

# Paroles de Vie



**Sports :**  
**l'important,**  
**c'est de participer !**

**Journal paroissial**

du Pôle  
catholique  
missionnaire  
de Provins

Pôle Missionnaire  
de Provins



## Dans le faire comme dans l'être

Lire, marcher, courir : trois verbes qui pourraient résumer ce journal. Ici, la lecture rime avec culture, la marche avec pèlerinage et le sport avec découverte de soi et des autres. Toujours un peu curieux et assoiffé de nouveauté, l'être humain aime découvrir de nouveaux horizons, vivre des expériences nouvelles. Par ces chemins, il s'adapte, grandit et progresse. De nombreux témoignages nous sont présentés dans ce numéro de l'été 2016. Certains sont allés à Rome pour le Jubilé, mais d'autres ont très bien pu le faire à travers un bon roman ! Partir en pèlerinage, même avec avion et bus, c'est beaucoup marcher toute la journée, et la marche à pied est un sport à part entière, qui fait beaucoup de bien et permet de se maintenir en forme. Les vertus du sport, ici développées par quelques personnes qui ont bien voulu témoigner pour notre plaisir, sont fort nombreuses et il n'y a pas d'âge pour s'y mettre, chacun à son niveau. L'essentiel, c'est de faire « de l'exercice », de bouger, de se dépenser physiquement. Gagnant ou perdant, performant ou débutant, l'essentiel, c'est de participer.

Je crois que si, du point de vue matériel et très concret, il y a une horizontalité dans les activités décrites ici, sur le fond, il y a une verticalité en ce sens que l'être humain est sans cesse en quête de réponses spirituelles à ce grand mystère de la vie : se plonger dans un roman, pèleriner ou se dépasser physiquement, dans tous les cas cela me semble être une quête de soi-même, des autres et de la vie. Autrement dit, s'organiser, se lancer et agir c'est de l'ordre du « faire », mais une fois au cœur de l'activité, les enrichissements sont souvent de l'ordre de « l'être ».

**Éditorial par  
Michel Charlet**



P.D.V.

► **DANS CE NUMÉRO**

► **Page 3**

**Pèlerinage à Rome**



alain Volté

► **Page 12**

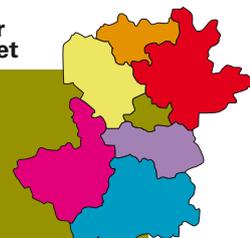
**Les livres solidaires**



J.-P. Delvaux

► **Dossier : LE SPORT, POUR UNE SOCIÉTÉ MEILLEURE**

N° 53  
été 2016  
**Trimestriel**



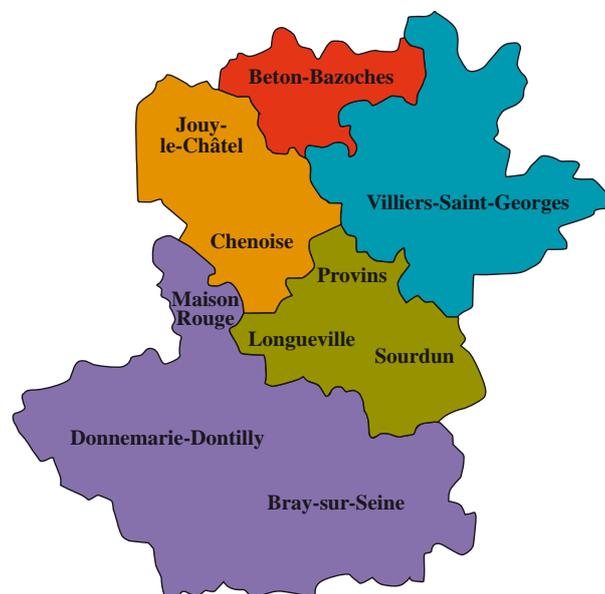
## PÔLE DE PROVINS

**Nous contacter :****Provins :** 01 64 00 04 23

www.polemissionnairedeprovins.fr

secretariatdupoledeprovins@gmail.com

parolesdevie77@gmail.com

**Les secteurs du Pôle de Provins****Le Nord-Provinois :** Beton-Bazoches, Jouy-le-Châtel, Chenoise, Villiers-Saint-Georges**Provins :** Provins, Rouilly, Saint-Brice, Longueville, Sourdun.**Le Sud-Provinois :** Bazoches-les-Bray, Bray-sur-Seine, Donnemarie-Dontilly, Maison-Rouge-en-Brie, Villenauxe-la-Petite**Les prêtres du pôle**

