

Juillet / Août 2016
afc-france.org

N°166
La vie des



LA REVUE DES ASSOCIATIONS FAMILIALES CATHOLIQUES

2,50 €

Proposer



"Mum, Dad & Kids"
Soutenez le mariage
et la famille dans l'UE!

12

Rencontrer

Nos hommes politiques
ont besoin de nous !
N'ayons pas peur
de les contacter

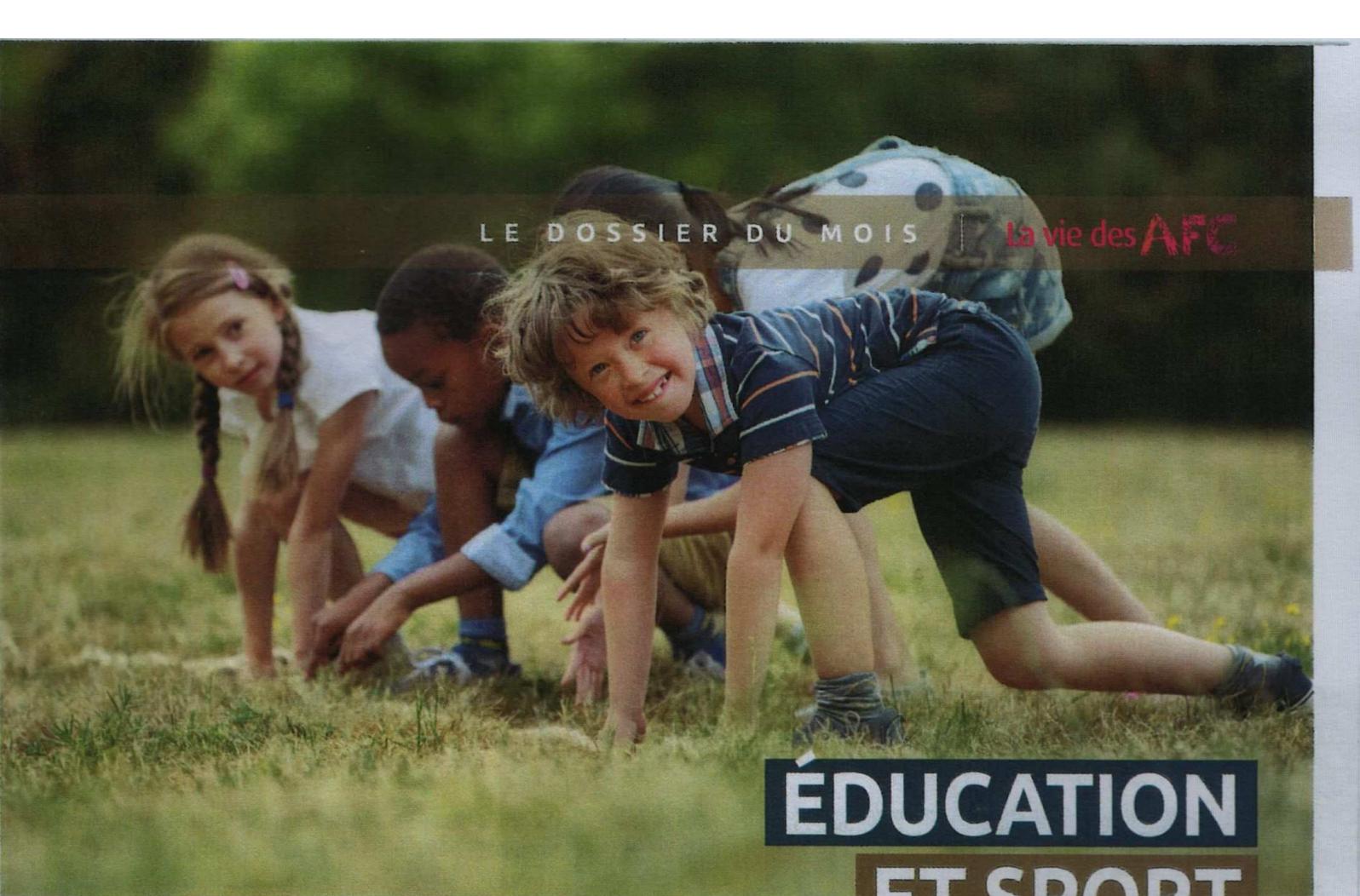
9

Partager

LE DOSSIER DU MOIS

**ÉDUCATION
ET SPORT**

5



ÉDUCATION ET SPORT

Roland Garros, l'Euro, les JO... Le sport rythme nos médias et nos consciences plus fort encore que la politique ou la météo. Pourtant nos enfants passent la majeure partie de leurs loisirs en position assise, un téléphone ou une tablette à la main, le pouce demeurant souvent le seul membre à se fortifier.

