



JOIE



Le sport est une joie, joie qui se partage, se communique, se transmet. La joie qu'on partage dans une action menée ensemble est une source de réussite. La joie doit être généreusement partagée avec tous, surtout avec les plus délaissés et les plus oubliés. Alors partagez votre joie !

Défi sportif

Ecrire le mot **JOIE** avec les corps





JOIE



Le sport est une joie, joie qui se partage, se communique, se transmet. La joie qu'on partage dans une action menée ensemble est une source de réussite. La joie doit être généreusement partagée avec tous, surtout avec les plus délaissés et les plus oubliés. Alors partagez votre joie !

Enigme

Déchiffrez la phrase en utilisant ce code

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y
N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
Z	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L

« XQ EBADF QEF VAUQ PQ HUHDQ VQG RQFQ »





JOIE



Le sport est une joie, joie qui se partage, se communique, se transmet. La joie qu'on partage dans une action menée ensemble est une source de réussite. La joie doit être généreusement partagée avec tous, surtout avec les plus délaissés et les plus oubliés. Alors partagez votre joie !

Découverte d'un Saint

Ecoutez le portrait de St Philippe Neri,
l'apôtre de la joie.





JOIE



Le sport est une joie, joie qui se partage, se communique, se transmet. La joie qu'on partage dans une action menée ensemble est une source de réussite. La joie doit être généreusement partagée avec tous, surtout avec les plus délaissés et les plus oubliés. Alors partagez votre joie !

Une parole d'un chrétien

Lisez la prière de Sainte Mère Térésa (1910-1997)

**La joie est prière,
La joie est force,
La joie est amour.**

Dieu aime celui qui donne avec joie.

**La meilleure manière de montrer notre gratitude
envers Dieu et envers les gens,
c'est d'accepter tout avec joie.**

Que nous dit-elle ?





PERSEVERANCE

Et si tu prenais le temps d'apprendre, de gravir les marches, de franchir les étapes ? Savoir se relever après un échec, après une défaite, c'est ainsi qu'on grandit. Ne t'arrête pas, continue ton effort car la persévérance te permettra de progresser et de te dépasser. Chaque palier franchi est une victoire !

Défi sportif :

Faites rebondir un volant sur une raquette
10 fois sans le faire tomber.
(au moins trois personnes de l'équipe doivent
réussir ce défi)





PERSEVERANCE

Et si tu prenais le temps d'apprendre, de gravir les marches, de franchir les étapes ? Savoir se relever après un échec, après une défaite, c'est ainsi qu'on grandit. Ne t'arrête pas, continue ton effort car la persévérance te permettra de progresser et de te dépasser. Chaque palier franchi est une victoire !

Enigme :

Ecrivez le mot persévérance sous la forme d'un rébus





PERSEVERANCE

Et si tu prenais le temps d'apprendre, de gravir les marches, de franchir les étapes ? Savoir se relever après un échec, après une défaite, c'est ainsi qu'on grandit. Ne t'arrête pas, continue ton effort car la persévérance te permettra de progresser et de te dépasser. Chaque palier franchi est une victoire !

Découverte d'un sportif

Ecoutez le témoignage d'Usain Bolt,
athlète jamaïcain.

Et vous, qu'est-ce qui vous aide à tenir dans les moments difficiles ?





PERSEVERANCE



Et si tu prenais le temps d'apprendre, de gravir les marches, de franchir les étapes ? Savoir se relever après un échec, après une défaite, c'est ainsi qu'on grandit. Ne t'arrête pas, continue ton effort car la persévérance te permettra de progresser et de te dépasser. Chaque palier franchi est une victoire !

Une parole d'un chrétien

Lisez à plusieurs voix la prière 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.

Et 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 tendrais les bras à ceux qui se sentent épuisés.



CONFIANCE

« Je te fais confiance » Quelle responsabilité ! Il faut savoir être digne de ce service demandé...

