

Le réseau d'animation  
pastorale de l'Apel

# Le Carême et le temps pascal en famille en cette année olympique



DU  
14 FÉVRIER  
AU 19 MAI  
2024

  
apel

14	18	25
MERCREDI DES CENDRES	1 <sup>er</sup> DIMANCHE DE CARÊME	2 <sup>e</sup> DIMANCHE DE CARÊME

3	10	17
3 <sup>e</sup> DIMANCHE DE CARÊME	4 <sup>e</sup> DIMANCHE DE CARÊME	5 <sup>e</sup> DIMANCHE DE CARÊME

24	28	29	30	31
DIMANCHE DES RAMEAUX	JEUDI SAINT	VENDREDI SAINT	VEILLÉE PASCALE	PÂQUES

9	19
ASCENSION	PENTECÔTE

Chers parents

En cette année de Jeux olympiques et paralympiques en France, le réseau d'animation pastorale de l'Apel a conçu ce livret de manière un peu différente des autres années en lui donnant une thématique mettant en parallèle les valeurs du sport et celles de la foi car celles-ci sont étroitement liées.

**Persévérance, confiance, justice, tempérance, joie, amitié, sacrifice, espérance, force et désirer l'excellence** sont des vertus ou des qualités dont nous avons besoin dans notre vie de foi mais également lorsque nous pratiquons du sport, même si nous ne faisons pas de la compétition.

Elles vont nous guider pendant le carême et le temps Pascal par des textes d'évangile qui nous nous nourrissent de la parole de Dieu, par des défis à relever avec les enfants et des prières à vivre en famille.

**Gilles Demarquet** président national de l'Apel et le réseau d'animation pastorale de l'Apel

**Cher enfant,**

**Tu sais que cet été, la France va accueillir les Jeux Olympiques.** Des sportifs vont arriver de tous les pays pour pratiquer de nombreux sports: athlétisme, natation, équitation, gymnastique, escrime, judo, volley... Tous ces sportifs se sont beaucoup entraînés pour arriver jusque-là. Ils essayent de mettre en pratique des valeurs pour que ces jeux soient beaux : justice, confiance, humilité, persévérance, joie...

**Nous allons bientôt commencer le Carême qui est un long chemin nous conduisant à la grande joie du Christ ressuscité.** Tu peux presque te comparer à un sportif. Comme lui pour avancer pendant le Carême, tu dois t'entraîner et ne pas te laisser abattre par les difficultés. Si tu tombes en route, tu sais que tu vas essayer de te relever et de repartir.

Pour cela, il faut t'entraîner. Pour avancer, tu peux t'aider de la prière seul ou avec ta famille, de la lecture de livres sur Jésus, de la rencontre d'autres enfants ou adultes qui croient en Jésus, aller à la messe, te confesser, et surtout ne pas oublier ce qu'a dit Jésus : *« 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. »*

Dans ce livret, chaque dimanche de Carême, tu vas découvrir des valeurs, des vertus qui vont t'aider à courir vers Pâques. Nous te proposons de relever des défis, seul ou en famille, qui te feront avancer vers Pâques, puis l'Ascension et la Pentecôte.

**Alors, 1,2,3, prêts, partez !**



**Attends-moi, Seigneur : j'arrive!**  
**Attends-moi, Seigneur : je m'habille!**  
**Mes yeux, je les habille de bonté pour regarder tous les gens avec amitié.**  
**Mes mains, je les habille de paix pour donner du pardon sans compter.**  
**Mes lèvres, je les habille de rire pour offrir la joie au long des jours.**  
**Mon corps et mon cœur, je les habille de prières pour me tourner vers toi, Seigneur que j'aime.**  
**Ça y est: je suis prêt. C'est moi!**  
**Me reconnais-tu ? J'ai mis mes plus beaux habits !**

*Père Charles Singer (1941-...)*

Et pour bien commencer le Carême, voilà une prière que tu peux redire chaque jour!

Merci à Isabelle de Chatellus et son équipe de Holy Games pour leur aide à l'élaboration de ce livret.

<https://holygames.fr/>

**Livret Holy Games**  
 « Prépare-toi à vivre des jeux saints »  
 (pour ados)

*Évangile selon Saint Matthieu 6, 1-6.16-18*

En ce temps-là, Jésus disait à ses disciples : « *Ce que vous faites pour devenir des justes, évitez de l'accomplir devant les hommes pour vous faire remarquer. Sinon, il n'y a pas de récompense pour vous auprès de votre Père qui est aux cieux. Ainsi, quand tu fais l'aumône, ne fais pas sonner la trompette devant toi, comme les hypocrites qui se donnent en spectacle dans les synagogues et dans les rues, pour obtenir la gloire qui vient des hommes. Amen, je vous le déclare : ceux-là ont reçu leur récompense. Mais toi, quand tu fais l'aumône, que ta main gauche ignore ce que fait ta main droite, afin que ton aumône reste dans le secret ; ton Père qui voit dans le secret te le rendra. Et quand vous priez, ne soyez pas comme les hypocrites : ils aiment à se tenir debout dans les synagogues et aux carrefours pour bien se montrer aux hommes quand ils prient. Amen, je vous le déclare : ceux-là ont reçu leur récompense. Mais toi, quand tu pries, retire-toi dans ta pièce la plus retirée, ferme la porte, et prie ton Père qui est présent dans le secret ; ton Père qui voit dans le secret te le rendra. Et quand vous jeûnez, ne prenez pas un air abattu, comme les hypocrites : ils prennent une mine défaite pour bien montrer aux hommes qu'ils jeûnent. Amen, je vous le déclare : ceux-là ont reçu leur récompense. Mais toi, quand tu jeûnes, parfume-toi la tête et lave-toi le visage ; ainsi, ton jeûne ne sera pas connu des hommes, mais seulement de ton Père qui est présent au plus secret ; ton Père qui voit au plus secret te le rendra. »*

– Acclamons la Parole de Dieu.