Quelle place donner à la pratique sportive ? Pour quoi faire ?

D'abord pour se construire. Le jeu constitue le meilleur des apprentissages. À l'heure où le web nous éloigne du réel, le sport nous en rapproche. On ne fait pas « reset » ni « reboot » pendant un match de tennis ou une marche en montagne. Les points perdus sont perdus, l'erreur de parcours provoque un détour. Le sport apprend les limites, les siennes et celles du monde, il apprend à essayer de les dépasser, il apprend le bonheur de s'être donné à fond.

Ensuite pour conduire à la maîtrise de soi. Le geste

du golfeur, la régularité du nageur, la gestion du coureur de fond ne s'obtiennent qu'en respectant et maîtrisant son corps, en le soumettant à la fois à son rythme naturel et à l'acte voulu par l'esprit. On ne peut sauter à la perche ni monter à cheval sans dominer le moindre de ses mouvements.

Enfin pour apprendre à respecter l'autre, partenaire ou adversaire. On ne lutte pas contre un pseudo au judo. On s'incline devant sa force supérieure, ou son courage de nous affronter malgré notre force supérieure, on s'incline devant le juge arbitre dont le savoir nous apprend sur nous-mêmes les valeurs de la victoire

et de la défaite. Mieux que le respect de loin, le sport nous amène à saisir combien on a besoin de l'autre, combien il a besoin de nous, combien ensemble nous sommes plus forts. Aucune équipe ne gagne de grands trophées ou de petits matches du samedi sans cette communion.

Mais que le sport reste un outil au service de l'éducateur ! À lui d'enseigner, au-delà du sport, que tricher ne doit pas être un moyen pour triompher, que triompher ne doit pas être un but supérieur à ceux de se construire, se maîtriser, s'entraider.

Frère Alexis Kleiner
Directeur de centres
de loisirs à dominante
sportive depuis 25 ans

- **65%** des français pratiquent du sport au moins une fois par semaine.

- **53%** des français pratiquent la marche de loisir et **24%** la natation de loisir.

(Les chiffres-clés du sport – Ministère de la Ville, de la Jeunesse et des Sports – Septembre 2015).



LE SPORT EN FAMILLE

RENCONTRE avec Thibault et Thérèse Coronel



Qui sont-ils ?

Nous sommes Thibault et Thérèse, nous avons 40 ans et six enfants, et nous habitons au pied du Vercors, à Saint-Marcellin. Thibault est originaire de Gap, aussi il faisait de nombreuses randonnées avec ses parents, et il m'a fait découvrir ce plaisir quand nous étions fiancés.

Les enfants ont l'habitude de marcher. Dès leurs trois ans Thibault les emmène une nuit camper dans la forêt, seul avec leur Papa, et souvent les dimanches nous partons tous marcher 4 ou 5 heures dans la montagne. C'est seulement depuis deux ans que nous partons l'été plusieurs jours, en campant en altitude et en emmenant tout sur le dos. Partir en randonnée, c'est vraiment prendre le temps.

Le temps d'être ensemble, d'être totalement disponible à l'autre, pour l'écouter, le consoler, rire ou serrer les dents dans une montée.

C'est partager la même chose. C'est se retrouver

ensemble au sommet, avec cette idée de distance et de solitude si l'on veut, et de proximité à d'autres moments, comme à la pause "bananes séchées". C'est vraiment goûter la beauté de la création, ne serait-ce que par la diversité des fleurs de montagne.

C'est aussi se mettre au rythme de l'autre, savoir se discipliner pour ne pas foncer devant, ou bien ne pas trop traîner pour ne pas ralentir tout le monde.

Enfin ce sont des vacances bon marché, et qui rapportent gros : des liens familiaux consolidés, et même le désir de partager cette joie avec des amis...

“C’est aussi se mettre au rythme de l’autre, savoir se discipliner pour ne pas foncer devant, ou bien ne pas trop traîner pour ne pas ralentir tout le monde.”

QUESTIONS AUX ENFANTS :

Quel est votre meilleur souvenir en randonnée ?

“Mon meilleur souvenir est d’avoir ramassé une pomme de pin aux trois-quarts dévorée par un écureuil.”

