ÉGLISE CATHOLIQUE EN SARTHE
Catéchèse

MES DÉFIS DE CARÊME

2026 LYCEENS

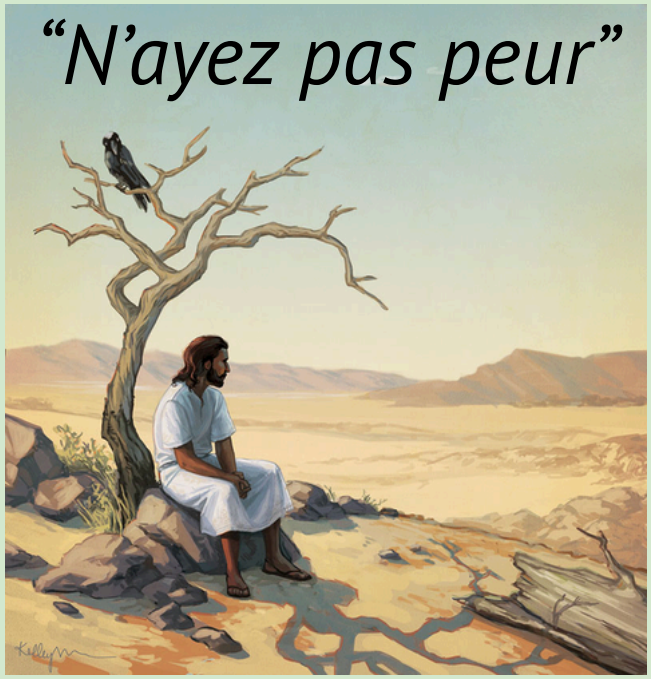
Mon prénom:..... Prénom de mon coéquipier(s):.....

Ce carnet contient des défis à réaliser de semaine en semaine.

Règles:

- Je choisis mes défis
- "Un chrétien isolé est un chrétien en danger"
  - Je choisis un ou deux coéquipiers.
- Chaque soir je coche les défis réussis
- Chaque semaine j'ajuste ma progression
- Je soutien mon coéquipier
- Je reprends des forces en participant à la messe
- Je me relève par le sacrement du pardon





"Alors Jésus fut conduit au désert par l'Esprit pour être tenté par le diable.
Après avoir jeûné quarante jours et quarante nuits, il eut faim." Evangile de St Matthieu, chapitre 4

ATTENTION : le carême n'est pas une performance.

C'est se rendre compte que Dieu peut me soutenir et me rendre vraiment libre.

ÉGLISE CATHOLIQUE EN SARTHE
Catéchèse

MES DÉFIS DE CARÊME

2026 LYCEENS

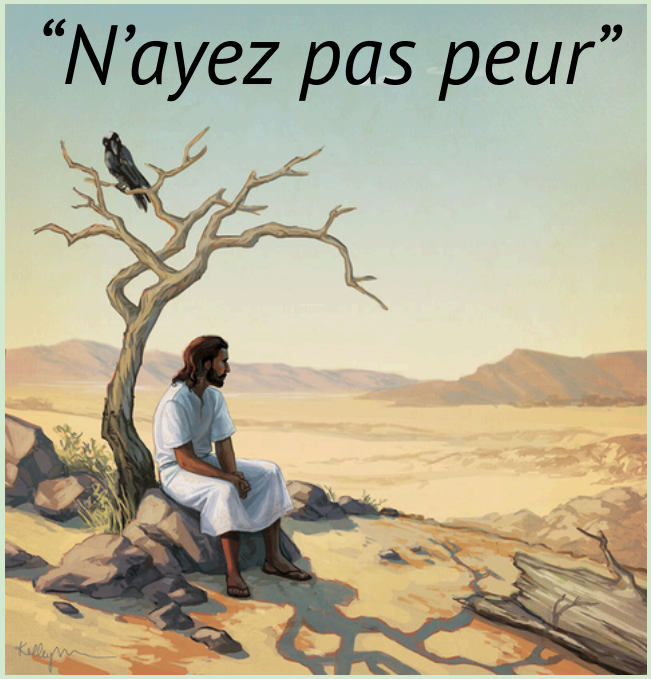
Mon prénom:..... Prénom de mon coéquipier(s):.....

Ce carnet contient des défis à réaliser de semaine en semaine.

Règles:

- Je choisis mes défis
- "Un chrétien isolé est un chrétien en danger"
  - Je choisis un ou deux coéquipiers.
- Chaque soir je coche les défis réussis
- Chaque semaine j'ajuste ma progression
- Je soutien mon coéquipier
- Je reprends des forces en participant à la messe
- Je me relève par le sacrement du pardon





"Alors Jésus fut conduit au désert par l'Esprit pour être tenté par le diable.
Après avoir jeûné quarante jours et quarante nuits, il eut faim." Evangile de St Matthieu, chapitre 4

ATTENTION : le carême n'est pas une performance.