Textes liturgiques © AELF, Paris



## L'humilité est un pas vers la sainteté

L'**humilité**, c'est ne pas se mettre tout le temps en avant, ne pas se dire plus fort que les autres, ne pas se vanter et avoir conscience de ses limites. Dans le sport, quand on gagne, on n'écrase pas l'autre mais, au contraire, on le félicite.

### Défi de la semaine

Dessiner son chemin vers Pâques.



Retrouver les explications sur notre page Pinterest  
[bit.ly/3mtKv1o](https://bit.ly/3mtKv1o)



À écouter:  
 Regarder l'humilité de Dieu

**Rends-moi humble,  
 Seigneur,  
 de cette sainte  
 humilité qui vient  
 de la prière,  
 où descendant au  
 centre de mon âme  
 je ne vois plus que  
 ta lumière  
 pour la répandre  
 autour de moi.**

Jacques Gauthier, poète et  
 essayiste canadien (1951-...)

*Évangile selon Saint Marc 1, 12-15*

Jésus venait d'être baptisé. Aussitôt l'Esprit le pousse au désert et, dans le désert, il resta quarante jours, tenté par Satan. Il vivait parmi les bêtes sauvages, et les anges le servaient. Après l'arrestation de Jean, Jésus partit pour la Galilée proclamer l'Évangile de Dieu ; il disait : *« Les temps sont accomplis : le règne de Dieu est tout proche. Convertissez-vous et croyez à l'Évangile. »*

– Acclamons la Parole de Dieu.

*Textes liturgiques © AELF, Paris*

1<sup>er</sup> DIMANCHE DE CARÊME

## C'est par la persévérance que tout commence

**La persévérance**, c'est continuer même si c'est difficile, même si on se trompe. En sport, il faut beaucoup s'entraîner et ne jamais abandonner avant de progresser et de réussir. Même si c'est parfois compliqué et difficile, continuons à prier Jésus, à faire ce qu'il nous demande : aimer les autres. Et puis, si nous faisons mal, ne nous décourageons pas, car grâce à nos efforts et avec l'aide de Dieu, nous réussirons à devenir meilleur.

### Le défi de la semaine

Cette semaine, persévérons dans la prière, seul ou en famille. Trouvons un coin tranquille et prions Dieu, en chantant ou en lisant le texte de l'Évangile ou la prière présentés ici. Demandons à Dieu de nous accompagner durant tout le Carême et de nous aider dans les difficultés.



*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 tendrai les bras à ceux qui se sentent épuisés.*

*Abbé Pierre (1912-2007)*

*Évangile selon Saint Marc 9, 2-10*

En ce temps-là, Jésus prit avec lui Pierre, Jacques et Jean, et les emmena, eux seuls, à l'écart sur une haute montagne. Et il fut transfiguré devant eux. Ses vêtements devinrent resplendissants, d'une blancheur telle que personne sur terre ne peut obtenir une blancheur pareille. Élie leur apparut avec Moïse, et tous deux s'entretenaient avec Jésus. Pierre alors prend la parole et dit à Jésus : « *Rabbi, il est bon que nous soyons ici ! Dressons donc trois tentes : une pour toi, une pour Moïse, et une pour Élie.* » De fait, Pierre ne savait que dire, tant leur frayeur était grande. Survint une nuée qui les couvrit de son ombre, et de la nuée une voix se fit entendre : « *Celui-ci est mon Fils bien-aimé : écoutez-le !* » Soudain, regardant tout autour, ils ne virent plus que Jésus seul avec eux. Ils descendirent de la montagne, et Jésus leur ordonna de ne raconter à personne ce qu'ils avaient vu, avant que le Fils de l'homme soit ressuscité d'entre les morts. Et ils restèrent fermement attachés à cette parole, tout en se demandant entre eux ce que voulait dire : « *ressusciter d'entre les morts* ».

– Acclamons la Parole de Dieu.

*Textes liturgiques © AELF, Paris*



## La confiance est une évidence

**La confiance** est quelque chose de très important, un bien très précieux. C'est un lien qui nous unit à une ou à des personnes. Nous savons que nous pouvons compter sur elles. La confiance se mérite. Faisons en sorte que notre entourage puisse compter sur nous. Quand nous disons quelque chose, faisons-le. Nous pouvons mettre notre confiance en Dieu car Il nous aime par-dessus-tout.

### Défi de la semaine

Pour tester la confiance, faisons cette activité en famille ou avec des amis : une personne met un bandeau sur ses yeux et marche sur un parcours en se laissant guider par la voix d'une autre personne, puis les rôles sont échangés.



