

FINALE DE LA COUPE D'ALGÉRIE

Abid Charef dirigera  
USMH-JSK

La commission fédérale d'arbitrage a désigné l'arbitre Abid Charef pour officier la finale de la coupe d'Algérie seniors, dimanche prochain au stade du 5-Juillet, entre l'USM Harrach et la JS Kabylie.

M. Mehdi Abid Charef, âgé de 31 ans, international depuis cette année a été préféré à Farouk Houasnia (37 ans). Ce dernier aura une compensation puisqu'il

USM HARRACH  
Mise au vert  
à Tipasa

La direction du club har-rachi prépare la grande fina-le de dimanche prochaine contre la JSK. Juste au sortir du derby algérois conclu par un méritoire résultat nul (0-0), les troupes de Charef ont été autorisées à prendre un peu d'air, sous forme d'un jour de repos avant la gran-de mise au vert prévue à partir d'aujourd'hui du côté de Tipasa. Une ville que les Harrachis ont souvent choisie pour évacuer la grosse pression. Les joueurs de Charef séjourneront au com-plexe Le Grand-Bleu où ils bénéficieront de toutes les commodités. Les deux inter-nationaux olympiques de Sem Sem, Touahri et Kabla, qui n'avaient pas pris part à la rencontre de lundi soir contre l'USMA rejoindront l'équipe vendredi matin, soit juste après le match amical des U23 de Ait Djoudi contre le Niger.



Abid Charef aux côtés de Raouraoua et Belaïd Lacarne.

dirigera la finale des mili-taires. Abid Charef sera assisté par MM. Etchiali Abdelhak et Bitam Mohamed-Mounir.

Le premier (30 ans) est international depuis 2009

tandis que le second (36 ans) fait partie de la liste Fifa depuis 2011. M. Bouflel est nommé assistant de réserve.

Le 4<sup>e</sup> arbitre est M. Bousseter tandis que M. Belaïd Lacarne-(président de

ES SETIF

Descente aux enfers  
pour l'Entente

L'élimination en coupe d'Algérie a laissé des traces dans les esprits des footballeurs sétifiens. En deux ou trois semaines, toutes les illusions se sont envolées, que ce soit en coupe ou en championnat qui a vu peu à peu s'envoler les espoirs de remporter le titre de champion. Ce lundi soir, c'est une équipe sans âme qui a failli être humiliée chez elle par l'USM Blida, une équipe mal classée. Cette dernière pouvait bien rentrer avec les trois points de la victoire n'était le but égalisateur de Metref dans les ultimes secondes de la ren-contre. Même s'il n'y a plus rien à espérer pour le titre de champion, il va falloir donner un autre visage pour les quelques matchs qui restent et faire preuve d'un peu plus de volonté, sinon d'amour-propre. Ce lundi, les visiteurs menaient déjà par 2 à 1 à la mi-temps, buts découlant de deux erreurs. Les locaux n'eurent qu'une bonne occasion signée Traoré grâce à laquelle ils ouvrirent la marque en pre-mier. Malgré l'égalisation acquise dans la douleur dans les dernières secondes du match sur une équipe blidéenne très motivée, les Sétifiens ont sans doute réalisé leur plus mau-vais match de la saison à domicile lundi soir. L'équipe a joué sans âme, par à-coups, avec beaucoup d'inconstance dans le jeu.

la CNFA) a été désigné com-missaire au match.

Les finales U20, U17 et U15 ont été respectivement confiées à MM. Hallalchi, Chenane et Benattia. Celle des féminines seniors sera dirigée par un quatuor dames conduit par M<sup>me</sup> Moula.

AB MEROUANA

Trois blessés  
dans un accident  
de la route

L'équipe de l'AB Merouana qui devait rencon-trer, hier, la formation du Paradou AC, pour le compte de la 22<sup>e</sup> journée du Championnat professionnel de Ligue 2, a été victime lundi dernier en début de soirée d'un grave accident de la circulation près de la ville de Lakhdaria (wilaya de Bouïra). Heurté par un camion, le bus de l'équipe a été endommagé et trois joueurs ont eu des blessures heureusement sans gravité. Il s'agit du gardien Kaouane, du défenseur Boutemdjiet et de l'attaquant Rahmoun.