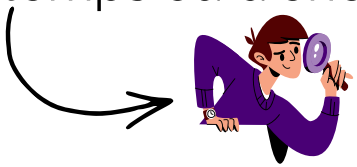
C'est se rendre compte que Dieu peut me soutenir et me rendre vraiment libre.

BON... C'EST QUOI LE CARÊME?

Le carême dure 40 jours du Mercredi des Cendres au Dimanche de Pâques.
C'est une période pour se rapprocher de Dieu et des autres, en réordonnant sa vie.

Qu'est ce qui me prend trop de temps ? Quelle place à Dieu dans mon quotidien ?

Observe ta vie et regarde ce qui te prend trop de temps ou d'énergie.





Pour y remédier, chaque chrétien est invité à choisir 3 résolutions concrètes, adaptées et atteignables pendant 40 jours.

1) Une résolution de **jeûne** : Si je suis gourmand ce sera un jeûne alimentaire
Si je suis accro à mon smartphone, ce sera un jeûne d'écrans.

2) Une résolution de **partage** : L'argent ou le temps économisé par mon jeûne doit servir à mieux aimer ceux qui m'entourent.

3) Une résolution de **PRIÈRE** : Le temps économisé par mon jeûne doit servir à mieux aimer Dieu par un temps de prière ou de lecture de Bible régulier.

Tu n'as pas d'idées adaptées pour tes trois résolutions ?
Dans la page suivante, tu vas en choisir trois ajustées à ta situation.

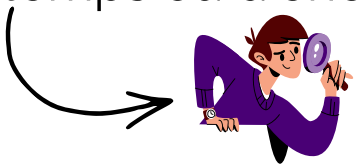
UN CONSEIL : commence avec celles que tu es capable de tenir longtemps.

BON... C'EST QUOI LE CARÊME?

Le carême dure 40 jours du Mercredi des Cendres au Dimanche de Pâques.
C'est une période pour se rapprocher de Dieu et des autres, en réordonnant sa vie.

Qu'est ce qui me prend trop de temps ? Quelle place à Dieu dans mon quotidien ?

Observe ta vie et regarde ce qui te prend trop de temps ou d'énergie.





Pour y remédier, chaque chrétien est invité à choisir 3 résolutions concrètes, adaptées et atteignables pendant 40 jours.

1) Une résolution de **jeûne** : Si je suis gourmand ce sera un jeûne alimentaire
Si je suis accro à mon smartphone, ce sera un jeûne d'écrans.

2) Une résolution de **partage** : L'argent ou le temps économisé par mon jeûne doit servir à mieux aimer ceux qui m'entourent.

3) Une résolution de **PRIÈRE** : Le temps économisé par mon jeûne doit servir à mieux aimer Dieu par un temps de prière ou de lecture de Bible régulier.

Tu n'as pas d'idées adaptées pour tes trois résolutions ?
Dans la page suivante, tu vas en choisir trois ajustées à ta situation.

UN CONSEIL : commence avec celles que tu es capable de tenir longtemps.

CHOISIR MES EFFORTS

Choisis une résolution de chaque colonne et inscris-les trois dans le 1er tableau de ce livret.
Chaque semaine tu pourras rajouter /améliorer/ enlever des résolutions.

 jeûne	 partage	🙏 PRIÈRE
Je me lève plus tôt pour prier	Je prends soin de mes parents, frères, soeurs	Dès le réveil, je demande à Dieu de me soutenir dans mes pauvretés
Je fais un peu de sport chaque jour	Je rends service sans qu'on me le demande	Matin, midi et soir je dis "Jésus j'ai confiance en toi"
Je dors 8h par nuit	Pas de moqueries, j'encourage les autres	Je remercie Dieu à chaque repas
Je divise par deux mon temps d'écran-loisirs	Je garde le sourire toute la journée et j'apporte de la joie aux autres	J'ouvre la Bible et je lis un évangile en entier, un peu chaque jour
Aux repas, je ne me ressert pas.	Je demande pardon à quelqu'un et je pense à celui à qui je dois pardonner	Je prie un "Notre Père" pour tous ceux qui se préparent au baptême
J'ordonne mon intérieur.	J'appelle un membre de ma famille pour prendre de ses nouvelles	Je récite lentement l'un des psaumes en fin de carnet
Je ne râle pas, je ne critique pas	J'invite une personne souvent seule à déjeuner ou à discuter.	Je prie un "Je vous salue Marie" pour une personne qui souffre ou qui est seule
Je m'habille ou me maquille sobrement	J'offre à manger à un mendiant dans la rue	Le soir avant de relire ma journée, je dis le "Je confesse à Dieu"

CHOISIR MES EFFORTS

Choisis une résolution de chaque colonne et inscris-les trois dans le 1er tableau de ce livret.
Chaque semaine tu pourras rajouter /améliorer/ enlever des résolutions.