Pères François Corpechot, André Kuna, Jean-Claude N'drinDanho et Michel Gitton

**Vous pouvez nous aider**

Le journal *Paroles de Vie*, qui est déposé quatre fois par an dans votre boîte aux lettres, est un journal gratuit, mais néanmoins coûteux. S'il est l'œuvre de bénévoles de A à Z pour la rédaction, il n'en est pas de même pour la mise en page et l'impression. Aussi, nous nous permettons d'attirer votre attention sur le fait qu'il vous est possible de nous aider sous forme de dons. Si tel est votre désir, adressez-les par chèque à l'ordre de «ADM Meaux», à cette adresse : Journal «Paroles de Vie», 2 cours des Bénédictins, 77160 Provins. Merci de votre soutien.

**En couverture**

L'obélisque de la place Saint-Pierre de Rome.

À ROME POUR LE JUBILÉ

## Pèlerinage à Rome

Nous avons eu la joie de participer au pèlerinage diocésain à Rome, du 15 au 19 avril 2016.

**C**ent soixante pèlerins du diocèse de Meaux sont partis, dont deux jeunes de 13 et 15 ans, Pierre et Louis, parisiens, qui accompagnaient leur mamie Seine-et-Marnaise. Rome, appelée autrefois la ville aux mille églises, en compte aujourd'hui environ 740. Répartis en cinq groupes distincts, notre pèlerinage était au complet lors des célébrations, où nous nous retrouvions avec beaucoup de plaisir. La météo a été au beau fixe pendant tout le séjour ; nous avons tous apprécié le ciel toujours bleu et la température agréable.

### Passage des 4 portes saintes

Monseigneur Nahmias, notre évêque, nous a accueillis à la basilique Saint-Paul-Hors-Les-Murs, pour le passage de la première porte sainte et la première célébration eucharistique de notre pèlerinage. Le lendemain, au Vatican, ce fut le passage de la deuxième porte sainte à la basilique Saint-Pierre et la célébration eucharistique à la chaire de Saint-Pierre. Le passage de la troisième porte sainte a eu lieu à la basilique Saint-Jean-de-Latran, considérée comme la «mère de toutes les églises» de Rome



Photos : Alain Volle

et du monde. Nous avons franchi la quatrième porte sainte à la basilique Sainte-Marie-Majeure.

### Rome, une bien belle ville

Découvrir Rome auprès d'une guide très compétente nous a passionnés et enrichis, tant quant à l'aspect spirituel qu'historique des lieux : basilique Saint-Paul-Hors-les-Murs, puis place et basilique Saint-Pierre, et enfin Musée du Vatican avec la chapelle Sixtine et de nombreuses fresques retraçant l'histoire biblique.

Nous avons visité la Rome antique, avec le Colisée, puis la Rome baroque avec l'église Saint-Clément et sa crypte. Puis ce fut la visite guidée de Saint-Jean-de-Latran, siège de l'archevêché de Rome, dont l'évêque

est le Pape. Juste après, nous sommes allés au baptistère où nous avons renouvelé les promesses de notre baptême et vécu un grand moment d'émotion. Ensuite, visite de l'église Santa-Maria-Sopra-Minerva où se trouve le tombeau de Sainte Catherine-de-Sienne, puis l'église Chiesa-del-Gesu du XVI<sup>e</sup> siècle. Notre marche nous a permis de passer devant la fontaine de Trevi pour arriver à la place d'Espagne, où nous avons eu du temps libre pour flâner dans Rome avant un déjeuner bien mérité.

