

Father Rafael Capo, l'évangélisation à la force des biceps

J-P Mauro | 10 février 2020

Le père Rafael Capo, prêtre en Floride, pratique à haute dose l'haltérophilie. Pour lui, il ne s'agit pas d'un simple loisir mais d'une véritable mission d'évangélisation.

Ce prêtre de Miami (Floride) a un hobby bien particulier. Quand il n'est pas dans son église ou en train d'administrer un sacrement, le père Rafael Capo, 51 ans, originaire de Porto Rico (au large de l'Amérique centrale), passe du temps dans une salle de sports, où il pratique l'haltérophilie et le cardio fitness. Pour ce Schwarzenegger des autels, il s'agit d'une véritable mission et non d'une simple vanité, ainsi qu'il l'a confié au Catholic Herald. Il voit en effet cette attention portée à la forme physique et à la performance comme un moyen de se rapprocher de Dieu et des autres.

« Pour de nombreux jeunes, le monde du fitness ouvre la porte à de nombreuses choses qu'ils peuvent aussi découvrir dans l'Église », explique-t-il. « Parfois, ces personnes ne sont pas du tout connectées à leur foi mais elles sont intéressées par le sport et le fitness, et cela permet d'ouvrir la porte à des échanges ». Et, ajoute-t-il, « comme le pape François le répète tout le temps, nous devons accompagner les gens là où ils en sont ».

Comme une méditation quotidienne

Le père Rafael Capo a commencé à soulever des poids dès ses années de lycée à Porto Rico. Rapidement, ce qui n'était au début qu'un moyen d'améliorer ses performances est devenu une activité à part entière qui a pris de plus en plus de place dans sa vie, jusqu'au séminaire, puis à ses années de prêtrise. Il va jusqu'à parler de théologie puisque l'âme, le corps et l'esprit sont intimement connectés. En résumé, pratiquer l'haltérophilie, c'est participer au royaume de Dieu.

Mêlant les exercices d'haltérophilie et de cardio, il s'entraîne jusqu'à six fois par semaine, souvent en solo, vivant cela quasiment comme une méditation quotidienne. Suivi par près de 40.000 personnes sur son compte Instagram Fathercapo, ce father qui détonne y publie aussi bien des photos prises à l'entraînement qu'au cours d'un voyage au Vatican ou lors d'un baptême, montrant ainsi que l'on peut témoigner de mille et une façons différentes.