 jeûne	 partage	🙏 PRIÈRE
Je me lève plus tôt pour prier	Je prends soin de mes parents, frères, soeurs	Dès le réveil, je demande à Dieu de me soutenir dans mes pauvretés
Je fais un peu de sport chaque jour	Je rends service sans qu'on me le demande	Matin, midi et soir je dis "Jésus j'ai confiance en toi"
Je dors 8h par nuit	Pas de moqueries, j'encourage les autres	Je remercie Dieu à chaque repas
Je divise par deux mon temps d'écran-loisirs	Je garde le sourire toute la journée et j'apporte de la joie aux autres	J'ouvre la Bible et je lis un évangile en entier, un peu chaque jour
Aux repas, je ne me ressert pas.	Je demande pardon à quelqu'un et je pense à celui à qui je dois pardonner	Je prie un "Notre Père" pour tous ceux qui se préparent au baptême
J'ordonne mon intérieur.	J'appelle un membre de ma famille pour prendre de ses nouvelles	Je récite lentement l'un des psaumes en fin de carnet
Je ne râle pas, je ne critique pas	J'invite une personne souvent seule à déjeuner ou à discuter.	Je prie un "Je vous salue Marie" pour une personne qui souffre ou qui est seule
Je m'habille ou me maquille sobrement	J'offre à manger à un mendiant dans la rue	Le soir avant de relire ma journée, je dis le "Je confesse à Dieu"

LE MERCREDI DES CENDRES

Tous les Israélites de Jérusalem, hommes, femmes et enfants, se jetèrent sur le sol devant le Temple, la tête couverte de cendres, et déployèrent leurs sacs devant le Seigneur. (Livre de Judith, chapitre 4)



Ce premier jour du Carême, est marqué par l'imposition des cendres : La tradition veut que les chrétiens ramènent au prêtre leurs rameaux bénis de l'année passée. Celui-ci les brûle et récolte les cendres. Puis le mercredi, les chrétiens se rassemblent à l'église et le prêtre dépose un peu de cendres sur le front de chaque fidèle en lui disant

"Convertis-toi et crois à l'Évangile".

POURQUOI ?

On trouve déjà les cendres dans l'Ancien Testament et Jésus en parle à ses disciples.
Quand l'Homme se recouvre de cendres, c'est qu'il veut montrer à Dieu qu'il reconnaît ses fautes.
Il demande à Dieu le pardon de ses péchés : il fait **pénitence**.



Tous, nous faisons l'expérience du **péché**. Nous sommes fragiles.

COMMENT S'EN SORTIR ?

Jésus nous apprend que nous serons victorieux du péché quand nous aurons appris par l'**Évangile** à remplacer le feu du mal par le **feu de l'Amour.**





Ce jour est un jour de **jeûne alimentaire** pour les chrétiens entre 18 et 60 ans. C'est à dire qu'il leur est demandé de ne prendre qu'un petit repas dans la journée. Si tu as moins de 18 ans, tu peux faire un effort d'**abstinence** en te privant d'une part de repas (le dessert par exemple). **Mais l'intention de ton cœur est plus importante que la taille de ton effort.**

LE MERCREDI DES CENDRES

Tous les Israélites de Jérusalem, hommes, femmes et enfants, se jetèrent sur le sol devant le Temple, la tête couverte de cendres, et déployèrent leurs sacs devant le Seigneur. (Livre de Judith, chapitre 4)



Ce premier jour du Carême, est marqué par l'imposition des cendres : La tradition veut que les chrétiens ramènent au prêtre leurs rameaux bénis de l'année passée. Celui-ci les brûle et récolte les cendres. Puis le mercredi, les chrétiens se rassemblent à l'église et le prêtre dépose un peu de cendres sur le front de chaque fidèle en lui disant

"Convertis-toi et crois à l'Évangile".

POURQUOI ?

On trouve déjà les cendres dans l'Ancien Testament et Jésus en parle à ses disciples.
Quand l'Homme se recouvre de cendres, c'est qu'il veut montrer à Dieu qu'il reconnaît ses fautes.
Il demande à Dieu le pardon de ses péchés : il fait **pénitence**.



Tous, nous faisons l'expérience du **péché**. Nous sommes fragiles.

COMMENT S'EN SORTIR ?

