

40 millions et la gloire africaine en ligne de mire !

La JSK carbure à la motivation avant la manche retour



www.almounasser.dz

05



Ligue des champions
d'Afrique

**Bonne
opération
du MCA
à Yaoundé**

4

Un but et une passe
décisive face à Heracles

**Haj Moussa
continue
d'impressionner
avec
Feyenoord**



16

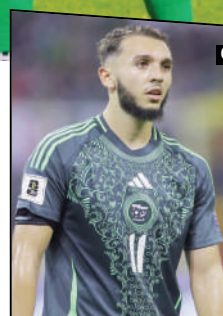
Mohamed Lassate
(entraîneur du Mouloudia
d'El Bayadh):

**«Le club
a besoin de
la mobilisation
de tous»**



6

Coup dur pour Petkovic



**Gouiri
opéré et
forfait
pour la
CAN 2025**

03

Bangoura poursuit son travail individuel en attendant son retour

Soucieux de retrouver la plénitude de ses moyens physiques après la blessure qu'il a contractée avant le début de la saison, l'attaquant guinéen de la Mouloudia d'Alger, Mohamed Saliou Bangoura, poursuit actuellement un programme d'entraînement individuel.

Le buteur, qui avait brillé la saison passée sous les couleurs du doyen, s'attelle à retrouver son meilleur niveau afin d'être prêt pour la prochaine étape de la compétition. Considéré comme l'un des attaquants les plus redoutés du championnat national, Bangoura espère effectuer son retour très prochainement pour renforcer l'attaque mouloudienne et reprendre le fil de ses belles performances interrompues par cette blessure.



L'USM El Harrach à la recherche d'un nouvel entraîneur

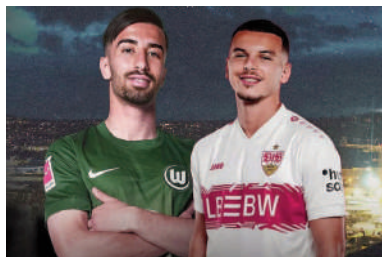
A la suite de la défaite concédée face au Chabab Ain Temouchent (1-2) lors de la 5e journée du championnat de Deuxième Division Amateur, groupe Centre-Ouest, l'entraîneur Azeddine Aït Djoudi a présenté sa démission de la tête du staff technique de l'USM El Harrach. Dans la foulée, la direction du club s'est mise à la recherche d'un successeur capable de relancer la



dynamique de l'équipe. Selon plusieurs sources proches du club, Boualem Charef, ancien coach emblématique des "Jaune et Noir", figurerait parmi les principaux candidats pressentis pour reprendre les rênes de la formation harrachienne.

Retrouvailles entre Bouanani et Amoura en Bundesliga

Quelques jours seulement après la fin du stage de l'équipe nationale, au cours duquel les Verts ont validé leur qualification pour la Coupe du monde 2026 qui se tiendra aux États-Unis, au Canada et au Mexique, Badreddine Bouanani (Stuttgart) et Mohamed Amine Amoura (Wolfsburg) se sont retrouvés face à face en Bundesliga.



Une rencontre marquée par une image forte et symbolique, illustrant la belle entente entre les deux internationaux algériens, qui viennent d'écrire ensemble une nouvelle page de l'histoire des Verts avant de se croiser à nouveau sous les couleurs de leurs clubs respectifs.

Shearer appelle Wissa à privilégier Newcastle plutôt que le Congo



A un peu plus de deux mois du coup d'envoi de la Coupe d'Afrique des Nations 2025 prévue au Maroc, certaines voix s'élèvent déjà en Europe pour appeler au boycott du tournoi par des joueurs africains évoluant dans les cinq grands championnats. Parmi elles, l'ancien international anglais Alan Shearer a fait réagir en exhortant Yoane Wissa, attaquant congolais de Newcastle United, à ne pas participer avec la

République démocratique du Congo à la prochaine CAN. Shearer justifie son appel par un argument de loyauté envers le club, estimant que Newcastle aura besoin de son attaquant durant la période du tournoi africain. Une prise de position qui relance le débat récurrent sur le respect des compétitions africaines et sur la pression exercée par certains clubs européens sur leurs joueurs internationaux.

Lamine Yamal suit les pas des stars brésiliennes



A l'image de nombreuses vedettes brésiliennes, Lamine Yamal, jeune international espagnol et star du FC Barcelone, aurait formulé plusieurs demandes particulières à la direction du club catalan. Selon le journaliste Romain Molina, le prodige de la Masia souhaiterait

bénéficier de vols en jet privé, de séances photo exclusives, ainsi que de certains privilèges et cadeaux spéciaux. Face à ces requêtes, la direction du Barça envisagerait d'accéder à ses demandes afin d'éviter tout conflit avec le joueur, désormais considéré comme l'un des atouts majeurs de l'équipe.

Coup dur pour Petkovic

Gouri opéré et forfait pour la CAN 2025

Le sort s'acharne sur l'équipe nationale algérienne. Alors que Vladimir Petkovic espérait enfin stabiliser son secteur offensif, une mauvaise nouvelle est venue tout bouleverser : Amin Gouri, blessé à l'épaule lors du dernier match des éliminatoires du Mondial 2026 face à l'Ouganda (victoire 2-1), devra subir une opération chirurgicale et manquera la Coupe d'Afrique des Nations 2025.

Lydia. K

Une absence de taille pour les « Verts », dont le compartiment offensif manquait déjà de solutions au poste d'avant-centre. Face à la rugosité du jeu ougandais, la rencontre aurait pu coûter encore plus cher à Petkovic, tant les duels physiques ont laissé des traces.

Gouri opéré de l'épaule droite

Dans un communiqué publié avant-hier, l'Olympique de Marseille a confirmé que son attaquant international algérien allait être opéré de l'épaule droite, après plusieurs épisodes de luxation récidivante. « Le joueur et le staff

médical ont décidé d'un commun accord d'intervenir chirurgicalement afin de mettre fin à ces douleurs persistantes et de retrouver une pleine capacité physique », précise le club phocéen. La période de rééducation devrait durer environ trois mois, avant un retour progressif à la compétition. Le communiqué conclut en souhaitant un prompt rétablissement à l'international algérien, assuré de bénéficier d'un suivi médical personnalisé tout au long de sa convalescence.

Un deuxième rendez-vous manqué avec la CAN

Cette opération prive donc Amin Gouri d'une deuxième participation consécutive à la Coupe d'Afrique des Nations, après avoir déjà manqué l'édition 2024 en Côte d'Ivoire pour une blessure au genou. L'ancien Lyonnais espère revenir à temps pour le début de l'année 2026, avec en ligne de mire les éliminatoires de la Coupe du monde et la reprise de la Ligue 1. Selon La Provence, Gouri hésitait depuis plusieurs semaines entre deux options : un protocole de rééducation accélérée de quatre semaines, mais risqué, ou une opération chirurgicale plus sûre mais synonyme d'une longue absence. Finalement, la raison l'a emporté : le joueur a



choisi de se soigner définitivement.

De Zerbi : « Désolé pour Gouri, mais les blessures font partie du jeu »

L'entraîneur de l'Olympique de Marseille, Roberto De Zerbi, s'est dit profondément déçu pour son attaquant algérien : « Je suis désolé pour Amin, c'est un joueur exceptionnel, un garçon travailleur et respectueux. Ce genre de blessure arrive, c'est

la réalité du football ». Le technicien italien, qui avait récemment renouvelé sa confiance en Gouri malgré une concurrence accrue dans le secteur offensif, perd ainsi un atout majeur dans son dispositif.

Soutien unanime de la FAF et du staff des « Verts »

La Fédération algérienne de football (FAF) a rapidement réagi en publiant un message de soutien sur son compte officiel X : «

Le président Walid Sadi, le sélectionneur national Vladimir Petkovic et l'ensemble du staff souhaitent un prompt rétablissement à notre joueur international Amin Gouri ». Le message, accompagné d'une photo du joueur en maillot vert frappé de l'emblème national, a été largement relayé et salué par les supporters, qui espèrent revoir bientôt l'attaquant marseillais sous les couleurs de l'Algérie.

Après la trêve internationale

Les Algériens de Bundesliga relégués sur le banc

Entre fatigue, euphorie et gestion post-Mondial, les internationaux algériens évoluant en Allemagne ont vécu un week-end compliqué, la plupart d'entre eux débutant sur le banc de touche. La joie de la qualification pour la Coupe du monde a laissé place à une réalité plus terne pour les Fennecs de Bundesliga. Samedi, aucun d'entre eux n'a débuté titulaire, conséquence directe d'un retour de sélection marqué par la fatigue et l'intensité des deux dernières rencontres face à la Somalie et l'Ouganda.

Amoura, simple remplaçant malgré la confiance de son coach

Même Mohamed Amoura, pourtant encensé par son entraîneur et buteur à deux reprises avec les

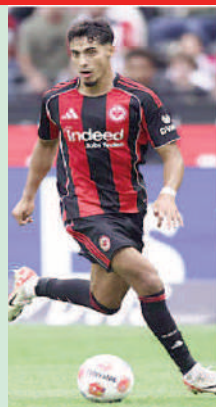
Verts, a commencé la rencontre sur le banc. Entré à la 77e minute alors que son équipe était déjà menée 0-2, il n'a pas pu éviter la lourde défaite à domicile (0-3). Face à lui, son compatriote Badredine Bouanani a brillé avec Stuttgart, vainqueur de Wolfsburg (3-0), livrant un match plein de vivacité et de technique. Après le coup de sifflet final, les deux Algériens ont été aperçus échangeant quelques mots, symbole d'un respect mutuel malgré des trajectoires opposées : Bouanani et Stuttgart sont troisièmes du classement, tandis qu'Amoura et Wolfsburg stagnent au 15e rang.

Mazza et Bensebaini, remplaçants de luxe

Ibrahim Mazza, porteur du numéro 10 en sélection, n'a pas eu plus de réussite. Il

n'est entré qu'à la 66e minute, alors que son équipe menait déjà 3-1, et le Bayer Leverkusen s'est finalement imposé 4-3 à l'extérieur, grimpant au quatrième rang du championnat. Quant à Ramy Bensebaini, il a dû se contenter de la seconde période lors du choc Bayern-Dortmund. Entré à la pause alors que son équipe était menée 1-0, il a écopé d'un avertissement sans parvenir à inverser la tendance (défaite 2-1). L'ancien joueur de Mönchengladbach n'a toujours pas réussi à marquer face au Bayern sous les couleurs du Borussia Dortmund, alors qu'il lui avait inscrit un quadruplé lorsqu'il portait le maillot des Fohlen.

Chaïbi et la hiérarchie des Fennecs d'Allemagne



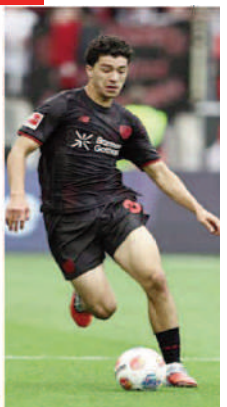
Chaïbi, lui, était titulaire dimanche avec l'Eintracht Francfort en déplacement. Globalement, seul le club d'Amoura semble en difficulté dans le bas de tableau, alors que ses compatriotes évoluent dans la première moitié du classement. Parmi les cinq internationaux algériens de Bundesliga, Chaïbi, Bensebaini et Mazza disputent la Ligue des champions, Bouanani



la Ligue Europa, tandis qu'Amoura n'aura pas d'aventure européenne cette saison.