Augustin 6 ans

“J’aime quand on campe. Je me souviens du matin où les vaches nous ont léché les pieds durant le petit déjeuner. Et quand nous nous sommes arrêtés à La Salette.”

Marie 12 ans

“Moi ce sont les dîners et déjeuners avec des pâtes chinoises ou du taboulé que j’ai bien aimés.”

Béatrice 7 ans

“Je suis allé marcher au sommet de la Chartreuse, tout seul avec mon Papa, c’est un merveilleux souvenir, nous sommes rentrés fourbus tous les deux.”

Ivan 10 ans

Avez-vous besoin de faire confiance aux autres membres de la famille en montagne ?

“La confiance est indispensable quand nous partons en montagne en famille.

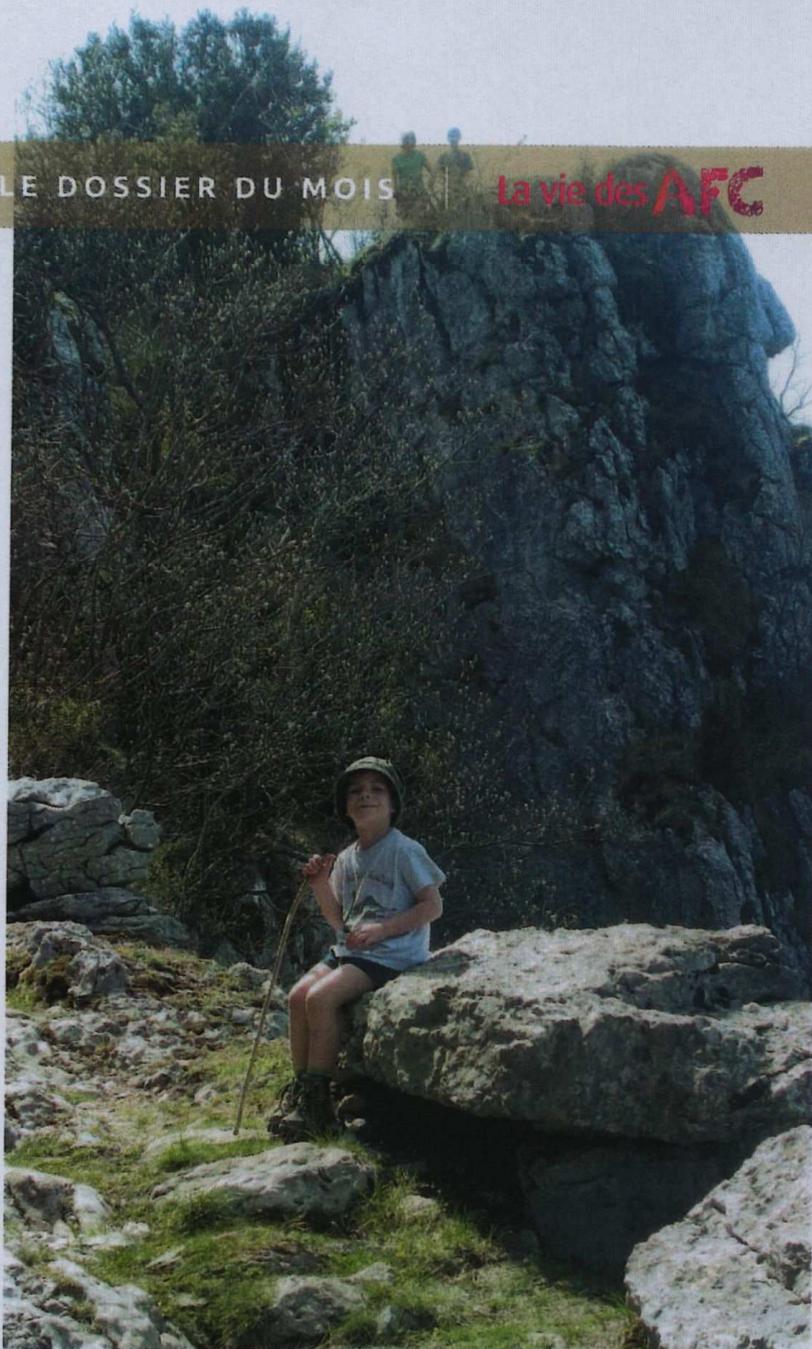
Quand on ne tient pas la carte, il faut entièrement se reposer sur celui qui nous guide. C’est confortable, mais cela nécessite de lâcher-prise, notamment pour le temps que l’on ne maîtrise pas.”

