

# La course chrétienne



---

## La course chrétienne

Avez-vous déjà participé à une course à pied ? Mis à part l'entraînement, une chose est indispensable lorsque nous désirons y prendre part. Laquelle ? Celle de s'inscrire ! L'inscription autorise le coureur à figurer sur la liste des participants. Le numéro de chaque dossard est unique et distingue un coureur d'un autre coureur. Pour participer à la course chrétienne, Jésus-Christ nous propose un billet qui nous assure un accès illimité au ciel ; son prix est gratuit pour nous car il l'a payé lui-même au prix de sa vie sur la croix. En plus de nous offrir un séjour durant l'éter-

nité près de Dieu, il nous propose une vie en sa présence durant notre séjour sur terre. Le numéro figurant sur le dossard permet d'individualiser chaque coureur et de connaître l'ordre d'arrivée. Lors de notre course chrétienne, Dieu ne nous connaît toutefois pas au travers d'un numéro ; il nous parle, nous encourage en nous appelant par notre prénom. Un verset du prophète Esaïe nous le confirme : *N'aie pas peur, car je t'ai racheté. Je t'ai appelé par ton nom: tu m'appartiens ! (Esaïe 43.1)*

Dans des courses locales auxquelles j'ai par-



tipié, l'organisateur donnait à chaque coureur un t-shirt sur lequel étaient écrits le lieu et l'année de la course. Chacun pouvait ainsi, des années plus tard, se souvenir non seulement de la date de la course mais également de faits marquants vécus durant celle-ci. Il est bon de se rappeler du moment de sa conversion et d'en parler autour de soi. N'oublions pas toutefois de raconter aussi nos expériences vécues avec Dieu. Certains coureurs portent des t-shirts au nom de leur club ou de leur entreprise. Il sont ainsi les représentants d'une organisation pour laquelle ils sont fiers de porter l'image. Les personnes qui nous côtoient voient-elles dans notre manière de vivre les couleurs du Dieu vivant que nous sommes censés représenter sur la terre ?

## Ne pas rester dans les gradins

Une fois le dossard fixé à notre t-shirt, ne restons pas dans les gradins à regarder les autres coureurs passer. Où en sommes-nous dans notre course pour Dieu ? Sommes-nous assis sur un banc ? Dieu désire que nous utilisions pleinement les prestations liées au billet payé par son fils à la croix et non seulement de profiter de l'accès au ciel lors de la fin de notre vie sur terre.

## Pas un 100 mètres

La course chrétienne ne consiste pas à appli-

quer un rythme et courir tout droit vers un but fixe. Elle peut être comparée à une course sur un sentier dans la forêt où le chemin est inégal, rempli de racines affleurantes. La direction varie, on monte puis on descend sans en connaître à l'avance le dénivelé futur.

## Et en cas de chute ?

La course chrétienne est semée d'embûches et il peut nous arriver de tomber. Satan parvient parfois à nous faire penser ou faire des choses qui ne sont pas à la gloire de notre Père céleste. Il connaît nos faiblesses et il sait ce qui peut nous arrêter, nous faire abandonner notre course. Crions à Dieu, demandons-lui de nous aider à ne pas tomber, à discerner les racines qui dépassent du chemin ainsi que les branches qui barrent le passage. Et si nous tombons, n'abandonnons pas, demandons à Dieu de nous relever, nous restaurer, nous encourager.

D'autres chrétiens se trouvent peut-être à l'arrêt, au bord de la course et regardent, immobiles. Comment réagissent-ils lorsqu'ils voient un chrétien trébucher alors qu'il court pour Dieu ? L'encouragent-ils ? ou racontent-ils partout l'épisode de la chute ?

## A bout de souffle ?

La respiration est une activité passive que nous faisons tous sans même vraiment y pen-

ser. Elle est un élément très important lors de la pratique de la course. Mal respirer entraîne une mauvaise oxygénation qui devient un frein pour la performance du coureur. Tous les membres de notre corps sont alimentés par la respiration. Nos poumons inspirent l'air, en extraient l'oxygène et l'acheminent dans notre circulation sanguine, où il est transporté jusqu'aux organes qui nous permettent de bouger, de parler, de penser. Les poumons ont aussi un rôle de filtre en éliminant le dioxyde de carbone de notre sang et en l'évacuant dans l'air que nous expirons. Nous inspirons et expirons environ 22 000 fois par jour. Lors d'une course à la montée, le cerveau dit aux poumons de travailler plus vite. Le Saint-Esprit est notre souffle. Il

nous aide à chaque moment de la journée et nous aide à courir la course que Dieu nous a confiée. Etes-vous désespéré devant un chemin raide à gravir ? Confiez-vous en Dieu, le Saint-Esprit va venir souffler en vous et vous redonner l'énergie qui vous fait défaut.

