



Un pèlerinage se prépare bien avant le jour du départ. Pour nos jeunes, les prochains mois seront l'occasion de se préparer à différents niveaux : dans leur foi, dans leur vie de groupe, mais aussi dans leur capacité à relever les défis très concrets qui les attendront à Séoul.

Se préparer... aussi physiquement

Participer aux JMJ demande beaucoup d'énergie! Pendant plusieurs jours, les jeunes marcheront beaucoup, utiliseront les transports en commun, vivront de longues journées d'activités et devront parfois composer avec la fatigue, la chaleur ou l'imprévu. À Séoul, leur corps sera lui aussi mis à contribution!

Se préparer à vivre les JMJ, c'est donc aussi prendre soin de son corps. Peu à peu, chacun est invité à développer son endurance, à adopter de bonnes habitudes de vie et à mieux connaître ses limites. Marcher davantage, bouger régulièrement, veiller à son sommeil et à son alimentation sont autant de petits gestes qui peuvent faire une réelle différence lorsque viendront les longues journées du pèlerinage.

Cette préparation physique ne vise pas la performance. Elle cherche plutôt à permettre aux jeunes d'être disponibles pour tout ce que les JMJ leur feront vivre : les déplacements, les célébrations, les rencontres, les découvertes, les temps de prière... et aussi les imprévus qui font partie de tout pèlerinage.

Se préparer physiquement, c'est finalement se donner toutes les chances de vivre pleinement cette expérience, sans que l'épuisement ne devienne un obstacle. Et pour notre communauté, c'est aussi une belle occasion d'accompagner nos jeunes dans cette préparation, de s'intéresser à ce qu'ils vivent et de les porter dans notre prière jusqu'à leur départ pour Séoul.