Saint-Louis-des-Français est une église nationale de France, dont la décoration est d'une grande richesse, avec du marbre très coloré et de l'or. Cette église est dédiée à la Vierge Marie et à Saint Denys l'Aréopagite. On y découvre, entre autres, une œuvre du Caravage, en trois parties,

## À ROME POUR LE JUBILÉ

sur la vie de Saint Matthieu. Magnifique !

A travers les différents quartiers traversés, notre attention a été attirée sur les différents styles de construction, ainsi que sur les façades strictes de « l'ère Mussolini », imposante structure de l'époque baroque. Ces façades, toujours très colorées, peintes dans des couleurs chaudes, offrent un spectacle très agréable.

Devant le Panthéon, puis la place Navonne, nous étions émerveillés par tant de constructions grandioses : l'architecture, les sculptures, la décoration, les mosaïques des murs et du sol, le marbre des colonnes, l'immensité des bâtisses et des statues. Certains d'entre nous ont pu visiter les catacombes et en sont revenus ravis. Nous avons terminé notre séjour par la visite de la basilique Sainte-Marie-Majeure et la célébration eucharistique dans la chapelle Borghèse.

### Un beau pélé, un grand merci

Ce pèlerinage a été un grand moment de rencontres et d'échanges avec différentes personnes du diocèse, et ce, malgré un rythme de visites soutenu. Ce fut un séjour de qualité, instructif et enrichissant. De l'avis de nos deux «jeunes», ces cinq jours ont été (pour Pierre) «très intéressants mais un peu fatigants». Il y a découvert beaucoup de choses, et dit que cela a été très instructif sur le plan historique et spirituel. Louis, lui, a trouvé cela «culturellement intéressant», il a fait beaucoup de découvertes et vu des choses magnifiques. Il dit avoir



Photos : Alain Vollé



rencontré des gens exceptionnels. Nous avons été honorés et ravis de la présence des pères Guillaume Delisle, Joseph Giloots, Michel Henrie et des six diacres qui nous accompagnaient. Leur présence, leurs enseignements, leur attention, leur disponibilité, ont contribué à ce que ce pèlerinage soit un évènement de qua-

lité, d'une grande valeur spirituelle et culturelle. Merci aussi à Dominique Garet, le directeur des pèlerinages, pour l'organisation. Ce voyage reste pour moi, un évènement à vivre pour un chrétien, un moment qui vient fortifier la foi.

**Julie Gautry**



École Ste Croix Provins

# Le sport, pour une société meilleure



Alors que de grandes orientations sont prises pour la pratique du sport au niveau européen, et à la veille des Jeux Olympiques d'été 2016 qui auront lieu du 5 au 21 août (31<sup>ème</sup> Olympiade de l'ère moderne) à Rio de Janeiro, au Brésil, le journal «Paroles de Vie» souhaite attirer votre attention sur un postulat : le sport est une école porteuse de valeurs qui «socialise» ses pratiquants, en particulier les jeunes, et contribue grandement à découvrir et adopter les attitudes facilitant une vie en société harmonieuse. Les personnes qui témoignent ou racontent leur expérience du sport dans ce dossier, ont souscrit à la vision du sport véhiculant des valeurs qui permettent de construire une société meilleure.

**C**oncernant les jeunes, à l'évidence, les entraîneurs, les profs et personnels encadrant la pratique sportive sont les réels acteurs de ce qu'on appelle l'éducation par le sport. Pour ce qui est des adultes, on parlera plus souvent de découverte personnelle, ou encore de prise de conscience... mais eux, doivent en prendre l'initiative, ou saisir une opportunité de s'y mettre. Au travers de tous ces articles riches et variés que nous avons sélectionnés, on constate que, outre le maintien de sa forme physique et de sa santé, le sport confronte l'Homme aux éléments de base de toute vie de groupe :

respect de l'autre, des règles, des équipements, apprentissage de l'échec et découverte du goût de l'effort, de l'esprit d'équipe. Se découvrir, mieux se connaître, se dépasser, partager, tolérer, soutenir, encourager... autant d'éléments fondateurs d'un individu et d'une société de qualité.