### À écouter:

**Jésus, je sais bien que seule la confiance.**

***N'aie pas peur,  
je suis avec toi.  
Ne regarde pas autour  
de toi avec inquiétude.  
Oui, ton Dieu, c'est moi.  
Je te rends fort.  
Je viens à ton secours  
et je te protège avec  
ma main puissante et  
victorieuse.***

(Isaïe, 41,10)

*Évangile selon Saint Jean 2, 13-25*

Comme la Pâque juive était proche, Jésus monta à Jérusalem. Dans le Temple, il trouva installés les marchands de bœufs, de brebis et de colombes, et les changeurs. Il fit un fouet avec des cordes, et les chassa tous du Temple, ainsi que les brebis et les bœufs ; il jeta par terre la monnaie des changeurs, *renversa leurs comptoirs, et dit aux marchands de colombes : « Enlevez cela d'ici. Cessez de faire de la maison de mon Père une maison de commerce. »* Ses disciples se rappelèrent qu'il est écrit : L'amour de ta maison fera mon tourment. Des Juifs l'interpellèrent : *« Quel signe peux-tu nous donner pour agir ainsi ? »* Jésus leur répondit : *« Détruisez ce sanctuaire, et en trois jours je le relèverai. »* Les Juifs lui répliquèrent : *« Il a fallu quarante-six ans pour bâtir ce sanctuaire, et toi, en trois jours tu le relèverais ! »* Mais lui parlait du sanctuaire de son corps. Aussi, quand il se réveilla d'entre les morts, ses disciples se rappelèrent qu'il avait dit cela ; ils crurent à l'Écriture et à la parole que Jésus avait dite. Pendant qu'il était à Jérusalem pour la fête de la Pâque, beaucoup crurent en son nom, à la vue des signes qu'il accomplissait. Jésus, lui, ne se fiait pas à eux, parce qu'il les connaissait tous et n'avait besoin d'aucun témoignage sur l'homme ; lui-même, en effet, connaissait ce qu'il y a dans l'homme.

– Acclamons la Parole de Dieu.

*Textes liturgiques © AELF, Paris*

3<sup>e</sup> DIMANCHE DE CARÊME**Que la justice aboutisse**

**La justice**, c'est respecter les règles, les droits de chacun, ne pas tricher, ne pas défavoriser une personne, traiter chacun de la même façon. C'est aussi venir en aide à ceux qui en ont besoin. Quand, nous jouons ou pratiquons un sport, ne nuisons pas aux autres. Chacun respecte les décisions de l'arbitre et ne ment pas.

**Défi de la semaine**

Prenons l'engagement pendant ce carême, de ne pas mentir, ne pas tricher, de ne faire tort à personne et d'être juste avec chacun. Mais sachons aussi pardonner et nous racheter de nos fautes.

*Seigneur,  
Entends ma voix, quand je te prie d'insuffler dans le cœur de tous les humains la sagesse de la paix, la force de la justice et la joie de l'amitié...*

*Entends ma voix et donne-nous la force de savoir répondre toujours à la haine par l'amour, à l'injustice par un total engagement pour la justice, à la misère par le partage... et donne au monde la paix.*

*Saint Jean-Paul II*



*Évangile selon Saint Jean 3, 14-21*

En ce temps-là, Jésus disait à Nicodème : « *De même que le serpent de bronze fut élevé par Moïse dans le désert, ainsi faut-il que le Fils de l'homme soit élevé, afin qu'en lui tout homme qui croit ait la vie éternelle. Car Dieu a tellement aimé le monde qu'il a donné son Fils unique, afin que quiconque croit en lui ne se perde pas, mais obtienne la vie éternelle. Car Dieu a envoyé son Fils dans le monde, non pas pour juger le monde, mais pour que, par lui, le monde soit sauvé. Celui qui croit en lui échappe au Jugement, celui qui ne croit pas est déjà jugé, du fait qu'il n'a pas cru au nom du Fils unique de Dieu. Et le Jugement, le voici : la lumière est venue dans le monde, et les hommes ont préféré les ténèbres à la lumière, parce que leurs œuvres étaient mauvaises. Celui qui fait le mal déteste la lumière : il ne vient pas à la lumière, de peur que ses œuvres ne soient dénoncées ; mais celui qui fait la vérité vient à la lumière, pour qu'il soit manifeste que ses œuvres ont été accomplies en union avec Dieu.* »

– Acclamons la Parole de Dieu.

Textes liturgiques © AELF, Paris

4<sup>e</sup> DIMANCHE DE CARÊME**La tempérance est tendance**

**La tempérance**, c'est la maîtrise de soi, savoir contrôler ses émotions négatives (colère, haine, jalousie...) et ses mauvais désirs, savoir où sont les limites, aller vers la paix, éviter la violence et les excès. Dans le sport, quand nous assistons ou que nous jouons un match, n'insultons pas les autres joueurs, ni l'arbitre, soyons *fair-play* avec eux.

**Défi de la semaine**

En famille, chacun identifie un de ses défauts (colérique, moqueur, boudeur, menteur, mauvais perdant...) et essaye de ne pas y succomber cette semaine et pendant le reste du carême. Confions cet effort à Jésus pour qu'il nous aide.

