

MES DÉFIS DE CARÊME









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

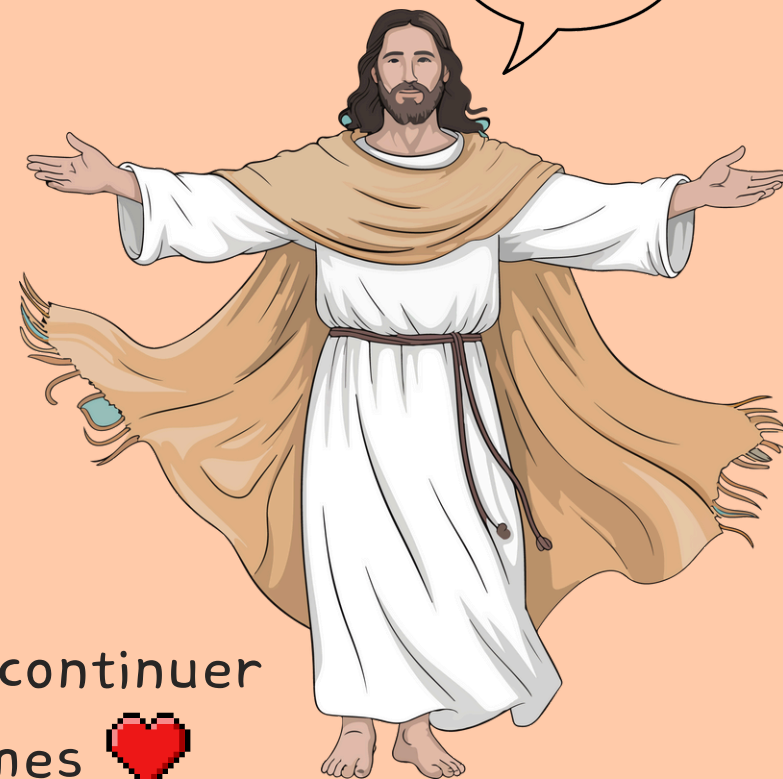
Ce carnet contient des défis à réaliser de semaine en semaine.

Je choisis un ou deux coéquipiers avec qui je fais les défis.

Viens,
suis-moi

Règles:

- Chaque soir je coche les défis réussis
- Une journée non complétée fait perdre 1 
- Une ligne complète permet de recevoir 1 
- Aller à la messe permet de recevoir 1 
- Je peux donner des  à mon coéquipier
- Si j'arrive à 0 , ce n'est pas grave, je peux continuer
- Quand je vais me confesser, je récupère tous mes 



ATTENTION

: le carême n'est pas un concours.



C'est vouloir me rapprocher de Dieu et découvrir que lui seul peut m'aider.

MES DÉFIS DE CARÊME









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

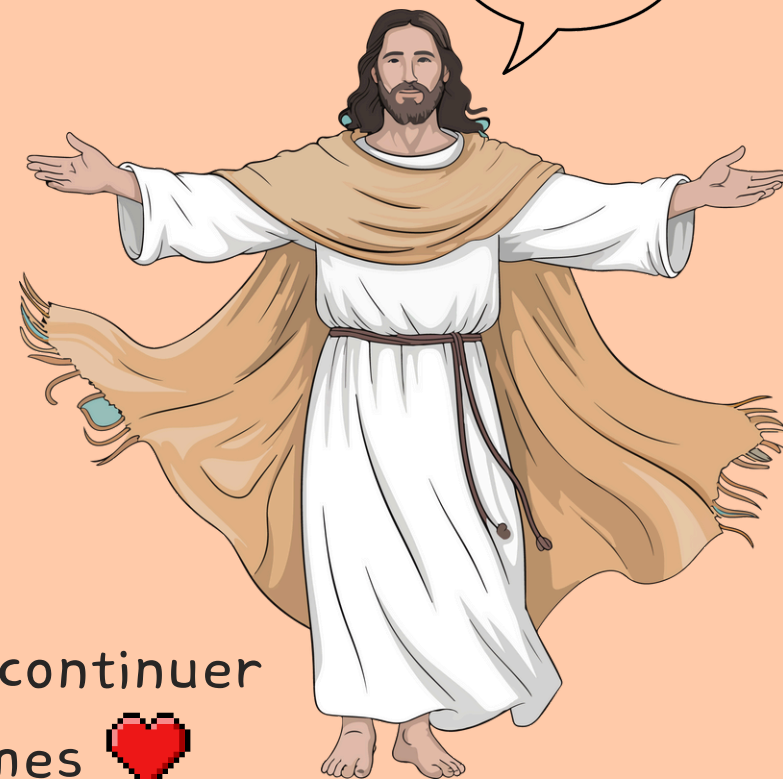
Ce carnet contient des défis à réaliser de semaine en semaine.