Fatigue post-qualification : un mal commun

Les effets de la trêve internationale ne se sont pas limités à l'Allemagne. En Italie, Belghali a débuté sur le banc avant d'entrer en seconde période, tandis qu'en Arabie saoudite, Riyad Mahrez est apparu ému et n'a pu faire



mieux qu'un match nul avec Al-Ahli. À Marseille, l'absence d'Amin Gouri, blessé à l'épaule, s'est faite sentir malgré la large victoire de l'OM (6-0). Seul Hicham Boudaoui semble avoir échappé à cette « fatigue post-qualification » : titulaire et buteur avec Nice face à Lyon (3-1), il a offert à son équipe un succès précieux et un nouveau motif de fierté pour les supporters algériens.

Ligue des champions d'Afrique

Bonne opération du MCA à Yaoundé

Après l'éclatante victoire de la JSK en Tunisie, le MCA, 2e représentant algérien en Ligue des champions d'Afrique, a réalisé, hier dimanche au stade Ahmadou Ahidjo de Yaoundé, un résultat positif, tenant en échec la Colombe Sportive du Cameroun (1-1) en match aller du 2e tour préliminaire.

Salim. D

Grâce à une jolie et précieuse réalisation du défenseur Ayoub Ghezala en fin de match, le MCA pourra négocier dans la sérénité le match retour prévu dans une semaine au stade Ali Ammar de Douéra (Alger).

Bayazid et Kipré Junior ratent le coche

Il faudra, néanmoins, se montrer vigilant face à cette équipe du sud du Cameroun, composée de joueurs talentueux et disciplinés

tactiquement. Le club camerounais a bouclé, d'ailleurs, la première période mené au score par 1 but à 0 face à un protagoniste qui s'est révélé coriace. Les hommes de Rhulani Mokwena ont concédé un quart d'heure de jeu, sur une action conclue par l'attaquant local Loemba profitant de la passivité de la défense algéroise, défaillante sur le plan du marquage sur cette occasion.

Sur une pelouse peu praticable, le club lauréat de la compétition en 1976 a peiné à imposer son jeu collectif, se contentant

de défendre bas et de miser sur les contres pour tenter de surprendre la défense camerounaise. Malgré ce visage terne, les coéquipiers du gardien international, Alexis Guendouz, se sont offerts deux occasions franches pour rétablir la marque. D'abord à la 30e minute, lorsque l'attaquant Bayazid, parfaitement lancé dans la profondeur, a vu sa frappe heurter la transversale du gardien. Dix minutes plus tard, l'Ivoirien Kipré Junior s'est lui aussi retrouvé seul face au portier adverse, mais son tir a frôlé le montant droit.

Ghezala sauve la mise

Refusant d'abdiquer dans cette première manche de la dernière phase préliminaire, les Algérois ont entamé en trombe la deuxième période et s'offrent, trois minutes après la reprise, une belle occasion par Ferhat, sans succès. Le Mouloudia poursuit sa domination, emmené par un excellent Bangoura dont l'entrée en deuxième mi-temps a fait beaucoup du bien à la ligne offensive. Les tentatives des locaux de desserrer l'étau seront vaines devant la



détermination des Abdellaoui et consorts de revenir à la marque. Et les attaques dangereuses se multiplient pour notre représentant, mais elles manquent de précisions à l'approche des buts. Dans les dix dernières minutes, les visiteurs affichaient des signes d'épuisement, certainement en raison des conditions climatiques difficiles de l'Afrique subsaharienne, caractérisées par un taux élevé d'humidité. Une situation que les locaux espéraient mettre

à profit en vue de corser la mise et appréhender, ainsi, la manche retour dans les meilleures conditions possibles. Mais ils n'y arriveront pas. Ce sera plutôt le représentant du football algérien qui parvient, dans ces circonstances de jeu assez compliquées, à égaliser par le truchement de Ghezala reprenant victorieusement un coup franc botté par Helaïmia (86'). L'excellent Bangora a failli donner la victoire à son équipe sur un tir puissant, passé légèrement au-dessus de la transversale (90'+3).

USM El Harrach: Lafri assure l'intérim



La direction de l'USM El Harrach a décidé de confier l'intérim au Directeur technique sportif (DTS), Fawzi Lafri, en attendant d'engager un successeur à Azzedine Aït Djoudi. Aït Djoudi a présenté sa démission vendredi après la défaite (2-1) de l'USM El Harrach chez le CR Témouchent, dans le cadre de la 5e journée de Ligue 2 amateur (Gr. Centre-Ouest).

Un derby à 6 points contre la JS El Biar

Agé de 57 ans, Lafri possède plusieurs diplômes, notamment le 3e degré, conseiller en sport et les diplômes CAF (A), (B) et (C). Il possède également une riche expérience dans le domaine du coaching, pour avoir travaillé aussi bien comme entraîneur qu'éducateur formateur, et ce dans plusieurs clubs algérois, comme le NA Hussein Dey, le Paradou AC et le MC Alger. La direction des « Jaune et Noir » l'avait engagé fin août dernier comme DTS, en lui confiant le projet de relancer la

prestigieuse école de la formation harrachie. Fawzi Lafri a dirigé sa première séance d'entraînement avec l'équipe seniors dimanche, pour commencer à préparer la sixième journée du championnat, prévue mardi, et qui verra les coéquipiers du gardien Fawzi Chaouchi recevoir la JS El Biar dans un chaud derby algérois à 6 points.

L'USMH occupe actuellement la 10e place au classement général de la Ligue 2 amateur, avec huit points, alors que son futur adversaire, la JSEB, pointe à la 6e place, avec dix points. Azzedine Aït Djoudi avait présenté sa démission vendredi dernier, juste après la défaite de son équipe (2-1) chez le CR Témouchent, dans le cadre de la 5e journée. « Les résultats que nous avons obtenus jusqu'ici ont été bien en deçà des espérances de nos supporters et c'est pour cette raison que j'ai décidé de présenter ma démission et de laisser la place à quelqu'un d'autre, avec l'espoir de le voir réussir un meilleur parcours », avait-il expliqué.

Aymen.ch

Coupe de la CAF

L'USMA battue, le CRB arrache le nul

L'USMA et le CRB ont connu des fortunes diverses hier en déplacement, lors de la première manche du 2e tour préliminaire de la Coupe de la CAF. Au stade d'Ebimpé, l'USMA, vainqueur de la compétition en 2023, s'est inclinée face aux Ivoiriens de l'Académie de FAD (1-0).

Khacef en sauveur

Les « Rouge et Noir » ont été cueillis à froid, en concédant l'ouverture du score dès la 10e minute de

jeu, signée Jarju Kalilu. En seconde période, le gardien de but international Oussama Benbot a arrêté un penalty. Privé de cinq joueurs clés : Adam Alilet, Saâdi Redouani, Rayan Mahrouz, Lyes Chetti, et Riyad Benayad, le club de Soustara devra refaire son retard lors de la seconde manche, fixée à samedi prochain au stade olympique du 5 Juillet d'Alger.

En revanche, le CR Belouizdad est revenu avec un nul précieux face aux

Guinéens de Hafïa Conakry (1-1). Au stade Lat-Dior à Thiès au Sénégal (le stade de Conakry n'était pas homologué, NDLR), les Guinéens, dirigés par l'Algérien Lakhdar Adjali, ont trouvé la faille grâce à Alhassane Camara (62e), avant que le club de Laâquiba n'égale dans la foulée, par le latéral gauche Naoufel Khacef (64e). Le match retour est programmé vendredi prochain, au stade Nelson-Mandela de Baraki (18h00).

Wassim. K



40 MILLIONS ET LA GLOIRE AFRICAINE EN LIGNE DE MIRE !

La JSK carbure à la motivation avant la manche retour

La direction de la JS Kabylie a décidé d'octroyer une prime de 400 000 dinars (40 millions de centimes) à chaque joueur en cas de qualification à la phase de groupes de la Ligue des champions africaine.

Un objectif désormais à portée de main après le large succès ramené de Tunisie face à l'Union Sportive Monastirienne (3-0), un résultat historique qui a provoqué un véritable séisme au sein du club tunisien, coûtant son poste à l'entraîneur Montassar Louhichi. Dans le même temps, l'entraîneur allemand Josef Zinnbauer concentre déjà ses efforts sur le prochain rendez-vous de Ligue 1 Mobilis, prévu face à l'US Khenchela dans le cadre de la 8e journée. Le technicien vise un retour en force sur la scène nationale, après la défaite concédée à Alger contre le Paradou AC (2-1). Ce match marquera le dernier test avant le duel retour face à Monastir, prévu le 25 octobre au stade Hocine Ait Ahmed de Tizi Ouzou. Zinnbauer poursuit sa quête d'un onze type capable de performer sur les deux fronts, continental et national.

L'entraîneur allemand semble miser sur la stabilité défensive avec Heddad, Belaïd et Benchaâ comme piliers, soutenus par Bout dans l'entrejeu. Nachaât, absent contre le Paradou, devrait retrouver sa place de titulaire, tandis que Boudebouz, entré en fin de match à Monastir, pourrait également figurer dans le onze de départ. Autre fait marquant : le retour en grâce du Sénégalais Babacar Sar, titularisé face à Monastir après avoir été écarté lors des rencontres contre le Paradou et Bechem United (Ghana). De son côté, l'Ivoirien Bada continue de s'imposer comme joker offensif, Zinnbauer l'utilisant régulièrement en seconde période, comme ce fut le cas contre le Paradou et Monastir. L'Union Sportive Monastirienne est attendue à Alger jeudi prochain, avant le match retour de ce tour préliminaire de la Ligue des champions. Le club tunisien a d'ailleurs officialisé l'arrivée de Tarik Jarraya à la tête du staff technique, en



remplacement de Montassar Louhichi, face à la JSK. limogé après la lourde défaite concédée