***Seigneur, remplis-moi de tempérance pour apporter l'harmonie, le dialogue, et la douceur dans ma famille, parmi mes amis et à l'école.***  
**Amen**

*Prière du Réseau d'animation pastorale de l'Apel*



*Évangile selon Saint Jean 12, 20-33*

En ce temps-là, il y avait quelques Grecs parmi ceux qui étaient montés à Jérusalem pour adorer Dieu pendant la fête de la Pâque. Ils abordèrent Philippe, qui était de Bethsaïde en Galilée, et lui firent cette demande : « *Nous voudrions voir Jésus.* » Philippe va le dire à André, et tous deux vont le dire à Jésus. Alors Jésus leur déclare : « *L'heure est venue où le Fils de l'homme doit être glorifié. Amen, amen, je vous le dis : si le grain de blé tombé en terre ne meurt pas, il reste seul ; mais s'il meurt, il porte beaucoup de fruit. Qui aime sa vie la perd ; qui s'en détache en ce monde la gardera pour la vie éternelle. Si quelqu'un veut me servir, qu'il me suive ; et là où moi je suis, là aussi sera mon serviteur. Si quelqu'un me sert, mon Père l'honorera. Maintenant mon âme est bouleversée. Que vais-je dire ? "Père, sauve-moi de cette heure" ? – Mais non ! C'est pour cela que je suis parvenu à cette heure-ci ! Père, glorifie ton nom !* » Alors, du ciel vint une voix qui disait : « *Je l'ai glorifié et je le glorifierai encore.* » En l'entendant, la foule qui se tenait là disait que c'était un coup de tonnerre. D'autres disaient : « *C'est un ange qui lui a parlé.* » Mais Jésus leur répondit : « *Ce n'est pas pour moi qu'il y a eu cette voix, mais pour vous. Maintenant a lieu le jugement de ce monde ; maintenant le prince de ce monde va être jeté dehors ; et moi, quand j'aurai été élevé de terre, j'attirerai à moi tous les hommes.* » Il signifiait par là de quel genre de mort il allait mourir.

– Acclamons la Parole de Dieu.

*Textes liturgiques © AELF, Paris*



## Faire germer la charité

« **La charité chrétienne**, c'est aimer les autres parce que Dieu les aime. » dit Claire de Castelbajac, une jeune fille qui aimait beaucoup Jésus. C'est aimer les autres en acte, en les respectant, en les écoutant, en rendant service et en donnant.

### Défi de la semaine

En famille, chacun peut choisir de soutenir quelqu'un qui a du mal à l'école dans son travail. En sport, nous jouons avec les débutants même si nous avons un bon niveau. ou avec un plus petit que nous et tout cela dans la joie.

**Vivre d'Amour,  
c'est naviguer sans cesse  
Semant la paix, la joie  
dans tous les cœurs (...)**

**La Charité voilà  
ma seule étoile**

**À sa clarté je vogue  
sans détour**

**J'ai ma devise écrite  
sur ma voile :**

**« Vivre d'Amour. »**

**Sainte Thérèse de l'Enfant Jésus**



*Évangile selon Saint Marc 11, 1-10*

Lorsqu'ils approchent de Jérusalem, vers Bethphagé et Béthanie, près du mont des Oliviers, Jésus envoie deux de ses disciples et leur dit : « Allez au village qui est en face de vous. Dès que vous y entrerez, vous trouverez un petit âne attaché, sur lequel personne ne s'est encore assis. Détachez-le et amenez-le. Si l'on vous dit : « Que faites-vous là ? », répondez : « Le Seigneur en a besoin, mais il vous le renverra aussitôt. » »

Ils partirent, trouvèrent un petit âne attaché près d'une porte, dehors, dans la rue, et ils le détachèrent. Des gens qui se trouvaient là leur demandaient : « Qu'avez-vous à détacher cet ânon ? » Ils répondirent ce que Jésus leur avait dit, et on les laissa faire. Ils amenèrent le petit âne à Jésus, le couvrirent de leurs manteaux, et Jésus s'assit dessus. Alors, beaucoup de gens étendirent leurs manteaux sur le chemin, d'autres, des feuillages coupés dans les champs. Ceux qui marchaient devant et ceux qui suivaient criaient : « Hosanna ! Béni soit celui qui vient au nom du Seigneur ! Béni soit le Règne qui vient, celui de David, notre père. Hosanna au plus haut des cieux ! »

– Acclamons la Parole de Dieu.

Textes liturgiques © AELF, Paris

## DIMANCHE DES RAMEAUX



## Donner la joie autour de soi

La joie est un sentiment de bonheur, de plénitude, de bonne humeur, de grand plaisir. La joie est un don de l'Esprit Saint. « La joie est amour : un cœur heureux, joyeux est le résultat d'un cœur qui brûle d'amour car Dieu aime celui qui donne avec joie », nous explique Sainte Mère Teresa. Alors comme dit cette grande sainte, essayons chaque jour de sourire à quelqu'un car « Chaque fois que vous souriez à quelqu'un, c'est un acte d'amour et un cadeau merveilleux ».

