

## PRIÈRE DES JO

Père, Source de la joie véritable,  
En ton Fils Jésus Christ,  
Tu as appelé toutes les nations  
À former un peuple de louange pour te célébrer.  
Donne-nous de mener la course jusqu'au bout.  
Regarde dès maintenant, Dieu très bon, la France,  
Qui accueillera les Jeux Olympiques et  
Paralympiques de 2024.  
Donne lui d'organiser cet événement dans la joie,  
La paix et la fraternité.  
Répands ton Esprit Saint  
Sur tous ceux qui œuvrent pour la réalisation de  
Paris 2024,  
Sur toutes les personnes qui viendront des quatre  
coins de la Terre  
Et sur les athlètes.  
Accorde-leur la vertu nécessaire  
Pour que chacun donne le meilleur de lui-même.  
Que les sportifs obtiennent le soutien  
Dans les moments de joie et d'épreuves, de  
réussites et d'échecs  
De leurs proches, leurs entraîneurs  
Et de notre prière.  
Aide-nous Seigneur à accueillir  
Toutes celles et ceux venus du monde entier.  
Rassemblés dans la passion commune du sport  
Avec la devise des JO « plus vite, plus haut, plus  
fort - ensemble »,  
Permetts que nous soyons ensemble des signes de  
ton amour pour tout être  
Humain.  
Amen.

Création Alléner Alinaut - Photo de couverture © Adobe Stock Jacob Lund

**HOLY  
GAMES**  
L'ÉVANGILE C'EST SPORT !

**PRÉPARE-TOI À VIVRE  
DES JEUX SAIN(T)S !**



*Rendons grâce à Dieu pour le don du sport, dans lequel l'homme exerce le corps, l'intelligence, la volonté, en reconnaissant dans ces capacités tout autant de dons de son Créateur.*

Jean-Paul II, 2000, Jubilé des sportifs



### **BIENHEUREUX PIER-GIORGIO FRASSATI (1901-1925)**

Pier-Giorgio a été déclaré patron des sportifs par St Jean-Paul II. Dès l'âge de 8 ans, avec sa mère, Pier Giorgio est initié aux joies de la montagne. Avec sa stature de montagnard, il se plaît à faire de l'alpinisme et il franchit des sommets de plus en plus hauts. Plusieurs autres sports font aussi partie de son quotidien : le vélo, la randonnée, la natation, la voile, l'équitation, l'escrime, le ski, etc. Il incarne l'équilibre entre la prière et l'engagement : « Par toi-même, tu ne feras rien mais si tu prends Dieu pour centre de toutes tes actions, alors tu arriveras au but ». Sa devise, *Verso l'alto!* (vers le haut) résume bien sa courte existence : plus que le défi physique, il visait à monter plus haut dans toutes les sphères de sa vie.



© Ave Maria Press

*pier giorgio*

« Je me souviens, comme si c'était hier, du jour où j'ai donné ma vie à Jésus. Je me rappelle avoir entendu et compris l'Évangile de Jésus-Christ, et j'ai descendu les allées [de l'église] pour Lui donner ma vie. »

**STEPHEN CURRY**, Double MVP et quadruple champion NBA



Seigneur Jésus,  
Donne-nous le courage de voler haut, pour échapper à la tentation de la médiocrité et de la banalité.  
Rends-nous capables, comme Pier Giorgio, d'aspirer aux choses plus grandes avec sa ténacité et sa constance et d'accueillir avec joie ton invitation à la sainteté.  
Libère-nous de la peur de ne pas réussir ou de la fausse modestie de n'y être pas appelés.  
Donne-nous la grâce, que nous Te demandons par l'intercession de Pier Giorgio et la force de continuer avec fidélité sur le chemin qui mène "vers le haut".  
Par Jésus-Christ, notre Seigneur.  
Amen.



**POUR ALLER PLUS LOIN**

**HOLY  
GAMES**  
**L'ÉVANGILE C'EST SPORT !**

### **INTRODUCTION**

En 2024, Paris accueille les Jeux Olympiques (26 juillet – 11 août) et Paralympiques (28 août – 8 septembre). Une grande fête du sport, suivie par des milliards de personnes dans le monde grâce à la télévision et internet. Un événement international qui fédère bien au-delà du sport, et pour lequel l'Église a toute sa place car les valeurs portées par l'olympisme moderne trouvent leurs racines dans des traditions chrétiennes.

A l'occasion des Jeux, nous te proposons de préparer toi aussi ce grand rendez-vous de fraternité et de dépassement de soi. Dans ce livret, tu trouveras des étapes à vivre en équipe, entre amis ou en famille, pour avancer, tel un athlète, vers cette fête mondiale du sport !

**DONNER LE**

# MEILLEUR DE SOI MÊME

Nous connaissons cette formule attribuée à Pierre de Coubertin : « L'important c'est de participer ! » C'est à la fois vrai mais pas tout à fait ! C'est en 1908, lors des IVèmes Jeux olympiques à Londres, que Mgr Ethelbert Talbot, évêque de Pennsylvanie, a employé cette formule : « Le plus important aux Jeux olympiques n'est pas de gagner mais de participer, car l'important dans la vie ce n'est point le triomphe mais le combat ; l'essentiel, ce n'est pas d'avoir vaincu mais de s'être bien battu. » Pour résumer : l'important n'est ni de participer, ni de gagner mais de donner le meilleur de soi-même.

*« Donner le meilleur de soi dans le sport est aussi un appel à aspirer à la sainteté. Comme l'athlète durant l'entraînement, la pratique du sport nous aide à donner le meilleur de nous-mêmes, à découvrir sans peur nos limites, et à lutter pour nous améliorer tous les jours. De cette manière, « dans la mesure où il se sanctifie, chaque chrétien devient plus fécond pour le monde ». Pour le chrétien sportif, la sainteté sera donc de vivre le sport comme un moyen de rencontre, de formation de la personnalité, de témoignage et d'annonce de la joie d'être chrétien avec ceux qui l'entourent »*

**Pape François, Donner le meilleur de soi-même 2018**



## DANS LA BIBLE

« J'ai combattu jusqu'au bout le bon combat, j'ai achevé ma course, j'ai gardé la foi »,  
2Tm 4,7



## ENTRAINE-TOI !

Organise une Olympiade au cours d'un après-midi sportif avec des amis, des paroissiens, des personnes de tous âges en terminant par un temps de prière pour rendre grâce à Dieu.

# L'ESPRIT OLYMPIQUE

## Olympisme et Église

Sais-tu que les trois valeurs de l'olympisme sont l'excellence, l'amitié et le respect ? Ces trois qualités constituent le socle de l'olympisme, par lequel il fait la promotion du sport, de la culture et de l'éducation en vue d'un monde meilleur.

L'olympisme est un mouvement international, et qui va bien au-delà du sport. Il est même profondément ancré dans l'histoire de l'Église catholique et les traditions chrétiennes...

Depuis des décennies, les chrétiens reconnaissent l'importance de la pratique sportive pour la santé physique, mentale et spirituelle. L'Église a même joué un rôle important, en développant les patronages dans les paroisses, permettant à des millions d'enfants de pratiquer un sport, de contribuer au développement de l'éducation et de la formation des jeunes.