La confiance se mérite, elle est réciproque, mais surtout elle n'a pas de prix.

Défi sportif

Réalisez le parcours suivant à l'aveugle, guidé par un camarade. Par binôme, un conduit l'autre qui a les yeux bandés, sans se bousculer.





CONFIANCE

« Je te fais confiance » quelle responsabilité ! Il faut savoir être digne de ce service demandé...

La confiance se mérite, elle est réciproque, mais surtout elle n'a pas de prix

Enigme

Qui est la sainte patronne des cyclistes ?

Résous l'énigme suivante pour la trouver :

Elle a changé la face du monde en acceptant en disant OUI à Dieu.





CONFIANCE

« Je te fais confiance » quelle responsabilité ! Il faut savoir être digne de ce service demandé...

La confiance se mérite, elle est réciproque, mais surtout elle n'a pas de prix

Découverte d'une sportive

Ecoutez le témoignage de Marie-Amélie Le Fur, athlète handisport française.

Et nous, qui nous donne confiance ?





CONFIANCE



« Je te fais confiance » quelle responsabilité ! Il faut savoir être digne de ce service demandé...

La confiance se mérite, elle est réciproque, mais surtout elle n'a pas de prix

Une parole du Pape François

« Chers frères et sœurs, Jésus veut nous donner confiance. Dans de nombreuses situations de la vie, il peut arriver que l'on se décourage, car on voit la faiblesse du bien par rapport à la force apparente du mal. Et l'on peut se laisser paralyser par le découragement quand on voit que l'on s'est engagé mais que les résultats n'arrivent pas et que les choses semblent ne jamais changer. Notre confiance, c'est ce qui nous donne la force d'avancer chaque jour avec patience, en semant le bien qui portera du fruit. Cultivez la confiance d'être entre les mains de Dieu et en même temps nous engager à reconstruire et recommencer avec patience et constance ».

Choisissez ensemble 3 mots du texte qui témoignent d'une attitude de confiance.



HUMILITÉ



“Être humble c’est avoir conscience de défauts, de ses limites, rester modeste...”

Défi sportif

Soyez Fair-play !

Par un jeu de rôles, montrez comment vous encouragez et soutenez les joueurs d’autres équipes dans la victoire et la défaite.





HUMILITÉ



“Être humble c’est avoir conscience de défauts, de ses limites, rester modeste...”

Enigme

Trouvez 3 mots ou attitudes en lien avec l’humilité.





HUMILITÉ



“Être humble c’est avoir conscience de défauts, de ses limites, rester modeste...”

Découverte d’un sportif

Ecoutez le témoignage de Guillaume Warmuz, ancien gardien de but de Lens, Dortmund...devenu aumônier en Ephad.

Qu’est-ce qui vous marque dans sa vie ?





HUMILITÉ



«Être humble c'est avoir conscience de défauts, de ses limites, rester modeste...»

Une parole Pape François

Phrase cadeau

« Nos meilleurs vœux aux vainqueurs, mais je les invite à le vivre avec humilité. Et à ceux qui ne gagneront pas, à la vivre avec joie »

Pape François





PRUDENCE



Se préparer, anticiper un événement s'est faire preuve de prudence. Ne pas se laisser emporter par ses émotions !

Défi sportif

« Poutre d'équilibre »

Tout le monde doit marcher en équilibre sur la ligne tracée au sol. Ceux qui ratent doivent recommencer.





PRUDENCE



Se préparer, anticiper un événement s'est faire preuve de prudence. Ne pas se laisser emporter par ses émotions !

Enigme

Quel est le contraire de la prudence ?

- A. La bienveillance
- B. La persévérance
- C. La sottise





PRUDENCE



Se préparer, anticiper un événement s'est faire preuve de prudence. Ne pas se laisser emporter par ses émotions !

Découverte d'un Saint

Ecoutez le témoignage de St Ignace De Loyola, une personne qui est devenu prêtre et qui a vécu au 16ième siècle.





