



**ANNÉE** **SPORT**  
**ET FOI** **2023-2024**



# **GUIDE SPORT ET FOI POUR L'ADORATION EUCHARISTIQUE**

**À vos marques,  
prêts...  
adorons !**



## **L'adoration dans le Nouveau Testament ? Un mouvement vers Dieu seul !**

**Le mot grec proskuneo est celui qui est utilisé le plus fréquemment dans le Nouveau Testament pour parler de l'adoration :**

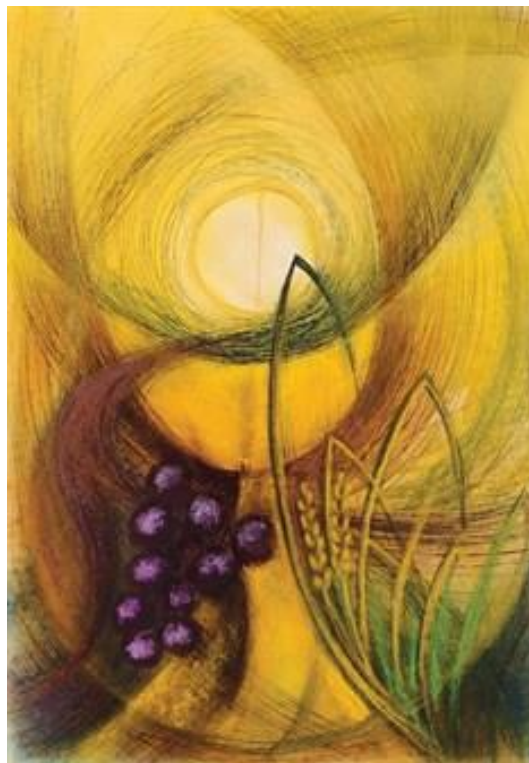
- Des Grecs (Jean 12, 20-21), un Éthiopien (Actes 8, 27), Paul (Actes 24, 10-11) montent à Jérusalem pour adorer. **Adorer en esprit et vérité** (Jean 4, 20-24) **relève d'un combat, afin de rester référé au vrai Dieu** (Matthieu 4, 8-10). Des personnes se trompent en adorant un veau (Actes 7, 41-43), Pierre (Actes 10, 25-26), un ange (Apocalypse 19, 4-10 ; 22, 8-9), ou autres avec vif appel à la conversion (Apocalypse 9, 20 ; 13, 3-15 ; 14, 6-20)...
- **Beaucoup, reconnaissant qui est Jésus, l'adorent** : les mages (Matthieu 2, 10-11), des personnes avant une guérison (Matthieu 8, 2 ; 9, 18 ; 15, 25...), après une guérison (Jean 9, 35-38...), une tempête apaisée (Matthieu 4, 33), la résurrection de Jésus (Matthieu 28, 9 ; Luc 24, 51-53).
- **Dans l'Apocalypse, Dieu est adoré** (4, 8-14 ; 11, 15-17 ; 19, 4), **et il est annoncé que « toutes les nations viendront et se prosterneront devant lui »** (15, 2-4).

## **L'adoration eucharistique, qu'est-ce que c'est ?**

Jésus-Christ ressuscité est personnellement présent, vivant et agissant dans le sacrement de l'eucharistie. Sur l'adoration eucharistique et son lien avec la messe, voir la note de Mgr Rouet page 19 de ce livret.

## **Puisse ce guide contribuer à revisiter et nourrir nos pratiques d'adoration :**

brefs points de repères avec métaphores sportives ; passages bibliques ;  
paroles de nos pasteurs ; propositions de chants.



**Aidons-nous mutuellement à adorer Celui qui refuse d'être une star et qui, par le corps livré de son Fils, s'est assuré la victoire !**

*« L'adoration est la première attitude de l'homme qui se reconnaît créature devant son Créateur. Elle exalte la grandeur du Seigneur qui nous a faits et la toute-puissance du Sauveur qui nous libère du mal. »* Catéchisme de l'Église Catholique n° 2628

**Adorons le Christ, présent dans l'eucharistie, qui accomplit les valeurs sportives et olympiques en donnant le meilleur de lui-même pour que nous ayons la Vie en plénitude.**

*« Avant la fête de la Pâque, sachant que l'heure était venue pour lui de passer de ce monde à son Père, Jésus, ayant aimé les siens qui étaient dans le monde, les aima jusqu'au bout. »* Jean 13, 1

**Adorons en actes, assumant dans la vigueur de l'Esprit notre responsabilité dans le Corps de l'humanité et de l'Église.**

*« Je voudrais formuler un vœu pour nous tous : que nous puissions grandir dans l'adoration de Dieu et dans le service au prochain. Adorer et servir. Que le Seigneur nous accompagne. Et en avant, dans la joie ! »* Pape François, Homélie du 29 octobre 2023 en conclusion du Synode des évêques

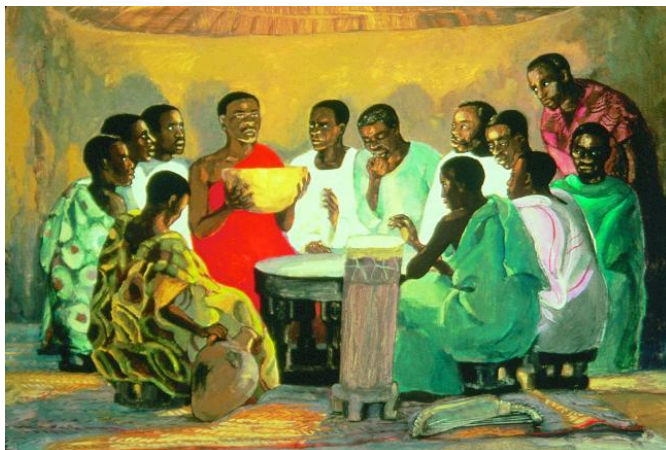
## En sportifs de Dieu, dans l'adoration eucharistique viser l'excellence

### L'excellence d'adorer Dieu Trinité, comme en toute eucharistie :

« **Père Créateur**, de qui vient tout bien, nous te louons, nous te bénissons, nous t'adorons, nous te glorifions, nous te rendons grâce pour ton immense gloire, nous nous offrons à toi pour te servir.

