

Proposition de rencontres PPH Sport et Foi

1^{ère} étape : Le sport et moi

Objectif : permettre à chacun de se situer par rapport à sa pratique ou sa connaissance de différents sports. Pouvoir dire les difficultés ou les joies rencontrées à cette occasion.

2 propositions au choix

1^{ère} proposition : Avec des objets

Disposer sur une table des objets symbolisant un sport ou handisport (au moins 6). Si cela n'est pas possible on peut faire un mur d'images avec les photos des différents objets.

Exemples : une raquette de tennis, de ping-pong, un ballon de foot, de hand, de rugby, de basket, un maillot de bain ou bonnet de bain, des boules, des chaussons de gymnastique, des chaussures de tennis, des haltères ...

Laisser chacun (ne) regarder, toucher, manipuler. Puis aider la prise de parole avec quelques questions si besoin et en fonction des possibilités de chacun (e) :

- Connaissent-ils certains de ces objets, reconnaissent-ils le sport, en quoi consiste-t-il ?
- Le pratiquent-ils, ont-ils déjà assisté à une manifestation de ce sport ou le regardent-ils à la télé. Comment, à quel rythme, dans quel endroit ?
- Cela leur semble-t-il difficile à pratiquer, pour eux, pour les autres, pourquoi ?
- Le sport apporte-t-il de la joie, pourquoi ? (Bon pour la santé, esprit d'équipe ...) Des difficultés, pourquoi ? (Compétition, triche, dopage ...) On peut utiliser des pictos pour l'expression si cela est nécessaire.
- Ont-ils des « héros » sportifs ou connaissent-ils des sportifs ? On peut montrer des photos pour aider.

2^{ème} proposition : Avec un film « Arielle »

Court-métrage de 34 mn, de 2006 Production : Zarafa / Crrav

Résumé : Depuis qu'elle est toute petite, Arielle a appris à vivre ses rêves, avec son handicap, et sa détermination. Elle a commencé la danse à 3 ans, alors qu'elle était déjà sourde, puis elle a fait du théâtre, du mime... Vers l'âge de 17 ans, elle décide de passer une audition pour intégrer une grande école de danse et devenir danseuse professionnelle.

<https://www.youtube.com/watch?v=B6EUK12OS20>

Regarder le film puis échanger avec les personnes présentes avec l'aide des questions suivantes pour aider à l'échange mais toujours en fonction des possibilités de chacun (e) :

- Qu'est-ce qui vous surprend, qu'est-ce qui vous a frappé chez Arielle, dans ses choix, dans ses renoncements... ? Quelles sont les choix qu'elle pose ?
- Comment Arielle est-elle allée au bout de ses rêves ?

- Comment Arielle vit -elle sa différence ? Comme une force, une faiblesse... ?
- Peut-on dire qu'Arielle est une héroïne malgré ses fragilités et en quoi ? Qu'est-ce qui l'a rendue plus forte, à quoi s'est-elle raccrochée ?
- Qu'avez-vous envie de retenir pour accomplir vos rêves ? Ou vers quel sport avez-vous envie de vous diriger ?

Écrire sur des papiers colorés les idées qui émergent et les afficher sur une grande feuille pour en garder trace et aider le débat.

2^{ème} étape : Sportif du Christ

Objectif : comme un sportif, découvrir nos forces et nos faiblesses et s'entraîner à devenir sportif du Christ.

Saint Paul compare le croyant à un sportif, tout au long de ses lettres il donne des conseils en faisant référence au sport : se connaître, combattre, s'entraîner pour arriver à la victoire...

Une proposition en 3 temps :

1^{er} temps : Se connaître soi-même : tout sportif pour réussir doit se connaître lui-même, connaître ses forces et ses faiblesses.

Lire le texte de Romain 12, 6-8

« Nous avons des dons différents à utiliser selon ce que Dieu a accordé gratuitement à chacun. Si l'un de nous a le don de transmettre des messages reçus de Dieu, il doit le faire selon la foi. Si un autre a le don de servir, qu'il serve. Celui qui a le don d'enseigner doit enseigner. Celui qui a le don d'encourager les autres doit les encourager. Que celui qui donne ses biens le fasse avec une entière générosité. Que celui qui dirige le fasse avec soin. Que celui qui aide les malheureux le fasse avec joie. » Bible en français courant.