Elyas, Ch

8^E JOURNÉE DE LIGUE 1

La JS Saoura seul leader, l'ES Ben Aknoun au pied du podium

La JS Saoura s'est emparée du leadership de la Ligue 1 Mobilis de football, grâce au bon résultat nul (1-1) arraché samedi chez le MC Oran dans le cadre de la 8e journée, qui a vu l'ES Ben Aknoun se positionner au pied du podium, après sa courte victoire contre le CS Constantine (1-0). Les choses ont pourtant bien commencé pour les gars d'El Hamri qui ont réussi à trouver le chemin des filets à la 18e minute de jeu, grâce à Hamra, et ça aurait pu être encore mieux pour le MCO avec ce penalty obtenu juste avant la pause. Mais Moulay l'a manqué à la 45e+5 et c'était là le tournant du match. En effet, non seulement l'équipe locale n'a pas réussi à inscrire d'autres buts pour assurer son précieux succès, mais la JSS a pleinement profité de cette situation en arrachant une précieuse égalisation à la 90e+12. C'était suite à une main de l'attaquant gambien Jobe Pa Omar dans sa propre surface de réparation qui a engendré un penalty et c'est Boutiche qui s'est chargé de le transformer (1-1). Un résultat qui propulse la JSS seule à la première place du classement général, avec 15 points, au moment où le MCO reste sixième, avec 11 unités au compteur. Un peu plus tôt dans l'après-midi, l'ESBA a confirmé tout le bien qu'on pensait d'elle depuis l'entame de la saison, en accrochant une nouvelle victoire à son tableau de chasse. Cette fois, la victime a été le CSC qui, après avoir tenu bon pendant 76 minutes, a dû finalement s'incliner devant Lakehal (1-0). Un succès qui vaut son pesant d'or, car il permet aux "Rouge et Noir"



de se hisser sur la troisième marche du podium, ex aequo avec le MB Rouissat, avec 12 points pour chaque club, au moment où les "Sanafir" restent neuvièmes, avec neuf unités au compteur. Le bal de cette 8e journée s'était ouvert vendredi, avec le déroulement des deux premiers matchs inscrits à son programme et c'est l'Olympique Akbou qui en a été un des plus grands bénéficiaires, car sa victoire à domicile face au MC El Bayadh (1-0), lui avait permis de rejoindre provisoirement la JSS en tête du classement général, avec 14 points, avant de repasser dauphin, après les matchs de samedi. L'OA s'en était remise encore une fois à son buteur attitré, Addadi, pour inscrire l'unique but de cette rencontre, d'un joli coup franc direct à la 77e minute de jeu. La formation de la Soummam se rachète ainsi de sa précédente défaite contre Saoura (3-2), alors que le MCEB continue de manger son pain noir, en dépit de l'arrivée du nouvel entraîneur Mohamed Lacet, en remplacement de Chérif Hadjar, alors que le club des Hauts-Plateaux est toujours scotché

à l'avant-dernière place du classement général, avec seulement 3 unités au compteur. L'autre grand bénéficiaire de cette 8e journée a probablement été l'ASO Chlef, revenue avec une courte mais précieuse victoire de son périlleux déplacement chez l'ES Mostaganem (1-0). Un succès assuré à la 64e minute de jeu par Bekkouche qui a permis aux Chéliens d'enchaîner un cinquième match sans défaite, se propulsant par la même occasion à la 8e place du classement général, en compagnie du MC Alger, avec 10 points pour chaque club. En revanche, l'ESM concède son deuxième revers de rang -le premier à domicile- confirmant ainsi son irrégularité persistante depuis le début de l'exercice. Les péripéties de cette 8e journée se poursuivront demain mardi et mercredi, avec le déroulement des rencontres JS Kabylie - USM Khenchela et MC Alger - Paradou AC, alors que les matchs CR Belouizdad - ES Sétif et USM Alger - MB Rouissat ont été reportés à une date ultérieure.

Salim, D

MOHAMED LASSATE (ENTRAÎNEUR DU MOULOUDIA D'EL BAYADH) : «Le club a besoin de la mobilisation de tous»

L'entraîneur du Mouloudia d'El Bayadh, Mohamed Lassate, n'a pas caché sa profonde déception après la défaite concédée par son équipe vendredi soir face à l'Olympique Akbou. Selon lui, le résultat était inattendu au vu de la bonne prestation livrée par ses joueurs en première période. Il a expliqué que ses hommes avaient bien respecté les consignes, notamment sur le plan tactique, en fermant les espaces et en misant sur des contre-attaques bien organisées. Lassate a toutefois reconnu qu'en seconde période, la physionomie du match avait complètement changé : les joueurs ont reculé, laissant l'initiative à l'adversaire, ce qui a permis à l'Olympique Akbou de dominer et de se créer plusieurs occasions dangereuses. L'entraîneur a affirmé avoir demandé à plusieurs reprises à ses joueurs de sortir de leur camp afin d'éviter les fautes proches de la surface, mais un seul corner a suffi aux locaux pour inscrire l'unique but de la rencontre. Lassate a souligné que la situation du club devient préoccupante, appelant ses joueurs à redoubler d'efforts et à travailler sérieusement pour redresser la barre et retrouver la confiance perdue. Il a ajouté que le prochain match face au Mouloudia d'Oran sera décisif dans le parcours de l'équipe, car il pourrait constituer le « défilé » tant attendu par les supporters. L'entraîneur des "Cavaliers blancs" a affirmé avoir accepté cette mission en pleine conscience de la responsabilité qui lui incombe, précisant que le championnat est entré dans une phase sensible qui exige la solidarité de toutes les composantes du club pour éviter tout nouveau faux pas qui pourrait aggraver la situation. En conclusion, Mohamed Lassate a assuré qu'il travaille avec son staff technique à trouver les solutions nécessaires pour permettre à l'équipe de renouer avec les bons résultats, rappelant que la saison ne fait que commencer et que chaque point pourrait s'avérer décisif à la fin du parcours. Il a enfin lancé un appel aux supporters pour qu'ils continuent à soutenir le club dans cette période difficile, soulignant que le Mouloudia a besoin de l'appui de tous pour retrouver son équilibre et repartir de l'avant.

Serine, S

FERMETURE DE STADE IBN BADIS

L'annulation des matchs du championnat wilayal à Constantine suscite la controverse

La page officielle de la Ligue de football de la wilaya de Constantine a publié un communiqué explicatif destiné à l'opinion publique, au sujet des rencontres annulées après le refus d'un membre de l'Assemblée populaire communale d'Ibn Badis d'ouvrir le stade.

Selon le communiqué, un incident inédit s'est produit dans l'histoire du football algérien. La ligue avait programmé plusieurs matchs officiels des catégories jeunes au stade Ibn Badis, lequel avait été homologué par la commission de sécurité de la wilaya lors de sa dernière visite, autorisant la tenue des rencontres de la Ligue régionale et du championnat wilayal. Les matchs devaient opposer les équipes Chabab Rahmani Achour et Chabab El-Guerzi (U19/U17/U15), en présence de toutes les parties concernées : forces de l'ordre, protection civile, staffs des deux clubs, arbitres et médecin. Cependant, une fois arrivés au stade, les deux équipes ont été empêchées de jouer après la fermeture des portes. Le président de la Ligue a alors contacté le président de l'APC d'Ibn Badis, qui a d'abord donné son accord et ordonné la réouverture du stade. Mais un autre membre du conseil communal est intervenu, imposant de nouveau la fermeture des portes et expulsant les deux équipes, menaçant d'interdire tout autre match sur ces installations. En conséquence,



aucune rencontre n'a eu lieu, y compris celles prévues en soirée entre Chabab El-Guerzi et Chabab Massoud Bougueriu pour la catégorie seniors, malgré la présence de toutes les parties officielles. Dans son communiqué, la Ligue s'est dite profondément attristée et choquée par cet incident « grave et absurde », déplorant la fermeture injustifiée d'une infra-

structure publique appartenant à l'État algérien. Elle a présenté ses excuses à tous les clubs concernés et appelé les autorités locales à intervenir rapidement pour mettre fin à ce type de comportements qui nuisent à l'image et au développement du football à Constantine. De son côté, la commune d'Ibn Badis a réagi dans un communiqué officiel, rejetant les accusations portées

par la Ligue. Elle a précisé que la fermeture du stade communal "Turki Bousenna" ne relevait pas d'une décision municipale, mais d'une décision de la commission de sécurité de la wilaya à la suite d'une inspection sur le terrain. La municipalité a également indiqué n'avoir reçu aucune correspondance officielle de la part de la Ligue avant la publication de son communiqué. Elle

a regretté que la Ligue n'ait pas pris la peine de vérifier l'origine du refus avant de diffuser des accusations infondées.

Le communiqué souligne par ailleurs un point « étrange » : la Ligue régionale de football aurait demandé au club Chabab Ibn Badis de chercher un autre terrain pour ses matchs, tout en autorisant d'autres équipes à jouer sur le même stade sans en informer la commune — une situation qui soulève des questions sur la transparence et l'équité dans la gestion des compétitions locales. Enfin, la municipalité a rappelé son engagement constant en faveur du sport et des jeunes, précisant qu'elle a consenti des efforts importants pour l'entretien du stade ces dernières années. Elle a exprimé sa disponibilité à coopérer avec la Ligue et les instances sportives pour réouvrir le stade dès que les conditions de sécurité seront réunies, tout en invitant les parties concernées à faire preuve de responsabilité et à éviter la diffusion de fausses informations susceptibles de nuire à la crédibilité des institutions publiques.

Fares. B

MOULOUDIA DE BATNA

La "Bobia" résiste à Bordj Ménéaïel et confirme son redressement

La Mouloudia de Batna a confirmé son retour en forme en décrochant un précieux nul en déplacement face au Chabab de Bordj Ménéaïel (0-0). Un résultat encourageant qui permet au club de



porter son total à quatre points. Ce partage des points intervient après la victoire obtenue lors de la précédente journée à domicile contre le Nedjm de Magra (2-1), un succès libérateur sur le plan psychologique, qui a permis aux joueurs de tourner la page d'un début de saison difficile, marqué par trois défaites consécutives, dont une à domicile face au NRB Tégghma. Ces contre-performances avaient précipité le départ de l'entraîneur Belchater, remplacé aussitôt par Karim Zaoui. Ce dernier n'a pas tardé à redonner confiance à son groupe, comme n'en témoigne ce nul arraché à l'extérieur contre Bordj Ménéaïel. Grâce à ce résultat, les coéquipiers du gardien Filali occupent désormais la dixième place avec quatre points, une position encore fragile mais porteuse d'espoir. L'équipe semble engagée sur la voie du redressement, même si de grands défis l'attendent encore, à commencer par le prochain match à domicile face à la JSM Khenchela, avant un déplacement périlleux à Annaba. Dans un climat empreint d'optimisme, la Mouloudia continue de travailler pour retrouver son équilibre sur les plans technique et administratif. Les dirigeants multiplient les efforts pour stabiliser le club et assurer une suite de saison plus sereine, tout en appelant au soutien des supporters et des autorités locales pour accompagner cette phase de reconstruction.

Fares. B

CAB BATNA

Le leader garde le cap et se tourne vers le défi des Zibans

Le Chabab de Batna a réussi l'essentiel en s'imposant difficilement mais précieusement à domicile face au Chabab de Béni Thour (1-0). Le but salvateur a été inscrit dans les ultimes instants du temps additionnel par Hichem Laâkoubi, à la conclusion d'une belle action collective qu'il a ponctuée d'une frappe imparable. Grâce à cette victoire, le CAB poursuit sa belle série et s'empare seul du fauteuil de leader avec 13 points, fruit de quatre succès et un match nul, soit une longueur d'avance sur la JSM Béjaïa et deux sur l'US Biskra et l'US Chaouia, troisièmes ex aequo.

Satisfait de la prestation de ses hommes, l'entraîneur Boussabia n'a pas caché son contentement, estimant que ce succès confirme les ambitions du club batnéen cette saison : jouer les premiers rôles et viser l'accession. Le début de championnat plaide en sa faveur : après un tiers de la phase aller, le CAB n'a laissé échapper que deux points sur quinze possibles, lors du nul



inaugural face à l'US Chaouia. La suite du parcours s'annonce néanmoins exigeante. Le CAB aura un nouveau test de taille en milieu de semaine avec un déplacement périlleux à Biskra pour affronter l'USB, troisième au classement. Une rencontre à enjeu qui pourrait redéfinir les équilibres en tête du classement. De retour à Batna, les coéquipiers de Laâkoubi accueilleront ensuite le Hilal Chelghoum Laïd, une autre opportunité pour confirmer leur statut et consolider leur avance, en misant sur la

solidité à l'extérieur et la suprématie sur leur pelouse du 1er Novembre. Cependant, les conditions matérielles restent préoccupantes. La pelouse du stade est en mauvais état, et la moitié des gradins demeure fermée pour des raisons de sécurité, en attendant des travaux de réhabilitation. Face à cette situation, la direction du club a réclamé la réouverture rapide du stade Sefahi, afin d'y disputer les prochaines rencontres dans de meilleures conditions.