**Seigneur Jésus-Christ**, nous t'adorons en ton acte eucharistique, toi notre Sauveur venu en notre chair, qui nous a aimés jusqu'à mourir sur une croix, qui as été ressuscité d'entre les morts, qui es avec nous chaque jour, et dont nous attendons la venue dans la gloire.

**Esprit-Saint sanctificateur**, toi qui es Seigneur et que donnes la vie, avec le Père et le Fils tu reçois même adoration et même gloire. Nous t'adorons et nous t'invoquons pour devenir un seul Corps en Jésus-Christ, livré pour la vie du monde, à la gloire de Dieu le Père. »



*« Venez, crions de joie pour le Seigneur, acclamons notre Rocher, notre salut !  
Allons jusqu'à lui en rendant grâce, par nos hymnes de fête acclamons-le !  
Oui, le grand Dieu, c'est le Seigneur, le grand roi au-dessus de tous les dieux :  
il tient en main les profondeurs de la terre, et les sommets des montagnes sont à lui ;  
à lui la mer, c'est lui qui l'a faite, et les terres, car ses mains les ont pétries.  
Entrez, inclinez-vous, prosternez-vous, adorons le Seigneur qui nous a faits.  
Oui, il est notre Dieu ; nous sommes le peuple qu'il conduit, le troupeau guidé par sa  
main. Aujourd'hui écoutez-vous sa parole ? » Psaume 94, 1-7*

*« Pendant le repas, Jésus, ayant pris du pain et prononcé la bénédiction, le rompit, le leur donna, et dit : 'Prenez, ceci est mon corps.' Puis, ayant pris une coupe et ayant rendu grâce, il la leur donna, et ils en burent tous. Et il leur dit : 'Ceci est mon sang, le sang de l'Alliance, versé pour la multitude'. » Marc 14, 22-24*

### Pape François, Homélie du 29 octobre 2023 en conclusion du Synode des évêques :

« Nous aussi, plongés dans le fleuve vivant de la Tradition, nous nous demandons : quelle est la chose la plus importante ? Quel est le centre propulseur ? Qu'est-ce qui compte le plus, au point d'être le principe inspirateur de tout ? Et la réponse de Jésus est claire : 'Tu aimeras le Seigneur ton Dieu de tout ton cœur, de toute ton âme et de tout ton esprit. Voilà le grand, le premier commandement. Et le second lui est semblable : Tu aimeras ton prochain comme toi-même' (Matthieu 22, 37-39). »

**Chant :** Levons les yeux, voici la vraie Lumière

**R. Levons les yeux, voici la vraie Lumière,  
Voici le Christ qui nous donne la paix !  
Ouvrons nos cœurs à sa miséricorde,  
Notre Sauveur est au milieu de nous.**

1. Jésus-Christ, le Fils de Dieu fait homme, vient demeurer au milieu de son peuple. Regardez, voici l'Emmanuel : Dieu avec nous, venu dans notre chair !
2. Il est Dieu, il est notre lumière, rayon jailli du Cœur très saint du Père. Sa clarté embrase l'univers : il est la Vie illuminant la nuit !
3. C'est par lui que fut créé le monde pour l'habiter, l'habiller de sa gloire. Par son nom, Dieu se révèle à nous : accueillons-le, il vient parmi les siens !
4. Viens, Jésus, entre dans ton saint temple ; nourris nos cœurs, donne-nous ta Parole. Nous voici, tes enfants rassemblés : parle, Seigneur, et nous écouterons !
5. Entendons l'appel de la Sagesse, l'Époux très saint nous invite à ses noces : « Venez tous au banquet de l'Agneau, mangez ce pain et buvez de ce vin » !



*Les pèlerins d'Emmaüs (Arcabas)*

## Tel l'athlète visant son but, s'entraîner et ordonner sa vie en conséquence

- **Étudier** ce que signifie « adorer » dans le Nouveau Testament cf. page 2.
- **Repérer le contexte dans lequel j'adore avec le plus de justesse Dieu** : devant le Saint-Sacrement ou non, exposé ou non, seul ou en présence d'autres, en lisant ou en servant, immobile ou en action, chez moi, dans une chapelle, dans la rue...
- **Privilégier ces moments, et dégager du temps pour participer à l'eucharistie**, lieu par excellence d'adoration en Église, « source et sommet de toute la vie chrétienne » (Vatican II, Constitution Lumen Gentium n° 11).

*« L'heure vient – et c'est maintenant – où les vrais adorateurs adoreront le Père en esprit et vérité : tels sont les adorateurs que recherche le Père. Dieu est esprit, et ceux qui l'adorent, c'est en esprit et vérité qu'ils doivent l'adorer. » Jean 4, 23-24*

### **Pape François, Homélie du 29 octobre 2023, conclusion du Synode des évêques :**

« L'adoration est la première réponse que nous pouvons donner à l'amour gratuit, à l'amour surprenant de Dieu. L'émerveillement de l'adoration est essentiel dans l'Église, surtout à notre époque où nous avons perdu l'habitude de l'adoration. Adorer c'est en effet reconnaître dans la foi que Dieu seul est Seigneur et que notre vie, le chemin de l'Église, le destin de l'histoire dépendent de la tendresse de son amour. Il est le sens de la vie. »

**Chant** : Tu aimeras le Seigneur ton Dieu

**R. Tu aimeras le Seigneur ton Dieu,  
De tout ton cœur, de toute ton âme,  
De tout ton esprit, de toute ta force,  
Tu aimeras ton prochain comme toi-même !**



1. Écoute Israël : le Seigneur notre Dieu est le seul Seigneur.
2. Tu aimeras le Seigneur ton Dieu de tout ton cœur, et de toute ton âme, de toutes tes forces.
3. Que ces paroles que je te dicte aujourd'hui restent gravées dans ton cœur.
4. Tu les rediras à tes fils assis dans ta maison et marchant sur la route, couché aussi bien que debout.
5. Tu les fixeras comme un signe à ta main, comme un bandeau sur ton front.

