qui tiennent les pieds, par exemple. Et en toute occasion : un sac contenant votre collation (sucrée de

doses d'insuline et de consommer des glucides avant, pendant et après l'activité physique. L'hypoglycémie peut survenir plusieurs heures après l'arrêt de l'activité sportive. Elle peut même se produire la nuit si l'exercice a été réalisé en fin d'après-midi ou dans la soirée, et cela même si les doses d'insuline ont été modifiées.

Se remettre au sport nécessite donc de surveiller votre



recherché : une hyperglycémie ! De la même manière, commencer une séance de sport quand la glycémie est élevée (supérieure à 2,50

Fédération algérienne

d'athlétisme

## 14 jeunes athlètes algériens en stage de sélection

**L**a Direction technique de la Fédération algérienne d'athlétisme (DTN/FAA) a annoncé hier avoir convoqué quatorze athlètes (garçons et filles), relevant des catégories U18 et U20, pour un stage de sélection, en prévision de la 28e édition des championnats arabes de cross-country, prévue le 24 janvier 2026 en Irak.

Il s'agit de Yasser Amraoui, Zakaria Bouguetaya, Abdelmoumène Boutebia, Abdeldjalil Dellaoui, Abdallah Houssem Khabez, et Abdelmoumène Zakaria Zina-Raggoua chez les U18 (garçons), ainsi que Hadjer Bouaïssi, Rînès Hadj-Chérif, Ritedj Hammam, Hadil Kamiri, Randa Mouici et Hadil Samaï chez les U18 (filles), alors que les deux autres athlètes convoqués, à savoir : Karima Achiche Hassna Benouahad relèvent de la catégorie des U20. La DTN a expliqué avoir choisi ces athlètes en fonction des bons résultats qu'ils ont obtenus dernièrement et qui lui avaient servi de critère de préélection, en attendant l'arrêt de la liste finale des candidats qui seront engagés dans la compétition.

D'après les organisateurs, 14 pays ont confirmé leur participation à cette 28e édition des Championnats arabes de cross-country, à savoir : Algérie, Irak (pays hôte), Tunisie, Egypte, Arabie saoudite, Qatar, Emirats arabes unis, Bahreïn, Maroc, Sultanat d'Oman, Jordanie, Syrie, Palestine et Liban. La compétition était initialement prévue le 20 janvier, avant d'être décalée de quatre jours, pour des raisons liées à l'aspect organisationnel.

Fares. B

Fédération algérienne

d'athlétisme

## 14 jeunes athlètes algériens en stage de sélection

**L**a Direction technique de la Fédération algérienne d'athlétisme (DTN/FAA) a annoncé hier avoir convoqué quatorze athlètes (garçons et filles), relevant des catégories U18 et U20, pour un stage de sélection, en prévision de la 28e édition des championnats arabes de cross-country, prévue le 24 janvier 2026 en Irak.

Il s'agit de Yasser Amraoui, Zakaria Bouguetaya, Abdelmoumène Boutebia, Abdeldjalil Dellaoui, Abdallah Houssem Khabez, et Abdelmoumène Zakaria Zina-Raggoua chez les U18 (garçons), ainsi que Hadjer Bouaïssi, Rînès Hadj-Chérif, Ritedj Hammam, Hadil Kamiri, Randa Mouici et Hadil Samaï chez les U18 (filles), alors que les deux autres athlètes convoqués, à savoir : Karima Achiche Hassna Benouahad relèvent de la catégorie des U20. La DTN a expliqué avoir choisi ces athlètes en fonction des bons résultats qu'ils ont obtenus dernièrement et qui lui avaient servi de critère de préélection, en attendant l'arrêt de la liste finale des candidats qui seront engagés dans la compétition.

D'après les organisateurs, 14 pays ont confirmé leur participation à cette 28e édition des Championnats arabes de cross-country, à savoir : Algérie, Irak (pays hôte), Tunisie, Egypte, Arabie saoudite, Qatar, Emirats arabes unis, Bahreïn, Maroc, Sultanat d'Oman, Jordanie, Syrie, Palestine et Liban. La compétition était initialement prévue le 20 janvier, avant d'être décalée de quatre jours, pour des raisons liées à l'aspect organisationnel.

Fares. B

16 °C | F Précipitations : 35%  
Humidité : 71%  
Vent : 19 km/h

Météo mercredi Partiellement ensoleillé

**VOTRE QUOTIDIEN SPORTIF**  
**mounasser®**  
Mercredi 31 Décembre 2025

**L'Algérie présente lors de la prochaine édition de la compétition**

# Gerard Piqué en visite à Alger pour promouvoir la « Kings League »

*L'ancienne star du football espagnol Gerard Piqué a effectué une visite remarquée à Alger, dans le cadre de la promotion de la « Kings League », une compétition de football innovante qu'il a fondée après avoir mis un terme à sa carrière professionnelle.*

Salim. D



Cette visite confirme l'intérêt croissant suscité par ce nouveau concept sportif, mêlant football, spectacle et interaction numérique. Durant son séjour dans la capitale, Piqué était accompagné de l'un des créateurs de contenu, considéré comme la vitrine principale du projet Kings League en Algérie. Ensemble, ils ont sillonné plusieurs sites emblématiques reflétant la richesse historique et culturelle d'Alger. L'ancien international espagnol a été chaleureusement accueilli dès son arrivée à l'aéroport international d'Alger, avant de se rendre au Makam Echahid, une visite dont les images ont rapidement envahi les plateformes numériques.