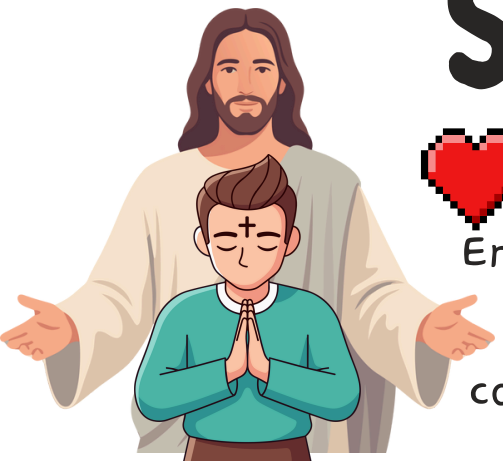
Jésus nous apprend que nous serons victorieux du péché quand nous aurons appris par l'**Évangile** à remplacer le feu du mal par le **feu de l'Amour.**





Ce jour est un jour de **jeûne alimentaire** pour les chrétiens entre 18 et 60 ans. C'est à dire qu'il leur est demandé de ne prendre qu'un petit repas dans la journée. Si tu as moins de 18 ans, tu peux faire un effort d'**abstinence** en te privant d'une part de repas (le dessert par exemple). **Mais l'intention de ton cœur est plus importante que la taille de ton effort.**

SEMAINE DES CENDRES



Envie de jouer ? A chaque oubli je perd un cœur. A chaque colonne complète, j'en gagne un !

Un petit échauffement...

Du mercredi 18 au samedi 21 février

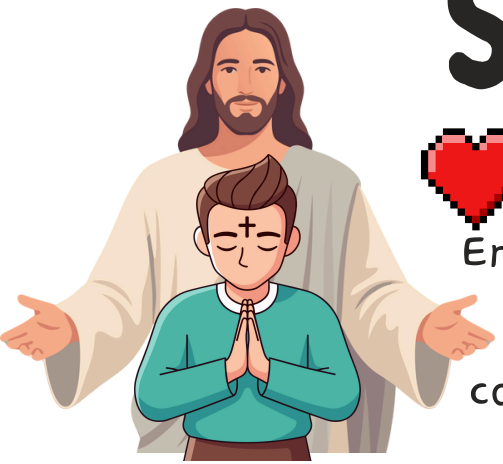
	MERCREDI DES CENDRES	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
jeûne ME CONNECTER A MOI-MÊME				
PRIÈRE ME CONNECTER À DIEU				
partage ME CONNECTER AUX AUTRES				
FRATERNITÉ J'ai motivé mon coéquipier				

Je mange moins le mercredi des Cendres (sauf si je suis malade)

Je coche les cases que j'ai réussies

Je vais à la messe du mercredi des Cendres

SEMAINE DES CENDRES



Envie de jouer ? A chaque oubli je perd un cœur. A chaque colonne complète, j'en gagne un !

Un petit échauffement...

Du mercredi 18 au samedi 21 février

	MERCREDI DES CENDRES	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
jeûne ME CONNECTER A MOI-MÊME				
PRIÈRE ME CONNECTER À DIEU				
partage ME CONNECTER AUX AUTRES				
FRATERNITÉ J'ai motivé mon coéquipier				

Je mange moins le mercredi des Cendres (sauf si je suis malade)

Je coche les cases que j'ai réussies

Je vais à la messe du mercredi des Cendres



1ÈRE SEMAINE DE CARÊME

Gonflés à bloc !
Même en vacances !

Je colorie les cœurs qu'il me reste
Si je suis à zéro, je me confesse et c'est reparti !

Du dimanche 22 au samedi 28 février

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
....						
....						
....						
....						
J'ai encouragé mon coéquipier						

Le dimanche, c'est mini-Pâques ! L'Église me demande de célébrer ce jour. Je rajoute un défi fête parmi les propositions en fin de carnet.

Je réécris les défis que je garde en les ajustant si besoin



1ÈRE SEMAINE DE CARÊME

Gonflés à bloc !
Même en vacances !

Je colorie les cœurs qu'il me reste
Si je suis à zéro, je me confesse et c'est reparti !

Du dimanche 22 au samedi 28 février

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
....						
....						
....						
....						
J'ai encouragé mon coéquipier						

Le dimanche, c'est mini-Pâques ! L'Église me demande de célébrer ce jour. Je rajoute un défi fête parmi les propositions en fin de carnet.

Je réécris les défis que je garde en les ajustant si besoin



2ÈME SEMAINE DE CARÊME

ça pique un peu quand même là, non ?

Du dimanche 01 au samedi 07 mars

	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
							
							
							
							
 J'ai vérifié le carnet de mon coéquipier							



2ÈME SEMAINE DE CARÊME

ça pique un peu quand même là, non ?