À la fin du XIXe siècle, des compétitions ont rassemblé des athlètes venus de plusieurs pays, c'était l'occasion de se rencontrer

entre nations, ailleurs que sur les champs de bataille, l'occasion aussi de promouvoir des valeurs universelles telles que la fraternité, la paix et l'unité.

Les Jeux Olympiques modernes sont nés d'une rencontre et d'une amitié entre Pierre de Coubertin et un prêtre dominicain, le père Henri Didon (o.p.) en 1890. Les premiers Jeux Olympiques modernes se déroulent à Athènes (Grèce) en 1896. Le p. Didon célèbre à ce moment-là une messe au cours de laquelle il évoque la paix par l'olympisme et l'exercice physique.

Pour le pape Jean-Paul II, les JO sont un symbole de la paix et de l'harmonie entre les nations, une vision qui reflète les valeurs chrétiennes de fraternité et d'unité entre les peuples.

« Le sport revêt aujourd'hui une grande importance, car il peut favoriser chez les jeunes l'affirmation de valeurs importantes telles que la loyauté, la persévérance, l'amitié, le partage, la solidarité. (...) » (Jean-Paul II, homélie pour le jubilé des sportifs, 28 octobre 2000)

# Le sport, comment tu le pratiques ?

**Avant de te lancer dans le stade, voici quelques questions pour comprendre comment et pourquoi tu fais du sport !**

Pourquoi je fais du sport ou pourquoi je n'en fais pas ?

.....  
 .....  
 .....

Qui est à l'origine de mon gout pour le sport ?

.....  
 .....

Quelles sont mes qualités/défauts dans la pratique sportive ?

.....  
 .....

Je préfère le sport collectif ou individuel ? Pourquoi ?

.....  
 .....

Pourquoi est-ce important pour moi de participer à une compétition ?

.....  
 .....  
 .....

Qu'est-ce que je recherche dans la pratique du sport : dépassement de soi, succès, séduction, mise en valeur, esthétique, plaisir, connaissance de soi, esprit de groupe, argent, reconnaissance, santé, gloire ?

.....  
 .....  
 .....

Je préfère la pratique du sport scolaire ? loisir ? compétition ? sport en famille ?

.....  
 .....

Le plus important est l'accomplissement de soi (bien être) ou le dépassement de soi (performance) ?

.....  
 .....

Quels sont les aspects négatifs de la pratique sportive et ses dérives ?

.....  
 .....

M'arrive-t-il d'être vif, voire violent pendant une épreuve ?

.....  
 .....

Le sport peut-il être vu comme un «dépassement» ?

.....  
 .....  
 .....

La fin justifie-t-elle les moyens ? M'arrive-t-il de tricher ?

.....  
 .....

Quels sont mes héros sportifs ? Pourquoi ?

.....  
 .....  
 .....

“Je ne suis pas du tout parfait - il me reste beaucoup de chemin à faire avant d'être vraiment proche de Jésus -, mais j'espère pouvoir rester sur cette bonne voie. Tout ce que je veux, c'est grandir spirituellement avec Dieu et le connaître le mieux possible. [...] Je crois en l'amour de Dieu pour moi, en la mort de Jésus en sacrifice pour mes péchés.”

**KEVIN DURANT**, Champion Olympique de basketball 2012/2016/2020, MVP 2014 et double Champion NBA



**Seigneur Jésus,  
 Apprenez-nous à être généreux,  
 A Vous servir comme Vous le méritez  
 A donner sans compter,  
 A combattre sans souci des blessures,  
 A travailler sans chercher le repos,  
 A nous dépenser, sans attendre d'autre récompense,  
 que celle de savoir que nous faisons Votre Sainte Volonté.**  
 (Prière scout)

### POUR ALLER PLUS LOIN

**Michael Phelps**, le célèbre nageur américain (23 titres de champion olympique), a souvent exprimé sa foi dans des interviews. Phelps a partagé que sa foi chrétienne jouait un rôle important dans sa vie, l'aidant à surmonter des épreuves personnelles et à rester concentré sur ses objectifs. Il a également mentionné que la prière et la lecture de la Bible faisaient partie de sa routine quotidienne.



© Adobe Stock | Gorodenkoff

# AVOIR LE SENS DU SACRIFICE

La pratique sportive est le lieu par excellence de l'apprentissage du sacrifice. Se sacrifier pour l'équipe, ou même en vue d'une compétition individuelle, c'est renoncer à quelque chose de précieux ou d'important dans le but de réaliser un objectif plus élevé, de servir une cause plus grande. Cela implique des efforts, des renoncements et un engagement profond en cohérence avec l'esprit d'équipe et les objectifs fixés.

«Au cours des récents Jeux olympiques, nous avons admiré les performances de grands athlètes, qui, pour parvenir à ces résultats, se sont sacrifiés pendant des années, chaque jour. Telle est la logique du sport, en particulier du sport olympique; et telle est aussi la logique de la vie : sans sacrifices, on n'obtient pas de résultats importants, ni d'authentiques satisfactions. »

Jean Paul II, Jubilé des sportifs, 2000



## DANS LA BIBLE

"Le Christ s'est offert une seule fois pour porter les péchés de beaucoup d'hommes"  
Hébreux 9, 28



## ENTRAINE-TOI !

Ce mois-ci, je renonce au temps consacré aux jeux vidéo ou aux écrans pour m'entraîner plus à mon sport favori.



## SAINT MAXIMILIEN KOLBE (1894-1941)

Ce franciscain a une grande dévotion pour Marie. Enfermé au camp de concentration d'Auschwitz en 1941, il se sacrifie et prend la place d'un père de famille qui devait être envoyé à la mort avec 10 autres hommes.

# Teste tes connaissances sur les JO !

1

Où ont eu lieu les 1<sup>ers</sup> Jeux Olympiques modernes : Athènes, Paris, Rome ou Londres ?

2

Quelle est la signification du drapeau Olympique avec les cinq anneaux ?

3

Pourquoi allume-t-on la flamme olympique en ouverture de chaque Jeux Olympiques (hiver/été).

4

Quelles sont les trois valeurs de l'olympisme ?

5

Quels furent les premiers sports olympiques de l'ère moderne ?

6

A quand remontent les derniers Jeux Olympiques d'été en France ?

7

Quand ont eu lieu pour la première fois les Jeux Paralympiques en France ?

1. Athènes; 2. Les cinq couleurs représentent les cinq continents; 3. Une flamme brûle dans le stade pendant toute la durée des Jeux Olympiques; Elle incarne un idéal de paix et d'amitié entre les peuples; Cette flamme fait référence aux Jeux de l'Antiquité; des messagers parcouraient le monde grec pour annoncer les dates des compétitions; 4. Excellence, amitié, respect; 5. Au total, 245 concurrents représentant 14 pays prennent part aux premiers Jeux Olympiques d'Athènes (1896). Les concurrents disputent 43 épreuves d'athlétisme, de lutte, d'haltérophilie, de gymnastique, de natation, de tir, de cyclisme et d'escrime; 6. 1924 à Paris; 7. Ce sera la première fois cette année.