- Demander à chacun de dire le don qu'a reçu celui assis à côté de lui (ou un autre) : certains savent faire rire les autres, d'autres savent dessiner, chanter, raconter, consoler, cuisiner ...
Ecrire le mot sur un smiley souriant qu'on ira afficher sur un grand Cançon de couleur vive.
- Puis chacun pourra dire ses faiblesses, ce qui est plus difficile pour lui : pardonner, ne pas se mettre en colère, être patient, faire des efforts pour telle ou telle chose ...Ecrire le mot sur un smiley triste et l'afficher sur un Cançon de couleur sombre.

Si l'expression est difficile, on peut utiliser des photos imprimées de personnes qui chantent, dansent, cuisinent, racontent des histoires ... en donnant beaucoup de choix.

Comme un sportif, avec l'aide de l'équipe, je trouve des solutions. Quel smiley souriant je peux donner et aller coller en face du smiley triste ?

Avoir écrit cette phrase sur des petites banderoles à la donner à chacun. Nous pouvons la lire ensemble :

Merci Seigneur notre Dieu, pour tous les dons que, jour après jour, ta bonté nous accorde. Tu es béni pour les siècles des siècles.

2^{ème} temps : Combattre : Il arrive à tout sportif de devoir combattre contre lui-même et contre les autres, il en est de même dans la foi.

Montrer une courte vidéo d'Usain Bolt, ou une grande photo de lui sur un stade.
(8 titres olympiques entre 2008 et 2016)

https://www.youtube.com/watch?v=X9isSTi-PIM&ab_channel=Athleworld

En 2015 il avait eu de nombreuses blessures et n'a jamais abandonné, par la foi, il a continué à travailler jusqu'à la victoire.

Lire ce qu'il avait écrit sur Instagram : « *Mes amis, même s'ils vous disent que toutes les chances sont contre vous, n'abandonnez jamais. Battez-vous et continuez à croire dans les capacités que Dieu vous donne* ».

Echanger avec l'aide des questions suivantes et en fonction des possibilités de chacun (e):

- Que pensent-ils de ce qu'il dit ?
- Leur arrive-t-il de devoir combattre comme lui ? Quels sont leurs combats ?
- Sur quoi ou sur qui peuvent-ils s'appuyer ?

Ecouter l'appel que St Paul nous adresse :

1 Tim 6,12 « *Mène le bon combat, celui de la foi, empare-toi de la vie éternelle ! C'est à elle que tu as été appelé, c'est pour elle que tu as prononcé ta belle profession de foi devant de nombreux témoins.* »

Il compare la foi à un combat, comme un sportif doit combattre le chrétien combat. Quels sont ses combats ?

- Tracer sur le sol ou sur une grande table un chemin sinueux avec deux cordes (ficelles, morceau de laine ...), et donner à chacun une pierre, un galet ou un dessin les représentant. Ils symboliseront nos combats de foi.
- Poser la question : Qu'est-ce que j'ai à combattre pour ma foi ? Laisser chacun libre de répondre puis poser le cailloux sur le chemin (j'ai la flemme de consacrer un peu de temps à Dieu, prier, venir au rencontres ... je n'ai pas envie de m'occuper des autres, les aider, aller vers eux ... je n'aime pas prendre soin de moi, me laver, faire un peu d'exercice ..., je n'ose pas dire que je suis croyant ...)
- Puis demander : Qu'est-ce qui m'aide à combattre, qu'est ce qui fait que je tiens bon dans ma foi ? Laisser l'expression libre puis donner à chacun des dessins qui représentent symboliquement ce qui peut être une aide et qu'on viendra poser sur le chemin. Exemple de dessins : des mains en prière, une bible, des silhouettes de personnes, Jésus, Marie, une ostie, des éléments de la nature ...

Avoir écrit cette phrase sur des petites banderoles à distribuer à chacun (e) et la lire ensemble :

« *Merci Seigneur de me donner ton aide pour mieux aimer, mets autour de moi des frères et sœurs pour m'épauler, que je sois fort dans ma faiblesse, amen.* »

3^{me} temps : s'entraîner : Tout sportif doit s'entraîner pour réussir, de même nous chrétiens, nous devons nous entraîner dans nos actes de tous les jours à revêtir le Christ.