I. S.

VERTS D'EUROPE

Le Qatar est la dernière option  
pour Meghni

Le milieu international algérien du SS Lazio, Mourad Meghni, a indiqué hier que l'option de jouer au Qatar est la dernière pour lui, dans le cas où il ne recevrait pas une offre d'un club européen. «Je veux affirmer que je n'ai jamais été au Qatar pour négocier avec un club là-bas. C'est vrai que je suis partant de la Lazio, mais l'option de jouer au Golfe est la dernière dans la cas où je ne recevrais des propositions en Europe», a indiqué le meneur du jeu des Verts au site spécialisé El Meydane. Saïd Meghni, le frère aîné de Mourad qui gère ses affaires, avait écarté lundi l'idée de le voir évoluer la saison prochaine au Qatar, précisant qu'il le fera peut-être à la fin de sa car-rière. De son côté, Mourad Meghni, dont le contrat avec le club romain expi-re en 2012, souhaite relancer sa carrière dans une équipe qui lui donnera plus de temps de jeu. «Je sais que je ne vais pas jouer cette saison avec la Lazio, et je ne veux pas connaître le même sort la saison prochaine, donc, je veux connaître d'autres sensations et signer au sein d'un club qui me donnera l'opportunité de jouer régulièrement, ne serait-ce dans une équipe de seconde zone», a-t-il ajouté. Mourad Meghni espère ainsi relancer sa carrière après une longue absence qui a duré plus d'une année en raison d'une blessure au niveau du tendon rotulien. Avec la Lazio Rome depuis 2007, Mourad Meghni pourrait rebondir en Turquie. En effet, d'après le média Itasportpress, le joueur serait dans le viseur de Kayserispor où évo-le le milieu algérien Karim Ziani.

Carl Medjani rejoue

Le défenseur international algérien d'AC Ajaccio, Carl Medjani, a retrou-vé lundi soir la compétition, après avoir purgé une suspension de quatre matches, à l'occasion du déplacement à Dijon (1-1), pour le compte de la 32<sup>e</sup> journée du championnat de France de Ligue 2. L'équipe de Dijon avait ouvert le score à la 12<sup>e</sup> minute de jeu grâce à un but contre son camp de Debès, avant que Poulard ne remette les pendules à l'heure quatre minutes plus tard. Grâce à ce match nul arraché en déplacement, l'AC Ajaccio poin-te à la 2<sup>e</sup> place au classement avec 51 points, à deux longueurs du leader, Evian-Thonon (53 points), à six journées de l'épilogue. Les trois premiers du classement accéderont en Ligue 1. Le défenseur des Verts a pris part à l'in-tégralité de la rencontre, rappelle-t-on. Carl Medjani avait écopé de quatre matches de suspension, en raison de son implication dans une bagarre générale et expulsé lors du match face au FC Nantes, disputé en mars der-nier.

Kadir veut retrouver la forme

Le milieu international algérien de Valenciennes, Fouad Kadir, longtemps éloigné des terrains pour blessures, a indiqué qu'il travaillait «dur» pour revenir à 100% de sa condition physique. «Je travaille dur depuis mon retour pour revenir à 100%. Je commence à enchaîner les matches et à avoir du temps de jeu, cela se passe plutôt pas mal pour moi», a déclaré Kadir au site officiel du club. L'international algérien avait inscrit, de la tête, son premier but de la saison dimanche face à Sochaux (1-1), pour le com-pte de la 32<sup>e</sup> journée du championnat de France de Ligue 1. Contre Sochaux, «ça a bien marché et j'ai marqué, même si j'aurais préféré qu'on gagne», a-t-il ajouté. Fouad Kadir, 27 ans, a été blessé à deux reprises cette saison : il a été victime d'une rupture des ligaments croisés du genou droit en août dernier avant de rechuter pour son match de reprise avec la réser-ve de Valenciennes, et une blessure à l'ischio-jambier en février.

Tests énergétiques :

Tests aérobies : réalisés en course à pied, bicyclette, natation...

Astrand et Rehming : détermination indirecte de VO2max, par rapport à FC et durant un effort sous-max.