## Rejoindre l'équipe : ensemble !

Comme l'athlète avant son entrée dans le stade, faire corps avec son équipe : c'est en communion avec la communauté locale, l'Église, l'humanité, la création toute entière que nous célébrons l'eucharistie et que nous vivons l'adoration eucharistique.



*« Ils étaient assidus à l'enseignement des Apôtres et à la communion fraternelle, à la fraction du pain et aux prières. » Actes des Apôtres 2, 42*

*« La création attend avec impatience la révélation des fils de Dieu. [...] la création tout entière gémit, elle passe par les douleurs d'un enfantement qui dure encore. Et elle n'est pas seule. Nous aussi, en nous-mêmes, nous gémissons ; nous avons commencé à recevoir l'Esprit-Saint, mais nous attendons notre adoption et la rédemption de notre corps. » Romains 8, 20.22-23*

*« Je chanterai pour mon Dieu un chant nouveau. Seigneur, tu es grand, tu es glorieux, admirable de force, invincible. Que ta création, tout entière, te serve ! Tu dis, et elle existe. Tu envoies ton souffle : elle est créée. » Judith 16, 13-14*

### Jean-Paul II à Mgr Houssiau, évêque de Liège :

« Par l'adoration le chrétien contribue mystérieusement à la transformation radicale du monde et à la germination de l'Évangile. Toute personne qui prie le Sauveur entraîne à sa suite le monde entier et l'élève à Dieu. Ceux qui se tiennent devant le Seigneur remplissent donc un service éminent ; ils présentent au Christ tous ceux qui ne le connaissent pas ou ceux qui sont loin de lui ; ils veillent devant lui, en leur nom. »

### Chant : Dieu est en attente

**R. Entrez, Dieu est en attente,  
Sa maison est un lieu pour la paix.  
Goûtez, Dieu est en partage,  
Sa table est un lieu pour se donner.**

1. Vous êtes le peuple de Dieu :  
Pierres vivantes de son Église,  
Traces brûlantes de son passage,  
Jetant les grains de l'évangile.
2. Vous êtes le peuple de Dieu :  
Marques vivantes de son visage,  
Signes visibles de sa tendresse,  
Portant les fruits de l'évangile.
3. Vous êtes le peuple de Dieu :  
Fêtes vivantes de sa promesse,  
Pages ardentes de sa parole,  
Jouant les mots de sa musique.

## Passer le relais

Si l'on succède à d'autres dans l'adoration eucharistique, ne pas hésiter à se passer le relais en chantant.

Par exemple :

Bénissez Dieu, vous serviteurs de Dieu,  
Vous tous qui demeurez dans la maison de Dieu.  
Levez les mains vers le Dieu trois fois Saint,  
Proclamez qu'il est grand, que son Nom est puissant.

Ou :

Bénissez le Seigneur, vous tous serviteurs du Seigneur  
Qui demeurez dans la maison de Dieu durant les heures de la nuit.  
Levez les mains vers lui, et bénissez votre Dieu :  
Que le Seigneur soit béni de Sion, lui qui fit le ciel et la terre.

« Quand deux ou trois sont réunis en mon nom,  
je suis là, au milieu d'eux. »  
Matthieu 18, 20



## S'échauffer, se mettre en disposition

- **Se laisser soutenir par nos supporteurs** : la Vierge Marie, les anges, les saints, les moines et moniales, nos défunts et autres personnes qui, sur terre et dans le ciel, adorent Dieu et prient pour et avec nous.
- **Les yeux fixés sur Jésus-Christ, plus que coach**, qui s'est donné et continue de se donner à tous en son eucharistie.
- **Par une respiration profonde, s'offrir à l'Esprit-Saint** qui nous aidera à prier le Père et à nous laisser transformer en Christ.

« Ainsi donc, nous aussi, entourés de cette immense nuée de témoins, et débarrassés de tout ce qui nous alourdit - en particulier du péché qui nous entrave si bien -, courons avec endurance l'épreuve qui nous est proposée, les yeux fixés sur Jésus, qui est à l'origine et au terme de la foi. Renonçant à la joie qui lui était proposée, il a enduré la croix en méprisant la honte de ce supplice, et il siège à la droite du trône de Dieu. »  
Hébreux 12, 1-2

« Je vous exhorte donc, frères, par la tendresse de Dieu, à lui présenter votre corps - votre personne tout entière -, en sacrifice vivant, saint, capable de plaire à Dieu : c'est là, pour vous, la juste manière de lui rendre un culte. » Romains 12, 1



**Chant** : Les saints et les saintes de Dieu

**R. Les saints et les saintes de Dieu s'avancent vers le Roi des cieux.  
Par leurs hymnes de joie, ils célèbrent sans fin celui qui donne vie.**

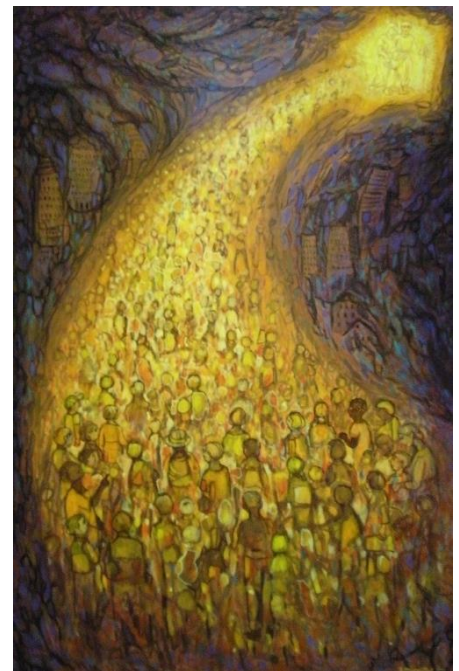
1. Je vis la gloire de Dieu revêtu de sa puissance.  
Devant lui se tient une louange éternelle : Saint, Saint, Saint le Seigneur !
2. Je vis paraître son Fils resplendissant de lumière.  
Il est le Seigneur, le Sauveur de tous les hommes : Saint, Saint, Saint le Seigneur !
3. Je vis descendre des cieux l'Esprit qui rend témoignage.  
Par ce don gratuit, nous devenons fils du Père : Saint, Saint, Saint le Seigneur !