Piqué a ensuite poursuivi sa découverte au cœur de la Casbah d'Alger, classée au patrimoine mondial, où il a visité plusieurs monuments historiques, dont la mosquée Ketchaoua. Sa tournée s'est poursuivie dans le

quartier populaire de Bab El Oued, où il a échangé avec les jeunes du quartier et partagé quelques gestes techniques dans une ambiance conviviale, une séquence largement relayée sur les réseaux sociaux. La visite s'est achevée sur une note gastronomique au restaurant Dar Essoltane, où Gerard Piqué a dégusté plusieurs plats traditionnels algériens, notamment le couscous et la recha.

Séduit par l'atmosphère de la capitale, l'ancien défenseur du FC Barcelone a exprimé son bien-être à Alger, la comparant à Barcelone en raison de son climat, de sa

situation maritime et de son mode de vie. Cette visite marque également l'entrée officielle de l'Algérie dans la compétition Kings League, lancée fin 2022 et qui a connu un succès retentissant auprès des jeunes, notamment via les plateformes de diffusion numérique. Sous la direction de Saby, récemment nommé président de l'équipe algérienne, l'Algérie se prépare à participer à la Coupe du monde de la Kings League, prévue au Brésil, une étape qui offre au football algérien une nouvelle vitrine pour s'imposer et rayonner sur la scène internationale.

## Préparation pour la 2026 de handball

# L'Algérie et la République Tchèque se neutralisent (31-31) en amical

Les sélections algérienne et tchèque de handball se sont neutralisées (31-31, mi-temps : 14-16), en match amical disputé hier, dans le cadre de la préparation du Sept national en prévision du Championnat d'Afrique des nations (CAN-2026), prévu au Rwanda (21-31 janvier 2026). En stage depuis samedi en République tchèque, la sélection nationale poursuivra sa préparation jusqu'au 1er janvier 2026, avec trois autres rencontres amicales contre les sélections du Koweït (4 jan), du Kosovo (10 jan) et de la Géorgie (12 jan).

L'équipe nationale disputera également une cinquième rencontre amicale face à une formation slovène de première division (13 jan), lors de la deuxième partie de son stage de préparation, prévue du 2 au 14 janvier en Slovénie. La compositrice définitive des joueurs devant prendre part à la Coupe d'Afrique des Nations sera annoncée après le dernier stage de

préparation, aux alentours du 16 janvier, alors que le départ à destination du Rwanda est prévu pour le 17 janvier. Le sélectionneur national, Salah Bouchekriou, avait dévoilé une liste élargie de 33 joueurs pour cette dernière ligne droite de la préparation du Sept national, marquée par la présence de 17 joueurs évoluant en Algérie et 16 à l'étranger, représentant 24 clubs de neuf championnats différents. "Cette liste préliminaire allie expérience, jeunesse

**HORAIRES DE PRIÈRES ALGER**

Fadjer	06:20
Dohr	12:50
Asr	15:23
Maghreb	17:41
Icha	19:11

**Gianni Infantino veut modifier la règle du hors-jeu**



**L**e président de la FIFA, Gianni Infantino, a annoncé à Dubaï que l'organisation étudiait de nouvelles modifications des règles du football pour rendre le jeu « plus offensif et plus attractif ». Lors du Sommet Mondial du Sport, il a rappelé l'introduction de la VAR pour corriger les erreurs arbitrales et a souligné que la technologie continue d'évoluer afin d'aider les arbitres à prendre de meilleures décisions. Il a également insisté sur l'importance de réduire au minimum les interruptions pour que le jeu se déroule de manière fluide. Mais c'est une tout autre idée qui a retenu l'attention des observateurs et journalistes présents à Dubaï.

Parmi les propositions à l'étude figure une réforme de la règle du hors-jeu. Actuellement, un attaquant est hors-jeu si une partie de son corps pouvant toucher le ballon se trouve devant le dernier défenseur (bras et mains exclus) : « prenons l'exemple de la règle du hors-jeu, qui a évolué au fil des ans, exigeant que l'attaquant se positionne derrière le défenseur, dans son alignement : peut-être qu'à l'avenir, il devra être complètement devant lui pour être hors-jeu », a-t-il déclaré. À l'avenir, la FIFA pourrait ne considérer un hors-jeu que lorsque l'attaquant est entièrement devant le défenseur, favorisant ainsi l'attaque et les occasions de but.

Akram. K

CAN 2025

## Les 16 qualifiés pour les 8es de finale

**L**es 16 pays qualifiés pour les huitièmes de finale de la Coupe d'Afrique des Nations CAN 2025 de football (21 déc-18 jan 2026).

- Afrique du Sud, Algérie,

Bénin, Burkina Faso, Cameroun, Côte d'Ivoire, Egypte, Mali, Maroc, Mozambique, Nigéria, RD Congo, Sénégal, Soudan, Tanzanie, Tunisie.

R. S



également des tickets qualificatifs pour le Mondial 2027 en Allemagne, une échéance que les Verts ambitionnent de retrouver après avoir disputé la finale de la CAN-2024 au Caire, perdue face à l'Egypte.

Rania. K