

MARCHE ET DÉPLACEMENTS

DE PROXIMITÉ



Objectif : Entrer dans la conversion écologique en retrouvant, comme le dit le Pape François, le triple lien qui nous unit : à Dieu, à ce qui nous entoure, aux autres-à nous-mêmes.



Où et avec qui ?

En ville comme à la campagne, seul, en famille ou en groupe, vers l'école ou vers le bureau, pour faire des courses, se promener ou se transporter ... dans des rues, des chemins aménagés ou sur des routes.



1^{ère} Piste : Entrer dans la conversion en regardant autour de soi.

- Prendre conscience de ce qui m'entoure : une allée d'arbres, un parterre de fleurs, un square, un bâtiment emblématique
- Se souvenir que nous sommes et faisons partie intégrante de cet environnement de la « Cité »
- Reconnaître que la terre est un don de Dieu. Il est créateur et maître de toutes choses. (Gn 1, 1). Dire merci du don reçu. Contempler la nature qui change (Mc 4, 26-29)
- S'émerveiller de la diversité des couleurs, et de la capacité des plantes à renaitre, car chacune reflète quelque chose de la beauté de Dieu. Louer Dieu pour sa bonté, sa générosité et pour la création reçue en cadeau.
- Se déplacer moins vite, c'est respecter le don reçu et le préserver, c'est se recentrer sur l'essentiel.
- Découvrir que tel ami n'habite pas si loin, prendre conscience qu'aller à l'école en marchant ou à vélo, me réveille, me dynamise.
- Etre à l'air libre pour aller d'un point A à un point B m'ouvre sur les autres, me connecte avec la ville, mon environnement.

2^{ème} Piste : Entrer dans la conversion en prenant soin de notre corps, en entretenant sa forme.

- Découvrir que plus nous bougeons, moins nous nous sentons fatigués. L'exercice modéré quotidien permet de mieux dormir.
- Prendre l'air permet à son corps à s'habituer aux changements de température, et à mieux résister aux agressions virales. Lors de nos déplacements « actifs » nous nous reconnectons avec les saisons et cela nous permet d'en respecter les rythmes.(Lc 21,29-30)
Nous luttons ainsi contre le « tout - tout de suite. » (Jc 5,2-8)
- Apprendre à résister aux intempéries en les affrontant directement.

3^{ème} Piste : Entrer dans la conversion en partageant des moments avec nos proches, lors de nos promenades.

- Se permettre de rencontrer, croiser des voisins lors de nos déplacements. Tisser du lien.
- Faire son shopping dans les commerces de proximité en flânant
- Attendre l'horaire d'ouverture des commerces et leur passer commande d'un article qu'ils n'ont pas. Prendre le temps d'y revenir permet de lutter contre le « tout - tout de suite ». Rendre grâce pour celui qui a fabriqué l'objet « *ce fruit de la terre et du travail de l'homme* », que nous redisons à chaque messe, au moment de l'offertoire. (Mc 12, 1-12)
- Partager les bonnes adresses, les endroits charmants découverts lors de nos déplacements actifs. (Lc 12, 16-21)

Conseils techniques : Si vous êtes en ville, privilégiez les rues à faible circulation, repérez votre parcours avant de partir, veillez à être bien équipé, à être visible. Pour ne pas rester seul, rejoignez des communautés de cyclistes de votre agglomération... Pour l'amélioration des conditions de marche ou de circulation à vélo contactez votre Maire, expliquez-lui le sens de la démarche. Sur internet vous avez des ressources à la fois pour le vélo et la marche.

« Vivre une conversion écologique implique de laisser jaillir toutes les conséquences de la rencontre avec Jésus Christ, sur les relations avec le monde qui nous entoure »

Laudato Si N° 217

« En tant que communauté nous sommes appelés à veiller à ce que chaque personne vive dans la dignité et ait des opportunités appropriées pour son développement intégral »

Fratelli tutti N° 118