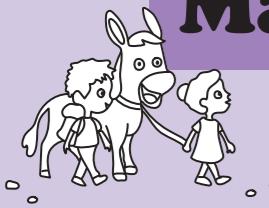


# Ma randonnée de Carême AVEC JÉSUS



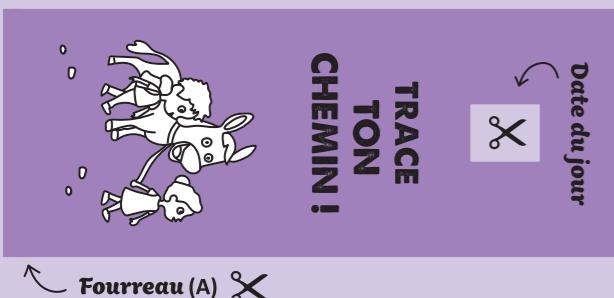
**C'est parti pour le Carême !** 40 jours pour tracer ton chemin avec Jésus et transformer ton cœur.

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 !

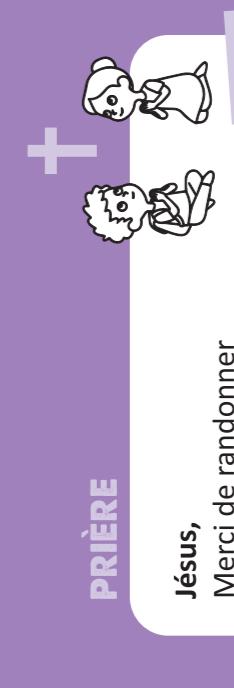
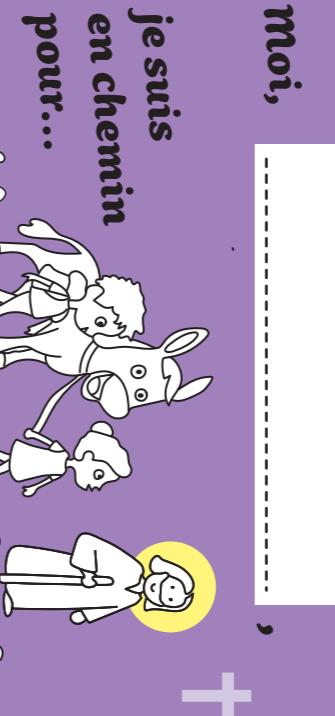
– En calant le fourreau sur la date du jour, retourne ta réglette. Découvre l'effort qui t'est proposé ; c'est une nouvelle étape de ta randonnée de Carême.

**Suis ce chemin et passe avec Jésus à une vie nouvelle !**



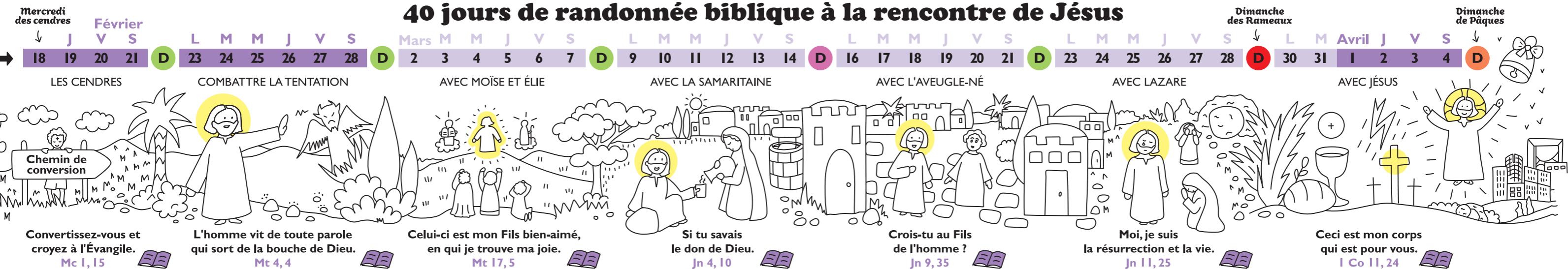
Réglette (B)

## 40 jours de Carême AVEC JÉSUS



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

**PRIER**  
**PARDONNER**  
**PARTAGER**  
**ÊTRE DANS LA JOIE**  
**ÉCOUTER LA PAROLE**  
**ME CONVERTIR**

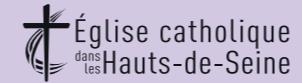
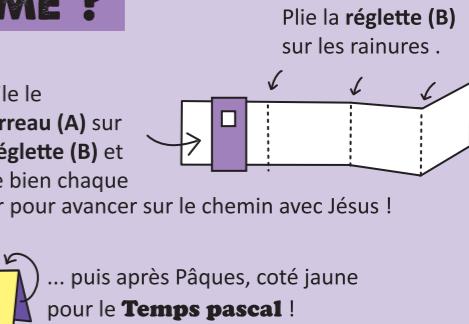