PRUDENCE



Se préparer, anticiper un événement s'est faire preuve de prudence. Ne pas se laisser emporter par ses émotions !

Une parole du Pape François

Phrase-cadeau

« Les hommes sont passionnés et nous avons besoin de pouvoir dire : « Arrête-toi et réfléchis ! » Il n'est pas facile d'être prudent. Cela demande beaucoup de réflexion, beaucoup de prières, mais surtout de l'empathie. Pape François





DEVENIR FORT

Être fort comme Spiderman, Gladiateur ou un héros de Star Wars ? Et si la vraie force était la force intérieure ?

Chez les chrétiens, la force vient de l'Esprit Saint. Ils croient aussi que cet Esprit Saint peut parler à tous et ne leur est pas réservé.

Défi sportif

Par binôme, toucher le plus de fois possible les pieds de l'adversaire en une minute.





DEVENIR FORT



Être fort comme Spiderman, Gladiator ou un héros de Star Wars ? Et si la vraie force était la force intérieure ?

Chez les chrétiens, la force vient de l'Esprit Saint. Ils croient aussi que cet Esprit Saint peut parler à tous et ne leur est pas réservé.

Enigme

Qui est le pape surnommé « le sportif de Dieu » ?

- A. Jean-Paul II
- B. Pape François
- C. Benoît XVI





DEVENIR FORT



Être fort comme Spiderman, Gladiateur ou un héros de Star Wars ? Et si la vraie force était la force intérieure ?

Chez les chrétiens, la force vient de l'Esprit Saint. Ils croient aussi que cet Esprit Saint peut parler à tous et ne leur est pas réservé.

Découverte d'un sportif

Ecoutez le témoignage de Lewis Hamilton.

Qui me donne la force ?





DEVENIR FORT

Être fort comme Spiderman, Gladiator ou un héros de Star Wars ? Et si la vraie force était la force intérieure ?

Chez les chrétiens, la force vient de l'Esprit Saint. Ils croient aussi que cet Esprit Saint peut parler à tous et ne leur est pas réservé.

Une parole de la bible

Ecoutez l'histoire de David et Goliath
Racontez-la à votre tour !





JUSTICE

La fin ne justifie pas les moyens, pas question de tricher pour gagner !

Défi sportif

« Lions gazelles »

Ecoutez les règles du jeu.





JUSTICE

La fin ne justifie pas les moyens, pas question de tricher pour gagner !

Enigme

Quel animal représente la justice ?

- A. L'éléphant
- B. Le Lion
- C. Le loup





JUSTICE



La fin ne justifie pas les moyens, pas question de tricher pour gagner !

Découverte d'un Saint

Ecoutez la vie de St Jean Bosco, prêtre du 19ième siècle.

Selon lui, qu'est-ce que le sport permet de développer chez les jeunes ?





JUSTICE



La fin ne justifie pas les moyens, pas question de tricher pour gagner !

Une parole de la bible

Jésus parle du royaume de Dieu, voilà ce qu'il nous dit en parabole :

« 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 ? » "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."

A quelles attitudes Jésus nous invite-t-il pour être juste ?





TEMPÉRANCE



Aujourd'hui, certains aiment s'amuser jusqu'à l'excès, la tempérance nous invite à vivre avec une certaine retenue, maîtrise, modération, sobriété !

Défi sportif

Toute l'équipe doit réaliser un parcours avec des échasses dans un temps déterminé et sans tomber.





TEMPÉRANCE



Aujourd'hui, certains aiment s'amuser jusqu'à l'excès, la tempérance nous invite à vivre avec une certaine retenue, maîtrise, modération, sobriété !

Enigme

Trouve 3 situations de la vie de l'école où vous allez faire l'effort de ne pas contester la décision prise par l'adulte





TEMPÉRANCE

Aujourd'hui, certains aiment s'amuser jusqu'à l'excès, la tempérance nous invite à vivre avec une certaine retenue, maîtrise, modération, sobriété !