Du dimanche 01 au samedi 07 mars

	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
							
							
							
							
 J'ai vérifié le carnet de mon coéquipier							



3ÈME SEMAINE DE CARÊME

Aie confiance, tu n'es pas seul

Du dimanche 08 au samedi 14 mars

	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
							
							
							
							
	J'ai écouté les difficultés de mon coéquipier						

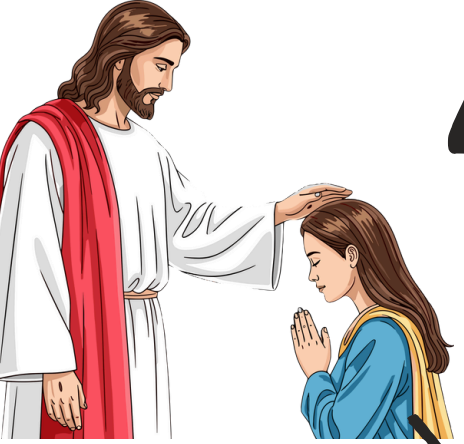


3ÈME SEMAINE DE CARÊME

Aie confiance, tu n'es pas seul

Du dimanche 08 au samedi 14 mars

	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
							
							
							
							
	J'ai écouté les difficultés de mon coéquipier						

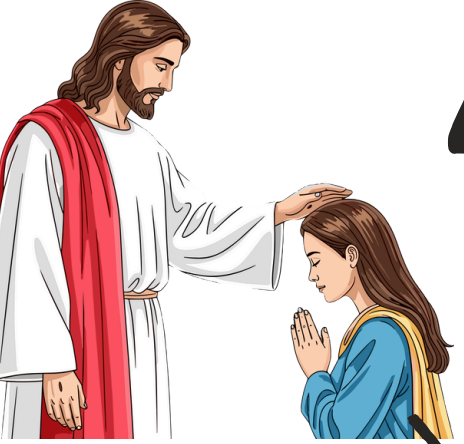


4ÈME SEMAINE DE CARÊME

Relève toi !
Appuie-toi sur le Christ

Du dimanche 15 mars
au samedi 21 mars

	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
							
							
							
							
	J'ai fait un résumé de ma journée à mon coéquipier						

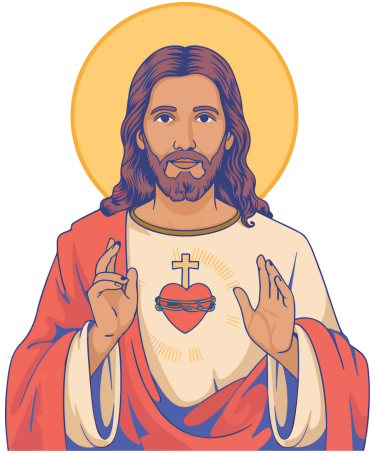


4ÈME SEMAINE DE CARÊME

Relève toi !
Appuie-toi sur le Christ

Du dimanche 15 mars
au samedi 21 mars

	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
							
							
							
							
	J'ai fait un résumé de ma journée à mon coéquipier						

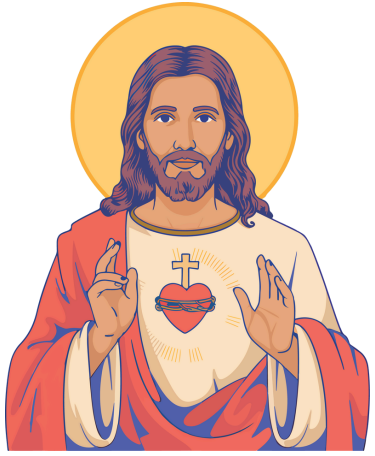


5ÈME SEMAINE DE CARÊME

Je puise ma force en Dieu seul

Du dimanche 22 au samedi 28 mars

	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
							
							
							
							
	J'ai proposé à mon coéquipier de prier ensemble						



5ÈME SEMAINE DE CARÊME

Je puise ma force en Dieu seul

Du dimanche 22 au samedi 28 mars

	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
							
							
							
							
	J'ai proposé à mon coéquipier de prier ensemble						



LA SEMAINE SAINTE

Entrons dans le combat de Dieu

Du dimanche 29 mars
au samedi 04 avril

	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
							
							
							
							
	Je prie pour mon coéquipier						



Je mange peu le vendredi (en fonction de ma santé)









LA SEMAINE SAINTE

Entrons dans le combat de Dieu

Du dimanche 29 mars
au samedi 04 avril

	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
							
							
							
							
	Je prie pour mon coéquipier						



Je mange peu le vendredi (en fonction de ma santé)









PÂQUES !

Jésus Christ t'aime, il a donné sa vie pour te sauver, et maintenant il est vivant à tes côtés chaque jour pour t'éclairer, pour te fortifier, pour te libérer !



Durant ces 40 jours, quels efforts t'ont fait grandir ? Choisis-en 3 et garde-les !

Du dimanche 05
au samedi 11 avril
C'est Pâques tous les jours !

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI



.....
.....



.....
.....



.....
.....



.....
.....



Je partage avec quelqu'un les meilleurs moments de mon carême avec Jésus

Je vais à la messe de Pâques ! et je propose à des membres de ma famille de venir avec moi !



PÂQUES !

Jésus Christ t'aime, il a donné sa vie pour te sauver, et maintenant il est vivant à tes côtés chaque jour pour t'éclairer, pour te fortifier, pour te libérer !



Durant ces 40 jours, quels efforts t'ont fait grandir ? Choisis-en 3 et garde-les !

