ÉGLISE CATHOLIQUE EN SARTHE
Catéchèse

MES DÉFIS DE CARÊME

2026 PRIMAIRE

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.



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 coeur pour ce qui est plus important.



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

LA PRIÈRE

Tu as fait de la place ? Tu as plus de temps? C'est pour mieux amer 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.



"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.

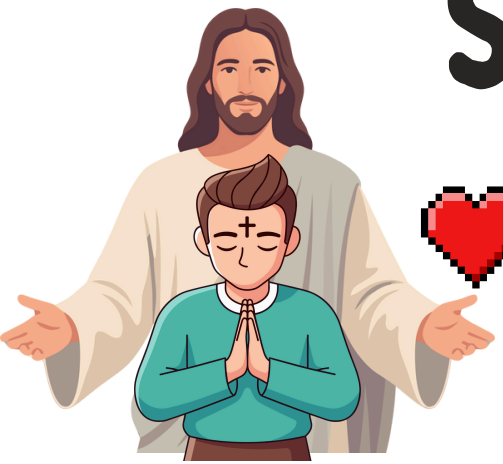
Quand on aime, on devient plus fort que le mal.



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.

SEMAINE DES CENDRES



Un petit échauffement...

Du mercredi 18 au samedi 21 février

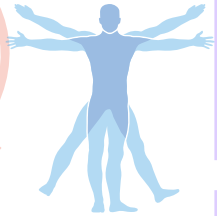
Je mange moins le mercredi des Cendres (pas de viande ni de sucré)

	MERCREDI DES CENDRES	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Pendant les vacances, je me lève avant 9h pour prier				
Chaque matin, je fais un lent signe de croix et je récite la prière à l'ange gardien				
Je prends soin de mes parents				
J'ai pris des nouvelles de mon coéquipier				

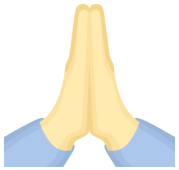
Je coche les cases que j'ai réussies

Je vais à la messe du mercredi des Cendres

jeûne — ME CONNECTER A MOI-MÊME



PRIÈRE — ME CONNECTER À DIEU



partage — ME CONNECTER AUX AUTRES



FRATERNITÉ





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

	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
 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							

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							
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							

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



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							

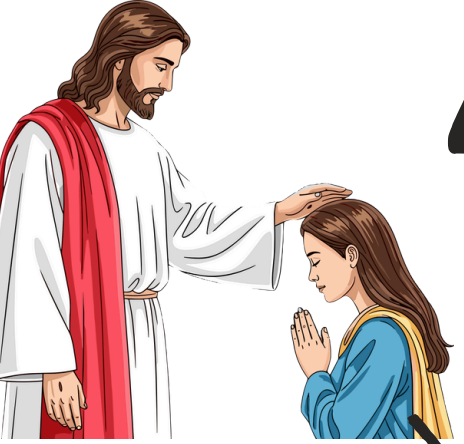










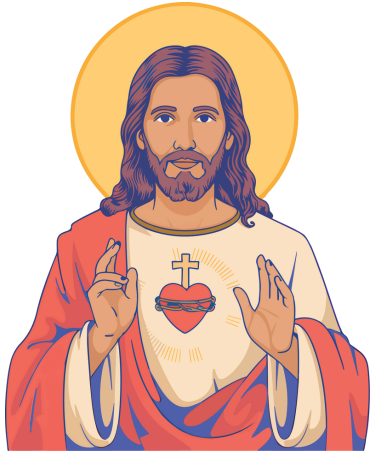


4ÈME SEMAINE DE CARÊME

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							
							



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							
Aux repas, je ne me ressert pas.					Je mange peu le vendredi (pas de viande ni de sucré) 		
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 !

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI



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

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

MÉMO PRIÈRE

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

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.

Psaume 120

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 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.