### Se positionner dans le starting-block

**Se poser en silence ; chercher, trouver, adopter la posture qui disposera le mieux à adorer, rendre grâce, louer, respecter, écouter, accueillir, offrir, aimer... : se prosterner ? s'agenouiller ? ouvrir ou fermer les yeux ? positionner ses mains ?**

*« Oui, le grand Dieu, c'est le Seigneur, le grand roi au-dessus de tous les dieux : il tient en main les profondeurs de la terre, et les sommets des montagnes sont à lui ; à lui la mer, c'est lui qui l'a faite, et les terres, car ses mains les ont pétries. Entrez, inclinez-vous, prosternez-vous, adorons le Seigneur qui nous a faits. Oui, il est notre Dieu ; nous sommes le peuple qu'il conduit, le troupeau guidé par sa main. » Psaume 94, 3-7*

*« Les mages entrèrent dans la maison, ils virent l'enfant avec Marie sa mère ; et, tombant à ses pieds, ils se prosternèrent devant lui. Ils ouvrirent leurs coffrets, et lui offrirent leurs présents : de l'or, de l'encens et de la myrrhe. » Matthieu 2, 11*



**Chant** : Adoramus te, Domine (Nous t'adorons, Seigneur)

## S'abreuver de la boisson énergétique offerte par Dieu

**Invoquer l'Esprit-Saint, répéter une Parole de Dieu qui oriente vers l'adoration véritable.**

*« L'Esprit-Saint vient au secours de notre faiblesse, car nous ne savons pas prier comme il faut. » Romains 8, 26*

*« Puisez votre énergie dans le Seigneur et dans la vigueur de sa force. » Éphésiens 6, 10*

*« Que Dieu vous comble de bienfaits ; qu'il se souvienne de son alliance en faveur d'Abraham, d'Isaac et de Jacob, ses fidèles serviteurs ! Qu'il vous donne à tous un cœur pour l'adorer, pour accomplir ses volontés généreusement et de plein gré ! » Deuxième Livre des Martyrs d'Israël 1, 2-3*



*« Mon Seigneur et mon Dieu ! » Jean 20, 28*

*« Amen ! Viens, Seigneur Jésus ! » Apocalypse 22, 20*

*« Notre Père, qui es aux cieux, que ton nom soit sanctifié, que ton règne vienne, que ta volonté soit faite sur la terre comme au ciel. Donne-nous aujourd'hui notre pain de ce jour. Remets-nous nos dettes, comme nous-mêmes nous remettons leurs dettes à nos débiteurs. Et ne nous laisse pas entrer en tentation, mais délivre-nous du Mal. » Matthieu 6, 9-13*

**Chant : Viens, Esprit de Sainteté**

**R. Viens Esprit de sainteté, viens Esprit de lumière,  
Viens Esprit de feu, viens nous embraser.**

1. Viens Esprit du Père, sois la lumière, fais jaillir des cieux ta splendeur de Gloire.
2. Témoin véridique, tu nous entraines à proclamer : Christ est ressuscité !
3. Viens onction céleste, source d'eau vive, affermis nos cœurs et guéris nos corps.
4. Esprit d'allégresse, joie de l'Église, fais jaillir des cœurs le chant de l'Agneau.
5. Fais-nous reconnaître l'Amour du Père et révèle-nous la Face du Christ.
6. Feu qui illumine, souffle de vie, par toi resplendit la Croix du Seigneur.

## Combattre toute forme d'idolâtrie

**Adorer : du latin « ad-os », « vers la bouche ». Non pas vers ma bouche pour bouffer à la recherche de satisfactions sensibles obtenues comme par « magie ». Mais, dans la gratuité et l'offrande, vers la bouche de Dieu pour célébrer et accueillir respectueusement sa Parole faite chair et nourriture.** Car oui, Dieu, en Jésus-Christ, nourrit profondément, en amont des sens et même de l'intelligence. Son Esprit, loin de nous replier sur nous-mêmes, sollicite notre liberté pour adorer le Père et donner notre vie pour autrui.

*« Petits enfants, gardez-vous des idoles. » 1 Jean 5, 21*  
*« Alors, Jésus lui dit : 'Arrière, Satan ! car il est écrit : C'est le Seigneur ton Dieu que tu adoreras, à lui seul tu rendras un culte'. » Matthieu 4, 10*  
*« Daniel répondit : 'C'est le Seigneur mon Dieu que j'adore : c'est lui le Dieu vivant !' » Daniel 14, 25*



### **Pape François, Homélie du 29 octobre 2023 en conclusion du Synode des évêques :**

« En adorant Dieu, nous nous redécouvrons libres. C'est pourquoi l'amour du Seigneur dans l'Écriture est souvent associé à la lutte contre l'idolâtrie. Ceux qui adorent Dieu rejettent les idoles car, alors que Dieu libère, les idoles asservissent. [...] Dieu est toujours le Vivant, qui est ici et au-delà, qui n'est pas fait comme je le pense, qui ne dépend pas de ce que j'attends de lui, qui peut donc bouleverser mes attentes, précisément parce qu'il est vivant. [...] Soyons vigilants pour ne pas nous mettre au centre plutôt que Lui. Et revenons à l'adoration. »