### Défi de la semaine

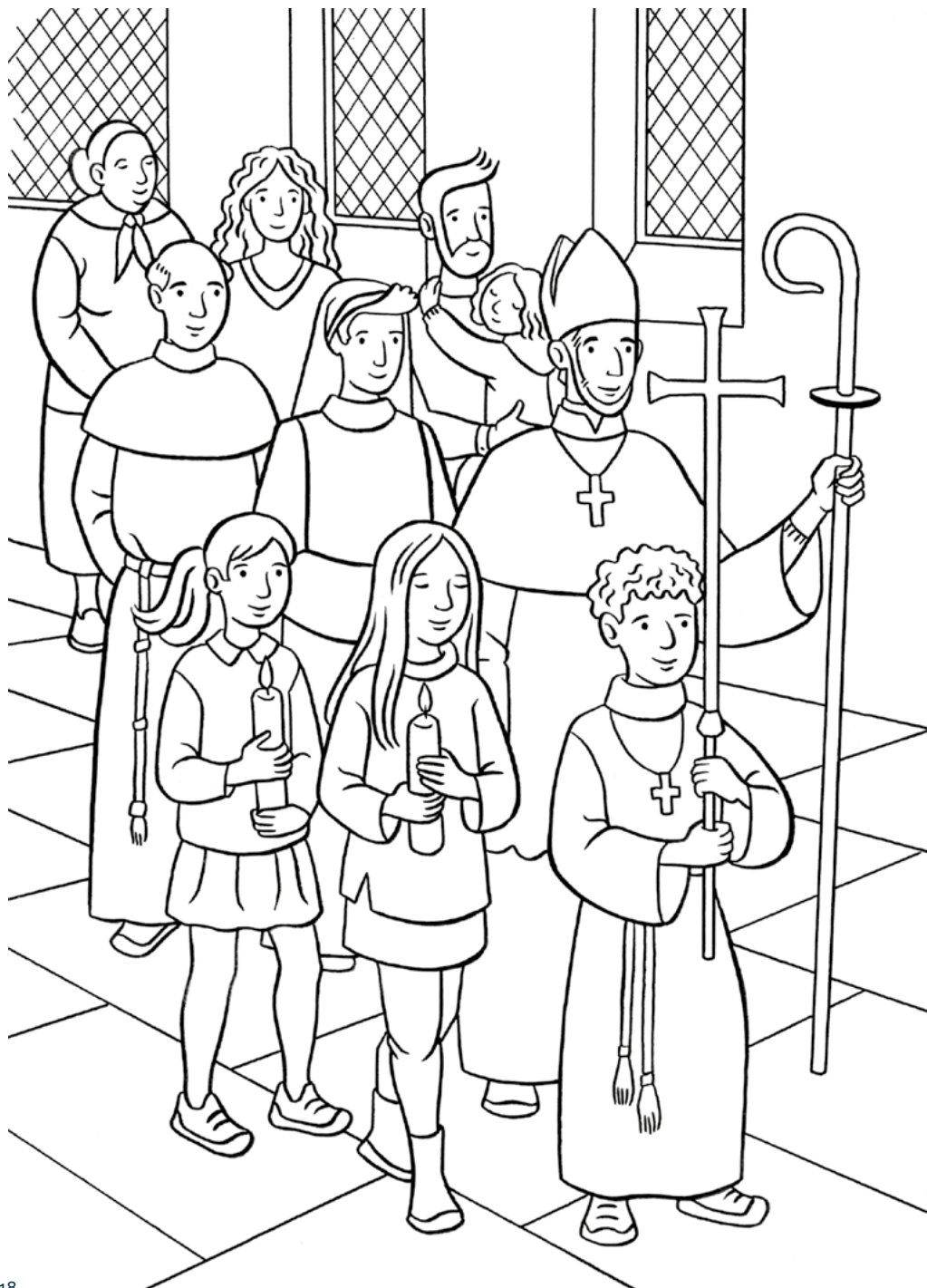
Organisons un après-midi sportif en famille, dans la joie. Chacun s'engage à garder sa bonne humeur jusqu'au bout qu'il gagne ou qu'il perde. Et terminons par un temps de prière.



À écouter:  
Réjouis-toi en tout temps

**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.**

Sainte Mère Teresa (1910 – 1997)



## SEMAINE SAINTE



DU 24 AU 30 MARS 2024

La semaine Sainte est la dernière semaine du Carême.

**C'est le moment où « Dieu a décidé de nous parler le langage de l'amour qui est plus fort que la mort. » nous dit Saint Jean-Paul II.**

Elle est ponctuée de différentes cérémonies qui nous emmènent jusqu'à Pâques. La messe chrismale a lieu le mardi ou mercredi soir. Tous les prêtres du diocèse et les fidèles sont réunis dans la cathédrale par l'évêque du lieu. Les huiles saintes sont bénies. Elles serviront aux sacrements pendant l'année. Chaque paroisse repart avec sa réserve de saint chrême.

**Le Triduum signifie « trois jours » du Jeudi saint au dimanche de Pâques.**

• **Le Jeudi Saint**, c'est la fête de l'eucharistie. L'Église commémore « La Cène du Seigneur ». Le Christ offre son corps et son sang, sous forme de pain et de vin pour le salut du monde. Le Christ, lors de ce dernier repas lave les pieds de ses apôtres pour montrer qu'il se fait serviteur et nous devons suivre son exemple en étant serviteurs, nous aussi.

• **Le Vendredi Saint** rappelle la Passion et la mort du Christ.

• **Le Samedi Saint** est un jour d'attente et de silence avant la nuit pascale et la résurrection.