Le sport structure, fait grandir, mûrir et s'épanouir la personne. Il rapproche les gens, gomme les inégalités sociales, culturelles, intellectuelles... et il apporte une véritable joie de vivre.

Alain Vollé

**Marcher ou courir, pratiquer seul ou en groupe, faire du sport en compétition ou pour son simple plaisir, tous les jours ou toutes les semaines... au fond, peu importe. Peu importe qu'on soit bon, excellent ou moyen, l'essentiel, c'est de participer. On ne fait pas du sport pour gagner, pour dominer, pour vaincre, mais pour exister, vivre et se réaliser.**

SPORT AU COLLÈGE : L'A.S.

# L'Association Sportive

Un élève au collège se retrouve, à un moment ou à un autre, devant un panneau intitulé «A.S.». S'il demande: «C'est quoi ce panneau A.S. ?», on lui répond: «Il s'agit de l'Association Sportive.» L'A.S. se déroule au sein du collège, essentiellement le mercredi après-midi. C'est un peu le prolongement des cours sous forme compétitive. Elle est encadrée par les professeurs d'EPS. On s'y inscrit si on le souhaite. On est donc forcément volontaire. Les jeunes qui fréquentent l'A.S. du mercredi sont généralement sportifs ou le deviennent. Ce qui est bien, c'est que l'on peut faire plusieurs activités sous forme compétitive, ou sous forme d'animation.

Voici quelques «brèves de récré».

– Moi, l'an dernier, j'ai fait du hand, du rugby, du cross et de l'athlétisme. Cette année, je me suis lancé dans l'art du cirque.

– Moi, je ne suis pas très sportif, mais j'y vais quand même, car je suis avec mes camarades et on s'amuse bien. Les profs sont plus cools et puis au niveau des matchs, ils nous font jouer contre des adversaires du même niveau, surtout en début d'année pendant les compéts du district.

– C'est quoi le district ?

– Ben ! C'est le regroupement des établissements aux alentours, afin de faire un championnat. Après on va aux Départementaux, puis aux Académies, on peut même aller aux France.

– Moi, mon grand frère est allé aux championnats de France de rugby pendant une semaine en pleine période d'école. Ils étaient à l'hôtel et ils mangeaient au restaurant !

– Moi, je ne suis pas assez fort pour être dans l'équipe n°1 de rugby, alors je me suis spécialisé dans l'arbitrage.

L'an dernier j'ai eu ma pastille académique après avoir fait un stage de deux jours au Centre National du Rugby, à Marcoussis. C'était super, car il y avait l'équipe de France qui préparait un match du tournoi des six nations. J'ai fait un selfie avec Thierry Dussautoir, leur capitaine. Cette année je suis sur la liste académique des meilleurs arbitres, et je vais aller aux championnats de France pendant quatre jours, au mois de mai. Si j'obtiens ma pastille nationale, j'aurai vingt points supplémentaires pour mon bac.

– On peut même avoir aussi vingt points au bac si on fait un podium aux France. C'est génial non !

– Et vous les filles, vous faites de l'A.S. ?

– Elles ! Ah oui ! Et elles sont fortes partout.

– On fait de l'A.S. depuis la sixième, de la gym et du cross. En gym, ça fait deux ans que l'on fait « deuz » aux Acad. Seule l'équipe première va aux France. L'an dernier on a raté la première place à deux dixièmes de points, c'est rageant. Normalement

cette année on peut viser la qualif.

– En cross, on a été championnes d'Acad. en BF1 (Benjamine 1<sup>ère</sup> année) puis en BF2 l'année suivante. Mais il n'y a pas de Championnat de France en benjamins, c'est dommage.

– Cette année, en minimes, nous avons fait deuxièmes, et nous avons été qualifiées aux France de Nantes, où on a fini 12<sup>e</sup> sur 46 équipes. C'est pas mal pour une première ! Il y avait une ambiance extraordinaire. On a rencontré la ministre de l'Éducation Nationale.

– C'est quoi l'UNSS ?

– C'est l'Union Nationale des Sports Scolaires, c'est elle qui gère les compétitions. C'est comme une fédération française de football mais en scolaire.