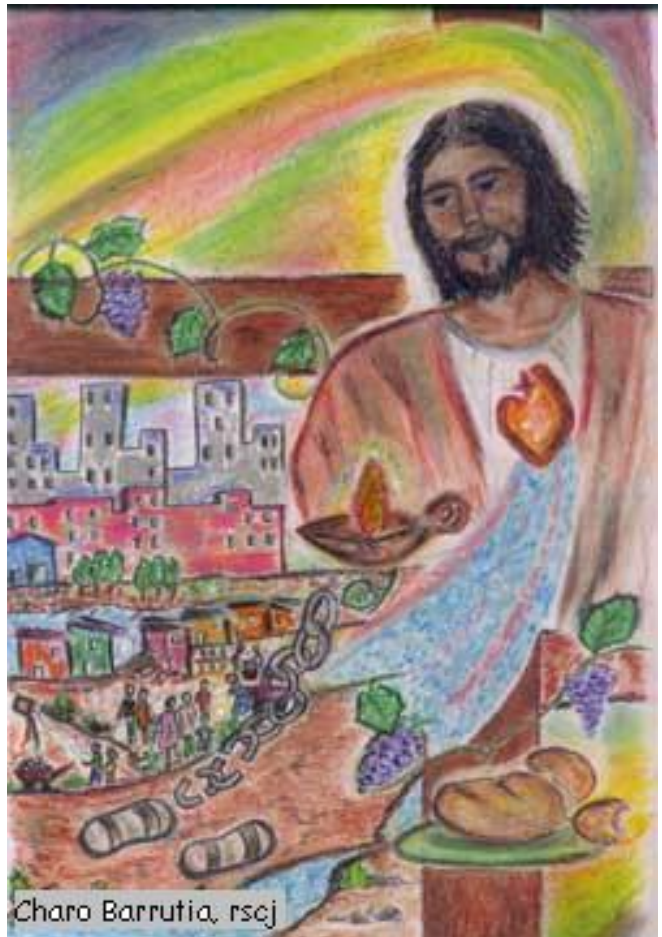
### **Chant : Dieu, qui nous appelles à vivre**

1. Dieu, qui nous appelles à vivre aux combats de la liberté. (bis)  
Pour briser nos chaînes, fais en nous ce que tu dis !  
Pour briser nos chaînes, fais jaillir en nous l'Esprit !
2. Dieu, qui nous apprends à vivre aux chemins de la vérité. (bis)  
Pour lever le jour, fais en nous ce que tu dis !  
Pour lever le jour, fais jaillir en nous l'Esprit !
3. Dieu, qui nous invites à suivre le soleil du Ressuscité. (bis)  
Pour passer la mort, fais en nous ce que tu dis !  
Pour passer la mort, fais jaillir en nous l'Esprit !
4. Dieu, qui as ouvert le livre où s'écrit notre dignité. (bis)  
Pour tenir debout, fais en nous ce que tu dis !  
Pour tenir debout, fais jaillir en nous l'Esprit !

## Plonger

- **Sur l'expiration** : ralentir, faire silence, tout remettre, se dépouiller de tout.
- **Sur l'inspiration, relié à l'oxygène de Dieu** : entrer en son cœur profond vers une solitude qui est communion, un silence qui est écoute.
- **Communier au Christ mort et ressuscité, aux battements de son Cœur** : entendre son désir pour l'humanité, s'y laisser inviter.

*« C'est pourquoi je tombe à genoux devant le Père, de qui toute paternité au ciel et sur la terre tient son nom. Lui qui est si riche en gloire, qu'il vous donne la puissance de son Esprit, pour que se fortifie en vous l'homme intérieur. Que le Christ habite en vos cœurs par la foi ; restez enracinés dans l'amour, établis dans l'amour. Ainsi vous serez capables de comprendre avec tous les fidèles quelle est la largeur, la longueur, la hauteur, la profondeur... Vous connaîtrez ce qui dépasse toute connaissance : l'amour du Christ. Alors vous serez comblés jusqu'à entrer dans toute la plénitude de Dieu. À Celui qui peut réaliser, par la puissance qu'il met à l'œuvre en nous, infiniment plus que nous ne pouvons demander ou même concevoir, gloire à lui dans l'Église et dans le Christ Jésus pour toutes les générations dans les siècles des siècles. Amen. » Éphésiens 3, 14-21*



### **Saint Jean-Paul II, Encyclique L'Église vit de l'Eucharistie, n° 25 :**

« Il est bon de s'entretenir avec Lui et, penchés sur sa poitrine comme le disciple bien-aimé (cf. Jean 13, 25), d'être touchés par l'amour infini de son cœur. Si, à notre époque, le christianisme doit se distinguer surtout par 'l'art de la prière', comment ne pas ressentir le besoin renouvelé de demeurer longuement, en conversation spirituelle, en adoration silencieuse, en attitude d'amour, devant le Christ présent dans le Saint-Sacrement ? Bien des fois, chers Frères et Sœurs, j'ai fait cette expérience et j'en ai reçu force, consolation et soutien ! »

**Pape François, Homélie du 29 octobre 2023 en conclusion du Synode des évêques :**

« Ce n'est qu'à travers un silence d'adoration que la Parole de Dieu habitera nos paroles ; parce que ce n'est que devant Lui que nous serons purifiés, transformés et renouvelés par le feu de son Esprit. Frères et sœurs, adorons le Seigneur Jésus ! »

**Chant :** Tu es là présent, livré pour nous

**R. Tu es là présent, livré pour nous,  
Toi, le tout-petit, le serviteur.  
Toi, le Tout-Puissant, humblement tu t'abaisses,  
Tu fais ta demeure en nous, Seigneur.**

1. Le pain que nous mangeons, le vin que nous buvons,  
C'est ton corps et ton sang.  
Tu nous livres ta vie, tu nous ouvres ton Cœur,  
Tu fais ta demeure en nous, Seigneur.
2. Par le don de ta vie, tu désires aujourd'hui  
Reposer en nos cœurs.  
Brûlé de charité, assoiffé d'être aimé,  
Tu fais ta demeure en nous, Seigneur.
3. Unis à ton Amour, tu nous veux pour toujours  
Ostensoirs du Sauveur.  
En notre humanité, tu rejoins l'égaré,  
Tu fais ta demeure en nous, Seigneur.