*O Christ, ta vie ne fut pas un triomphe, tu as porté une croix : fais-nous cheminer avec toi. (...)*

*O Christ, toi qui accablé ne menaçais pas : donne-nous de pardonner jusqu'au bout de nos forces.*

*O Christ, toi qui vois notre souffrance, nos fardeaux : fais-nous cheminer avec toi. (...)*

*O Christ, quand le mensonge, les soucis tentent de nous séparer de toi : ton Esprit Saint nous habite toujours.*

*O Christ, toi qui fais le bonheur de ceux qui te suivent : donne-nous de vivre de ta confiance. (...)*

Prière de Taizé

*Évangile selon Saint Jean 13, 1-15*

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. Au cours du repas, alors que le diable a déjà mis dans le cœur de Judas, fils de Simon l'Isariote, l'intention de le livrer, Jésus, sachant que le Père a tout remis entre ses mains, qu'il est sorti de Dieu et qu'il s'en va vers Dieu, se lève de table, dépose son vêtement, et prend un linge qu'il se noue à la ceinture ; puis il verse de l'eau dans un bassin. Alors il se mit à laver les pieds des disciples et à les essuyer avec le linge qu'il avait à la ceinture. Il arrive donc à Simon-Pierre, qui lui dit : « *C'est toi, Seigneur, qui me laves les pieds ?* » Jésus lui répondit : « *Ce que je veux faire, tu ne le sais pas maintenant ; plus tard tu comprendras.* » Pierre lui dit : « *Tu ne me laveras pas les pieds ; non, jamais !* » Jésus lui répondit : « *Si je ne te lave pas, tu n'auras pas de part avec moi.* » Simon-Pierre lui dit : « *Alors, Seigneur, pas seulement les pieds, mais aussi les mains et la tête !* » Jésus lui dit : « *Quand on vient de prendre un bain, on n'a pas besoin de se laver, sinon les pieds : on est pur tout entier. Vous-mêmes, vous êtes purs, mais non pas tous.* » Il savait bien qui allait le livrer ; et c'est pourquoi il disait : « *Vous n'êtes pas tous purs.* » Quand il leur eut lavé les pieds, il reprit son vêtement, se remit à table et leur dit : « *Comprenez-vous ce que je viens de faire pour vous ? Vous m'appellez "Maître" et "Seigneur", et vous avez raison, car vraiment je le suis. Si donc moi, le Seigneur et le Maître, je vous ai lavé les pieds, vous aussi, vous devez vous laver les pieds les uns aux autres. C'est un exemple que je vous ai donné afin que vous fassiez, vous aussi, comme j'ai fait pour vous.* »

– Acclamons la Parole de Dieu.

Textes liturgiques © AELF, Paris

**Faire fructifier l'amitié**

L'amitié, c'est avoir de l'affection pour quelqu'un et c'est réciproque. Nous avons du respect pour cette personne, nous l'aidons, l'écoutons, jouons avec elle, partageons ses goûts, ses loisirs, un sport et aimons bien être avec elle. Quand nous pratiquons du sport avec un ou une amie, nous sommes souvent plus fort ensemble et nous nous consolons dans les défaites.

**Défi de la journée**

Envoyons une belle lettre ou un beau dessin ou à un ou une de nos amis pour lui montrer notre amitié.

*Seigneur, je Te rends grâce pour tous les amis qui m'entourent.*

*Merci de les mettre sur ma route.*

*Fais que ces amitiés grandissent dans la vérité et la transparence sous ton regard.*

*Que les chemins de mes amis et le mien m'enrichissent et m'aident à progresser dans ma vie de tous les jours.*

*Père Ludovic Lécuru (1963-...)*



*Passion de notre Seigneur Jésus Christ  
selon Saint Jean 18,1 - 19,42*

Or, près de la croix de Jésus se tenaient sa mère  
et la sœur de sa mère, Marie, femme de Cléophas,  
et Marie Madeleine.

Jésus, voyant sa mère,  
et près d'elle le disciple qu'il aimait,  
dit à sa mère :

**« Femme, voici ton fils. »**

Puis il dit au disciple :

**« Voici ta mère. »**

Et à partir de cette heure-là,  
le disciple la prit chez lui.

Après cela, sachant que tout, désormais, était achevé  
pour que l'Écriture s'accomplisse jusqu'au bout,  
Jésus dit :

**« J'ai soif. »**

Il y avait là un récipient plein d'une boisson vinaigrée.  
On fixa donc une éponge remplie de ce vinaigre  
à une branche d'hysope,  
et on l'approcha de sa bouche.

Quand il eut pris le vinaigre, Jésus dit :

**« Tout est accompli. »**

Puis, inclinant la tête,  
il remit l'esprit.

– Acclamons la Parole de Dieu.

*Textes liturgiques © AELF, Paris*



## Tout est triste et silencieux, le Christ est mort sur la Croix par amour pour nous

**Le sacrifice**, c'est renoncer volontairement  
à quelque chose d'important pour atteindre  
un objectif plus élevé. Jésus est mort  
sur la Croix, en sacrifice pour nous.

