**« Le bon sport, c’est celui qui aide à grandir en liberté »**

[Rencontre](https://diocese-marseille.fr/thematique/rencontre/)

*Le diocèse se mobilise pour faire rayonner le message de l’Evangile au cœur des JO 2024. Après le frère Marie-Olivier Guillou, Sœur Sophie, le P. Thierry Alfano, le P. Nicolas Lubrano, rencontre aujourd’hui avec Pierre Astruc. Il est séminariste pour le diocèse de Marseille. A l’occasion de la marche des Rameaux 2024 organisée par la pastorale des jeunes du diocèse de Marseille, il a proposé une méditation sur le thème du sport et de la foi, qu’il a accepté de partager aussi aux lecteurs d’Eglise à Marseille.*

Au cœur du lien entre le sport et la foi se trouve la question du corps. Comment comprendre la place que notre corps est appelé à jouer dans notre vie, humaine, relationnelle, mais aussi spirituelle ?

*« Alors le Seigneur Dieu modela l’homme avec la poussière tirée du sol ; il insuffla dans ses narines le souffle de vie, et l’homme devint un être vivant. (Gn 2, 7) »* Glaise et souffle : sans la glaise du sol, avec le souffle seul, l’homme n’existe pas, il reste à l’état de vent, il ne devient pas un être vivant. De même que sans le souffle, avec la glaise toute seule, l’homme n’existe pas, il reste à l’état de poterie, il ne devient pas un être vivant. La glaise, c’est le corps, et le souffle, c’est l’esprit. Dieu aime mon corps et mon esprit, c’est avec mon corps et mon esprit que je vais vers Dieu ; il faut les deux pour devenir un être vivant. Dieu veut donc nous rendre heureux avec notre corps, c’est avec notre corps qu’il nous aime. C’est grâce à mon corps que mon esprit peut aller vers Dieu et vers le bonheur, et c’est grâce à mon esprit que mon corps peut aller vers Dieu et vers le bonheur. Mon esprit rend heureux mon corps, et mon corps rend heureux mon esprit. Ainsi, on peut voir le sport comme la prière du corps. C’est la louange que l’on peut faire au créateur pour la création, et l’harmonie de la glaise qui nous constitue. Si je porte mon corps au plus grand de ce qu’il peut faire, alors je participe à l’œuvre de Dieu et je Lui rend gloire. C’est un moyen pour prendre soin du corps… et par le corps, de l’esprit !

Mais il ne faut pas pour autant tomber dans le culte du corps pour lui-même ou une pratique sportive qui peut parfois devenir comme une drogue, au détriment du reste de notre vie. Comment trouver le bon équilibre ?

Le bon sport, c’est celui qui aide à grandir en liberté. Il y a un lien entre les efforts et les sacrifices qui sont nécessaires pour devenir plus performant dans un sport ou pour gagner une compétition, et les efforts et les sacrifices qui sont nécessaires pour apprendre à mieux aimer. Les deux doivent aller de pair. Devenir plus fort en sport… mais à cause de cela, perdre en capacité d’aimer ne serait pas ajusté. Dieu a déposé en l’homme toutes les puissances nécessaires pour le mener au bonheur, avec son corps et son esprit. Avec son corps, à force d’entraînement, de volonté, l’homme parvient à surmonter ce qui lui paraissait difficile au début, quand chaque départ était un combat, repousse toujours plus loin ses objectifs et parvient finalement à des sommets. Ainsi, il devient de plus en plus libre, car son champ des possibles d’agrandit, la joie de l’effort réussi lui donnera le goût de repartir encore, et son être tout entier en sera amélioré. Pour l’âme, c’est à peu près la même chose. Avec elle, je peux embrasser le bonheur que Dieu a préparé pour moi. Je peux aimer de mieux en mieux, Dieu et les autres mais pour cela, il me faut d’abord affermir ma charité, mon courage, mon humilité, ces puissances que Dieu a déposées en moi à l’état de graine, et que je dois éduquer pour qu’elles deviennent des vertus. Et on éduque une vertu tout comme on éduque un muscle, Au début, un petit effort est très difficile mais, peu à peu, on gagne en liberté vis-à-vis de ce qui nous semblait dur à surmonter au début. C’est ainsi qu’on grandit dans l’humilité, le courage, la prière et toutes les autres vertus ! Et la bonne pratique sportive, c’est celle qui est au service de ce déploiement de l’âme et de sa capacité d’aimer.

Le sport et la foi, un même combat : dans les deux cas, c’est donc bien d’un combat qu’il s’agit ?

Il y a donc un lien entre le perfectionnement de notre corps, et le perfectionnement de notre esprit. L’exigence pour le corps et pour l’esprit qu’impose le sport est liée à l’exigence pour le corps et pour l’esprit que suppose la foi. Et ce lien, c’est la volonté. Notre volonté nous tend vers le bonheur, et c’est cette volonté qui nous permet de décider d’aller courir ce soir et de décider d’aller prier demain matin. Alors l’exercice de notre volonté dans le sport entraine cette même volonté qui nous permet de choisir de poser tel acte de charité qui nous coûte, pour aimer plus et mieux, et être plus heureux. Cette capacité de notre volonté à nous faire grandir, est le signe que Jésus nous confie notre bonheur. Il ne veut pas nous rendre heureux sans nous. Il désire nous faire participer à la route qu’il a tracé pour nous d’avance, et qui nous mène vers le bonheur avec Lui et les autres hommes. C’est un beau cadeau qu’il nous fait… et une responsabilité qu’il nous confie ! Or, les sportifs, même les plus grands, ont des failles, des moments de faiblesse, des échecs, des faux pas. On chute, on ne tient pas les objectifs qu’on s’est fixé. On fait des progrès, puis on régresse avant d’avoir eu le temps d’éternuer. Mais Jésus est là à nos côtés : *« Venez à moi, vous tous qui peinez sous le poids du fardeau, et moi, je vous procurerai le repos. Prenez sur vous mon joug, devenez mes disciples, car je suis doux et humble de cœur, et vous trouverez le repos pour votre âme. Oui, mon joug est facile à porter, et mon fardeau, léger. »* Un joug, c’est une pièce de bois qu’on mettait sur les animaux de trait pour que, côte à côte, ils tirent les charrues pour le travail des champs. Essayer d’avancer seul, c’est perdu d’avance. Il faut avancer au même rythme que Dieu. Si mon pied dépasse le sien, c’est mauvais signe. Mais cela signifie aussi que Jésus n’est pas devant : il est à côté de nous. Quand on tombe, il tombe avec nous… et il nous relève ! Il nous regarde de son œil bienveillant rempli d’amour et nous encourage. C’est nous qui faisons les pas, avec notre volonté. Lui ne les fait pas sans nous. Mais si nous avançons, il marche avec nous pour vivre avec nous ce combat contre le péché que lui a déjà livré et qu’il a remporté pour nous et auquel il nous associe… pour notre bonheur éternel !

Propos recueillis par Amaury Guillem