– Ce qui est bien aussi en fin d'année, si on est venu régulièrement sur les temps forts (district de cross et d'athlé), c'est que les profs d'EPS organisent une sortie. Une année j'ai fait bowling, l'année dernière c'était accrobranche et cette année c'était une descente en kayak.



- Si tu veux, tu peux venir, tu vas voir, c'est sympa.
- Qu'est-ce qu'il faut faire pour participer?
- Il faut prendre une fiche d'inscription au bureau de l'EPS du collège, demander un certificat médical à ton médecin et payer la cotisation annuelle de 22 euros ou 32 euros avec le maillot de l'A.S. avec ton prénom dessus.
- Je peux m'inscrire même en cours d'année ?
- Oui, il n'y a pas de problème. Donc à mercredi !

### La découverte de soi et des autres

On le voit bien à travers ces « brèves », les jeunes, garçons et filles, sont motivés pour rester au collège le mercredi après-midi et se dépenser physiquement, au lieu de rentrer chez eux. Mais l'A.S. ce n'est pas que le côté physique et sportif. En effet, comme dans toute activité sportive, chacun se trouve confronté à deux dimensions du sport très formatrices : d'une part le respect, d'autre part ses propres limites. Le respect concerne les relations humaines, bien sûr, mais aussi les règles, la patience, la tolérance, la maîtrise de soi... et gérer ses échecs dans la joie. Quant aux limites physiques d'un être humain, chacun apprend d'abord à les découvrir puis à les repousser petit à petit, et découvre donc à travers cette phase intense, le goût de l'effort et de la persévérance.

Jean-Luc Basset



## SPORT AU TRAVAIL

Faire du sport DOSSIER



Photos : Angel Escribano

## Courir pour créer du lien

Quand je suis entré dans le monde du travail, il y a maintenant 35 ans, j'ai eu envie de continuer à pratiquer un sport, de préférence collectif, pour pouvoir créer du lien avec les collègues, mais en dehors du contexte professionnel. Un jour, un collègue, adepte de la course à pied, m'a proposé de le suivre. J'avoue que j'ai un peu hésité, car j'ai toujours pensé que la course était un sport exclusivement individuel. Souhaitant rester en forme, je me suis dit que ça valait quand même le coup d'essayer.

**S**ans prétention au départ, j'ai réussi au fil des mois à parcourir des distances de plus en plus respectables. J'y prenais de plus en plus de plaisir. C'est suite à la rencontre avec des collègues, adeptes des longues distances, que l'idée de travailler à atteindre la distance du marathon m'est venue : 42 km, au départ je n'y croyais pas !! Puis, à force d'en parler entre cou-

reurs, j'ai fini par me jeter à l'eau. Ce qui, au départ, était comme un défi, est petit à petit devenu une réalité. Bien sûr, ça n'a pas été simple. Il a fallu avaler des kilomètres, faire des sorties longue distance, ne pas lâcher. Depuis, j'ai couru deux marathons, à Paris et dans le Médoc. Je suis ainsi entré dans le cercle très fermé des marathonniens, mais très modestement, car les coureurs que je



fréquente font au moins un marathon chaque année.

### Bon pour la santé

Faire du sport est bon pour la santé, tout le monde le sait. J'ajouterai que c'est particulièrement bon à la pause de midi dans le cadre professionnel. J'ai la chance de pouvoir le faire, et je ne m'en prive pas ! En effet, pour tous ceux qui ont une activité sédentaire, on sait bien que le surpoids nous guette et même sans surpoids, il est important de rester en bonne santé. Bonne santé physique, certes, mais mentale également !

Pour ceux dont la vie professionnelle est stressante, triste, déshumanisée, surchargée... tous ceux qui subissent, au boulot, les grands classiques comme les délais de réalisation contraints, les objectifs inatteignables, la pression hiérarchique aveugle... le sport c'est bon ! Ça fait du bien ! Tant de gens dépriment, pensent au suicide parfois, alors que le sport, lui, aide à surmonter bien des maux, la violence, la haine, la rancœur... Le sport, dans le milieu professionnel, peut aussi aider à faire des rencontres de collègues méconnus par exemple ou à se faire des amis.

