

# Parcours Carême "Sport et Spi"

## Un Esprit Saint dans un corps sain en 40 jours

Adopte comme effort de carême une routine sportive et spirituelle

**Holy Games Vendée te propose un parcours de Carême de 40 jours sportif et spirituel.  
Il convient à tous les âges et tout est guidé donc tu n'as plus qu'à te lancer !**

Documents à disposition :

- Un calendrier pour suivre tes efforts jour après jour
- Guides des routines sportives et spirituelles avec les exercices à suivre

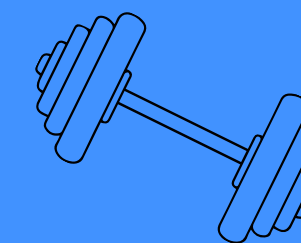


# Parcours Carême "Sport et Spi"

Un Esprit Saint dans un corps sain



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		<b>14</b> <b>Mercredi des cendres</b> 🙏 Routine spi <input type="checkbox"/> 🏋️ Routine sport <input type="checkbox"/>	<b>15</b> 🙏 Routine spi <input type="checkbox"/> 🏋️ Routine sport <input type="checkbox"/>	<b>16</b> 🙏 Routine spi <input type="checkbox"/> 🏋️ Routine sport <input type="checkbox"/>	<b>17</b> 🙏 Routine spi <input type="checkbox"/> 🏋️ Routine sport <input type="checkbox"/>	<b>18</b> <b>1er Dimanche Carême</b>
<b>19</b> 🙏 Routine spi <input type="checkbox"/> 🏋️ Routine sport <input type="checkbox"/>	<b>20</b> 🙏 Routine spi <input type="checkbox"/> 🏋️ Routine sport <input type="checkbox"/>	<b>21</b> 🙏 Routine spi <input type="checkbox"/> 🏋️ Routine sport <input type="checkbox"/>	<b>22</b> 🙏 Routine spi <input type="checkbox"/> 🏋️ Routine sport <input type="checkbox"/>	<b>23</b> 🙏 Routine spi <input type="checkbox"/> 🏋️ Routine sport <input type="checkbox"/>	<b>24</b> 🙏 Routine spi <input type="checkbox"/> 🏋️ Routine sport <input type="checkbox"/>	<b>25</b> <b>2e Dimanche Carême</b>
<b>26</b> 🙏 Routine spi <input type="checkbox"/> 🏋️ Routine sport <input type="checkbox"/>	<b>27</b> 🙏 Routine spi <input type="checkbox"/> 🏋️ Routine sport <input type="checkbox"/>	<b>28</b> 🙏 Routine spi <input type="checkbox"/> 🏋️ Routine sport <input type="checkbox"/>	<b>29</b> 🙏 Routine spi <input type="checkbox"/> 🏋️ Routine sport <input type="checkbox"/>	<b>1</b> 🙏 Routine spi <input type="checkbox"/> 🏋️ Routine sport <input type="checkbox"/>	<b>2</b> 🙏 Routine spi <input type="checkbox"/> 🏋️ Routine sport <input type="checkbox"/>	<b>3</b> <b>3e Dimanche Carême</b>
<b>4</b> 🙏 Routine spi <input type="checkbox"/> 🏋️ Routine sport <input type="checkbox"/>	<b>5</b> 🙏 Routine spi <input type="checkbox"/> 🏋️ Routine sport <input type="checkbox"/>	<b>6</b> 🙏 Routine spi <input type="checkbox"/> 🏋️ Routine sport <input type="checkbox"/>	<b>7</b> 🙏 Routine spi <input type="checkbox"/> 🏋️ Routine sport <input type="checkbox"/>	<b>8</b> 🙏 Routine spi <input type="checkbox"/> 🏋️ Routine sport <input type="checkbox"/>	<b>9</b> 🙏 Routine spi <input type="checkbox"/> 🏋️ Routine sport <input type="checkbox"/>	<b>10</b> <b>4e Dimanche Carême</b>
<b>11</b> 🙏 Routine spi <input type="checkbox"/> 🏋️ Routine sport <input type="checkbox"/>	<b>12</b> 🙏 Routine spi <input type="checkbox"/> 🏋️ Routine sport <input type="checkbox"/>	<b>13</b> 🙏 Routine spi <input type="checkbox"/> 🏋️ Routine sport <input type="checkbox"/>	<b>14</b> 🙏 Routine spi <input type="checkbox"/> 🏋️ Routine sport <input type="checkbox"/>	<b>15</b> 🙏 Routine spi <input type="checkbox"/> 🏋️ Routine sport <input type="checkbox"/>	<b>16</b> 🙏 Routine spi <input type="checkbox"/> 🏋️ Routine sport <input type="checkbox"/>	<b>17</b> <b>5e Dimanche Carême</b>
<b>18</b> 🙏 Routine spi <input type="checkbox"/> 🏋️ Routine sport <input type="checkbox"/>	<b>19</b> <b>Saint Joseph</b> 🙏 Routine spi <input type="checkbox"/> 🏋️ Routine sport <input type="checkbox"/>	<b>20</b> 🙏 Routine spi <input type="checkbox"/> 🏋️ Routine sport <input type="checkbox"/>	<b>21</b> 🙏 Routine spi <input type="checkbox"/> 🏋️ Routine sport <input type="checkbox"/>	<b>22</b> 🙏 Routine spi <input type="checkbox"/> 🏋️ Routine sport <input type="checkbox"/>	<b>23</b> 🙏 Routine spi <input type="checkbox"/> 🏋️ Routine sport <input type="checkbox"/>	<b>24</b> <b>Dimanche des Rameaux</b>
<b>25</b> <b>Annonciation</b> 🙏 Routine spi <input type="checkbox"/> 🏋️ Routine sport <input type="checkbox"/>	<b>26</b> 🙏 Routine spi <input type="checkbox"/> 🏋️ Routine sport <input type="checkbox"/>	<b>27</b> 🙏 Routine spi <input type="checkbox"/> 🏋️ Routine sport <input type="checkbox"/>	<b>28</b> <b>Jeudi saint</b>	<b>29</b> <b>Vendredi saint</b>	<b>30</b> <b>Samedi saint</b>	<b>31</b> <b>Dimanche de Pâque</b>