Découverte d'un sportif

Ecoutez le témoignage de David Alcidiade, ancien joueur du FC Nantes.

Qu'est ce qui devient prioritaire pour David Alcidiade ?





TEMPÉRANCE



Aujourd'hui, certains aiment s'amuser jusqu'à l'excès, la tempérance nous invite à vivre avec une certaine retenue, maîtrise, modération, sobriété !

Une parole inspirante

Passons un bon moment en chantant ensemble, « Il en faut peu pour être heureux ! » (Livre de la jungle)

Il en faut peu pour être heureux

Vraiment très peu pour être heureux

Il faut se satisfaire du nécessaire

Un peu d'eau fraîche et de verdure

Que nous prodigue la nature

Quelques rayons de miel et de soleil.

Je dors d'ordinaire sous les frondaisons

Et toute la jungle est ma maison

Toutes les abeilles de la forêt

Butinent pour moi dans les bosquets

Et quand je retourne un gros caillou

Je sais trouver des fourmis dessous.

Essaye c'est bon, c'est doux, oh!

Il en faut vraiment peu,

Très peu pour être heureux!

Mais oui!

Pour être heureux.

Il en faut peu pour être heureux

Vraiment très peu pour être heureux

Chassez de votre esprit tous vos soucis

Prenez la vie du bon côté

Riez, sautez, dansez, chantez

Et vous serez un ours très bien léché!



EXCELLENCE



La compétition sportive, c'est le moment où on cherche à égaler l'autre, vaincre les obstacles et atteindre le but fixé, c'est le moment où on désire l'excellence !

Défi sportif

Réaliser un enchaînement qui comprend des sauts, des roulades, des roues, des mises en équilibre...





EXCELLENCE



La compétition sportive, c'est le moment où on cherche à égaler l'autre, vaincre les obstacles et atteindre le but fixé, c'est le moment où on désire l'excellence !

Enigme

Quelle est la devise des Jeux Olympiques ?





EXCELLENCE



La compétition sportive, c'est le moment où on cherche à égaler l'autre, vaincre les obstacles et atteindre le but fixé, c'est le moment où on désire l'excellence !

Découverte d'un chrétien

Ecoutez le portrait de Guido Schäffer (1974-2009)

Connaissez-vous autour de vous des personnes comme lui ?





EXCELLENCE



La compétition sportive, c'est le moment où on cherche à égaler l'autre, vaincre les obstacles et atteindre le but fixé, c'est le moment où on désire l'excellence !

Une parole du Pape François

Phrase cadeau

« Impliquez-vous avec les autres et avec Dieu ; ne vous contentez pas d'un « match nul », médiocre, donnez le meilleur de vous-même, dépensant votre vie pour ce qui en vaut vraiment la peine et qui dure toujours » Pape François





AMITIÉ



Pour grandir l'amitié a besoin d'honnêteté, de loyauté et de gratuité. Il faut de la réciprocité et du respect. Le sport développe la solidarité dans l'effort et le respect de l'autre !

Défi sportif

L'équipe forme une ronde. Chaque joueur donne une main à un partenaire et l'autre main à un autre partenaire. On ne donne pas la main à ses voisins directs.

But : démêler ce réseau de mains enchevêtrées, « Le nœud gordien », sans se lâcher les mains. Il est possible de laisser glisser les mains l'une dans l'autre sans perdre le contact, pour éviter de se tordre les doigts et les mains.





AMITIÉ



Pour grandir l'amitié a besoin d'honnêteté, de loyauté et de gratuité. Il faut de la réciprocité et du respect. Le sport développe la solidarité dans l'effort et le respect de l'autre !

Enigme

Mimez !

Une personne de l'équipe est désignée pour faire deviner aux autres un verbe qu'il mime.





AMITIÉ



Pour grandir l'amitié a besoin d'honnêteté, de loyauté et de gratuité. Il faut de la réciprocité et du respect. Le sport développe la solidarité dans l'effort et le respect de l'autre !