### Tous égaux dans l'effort

Que ce soit au sein du monde professionnel ou plutôt sur son temps libre, dans une rencontre sportive, il n'y a aucune discrimination : rangs, salaire, grade, couleur de la peau, corpulence... tout cela disparaît au profit du partage dans l'effort, de la



sueur sur le front, éventuellement d'un repas partagé... et bien sûr de nombreux échanges sur différents sujets. Le sport a réellement des vertus nombreuses et insoupçonnées.

En premier lieu, le sport, c'est du plaisir. Le plaisir d'un effort partagé avec d'autres. Être capable de courir 10, 15, 20 kms et plus. Se sentir vivant, porté par des jambes qui nous emmènent toujours plus loin. Une respiration régulière, un cœur qui bat au rythme de la foulée ; autant de sensations qui rendent l'effort presque agréable.

### Le dépassement de soi

La course à pied, comme la plupart des sports, c'est aussi le dépassement

de soi et la connaissance de soi à travers l'effort. Un bon entraînement, une bonne préparation pour une longue distance, c'est en effet l'occasion de repérer ses limites au travers d'un exercice bien particulier qu'on appelle «le fractionné». Il s'agit, dans cet exercice, de répéter, à des vitesses proches de notre capacité maximale, un effort qui doit nous permettre, en course, de trouver un second souffle dans les moments difficiles. L'exercice est intense, mais il porte toujours ses fruits. Mon désir est de courir tant que mon corps me le permettra et tant que j'éprouverai du plaisir à partager avec d'autres cet effort qui me fait me sentir vivant.

**Angel Escribano**

## ÉQUITHÉRAPIE AVEC L'ASSOCIATION CHANGE D'ALLURE

## Cheval et handicap



Avez-vous déjà entendu parler de « médiation animale » ? Spontanée dans les familles, ou encadrée sur le plan professionnel, cette pratique, qui n'est pas vraiment nouvelle, tend à se développer.

Il s'agit d'utiliser l'animal comme médiateur pour maintenir, éveiller ou améliorer les capacités d'une personne en difficulté (que ce soit sur le plan moteur, mental, affectif ou social). On recherche donc des interactions positives issues de la mise en relation homme-animal. Et c'est très efficace ! Les animaux concernés sont très nombreux : chiens, chats cochons d'Inde, lapins, etc. Sur le secteur de Provins, l'association Change d'Allure propose la découverte du cheval médiateur.

### Dès l'âge de trois ans

L'association Change d'Allure implantée sur la commune de Saint-Hilliers, au lieu-dit «La ville au Bois», à 10 km de Provins, offre la possibilité à toute personne en situation de handicap, dès l'âge de trois ans, de pratiquer l'équitation, que l'on appelle «équi handi et médiation animale», dans le cadre d'une activité sportive et de loisir. Quatre encadrants diplômés travaillent en amont et préparent les activités dans le respect des besoins et capacités de chaque cavalier, dit bénéficiaire, en lien avec les familles et les institutions.

L'accueil se fait du lundi au samedi durant les périodes scolaires et premières semaines des petites vacances, de septembre à juillet, dans un environnement adapté et sécurisé avec une cavalerie composée de douze animaux (poneys et chevaux) adaptés à l'activité.

Soutenue par des partenaires financiers locaux comme des communes, des dons de particuliers, mais aussi par des Fondations (Air France, Oxy-lane, Décathlon...), l'association investit régulièrement dans du matériel adapté, qui rend possible une mise à cheval sans obstacle, ôtant ainsi le sentiment d'impossibilité de pratiquer l'équitation. Patience, pédagogie et adaptabilité rendent l'accès à l'équitation possible, dans un cadre de loisir sportif avec prise de plaisir, détente et bien-être.

### Valides et non-valides

Bien que le centre soit essentiellement dédié au handicap, à Change d'Allure nous mettons néanmoins l'accent sur la mixité des publics «non-valides et valides», luttant ainsi contre les préjugés sur le handicap et l'isolement. De nombreux



Change d'Allure, La Ville-aux-Bois

adhérents soutiennent et véhiculent les valeurs et objectifs de l'association, dont six bénévoles actifs, œuvrant au quotidien au renfort administratif, à l'entretien et la gestion courante des partenariats et communication.