Fares. B

UN TRIPLÉ MAGIQUE LUI OFFRE LE SOULIER D'OR EN MLS

Lionel Messi ne vieillit pas



L'éternel Lionel Messi a encore frappé. À 38 ans, l'Argentin a livré une prestation de rêve sous les couleurs de l'Inter Miami, guidant son équipe vers une large victoire 5-2 face à Nashville SC lors de la dernière journée de la saison régulière de MLS. Ce triplé étincelant lui permet de décrocher le Soulier d'or du championnat 2025.

Buteur à trois reprises et passeur décisif sur le quatrième but, « La Pulga » a une fois de plus prouvé qu'il restait une référence absolue dans le monde du football. Avec 29 réalisations en 28 matches, il devance largement Dennis Bouanga et

Sam Surridge, auteurs de 24 buts chacun. Le premier but est une œuvre d'art : à la 35e minute, Messi contrôle la balle de la poitrine à l'entrée de la surface avant d'éliminer un défenseur et d'expédier une frappe du gauche imparable dans la lucarne. Le public, debout, l'ovationne longuement — un instant qui rappelle les grandes heures de sa carrière européenne. À la 63e minute, l'Argentin transforme un penalty avec assurance, remettant son équipe à égalité après avoir été menée 2-1. Il n'était pas question pour lui de boucler la saison sans marquer les esprits.

Puis, à la 81e minute, il signe le chef-d'œuvre de la soirée : un contrôle de la poitrine suivi d'une frappe fulgurante du gauche dans la lucarne opposée. 4-2 pour Miami, et un stade médusé devant tant de maîtrise.

Une légende toujours au sommet

Avec cette performance, Messi devient le quatrième joueur de l'histoire de la MLS à inscrire plus de 29 buts en une seule saison, rejoignant Carlos Vela, Josef Martínez et Zlatan Ibrahimović. Il termine également meilleur passeur du championnat (19), flirtant avec le record de Vela (49 contributions directes). Son entraîneur Javier Mascherano n'a pas tari d'éloges : « Que dire de Léo ? Il a été exceptionnel, comme toujours. S'il restait le moindre doute sur son titre de MVP, il a dissipé

toutes les questions ce soir. » Grâce à son génie, l'Inter Miami boucle la saison à la troisième place de la Conférence Est, assurant l'avantage du terrain pour les play-offs, où il retrouvera à nouveau Nashville dès le 24 octobre.

Un palmarès qui s'allonge encore

Déjà élu meilleur joueur de MLS en 2024 (20 buts et 16 passes décisives), Messi ajoute une nouvelle ligne à son incroyable palmarès américain. À chaque match, il repousse un peu plus les limites de l'âge et du temps, rappelant que pour lui, le football reste un art.

Que ce soit à Barcelone, Paris ou aujourd'hui à Miami, l'Argentin continue d'écrire sa légende, prouvant que le talent pur ne connaît ni frontières ni date de péremption.

Vers une prolongation imminente

Selon le journaliste italien Fabrizio Romano, les discussions entre Messi et l'Inter Miami pour une prolongation de contrat sont à un stade très avancé. Le joueur serait totalement séduit par le projet sportif porté par David Beckham.

Fort de 48 contributions (buts + passes) cette saison, le capitaine argentin devrait parapher un nouveau contrat dans les prochaines semaines. Sa mission est claire : conduire Miami vers un futur encore plus glorieux.



Les confessions bouleversantes d'Eduardo Camavinga sur ses blessures

C'est le nombre de jours de compétition manqués par Eduardo Camavinga la saison dernière à cause des blessures. Elles étaient au nombre de quatre, mais l'international tricolore espère maintenant leur avoir tourné le dos. « Si je suis en paix avec mon corps désormais ? Franchement, je suis en paix, mais je ne vais pas me porter l'oeil aujourd'hui », a-t-il confié sur Téléfoot. « Les quatre blessures ? Pour être honnête avec vous, tu ne le vis jamais bien, ajoute le Madrilène. Je pense que la plus dure, ça a été la dernière qui a duré six semaines, elle était tellement dure que je ne l'ai pas dit à mes parents directement parce que j'espérais une bonne petite nouvelle. Puis, surtout, j'avais tout fait comme un fou, je m'étais entraîné deux fois par jour... Et après, le fait d'être cassé pour une blessure qui aurait pu être évitée à la cheville où je ne m'étais jamais blessé, c'est quelque chose qui m'a fait mal ».



Kylian Mbappé raconte son adaptation en Espagne

Dans un court entretien accordé au média Brut, Kylian Mbappé a partagé ses impressions sur sa nouvelle vie en Espagne, un peu plus d'un an après son arrivée au Real Madrid à l'été 2024. L'adaptation semble se passer sans accroc pour l'attaquant français, séduit par l'ambiance locale. « Ici, ils font très bien la paella, a-t-il glissé avec humour. Les gens vont penser que c'est cliché mais elle est vraiment bonne, c'est très très bon. On vit très bien ici, les gens sont très accueillants, très sympas, très respectueux. Ils laissent la vie venir à eux. Ils sont très "chill". C'est un plaisir d'être ici au quotidien et de pouvoir avoir une nouvelle expérience de vie. L'attaquant français en a profité pour comparer son quotidien madrilène avec celui qu'il menait à Paris. Moins pressé par le rythme effréné de la capitale française, il apprécie de pouvoir vivre à son propre tempo. « Ici, je suis moins dans le speed. Paris, c'est une ville qui n'a de temps pour personne, elle fonce et c'est toi qui dois être dans le rythme de la ville. Ici, tu peux avoir ton propre rythme, tu peux prendre le temps de faire les choses, d'apprécier les choses », a-t-il expliqué avant de nuancer. « Mais Paris est une ville fantastique, j'ai adoré chacune des saisons et des années que j'y ai passées, mais je pense que c'était le temps du changement pour moi ».

Cristiano Ronaldo doit-il renoncer aux penaltys ?

En l'espace d'une minute, Cristiano Ronaldo a fait vivre aux fans du football toutes les émotions possibles : la déception d'un penalty manqué, suivie aussitôt par l'explosion d'admiration provoquée par un but somptueux.

Une séquence à son image — imprévisible et spectaculaire — lors de la large victoire d'Al-Nassr face à Al-Fateh (5-1) en Saudi Pro League. Grâce à ce succès, le club saoudien a porté son total à 15 points et conserve la tête du classement, tandis qu'Al-Fateh, dirigé par le Portugais José Gomes, reste enlisé à la dernière place avec un seul point.

Une série noire sur penalty en 2025

Ronaldo a rarement connu pareille inefficacité depuis le point de penalty. Avant cette rencontre, il avait déjà manqué une tentative contre l'Irlande lors des

éliminatoires du Mondial 2026. Ce jour-là, son tir, placé plein axe, avait été repoussé du pied par le gardien irlandais Caoimhín Kelleher, ancien attaquant devenu portier. Face à Al-Fateh, le scénario s'est répété : à la 59e minute, le gardien saoudien Amin Bukhari s'est interposé brillamment sur une frappe puissante mais lisible du Portugais. Une quatrième tentative ratée en 2025, confirmant une baisse d'efficacité inhabituelle pour le quintuple Ballon d'or.

Des statistiques toujours impressionnantes, malgré tout

Depuis son arrivée à Al-Nassr, Ronaldo a tiré 28 penaltys pour 25 réussites et seulement trois échecs — contre Al-Taawoun en Coupe du Roi, Al-Khaleej en championnat, et désormais Al-Fateh. Sur l'ensemble de sa carrière, il affiche un taux de réussite de 84 % (177 sur 212), selon Transfermarkt — une statistique qui le maintient parmi les meilleurs tireurs de l'histoire. Mais en 2025, la tendance s'inverse : quatre échecs en une seule année (face au Danemark, Al-Khaleej, l'Irlande et Al-Fateh). De quoi alimenter le débat sur l'opportunité de laisser à d'autres la responsabilité des penaltys. Quelques secondes seulement

après son penalty manqué, Ronaldo s'est racheté d'une manière magistrale. Une frappe lointaine somptueuse, pleine de puissance et de précision, est venue se loger dans la lucarne. Ce but, le 800e de sa carrière en clubs, porte son total à 949 réalisations toutes compétitions confondues, clubs et sélection inclus. Le mythique cap des 1000 buts n'a jamais semblé aussi proche.

À 39 ans, alors que beaucoup de joueurs de sa génération ont raccroché les crampons, le capitaine d'Al-Nassr continue d'écrire l'histoire. S'il n'est plus l'ailier supersonique qui terrorisait les défenses européennes, il demeure un modèle de longévité, de discipline et de détermination.

Ronaldo, la légende inépuisable

Malgré les ratés récents, l'influence du Portugais sur son équipe reste incontestable. Son leadership, son sens du but et sa volonté de fer inspirent encore ses coéquipiers et fascinent le monde du football.

Ronaldo reste Ronaldo : capable de tout rater... avant de marquer l'impossible. La question demeure : doit-il confier les penaltys à un coéquipier, ou continuer à affronter la pression seul, comme toujours ?.

APRÈS AVOIR STOPPÉ LE PENALTY DE CRISTIANO RONALDO

Amin Bukhari entre dans le cercle des géants

Le nom d'Amin Bukhari s'est ajouté, samedi soir, à une liste très exclusive : celle des gardiens ayant réussi à stopper un penalty de Cristiano Ronaldo. Malgré la lourde défaite d'Al-Fateh face à Al-Nassr (5-1) au « Al-Awwal Park », le portier saoudien a marqué les esprits. Âgé de 28 ans, Bukhari a réalisé plusieurs arrêts décisifs tout au long du match, mais son moment de gloire est survenu à la 59e minute. Face à l'icône portugaise, le gardien a parfaitement anticipé la frappe du pied droit de Ronaldo, plongeant sur sa gauche pour détourner le ballon d'une main ferme. Une séquence rare, tant le capitaine d'Al-Nassr s'est imposé depuis des années comme l'un des tireurs les plus redoutables au monde.



Un exploit qui vaut plus qu'une victoire

Même si son équipe a sombré, la performance individuelle de Bukhari a été

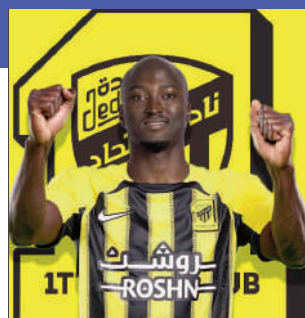
saluée. Par son sang-froid et sa lecture du jeu, il a réussi là où tant d'autres ont échoué. Ce geste héroïque lui permet de rejoindre des gardiens de légende tels que Gianluigi Donnarumma, Diego Alves ou Jan Oblak, qui ont eux aussi eu le privilège d'arrêter un penalty du quintuple Ballon d'or. Selon les données du site Transfermarkt, Cristiano Ronaldo a manqué 35 penaltys sur 212 tentatives au cours de sa carrière — dont 10 avec la sélection portugaise et 25 en club. Une statistique qui souligne la rareté d'un tel exploit. Au-delà du score, Amin Bukhari est ressorti de cette soirée comme le grand gagnant moral. Face à Ronaldo, il a prouvé qu'il appartenait, le temps d'un instant, à la caste des gardiens capables de défier les plus grands noms du football mondial.