Du dimanche 05
au samedi 11 avril
C'est Pâques tous les jours !

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI



.....
.....



.....
.....



.....
.....



.....
.....



Je partage avec quelqu'un les meilleurs moments de mon carême avec Jésus

Je vais à la messe de Pâques ! et je propose à des membres de ma famille de venir avec moi !

SANCTIFIER LE DIMANCHE

Suivant l'un des 10 commandements (Exode chapitre 20), l'Eglise nous invite à faire une vraie pause le dimanche pour prendre un temps de qualité et de fête avec Dieu et avec nos proches.

Chaque dimanche, les chrétiens célèbrent la résurrection du Seigneur.
Ce n'est donc pas un jour de jeûne habituel mais de fête.

envers moi	envers les autres	ENVERS DIEU
Je mets de la musique chrétienne et je chante ou danse à fond Tu n'as pas d'idées ?Regarde par là !	J'appelle ou je rends visite à mes proches	Je prends un temps de prière plus déployé
Je prépare un bon repas ou une belle table	Je fais des cookies/crêpes ! et j'en offre autour de moi	Je participe à la messe
Je prends soin de moi, je m'habille très bien	J'invite quelqu'un à venir manger à la maison	Je vais dans la nature
Je ne travaille pas: je me pose et je lis	Je propose une activité à faire ensemble	Je loue le Seigneur
Le samedi ou dimanche soir, je regarde un film en famille ou je vais au cinéma !	Je prépare un petite activité pour ma famille (quizz, sketch, danse, chant, jeu.)	Avant un repas, je remercie Jésus pour son amour: "Alléluia ! Tu es ressuscité!"

SANCTIFIER LE DIMANCHE

Suivant l'un des 10 commandements (Exode chapitre 20), l'Eglise nous invite à faire une vraie pause le dimanche pour prendre un temps de qualité et de fête avec Dieu et avec nos proches.

Chaque dimanche, les chrétiens célèbrent la résurrection du Seigneur.
Ce n'est donc pas un jour de jeûne habituel mais de fête.

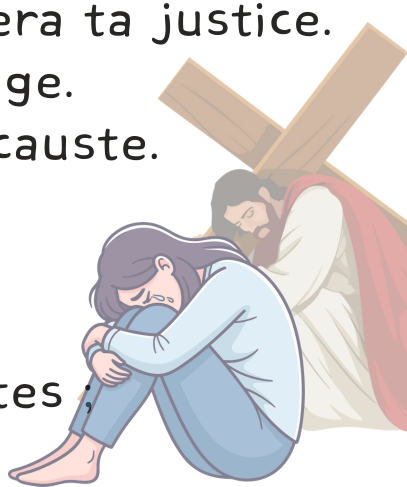
envers moi	envers les autres	ENVERS DIEU
Je mets de la musique chrétienne et je chante ou danse à fond Tu n'as pas d'idées ?Regarde par là !	J'appelle ou je rends visite à mes proches	Je prends un temps de prière plus déployé
Je prépare un bon repas ou une belle table	Je fais des cookies/crêpes ! et j'en offre autour de moi	Je participe à la messe
Je prends soin de moi, je m'habille très bien	J'invite quelqu'un à venir manger à la maison	Je vais dans la nature
Je ne travaille pas: je me pose et je lis	Je propose une activité à faire ensemble	Je loue le Seigneur
Le samedi ou dimanche soir, je regarde un film en famille ou je vais au cinéma !	Je prépare un petite activité pour ma famille (quizz, sketch, danse, chant, jeu.)	Avant un repas, je remercie Jésus pour son amour: "Alléluia ! Tu es ressuscité!"

Psaume 50

MÉMO PRIÈRE

ÉGLISE CATHOLIQUE EN SARTHE
Catéchèse

Pitié pour moi, mon Dieu, dans ton amour,
selon ta grande miséricorde, efface mon péché.
Lave-moi tout entier de ma faute, purifie-moi de mon offense.
Oui, je connais mon péché, ma faute est toujours devant moi.
Contre toi, et toi seul, j'ai péché, ce qui est mal à tes yeux, je l'ai fait.
Ainsi, tu peux parler et montrer ta justice, être juge et montrer ta victoire.
Moi, je suis né dans la faute, j'étais pécheur dès le sein de ma mère.
Mais tu veux au fond de moi la vérité ; dans le secret, tu m'apprends la sagesse.
Purifie-moi avec l'hysope, et je serai pur ; lave-moi et je serai blanc, plus que la neige.
Fais que j'entende les chants et la fête : ils danseront, les os que tu broyais.
Détourne ta face de mes fautes, enlève tous mes péchés.
Crée en moi un cœur pur, ô mon Dieu, renouvelle et raffermis au fond de moi mon esprit.
Ne me chasse pas loin de ta face, ne me reprends pas ton esprit saint.
Rends-moi la joie d'être sauvé ; que l'esprit généreux me soutienne.
Aux pécheurs, j'enseignerai tes chemins ; vers toi, reviendront les égarés.
Libère-moi du sang versé, Dieu, mon Dieu sauveur, et ma langue acclamera ta justice.
Seigneur, ouvre mes lèvres, et ma bouche annoncera ta louange.
Si j'offre un sacrifice, tu n'en veux pas, tu n'acceptes pas d'holocauste.
Le sacrifice qui plaît à Dieu, c'est un esprit brisé ;
tu ne repousses pas, ô mon Dieu, un cœur brisé et broyé.
Accorde à Sion le bonheur, relève les murs de Jérusalem.
Alors tu accepteras de justes sacrifices, oblations et holocaustes ;
alors on offrira des taureaux sur ton autel.