Découverte d'une sportive

Ecoutez le témoignage de Yuliva Levchenko, athlète ukrainienne.

Citez trois moments d'union qui se sont passés ou se passent dans la vie de l'établissement.





AMITIÉ



Pour grandir l'amitié a besoin d'honnêteté, de loyauté et de gratuité. Il faut de la réciprocité et du respect. Le sport développe la solidarité dans l'effort et le respect de l'autre !

Une parole inspirante

« Grande est la victoire, mais l'amitié de tous est plus grande »

Emil Zatopek, seul coureur de l'histoire à avoir gagné le 5000 mètres, le 10 000 mètres et le marathon lors des mêmes JO.





SACRIFICE



C'est renoncer à quelque chose de précieux ou d'important dans l'instant dans le but de réaliser quelque chose de plus grand.

Défi sportif

La course dos à dos

Réalisez une course dos à dos en faisant attention à son binôme.





SACRIFICE



C'est renoncer à quelque chose de précieux ou d'important dans l'instant dans le but de réaliser quelque chose de plus grand.

Enigme

Quel animal représente le sacrifice dans la bible ?

Indice : nom en 6 lettres.





SACRIFICE



C'est renoncer à quelque chose de précieux ou d'important dans l'instant dans le but de réaliser quelque chose de plus grand.

Découverte d'un saint

Ecoutez le portrait de Saint
Maximilien KOLBE

Que pensez-vous de son choix ?





SACRIFICE



C'est renoncer à quelque chose de précieux ou d'important dans l'instant dans le but de réaliser quelque chose de plus grand.

Une parole du Pape Jean-Paul II (2000)

« Au cours des récents Jeux Olympiques, nous avons admiré les performances de grands athlètes, qui, pour parvenir à ces résultats, se sont sacrifiés pendant des années, chaque jour. Telle est la logique du sport, en particulier du sport olympique. Et telle est aussi la logique de la vie : sans sacrifices, on n'obtient pas de résultats importants, ni d'authentiques satisfactions ».





MEILLEUR DE SOI-MÊME



Comme l'athlète durant l'entraînement, la pratique du sport nous aide à donner le meilleur de nous-même, à découvrir sans peur nos limites et à lutter pour nous améliorer chaque jour !

Défi sportif

Le poteau-foot

Avec le ballon visez la cible et touchez-la chacun au moins 3 fois chacun sur 5 tirs.





MEILLEUR DE SOI-MÊME



Comme l'athlète durant l'entraînement, la pratique du sport nous aide à donner le meilleur de nous-même, à découvrir sans peur nos limites et à lutter pour nous améliorer chaque jour !

Enigme

Un escargot est au fond d'un puits de 10 mètres. Chaque matin il monte de 3 mètres et chaque nuit il descend de 2 mètres. Combien de jours lui faudra-t-il pour sortir de ce puits ?





MEILLEUR DE SOI-MÊME



Comme l'athlète durant l'entraînement, la pratique du sport nous aide à donner le meilleur de nous-même, à découvrir sans peur nos limites et à lutter pour nous améliorer chaque jour !

Découverte d'un Saint

Ecoutez le portrait de Pier-Giorgio Frassati (1901-1925)

Quelle est sa devise et que veut-elle dire ?





MEILLEUR DE SOI-MÊME



Comme l'athlète durant l'entraînement, la pratique du sport nous aide à donner le meilleur de nous-même, à découvrir sans peur nos limites et à lutter pour nous améliorer chaque jour !

Une parole d'un chrétien

« Le plus important aux jeux Olympiques n'est pas de gagner mais de participer, car l'important dans la vie, ce n'est pas le triomphe mais le combat ; l'essentiel ce n'est pas d'avoir vaincu mais de s'être bien battu »

Mgr Ethelbert, Talbot, évêque de
Pensylvanie.