PSG

Danilo Pereira révèle les 2 joueurs qui l'ont le plus impressionné

Dans un entretien accordé à Onze Mondial, l'ancien joueur du PSG, qui évolue actuellement à Al-Ittihad, Danilo Pereira, est revenu sur les deux joueurs qui l'ont le plus impressionné lors de son passage dans la capitale. Alors qu'il a évolué avec des extraterrestres comme Messi, Neymar, Di Maria ou encore Kylian Mbappé, le Portugais de 34 a déclaré : « en premier, je le dis tous

les jours : c'est Marco (Verratti). Avec le ballon, sans ballon... c'était incroyable ! La façon qu'il a aussi de parler avec les gens... C'est un milieu de terrain que je n'avais jamais vu avant, un joueur complet ». Mais l'ancien joueur du FC Porto ne s'est pas arrêté là. En effet, il a aussi donné le nom de Warren Zaïre-Emery, qui traverse un début de saison délicat à Paris : « ensuite, je dirais Warren (Zaïre-Emery). À 16 ou 17 ans, il faisait des choses incroyables. Il joue moins depuis un moment, mais je pense qu'il a encore une marge de progression et qu'il peut



aller loin. C'est un jeune très gentil que j'aime bien. » L'intéressé appréciera.

HAALAND NE SUFFIT PLUS À LUI SEUL

Guardiola s'emporte contre ses joueurs

Pep Guardiola a beau se réjouir des performances de son buteur Erling Haaland, il n'en demeure pas moins préoccupé. Après la victoire de Manchester City contre Everton (2-0) en Premier League, l'entraîneur espagnol a salué le Norvégien tout en adressant un message musclé au reste de son effectif.

Encore une fois, Haaland a porté les siens en inscrivant un doublé lors de l'une des affiches les plus disputées de la 8e journée. Avec ce succès, les Citizens poursuivent leur série victorieuse et confirment leur retour vers le sommet du classement. Mais derrière cette vic-

toire, Guardiola voit un problème grandissant : la dépendance excessive à son attaquant vedette.

Guardiola hausse le ton

Dans des déclarations relayées par le Daily Mail après la rencontre, le coach espagnol n'a pas caché son agacement : « On ne peut pas bien jouer en se reposant uniquement sur Erling. Les autres doivent hausser leur niveau. Nous créons beaucoup d'occasions faciles et nous devons les convertir ».

L'ancien technicien du Barça et du Bayern a reconnu une inquiétude croissante : « Ce n'est pas normal que les mêmes marquent toujours. Si nous ne créons pas d'occasions, je comprendrais, mais nous devons finir nos actions. Les joueurs le savent, on en parle depuis longtemps. À l'entraînement, ils sont efficaces ; il faut désormais le reproduire en match ».

Et de conclure, mi-sérieux mi-ironique : « Je suis en colère, car Haaland aurait pu en mettre quatre ou cinq ce soir ! Mais plaisanterie mise à part, on ne peut pas dépendre de lui à chaque match ».

Une dépendance criante

Les chiffres parlent d'eux-mêmes : sur les 17 buts inscrits par City cette saison en championnat, 11 portent la signature d'Haaland — soit près de 65 % du total. Un déséquilibre que Guardiola veut corriger avant qu'il ne devienne problématique. À 25 ans, l'attaquant norvégien caracole en tête du classement des buteurs de Premier League avec 11 réalisations, cinq de plus qu'Antoine Semenyo (Bournemouth), son plus proche poursuivant. Mais pour Guardiola, le message est clair : le collectif doit prendre le relais si Manchester City veut garder sa couronne.

CRYSTAL PALACE

L'avenir de Marc Guéhi est scellé

Marc Guéhi va quitter Crystal Palace à la fin de la saison. En fin de contrat en juin 2026, le capitaine des Eagles a informé sa direction qu'il ne souhaitait pas prolonger, comme l'a admis son entraîneur Oliver Glasner en conférence de presse. Le défenseur international anglais pourra même s'engager librement avec un club étranger dès janvier. Cet été déjà, Guéhi avait failli rejoindre Liverpool pour 35 M€, mais le transfert avait été annulé faute de remplaçant trouvé à temps. « Je pense que Marc nous a déjà dit qu'il ne signera pas de nouveau contrat, donc il partira l'année prochaine », a expliqué Glasner. « Le club voulait qu'il reste. Ils lui ont proposé un nouveau contrat. Mais il a dit : "Non, je veux faire autre chose." Et c'est normal. Maintenant, la question pour nous, c'est : comment gérer cette situation ? Quelle est la meilleure façon d'aborder cette prochaine étape ? Tout dépend de notre manière de communiquer ».



OLYMPIQUE DE MARSEILLE

La réaction mesurée de Bilal Nadir après la victoire face au Havre

Auteur d'une bonne entrée en jeu face au Havre, Bilal Nadir a contribué activement à la large victoire de l'OM (6-2) et au passage du club en tête de la Ligue 1. Le milieu de terrain franco-marocain de 21 ans, qui a délivré une passe décisive pour le but d'Amir Murillo, a toutefois tenu à rappeler que la saison restait longue et que rien n'était encore acquis. « On est l'OM, on veut jouer les premiers rôles, c'est bien d'être en première position au classement mais le championnat est encore long, a-t-il tempéré. On ne va pas s'affoler, a-t-il réagi en zone mixte. Notre première demi-heure a été compliquée. Le Havre a ouvert le score. Mais le penalty et le carton rouge nous ont permis de revenir dans le match. On a pu dérouler par la suite. Le quadruplé de Mason (Greenwood) est magnifique, il le mérite ! On connaît sa qualité, mais il aide encore plus l'équipe ces derniers temps. Quand il est comme ça, c'est top ».



REAL MADRID

Álvaro Negredo juge les débuts de Xabi Alonso

Récemment rehaussé après une dernière saison au Real Valladolid, Álvaro Negredo s'est exprimé dans les colonnes du Diario AS sur Xabi Alonso, qu'il a côtoyé en tant que coéquipier. Passé par le Real Madrid Castilla et Manchester City, l'ancien attaquant madrilène estime que l'actuel technicien des Merengues réalise un excellent début de saison, malgré les attentes et la pression liées au très haut niveau. « Xabi Alonso est un entraîneur très jeune, avec beaucoup d'enthousiasme et d'envie. Il débute à peine, mais j'ai eu la chance d'être avec lui dans un vestiaire, et on voyait déjà qu'il deviendrait un bon coach. Jouer au Real Madrid, c'est une pression énorme, mais il sait la gérer grâce à son expérience dans de grands clubs. Le Real devait bien démarrer la saison car il y a toujours un moment de creux en championnat. Ils ont eu un accrochage contre l'Atlético, mais je trouve que le début de saison de Xabi Alonso est très bon », a déclaré l'Espagnol de 40 ans, qui travaille aussi pour devenir entraîneur.



REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE

MINISTERE DE L'HABITAT ET DE L'URBANISME ET DE LA VILLE

DIRECTION DES EQUIPEMENTS PUBLICS D'ALGER

NIF 414024000016216

AVIS D'ATTRIBUTION PROVISoire

Conformément aux dispositions de l'article 40,65,73 et 82 du décret présidentiel N° 15/247 du 16/09/2015 portant réglementation des marchés publics, et délégations de service publics. La Direction Des Equipements Publics De La Wilaya D'Alger, Informe l'ensemble des soumissionnaires ayant participé à l'avis d'appel d'offre national avec exigences de capacités minimales N° : 44/2025 Portant Réalisation D'une Extension De Centre De Production Et Gestion De La Carte D'identité A DAR EL BEIDA.

LOT UNIQUE :

- PARTIE N° 01 : Travaux De Réseaux De L'encein Bloc En RDC-03 Etages
Installation Des Réseaux Bloc Extension (Stockage + Poste De Contrôle).
- PARTIE N° 02 : Travaux De Réalisation De L'Extension Bloc De Stockage
En RDC+03 Etages Et Poste De Contrôle En RDC de la CNI.

Qu'a l'issue des travaux de la commission d'ouverture et d'évaluation des offres, le marché est attribué provisoirement à :

N°	LOCALITE	Attributaire Provisoire	note de l'offre technique	Montant de soumission en TTC (DA)	Montant après correction en TTC (DA)	Délai	Critère de Choix(*)
01	DAR EL BEIDA	Cocontractant : GROUPEMENT GRP-GGRL GROUP N° d'identification Fiscale 001016100406565	48.00	807 815 673,00 DA	797 216 485 ,80 DA	11 MOIS.	Moins disant

Les autres soumissionnaire, sont invités s'ils le souhaitent, à se rapprocher des services de La Direction Des Equipements Publics De La Wilaya D'Alger sis à 125 rue de tripolis hussien Day, dans un délai de trois (3) jours à compter du premier jours de la publication du présent avis d'attribution provisoire, afin de prendre connaissance des résultats détaillés de l'évaluation de leur offres techniques et financière.

La commission des marchés de la Wilaya D'Alger est compétente pour l'examen de tout recours des soumissionnaires.

Par ailleurs cet avis d'attribution provisoire tient lieu de convocations à l'entreprise afin de se rapprocher des services de la direction afin de procéder à la signature de leurs marchés.

AL MOUNASSER 20 Octobre 2025

ANEP 2516032659



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

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

Championnat de France
Amine Gouri dynamite Brest

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

Qualifications de CHAM-2025
Première séance légère pour les Verts

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

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

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

La jeunesse sportive de kaylie

Boudaoui dans le viseur de Wolfsburg

La défense inquiète Zienbauer



VOTRE QUOTIDIEN SPORTIF
Mounasser

POUR TOUTES VOS ANNONCES,
CONTACTEZ NOTRE
SERVICE PUBLICITAIRE AU:

 **TEL:**
0560266287

OU PAR EMAIL:

 **CONTACT@ALMOUNASSER.DZ**



Dans cet article, nous plongerons dans l'histoire et la tradition de la pétanque



Une Bonne Partie de Boules

en Provence, explorant ses origines, ses règles, son impact culturel et son statut actuel dans la société moderne.

Les Origines de la Pétanque

La pétanque tire ses origines de jeux de boules ancestraux pratiqués depuis des siècles dans le bassin méditerranéen.

Cependant, c'est en Provence, au début du XXe siècle, que le jeu a pris sa forme moderne et son nom actuel. L'histoire raconte que la pétanque est née à La Ciotat, petite ville côtière près de Marseille, dans les années 1900. Le jeu aurait été inventé par un

aurait développé une nouvelle technique de lancer où le joueur reste planté sur place, plutôt

généralement en acier, chacune pesant environ 700 grammes. Le but du jeu est de lancer ses boules le plus près possible d'une petite boule en bois appelée le "cochonnet" ou le "but". Un joueur lance le cochonnet à une distance déterminée, puis les autres joueurs alternent pour lancer leurs boules, en essayant de les placer aussi près que possible du cochonnet. L'équipe ou le joueur dont la boule est la plus proche du cochonnet



que de marcher vers la ligne de lancer comme dans les jeux de boules classiques. Cette technique, appelée "pieds tanqués" en provençal (pieds ancrés), aurait donné naissance au nom "pétanque".