En lien avec nos valeurs, nous encourageons des actions individuelles ou associatives telles que l'accueil dans le cadre de découverte des métiers, des pratiques sportives adaptées (pétanque, basket) ou encore le soutien aux parents d'enfants atteints de pathologies orphelines.

Pour découvrir notre activité, son organisation et nos valeurs au quotidien, nous vous invitons à vous rendre sur notre site internet : <http://change-d-allure.webnode.fr/> et aussi sur notre page Facebook.

Valérie Bernard

## SELF-DÉFENSE OU BIEN-ÊTRE PERSONNEL ?

## Les arts martiaux

Contrairement à une idée assez répandue, la première motivation à pratiquer un art martial, où à inviter ses propres enfants à le faire, n'est pas la self-défense. Ce qui domine dans leur pratique ce sont avant tout des valeurs de respect et de discipline.

**S**i l'on choisit un sport, d'une façon générale, c'est avant tout parce qu'on recherche un équilibre personnel, un épanouissement, une bonne forme physique et le plaisir de le pratiquer avec d'autres. Les arts martiaux peuvent également apporter confiance en soi, rigueur, maîtrise de soi, ainsi qu'un bien-être au travail et dans les situations difficiles. C'est un remède efficace contre le stress, un mode de vie et une philosophie cohérente.

### Quelques arts martiaux parmi d'autres

**Le judo.** C'est sans doute l'un des plus connus. Il est composé essentiellement de projections, de contrôles au sol, d'étranglements et de clefs, ce qui en fait un sport technique et complet.

**Le karaté.** Lui aussi est mondialement connu, c'est un art martial où la vitesse, la précision et l'équilibre sont privilégiés par rapport à la force. Faire du karaté, c'est se muscler le corps et l'esprit.

**Le taekwondo.** Ce sport, bien que nécessitant un travail de l'ensemble du corps, est principalement axé sur

les jambes avec de nombreux types de coups de pieds à maîtriser. On doit porter des protections en compétition. La souplesse est fondamentale.

**Le kung fu.** C'est en fait une boxe chinoise (pieds poings). Les postures et techniques sont très nombreuses. Moins violent que la boxe, il est à conseiller aux débutants.

**Le jiu-jitsu.** Regroupant des techniques de combats pouvant être utilisées afin de se défendre, le jiu-jitsu permet de maîtriser de nombreuses clefs ; les frappes sont rares.

**L'aïkido.** L'aïkido est un art martial japonais. Dans la pratique, il s'agit de dissuader l'adversaire et de neutraliser son agressivité, plutôt que de l'affronter physiquement. C'est un art martial moderne basé sur l'esquive et l'utilisation de la force de l'agresseur. Le mouvement circulaire est privilégié afin d'entraîner et d'accompagner l'attaquant dans une technique de projection ou d'immobilisation. L'aïkido se pratique avec un partenaire et non contre un adversaire. La voie est celle de l'adaptation et non de la destruction.

*Ai* : harmonie, coordination. *Ki* : énergie, force de vie. *Do* : voie, étudiant. L'aïkido développe la fluidité



Jean-Claude Gauray

du corps et de l'esprit car il ne s'agit pas de vaincre, mais de convaincre, c'est-à-dire vaincre avec.

**Le tai chi chuan.** Le tai chi chuan ou taiji quan est un art martial d'origine chinoise. Il a évolué au fil du temps et est devenu de nos jours une «gymnastique énergétique douce». Il consiste en un enchaînement de mouvements souples et fluides, exécutés dans le respect des grands principes théoriques du taiji quan. Il conjugue la relaxation en mouvement, la concentration dans la détente et la maîtrise de soi. Idéal pour retrouver calme et sérénité, il peut être pratiqué à tout âge.

