

HANDBALL : TOURNOI PRÉOLYMPIQUE MESSIEURS

L'Algérie connaît ses adversaires

La sélection algérienne de handball (messieurs) affrontera l'Espagne, la Pologne et la Serbie dans le groupe 1 du tournoi qualificatif aux Jeux olympiques 2012 (JO-2012) de Londres, prévu du 6 au 8 avril en terre espagnole, ont décidé les résultats de l'Euro-2012 qui a pris fin dimanche à Belgrade.

La victoire finale du Danemark au championnat d'Europe aux dépens des Serbes (21-19) a complètement chamboulé le programme du tournoi préolympique qui a été publié dans un premier temps sur le site de la Fédération internationale de handball (IHF). Initialement, l'Algérie, vice-championne d'Afrique, devait évoluer dans le groupe 1 qui aurait dû se dérouler au Danemark en présence du pays organisateur, de la Hongrie et du vice-champion d'Europe.

Mais après le sacre européen du Danemark, les Scandinaves, vice-champions du monde et partis de très loin dans l'Euro-2012 avec 0 point au début du tour principal avant de renverser la vapeur, ont composté leur billet directement pour le rendez-vous



Photo : DR

olympique. De ce fait, l'Espagne, en sa qualité de 3^e au Mondial-2011, a hérité de l'organisation du groupe 1 du tournoi préolympique. Les coéquipiers d'Omar Benali affronteront également la Serbie, vice-championne d'Europe sur son sol, et la Pologne (8^e mondiale).

Deux autres tournois préolympiques se dérouleront en même temps : l'un aura lieu en Suède en présence du pays organisateur, 4^e mondial, de la Hongrie, 7^e mondiale, du Brésil, vice-champion des jeux Panaméricains 2011 au Mexique et la Macédoine (5^e à l'Euro-2012), alors que l'autre tournoi se déroulera en Croatie avec la participation des

Croates (5^{es} au Mondial-2011 et 3^{es} à l'Euro-2012), de l'Islande (6^e mondiale), du Japon, vice-champion asiatique et du Chili, 3^e aux jeux Panaméricains. Les deux premiers de chaque groupe seront qualifiés pour les JO-2012, prévus du 27 juillet au 12 août à Londres.

Six pays ont déjà assuré leur participation au tournoi olympique masculin de handball, à savoir la Grande-Bretagne (pays organisateur), la France (championne du monde), le Danemark (champion d'Europe), la Tunisie (championne d'Afrique), la Corée du Sud (championne d'Asie) et l'Argentine (championne des Amériques).

ESCRIME : 9^{ES} CHAMPIONNATS MÉDITERRANÉENS

Après l'or en cadets, Moutoussamy s'offre l'argent chez les juniors

Léa Mélissa Moutoussamy engrange les médailles. Après celle en or décrochée dans l'épreuve du sabre, samedi chez les cadettes, la jeune escrimeuse de l'US Métropolitain des transports (Paris, France) pointe l'épée et savoure la joie d'une nouvelle médaille, en argent celle-là, dans la catégorie des juniors des Championnats méditerranéens d'escrime qui se sont tenus, le week-end dernier, à Porec (Croatie). Agée d'à peine 13 ans (elle est née le 18 octobre 1997), l'Algérienne a manqué de très peu la plus haute marche du podium de l'épreuve du sabre en juniors, dimanche. En effet, après deux tours réussis respectivement contre la Croate Kijajic Bojana (15-6) puis l'Espagnole Estrada Sara (15-12), la représentante algérienne perdra en finale face à son équipière à l'USMT, Kenza Boudad (10-15). Un exploit qui confirme la grande marge de progression de cette escrimeuse qui constitue une

véritable trouvaille et dont l'avenir s'annonce prometteur. D'ailleurs, les responsables de la FAE estiment que cette athlète pourrait faire sensation à l'horizon 2016, année des Jeux olympiques d'été de Rio de Janeiro. Dans la même épreuve, la seconde Algérienne El Hafaia Amina Hayet Sabah a été éliminée dès le premier tour par l'Espagnole Aresu Maria Elena (15-8).

Pour les autres Algériens engagés dans ces championnats, il y a lieu de noter le classement honorable de Fares Benchehima en sabre masculin (juniors) qui a passé un tour (victoire contre le Jordanien Taimour Mahmoud, 15-14) avant d'échouer au second tour devant l'Espagnol Diego Carvino (15-13) dans une épreuve dominée par le Français Tom Seitz. Dans l'épreuve de l'épée juniors filles,

l'Algérienne El-Houari s'est classée 10^e suite à sa défaite au 1^{er} tour devant la Turque Varol Busra (15-14). Au fleuret juniors garçons, Boulekhou Sofiane a terminé à la 15^e place après sa victoire au 1^{er} tour devant l'Albanais Imeraj Kleris (15-09) et la défaite concédée face au Français Erwann Auclin (15-04).