Cooper, Léger-Boucher, Léger-Mercier, Bru.

Recherche de l'effet de seuil : transition entre anaérobie et aérobie.

Détermination de la lactatémie sangui-ne afin de rechercher les seuils à 2 et 4 mmol.

Chassain : effort sous-max de 20mn avec recherche de consommation de lac-tates effort max, avec recherche d'accumu-lation de lactates.

Prise de lactates toutes les 5mn, obten-tion du seuil par analyse graphique.

Conconi : recherche du seuil à partir de la fréquence cardiaque.

Tests anaérobies lactiques :

Wingate, 400m, 30s de sauts sur tapis de Bosco, test de lactatémie max

Tests anaérobies alactique :

Squat-jump, contre-mouvement jump, Sargent test, Margaria (monter les esca-liers le plus rapidement possible), tests sur piste de 30 ou 50m, test sur tapis roulant, multibonds.

Quantification de la charge d'entrai-nement

La charge de travail est déterminée par les facteurs suivants :

Volume de la charge :

Nombre de répétitions x nombre de séries, distance parcourue, nombre de mouvements techniques réalisés, évalua-tion en nombre d'heures...

Intensité de la charge :

On peut estimer l'intensité soit empiri-quement, soit en % de la FC max, de la charge max, de la vitesse max.

Martin 1979 propose un rapport entre % de FC et intensité :

130 et 140 : I faible  
140 et 150 : I léger  
150 et 165 : I moyenne  
165 et 180 : I forte  
> à 180 : I max

Maintenant, on parle de % de FC de réserve = FC max - FC de repos qui per-met d'évaluer

VO2.

Densité de la charge : rapport entre temps d'effort et de récupération

Durée et nature des phases de récu-pération :

Type de sollicitation :  
Fréquence de l'entraînement :

La charge d'entraînement max c'est 80% de la quantité max x 100% de l'inten-sité max. Le niveau de sollicitation d'une séance dépend de la charge de travail et le niveau de sollicitation d'un cycle dépend du nombre de séances réalisées à charge max moyenne ou faible

B. Z. S.

LIGUE DES CHAMPIONS D'EUROPE (DEMI-FINALES, ALLER) :  
CE SOIR (19H45) : REAL MADRID - FC BARCELONE

Le jugement final

Après avoir réglé leurs comptes en Liga et en Coupe du Roi, le Real Madrid et le FC Barcelone s'affrontent à partir de ce soir sur le ring européen, avec en jeu la finale de la prestigieuse Ligue des champions et le titre symbolique de meilleur club espagnol.

Premier round, ce soir au stade Santiago-Bernabeu de Madrid. Suite et fin du combat, le mardi 3 mai au Camp Nou de Barcelone.

«Et maintenant se pro-file la demi-finale de la Ligue des champions, le duel, en match aller-retour, qui décidera quel est, des deux grands d'Espagne, le véritable champion. La Ligue des champions déci-dera du règne espagnol», écrivait le Néerlandais Johan Cruyff au lende-main de la victoire du Real en Coupe du Roi (1-0 a.p.). Ancien joueur, ancien entraîneur et «pen-seur» du Barça, Cruyff, vice-champion du monde en 1974 avec les Pays-Bas, ne perd pas une miette de la série histo-rique des quatre «clasi-cos» en 18 jours. Chroniqueur pour le quoti-dien catalan *El Periódico*, Cruyff distribue les bons et les mauvais points. Forcément pro-Barça, il a néanmoins fait «l'éloge» du Real Madrid de Mourinho après sa victoire en Coupe. Tout en recon-naissant que la Liga, pro-mise depuis longtemps au Barça de Guardiola, était un titre plus significatif que la Coupe du Roi...