Paroles de Vie

## CULTURE ET DIGNITÉ HUMAINE

# La chaîne du livre, une véritable solidarité

Peut-on envisager la dignité humaine sans un accès à la culture ? Sans elle, impossible d'user intelligemment de sa liberté, de poursuivre efficacement le bonheur auquel tout Homme est en droit d'aspirer.

La culture est entre autres, ce qui sépare l'humain de l'animal, et c'est sans doute pour cela un droit fondamental. Pourtant, force est de constater que de terribles disparités subsistent dans l'accès à la culture, tant entre les nations plus ou moins nanties qu'entre les populations au sein d'un même pays.

Cette précarité culturelle, qui frappe des millions de nos congénères, est insupportable, et, fort heureusement, on note un peu partout des initiatives tendant à la réduire. Elles méritent d'être soulignées.

## Une bibliothèque sans frontière

Bibliothèques Sans Frontière, est une association sociale et humanitaire vivant des dons de livres et ayant implanté plus de 300 bibliothèques dans des quartiers et autres régions du monde particulièrement défavorisés. Elle a développé le concept d'Ideas Box, une petite médiathèque en kit, permettant d'apporter la culture aux plus démunis.

Actuellement, l'association met l'accent sur l'implantation de ces Ideas Box sur la route des réfugiés de Syrie, afin d'offrir à ceux qui ont tout perdu et tout quitté, un peu de réconfort et de détente, ainsi qu'un accès à l'information et aux moyens modernes de communication.

## Le livre voyageur

Le Book Crossing, ou livre voyageur, est un concept basé sur le partage de la culture. Il repose sur deux piliers que sont les livres voyageurs et les boîtes à livres. Les livres voyageurs sont des livres « lâchés » dans la nature, à destination d'inconnus, pour partager et répandre la culture. Les boîtes à lire sont des mini-biblio-



J.P. Delvaux



Photos : Bibliothèques sans frontières



thèques de rue, en libre accès. Elles permettent de créer des points de diffusion et de partager de la culture, notamment dans les quartiers qui manquent d'infrastructures.

Ainsi, à l'occasion des Journées Internationales du Livre Voyageur, en mars dernier, nous avons libéré plus de 100 livres dans les collèges du quartier Champbenoist, avec la complicité de deux professeures documentalistes, mesdames Safran et Dedenon. Ce fut un franc succès.

A terme, notre ambition serait d'implanter, aux portes de ces établissements, des boîtes à livres, pour offrir aux élèves qui ne partent pas en vacances, un accès permanent à une petite bibliothèque, même pendant les congés.

### Opération «Donnez à Lire»

En juillet prochain, le Syndicat de la Librairie Française et le Secours Populaire s'associeront autour de l'opération Donnez à Lire. Le concept, qui reprend celui du café suspendu, ou de la baguette en attente, consistera pour les libraires partenaires, à inciter leurs clients à acheter un livre supplémentaire, qu'ils laisseront sur place pour les «oubliés des vacances».

Le Secours Populaire récoltera les dons de livres pour offrir, par la lecture, un peu de détente à ceux qui ne partent pas.

### Opération «13 à table»

Mais peut-être que, me direz-vous, culture et loisirs, même gratuits, sont secondaires pour ceux qui n'ont même pas de quoi se nourrir ?

Là encore, on retrouve une initiative de la chaîne du livre : avec l'opération « 13 à table », des éditions Pocket, depuis deux ans, à Noël, auteurs, éditeurs et libraires se sont associés pour reverser l'intégralité de leurs bénéfices sur la vente de ce recueil de nouvelles aux Restos du Coeur.

Ainsi, en 2015, ce ne sont pas moins d'un million et demi de repas qui ont été servis, grâce à la vente de ce



petit livre, chaque exemplaire vendu finançant quatre repas !

On le voit, la culture tend à rendre l'homme meilleur. S'il existe une solution aux maux de l'humanité, nul doute qu'elle passera aussi par elle. C'est pourquoi la chaîne du livre, qui est plus qu'un simple commerce, prend toujours plus sa part dans cet élan solidaire, pour qu'un jour, n'en doutons pas, la culture devienne un droit inaliénable.

J.P. Delvaux