Trois Algériennes ont pris part, enfin, au fleuret juniors. Il s'agit de Zerabib Khadidja, El-Houari Narimane et Relizani Doria. La première et la seconde ont été exemptes dans le premier tour puis ont perdu lors du second respectivement face à l'Espagnole Vitoria Diana (15-11) et l'Italienne Paita Maria Paola (15-04). Relizani Doria a, elle, passé le premier tour devant la Slovène Irsic Vesna (15-12) puis a connu la défaite devant l'Italienne Rivano Camilla (15-04).

M. B.

BOXE : CHAMPIONNAT NATIONAL Aïn Témouchent présente avec quatre éléments

Quatre boxeurs seniors de la Ligue de la zone de Aïn Témouchent prendront part au championnat national de boxe qui débutera aujourd'hui et s'étalera jusqu'au 5 février 2012, a annoncé le directeur méthodologique de la ligue (DML) de Aïn Témouchent, Benhammou Hakim. Ces boxeurs sont Bouzagou Mohamed et Gabor Youcef de la section Abtal Terga, Chikhaoui Oussama de Aïn Témouchent, Boualaoui Boubaker de Jil Bénisaf et Kachor et, enfin, Belhamidi Blaha de Sidi Bel Abbès dans les catégories respectives suivantes : 52, 56, 64 et 75 kg. Il est à noter que la section de Sidi Bel-Abbès est affiliée à la Ligue de Aïn Témouchent. Selon les responsables de la boxe de la Ligue de Aïn Témouchent, ces boxeurs sont bien préparés sur les plans technique et physique et ont beaucoup de chances de réaliser des exploits durant ce championnat.

S. B.

CONTRIBUTION

La musculation chez les jeunes sportifs

Par le Dr Saliha Zaky-Bounemri

soit «prêt physiologique», il y a dans certains cas (entraînement de la force musculaire maximale par exemple) danger de blessure ou de perte.

La capacité de l'appareil osseux, cartilagineux, tendineux et ligamentaire à supporter un effort est un facteur limitatif dans l'entraînement de l'enfant et de l'adolescent, car les structures du système locomoteur passif sont en pleine croissance et n'ont pas encore la résistance de celles des adultes (Weineck). Cette fragilité apparaît surtout durant la poussée de croissance pubertaire qui crée un réel danger de lésions de surcharge orthopédiques. Cependant, au même âge chronologique, ou biologique, la réalisation d'effort peut être supportée différemment d'un sujet à un autre. Il est aussi important de comprendre que les structures de l'appareil locomoteur passif (os, cartilages, tendons, ligaments) s'adaptent «biopositivement» à des charges adéquates ; cependant, la vitesse de cette adaptation n'est pas comparable à celle de l'appareil locomoteur actif (muscles) ; alors que dans les muscles, on peut déjà observer des modifications fonctionnelles et morphologiques une semaine après un stimulus d'entraînement. Le temps de récupération de l'appareil locomoteur passif est donc lent et des efforts subséquents trop précoces pourraient conduire à une récupération incomplète, et, par conséquent, augmenter les risques de blessures pour les structures concernées.

S. Z. B.

Autrefois, on considérait la musculation comme inutile et même dangereuse pour les jeunes athlètes, elle est aujourd'hui considérée de plus en plus comme essentielle dans un programme de développement sportif.

L'entraînement de la force favorise l'amélioration de certaines habiletés motrices. Il est possible de développer cette qualité de façon significative avant et après l'adolescence, il pourrait contribuer aussi à prévenir certains types de blessures en renforçant les muscles autour des articulations Kraemer et Fleck. Toutefois, il faut être vigilant : la capacité de l'appareil osseux, cartilagineux, tendineux et ligamentaire à supporter un effort est un facteur limitatif dans l'entraînement de l'enfant et de l'adolescent, car les os, ligaments et les muscles sont en pleine croissance et n'ont pas encore la résistance de celles des adultes (Weineck) Il faut savoir que l'entraînement de la force permet de réduire l'incidence et la prévalence des blessures de nature traumatique et micro-traumatique et le temps en réadaptation sportive lors de blessures permet de prévenir certains types de blessures chez les jeunes en renforçant les muscles autour des articulations. La littérature scientifique fait état de l'augmentation de la performance dans diverses disciplines sportives pouvant être reliée directement à l'entraînement physique, et en particulier l'entraînement par la musculation (NSCA Position Paper on Prepubescent Strength training, 1985, Micheli et Stewall 1986, Duda. 1986,

Bailey, D.A., Malina et Rasmussen, 1978, Pfeiffer, R.D., Francis, R.S. 1986). Cette augmentation est notée autant chez les enfants d'âge scolaire précoce (6-7 ans à la puberté) que chez les pré-adolescents et les adolescents (Faigenbaum, 1996, Sale, 1989, Kraemer et F 1993). Il est donc à souligner qu'un programme d'entraînement de la force ne devrait constituer que l'une des nombreuses formes d'activités sportives et récréatives auxquelles le ou le jeune athlète participe. Le «timing» des stratégies de développement des qualités physiques avec le niveau de maturation est primordial : Ce qui est adéquat pour un jeune athlète de 14 ans ne l'est pas nécessairement pour un autre de 9 ans.