RÉPONSES



“Durant les Jeux Olympiques de la Jeunesse, je me suis rendu compte que le sport pouvait unir le monde. Pour la première fois, j’ai vu une telle diversité de sports et de gens de différents pays en un seul et même lieu. Le but était de se faire de nouveaux amis et d’élargir nos horizons. J’ai compris à quel point l’amitié et l’esprit d’équipe pouvaient vous motiver, peu importe que vous soyez sur l’aire de compétition ou dans les tribunes. J’ai été éclairée par les valeurs olympiques et la façon dont elles peuvent vous aider dans la vie de tous les jours. Je me suis rendu compte que le sport était bien plus que de l’entraînement et des compétitions.”

**YULIYA LEVCHENKO**, Ukraine, athlétisme, Nanjing 2014



Seigneur, nous Te rendons grâce pour tous les amis qui nous entourent. Merci de les mettre sur notre route. Fais que ces amitiés grandissent dans la vérité et la transparence sous ton regard. Que les chemins de nos amis et le nôtre nous enrichissent et nous aident à progresser dans notre vie de chaque jour.

### POUR ALLER PLUS LOIN

Les pilotes de F1 comptent parmi les athlètes les plus compétitifs au monde puisqu’ils doivent rivaliser avec leurs coéquipiers pour prouver leur valeur.

C’est pourquoi les pilotes qui étaient de bons amis avant d’atteindre le sommet voient souvent leur amitié se détériorer. **Charles Leclerc et Pierre Gasly** élevés dans des familles chrétiennes, témoignent de leur amitié.



Je décide de chérir et d’entretenir mon amitié avec :

-----  
-----  
-----



« Pour être un bon sportif, l’honnêteté avec soi-même et avec les autres, la loyauté, la force morale - davantage encore que la force physique - la persévérance, l’esprit de collaboration, la sociabilité, la bienveillance, la générosité, la largeur d’esprit et de cœur, la capacité de vivre avec les autres et de partager, sont indispensables. »

Jean-Paul II, 1984, Jubilé des sportifs

# VIVRE L'AMITIÉ

Pour grandir, l'amitié (pas celle derrière un écran !) a besoin d'honnêteté, de loyauté, d'empathie et de gratuité. Il faut de la réciprocité et du respect. Croire en l'autre et l'accompagner dans ses choix. Le sport – individuel ou collectif – développe la solidarité dans l'effort et le respect de l'autre, c'est souvent là que naissent les amitiés les plus fortes, lorsqu'on arrive à unir ses efforts pour atteindre un objectif commun. En lançant les Jeux modernes, Pierre de Coubertin souhaitait cela : que les meilleurs sportifs se rassemblent dans la joie et l'amitié, au-delà de leurs différences, pour donner l'exemple au monde entier.

« Grande est la victoire, mais l'amitié de tous est plus grande »

Emil Zatopek,  
le seul coureur de l'histoire à avoir gagné le 5 000m, le 10 000m et le marathon  
à la même édition des Jeux Olympiques.



## DANS LA BIBLE

Dans l'évangile selon Jean, Jésus dit à ses disciples : « Il n'y a pas de plus grand amour que de donner sa vie pour ses amis » (Jean 15,13).



## ENTRAINE-TOI !

C'est le moment d'assister à une épreuve, un match, un tournoi, pour encourager un ami.



## SAINTE CLAIRE ET SAINT FRANÇOIS

Benoît XVI évoquant la grande amitié entre Ste Claire et St François d'Assise :

« L'amitié est l'un des sentiments humains les plus nobles et les plus élevés. A 18 ans, abandonnant tout, Claire d'Assise rejoignit saint François. Il fut pour elle un maître qui l'enseigna et un ami. Leur amitié fut un puissant stimulant pour parcourir le chemin vers la sainteté. François et Claire se sont complétés dans leur recherche de Dieu, capable d'unir dans un même esprit ceux qui la partagent. Les deux saints ont fondé leur vie sur la même radicalité de l'Évangile », 15 sept 2010.

# 2 ENTRAÎNEMENT

## Les 12 valeurs du sport pour te préparer à vivre des jeux sain(t)s !

C'est le moment de se préparer pour les Jeux. Voici une série d'exercices, en trois temps, pour être tout à fait prêt lorsque la flamme sera allumée dans le stade :

### #1. L'ENTRAÎNEMENT DE FOND

Apprends à cultiver la **joie**, la **persévérance**, la **confiance**, l'**humilité** ! S'entraîner régulièrement à développer ces qualités portera du fruit, c'est la clé pour réussir les jeux !

### #2. L'ÉCHAUFFEMENT

Avant de te lancer dans la compétition ou l'activité sportive, il est important de t'échauffer pour ne pas risquer la blessure ! N'oublie pas la **prudence**, la **force**, la **justice** et la **tempérance**.

### #3. LA PRATIQUE

Ça y est, tu es prêt à vivre et suivre les JOP grâce à l'**excellence**, l'**amitié**, le **sacrifice** et le **don de soi** !

« Les femmes aujourd'hui ont plus de liberté mais toujours plus de pression, une pression à la performance et à la réalisation de soi. Puisqu'on a cette liberté, on a envie de remplir notre existence à fond et le dépassement de soi met de l'intensité, du piment dans nos vies, on a l'impression de faire quelque chose de nous-mêmes. Me prouver que je suis capable de me surpasser me donne la motivation pour m'entraîner. Même si j'ai une vie bien remplie, ces courses me fixent un cadre, me fournissent un moteur dans l'existence ».

**CAROLINE CHAVEROT**, championne du monde de trail, met fin à sa carrière de haut niveau et se lance dans les ultras trails.



Ô Dieu,  
Guide-moi vers l'excellence en tout.  
Aide-moi à persévérer, à donner le meilleur de moi-même et à refléter ta lumière.  
Que ma quête de l'excellence inspire et bénisse ceux qui m'entourent.  
Amen.



**POUR ALLER PLUS LOIN**

Pierre et Charles Douillet, deux jeunes frères chrétiens morts en montagne à 22 ans le soir de Noël, désiraient l'excellence au service de Dieu.



© www.pierreetcharles.fr

Je choisis d'être à 100% lors...

-----

-----

-----

# PARTAGER LA JOIE

Le sport est « joie de vivre, jeu, fête » rappelait Jean-Paul II en 1984. Le sport est une joie, joie qui se partage, se communique, se transmet. La joie qu'on partage dans une action menée ensemble est une source de réussite (pense aux équipes de foot !) Le chrétien a le devoir d'être heureux disait l'écrivain Paul Claudel, mais le chrétien n'est pas seul. La joie doit être généreusement partagée avec tous, surtout avec les plus délaissés et les plus oubliés. C'est ainsi que le chrétien est missionnaire et évangélique autour de lui. Alors, partage ta joie !