Je choisis un ou deux coéquipiers avec qui je fais les défis.

Viens,
suis-moi

Règles:

- Chaque soir je coche les défis réussis
- Une journée non complétée fait perdre 1 
- Une ligne complète permet de recevoir 1 
- Aller à la messe permet de recevoir 1 
- Je peux donner des  à mon coéquipier
- Si j'arrive à 0 , ce n'est pas grave, je peux continuer
- Quand je vais me confesser, je récupère tous mes 



ATTENTION

: le carême n'est pas un concours.



C'est vouloir me rapprocher de Dieu et découvrir que lui seul peut m'aider.

BON... C'EST QUOI LE CARÊME?

"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

Le Carême, c'est une grande préparation vers la fête de Pâques, pour avoir une vie bien solidement appuyée sur Dieu.

Notre vie chrétienne c'est comme un tabouret à trois pieds ! Si un pied manque, le tabouret ne tient pas bien, et on risque de tomber. A chaque carême nous réparons notre tabouret.

Sais-tu quels sont les trois piliers de notre vie chrétienne ?

le jeûne

C'est comme ranger sa chambre pour qu'elle soit plus belle." En se privant d'un petit plaisir, on fait de la place dans notre cœur pour ce qui est plus important.



LA PRIÈRE

Tu as fait de la place ? Tu as plus de temps ? C'est pour mieux aimer Dieu ! Quand on prie, on se rapproche de Dieu et on peut Lui dire ce qu'on a sur le cœur. La prière, c'est comme un fil invisible qui nous relie à Lui pour nous guider.

Le partage

Tu as fait de la place ? Tu as plus de temps ? C'est pour mieux aimer les autres ! Partager c'est apprendre à aimer comme Jésus en donnant aux autres. ça réchauffe le cœur.

"Un chrétien seul est un chrétien en danger" :

Ne fais pas ton carême seul ! Choisis un ami pour vous soutenir comme des alpinistes !



BON... C'EST QUOI LE CARÊME?

"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

Le Carême, c'est une grande préparation vers la fête de Pâques, pour avoir une vie bien solidement appuyée sur Dieu.

Notre vie chrétienne c'est comme un tabouret à trois pieds ! Si un pied manque, le tabouret ne tient pas bien, et on risque de tomber. A chaque carême nous réparons notre tabouret.

Sais-tu quels sont les trois piliers de notre vie chrétienne ?

le jeûne

C'est comme ranger sa chambre pour qu'elle soit plus belle." En se privant d'un petit plaisir, on fait de la place dans notre cœur pour ce qui est plus important.



LA PRIÈRE

Tu as fait de la place ? Tu as plus de temps ? C'est pour mieux aimer Dieu ! Quand on prie, on se rapproche de Dieu et on peut Lui dire ce qu'on a sur le cœur. La prière, c'est comme un fil invisible qui nous relie à Lui pour nous guider.

Le partage

Tu as fait de la place ? Tu as plus de temps ? C'est pour mieux aimer les autres ! Partager c'est apprendre à aimer comme Jésus en donnant aux autres. ça réchauffe le cœur.

"Un chrétien seul est un chrétien en danger" :

Ne fais pas ton carême seul ! Choisis un ami pour vous soutenir comme des alpinistes !



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 : le mercredi, les chrétiens se rassemblent à l'église et le prêtre dépose un peu de cendres sur leur front en disant :

“Convertis-toi et crois à l'Évangile”. **POURQUOI ?**

Les cendres, un signe pour demander pardon

Dans la Bible, les cendres sont souvent utilisées comme un signe :

Quand une personne se met des cendres sur la tête ou le front, c'est comme si elle disait à Dieu :



« Je sais que j'ai fait des choses qui ne sont pas bien, je regrette et je veux changer. »

Nous faisons tous des péchés, des choses qui blessent les autres ou qui ne plaisent pas à Dieu. C'est normal de rater, car nous sommes fragiles, comme un vase qui peut se casser.



LA BONNE NOUVELLE c'est que le péché n'a pas le dernier mot !



Grâce à Jésus, on peut remplacer le feu du mal par le feu de l'amour.
Quand on aime, on devient plus fort que le mal.