Les Règles du Jeu



certain Jules Hugues, un habitant de La Ciotat atteint de rhumatismes, qui avait des difficultés à se déplacer sur le terrain irrégulier des terrains de boules traditionnels. Pour pallier ce problème, il

La pétanque est un jeu simple mais stratégique, qui se joue généralement sur un terrain de sable ou de gravier appelé "boulodrome". Les joueurs utilisent des boules en métal,

marque des points. Ce qui rend la pétanque unique, c'est la technique de lancer. Contrairement à d'autres jeux de boules où le joueur peut se déplacer sur le terrain, dans la pétanque, le joueur doit lancer les boules tout en restant immobile, les pieds ancrés au sol à l'endroit où il se trouve.

La Pétanque comme Art de Vivre

En Provence, la pétanque est bien plus qu'un simple jeu. C'est un art de vivre, un moyen de socialisation et de détente ancré dans la culture locale. Les parties de pétanque se déroulent souvent dans un cadre convivial, où les amis et la famille se réunissent pour profiter du plein air, discuter et partager un verre de vin ou un pastis. Les tournois de pétanque sont également des événements populaires en Provence. Des compétitions locales aux

La Pétanque en Provence

Un Art de Vivre Ancré dans la Tradition

La Provence, cette région du sud-est de la France, est célèbre pour ses paysages pittoresques, son climat ensoleillé et sa riche culture. Au cœur de cette culture se trouve la pétanque, jeu de boules emblématique qui incarne l'esprit de convivialité et de détente propre à la région.

tournois internationaux, ils attirent des joueurs de tous âges et de tous niveaux de compétence. Ces tournois sont l'occasion pour les passionnés de pétanque de se mesurer les uns aux autres dans un esprit de compétition amicale, tout en célébrant la tradition et la camaraderie.

L'Impact Culturel de la Pétanque



La pétanque a profondément marqué la culture provençale et méditerranéenne. Elle est devenue un symbole de l'art de vivre décontracté et de la convivialité caractéristiques de la région. Les images de joueurs de pétanque sur les places de village, sous les platanes centenaires, font partie intégrante de l'imaginaire collectif de la Provence. De nombreux écrivains, artistes et cinéastes ont également été inspirés par la pétanque. Des romans, notamment ceux de Marcel Pagnol, des peintures et des films ont été créés autour de ce jeu emblématique, capturant

son atmosphère unique et son importance culturelle.

La Pétanque dans la Société Moderne

Malgré son ancienneté, la pétanque reste

incroyablement populaire en Provence et dans toute la France. Des millions de personnes pratiquent ce jeu régulièrement, qu'ils soient jeunes ou moins jeunes, amateurs ou compétiteurs chevronnés.

La pétanque a également su évoluer avec son temps. Si elle reste profondément enracinée dans la tradition, elle s'est également adaptée aux nouvelles technologies et tendances. Des applications mobiles permettent désormais de trouver des terrains de pétanque, de rejoindre des communautés de joueurs et même de participer à des tournois en ligne.



La pétanque en Provence incarne l'essence même de la culture méditerranéenne : la convivialité, la détente et la passion pour la vie en plein air. Au-delà d'un simple jeu de boules, la pétanque est devenue un véritable mode de vie, une tradition intemporelle qui continue de rassembler les gens et de les faire sourire, génération après génération.

Championnat arabe des nations de Beach-volley

L'Algérie décroche deux médailles de bronze à Mascate

Les sélections algériennes masculine et féminine de beach-volley ont bouclé avec succès leur participation à la deuxième phase du Championnat arabe des nations, organisée du 13 au 18 octobre à Mascate (Sultanat d'Oman), en décrochant chacune une médaille de bronze.

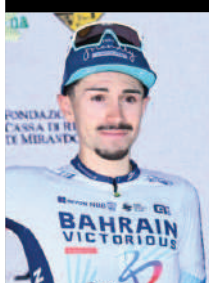
Rania. K

Chez les messieurs, le duo Mohamed Islam Guelouch - Mohamed Sawaadi a remporté la médaille de bronze après sa victoire sur la sélection omanaise sur le score de 2 sets à 0, confirmant ainsi la constance de l'équipe algérienne parmi les meilleures formations arabes. Chez les dames, Shahla Ben Mokhtar et Ikram Hassaine ont imité leurs compatriotes messieurs



en s'imposant elles aussi 2 sets à 0 face à l'équipe d'Arabie saoudite, décrochant une troisième place synonyme de podium. Ces deux nouvelles médailles viennent couronner le parcours remarquable des représentants algériens, déjà auteurs d'un excellent tournoi marqué par des victoires convaincantes et une qualification dans le dernier carré. Organisées dans la capitale omanaise Mascate, cette deuxième

Japan Cup
Lenny Martinez termine la saison en beauté



Lenny Martinez a bouclé son année sur un succès. Le grimpeur français a terminé la saison en beauté en remportant la Japan Cup en solitaire dimanche à Utsunomiya. Suivez l'intégralité de la saison de cyclisme sur Eurosport, via la plateforme HBO Max ! C'est la quatrième et dernière victoire en 2025 pour le coureur de Bahrain-Victorious qui a fait la différence dans la dernière difficulté du jour pour devancer de 32 secondes son compatriote Alex Baudin et l'Espagnol Ion Izagirre.

R. S

Natation

L'Australienne Molly O'Callaghan bat le record du monde du 200 m nage libre



L'Australienne Molly O'Callaghan s'est emparée en 1 min 49 sec 77 du record du monde du 200 m nage libre en petit bassin lors de l'étape de Coupe du monde de Westmont (Illinois, Etats-Unis) samedi. L'Américaine Regan Smith a elle égalé son propre record du monde du 100 m dos en 54 sec 02. Championne olympique du 200 m nage libre à Paris l'été dernier, Molly O'Callaghan (21 ans) a effacé avec de la marge le record en petit bassin de la Hongkongaise Siobhan Haughey, qui

avait nagé en 1 min 50 sec 31 en 2021. O'Callaghan a nagé samedi une seconde plus vite que lors de la première étape de Coupe du monde en petit bassin la semaine passée à Carmel (Indiana, Etats-Unis). Octuple médaillée olympique (sept podiums en relais dont quatre titres entre 2021 et 2024), l'Australienne est également double championne du monde en titre du 200 m nage libre et double championne du monde du 100 m nage libre (2022 et 2023), distance sur laquelle elle a

décroché l'argent aux Mondiaux de Singapour cet été. Un peu plus tard samedi, l'Américaine Regan Smith (23 ans) a égalé le record du 100 m dos qu'elle avait établi l'an dernier. Egalement octuple médaillée olympique, Smith avait décroché l'argent du 100 m dos, 200 m dos et 200 m papillon à Paris, comme aux Mondiaux de Singapour cet été (avec en plus l'argent du 50 m dos). Elle détient le record du monde du 100 m dos aussi en grand bassin (57.13 en 2024).

R. S

MotoGP

L'Espagnol Raul Fernandez remporte le Grand Prix d'Australie



L'Espagnol Raul Fernandez a remporté le Grand Prix d'Australie en MotoGP, sa première victoire dans la catégorie reine. Le pilote Aprilia-Trackhouse de 24 ans a terminé devant les Italiens Fabio Di Giannantonio (Ducati-VR46) et Marco Bezzecchi (Aprilia), troisième en dépit d'une pénalité consistant en un double "long-lap" (deux tours rallongés de circuit) qu'il a dû effectuer durant la course.

"C'était une course super difficile, car avec cette sanction, tout était plus compliqué", a réagi à l'arrivée Bezzecchi, phénoménal depuis le début du weekend. Deuxième sur la grille de départ, Bezzecchi a d'emblée pris les commandes de la course devant Raul Fernandez, avant de purger sa pénalité - et rétrograder à la sixième place.

"Ma stratégie a parfaitement fonctionné, car je voulais prendre un départ parfait et essayer d'attaquer dès le début, j'ai réussi à creuser l'écart", a encore dit l'Italien à l'issue de cette 19e manche sur 22 de la saison. Devant lui, Raul Fernandez n'a jamais vraiment été inquiet. L'Espagnol, arrivé en MotoGP en 2022 et qui n'était encore jamais monté sur un podium dans l'élite, est le cinquième pilote

différent à s'imposer sur les cinq dernières manches.

Parti en pole position pour la cinquième fois cette saison, Fabio Quartararo a franchi la ligne d'arrivée 11e au guidon de sa Yamaha. Quatrième dès la fin du premier tour, le champion du monde 2021 a rapidement vu ses chances de renouer avec le succès disparaître, lui qui espérait ce weekend encore mettre fin à une disette de plus de trois ans sans victoire. Le double champion du monde 2022-2023 Francesco Bagnaia (Ducati) a abandonné, victime d'une chute en fin de GP. L'Italien a connu un nouveau weekend cauchemardesque après le GP d'Indonésie qu'il n'avait là aussi pas terminé.

Au championnat pilote, Bezzecchi réalise une bonne opération puisqu'il récupère la troisième place de son compatriote Bagnaia. L'Espagnol Alex Marquez (Ducati-Gresini), qui a fini quatrième du GP, reste deuxième du général, et compte 97 points d'avance sur Bezzecchi.

Blessés, l'Espagnol Marc Marquez (Ducati) - déjà assuré du titre dans la catégorie reine et son compatriote champion du monde 2024 Jorge Martin (Aprilia) n'ont pas fait le déplacement en Australie.

R. S

Tour de Guangxi - 6e étape -

Paul Magnier remporte sa 5e étape

Le Français Paul Magnier a signé dimanche à Nanning, dans le sud de la Chine, sa cinquième victoire en six étapes du Tour du Guangxi alors que le Britannique Tom Double remporte le classement général de cette dernière épreuve World Tour de l'année.

R. S

Avec ce 19e succès de la saison, Magnier, 21 ans, égale Laurent Jalabert qui avait décroché le même nombre de victoires en 1997. Cette année, seul Tadej Pogacar a plus levé les bras que Magnier avec 20 victoires.

Comme lors de ces quatre précédents succès de la semaine, le bolide de la Soudal Quick-Step s'est imposé à l'issue d'un sprint massif en devançant, de justesse cette fois, le Polonais Stanislaw Aniolkowski et un autre Français, Paul Penhoët. Le coureur de Grenoble, né au Texas, boucle ainsi en beauté une semaine magnifique. La seule étape qui lui aura échappé a été celle



se terminant sur une montée samedi, décisive pour le classement général final, et remportée par Paul Double.

Le Britannique de 29 ans a terminé le travail dimanche en conservant son petit avantage de 15

secondes au général sur Victor Lafay, en lice pour devenir le premier Français à remporter une course par étapes World Tour depuis 2007. Lafay a tenté le tout pour tout en attaquant à 20 kilomètres de l'arrivée dans la seule bosse

répertoriée du jour avant d'être repris sur le plat. Déjà âgé de 29 ans, Double, qui court pour l'équipe Jayco-AlUla, perce cette saison en remportant les cinq premières victoires de sa carrière, dont le Tour de Slovaquie en septembre.

