



## PARCOURS CORPS & ÂME

### Présentation

À l'occasion de cette année olympique, suivez en famille un entraînement spirituel avec le parcours *Corps & Âme* !

Ce parcours diffusé du 17 avril jusqu'à l'ouverture des Jeux Olympiques de Paris, fin juillet, passera par 6 étapes :

1. JEU & DISCIPLINE
2. CORPS & ÂME
3. FORCES & FRAGILITÉS
4. ÉPREUVE & COMBAT
5. DÉFAITE & VICTOIRE
6. ESPRIT D ÉQUIPE & COMPÉTITION

A chaque étape, vous trouverez des ressources pour :

- Vivre en famille un temps de prière guidé élaboré par des collégiens et des lycéens des établissements partenaires
- Approfondir le thème grâce à un topo proposé par un jésuite
- Changer de perspective et se laisser surprendre par l'éclairage d'un témoin choisi
- Animer un temps de partage ou d'activités en famille

[Parcours gratuit sur inscription](#)



# PRÉPARER CHAQUE TEMPS

Si c'est possible, celui qui anime lira attentivement le livret à l'avance afin d'adapter au mieux la proposition à votre famille, à l'âge de vos enfants, à l'habitude que vous avez ou non de prier, de partager, de faire des activités en famille.

Les propositions sont nombreuses et diverses, choisissez-en quelques-unes (ou même une seule) sans chercher à tout faire. Comme nous le rappelle le précieux principe de saint Ignace, « *ce n'est pas d'en savoir beaucoup qui rassasie et satisfait l'âme, mais de sentir et de goûter les choses intérieurement* ». Pas plus qu'il ne faut, mais avec soin !

## EN PRATIQUE

Quelques éléments méritent une attention particulière :

> Répartir les rôles pour la préparation et l'animation des différents temps, sans oublier les plus petits.

- **Qui va disposer le lieu familial : au salon, autour de la table de la salle à manger, dans un coin prière si la famille en a un... ? Une bougie ? Une croix ou une icône ? Des fleurs ?**
- **Qui va « animer » les temps ? Plutôt un parent ou un aîné, chargé de tenir le fil et de lire les pistes.**

### > Bien caler le cadre

Mieux vaut décider à l'avance du lieu, du jour et de l'heure et faire un rappel la veille, par exemple pendant le dîner (très utile avec des ados...). Cela permet à chacun de se préparer.

### > Cultiver l'art de s'écouter

C'est bien connu : en famille comme ailleurs, une écoute de qualité favorise une parole de qualité. Et en particulier pour la parole des tout-petits...

Les temps proposés intègrent prière et partage : osons le silence. Ne réagissons pas prématurément, commençons par nous s'écouter. Ça n'a l'air de rien, mais ça change tout !