Ce jour-là, tu peux décider de 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 : le mercredi, les chrétiens se rassemblent à l'église et le prêtre dépose un peu de cendres sur leur front en disant :

“Convertis-toi et crois à l'Évangile”. **POURQUOI ?**

Les cendres, un signe pour demander pardon

Dans la Bible, les cendres sont souvent utilisées comme un signe :

Quand une personne se met des cendres sur la tête ou le front, c'est comme si elle disait à Dieu :



« Je sais que j'ai fait des choses qui ne sont pas bien, je regrette et je veux changer. »

Nous faisons tous des péchés, des choses qui blessent les autres ou qui ne plaisent pas à Dieu. C'est normal de rater, car nous sommes fragiles, comme un vase qui peut se casser.



LA BONNE NOUVELLE c'est que le péché n'a pas le dernier mot !



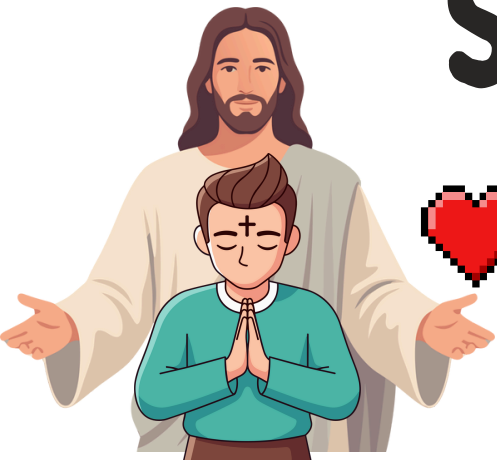
Grâce à Jésus, on peut remplacer le feu du mal par le feu de l'amour.
Quand on aime, on devient plus fort que le mal.

Ce jour-là, tu peux décider de 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



Un petit échauffement...

Je mange moins le mercredi des Cendres (pas de viande ni de sucré)



Du mercredi 18 au samedi 21 février

MERCREDI
DES CENDRES

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

jeûne

ME
CONNECTER
À MOI-MÊME



Pendant les vacances,
je me lève avant 9h
pour prier

PRIÈRE

ME
CONNECTER
À DIEU



Chaque matin, je fais
un lent signe de croix
et je récite la prière à
l'ange gardien

partage

ME
CONNECTER
AUX AUTRES

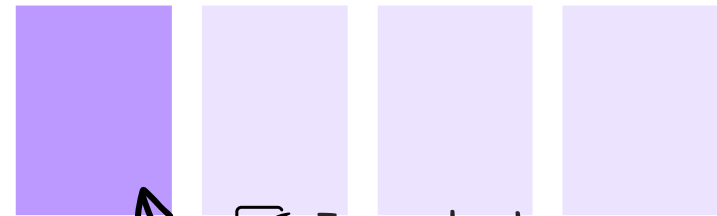


Je prends soin de mes
parents

FRATERNITÉ



J'ai pris des nouvelles
de mon coéquipier

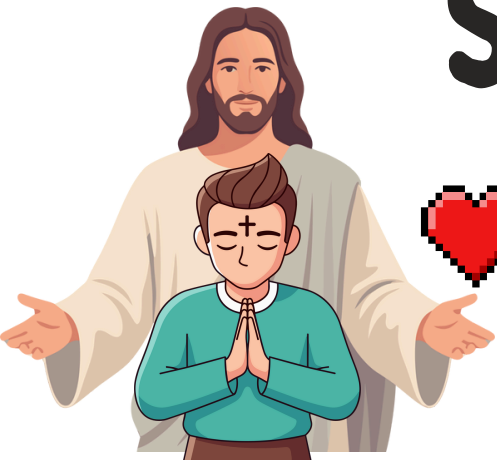


☒ Je coche les cases
que j'ai réussies

Je vais à la messe du
mercredi des Cendres



SEMAINE DES CENDRES



Un petit échauffement...

Je mange moins le mercredi des Cendres (pas de viande ni de sucré)



Du mercredi 18 au samedi 21 février

MERCREDI
DES CENDRES

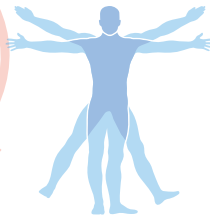
JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

jeûne

ME
CONNECTER
À MOI-MÊME



Pendant les vacances,
je me lève avant 9h
pour prier

PRIÈRE

ME
CONNECTER
À DIEU



Chaque matin, je fais
un lent signe de croix
et je récite la prière à
l'ange gardien