## Laisser la grâce de Dieu nous unir à la prière de Jésus

Telle l'huile qui favorise la mobilisation des muscles des athlètes en les décontractant, de même, exposons-nous à la grâce de Dieu qui nous unit à la prière d'adoration de Jésus : prière de louange (Matthieu 11, 25), d'action de grâce (Jean 6, 11), d'offrande de soi (Jean 17, 1-5) avec une dimension apostolique (Jean 17, 9 ss).

**Puis laissons jaillir notre propre prière envers Dieu que nous adorons.**

**Par exemple, en nous inspirant de ces paroles bibliques :**

« Seigneur, ouvre mes lèvres, et ma bouche annoncera ta louange. » Psaume 50, 17

« Ton amour vaut mieux que la vie : tu seras la louange de mes lèvres ! » Psaume 62, 4

« Béni sois-tu, Seigneur, Dieu de nos pères, loué sois-tu, glorifié soit ton nom pour les siècles ! » Daniel 3, 26

« Béni soit Dieu, le Père de notre Seigneur Jésus Christ : dans sa grande miséricorde, il nous a fait renaître pour une vivante espérance grâce à la résurrection de Jésus Christ d'entre les morts. » 1 Pierre 1, 3

« Tu as fait pour nous tant de choses, toi, Seigneur mon Dieu ! Tant de projets et de merveilles : non, tu n'as point d'égal ! Je les dis, je les redis encore ; mais leur nombre est trop grand ! Tu ne voulais ni offrande ni sacrifice, tu as ouvert mes oreilles ; tu ne demandais ni holocauste ni victime, alors j'ai dit : 'Voici, je viens.' Dans le livre, est écrit pour moi ce que tu veux que je fasse. Mon Dieu, voilà ce que j'aime : ta loi me tient aux entrailles. » Psaume 39, 6-9, repris pour le Christ en Hébreux 10, 5-7

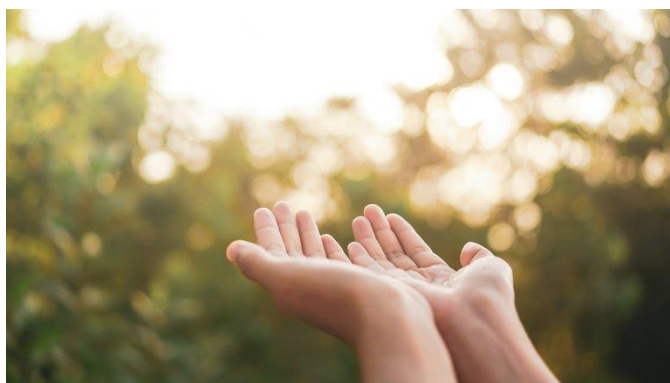
« Je suis plein de gratitude envers Dieu, à qui je rends un culte avec une conscience pure, à la suite de mes ancêtres, je lui rends grâce en me souvenant continuellement de toi dans mes prières, nuit et jour. » 2 Timothée 1, 3

« Nous rendons grâce à Dieu, le Père de notre Seigneur Jésus Christ, en priant pour vous à tout moment. » Colossiens 1, 3

« Amen ! Louange, gloire, sagesse et action de grâce, honneur, puissance et force à notre Dieu, pour les siècles des siècles ! Amen ! » Apocalypse 7, 12

**Ou simplement en répétant sur la respiration :** « Abba, Père », « Jésus, Seigneur »,

« Esprit-Saint, viens en nos cœurs », « Trinité bienheureuse, gloire à toi ! »



## Chant : Hymne à la Sainte Trinité

1. Ô profondeur immense de ton amour, Seigneur !  
Quels mots, dans nos langages, pourraient te révéler ?

### R. Gloire à toi, Seigneur ! Gloire à Jésus-Christ, Et gloire au Saint-Esprit ! Amen, Alléluia !

2. Béni sois-tu, ô Père, de qui nous vient tout bien !  
Bénie soit cette terre : c'est l'œuvre de tes mains.

3. À toi notre louange, ô Fils du Dieu vivant !  
Loué soit l'Évangile, Parole de Salut !

4. À toi nos chants de fête, ô Souffle créateur,  
Lumière et force vive, Esprit de sainteté !

5. Seigneur, tu es la source qui lave nos péchés,  
Fontaine intarissable de grâce et de bonté !



6. Sans fin tu nous accueilles, sans fin tu es présent.  
Sans fin tu nous pardonnes, sans fin tu nous attends.

7. L'Église, au long des âges, te chante et te bénit,  
Amour vivant du Père, du Fils et de l'Esprit !

## En sportif de Dieu, persévérer

**Tel l'athlète qui ne se laisse pas arrêter par ses chutes, se ressaisir sitôt repérés des endormissements, des distractions, des luttes : s'y remettre humblement à Dieu et, en un acte de foi, l'adorer Lui qui est là, bien en amont de nos ressentis et pensées.**

*« Courons avec endurance l'épreuve qui nous est proposée, les yeux fixés sur Jésus, qui est à l'origine et au terme de la foi. » Hébreux 12, 1-2*

*« Je crois ! Viens au secours de mon manque de foi ! » Marc 9, 24*

*« Fils de David, Jésus, prends pitié de moi ! » Marc 10, 47*

## Chant : Humblement, dans le silence de mon cœur

### R. Humblement, dans le silence de mon cœur, je me donne à toi, mon Seigneur.

1. Par ton amour, fais-moi demeurer humble et petit devant toi.
2. Entre tes mains, je remets ma vie, ma volonté, tout mon être.
3. Enseigne-moi ta sagesse, ô Dieu, viens habiter mon silence.
4. Je porte en moi ce besoin d'amour, de me donner, de me livrer, sans retour.
5. Vierge Marie, garde mon chemin dans l'abandon, la confiance de l'amour.