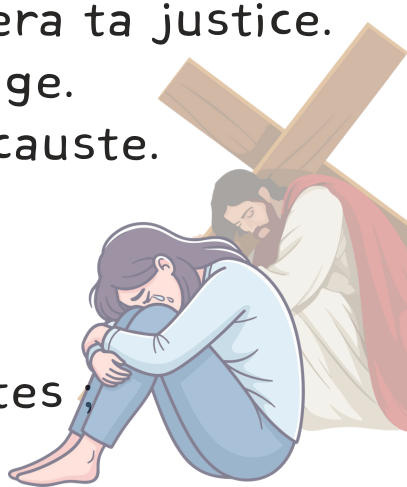


Psaume 50

MÉMO PRIÈRE

ÉGLISE CATHOLIQUE EN SARTHE
Catéchèse

Pitié pour moi, mon Dieu, dans ton amour,
selon ta grande miséricorde, efface mon péché.
Lave-moi tout entier de ma faute, purifie-moi de mon offense.
Oui, je connais mon péché, ma faute est toujours devant moi.
Contre toi, et toi seul, j'ai péché, ce qui est mal à tes yeux, je l'ai fait.
Ainsi, tu peux parler et montrer ta justice, être juge et montrer ta victoire.
Moi, je suis né dans la faute, j'étais pécheur dès le sein de ma mère.
Mais tu veux au fond de moi la vérité ; dans le secret, tu m'apprends la sagesse.
Purifie-moi avec l'hysope, et je serai pur ; lave-moi et je serai blanc, plus que la neige.
Fais que j'entende les chants et la fête : ils danseront, les os que tu broyais.
Détourne ta face de mes fautes, enlève tous mes péchés.
Crée en moi un cœur pur, ô mon Dieu, renouvelle et raffermis au fond de moi mon esprit.
Ne me chasse pas loin de ta face, ne me reprends pas ton esprit saint.
Rends-moi la joie d'être sauvé ; que l'esprit généreux me soutienne.
Aux pécheurs, j'enseignerai tes chemins ; vers toi, reviendront les égarés.
Libère-moi du sang versé, Dieu, mon Dieu sauveur, et ma langue acclamera ta justice.
Seigneur, ouvre mes lèvres, et ma bouche annoncera ta louange.
Si j'offre un sacrifice, tu n'en veux pas, tu n'acceptes pas d'holocauste.
Le sacrifice qui plaît à Dieu, c'est un esprit brisé ;
tu ne repousses pas, ô mon Dieu, un cœur brisé et broyé.
Accorde à Sion le bonheur, relève les murs de Jérusalem.
Alors tu accepteras de justes sacrifices, oblations et holocaustes ;
alors on offrira des taureaux sur ton autel.



MÉMO PRIÈRE

ÉGLISE CATHOLIQUE EN SARTHE
Catéchèse

Psaume 90

Quand je me tiens sous l'abri du Très-Haut
et repose à l'ombre du Puissant,
je dis au Seigneur : « Mon refuge,
mon rempart, mon Dieu, dont je suis sûr ! »
C'est lui qui te sauve des filets du chasseur
et de la peste maléfique ; il te couvre et te protège.
Tu trouves sous son aile un refuge :
sa fidélité est une armure, un bouclier.
Tu ne craindras ni les terreurs de la nuit,
ni la flèche qui vole au grand jour,
Oui, le Seigneur est ton refuge ;
tu as fait du Très-Haut ta forteresse.
Le malheur ne pourra te toucher,
ni le danger, approcher de ta demeure :
il donne mission à ses anges
de te garder sur tous tes chemins.
Ils te porteront sur leurs mains
pour que ton pied ne heurte les pierres ;
tu marcheras sur la vipère et le scorpion,
tu écraseras le lion et le Dragon.
« Puisqu'il s'attache à moi, je le délivre ;
je le défends, car il connaît mon nom.
Il m'appelle, et moi, je lui réponds ;
je suis avec lui dans son épreuve.
« Je veux le libérer, le glorifier ;
de longs jours, je veux le rassasier,
et je ferai qu'il voie mon salut. »

Prière de Notre Dame de Fatima

Mon Dieu, je crois, j'adore,
j'espère et je vous aime.
Je vous demande pardon
pour ceux qui ne croient pas,
qui n'adorent pas,
qui n'espèrent pas
et ne vous aiment pas.