partage

ME
CONNECTER
AUX AUTRES

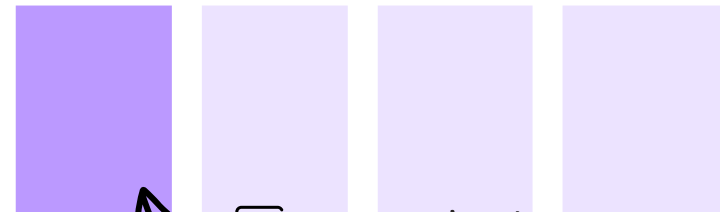


Je prends soin de mes
parents

FRATERNITÉ



J'ai pris des nouvelles
de mon coéquipier



☒ 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



Du dimanche 22 au
samedi 28 février



Je prépare un petit
spectacle pour ma famille



Je fais du sport, un peu
tous les jours



Je récite la prière de
Notre Dame de Fatima



Je rends service sans
qu'on me le demande



J'ai encouragé mon
coéquipier

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

Le dimanche, c'est mini-Pâques !
Je rajoute un défi fête !
Pas les autres jours ? Eh non...
Plus c'est rare plus ça a de la valeur !



1ÈRE SEMAINE DE CARÊME

Gonflés à bloc !
Même en vacances !

Je colorie les cœurs
qu'il me reste



Du dimanche 22 au
samedi 28 février



Je prépare un petit
spectacle pour ma famille



Je fais du sport, un peu
tous les jours



Je récite la prière de
Notre Dame de Fatima



Je rends service sans
qu'on me le demande



J'ai encouragé mon
coéquipier

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

Le dimanche, c'est mini-Pâques !
Je rajoute un défi fête !
Pas les autres jours ? Eh non...
Plus c'est rare plus ça a de la valeur !



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



Je mets de la musique
chrétienne et je chante
ou danse à fond



Par exemple, Glorious, Exo, Sœur
Agathe, album de l'Emmanuel...



Je divise par deux mon
temps d'écran, je
remplace par de la lecture



Je remercie Dieu à chaque
repas



J'écris une lettre ou je
fais un dessin pour un
membre de ma famille



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



Je mets de la musique
chrétienne et je chante
ou danse à fond



Par exemple, Glorious, Exo, Sœur
Agathe, album de l'Emmanuel...



Je divise par deux mon
temps d'écran, je
remplace par de la lecture



Je remercie Dieu à chaque
repas



J'écris une lettre ou je
fais un dessin pour un
membre de ma famille



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



Je fais des crêpes !
et j'en offre autour de moi



Je me couche tôt



Matin, midi et soir je dis
"Jésus j'ai confiance en toi"



Je joue à un jeu qui fait
plaisir à mes frères et
sœurs (ou amis)



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



Je fais des crêpes !
et j'en offre autour de moi



Je me couche tôt



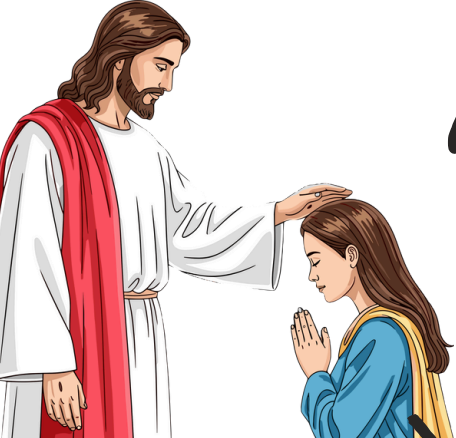
Matin, midi et soir je dis
"Jésus j'ai confiance en toi"



Je joue à un jeu qui fait
plaisir à mes frères et
sœurs (ou amis)



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



Je décore la table le
mieux possible



Je ne râle pas



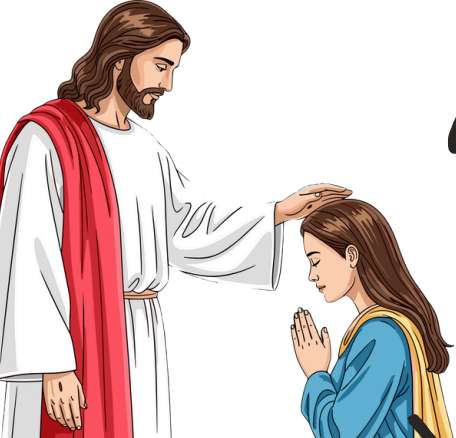
Je prie un "Notre Père"
pour tous ceux qui se
préparent au baptême



Je demande pardon à
quelqu'un aujourd'hui et je
pense à celui à qui je dois
pardonner



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



Je décore la table le
mieux possible



Je ne râle pas



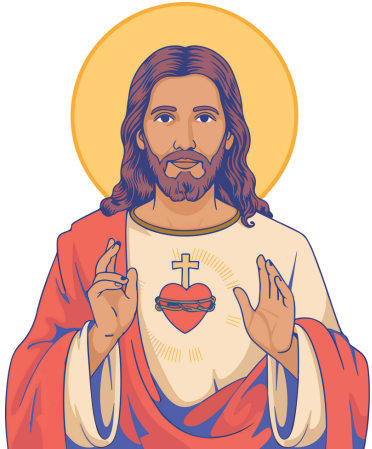
Je prie un "Notre Père"
pour tous ceux qui se
préparent au baptême



Je demande pardon à
quelqu'un aujourd'hui et je
pense à celui à qui je dois
pardonner



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



Le samedi ou le dimanche
soir, je regarde un film en
famille ou je vais au
cinéma !



