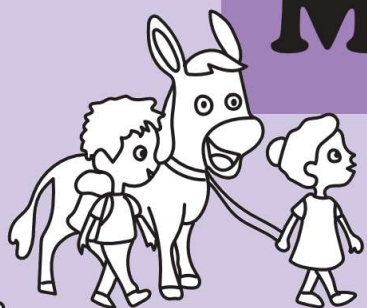


Ma randonnée de Carême



AVEC

JÉSUS



Présentation
5 février 2026

randonnée
biblique
des enfants
2025 - 2026



Église catholique
dans les Hauts-de-Seine

Présentation réglette de Carême – SDC 5 février 2026 –

Ma randonnée de Carême

AVEC JÉSUS

C'est parti pour le Carême ! 40 jours pour tracer ton chemin avec Jésus et transformer ton cœur.
 Pour t'aider, voici ta **réglette de Carême** : une bande dessinée sur laquelle coulisse un fourreau avec une fenêtre.
 – En faisant glisser le fourreau, rencontre Jésus et découvre l'Évangile de chaque dimanche de Carême. Tu peux aller le lire dans ta Bible. N'oublie pas de colorier la scène !
 – En calant le fourreau sur la date du jour, retourne ta réglette. Découvre l'effort qui t'est proposé ; c'est une nouvelle étape de ta randonnée de Carême.
Suis ce chemin et passe avec Jésus à une vie nouvelle !



TRACE TON CHEMIN !

Date du jour

TON EFFORT DU JOUR

Nombre de jours de Carême restant

(Courage, tiens bon !)

Celle

40 jours de Carême AVEC JÉSUS

je suis en chemin pour...

moi,

PRIÈRE

Jésus, Merci de randonner avec moi sur ce chemin. Aide-moi à bien vivre ce Carême et particulièrement à :

PARDONNER

PARTAGER

ÉCOUTER LA PAROLE

ÊTRE DANS LA JOIE

ME CONVERTIR

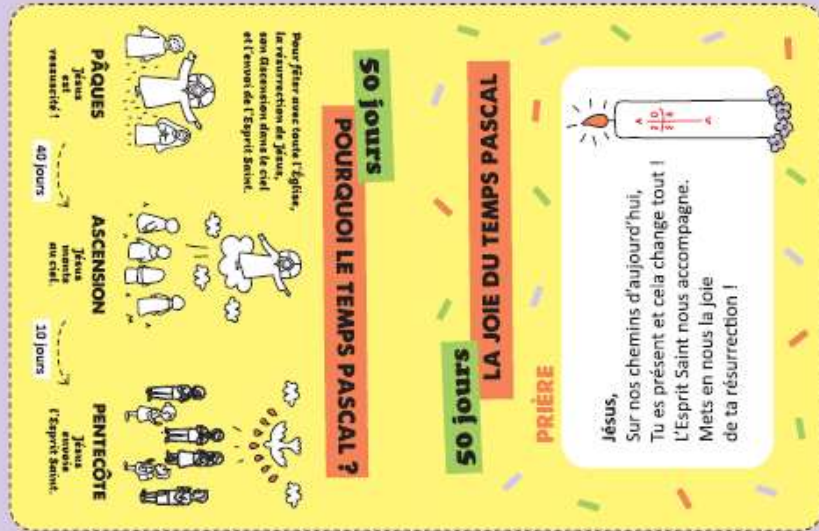


Ton évêque, **Monseigneur Rougé**, t'offre cette règlette de Carême afin que tu puisses cheminer vers Pâques, dans la joie de rencontrer Jésus, seul ou en famille. Elle a été réalisée par le **Service de la catéchèse des enfants du diocèse de Nanterre** en étroite collaboration avec l'illustratrice **Tante Menoue**.

COMMENT MONTER TA REGLETTE DE CARÊME ?

- 1 Détache le fourreau (A) et la règlette (B) en suivant les pointillés.
 - 2 Évite les 2 parties intérieures du fourreau (A).
 - 3 Rabats et colle pour monter le fourreau (A). (colle ici)
 - 4 Enfile le fourreau (A) sur la règlette (B) et cale bien chaque jour pour avancer sur le chemin avec Jésus !
 - 5 Découpe le chevalet (C) et plie-le en 2. Pose-le dans ton coin prière.
- ... puis après Pâques, côté jaune pour le **Temps pascal** !
- Plie la règlette (B) sur les rainures.
- côté violet pendant le **Carême**...