« Je ne parle pas de la joie consumériste et individualiste si répandue dans certaines expériences culturelles d'aujourd'hui. Car le consumérisme ne fait que surcharger le cœur ; il peut offrir des plaisirs occasionnels et éphémères, mais pas la joie. Je me réfère plutôt à cette joie qui se vit en communion, qui se partage et se distribue, car "il y a plus de bonheur à donner qu'à recevoir" (Ac 20, 35) et "Dieu aime celui qui donne avec joie" (2 Co 9, 7). »

Pape François (Gaudete et exultate, 128)



**DANS LA BIBLE**

La joie est souvent évoquée, comme ici dans l'évangile de Jean (15, 11-13): « Je vous ai dit cela pour que ma joie soit en vous, et que votre joie soit parfaite. Mon commandement, le voici : Aimez-vous les uns les autres comme je vous ai aimés. Il n'y a pas de plus grand amour que de donner sa vie pour ceux qu'on aime. »



**ENTRAINE-TOI !**

Choisis un chant connu et entraînant, apprends-le avec tes amis pour qu'il devienne l'hymne de ton équipe ou de ton club.



**SAINT PHILIPPE NÉRI, L'APÔTRE DE LA JOIE !**

« Un saint triste est un triste saint », disait saint François de Sales. Banco ! Un chrétien ne doit pas être un triste saint mais une personne qui transpire de la joie de se savoir aimé par Dieu et de le transmettre aux autres. Il ne s'agit pas de rire bêtement mais de vibrer pour un message et de le transmettre simplement et... gaiement.

Surnommé « l'apôtre de la joie », St Philippe Néri, ce prêtre italien du XVI<sup>e</sup> siècle est un puissant intercesseur pour tous ceux qui n'ont plus de joie en eux. Il est décrit comme « un homme riant aux éclats », au regard « rempli d'amour » et aux « propos simples et profonds ». Il rencontre une aura particulière auprès des enfants et des jeunes qu'il conduit sur le chemin de la prière et de la vraie joie et s'occupe également des malades et des pèlerins. Sa profondeur spirituelle et sa soif de Dieu n'empêchent pas une vraie simplicité chez ce saint à la joie désarmante.

**DÉSIRER**

# L'EXCELLENCE

C'est le moment, celui que le sportif attend. Il a investi toute son énergie, ses capacités, pour atteindre voire dépasser la performance souhaitée, celle qui le fera peut-être gagner. Au milieu des autres, le sportif tente de repousser ses propres limites, la compétition fait naître l'émulation, chacun apporte à l'autre une nouvelle inspiration pour tenter de se surpasser. La compétition sportive, c'est le moment où on cherche à égaler l'autre, vaincre les obstacles et atteindre le but fixé, c'est le moment où on désire l'excellence.

« Même au milieu de la foule, nous pouvons être sur le chemin qui conduit à la perfection. L'obéissance est le chemin le plus court conduisant à la perfection. »

Saint Philippe Néri

**DANS LA BIBLE**

1 Corinthiens 15, 58 : « Ainsi, mes frères bien-aimés, soyez fermes, inébranlables, travaillant de mieux en mieux à l'œuvre du Seigneur, sachant que votre travail ne sera pas vain dans le Seigneur. »

**ENTRAINE-TOI !**

Pendant un mois, lance un programme de footing avec gainage en fin de séance et réalise le programme seul ou avec des amis.

**GUIDO SCHÄFFER (1974-2009)**

Guido Schäffer, reconnu vénérable, était un médecin avant de devenir un séminariste catholique brésilien et un passionné de surf. Sa vie a été marquée par son désir constant d'excellence dans sa foi et sa pratique du surf. Il était connu pour son comportement exemplaire, sa discipline et son dévouement sans faille. Guido Schäffer consacrait une grande partie de son temps à aider les plus démunis, montrant une générosité et une compassion remarquables. Il est décédé à l'âge de 34 ans lors d'un accident de surf, mais son héritage d'excellence et de service désintéressé continue d'inspirer de nombreuses personnes.

© Isabelle Crudo



La joie est prière,  
La joie est force,  
La joie est amour,  
Dieu aime celui qui donne avec joie.  
La meilleure manière de montrer notre gratitude  
Envers Dieu,  
Et envers les gens,  
C'est d'accepter tout avec joie.

Sainte mère Teresa (1910 – 1997)

**ALLER PLUS LOIN AVEC...**

Marie Dorin-Habert, biathlète française, après sa médaille d'argent aux championnats du monde en 2015 : « C'est une joie partagée »



Je décide aujourd'hui de vivre avec joie :

-----

-----

-----

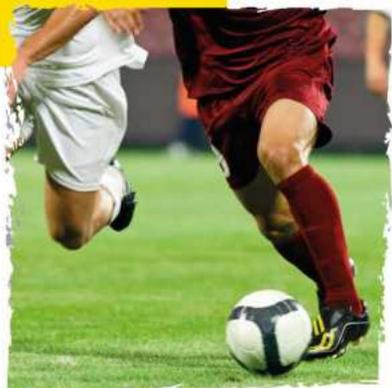
David Alcidiade parle du réconfort qu'il trouve dans la Bible lors de ses moments durs, notamment lors de graves blessures. "Désormais, j'ai une meilleure vision du succès. Quand j'étais plus jeune, le foot prenait beaucoup de place dans ma vie, aujourd'hui il ne doit pas devenir mon essentiel. Mon identité ne repose pas dans mes performances, dans le football, mais en qui je suis en Christ. Demain, si je gagne un match, c'est super, gloire à Dieu ! Mais si je vais perdre un match, eh bien, gloire à Dieu quand même ! Je serai déçu et frustré mais je sais que Jésus me donne beaucoup plus qu'un match gagné ou perdu."

**DAVID ALCIDIADE**, ancien joueur du FC Nantes



Doux saint Joseph,  
Obtiens-moi de diffuser  
comme fruit de la tempérance  
la joie divine de l'Évangile  
et, par mes actes autant que mes paroles,  
d'imiter, comme tu le fis,  
Jésus en tout.

**POUR ALLER PLUS LOIN**



© Adobe Stock | Melinda Nagy

Je m'engage à ne pas contester les décisions de l'arbitre  
lorsque je joue.

# LA PERSÉVÉRANCE

Aujourd'hui, maintenant, tout de suite ! Et si tu prenais le temps d'apprendre ? De gravir les marches, de franchir les étapes ? Savoir se relever après un échec, après une défaite, c'est ainsi qu'on grandit : en cherchant les solutions pour avancer et maintenir le cap. Ne t'arrête pas, continue ton effort car la persévérance te permettra de progresser et de te dépasser, d'aller même au-delà des limites que tu t'étais fixées. Chaque palier franchi est une victoire !