ATP Stockholm - La grosse poisse:

Rupture du tendon d'Achille pour Holger Rune

Son abandon face à Ugo Humbert dans la semaine, à Stockholm, laissait craindre le pire. Et le couperet est tombé, Holger Rune souffre d'une rupture du tendon d'Achille, comme confirmé par l'intéressé sur son compte Instagram. Une lourde blessure qui va nécessiter une opération et de longs mois d'absence pour le joueur danois, auteur d'une saison 2025 compliquée. Enorme coup dur pour Holger Rune. Sa sortie en larmes cette semaine en demi-finale de Stockholm face à Ugo Humbert ne présageait rien de bon. Le Danois souffre en effet d'une rupture du tendon d'Achille de la cheville gauche, comme confirmé sur son compte Instagram. "Mon tendon d'Achille est complètement rompu dans sa partie proximale, ce qui signifie que je dois être opéré dès la semaine prochaine, puis suivre une rééducation, a expliqué le 11e joueur mondial. Merci pour tout votre soutien, aujourd'hui et depuis toujours. Sans

vous, rien ne serait pareil. À très bientôt." Suivez la finale d'Ugo Humbert sur Eurosport, via HBO Max ! Le joueur de 22 ans va donc entamer un parcours lent et difficile de plusieurs mois, pour tenter de se remettre d'une blessure parfois jugée encore plus grave qu'une rupture des ligaments croisés. "Il va falloir attendre un certain temps avant que je puisse remonter sur le court. C'est dur. J'ai pris tellement de plaisir à jouer à Stockholm que l'idée de ne plus ressentir cette énergie pendant un certain temps est insupportable", a-t-il poursuivi. Cette saison 2025 aura décidément été compliquée pour Holger Rune, vainqueur que d'un tournoi (l'ATP 500 de Barcelone) et pas protagoniste des Grands Chelems. Sa saison 2026 est déjà compromise, mais avant d'y penser, il faudra relever ce tout autre défi, celui de se remettre sur pieds.

R. S

La championne olympique australienne de natation Ariarne Titmus prend sa retraite

A 25 ans, Ariarne Titmus a annoncé prendre sa retraite ce jeudi. Alors qu'elle avait choisi de faire une pause depuis les Jeux Olympiques de Paris 2024, la championne australienne, qui a été médaillée d'or olympique à quatre reprises, a finalement opté pour l'arrêt de sa carrière, une décision qu'elle décrit comme "vraiment dure". La nageuse de 25 ans faisait une pause depuis les Jeux olympiques de Paris, mais avait déclaré auparavant qu'elle prévoyait de revenir pour les Jeux de Los Angeles en 2028.

"Une décision difficile, vraiment difficile, mais dont je suis très heureuse", a-t-elle déclaré dans une vidéo publiée sur son compte Instagram. "J'ai toujours aimé la natation, c'est ma passion depuis que je suis petite. Mais je pense que cette pause m'a permis de réaliser que certaines choses dans ma vie qui ont toujours été importantes pour moi le sont désormais un peu plus que la natation, et ça



me va", a-t-elle confié. Titmus a remporté la médaille d'or du 400 m nage libre aux Jeux olympiques de Tokyo et de Paris, battant à chaque fois la star des bassins américaine Katie Ledecky dans ce qui a été qualifié de "courses du siècle". Surnommée "Terminator", l'Australienne a perdu son record du monde du 400 m au profit de la Canadienne Summer McIntosh plus tôt cette année, mais reste la femme la plus rapide de tous les temps sur 200 m. "Une compétitrice, une championne et une personne exceptionnelle !

Félicitations", a réagi Ledecky après l'annonce de sa retraite, tandis que McIntosh a déclaré : "Tu vas nous manquer." "Je n'aurais jamais pensé que mes derniers Jeux olympiques seraient à Paris. Et sachant ce que je sais maintenant, j'aurais aimé profiter un peu plus de cette dernière course", a ajouté Titmus. Avant Paris, elle avait subi une intervention chirurgicale pour retirer une tumeur ovarienne bénigne et s'était dite "vraiment bouleversée" par cette alerte médicale. "Mais je pense qu'en me penchant davantage sur ces problèmes de santé,

j'ai vraiment dû faire une introspection et réfléchir à ce qui était le plus important pour moi, au-delà de la natation", a expliqué la nageuse australienne. Titmus prend sa retraite avec un total de 33 médailles internationales, dont huit à des Jeux olympiques, neuf en championnats du monde et huit aux Jeux du Commonwealth.

"Tu es incroyable. C'est un privilège d'avoir pu côtoyer une légende vivante de ce sport", a déclaré sa compatriote australienne Kaylee McKeown, quintuple médaillée d'or olympique.

R. S

Athlétisme - Après son titre à Tokyo Jimmy Gressier nommé pour le titre de meilleur athlète de l'année



Le Français Jimmy Gressier, sacré champion du monde du 10.000 m à Tokyo fin septembre, fait partie des nommés pour le titre de meilleur athlète sur piste de l'année, selon la liste dévoilée lundi par World Athletics. Le Français, qui a également obtenu une médaille de bronze sur 5.000 m aux Mondiaux de Tokyo, figure parmi une liste de cinq finalistes, aux côtés de l'Américain Noah Lyles, en or aux JO de Paris sur 100 m et sacré double champion du monde du 200 m et du 4x100 m au Japon. Le Français a également remporté cet été la finale de la ligue de diamant sur 3.000 m. Chez les femmes, les deux Américaines

Melissa Jefferson-Wooden, avec ses trois titres obtenus à Tokyo sur 100 m, 200 m et 4x100 m à Tokyo, et Sydney McLaughlin-Levrone, la reine du 400 m avec deux médailles d'or en individuel et sur 4x400 au Japon, font figure de favorites. Sydney McLaughlin-Levrone, déjà double championne olympique (2021-2024) est devenue à Tokyo la première femme à passer sous les 48 secondes sur 400 m depuis 40 ans. Les votes sont ouverts sur les réseaux sociaux de l'instance mondiale (X, Facebook et Instagram) jusqu'au 19 octobre. Les noms des deux finalistes seront annoncés le 2 novembre.

R. S

5 ASTUCES POUR SE DÉTENDRE À L'AIDE DU SPORT

Au-delà des bienfaits qu'il apporte au corps, le sport est aussi un formidable allié pour se détendre. À l'aide d'astuces simples et efficaces, une bonne séance, qu'elle soit intensive ou relaxante, permet au corps et à l'esprit de chasser les tensions.

Respiration, stretching, méditation... On vous donne tous nos meilleurs conseils pour être zen qu'un panda !

Adoptez la respiration abdominale

Pour vous relaxer au maximum avant, après ou même pendant le sport, selon la pratique choisie, adoptez la respiration abdominale : inspirez par le nez et expirez par la bouche, le plus lentement possible. Pour se relâcher au mieux, mieux vaut

apporter vitalité et énergie lorsque vous vous sentez fatigué. Vous gagnez instantanément en tonus en pratiquant cette respiration aussi souvent que possible. Pour pouvoir visualiser et se concentrer sur la respiration, mettez-vous dans un endroit calme en position allongée ou assis

par excellence. Elle vous permet de lâcher prise, de vous concentrer sur votre façon d'occuper l'espace, de bouger, de vous renforcer et de vous assouplir. Pour pratiquer le yoga, trouvez-vous ou créez-vous un cocon, une bulle dénuée de toute mauvaise tension dans



en tailleur ou encore dans la posture du diamant, assis sur vos genoux. Il est important de vous installer confortablement et de bien prendre le temps de choisir cette position de détente.

laquelle vous pourrez pratiquer la discipline pendant 30 minutes à 1h environ. Lors de la séance, analysez les sensations qui accompagnent vos exercices pour profiter pleinement de la relaxation.

Pratiquez intensément

Pour les sportifs moins sensibles aux pratiques douces et qui ont du mal à expulser les tensions, les activités sportives exutoires particulièrement physiques sont un autre bon moyen d'éliminer le stress.

La sensation de détente et de bien-être ressentie après une pratique intense est en grande partie due à l'endorphine,

Faites du yoga

Le yoga est l'activité zen



prendre le temps de se déconnecter du monde environnant et faire abstraction de tout ce qui nous entoure. Visualisez et concentrez-vous quelques minutes sur votre respiration. Fermez les yeux et focalisez-vous sur l'air, son trajet dans les poumons jusqu'à votre ventre, le faisant gonfler lentement. Enfin, son rejet qui le dégonfle tout doucement et libère les tensions accumulées. Prendre le temps de respirer par le ventre



molécule libérée par le cerveau qui se disperse dans le système nerveux et les tissus de l'organisme pour produire des effets positifs contre l'anxiété et l'anxiété.

La concentration sur l'effort physique fourni et la fierté de l'accomplissement après l'épreuve peuvent, elles aussi, contribuer à oublier le stress et éprouver un sentiment de détente intense après le sport.

Pensez au stretching

Même en dehors d'une séance de sport, à n'importe quel moment de la journée, s'étirer réveille ou « dérouille » le corps en douceur. Les étirements sont un moyen simple de chasser les contractures et d'apaiser l'esprit,

par là même, chasse les toxines.

Prenez le temps de prendre du temps !



Un corps étiré est aussi plus armé pour faire face au stress, et ce pour une raison simple : chaque mouvement sollicite en même temps, deux muscles antagonistes : l'un se contracte pendant que l'autre se détend. A contrario, lorsque vous êtes stressés, les deux

Lorsque vous vous relaxez après une séance de sport, vous pouvez associer les sens de la visualisation d'une détente corporelle qui s'installe progressivement, muscle après muscle, avec une respiration calme et contrôlée.

Vous pouvez alors visualiser le relâchement des muscles du visage, la mâchoire, les épaules, le thorax, le dos, les bras, le bassin et les jambes. Restez ensuite quelques instants à l'écoute de cette détente corporelle, en harmonie avec la respiration.

Visualisez ensuite, en fin d'exercice, l'énergie vitale qui envahit le corps, les batteries qui se rechargent. Pour les sportifs, vous pouvez en plus visualiser une compétition récente, les émotions d'une victoire



d'autant plus que quelques minutes suffisent pour en profiter pleinement. Ils permettent de décrire le corps et d'évacuer les tensions musculaires ou articulaires avant qu'elles ne s'installent durablement. En effet, lorsque l'on s'étire, la température corporelle augmente progressivement et, par une action mécanique, la contraction-décontraction des muscles modifie la pression des capillaires sanguins et améliore la circulation sanguine, et

muscles antagonistes se crispent, ce qui bloque votre mobilité articulaire et vous occasionne des



douleurs. Méditez et visualisez

ou d'un super entraînement !

Les glucides, amis ou ennemis ?

Souvent diabolisés, parfois mal compris, les glucides occupent pourtant une place incontournable dans notre alimentation. Source principale d'énergie pour le corps humain, ils sont à la fois indispensables et à consommer avec discernement. Pour démêler le vrai du faux, plongeons au cœur de ces nutriments essentiels à notre équilibre.

Qu'est-ce qu'un glucide ?