Eglise catholique
des Hauts-de-Seine



↓ SUIS LE CHEMIN ↓

Conversion

40 **Mercredi des Cendres** : n. 11
Conversion et croix à l'évangile.
39 **Jeudi**
Aujourd'hui, c'est **Jeune** : je propose à ma famille un repas "tout de ré et de pain". Je me tourne vers Marie, la mariée de Jésus, en disant : « Je vous salue Marie... »

Parole

38 **1^{er} DIMANCHE** – « L'homme vit de toute parole qui sort de la bouche de Dieu » n. 4
37 **2^e DIMANCHE** – « C'est la parole qui nous fait vivre » n. 4
36 **3^e DIMANCHE** – « C'est la parole qui nous fait vivre » n. 4
35 **4^e DIMANCHE** – « C'est la parole qui nous fait vivre » n. 4
34 **5^e DIMANCHE** – « C'est la parole qui nous fait vivre » n. 4
33 **6^e DIMANCHE** – « C'est la parole qui nous fait vivre » n. 4
32 **7^e DIMANCHE** – « C'est la parole qui nous fait vivre » n. 4
31 **8^e DIMANCHE** – « C'est la parole qui nous fait vivre » n. 4
30 **9^e DIMANCHE** – « C'est la parole qui nous fait vivre » n. 4
29 **10^e DIMANCHE** – « C'est la parole qui nous fait vivre » n. 4
28 **11^e DIMANCHE** – « C'est la parole qui nous fait vivre » n. 4
27 **12^e DIMANCHE** – « C'est la parole qui nous fait vivre » n. 4
26 **13^e DIMANCHE** – « C'est la parole qui nous fait vivre » n. 4
25 **14^e DIMANCHE** – « C'est la parole qui nous fait vivre » n. 4
24 **15^e DIMANCHE** – « C'est la parole qui nous fait vivre » n. 4
23 **16^e DIMANCHE** – « C'est la parole qui nous fait vivre » n. 4
22 **17^e DIMANCHE** – « C'est la parole qui nous fait vivre » n. 4
21 **18^e DIMANCHE** – « C'est la parole qui nous fait vivre » n. 4
20 **19^e DIMANCHE** – « C'est la parole qui nous fait vivre » n. 4
19 **20^e DIMANCHE** – « C'est la parole qui nous fait vivre » n. 4
18 **21^e DIMANCHE** – « C'est la parole qui nous fait vivre » n. 4
17 **22^e DIMANCHE** – « C'est la parole qui nous fait vivre » n. 4
16 **23^e DIMANCHE** – « C'est la parole qui nous fait vivre » n. 4
15 **24^e DIMANCHE** – « C'est la parole qui nous fait vivre » n. 4
14 **25^e DIMANCHE** – « C'est la parole qui nous fait vivre » n. 4
13 **26^e DIMANCHE** – « C'est la parole qui nous fait vivre » n. 4
12 **27^e DIMANCHE** – « C'est la parole qui nous fait vivre » n. 4
11 **28^e DIMANCHE** – « C'est la parole qui nous fait vivre » n. 4
10 **29^e DIMANCHE** – « C'est la parole qui nous fait vivre » n. 4
9 **30^e DIMANCHE** – « C'est la parole qui nous fait vivre » n. 4
8 **31^e DIMANCHE** – « C'est la parole qui nous fait vivre » n. 4
7 **1^{er} DIMANCHE** – « C'est la parole qui nous fait vivre » n. 4
6 **2^e DIMANCHE** – « C'est la parole qui nous fait vivre » n. 4
5 **3^e DIMANCHE** – « C'est la parole qui nous fait vivre » n. 4
4 **4^e DIMANCHE** – « C'est la parole qui nous fait vivre » n. 4
3 **5^e DIMANCHE** – « C'est la parole qui nous fait vivre » n. 4
2 **6^e DIMANCHE** – « C'est la parole qui nous fait vivre » n. 4
1 **7^e DIMANCHE** – « C'est la parole qui nous fait vivre » n. 4
D **8^e DIMANCHE** – « C'est la parole qui nous fait vivre » n. 4

Joie

Pardon

Prière

Vie

Partage

JOYEUSES PÂQUES !

BEAUX TEMPS PASCAUX !

Créé par Tante Menoue et le Service de la catéchèse du diocèse de Nanterre. Logo Laetitia Zink.