« Ceux qui sèment dans les larmes moissonnent en chantant » (Ps 125, 5). Le Psaume nous rappelle que pour réussir dans la vie il faut persévérer dans l'effort. Ceux qui pratiquent un sport le savent bien : ce n'est qu'au prix d'entraînements difficiles que l'on obtient des résultats significatifs. C'est pourquoi le sportif est d'accord avec le Psalmiste lorsqu'il affirme que l'effort fourni en semant, trouve sa récompense dans la joie de la moisson. Chaque chrétien est appelé à devenir un bon athlète du Christ, c'est-à-dire un témoin fidèle et courageux de son Évangile. Mais pour réussir en cela, il est nécessaire qu'il persévère dans la prière, qu'il s'entraîne à la vertu, qu'il suive en tout le divin Maître. »

Jean-Paul II, 2000



## DANS LA BIBLE Avec St Paul et St Matthieu

« Ne savez-vous pas que ceux qui courent dans le stade courent tous, mais qu'un seul remporte le prix ? Courez de manière à l'emporter. » (1 Cor 9, 24-26) « J'ai combattu jusqu'au bout le bon combat, j'ai achevé la course, j'ai gardé la foi. » (2 Tm 4,7)  
« Celui qui aura persévéré jusqu'à la fin, celui-là sera sauvé ! » (Mt 10,22)  
« C'est par votre persévérance que vous sauverez vos vies ! » (Lc 21, 19)



## ENTRAÎNE-TOI !

Jongle avec trois balles... puis 4... puis 5 ! Persévère pour doubler ton score au cours du mois qui vient...



## SAINT SÉBASTIEN, PATRON DES ATHLÈTES !

Saint Sébastien a vécu à Rome au 3<sup>ème</sup> siècle, près de Milan : il fut l'un des premiers chrétiens de cette région. Apprenant que Sébastien, membre de l'élite de l'armée romaine était chrétien, l'empereur décide de le faire attacher à un poteau au milieu d'un champ, où une troupe d'archers le transperce de multiples flèches. Laisse pour mort il surviva à ce supplice et deviendra le patron des athlètes grâce à sa grande force physique et son endurance face aux agressions qu'il a subies. Il symbolise ainsi la persévérance dans l'opposition à une force plus grande que soi-même. Par sa vie il rappelle un aspect présent à la fois dans le sport et dans la vie du chrétien : la résistance à la souffrance. Beaucoup d'athlètes dans le monde portent aujourd'hui des médailles de saint Sébastien pour lui demander la force nécessaire pour accomplir leur effort et celle de recommencer s'ils venaient à faillir.

# CHOISIR LA TEMPÉRANCE

Alors qu'aujourd'hui certains aiment se défouler, s'amuser jusqu'à l'excès, la tempérance nous invite à vivre avec une certaine retenue, à une maîtrise de soi-même pour éviter les comportements débordants voire de mauvais goût. Le pape François nous le rappelle : la tempérance c'est un peu comme la sobriété heureuse. Et c'est une qualité régulièrement louée dans la Bible, ainsi dans l'Ecclésiastique : « Ne vous abandonnez pas dans votre puissance aux mauvais désirs de votre cœur » (Si V, 2).

« Par la tempérance, l'homme recherche au plus haut point la sérénité de l'âme »

Saint Ambroise



## DANS LA BIBLE

Matthieu 5, 39-40

« Moi, je vous dis de ne pas résister au méchant. Si quelqu'un te frappe sur la joue droite, présente-lui aussi l'autre. Si quelqu'un veut plaider contre toi, et prendre ta tunique, laisse-lui encore ton manteau. »



## ENTRAÎNE-TOI !

Lors de ta prochaine compétition, travaille sur la maîtrise de soi : respect absolu de l'arbitre, pas de paroles ou comportements excessifs. Et si à la fin de la compétition un des prix remis était celui de la tempérance, témoignage de fair play, de respect de l'adversaire et du public ?



## SAINT FRANÇOIS D'ASSISE, UN HOMME SANS SUPERFLU NI EXCÈS

Son témoignage de vie, sa manière de s'habiller d'une grande simplicité ou de se comporter avec les plus pauvres nous montre une manière radicale de vivre la tempérance. En posant un regard d'amour sur tous les éléments de la création, y compris la nature, il a également transmis un message de paix, une invitation pour tous les sportifs à regarder son prochain comme son frère.

En 2015 la saison d'Usain Bolt est rythmée par de nombreuses blessures, mais il a confié sur twitter sa confiance dans le Seigneur en citant ce passage de la bible : « quand je marche dans la vallée de l'ombre de la mort je ne crains aucun mal car tu es avec moi ». Le sprinteur n'a jamais abandonné, et par la foi, il a continué à travailler jusqu'à la victoire. Il écrivait sur instagram : « Mes amis, même s'ils vous disent que toutes les chances sont contre vous, n'abandonnez jamais. Battez vous et continuez à croire dans les capacités que Dieu vous donne ».

**USAIN BOLT** Athlète jamaïcain, 8 titres olympiques entre 2008 et 2016



Je continuerai à croire, même si tout le monde perd espoir.  
Je continuerai à aimer, même si les autres distillent la haine.  
Je continuerai à construire, même si les autres détruisent.  
Je continuerai à parler de paix, même au milieu d'une guerre.  
Je continuerai à illuminer, même au milieu de l'obscurité.  
Je continuerai à semer, même si les autres piétinent la récolte.  
Et je continuerai à crier, même si les autres se taisent.  
Et je dessinerai des sourires sur des visages en larmes.  
Et j'apporterai le soulagement, quand on verra la douleur.  
Et j'offrirai des motifs de joie là où il n'y a que tristesse.  
J'inviterai à marcher celui qui a décidé de s'arrêter...  
Et je tendrai les bras à ceux qui se sentent épuisés.

Abbé Pierre

## ALLER PLUS LOIN AVEC...

L'incroyable fin du 1<sup>er</sup> marathon féminin olympique de l'histoire : découvrez la persévérance de Gabriela Andersen-Schiess



Je me promets de persévérer dans...

-----

-----

-----

Arsène Wenger, élevé dans la foi catholique, lorsqu'on lui demande si sa foi est un refuge lors des moments de tension ou de pression raconte: "C'est d'abord avec la foi en l'homme, qui est quelque chose de très important pour moi. La foi dans la justice, la recherche de la vérité, ce sont des qualités que l'on retrouve beaucoup dans la religion. C'est ce qui m'a sauvé du stress!"

**ARSÈNE WENGER** dans une interview pour Aleteia - 22 mars 2023



Seigneur, que ma pratique sportive soit conforme à ta volonté.

Là où est la peur, que je mette la confiance,

Là où est la division, que je mette la communion,

Là où est la tricherie, que je mette l'honnêteté,

Là où est la tristesse, que je mette la joie.

O Seigneur, que je ne cherche pas tant à gagner qu'à bien jouer, à profiter qu'à partager, à être apprécié qu'à valoriser mon partenaire.

Comme dit saint François, c'est en se donnant qu'on reçoit, c'est en s'oubliant qu'on se retrouve.



**POUR ALLER PLUS LOIN**

**Mary Pierce**, vainqueur de Roland Garros et de l'US Open a participé aux JO d'Athènes. Elle témoigne de sa rencontre avec le Christ, alors qu'elle était en recherche de vérité sur sa vie personnelle



© Isabelle Crudo

Je décide d'être plus juste lors...