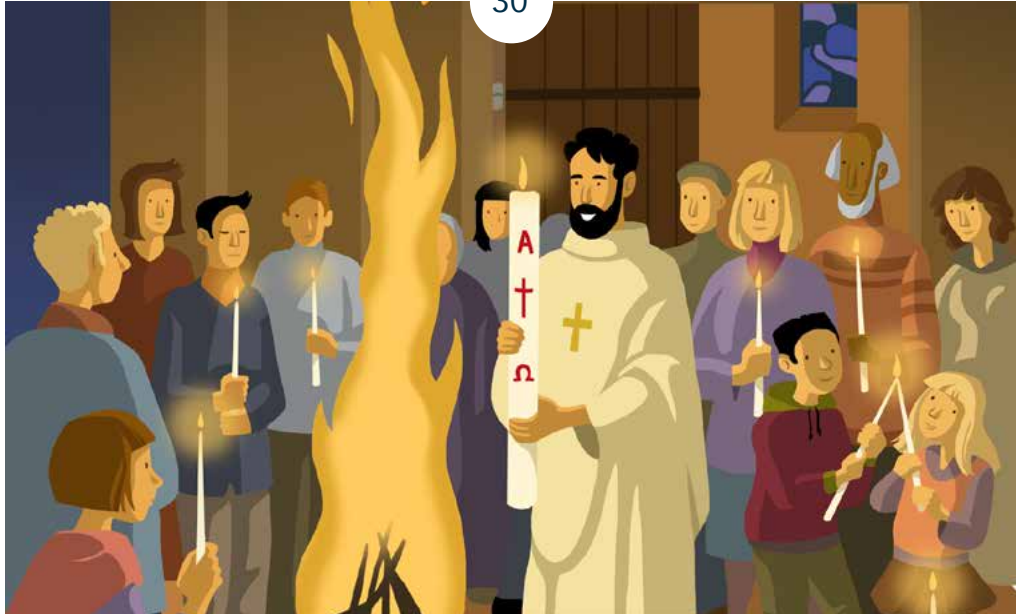
### Défi de la journée

Découvrons, en famille, les stations du chemin  
de croix. Nous pouvons chercher un chemin de  
croix à faire dans une église près de chez nous.



Retrouver les explications  
sur notre page Pinterest  
[bit.ly/3mtKv1o](https://bit.ly/3mtKv1o)

**– Te voici, ô Christ,  
notre Seigneur et notre  
Dieu, les bras grands  
ouverts, pour dire aux  
habitants de la terre:  
« Venez, suivez-moi!  
Rien ne pourra nous  
arrêter sur le chemin.  
Car de mes bras en  
croix, j'écarterai le  
mal et la mort et je  
vous conduirai à  
travers l'étroit passage  
jusqu'à la vie qui ne  
finit pas! »  
Amen**



*« Passez-vous la flamme :  
Partager la joie et l'espérance ! »*



## VEILLÉE PASCALE

Dans la nuit du samedi Saint, cette nuit lumineuse, les fidèles se retrouvent à l'église, ils viennent proclamer que le Christ a vaincu la mort et qu'il est ressuscité. Durant la célébration, sont lus, avant l'Évangile de la résurrection, de nombreux textes bibliques entrecoupés de psaumes, rappelant l'Alliance de Dieu avec les hommes. C'est aussi durant cette nuit que sont célébrés les baptêmes des adultes et des grands enfants. Au début de la célébration, un grand feu est allumé devant l'église. Le prêtre allume le nouveau cierge pascal. Puis, à la suite

du prêtre portant le cierge, les fidèles rentrent en procession dans l'église obscure. Chacun ensuite allume son propre cierge au cierge pascal. Cela symbolise que le Christ « Lumière du monde » dissipe les ténèbres. Le cierge pascal sert ensuite pour les baptêmes et les obsèques durant toute l'année. Les cloches carillonnent de nouveau pour annoncer la joie de la résurrection du Christ : **« Le Christ, ressuscité des morts, répand sur les humains sa lumière et sa paix, Lui qui règne pour les siècles des siècles ».** Amen!

## Vivre l'espérance

L'espérance, c'est avoir la certitude que malgré les épreuves et le chemin que nous suivons, nous pouvons être heureux, car Dieu nous aime.

### Défi de la journée

Retrouvons la joie et l'espérance en créant notre hymne familial à partir d'un air connu ou notre devise familiale à partir des lettres de notre nom de famille.

*« Ô nuit plus claire  
que le jour ! Ô nuit plus  
lumineuse que le soleil !  
Ô nuit plus blanche que  
la neige, plus brillante  
que nos torches, plus  
douce que le paradis !  
Ô nuit pascale que l'on  
attend toute l'année et  
qui donne naissance aux  
nouveaux baptisés. Ô nuit  
qui transmet la Lumière  
et qui nous fait naître à  
la joie de la Résurrection.  
Amen. »*

*D'après Saint Astère d'Amasée*

*Évangile selon Saint Jean 20, 1-9*

Le premier jour de la semaine, Marie Madeleine se rend au tombeau de grand matin ; c'était encore les ténèbres. Elle s'aperçoit que la pierre a été enlevée du tombeau. Elle court donc trouver Simon-Pierre et l'autre disciple, celui que Jésus aimait, et elle leur dit : « *On a enlevé le Seigneur de son tombeau, et nous ne savons pas où on l'a déposé.* » Pierre partit donc avec l'autre disciple pour se rendre au tombeau. Ils couraient tous les deux ensemble, mais l'autre disciple courut plus vite que Pierre et arriva le premier au tombeau. En se penchant, il s'aperçoit que les linges sont posés à plat ; cependant il n'entre pas. Simon-Pierre, qui le suivait, arrive à son tour. Il entre dans le tombeau ; il aperçoit les linges, posés à plat, ainsi que le suaire qui avait entouré la tête de Jésus, non pas posé avec les linges, mais roulé à part à sa place. C'est alors qu'entra l'autre disciple, lui qui était arrivé le premier au tombeau. Il vit, et il crut. Jusque-là, en effet, les disciples n'avaient pas compris que, selon l'Écriture, il fallait que Jésus ressuscite d'entre les morts.

– Acclamons la Parole de Dieu.

*Textes liturgiques © AELF, Paris*

## PÂQUES

## Devenir fort

La force, ce n'est pas devenir fort comme un super-héros mais devenir assez fort pour pouvoir faire des choses difficiles, pour aider les autres, pour partager, pour faire ses devoirs même si nous n'en avons pas envie et aussi pour surmonter ses peurs. C'est Jésus qui nous aide et pour cela nous le prions.