Tous les jours, prend minimum 6 minutes pour te mettre en activité  
(au réveil, à la pause déjeuner, en rentrant du travail, école...)

Semaine 1 et 2	Semaine 3 et 4	Semaine 5 et 6	Semaine 7
Entraînement express : 6 min (circuit x1)	Entraînement express : 12 min (circuit x2)	Entraînement express : 18 min (circuit x3)	Entraînement express : 24 min (circuit x4)
ET/OU Marche/ course : 10 min	ET/OU Marche/ course : 15 min	ET/OU Marche/ course : 20 min	ET/OU Marche/ course : 30 min

**Routine du matin**  
**ENTRAÎNEMENT EXPRESS**

**Squat**  
30 secondes

**Fentes avant**  
30 secondes

**Birg dog**  
30 secondes

**Planche tenue ou Pompe**  
30 secondes

**Relevé de bassin**  
30 secondes

**Mountain climber**  
30 secondes

### Entraînement express Circuit : 6 min



N'oublie pas de bien t'hydrater avant, pendant et après l'effort et de t'échauffer avant de commencer.

Un lien pour t'échauffer : <https://youtu.be/fIKcsi9lj3c?si=4X8Chqbk3XSekSy9>

Cet entraînement est un circuit qui peut se répéter pour augmenter la durée de l'effort semaine après semaine (6min / 12 min ...).

Mais ce n'est qu'une suggestion, l'objectif est la régularité et de tenir les 40 jours.



Entre chaque mouvement du circuit, prendre 30 secondes de pause.

Source : routine créée par une professeur d'EPS

Je me mets dans un endroit calme (je peux allumer une bougie)



1 - Signe de croix

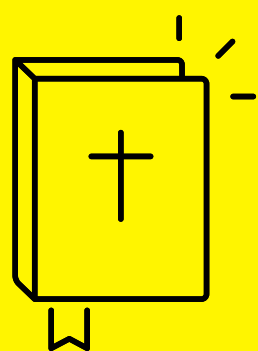
2 - Réciter un notre père

3- Voir thème de la semaine : ex : « je pense à une personne de ma famille/ de mon entourage proche »

Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5	Semaine 6	Semaine 7
<p>Je récite une prière chaque jour parmi celles proposées (voir ci-dessous)</p> <p>Prière :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Notre Père</li><li>• Je vous salue Marie</li><li>• Prière saint François d'Assise</li><li>• Prière des JO</li></ul>	<p>Je prie chaque jour pour une personne de ma famille ou de mon entourage.</p>	<p>J'essaye de faire 1 min de silence chaque jour</p> <p>(Je peux essayer chaque jour d'ajouter 1 min)</p>	<p>Je prie pour une personne en difficulté, malade, invalide, dans la pauvreté.</p>	<p>Je lis la vie du saint du jour. <a href="http://nominis.ccf.fr">nominis.ccf.fr</a></p>	<p>Je rend grâce pour un moment positif de ma journée (ou celle d'hier si ce temps est le matin)</p>	<p>Je lis le texte biblique du jour <a href="http://aelf.org">aelf.org</a></p>

4- Je peux formuler une demande (Aide-moi dans cette nouvelle journée à ..., aide moi à tenir les 40 jours du carême, aide moi à aimer le sport, apprend moi à prier, je te confie « X »,...)

5- Je termine par un signe de croix





# Prières au choix : Notre Père/ je vous salue Marie/ Prière Saint François/ Prière pour les JOP

## Notre Père

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.  
Pardonne-nous nos offenses,  
comme nous pardonnons aussi à ceux qui nous ont offensés.  
Et ne nous laisse pas entrer en tentation  
mais délivre-nous du Mal.  
Amen

## Je vous salue Marie

Je vous salue Marie, pleine de grâce ;  
Le Seigneur est avec vous.  
Vous êtes bénie entre toutes les femmes  
Et Jésus, le fruit de vos entrailles, est béni.  
Sainte Marie, Mère de Dieu,  
Priez pour nous pauvres pécheurs,  
Maintenant et à l'heure de notre mort.  
Amen

## Prière Saint François

Seigneur, fais de moi un instrument de ta paix,  
Là où est la haine, que je mette l'amour.  
Là où est l'offense, que je mette le pardon.  
Là où est la discorde, que je mette l'union.  
Là où est l'erreur, que je mette la vérité.  
Là où est le doute, que je mette la foi.  
Là où est le désespoir, que je mette l'espérance.  
Là où sont les ténèbres, que je mette la lumière.  
Là où est la tristesse, que je mette la joie.  
Ô Seigneur, que je ne cherche pas tant à être  
consolé qu'à consoler, à être compris qu'à  
comprendre,  
à être aimé qu'à aimer. Car c'est en se donnant  
qu'on reçoit, c'est en s'oubliant qu'on se retrouve,  
c'est en pardonnant qu'on est pardonné, c'est en  
mourant  
qu'on ressuscite à l'éternelle vie.



## Prière pour les JOP de Paris 2024

Père, Source de la joie véritable,  
Tout au long de la Première Alliance,  
Tu as commencé à enfanter un Peuple.  
Par ta parole de grâce et les exploits de tes enfants bien aimés  
Tu leur as révélé tes prodiges et ta force.  
En ton Fils Jésus Christ,  
Tu as appelé toutes les nations  
À former un peuple de louange à ta gloire.  
Donne-nous de mener le bon combat,  
Afin de recevoir au bout de notre course,  
La couronne qui ne flétrit pas.  
Regarde dès maintenant, Dieu très bon, notre pays, la France,  
Qui accueillera les Jeux Olympiques et Paralympiques de 2024,  
Donne lui d'organiser cet événement dans la joie,  
la paix et la fraternité.  
Répands ton Esprit Saint,  
Sur tous ceux qui œuvrent pour la réalisation de Paris 2024,  
Sur toutes les personnes qui viendront des  
quatre coins de la Terre  
Et sur les athlètes.  
Accorde-leur la force nécessaire,  
Pour que chacun donne le meilleur de lui-même  
Par leurs familles et leurs entraîneurs,  
Que les sportifs obtiennent le soutien  
dans les moments de joie et d'épreuves.  
Aide-nous, Seigneur, à toujours viser  
« plus vite, plus haut et plus fort »,  
Pour accueillir le monde entier,  
Rassemblé dans la passion commune du sport,  
Et à former ainsi une Église rayonnante,  
fraternelle et consolatrice.  
Amen.