-----  
-----  
-----

# LA CONFIANCE

« Je te fais confiance » quelle responsabilité ! Il faut être digne de ce service demandé... et savoir à son tour, pouvoir faire confiance à son entourage. Quand tu es choisi pour être capitaine de ton équipe, tu reçois la confiance de ton coach mais tu dois surtout faire confiance à tes partenaires et leur communiquer que tu as confiance en chacun d'eux ! La confiance se mérite, elle est réciproque mais surtout elle n'a pas de prix. Quand on dit que l'homme a été créé à l'image de Dieu, cela veut dire que Dieu fait confiance à l'homme, et l'homme est fait pour faire confiance à Dieu en retour.

« Chers frères et sœurs, Jésus veut nous donner confiance. Dans de nombreuses situations de la vie, il peut arriver que l'on se décourage, car on voit la faiblesse du bien par rapport à la force apparente du mal. Et l'on peut se laisser paralyser par le découragement quand on voit que l'on s'est engagé, mais que les résultats n'arrivent pas et que les choses semblent ne jamais changer. Notre confiance, c'est ce qui nous donne la force d'avancer chaque jour avec patience, en semant le bien qui portera du fruit. Cultiver la confiance d'être entre les mains de Dieu et en même temps nous engager à reconstruire et recommencer, avec patience et constance. »

Pape François, 13 Juin 2021



**DANS LA BIBLE**

« N'aie pas peur, je suis avec toi. Ne regarde pas autour de toi avec inquiétude. Oui, ton Dieu, c'est moi. Je te rends fort, je viens à ton secours et je te protège avec ma main puissante et victorieuse. » (Isaïe, 41,10)



**ENTRAINE-TOI !**

Avec un bandeau sur les yeux, entraîne-toi à courir un 100m, en te laissant guider par un ami ou un éducateur.



**STE MARIE, CELLE QUI A DIT « OUI », SAINTE PATRONNE DES CYCLISTES**

En mars 1922, le pape Pie XI proclamait Marie, sainte patronne de la France. Marie est celle qui a dit « OUI » lorsque l'ange lui a annoncé qu'elle deviendrait la Mère de Jésus. Elle a fait confiance au Seigneur et devint ainsi un modèle de confiance pour chacun de nous. Quelle responsabilité elle a reçu, et avec quelle humilité elle a dit « oui » ! Depuis, de nombreux lieux lui sont consacrés dans notre pays, notamment dans les Landes où la chapelle de Géou a été dédiée à Notre-Dame des cyclistes, en 1958. C'est désormais un lieu de pèlerinage pour tous ceux qui veulent confier leur pratique sportive à notre mère du ciel. Les coureurs du Tour de France sont même déjà passés quatre fois par cette chapelle !

# CHOISIR LA TEMPÉRANCE

Alors qu'aujourd'hui certains aiment se défouler, s'amuser jusqu'à l'excès, la tempérance nous invite à vivre avec une certaine retenue, à une maîtrise de soi-même pour éviter les comportements débordants voire de mauvais goût. Le pape François nous le rappelle : la tempérance c'est un peu comme la sobriété heureuse. Et c'est une qualité régulièrement louée dans la Bible, ainsi dans l'Ecclésiastique : « Ne vous abandonnez pas dans votre puissance aux mauvais désirs de votre cœur » (Si V, 2).

« Par la tempérance, l'homme recherche au plus haut point la sérénité de l'âme »

Saint Ambroise



## DANS LA BIBLE

Matthieu 5, 39-40

« Moi, je vous dis de ne pas résister au méchant. Si quelqu'un te frappe sur la joue droite, présente-lui aussi l'autre. Si quelqu'un veut plaider contre toi, et prendre ta tunique, laisse-lui encore ton manteau. »



## ENTRAÎNE-TOI !

Lors de ta prochaine compétition, travaille sur la maîtrise de soi : respect absolu de l'arbitre, pas de paroles ou comportements excessifs. Et si à la fin de la compétition un des prix remis était celui de la tempérance, témoignage de fair play, de respect de l'adversaire et du public ?



## SAINT FRANÇOIS D'ASSISE, UN HOMME SANS SUPERFLU NI EXCÈS

Son témoignage de vie, sa manière de s'habiller d'une grande simplicité ou de se comporter avec les plus pauvres nous montre une manière radicale de vivre la tempérance. En posant un regard d'amour sur tous les éléments de la création, y compris la nature, il a également transmis un message de paix, une invitation pour tous les sportifs à regarder son prochain comme son frère.



Je continuerai à croire, même si tout le monde perd espoir.  
Je continuerai à aimer, même si les autres distillent la haine.  
Je continuerai à construire, même si les autres détruisent.  
Je continuerai à parler de paix, même au milieu d'une guerre.  
Je continuerai à illuminer, même au milieu de l'obscurité.  
Je continuerai à semer, même si les autres piétinent la récolte.  
Et je continuerai à crier, même si les autres se taisent.  
Et je dessinerai des sourires sur des visages en larmes.  
Et j'apporterai le soulagement, quand on verra la douleur.  
Et j'offrirai des motifs de joie là où il n'y a que tristesse.  
J'inviterai à marcher celui qui a décidé de s'arrêter...  
Et je tendrai les bras à ceux qui se sentent épuisés.

Abbé Pierre

## ALLER PLUS LOIN AVEC...

L'incroyable fin du 1<sup>er</sup> marathon féminin olympique de l'histoire : découvrez la persévérance de Gabriela Andersen-Schiess



Je me promets de persévérer dans...

-----

-----

-----

# PRATIQUER LA JUSTICE

Les Jeux Olympiques et Paralympiques sont l'occasion d'un moment de paix et de fraternité. Même durant la compétition, l'harmonie et le respect des règles doivent régner. La fin ne justifie pas les moyens, pas question de tricher pour gagner ! Le sportif qui souhaite être fidèle à l'Évangile doit rester juste et intègre. Il doit maîtriser ses émotions, ne pas céder à la tentation pour tenter de gagner, afin que le jeu reste juste pour tous.

« On vous a enseigné la conduite juste que le Seigneur exige des hommes : il vous demande seulement de respecter les droits des autres, d'aimer agir avec bonté et de suivre avec soin le chemin que lui, votre Dieu, vous indique ».

Michée 6.8



## DANS LA BIBLE

"Recherchez d'abord le royaume et la justice de Dieu, et tout cela vous sera donné en plus." Matthieu 6, 33



## ENTRAINE-TOI !

Pas de match sans arbitre ! C'est le moment d'organiser un tournoi de jeu collectif (basket, foot, hand...). Précisez les règles du jeu avant de commencer et changez d'arbitre à chaque match. A la fin du tournoi, les arbitres témoignent de la façon dont ils ont su faire respecter les règles du jeu et... faire justice entre chaque équipe.