**Défi de la journée**

Habillons toute la famille en blanc et photographions-nous pour montrer la joie de la Résurrection. Envoyons cette photo à la famille élargie.

**Après Pâques, la course n'est pas finie, le prochain objectif c'est l'Ascension.**

**Merci Seigneur Dieu,  
notre Père**

**Pour la vie que Tu nous  
donnes! (...)**

**Aujourd'hui, c'est Pâques!**

**Jésus, je ne te vois pas, Mais je  
sens que tu es là,**

**Vivant près de moi!**

**Merci Seigneur Jésus,**

**Tu m'ouvres le chemin.**

**Avec ma main dans ta main**

**Je marche dans la joie!**

*Prière du site :  
saintemarie-casteljaloux.fr*



*Évangile selon Saint Marc 16, 15-20*

En ce temps-là, Jésus ressuscité se manifesta aux onze Apôtres et leur dit : « Allez dans le monde entier. Proclamez l'Évangile à toute la création. Celui qui croira et sera baptisé sera sauvé ; celui qui refusera de croire sera condamné. Voici les signes qui accompagneront ceux qui deviendront croyants : en mon nom, ils expulseront les démons ; ils parleront en langues nouvelles ; ils prendront des serpents dans leurs mains et, s'ils boivent un poison mortel, il ne leur fera pas de mal ; ils imposeront les mains aux malades, et les malades s'en trouveront bien. » Le Seigneur Jésus, après leur avoir parlé, fut enlevé au ciel et s'assit à la droite de Dieu. Quant à eux, ils s'en allèrent proclamer partout l'Évangile. Le Seigneur travaillait avec eux et confirmait la Parole par les signes qui l'accompagnaient.

– Acclamons la Parole de Dieu.

*Textes liturgiques © AELF, Paris*

## ASCENSION



**Seigneur, Tu disparais à nos regards sans que nous cessions d'acclamer ton Nom élevé au-dessus de tout nom.**

**Comme les disciples, nous sommes remplis d'une grande joie car Tu ne nous laisses jamais seuls : Tu nous promets l'Esprit Saint, force d'en haut qui nous enseignera tout.**

**Jésus, affermis la foi de notre famille comme Tu as affermis celle des apôtres pendant quarante jours.**

(...)

*Père Ludovic Lécuru (1963-...)*

## Désirer l'excellence

L'excellence, c'est de tenter de se surpasser pour atteindre le but fixé, faire de son mieux et donner le meilleur de soi-même dans le sport et les différentes actions que nous pouvons entreprendre.

### Défi de la semaine

Engageons-nous en Christ, en famille : chacun se lance un défi (aller à l'école à pied, au travail à vélo, s'arrêter dans une église pour dire une prière ou allumer un cierge...).

*Évangile selon Saint Jean 15, 26-27 ; 16, 12-15*

En ce temps-là, Jésus disait à ses disciples : « *Quand viendra le Défenseur, que je vous enverrai d'auprès du Père, lui, l'Esprit de vérité qui procède du Père, il rendra témoignage en ma faveur. Et vous aussi, vous allez rendre témoignage, car vous êtes avec moi depuis le commencement. J'ai encore beaucoup de choses à vous dire, mais pour l'instant vous ne pouvez pas les porter. Quand il viendra, lui, l'Esprit de vérité, il vous conduira dans la vérité tout entière. En effet, ce qu'il dira ne viendra pas de lui-même : mais ce qu'il aura entendu, il le dira ; et ce qui va venir, il vous le fera connaître. Lui me glorifiera, car il recevra ce qui vient de moi pour vous le faire connaître. Tout ce que possède le Père est à moi ; voilà pourquoi je vous ai dit : L'Esprit reçoit ce qui vient de moi pour vous le faire connaître.* »

– Acclamons la Parole de Dieu.

*Textes liturgiques © AELF, Paris*

## PENTECÔTE

### Donner le meilleur de soi-même

L'important quand on pratique un sport, en famille, avec ses amis, c'est de **donner le meilleur de soi-même**. Il faut essayer de s'améliorer chaque jour, dans tous les aspects de sa vie.

#### **Défi de la semaine**

Allons rendre témoignage !  
Organisons un pèlerinage en famille.

**Le temps pascal se termine à la Pentecôte, mais notre chemin avec Jésus continue et nous prenons la résolution de donner le meilleur de nous-même parce que Jésus nous aime !**

**Esprit Saint,  
souffle dans nos  
cœurs et fais-nous  
respirer la tendresse  
du Père. Souffle  
sur l'Église pour  
qu'elle annonce  
avec joie l'Évangile.  
Souffle sur le monde  
la bienfaisante  
fraîcheur de  
l'espérance.**

Pape François





## Le réseau d'animation pastorale de l'Apel



*Textes liturgiques © AELF, Paris*

**Vous pouvez vous rendre  
dans n'importe quelle  
librairie religieuse pour  
y trouver le texte biblique  
dans son intégralité.**

### Le réseau d'animation pastorale de l'Apel (RAP)

- Il est constitué de parents Apel, nommés délégués à l'animation pastorale par les présidents d'Apel d'établissement, départementale ou académique.
- Il participe à la dimension évangélique de l'enseignement catholique.
- Il propose d'accompagner les parents dans leur spiritualité ou leur intériorité.

[www.apel.fr](http://www.apel.fr)



apel 