MOURINHO-GUARDIOLA

Nouveau choc de matière grise : l'en-treîneur du Real Madrid José Mourinho et son homologue de Barcelone, Josep Guardiola, qui se connaissent parfaite-ment, vont devoir rivaliser d'ingéniosités tactiques pour surprendre et hisser leur équipe en finale de la Ligue des cham-pions. Le Real Madrid et le FC Barcelone vont se retrouver ce soir au stade Santiago-Bernabeu, en demi-finale aller de la Ligue des champions, pour la qua-trième fois de la saison. Le cinquième et dernier «clasico» entre les deux titans aura lieu le 3 mai au Camp Nou de Barcelone, avec au bout la qualification et le titre symbolique de meilleur club espa-gnol de la saison. Et celui de meilleur tac-ticien, entre les deux derniers entraîneurs vainqueurs de la Ligue des champions (Guardiola avec le Barça en 2009, Mourinho avec l'Inter l'année dernière). En Liga, Josep Guardiola, entraîneur du Barça depuis 2008, a remporté la mise face à Mourinho : d'abord une leçon de jeu mémorable au Camp Nou en novembre 2010 (5-0) puis un match nul concédé dans les dernières minutes il y a quelques jours à Madrid (1-1), après avoir une nouvelle fois eu le contrôle des opé-rations. Le «Real Madrid a été acculé par un rival qui l'a dominé en milieu de terrain tout au long de la partie. Barcelone a pra-tiqué un football virevoltant et a baladé le Real», a écrit après le match nul Alfredo Di Stefano, légende et président d'hon-neur du Real Madrid. «L'entraîneur c'est moi», a rappelé Mourinho la veille de la finale de la Coupe du Roi, répondant aux critiques de Di Stefano.

«Mieux jouer»

Mourinho, au Real depuis l'été dernier,



Messi-Ronaldo, de nouveau l'attraction.

Mais ce sera bien la Ligue des champions, la plus grande compétition européenne de clubs, qui tranchera entre les deux géants du football espa-gnol.

«Laisser son âme sur le terrain»

Sans oublier qu'il y aura une finale à jouer, le 28 mai à Wembley, face au Schalke 04 de Raul ou

au Manchester United de Rooney. Indéniablement, le Real Madrid arrive au rendez-vous européen dans de meilleures con-ditions que le Barça : le moral gonflé à bloc après un premier titre et un effec-tif pratiquement au com-plet avec d'anciens bles-sés totalement opération-nels, comme Benzema, Kaka et Higuain. Seul manque à l'appel le milieu allemand Sami Khedira, excellent garde du corps d'Andrés Iniesta en finale de la Coupe. Blessé, il devrait être remplacé par le Français Lassana Diarra pour composer avec Pepe et Xabi Alonso le milieu de terrain «des-tructeur» du Real Madrid. Devant, Mourinho pourrait encore faire confiance à une attaque sans avant-centre : Di Maria, Özil et Cristiano Ronaldo, l'auteur du but en finale de la Coupe.

«Si quelque chose nous a menés au succès, c'est la simplicité, l'humili-té et le travail. Le groupe

est plus uni que jamais», prévient le défenseur Sergio Ramos. «L'équipe va laisser son âme sur le terrain». En face, le Barça, touché moralement par son échec en Coupe du Roi, se présente affaibli, surtout en défense. Ses trois arrières gauches sont forcés : le Français Eric Abidal et les Brésiliens Maxwell et Adriano.

Rétabli, le capitaine Carles Puyol devrait occu-per le couloir gauche, lais-sant sa place au centre de la défense au milieu de terrain Javier Mascherano. En attaque, Pep Guardiola est toujours privé de son avant-centre «joker», le jeune Espagnol Bojan Krkic. «Nous devons tirer profit du moindre atout et utiliser nos forces au maxi-mum», lance Andrés Iniesta. Le Barça sait qu'il peut compter sur Messi, buteur samedi en Liga, tout comme David Villa, qui a retrouvé le chemin du but après 11 matches sans marquer avec le Barça.