Je range ma chambre (lit,
bureau, placard, coin
prière...)



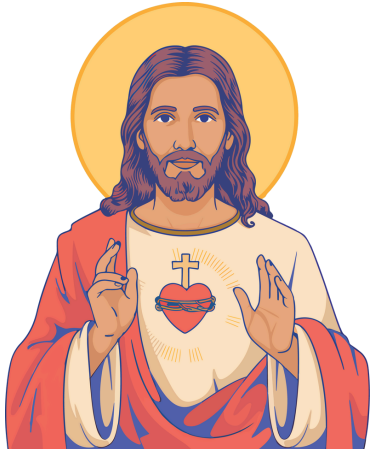
Je récite lentement le
psaume 120



Pas de moqueries,
j'encourage les autres



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



Le samedi ou le dimanche
soir, je regarde un film en
famille ou je vais au
cinéma !



Je range ma chambre (lit,
bureau, placard, coin
prière...)



Je récite lentement le
psaume 120



Pas de moqueries,
j'encourage les autres



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 m'habille très bien et je
loue le Seigneur



Je mange peu le
vendredi (pas de
viande ni de sucré)



Aux repas, je ne me
ressert pas.



Je prie un "Je vous salue
Marie" pour une personne
qui souffre ou qui est
seule



J'offre mon dessert
ou mon goûter



Je prie pour mon
coéquipier



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 m'habille très bien et je loue le Seigneur



Je mange peu le vendredi (pas de viande ni de sucré)



Aux repas, je ne me ressert pas.



Je prie un "Je vous salue Marie" pour une personne qui souffre ou qui est seule



J'offre mon dessert ou mon goûter



Je prie pour mon coéquipier



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 !

Avant de manger quelque chose de bon, je remercie Jésus pour son amour:
"Alléluia ! Tu es ressuscité!"

.....
.....

.....
.....

.....
.....

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

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI



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



Notre Père

MÉMO PRIÈRE

Psaume 120

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 lève les yeux vers les montagnes :
d'où le secours me viendra-t-il ?
Le secours me viendra du Seigneur
qui a fait le ciel et la terre.
Qu'il empêche ton pied de glisser,
qu'il ne dorme pas, ton gardien.
Non, il ne dort pas, ne sommeille pas,
le gardien d'Israël.

Le Seigneur, ton gardien,
le Seigneur, ton ombrage, se tient près de toi.
Le soleil, pendant le jour, ne pourra te frapper,
ni la lune, durant la nuit.
Le Seigneur te gardera de tout mal,
il gardera ta vie.

Le Seigneur te gardera, au départ et au retour,
maintenant, à jamais.

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.



Prière à l'ange gardien

Ange de Dieu,
Toi qui es mon gardien,
Puisque le Ciel m'a confié à toi
dans sa bonté,
Éclaire-moi, protège-moi,
Guide-moi et dirige-moi aujourd'hui.
Amen.

Notre Père

MÉMO PRIÈRE

Psaume 120

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 lève les yeux vers les montagnes :
d'où le secours me viendra-t-il ?
Le secours me viendra du Seigneur
qui a fait le ciel et la terre.
Qu'il empêche ton pied de glisser,
qu'il ne dorme pas, ton gardien.
Non, il ne dort pas, ne sommeille pas,
le gardien d'Israël.

Le Seigneur, ton gardien,
le Seigneur, ton ombrage, se tient près de toi.
Le soleil, pendant le jour, ne pourra te frapper,
ni la lune, durant la nuit.
Le Seigneur te gardera de tout mal,
il gardera ta vie.

Le Seigneur te gardera, au départ et au retour,
maintenant, à jamais.

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.



Prière à l'ange gardien

Ange de Dieu,
Toi qui es mon gardien,
Puisque le Ciel m'a confié à toi
dans sa bonté,
Éclaire-moi, protège-moi,
Guide-moi et dirige-moi aujourd'hui.
Amen.