↓ SUIS LE CHEMIN ↓

Conversion

40 **Mercredi des Cendres** : Mc 1, 15
Convertissez-vous et croyez à l'Évangile.

39 Auprès du Seigneur j'ai mon refuge.
(Ps 10, 1a)

38 Aujourd'hui, c'est **jeûne** : je propose à ma famille un repas "bol de riz ou pain/pomme".

37 Je me tourne vers Marie, la maman de Jésus, en disant : « Je vous salue Marie... »

1er DIMANCHE – « L'homme vit de toute parole »

↓ TON EFFORT DU JOUR ↓

35 A l'école, je prends soin d'un copain qui est tout seul (ange gardien).

↑ **Nombre de jours de Carême restant** ☆ (Courage, tiens bon !) ☆

— pures. toi Seigneur, tu tiens parole. (Ps 11, 7-8)

32 Aujourd'hui, c'est **jeûne** : de quoi vais-je me priver pour me rapprocher de Jésus ?

Pour vivre le Carême avec les enfants et rendre Pâques visible **au caté**, **en famille**, **à l'école** et **en Église** !



Pardon

23 Je dis à un ami pourquoi il est un cadeau pour moi.

22 En famille, lors du repas, je sers les autres en premier.

21 Des cieux, le Seigneur se penche vers ses fils pour voir s'il en est un qui cherche Dieu. (Ps 13, 2)

20 Aujourd'hui, **jeûne** de paroles inutiles : je reste 5 minutes dans le silence de la prière.

19 Je me tourne vers Marie pour qu'elle m'aide à demander pardon à quelqu'un.

D **4e DIMANCHE** – « Crois-tu au Fils de l'homme ? » Jn 9, 35

Un dessin pour la semaine,
un effort pour chaque jour...

• Des rencontres avec Jésus de semaine en semaine



CONVERSION

En route sur un chemin de prière, de partage, de jeûne.

PAROLE

Jésus est notre guide. Écoutons-le.

JOIE

Un chemin de lumière pour nous laisser transfigurer par la Parole.

PARDON

Le don de Dieu, c'est un amour gratuit qui pardonne et donne la paix.

PRIÈRE

Ouvrons les yeux de notre cœur pour passer de la nuit à la lumière.

VIE

Avec Jésus l'amour est plus fort que la mort.

PARTAGE

Jésus a offert sa vie pour nous. Laissons le souffle de la résurrection nous réveiller et conduire nos vies.

D 2^e DIMANCHE – « Celui-ci est mon Fils bien-aimé, en qui je trouve ma joie. » Mt 17,5

30 Je prie pour ceux qui vivent ce Carême avec moi.

29 Je prépare une jolie table pour le repas en famille.

Joie

28 En famille, je partage 3 choses qui m'ont rendu heureux. Merci Seigneur !

27 Moi, je prends appui sur ton amour ; que mon cœur ait la joie de ton salut ! (Ps 12,6a)

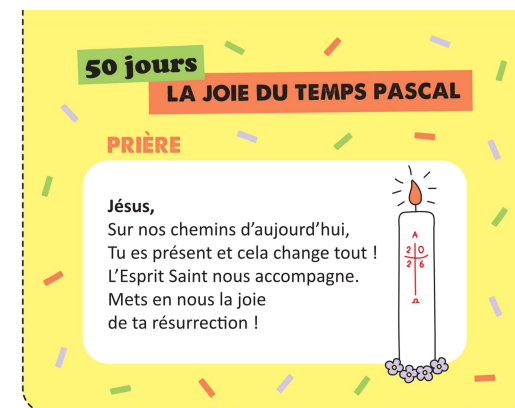
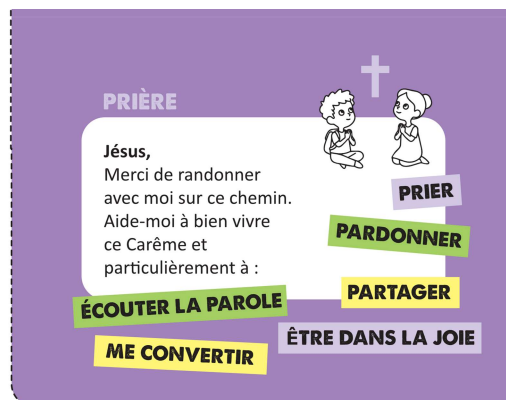
26 Aujourd'hui, c'est **jeûne** : pas d'écran. Je joue avec les autres !