Ton évêque, **Monseigneur Rougé**, t'offre cette réglette de Carême afin que tu puisses cheminer vers Pâques, dans la joie de rencontrer Jésus, seul ou en famille. Elle a été réalisée par le **Service de la catéchèse des enfants du diocèse de Nanterre** en étroite collaboration avec l'illustratrice **Tante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



## COMMENT MONTER TA REGLETTE DE CARÈME ?

- Détache le **fourreau (A)** et la **réglette (B)** en suivant les pointillés.
- Évide les 2 parties intérieures du **fourreau (A)**.
- Rabats et colle pour monter le **fourreau (A)**. (colle ici)
- Enfile le **fourreau (A)** sur la **réglette (B)** et cale bien chaque jour pour avancer sur le chemin avec Jésus !
- Découpe le **chevalet (C)** et plie-le en 2. Pose-le dans ton coin prière. côté violet pendant le **Carême...**



## JOYEUSES PÂQUES !

BEAU TEMPS PASCAL !

- ↓ SUIS LE CHEMIN ↓**
- 40** **MERCREDI DES CENDRES** : *Mc 1, 15*  
Convertissez-vous et croyez à l'Évangile.
- 39** **AUPRÈS DU SEIGNEUR** j'ai mon refuge.  
(*Ps 101, 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... »
- D** **1<sup>ER</sup> DIMANCHE** – « L'homme vit de toute parole qui sort de la bouche de Dieu. » *Mc 4, 4*
- 36** Je prie pour que ta Parole résonne en moi et éclaire mon chemin.
- 35** A l'école, je prends soin d'un copain qui est tout seul ( ange gardien).
- 34** J'écoute ma famille, mes amis pour mieux les comprendre.
- 33** Les paroles du Seigneur sont des paroles 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 ?
- 31** Comme Marie, j'écoute Jésus me parler. Je lis l'Évangile du dimanche.
- D** **2<sup>ÈME</sup> DIMANCHE** – « Celui-ci est mon Fils bien-aimé, en qui je trouve ma joie. » *Mc 17, 5*
- 30** Je prie pour ceux qui vivent ce Carême avec moi.
- 29** Je prépare une jolie table pour le repas en famille.
- 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<sup>ÈME</sup> DIMANCHE** – « Si tu savais le don de Dieu... » *Jn 4, 10*
- 24** Je prie pour tous ceux qui se préparent au baptême dans ma paroisse.
- 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.
- Pardon**
- 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** **4<sup>ÈME</sup> DIMANCHE** – « Crois-tu au Fils de l'homme ? » *Jn 11, 25*
- 18** Je prie pour que nous osions tous professer notre foi et dire « Je crois ».
- 17** Je décide d'être sage et de bien écouter à l'école, au caté, à la messe.
- 16** En famille, je regarde chacun pour voir seulement ses qualités.
- Prière**
- 15** Seigneur, qui séjournera sous ta tente ? Qui habitera ta sainte montagne ? (*Ps 14, 1*)
- 14** Aujourd'hui, jeûne de paroles inutiles : je finis mon assiette.
- 13** Avec Marie, je peux dire : « Jésus, j'ai confiance en toi. »
- D** **5<sup>ÈME</sup> DIMANCHE** – « Moi, je suis la résurrection et la vie. » *Jn 11, 25*
- 12** Je prie pour les malades et ceux qui sont tristes.
- 11** Je prépare une belle carte pour quelqu'un qui est seul.
- 10** En famille, nous composons une prière avec les mots : Jésus, Vie, Cœur.
- Vie**
- 9** Tu m'apprends le chemin de la vie : devant ta face, débordement de joie ! (*Ps 15, 11*)
- 8** Aujourd'hui, c'est jeûne : je me retiens de me plaindre.
- 7** Je demande à Marie, notre maman du Ciel, d'aimer Jésus comme elle.
- D** **DIMANCHE DES RAMÉAUX** – Béni soit celui qui vient le Roi, au nom du Seigneur.
- 6** Je prie pour les prêtres et pour tous ceux qui donnent leur vie pour suivre Jésus.
- 5** Je partage mon goûter avec celui qui n'en a pas.
- 4** En famille, à qui dois-je demander pardon ? Et moi, à qui est-ce que je pardonne ?
- 3** **JEUDI SAINT** "Faites ceci en mémoire de moi." Jésus lui-même t'invite à la messe !
- 2** **VENDREDI SAINT** En regardant la croix, je dis : "Merci Jésus d'avoir donné ta vie pour nous."
- D** **DIMANCHE DE PÂQUES** – Alleluia ! Jésus est vivant avec moi aujourd'hui !