Ecouter Saint Paul **Rom 12, 11-13**

« Soyez actifs et non paresseux. Servez le Seigneur avec un cœur plein d'ardeur. Soyez joyeux à cause de votre espérance ; soyez patients dans la détresse ; priez avec fidélité. Venez en aide à vos frères dans le besoin et pratiquez sans cesse l'hospitalité. » Bible en français courant

- A quoi Saint Paul veut qu'on s'entraîne dans notre vie de tous les jours ? Laisser chacun s'exprimer autour des verbes de cet extrait. Pour aider vous pouvez écrire les verbes en colonne sur un paperboard et en face de chaque verbe écrire les propositions de chacun :

Soyez actifs, servez le Seigneur, soyez joyeux, soyez patients, priez, venez en aide, pratiquez l'hospitalité.

- Puis chacun choisi quelque chose à faire dans sa vie de tous les jours et s'engage à s'entraîner à le faire chaque jour par exemple :
 - ★ S'entraîner à tracer le signe de la croix sur soi, avec les 3 L : long, large, lent
 - ★ Apprendre un refrain sur la joie et le chanter
 - ★ Faire un sourire à la première personne que je rencontre chaque matin
 - ★ Choisir de faire 10 mn d'effort physique chaque jour
 - ★ Ne pas m'énerver quand ...

...

Ecouter les mots de l'abbé Pierre :

Je continuerai à croire, même si tout le monde perd espoir.
Je continuerai à aimer, même si les autres distillent la haine.
Je continuerai à construire, même si les autres détruisent.
Je continuerai à parler de paix, même au milieu d'une guerre.
Je continuerai à illuminer, même au milieu de l'obscurité.
Je continuerai à semer, même si les autres piétinent la récolte.
Je continuerai à crier, même si les autres se taisent.
Et je dessinerai des sourires sur des visages en larmes.
Et j'apporterai le soulagement, quand on verra la douleur.
Et j'offrirai des motifs de joie là où il n'y a que tristesse.
J'inviterai à marcher celui qui a décidé de s'arrêter...
Et je tendrai les bras à ceux qui se sentent épuisés.

Avoir prévu sur différentes petites banderoles chacune des phrases (au besoin en plusieurs exemplaires) chacun (e) en choisit une à rapporter chez lui (elle).

Etape 3 : 2024, des jeux saints

Objectif : découvrir le handisport ou sport adapté à travers les futurs jeux paralympiques et pratiquer une activité sportive.

1^{ère} proposition : faire venir un sportif de sport adapté pour un témoignage en ayant préparé des questions ou prendre le temps de regarder des vidéos de présentation des sportifs en situation de handicaps et échanger autour des jeux paralympiques.

Exemples de vidéo :

Valentin Bertrand :

https://www.youtube.com/watch?v=qMypQo0nyxw&ab_channel=VilledeParis

Sophie Brillant :

https://www.youtube.com/watch?v=L2Ua_7u16WI&ab_channel=France3Provence-Alpes-C%C3%B4ted%27Azur

Guide des associations sportives : <https://www.handiguide.sports.gouv.fr/>

Vous pourrez trouver des associations près de chez vous à contacter pour un témoignage.

C'est quoi les jeux paralympiques ? https://www.youtube.com/watch?v=9RY2lw-VhQI&ab_channel=Paris2024

Présenter Holy Games : <https://holygames.fr/>

2^{ème} proposition : Organiser une rencontre de sport adapté avec l'aide d'associations et mouvements, de centre médicaux-sociaux, d'établissement scolaires, en invitant famille et amis.

Exemple de la proposition faite dans le diocèse de Metz

https://youtu.be/BUxF_CXaXHw

3^{ème} proposition :

Présenter différents sports paralympiques et proposer aux personnes présentes dans vos équipes d'expérimenter une activité sportive en fonction de leur handicap : Jeux de ballons (ballons en mousse), chanter, bouger, danser sur de la musique, utiliser les jeux vidéo avec plateaux ...

Pour parler des différents sports on peut utiliser les fiches de présentation de sport paralympiques suivantes :

<https://generation.paris2024.org/ressources/fiches-pedagogiques-para-sports>