## Accueillir en notre être les bienfaits de cet exercice spirituel

Plus que la satisfaction de bien-être physique et psychique que les sportifs peuvent éprouver dans l'effort, **accueillir la consolation donnée par l'Esprit lors d'une adoration véritable : un accroissement de foi, d'espérance, de charité, indissociablement envers Dieu, nous-mêmes, notre prochain, le monde.**



*« Nous qui sommes du jour, restons sobres ; mettons la cuirasse de la foi et de l'amour et le casque de l'espérance du salut. Car Dieu ne nous a pas destinés à subir la colère, mais à entrer en possession du salut par notre Seigneur Jésus Christ, mort pour nous afin de nous faire vivre avec lui. » 1 Thessaloniens 5, 8-10*

*« Voici le fruit de l'Esprit : amour, joie, paix, patience, bonté, bienveillance, fidélité, douceur et maîtrise de soi. » Galates 5, 22-23*

### **Concile Vatican II, Décret Ad gentes, chapitre IV sur les missionnaires, n° 25 :**

« Pénétré d'une foi vive et d'une espérance inébranlable, le missionnaire doit être un homme de prière ; il doit être enflammé d'un esprit de force, d'amour, de maîtrise de soi (cf. 2 Timothée 1, 7) ; il doit apprendre à se suffire en toute occasion (cf. Philippiens 4, 11) ; dans un esprit de sacrifice, il doit porter en lui l'état de mort de Jésus, afin que la vie de Jésus opère en ceux à qui il est envoyé (cf. 2 Corinthiens 4, 10 ss.) ; par zèle des âmes, il doit de tout cœur tout dépenser et en outre se dépenser lui-même pour les âmes (cf. 2 Corinthiens 12, 15 ss.), au point que par l'exercice quotidien de sa tâche, il grandisse dans l'amour de Dieu et du prochain. C'est ainsi que, obéissant à la volonté du Père avec le Christ, il continuera la mission du Christ sous l'autorité hiérarchique de l'Église, et collaborera au mystère du salut. »

**Chant :** Je vis d'espérance, d'amour et de foi

- |  |  |
|--|--|
| <p>1. Je vis d'espérance,<br/>D'amour et de foi,<br/>Et mon chant s'élançe,<br/>Cher Sauveur, vers toi.<br/>Grande est ma faiblesse, mon indignité.<br/>Mais dans ta tendresse, tu m'as racheté.</p> | <p>2. Oh ! Quelle tendresse,<br/>Quel immense amour !<br/>Cet amour me presse<br/>D'aimer à mon tour.<br/>Aimer, c'est te suivre et c'est t'obéir,<br/>Te servir et vivre selon ton désir.</p>         |
| <p><b>R. Oui (joyeux) mon cœur chante,<br/>Mon âme est contente :<br/>Mon Seigneur est tout mon bien,<br/>Je ne craindrai rien !</b></p>   | <p>3. Que, le cœur en fête,<br/>La nuit et le jour,<br/>Toujours je reflète<br/>Ton immense amour !<br/>L'amour qui rayonne, te gagnant les cœurs,<br/>Voilà la couronne au front des vainqueurs !</p> |



## Nous laisser envoyer à transformer l'essai dans notre vie quotidienne

### De l'hostie dans l'ostensoir... au Christ en tout être humain...

« Alors le Roi dira à ceux qui seront à sa droite : 'Venez, les bénis de mon Père, recevez en héritage le Royaume préparé pour vous depuis la fondation du monde. Car j'avais faim, et vous m'avez donné à manger ; j'avais soif, et vous m'avez donné à boire ; j'étais un étranger, et vous m'avez accueilli ; j'étais nu, et vous m'avez habillé ; j'étais malade, et vous m'avez visité ; j'étais en prison, et vous êtes venus jusqu'à moi !' Alors les justes lui répondront : 'Seigneur, quand est-ce que nous t'avons vu... ? tu avais donc faim, et nous t'avons nourri ? tu avais soif, et nous t'avons donné à boire ? tu étais un étranger, et nous t'avons accueilli ? tu étais nu, et nous t'avons habillé ? tu étais malade ou en prison... Quand sommes-nous venus jusqu'à toi ?' Et le Roi leur répondra : 'Amen, je vous le dis : chaque fois que vous l'avez fait à l'un de ces plus petits de mes frères, c'est à moi que vous l'avez fait.' » Matthieu 25, 34-40

### Pape François, Homélie du 29 octobre 2023 en conclusion du Synode des évêques :

« Adorer Dieu et aimer nos frères de son amour, voilà la grande et durable réforme. Être une Église adoratrice et une Église du service qui lave les pieds de l'humanité blessée, qui accompagne le chemin des personnes fragiles, faibles et laissées-pour-compte, qui va tendrement à la rencontre des plus pauvres. »



### Chant : Laisserons-nous à notre table

1. Laisserons-nous à notre table un peu de place à l'étranger ?  
Trouvera-t-il quand il viendra un peu de pain et d'amitié ?
- R. Ne laissons pas mourir la terre, ne laissons pas mourir le feu.  
Tendons nos mains vers la lumière pour accueillir le don de Dieu. (bis)**
2. Laisserons-nous à nos paroles un peu de temps à l'étranger ?  
Trouvera-t-il quand il viendra un cœur ouvert pour l'écouter ?
3. Laisserons-nous à notre fête un pas de danse à l'étranger ?  
Trouvera-t-il quand il viendra des mains tendues pour l'inviter ?
4. Laisserons-nous à nos églises un peu d'espace à l'étranger ?  
Trouvera-t-il quand il viendra des cœurs de pauvres et d'affamés ?

## En Dieu que nous adorons, donner le meilleur de nous-mêmes « plus vite, plus haut, plus fort - ensemble »

**Transformés par l'adoration de l'acte eucharistique du Christ, devenir Corps livré pour que les autres aient la vie, « plus vite, plus haut, plus fort - ensemble »** (devise olympique). Plus vite dans le moment favorable de l'éternité de l'amour ; plus haut dans l'humble grandeur du service ; plus fort dans la puissance de Dieu qui se déploie dans la faiblesse ; ensemble, en Église, en humanité.