Confiteor

Je confesse à Dieu tout-puissant,
Je reconnais devant vous, frères et sœurs,
que j'ai péché en pensée, en parole,
par action et par omission ;
oui, j'ai vraiment péché.
C'est pourquoi je supplie la bienheureuse
Vierge Marie,
les anges et tous les saints,
et vous aussi, frères et sœurs,
de prier pour moi le Seigneur notre Dieu.

MÉMO PRIÈRE

ÉGLISE CATHOLIQUE EN SARTHE
Catéchèse

Psaume 90

Quand je me tiens sous l'abri du Très-Haut
et repose à l'ombre du Puissant,
je dis au Seigneur : « Mon refuge,
mon rempart, mon Dieu, dont je suis sûr ! »
C'est lui qui te sauve des filets du chasseur
et de la peste maléfique ; il te couvre et te protège.
Tu trouves sous son aile un refuge :
sa fidélité est une armure, un bouclier.
Tu ne craindras ni les terreurs de la nuit,
ni la flèche qui vole au grand jour,
Oui, le Seigneur est ton refuge ;
tu as fait du Très-Haut ta forteresse.
Le malheur ne pourra te toucher,
ni le danger, approcher de ta demeure :
il donne mission à ses anges
de te garder sur tous tes chemins.
Ils te porteront sur leurs mains
pour que ton pied ne heurte les pierres ;
tu marcheras sur la vipère et le scorpion,
tu écraseras le lion et le Dragon.
« Puisqu'il s'attache à moi, je le délivre ;
je le défends, car il connaît mon nom.
Il m'appelle, et moi, je lui réponds ;
je suis avec lui dans son épreuve.
« Je veux le libérer, le glorifier ;
de longs jours, je veux le rassasier,
et je ferai qu'il voie mon salut. »

Prière de Notre Dame de Fatima

Mon Dieu, je crois, j'adore,
j'espère et je vous aime.
Je vous demande pardon
pour ceux qui ne croient pas,
qui n'adorent pas,
qui n'espèrent pas
et ne vous aiment pas.

Confiteor

Je confesse à Dieu tout-puissant,
Je reconnais devant vous, frères et sœurs,
que j'ai péché en pensée, en parole,
par action et par omission ;
oui, j'ai vraiment péché.
C'est pourquoi je supplie la bienheureuse
Vierge Marie,
les anges et tous les saints,
et vous aussi, frères et sœurs,
de prier pour moi le Seigneur notre Dieu.

MÉMO PRIÈRE

ÉGLISE CATHOLIQUE EN SARTHE
Catéchèse

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

Réjouis-toi Marie Comblée de grâces
Le Seigneur est avec toi ;
Tu es bénie entre toutes les femmes
Et Jésus, le fruit de ton sein est béni ;
Sainte Marie, mère de Dieu
Prie pour nous pauvres pécheurs
Maintenant et à l'heure de notre mort.

Horaires des confessions

Contacte le presbytère de ton église pour connaître les horaires des confessions.
Pour le Mans, voici plusieurs lieux:

- église saint Aldric : les samedi 17h 15 à 18h 15
- église sainte Croix : les samedi de 9 h 30 à 10 h 30
- église ND du Pré : les samedis de 9 h à 10h
- église saint Martin : les vendredi de 17h30 à 18h
- église ND de la Couture : du lundi au vendredi, de 17 h 30 à 18 h 30
- Cathédrale St Julien : les samedi de 17h à 18h

Horaires des messes

Sur ce site (existe aussi en application), tu trouveras tous les horaires de messe autour de toi !

MÉMO PRIÈRE

ÉGLISE CATHOLIQUE EN SARTHE
Catéchèse

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

Réjouis-toi Marie Comblée de grâces
Le Seigneur est avec toi ;
Tu es bénie entre toutes les femmes
Et Jésus, le fruit de ton sein est béni ;
Sainte Marie, mère de Dieu
Prie pour nous pauvres pécheurs
Maintenant et à l'heure de notre mort.

Horaires des confessions

Contacte le presbytère de ton église pour connaître les horaires des confessions.
Pour le Mans, voici plusieurs lieux:

- église saint Aldric : les samedi 17h 15 à 18h 15
- église sainte Croix : les samedi de 9 h 30 à 10 h 30
- église ND du Pré : les samedis de 9 h à 10h
- église saint Martin : les vendredi de 17h30 à 18h
- église ND de la Couture : du lundi au vendredi, de 17 h 30 à 18 h 30
- Cathédrale St Julien : les samedi de 17h à 18h

Horaires des messes

Sur ce site (existe aussi en application), tu trouveras tous les horaires de messe autour de toi !