Il est donc d'une extrême importance que la progression de l'entraînement soit faite en fonction de l'âge biologique du jeune athlète. Il doit être mis sur la bonne exécution technique des exercices et non sur l'intensité ou la charge utilisée. L'athlète doit être supervisé de façon régulière. Le programme doit progresser du «simple au complexe».

Programmation idéale > Programmation réalisable > Programmation implantée.

Pertinence avec le niveau de maturation (psychologique et physiologique) des jeunes athlètes. Par contre, l'application d'un stress excessif et répétitif sur les os peut mener à l'arrêt de la croissance. Le «timing» des stratégies de développement des qualités physiques avec le niveau de maturation est important pour deux raisons. La première est que si l'on tente de développer certaines qualités physiques avant que l'athlète ne

TURF

HIPPODROME ORAN MARDI 31/01/2012

La lotoise en pole position

Le prix El Rif support aux paris quarté et quinté est ouvert aux chevaux de 4 ans et plus, arabe pur n'ayant pas gagné une course depuis le 1/09/2011. Poids : 4 ans 51 kg, 5 ans et plus 53 kg. Surcharge de 1 kg par tranche de 35.000 DA reçus en places depuis le 1/09/2011, maximum 5 kg. Une décharge de 4 kg est accordée aux chevaux arabe pur nés et élevés en Algérie. Sur le papier, cinq ou six chevaux émergent du lot, mais ce serait aller trop vite en besogne, car il y a lieu de tenir compte de certains paramètres (profil du parcours, aptitudes, forme récente et rentrée) qui devraient peser dans le décompte final. C'est pourquoi il faudra accorder la primauté aux chevaux qui se sont déjà illustrés sur ce genre de parcours et qui viennent de démontrer une certaine forme au cours de leurs dernières sorties.

Les partants au crible

1. Lamine : Ce transfuge du Caroubier ne fera pas le dépla-

Hippodrome d'Oran - 2^e course - Prix El Rih / Arabe pur - Quarté-Quinté Dotation : 300 000 DA - Distance : 1 200 m - Départ à 15h30

Propriétaires	Chevaux	Jockeys	Pds	Cds	Entraîneurs
Aek Merimi	1. Lamine	ABM. Boubakri	55	11	MS. Chabane
Aek Merimi	2. Maltok	B. Bendjekidel	54	3	MS. Chabane
A. Boukhris	3. L'oraniebey	M. Chadouli	54	1	Prop.
Mlle Abdelatif	4. La lotoise	A. Boukhachba	54	2	R. Mokrane
H. du Meharèche	5. Azuero	S. Benyettou	54	9	RC. Khaldi
R. Meziani	6. Vansatia	AP. A. Khelif	54	13	AB. Gasmi
F. Laïdouni	7. Uta de Carrere	H. Benhachemi	53	4	Prop.
H. d'El Hodna	8. Wielki Kanion	AP. M. Boulesbaa	53	7	Y. Boulesbaa
Kh. Ghali	9. El Feth	AP. AB. Nair	50	5	Prop.
F. Laïdouni	10. Tamise de Carrere	AP. H. Aoued	48	10	Prop.
ABZ. Aoued	11. Kafja	AP. M. Habes	48	8	K. Habes
Kh. Meziane	12. Mabrouki	AP. AB. Boulesbaa	47	6	Y. Boulesbaa
ABZ Aoued	13. Ganisa	AP. B. Bensaid	47	12	K. Habes

FAITES VOS JEUX : Quarté-Quinté 4-7-5-12-11/1-2

cement pour admirer uniquement le paysage.

2. Maltok : Il est logé à la même enseigne que Lamine.

3. L'Oraniebey : En belle forme et très bien piloté, ne pas négliger.

4. La lotoise : Alignée pour la victoire, à cocher en priorité.

5. Azuero : Course de rentrée.

6. Vansatia : Tâche ardue.

7. Uta de Carrere : Une belle carte à jouer ne pas négliger au moment du choix.

8. Wielki Kanion : cheval d'âge (12 ans) mettra à profit son capital expérience pour faire la différence.

9. El Feth : Aura fort à faire.

10. Tamise de Carrere : Outsider de charme pour relever les rapports Pmu.

11. Kafja : Dans l'argent à chaque sortie, une belle carte à jouer.

12. Mabrouki : Il négocie bien ses sorties ces derniers temps.

13. Ganisa : Gros outsider.

Rectificatif

Dans la mise au point adressée par M. Djafar Belhocine intitulée «Djafar Belhocine nous écrit», publiée dans notre édition d'hier (page 11), une coquille a dénaturé le sens du texte. Il fallait, en effet, lire «toutefois, ses explications concernant mon remplacement sont incorrectes et tendancieuses» et non «correctes et tendancieuses». La suite sans changement. Dont acte à M. Belhocine et à nos lecteurs qui auront rectifié d'eux-mêmes.

R. S.