*« Je vous donne un commandement nouveau : c'est de vous aimer les uns les autres. Comme je vous ai aimés, vous aussi aimez-vous les uns les autres. À ceci, tous reconnaîtront que vous êtes mes disciples : si vous avez de l'amour les uns pour les autres. »* Jean 13, 34-35

### **Prière du pape François le 14 avril 2013 sur la tombe de saint Paul, athlète de Dieu :**

« Seigneur, tu nous appelles chaque jour à te suivre avec courage et fidélité. Tu nous as fait le grand don de nous choisir comme disciples de Jésus. Tu nous invites à l'annoncer avec joie comme le Ressuscité. Tu nous demandes de le faire par la parole et par le témoignage de notre vie, dans le quotidien. Tu es l'unique Seigneur, l'unique Dieu de notre vie et tu nous invites à nous dépouiller des nombreuses idoles et à t'adorer Toi seul. Annoncer, témoigner, adorer. Puissent la Bienheureuse Vierge Marie et l'apôtre Paul nous aider sur ce chemin et intercéder pour nous. Ainsi soit-il. »

### **Pape François, Homélie du 29 octobre 2023 en conclusion du Synode des évêques :**

« Nous pouvons regarder l'horizon qui s'ouvre devant nous : le Seigneur nous guidera et nous aidera à être une Église plus synodale et plus missionnaire, qui adore Dieu et sert les femmes et les hommes de notre temps, en allant porter à tous la joie consolatrice de l'Évangile. »



**Chant :** Comme lui, savoir dresser la table

**R. Comme lui savoir dresser la table,  
Comme lui nouer le tablier.  
Se lever chaque jour  
Et servir par amour, comme lui.**

1. Offrir le pain de sa parole  
Aux gens qui ont faim de bonheur.  
Être pour eux des signes du royaume  
Au milieu de notre monde.

2. Offrir le pain de sa présence  
Aux gens qui ont faim d'être aimés.  
Être pour eux des signes d'espérance  
Au milieu de notre monde.

3. Offrir le pain de chaque cène  
Aux gens qui ont faim dans leur cœur  
Être pour eux des signes d'évangile  
Au milieu de notre monde.

## Note sur l'adoration eucharistique

Par Mgr Albert Rouet, archevêque émérite de Poitiers, Église en Poitou n° 61, p. 58

Depuis environ cinq siècles, l'adoration du Saint-Sacrement nourrit la foi des fidèles catholiques. C'est une pratique qui n'a cessé d'être encouragée. Comme toutes les meilleures réalités, il reste important d'en garder l'excellence, en évitant qu'elles ne dégénèrent en des usages contestables. Il arrive qu'une piété plus ardente qu'éclairée porte atteinte à la foi; l'Eucharistie est « sacrement de la foi ».

### 1. Il convient de ne pas oublier :

**L'exposition du Saint-Sacrement est apparue en un temps où les fidèles communiaient peu.**

Or cette exposition et l'adoration découlent de la célébration de la messe. Au XVI<sup>e</sup> siècle, le cardinal de Cuse, un grand théologien, légat du pape, rappelait que « le Christ n'a pas dit : Prenez et voyez, mais : Prenez et mangez » car l'Eucharistie culmine dans la « fraction du pain », le premier nom de la messe.

**L'Eucharistie, Présence du Christ, nourrit son Corps qui est son Église.** L'Eucharistie construit l'Église, communion de tous les membres de ce Corps. Et l'Eucharistie est donnée « pour la vie du monde » (Jean 6, 51). Elle pousse à se livrer à la suite du Christ. Une dévotion coupée de ces dimensions ecclésiale et apostolique ne fait pas droit à ce que révèle l'Évangile.

Ainsi que le rappelle le Concile Vatican II, la présence eucharistique n'élimine pas les autres modes de présence du Ressuscité : dans sa Parole proclamée, quand se réunissent ses fidèles, présence dans le pauvre, le malade et le plus petit.

**2. Il est donc utile de rappeler quelques principes - fort anciens - pour garder la qualité des adorations : normalement, l'adoration se fait dans une église, un oratoire ou un lieu de pèlerinage.** La faire en un endroit profane requiert l'autorisation de l'Ordinaire. Il est souhaitable que l'endroit recommandé pour l'adoration soit désigné en secteur pastoral/paroisse.

Autant se comprend un temps d'adoration comme exercice spirituel spécifique, voire en méditation après la messe, autant il est désordonné de préluder à la célébration de l'Eucharistie par une adoration qui en découle. **Une messe ne se célèbre pas devant le Saint-Sacrement exposé.**

**Il n'est pas normal de prêcher, de donner une conférence, devant le Saint-Sacrement exposé.** Celui-ci n'est ni un décor ni un faire-valoir de l'orateur.

### 3. Toute adoration comprend normalement :

- **Un passage de la Parole de Dieu.**
- **Une prière universelle** pour élargir le regard aux dimensions de l'Église et du monde.
- **Un chant de louange eucharistique.**

**Il convient de privilégier les fêtes liturgiques** (Jeudi Saint, Fête du Saint-Sacrement...) pour un temps d'adoration.

Il importe de respecter ces principes pour garder intacte la dévotion au Saint-Sacrement et pour éviter une conception trop matérielle ou trop individualiste de ce sacrement. La qualité de la prière donne à vivre l'Évangile.

## Année pastorale Sport et Foi

Maison diocésaine Guy Deroubaix

6 avenue Pasteur - 93140 Bondy

Texte : Sœur Claude Deschamps, rscj (Service diocésain de spiritualité)

Merci aux participants de l'atelier Ferveur et piété populaire dont les partages ont enrichi cette contribution.

Traduction liturgique AELF <http://www.aelf.org/bible>

Mai 2024



Flashez-moi pour télécharger la version pdf  
et les chants suggérés au format audio et vidéo !

<https://sportetfoi93.blogspot.com/p/adoration.html>



**SPORT  
ET FOI**

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