IL A PORTÉ LE MAILLOT  
DES BLAUGRANAS  
ET DES MERENGUES

L'avis autorisé de Figo

Luis Figo est mieux placé que qui-conque pour évoquer la demi-finale de Ligue des Champions entre le Real Madrid et le FC Barcelone. Il s'attend à une double confrontation historique. Ayant porté le maillot des deux clubs, Luis Figo est bien placé pour évoquer les clasicos. Le Portugais n'a donc pas été averse de mots avant la demi-finale de Ligue des Champions qui va voir s'opposer le Real Madrid et le FC Barcelone. «Ce sont des matches dont on se rappellera toujours, a-t-il confié au site de l'UEFA. Ils ont lieu tous les ans mais on s'en rappelle en raison de l'histoire derrière cette rencontre. Il y a une grande rivalité entre ces clubs pour des raisons footbal-listiques mais également sociales. C'est pour cela que la rivalité est si grande.» «Mais il est important de souligner que ce n'est qu'un match de football et les gens doivent le voir ainsi. L'équipe la plus forte le jour J l'emportera», a ajouté l'ancien international lusitanien. Il estime qu'il n'y a aucune leçon à retenir des précédentes confrontations entre les deux géants du football ibérique pour essayer de devenir ce qui se passera lors de cette demi-finale : «Je ne pense pas que les précédents matches auront un impact. On ne peut pas repenser à ce qui s'est passé lors des matches précédents, on doit penser au suivant. Les deux clubs abordent cette demi-finale avec confiance.» Mais selon lui, une chose est certaine, il va y avoir du spectacle : «Je pense que ce sont les deux meilleures équipes au monde en ce moment. C'est pourquoi cette demi-finale de Ligue des Champions entrera dans l'his-toire du football.» C'est ce qu'espèrent tous les amateurs de ballon rond qui auront l'occasion de la suivre.

CHAMPIONNAT  
DE FRANCE

Marseille peut  
prendre  
le pouvoir

Marseille, tout frais vain-queur de la Coupe de la Ligue qui reçoit Nice ce soir en match en retard de la 32<sup>e</sup> journée de L1, peut prendre le pouvoir en cas de succès, après le nou-veau faux pas du leader Lille qui a encore concédé un nul à Lorient (1-1) dimanche. Dans l'autre match en retard de la 32<sup>e</sup> journée, aujourd'hui, Lyon a aussi un bon coup à jouer en recevant le finaliste déçu de la Coupe de la Ligue, Montpellier (battu 1 à 0 par l'OM samedi au Stade de France). En cas de victoire, l'OL, actuellement à égalité de points avec le PSG, serait seul 3<sup>e</sup>, avec trois points d'avance sur l'équipe d'Antoine Kombouaré. La der-nière sortie de Lyon en Championnat s'était traduite le 17 avril par une défaite au Parc des Princes 1 à 0, avec un Yoann Gourcuff fantomatique, remplacé à la pause.

Ce soir, là, le PSG avait donné un gros coup au moral des Lyonnais. Mais depuis, l'équipe de la capitale n'a pas su faire fructifier cet avantage en concédant le nul à Brest dimanche (2-2). Et voilà une occasion pour Lyon de se remettre en selle. Impassible, Claude Puel a déclaré au quo-tidien le *Progrès* «croire enco-re au titre de champion de France».

La question est de savoir dans quel état moral sera Montpellier ce soir. Samedi dernier, après la défaite au Stade de France, les discours étaient las. «Quand on perd, c'est toujours plus difficile de récupérer, et on a un beau «cadeau», on va à... Lyon», glissait, amer, l'entraîneur héraltaits René Girard. Du côté de l'OM, évidemment, l'humeur est au beau fixe. Non seulement la victoire en Coupe de la Ligue rappelle une saison dernière heureuse, conclue par un titre de champion, mais en plus, les résultats de dimanche en L1 ont fait sourire les Marseillais devant leur télé. Didier Deschamps, entraîneur des Phocéens, a ainsi vu le LOSC bafouiller une nouvelle fois son football à Lorient. Cela fait maintenant une défaite et deux nuls cumulés pour les Dogues : soit seulement deux points de pris sur neuf pos-sibles. L'OGC Nice reste une belle série en L1 avec sept matches sans défaite. Mais sa dernière rencontre, hors Championnat, ressemble à un petit coup d'arrêt avec cette demi-finale de Coupe de France perdue à la maison contre Lille (2-0) la semaine dernière. Les Aiglons s'en sont-ils remis ?

En cas de succès, Marseille serait seul en tête avec un point d'avance sur Lille. Une première place que le club du président Jean-Claude Dassièr n'a plus connu depuis la 15<sup>e</sup> journée, le 27 novembre après sa large victoire contre Montpellier (4-0).