## SAINT JEAN BOSCO (1815-1888) ÉDUCATEUR ET SAINT PATRON DES SPORTIFS

Saint Jean Bosco était un homme de justice auprès des jeunes marginalisés. Il a toujours invité à pratiquer le sport comme moyen idéal pour apprendre les règles et la socialisation : « Qu'on donne ample liberté de sauter, courir et crier à cœur joie. La gymnastique, la musique, le théâtre, les sorties, favorisent la bonne santé, soit physique, soit morale », disait Don Bosco. C'est ainsi que le sport a permis à de nombreux jeunes en marge de la société qu'il accompagnait de retrouver confiance, joie et foi dans la vie.

« Je rêvais d'être sapeur-pompier professionnelle mais malheureusement à l'âge de 15 ans je suis renversée par une voiture. A la suite de cet accident je dois être amputée de la jambe. Ce qui m'a beaucoup aidé dans l'accident c'est de faire le constat de ce que j'avais réellement perdu dans l'accident. J'avais certes perdu une jambe mais il restait ce qui comptait le plus pour moi c'est-à-dire mes proches, ma famille, leur amour et la capacité de créer des choses avec eux. »

## MARIE-AMÉLIE LE FUR

Athlète handisport française, 8 médailles dont 3 médailles d'or aux JO de Rio et Londres, présidente du Comité paralympique et sportif français



© Adobe Stock | Jacob Lund



Dans la confiance, mes "OUI" pour aujourd'hui :

Jésus me dit : « Que ton oui soit oui et que ton non soit non. »  
(Jc 5, 12)

Par le OUI de Marie j'entre dans mon OUI à Dieu.  
Aujourd'hui je dis OUI au bien et NON au mal.  
Je m'accepte tel que je suis,  
J'accueille ma petitesse et j'accepte de me laisser transformer par Toi,  
Je Te donne mes faiblesses et mes limites.  
OUI Seigneur, j'accueille Ton amour et je me laisse aimer,  
OUI Jésus, j'ai confiance en Toi !  
Amen



**ALLER PLUS LOIN AVEC...**

Steph Reid et la confiance en Dieu.

Je choisis de faire confiance à...

.....

.....

“Dieu me donne la force et la connaissance pour pouvoir parler et me battre pour ce en quoi je crois”. Lewis a un petit frère handicapé atteint d'une paralysie cérébrale. Sa déclaration sur la force que Dieu lui donne trouve un écho profond dans l'inspiration que son frère handicapé lui insuffle. Il dit à propos de lui : “C'est l'une des meilleures personnes que je connaisse, et je crois que tout le monde dans l'univers de la F1 reconnaît que c'est quelqu'un d'incroyable. Il est merveilleux, très mûr pour son âge. Il m'apprend beaucoup de choses, bien que je sois son grand frère et que ce devrait être l'inverse, en principe”.

**LEWIS HAMILTON** dans une interview pour « Premier Christian » en 2020



Seigneur, que les paroles de ton Évangile me soutiennent dans l'effort. Tu nous as dit : « c'est quand je suis faible que je suis fort ». Qu'au cœur de nos fragilités tu nous apportes ton souffle et ta force pour nous relever et gagner les défis de chaque jour.



### POUR ALLER PLUS LOIN

**Béatrice Hess** ou l'incroyable force et ténacité de cette athlète paralympique française, qui a déjà glané 26 médailles paralympiques dont 20 en or en para-natation.



© Béatrice Hess DR

Je n'oublie pas que, dans les bons moments comme dans les épreuves, je puise ma force dans le Seigneur.

# L' HUMILITÉ

Etre humble, c'est avoir conscience de ses limites, rester modeste et sans fausse apparence. Quand on gagne une course, un match, il est parfois difficile de rester humble... La veille de la finale de la coupe du Monde de football entre la France et l'Argentine, le pape François avait dit : « Nos meilleurs vœux aux vainqueurs, mais je les invite à le vivre avec humilité. Et à ceux qui ne gagneront pas, à le vivre avec joie ». Souvent les honneurs et les succès conduisent à humilier les autres, n'est-ce pas gâcher la victoire ? Au contraire, les vivre dans l'humilité, c'est un moyen pour conjuguer l'amour de notre prochain, l'amour de soi-même et l'amour de Dieu. C'est reconnaître que nos talents et nos capacités sont d'abord des dons de Dieu.

« L'humilité et la tendresse ne sont pas les vertus des faibles mais des forts qui n'ont pas besoin de maltraiter les autres pour se sentir importants. »

Pape François



### DANS LA BIBLE

« Il n'en sera pas de même au milieu de vous. Mais quiconque veut être grand parmi vous, qu'il soit votre serviteur; et quiconque veut être le premier parmi vous, qu'il soit votre esclave. C'est ainsi que le Fils de l'homme est venu, non pour être servi, mais pour servir et donner sa vie comme la rançon de plusieurs. » (Mt, 20, 26-28)



### ENTRAINE-TOI !

Et si on inversait les rôles ? Au lieu de vouloir être le premier, efforce-toi d'être le dernier à rentrer au vestiaire... parce que c'est toi qui aura ramassé les balles, les plots, les chaussoles...



### SAINTE THÉRÈSE DE LISIEUX

On l'appelle aussi « la petite Thérèse » : Sainte Thérèse de l'Enfant-Jésus-et-de-la-Sainte-Face (1873-1897). Cette religieuse carmélite a inspiré de nombreux croyants grâce à sa spiritualité de « la petite voie ». Elle montre comment nous pouvons chercher la sainteté dans tous les actes de la vie, et ayant confiance (comme un petit enfant) en la miséricorde de Dieu.

# DEVENIR FORT

Être fort comme Spiderman, Gladiator ou un héros de Star Wars ? Et si la vraie force était la force intérieure ? Celle qui vient de l'Esprit. Songe à la parole de saint Paul : « c'est quand je suis faible que je suis fort ». Et souviens-toi de David, simple berger qui frappe le géant Goliath d'une pierre ! (Sa 17, 1-58). Faible physiquement, il gagne le combat par sa volonté et son désir de vaincre pour la justice de Dieu. La force de l'Esprit-Saint, nous la recevons dans le sacrement de la confirmation. Par elle, nous surmontons les peurs.

*«Tout athlète se prive de tout ; mais eux, c'est pour obtenir une couronne périssable, nous une impérissable» (1 Co 9, 25). Chaque chrétien est appelé à devenir un bon athlète du Christ, c'est-à-dire un témoin fidèle et courageux de son Evangile. Mais pour réussir en cela, il est nécessaire qu'il persévère dans la prière, qu'il s'entraîne à la vertu, qu'il suive en tout le divin Maître. En effet, c'est Lui le véritable athlète de Dieu ; le Christ est l'Homme «le plus fort» (cf. Mc 1, 7). »*

Jean-Paul II, jubilé des sportifs 2000



## DANS LA BIBLE

Le combat de David contre Goliath – S 17, 45-50

« Toi, répondit David, tu viens contre moi avec une épée, une lance et un sabre ; moi je viens armé du nom du Seigneur de l'univers, [...] tous les peuples sauront qu'Israël à un Dieu, et tous les Israélites ici rassemblés sauront que le Seigneur n'a pas besoin d'épée ni de lance pour donner la victoire. [...] » Goliath se remit à marcher en direction de David. Celui-ci courut rapidement à la rencontre du Philistin, prit une pierre dans son sac, la lança avec sa fronde et l'atteignit en plein front. La pierre s'y enfonça et l'homme s'écroula, la face contre terre. Ainsi David triompha de Goliath et le tua, sans épée, grâce à sa fronde et à une pierre.