Appelés également hydrates de carbone ou carbohydrates, les glucides constituent l'une des trois grandes familles de macronutriments, aux côtés des protéines et des lipides. Ils représentent en moyenne 40 à 55 % de nos besoins énergétiques quotidiens, une proportion qui peut grimper jusqu'à 60 % chez les sportifs ou les travailleurs aux activités physiques soutenues. Leur rôle premier est simple : fournir de l'énergie. En effet, lors de la digestion, les glucides

lents, comme l'amidon contenu dans les céréales, les légumineuses, les pommes de terre ou les tubercules. Les premiers sont assimilés rapidement, provoquant une montée brutale de la glycémie. Les seconds libèrent l'énergie plus lentement et assurent une satiété plus durable. C'est tout l'enjeu d'un bon équilibre alimentaire : apprendre à doser les uns et les autres selon les besoins du corps.

L'énergie à tous les niveaux

Un gramme de glucide apporte environ 4 kilocalories, soit autant

immédiatement, soit stocké sous forme de glycogène dans les muscles et le foie, pour servir de réserve énergétique. Lors d'un effort intense, c'est cette réserve qui est mobilisée. Si, en revanche, les apports dépassent les besoins, le glucose excédentaire est transformé en graisses, stockées dans le tissu adipeux. D'où la nécessité d'un apport maîtrisé et adapté à l'activité physique.

Glucides et satiété : l'effet "coupe-faim" naturel



qu'un gramme de protéine. Cette énergie sert d'abord à faire fonctionner nos muscles

Contrairement aux idées reçues, les glucides, notamment ceux complexes, sont de précieux alliés de la régulation de l'appétit. Les amidons présents dans les aliments peu transformés — riz complet, lentilles, pain au levain, patates douces — ralentissent la digestion et prolongent la sensation de satiété. Mais attention : les glucides raffinés, issus de produits industriels (pâtisseries, céréales soufflées, galettes de riz, etc.), perdent ces propriétés. Transformés, appauvris en fibres et en micronutriments, ils deviennent de simples sources caloriques, sans bénéfice nutritionnel.



sont transformés en glucose, véritable carburant de l'organisme, et surtout du cerveau, qui en dépend presque exclusivement.

Les différentes formes de glucides

Tous les glucides ne se valent pas. On distingue généralement deux grandes familles : Les sucres simples, ou glucides rapides, présents dans les fruits (glucose, fructose), le sucre de table (saccharose) ou encore le lait (lactose). Les glucides complexes, ou sucres



Le sucre, un plaisir... mais aussi une tentation

Au-delà de son rôle énergétique, le sucre possède un pouvoir gustatif et émotionnel indéniable. Il adoucit, réconforte, et réveille nos souvenirs d'enfance. Mais l'industrie agroalimentaire l'a bien compris : le sucre est devenu un additif de masse, ajouté à des produits parfois insoupçonnés — charcuteries, sauces, plats cuisinés ou même chips. Ces sucres cachés, consommés quotidiennement et souvent inconsciemment, activent dans le cerveau le circuit de la récompense et encouragent la surconsommation. Leur excès est aujourd'hui lié à de nombreuses pathologies : diabète de type 2, maladies cardiovasculaires, troubles digestifs ou encore certains cancers.

L'indice glycémique, un repère clé

Pour mieux choisir ses glucides, il faut connaître la notion d'indice glycémique (IG). Cet indicateur mesure la vitesse à laquelle un aliment fait grimper le taux de sucre dans le sang. IG faible : inférieur à 55 IG modéré : entre 55 et 70 IG élevé : supérieur à 70 Les aliments à IG bas, comme les légumineuses, le pain complet ou les fruits à faible teneur en sucre, favorisent une énergie stable et évitent les fringales. À l'inverse, les produits à IG élevé — pain blanc, confiseries, boissons sucrées — provoquent un pic de glycémie suivi d'un "coup de pompe". L'IG d'un repas peut cependant varier selon les aliments qui l'accompagnent : la présence de fibres, protéines ou lipides atténue son effet sur la glycémie.

Comment bien consommer les glucides ?

Il ne s'agit pas de bannir les glucides, mais de mieux

mélatanine, deux hormones qui régulent l'endormissement. À condition, bien sûr, de choisir des glucides complexes et de ne pas en



choisir.Privilégiez : Les céréales complètes et peu transformées, Les légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots rouges) ,Les tubercules riches en fibres (patate douce, pomme de terre vapeur) ,Les fruits frais plutôt que les jus. Et n'oublions pas que l'équilibre passe aussi par l'activité physique : plus on bouge, plus le corps tolère et utilise efficacement les glucides.

Les glucides et le sommeil : une connexion méconnue



Peu de gens le savent, mais les glucides peuvent aussi favoriser le sommeil. Lorsqu'ils sont consommés le soir, ils augmentent la disponibilité du tryptophane, un acide aminé précurseur de la sérotonine et de la

abuser.

Réhabiliter les bons glucides

Les glucides ne sont ni des ennemis, ni des anges. Ils sont avant tout une source vitale d'énergie, indispensable au bon fonctionnement de l'organisme. Leur mauvaise réputation vient surtout d'une consommation excessive de sucres raffinés et d'aliments ultra-transformés. Apprendre à reconnaître les bonnes sources, varier les apports et maintenir

une activité physique régulière : voilà les clés d'un rapport sain aux glucides.

Au final, comme souvent en nutrition, tout est une question d'équilibre. Et dans ce domaine, les glucides n'ont pas dit leur dernier mot.

La Ligue professionnelle modifie l'horaire du match entre la JS Kabylie et l'US Khenchela

La Ligue nationale de football a procédé à un changement d'horaire concernant la rencontre opposant la JS Kabylie à l'US Khenchela, prévue ce lundi au stade du martyr Hussein Ait Ahmed de Tizi Ouzou, pour le compte de la 8e journée du championnat. Ainsi, le coup d'envoi du match sera donné à 19h00 au lieu de 18h00, comme initialement programmé. La Ligue a invité toutes les parties concernées à prendre note de cette modification et à s'y conformer. Il est à rappeler que cette affiche avait été reportée le week-end dernier, en raison de la participation de la JS Kabylie au tour préliminaire 2 de la Ligue des champions d'Afrique, où le représentant algérien s'était imposé 3-0 à l'extérieur face à l'Union Monastirienne (Tunisie), avant de disputer le match retour prévu pour le week-end prochain.

Akram.k



A Mounasser
VOTRE QUOTIDIEN SPORTIF®

28 °C | °F

Précipitations : 10%
Humidité : 69%
Vent : 16 km/h

Météo
mardi
Partiellement ensoleillé

Lundi 20 Octobre 2025

Coupe arabe 2025

1,6 million de billets mis en vente sur six stades

Le comité d'organisation de la Coupe arabe 2025 a annoncé la mise en vente de 1,6 million de billets, répartis sur six des stades ayant accueilli la Coupe du monde 2022, marquant ainsi une valorisation concrète des infrastructures sportives construites pour le tournoi planétaire.

LYDIA. K

Le Qatar se prépare à accueillir la compétition du 1er au 18 décembre 2025, avec la participation de plusieurs sélections arabes, dont l'équipe nationale algérienne des locaux dirigée par Madjid Bougherra.

Un engouement record dès la première vague

Selon « Jassim Al Jassim », directeur général du comité d'organisation, la première vague de vente a suscité un fort engouement, certaines rencontres affichant complet en quelques heures. Il a précisé que des concertations sont en cours avec les fédérations nationales afin de réserver un quota de billets aux supporters des différentes sélections, pour garantir une affluence venue de tout le monde arabe.

Une édition tournée vers l'avenir

Al Jassim a ajouté que cette édition 2025 s'inscrit dans un plan stratégique de développement de la Coupe arabe représentant la deuxième d'un cycle de trois



éditions. L'objectif : consolider la place de cette compétition sur la scène régionale et en faire un événement populaire majeur.

Une expérience au-delà du football

De son côté, « Fatma Al Nuaimi », directrice exécutive de la communication et des médias au sein du comité, a souligné que la Coupe arabe 2025 ne se limitera pas au volet sportif.

« Ce qui distingue cette édition, c'est la diversité de l'expérience offerte au public. Nous proposerons des animations culturelles et de divertissement tout au long du tournoi, afin de permettre aux fans venus du Qatar et de l'étranger de vivre une atmosphère footballistique unique », a-t-elle déclaré. Elle a également précisé que la carte « Hayya » ne

sera pas obligatoire comme lors du Mondial 2022. Les spectateurs pourront obtenir leurs visas directement via une plateforme en ligne, simplifiant ainsi les démarches d'entrée pour les visiteurs arabes.

Une vitrine du savoir-faire qatari

Avec des infrastructures ultramodernes héritées du Mondial et une logistique déjà éprouvée, la Coupe arabe 2025 s'annonce comme une étape clé du calendrier sportif régional. Elle servira à la fois de vitrine pour le sport arabe et de banc d'essai pour les futures compétitions internationales à venir dans la région. Tous les signaux laissent présager une édition exceptionnelle, appelée à s'imposer comme un rendez-vous incontournable du football arabe.

HORAIRES DE PRIÈRES ALGER

Fadjer	05:26
Dohr	12:33
Asr	15:39
Maghreb	18:05
Icha	19:28

Un but et une passe décisive face à Heracles

Haj Moussa continue d'impressionner avec Feyenoord



L'international algérien Nis Haj Moussa poursuit sur sa lancée avec Feyenoord Rotterdam, en signant une nouvelle performance de haut niveau lors du match face à Heracles Almelo, comptant pour la 9e journée du championnat néerlandais. Auteur d'un but et d'une passe décisive, il a largement contribué au large succès de son équipe (4-0). Titulaire indiscutable, Haj Moussa a ouvert son compteur du jour à la 28e minute d'une frappe puissante depuis l'extérieur de la surface, profitant d'un ballon mal dégagé par la défense. Cinq minutes plus tard, il s'est de nouveau illustré en délivrant une passe décisive à son coéquipier japonais Ayase Ueda, auteur d'un triplé avant la pause (38e).

Grâce à cette prestation, le virevoltant ailier des "Verts" compte désormais quatre contributions offensives cette saison sous les couleurs de Feyenoord, avec trois buts et une passe décisive en huit matchs toutes compétitions confondues. Une statistique qui confirme sa montée en puissance et son rôle de plus en plus important dans le dispositif de l'entraîneur Arne Slot. Cette nouvelle démonstration de talent place de nouveau Haj Moussa sous les projecteurs des supporters algériens, impatients de le revoir à l'œuvre avec la sélection nationale, notamment à l'approche des prochaines éliminatoires de la Coupe du Monde.

Lydia.k

Kebbal offre une passe décisive face à Lens

L'international algérien Ilan Kebbal s'est une nouvelle fois distingué ce dimanche avec son club, le Paris FC, lors de la rencontre face au RC Lens, comptant pour la Ligue 1 française. Titulaire au coup d'envoi, Kebbal a livré une prestation solide et

inspirée. Il s'est particulièrement illustré à la 27 minute de jeu, en délivrant une passe décisive à l'origine du but égalisateur de son équipe. Le Paris FC a ainsi terminé la première période sur un score de 1-1 face à son hôte lensois. Grâce à cette nouvelle

contribution, Ilan Kebbal porte désormais son total à trois passes décisives et quatre buts en huit apparitions cette saison avec le club parisien, confirmant son excellent début d'exercice et son importance croissante dans le dispositif de son entraîneur.

Serine.s