Qu’y avez-vous appris qui serve le reste de l’année ?

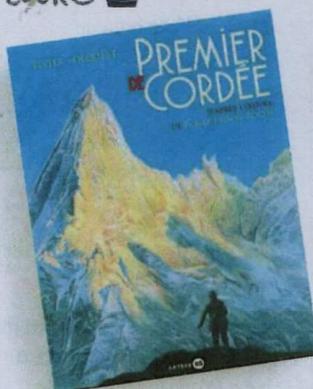
“J’ai appris le sens de l’orientation”. Marie

Avez-vous envie de faire pareil quand vous serez adultes ?

Un grand “oui” unanime !



Livre 



Premier de Cordée en bande-dessinée

Une histoire de passion, de courage et de solidarité. Un grand classique de la littérature jeunesse aux belles illustrations. À partir de 12/13 ans.

D’après l’œuvre de Frison-Roche par Pierre-Emmanuel DEQUEST et Jean-François VIVIER, éditions Artège, 48 pages, 14,50 €.



CONCRÈTEMENT...

Comment se préparer à une randonnée en famille ?

Dans l'équipement à prévoir, il faut avant tout ne pas oublier de couvrir la tête de tous les membres de la famille (le bob à larges bords est idéal). Une paire de lunettes de catégorie 3 minimum protégera les yeux des petits et des grands. En cas du port de lunettes de vue, des surlunettes existent. Crème solaire, vêtements légers et solides complètent l'équipement des sportifs. Enfin les chaussures doivent avoir de bonnes semelles, avec une tige montante pour un bon maintien. Pour motiver vos enfants, il faut les impliquer au maximum dans la préparation de la randonnée : préparation du sac de chacun, de l'itinéraire, etc...

Vous pouvez leur montrer le parcours global en insistant sur les étapes qui jalonnent le parcours : cascades, chalets, refuges, etc.

La veille du départ, n'oubliez pas de vérifier la météo et cela de façon systématique. Et enfin, ne vous couchez pas tard.

LIVRE



L'âme du sport et le sport de l'âme : Sport et spiritualité

Au fil de ces pages, on découvre avec étonnement que le sport n'est pas que ce que l'on croit : il n'est pas seulement un exercice physique qui développe notre corps mais un exercice spirituel qui développe notre esprit et notre âme.

*Par le Père René Pichon (prêtre et sportif de haut-niveau),
éditions La Bruyère, 160 pages, 18,99 €.*



Boîte à outils

Famillathlon

Dans de nombreuses villes en France, les familles sont invitées à partager et à découvrir le plaisir de la pratique du sport !

Parce qu'il est de plus en plus difficile de concilier la vie de famille avec la vie professionnelle, le Famillathlon invite les familles à prendre du temps pour pratiquer du sport ensemble lors d'une grande journée nationale... mais aussi toute l'année !

Rendez-vous le 26 septembre 2016 ! www.famillathlon.org

Le Billet Spirituel

La joie de l'amour : la vie familiale comme lieu d'éducation

En ce temps, où règnent l'anxiété et la vitesse technologique, une tâche très importante des familles est d'éduquer à la patience. Il ne s'agit pas d'interdire aux jeunes de jouer avec les dispositifs électroniques, mais de trouver la manière de créer en eux la capacité de distinguer les diverses logiques et de ne pas appliquer la vitesse digitale à tous les domaines de la vie. Reporter n'est pas nier le désir mais retarder sa satisfaction. Lorsque les enfants ou les adolescents ne sont pas éduqués à accepter que certaines choses doivent attendre, ils deviennent des gens impatientes, qui soumettent tout à la satisfaction de leurs besoins immédiats et grandissent avec le vice du « je veux et j'ai ». C'est une grave erreur qui ne favorise pas la liberté, mais l'affecte. En revanche, quand on éduque à apprendre à reporter certaines choses et à attendre le moment convenable, on enseigne ce qu'est être maître de soi-même, autonome face à ses propres impulsions. Ainsi, lorsqu'un enfant expérimente qu'il peut se prendre lui-même en charge, l'estime qu'il a de lui-même s'affermir. En même temps, cela lui apprend à respecter la liberté des autres. Évidemment, ceci n'implique pas d'exiger des enfants qu'ils agissent comme des adultes, mais il ne faut pas non plus mépriser leur capacité à grandir dans la maturation d'une liberté responsable. Dans une famille saine, cet apprentissage s'effectue de manière ordinaire à travers les exigences de la cohabitation.

Pape François
Amoris Laetitia, n° 275