## ENTRAINE-TOI !

Deux jeux qui nécessitent prudence et force à la fois : tu pourras organiser l'un ou l'autre :  
1° : un tir à la corde avec deux équipes mixtes et de capacités physiques variées. Il te faudra de la force mais aussi de l'organisation et de la technique !

2° : le manchot, comme deux sumos japonais, il faut pousser l'adversaire hors d'un cercle mais... sans se servir des mains ! La feinte sera nécessaire plus que les muscles.



## SAINT JEAN-PAUL II (1920-2005), LE PAPE SURNOMMÉ « LE SPORTIF DE DIEU »

Devenu séminariste durant la guerre, le jeune Karol Wojtyła est très sportif : il exerce sa passion du foot avec ses camarades. Il aimait aussi beaucoup faire du ski et du canoë dans des lieux propices à la contemplation. Il a pu, étant pape, continuer la pratique de sports individuels, telle la randonnée en montagne, lui permettant un grand ressourcement physique et spirituel. C'est le premier pape à avoir organisé des messes dans des grands stades, comme au Parc des Princes en 1980 ou au Nou camp devant 120 000 personnes, devenant même le socio N°108 000 du Barça. Mais ce qui frappe chez Jean-Paul II, c'est que devenu âgé et malade, ayant perdu quasiment toutes ses forces physiques, il continua à exercer sa mission, celle que Dieu lui avait donné, révélant sa force intérieure.



© Antoine Mekary | ALETEIA

J'ai conscience d'avoir de la chance, d'être un privilégié, et tous les jours je remercie Dieu pour le don qu'il m'a fait. Tous les jours ! C'est vraiment important.

**ROBERT PIRES**

**CHAMPION DU MONDE DE FOOT BALL 1998**

LE 24 MARS 2023



O Dieu Sauveur, je vous en prie,  
Donnez-nous l'humilité,  
Vous qui avez toujours cherché la gloire de votre Père  
aux dépens de votre propre gloire,  
Aidez-nous à renoncer une fois pour toutes  
à nous complaire en vain dans les succès.  
Délivrez-nous de l'orgueil caché  
et du désir que les autres nous estiment.

Saint Vincent de Paul

**ALLER PLUS LOIN AVEC...**

Guillaume Warmuz, ancien gardien de but de Lens, Monaco, ou du Borussia Dortmund, champion de France, devenu aumônier au service des malades.



A partir d'aujourd'hui je vais toujours féliciter mon adversaire, que ce soit après une victoire ou une défaite.



Simon déclare avoir toujours un chapelet sur elle « au cas où », et fait ainsi preuve de prudence face aux aléas de la vie, de la tentation. Elle est donc ainsi toujours accompagnée dans sa vie de tous les jours par sa foi. Décrivant, dans son livre, le jour où elle a reçu le sacrement de la confirmation, elle écrit : « Je suis entrée dimanche dans l'église Saint-Jacques-L'apôtre entourée d'adolescents aux visages solennels.

D'une certaine manière, notre procession m'a rappelé une cérémonie de remise des médailles, sauf qu'aucune médaille d'or, d'argent ou de bronze ne nous seraient données. Au lieu de cela, notre prix serait quelque chose de beaucoup plus puissant : dans quelques instants, chacun de nous inclinerait la tête pour recevoir le Saint-Sacrement de la Confirmation. »

**SIMON BILES** - 7 médailles olympiques et 25 médailles en championnat du monde



Heureux celui qui admire les dons qu'il a reçus, ne s'en vante pas, en fait profiter les autres.  
Heureux celui qui est généreux, fait des gestes gratuits.  
Heureux celui qui est prudent et n'hésite pas à demander conseil aux autres, à ses parents, ou à Dieu.  
Heureux celui qui reconnaît avec humilité ses propres bêtises.  
Heureux celui qui ne frime pas et n'enfoncé pas ceux qui sont moins forts que lui.  
Le royaume des cieux est pour lui.



**POUR ALLER PLUS LOIN**

Etre prudent c'est également rester attentif à ne pas chercher la performance, l'argent, la gloire

A l'avenir, je prierai  
(Jésus, Dieu le Père, l'Esprit Saint, Marie, un saint...):

avant les décisions que j'ai à prendre.

**COMMENCER AVEC**

# PRUDENCE

Se préparer, anticiper un événement, prévoir, c'est faire preuve de prudence. C'est aussi savoir discerner : percevoir les choses, savoir faire un choix inspiré par l'Esprit, un choix pour suivre la volonté de Dieu, sans se laisser emporter par ses émotions, par ses intérêts personnels. Dialoguer avec son équipe avant de se lancer dans une compétition, c'est faire preuve de prudence, tout comme se préparer mentalement avant une épreuve. La prudence est souvent évoquée dans la Bible, c'est une qualité, une vertu qui se met au service des autres vertus : la force, la justice et la tempérance.

« Les hommes sont passionnés, et nous avons besoin de pouvoir dire : « Arrête-toi, et réfléchis ! ». Il n'est pas si facile d'être prudent. Cela demande beaucoup de réflexion, beaucoup de prières, mais, surtout, de l'empathie. Si vous ne pouvez pas souffrir avec les personnes, vous n'avez aucune sympathie et vous ne serez jamais prudent. C'est difficile à comprendre, mais la prudence n'est pas seulement la vertu du calcul, du pour et du contre, c'est aussi la vertu du cœur. »

Pape François, 2021



**DANS LA BIBLE**

« Ainsi, celui qui entend les paroles que je dis là et les met en pratique est comparable à un homme prévoyant qui a construit sa maison sur le roc. La pluie est tombée, les torrents ont dévalé, les vents ont soufflé et se sont abattus sur cette maison ; la maison ne s'est pas écroulée, car elle était fondée sur le roc. » (Mt 7, 24-27)



**ENTRAINE-TOI !**

Et si tu te mettais à l'escalade ? Escalader c'est avancer avec prudence et confiance, poser les mains et les pieds au bon endroit pour trouver le bon chemin, celui qui te mènera tout en haut. Propose à ton équipe de tenter l'expérience, avec l'aide d'éducateurs : ensemble vous irez encore plus haut !



**AVEC SAINT IGNACE DE LOYOLA, À L'ÉCOLE DE LA PRUDENCE !**

Ignace de Loyola nous apprend à faire les bons choix, à discerner et avancer dans la vie avec prudence. Il nous encourage à chercher et trouver Dieu en tout, en apprenant à faire la volonté de Dieu. Pour lui, la joie éprouvée est souvent une boussole qui nous aide à comprendre que le choix posé est conforme à la volonté de Dieu. Il nous enseigne à prendre le temps avant de choisir pour vérifier que ce ne sont pas notre amour-propre, notre volonté propre, ou notre intérêt propre qui nous font agir, mais bien une préférence pour le Seigneur de nos existences.