25 J'écris une prière avec les mots : Marie, tristesse, sourire.

D 3^e DIMANCHE – « Si tu savais le don de Dieu. » Jn 4, 10

- Un « effort » pour chaque jour
 - le lundi : prier une intention particulière
 - le mardi : réaliser une bonne action
 - le mercredi : prendre un temps en famille
 - le jeudi : prier avec un psaume
 - le vendredi : jeûner à sa façon
 - le samedi : cheminer avec Marie
 - le dimanche : lire la Parole de Dieu

Un chevalet réversible



Les outils à votre disposition...

- Lettre aux parents
- Sur le site
 - La lettre aux parents
 - Le visuel en grand
 - Le coloriage de chaque évangile



Chers catéchistes, chers parents, chers prêtres accompagnateurs de la catéchèse,

C'est parti pour le carême ! 40 jours pour tracer son chemin avec Jésus et transformer son cœur ; 40 jours pour avancer dans la joie, du mercredi des Cendres à la lumière éclatante de Pâques !

Le carême commence le mercredi des Cendres, le 18 février 2026. Il dure 40 jours et s'ouvre sur le Triduum pascal (jeudi saint, vendredi saint et samedi saint) où nous passons de la mort à la vie avec Jésus. Les chrétiens du monde entier vont vivre « le cœur de l'année liturgique » et célébrer Pâques, ce grand jour où nous fêtons dans la joie la résurrection de Jésus.

Comment vivre pleinement cette aventure de foi avec les enfants ?

Nous sommes heureux d'offrir cette réglette de carême à chaque enfant et heureux aussi que vous puissiez l'accompagner **au caté**, en famille, à l'école et en Église.

C'est une bande dessinée sur laquelle coulisse un fourreau avec une fenêtre. Elle permettra à l'enfant de vivre ce temps de conversion en union avec toute l'Église comme un chemin concret et joyeux avec Jésus.

Un dessin : En faisant glisser le fourreau, l'enfant découvre l'Évangile de chaque dimanche de carême. Il participe ainsi aux rencontres de Jésus, avec Moïse et Élie, avec la Samaritaine, avec l'aveugle-né, avec Lazare...

Un effort quotidien : En calant le fourreau sur la date du jour, l'enfant découvre l'effort qui lui est proposé. C'est une nouvelle étape sur sa randonnée de carême !

- le lundi : Il prie une intention particulière.
- le mardi : Il réalise une bonne action.
- le mercredi : Il prend un temps en famille.
- le jeudi : Il prie avec un psaume.
- le vendredi : Il jeûne à sa façon.
- le samedi : Il chemine avec Marie.
- le dimanche : Il lit la Parole de Dieu.

Un chevalet de prière : Pour bien vivre ce carême et penser chaque jour à la joie de randonner avec Jésus ; Pour poursuivre le chemin pendant tout le temps pascal, dans la joie de la résurrection et de l'Esprit Saint.

Au caté, en famille ou à l'école, ensemble, profitons d'un moment de partage autour de la Parole du dimanche en ouvrant la bible.

En grand groupe, à l'école, dans l'église, avec toute la communauté paroissiale, plongeons dans les scènes d'Évangile que nous propose la liturgie grâce au dessin imprimable en grande bande (sur 3 pages).

Les supports sont disponibles sous format imprimable sur le site du diocèse :

- La réglette de carême
- Le chevalet de prière
- Le dessin imprimable en grande bande
- Cette lettre aux parents

<https://diocese92.fr/dossiers/carême-2026/>



Ensemble en Église, vivons le Carême en suivant le chemin tracé, pour passer avec Jésus à une vie nouvelle !

40 jours de randonnée biblique à la rencontre de Jésus



LES CENDRES
COMPARTE LA TENDRON
AVEC MOÏSE ET ÉLIE
AVEC LA SAMARITAINE
AVEC L'AVEUGLE-NÉ
AVEC LAZARE
AVEC JÉSUS

Comme l'Évangile
L'Évangile est la parole de Dieu
qui nous fait connaître Dieu
C'est la parole de Dieu
qui nous fait connaître Dieu
C'est la parole de Dieu
qui nous fait connaître Dieu
C'est la parole de Dieu
qui nous fait connaître Dieu