### Regarder en arrière ?

L'apôtre Paul compare à plusieurs reprises le chrétien à un coureur de fond. Il nous présente la manière dont il court lui-même : *je fais une chose: oubliant ce qui est derrière et me portant vers ce qui est devant, je cours vers le but pour remporter le prix de l'appel céleste de Dieu en Jésus-Christ (Philippiens 3.13-14). Avez-vous déjà couru en regardant en arrière ? Le risque*



est grand que vous ne voyiez pas un obstacle sur le chemin qui vous fera tomber. De plus, cette pratique va automatiquement casser le rythme que vous aviez fixé et vous éloigner de la trajectoire préalablement fixée. Dans notre vie, nous sommes parfois tentés de regarder en arrière. Vous souvenez-vous des Israélites dans le désert après leur sortie d'Égypte ? Manquant d'eau et de nourriture, ils se rappelaient les marmites pleines de viande qu'ils avaient lorsqu'ils vivaient en Égypte. Ils idéalisaient leur vie passée et cette pratique les démoralisait et leur ôtait tout désir d'aller de l'avant. Regarder en arrière risque d'ouvrir la porte au découragement et nous faire perdre du temps sur le chemin que Dieu a placé devant nous. Nous pouvons par contre

nous souvenir de tous les encouragements, de toutes les délivrances que Dieu nous a accordées par le passé : *Bénis l'Éternel, mon âme, et n'oublie aucun de ses bienfaits (Psaumes 103.2)!*

Ne cherchons pas des excuses pour ne pas courir. Sur un site internet consacré à la course, un spécialiste conseille, pour se motiver à aller courir dans le froid, la pluie ou le brouillard, de regarder préalablement une petite vidéo d'une arrivée d'un grande course. Cette pratique ne peut-elle pas être comparée à la lecture de biographies de chrétiens ayant expérimenté la puissance et l'amour de leur Père céleste ?

Courir de longues distances nécessite une grande énergie. Lorsqu'une montée se dresse devant nous, nous devons alors nous concen-



trer afin d'utiliser toutes nos forces disponibles. Plus on s'exerce, mieux on va réussir à gravir les obstacles. N'en est-il pas de même dans notre vie avec Dieu ?

## Se faire bloquer

Un verset de l'épître aux Galates est très utile dans notre vie avec Christ : *Vous couriez bien : Qui vous a arrêtés pour vous empêcher d'obéir à la vérité (Galates 5.7) ?* Les gens de la Galatie avaient été influencés par des personnes qui leur avaient inculqués des erreurs concernant la foi et la vie avec Dieu. Concentrons-nous sur le but de la course, ne laissons pas des personnes nous ralentir. Les raccourcis sont certainement tentants mais pas toujours dic-

tés par Dieu ; il a peut-être mis sur notre chemin quelqu'un à encourager dans la montée.

## Se ravitailler

Toutes les activités physiques s'accompagnent d'une perte d'eau via la transpiration. Selon un spécialiste sportif, un coureur perd 1 à 2,5 litres d'eau par heure de course lorsqu'il se trouve en plein effort. Il existe une corrélation claire entre le degré de déshydratation et le degré de performance du sportif. En se déshydratant, le corps augmente sa température qui entraîne une perte de son efficacité. Une déshydratation avancée a pour conséquences des crampes puis des lésions





diverses. Comme l'eau est vitale pour le sportif, la présence de Jésus-Christ l'est pour le chrétien. Jésus dit lui-même : *... celui qui boira de l'eau que je lui donnerai n'aura plus jamais soif et l'eau que je lui donnerai deviendra en lui une source d'eau qui jaillira jusque dans la vie éternelle.* (Jean 4.14).

C'est en s'approchant de Jésus, en passant du temps en sa présence, qu'on peut se désaltérer et trouver de nouvelles forces pour la suite de la course.

Les sportifs attachent beaucoup d'importance à ce qu'ils mangent. Les heures qui précèdent une course doivent être parfaitement réglées afin que seuls les aliments appropriés soient ingérés. Dans la Bible, la Parole de Dieu est comparée à de la nourriture : *Jésus répondit: Il est écrit: L'homme ne vivra pas de pain seulement, mais de toute parole qui sort de la bouche de Dieu* (Jean 4.4). Dieu nous parle aujourd'hui dans des rêves, dans des paroles qui nous viennent clairement à l'esprit ou par l'intermédiaire d'autres personnes. Ne négligeons pas ces paroles. Dieu le Père nous donne aussi des quantités d'informations dans la Bible sur sa personne, sur celle de son fils Jésus, sur le Saint-Esprit. Au travers de toute sa Parole, il nous prodigue des conseils de vie, directement ou au travers de la vie de personnages bibliques. Notez la manière radicale dont le prophète Jérémie nous conseille de nous nous nourrir de ces paroles divines : *Tes pa-*

*roles se sont présentées à moi, et je les ai dévorées. Ta parole a provoqué mon allégresse, elle a fait la joie de mon cœur ...* (Jérémie 15.16).

La Bible occupe une place centrale dans le plan de Dieu à notre égard. Ne nous contentons pas de picorer une fois ou l'autre la nourriture que Dieu nous propose sans limites.

## Regarder Jésus

L'auteur de l'épître aux Hébreux nous donne un conseil concernant notre course chrétienne : *... rejetons tout fardeau et le péché qui nous enveloppe si facilement, et courons avec persévérance l'épreuve qui nous est proposée. Faisons-le en gardant les regards sur Jésus ...* (Hébreux 12.2).

Outre le conseil de persévérer et ne pas abandonner en route, il nous enjoint de regarder vers Jésus. Gardons nos pensées vers lui durant la journée, entrons en contact avec lui, faisons-lui confiance. Des personnes ou des messages au bord du chemin peuvent nous décourager, n'en tenons pas compte. Que fait un coureur qui s'arrête en chemin, découragé ? Il regarde ses pieds et non pas en avant, en direction de l'arrivée. Deux marathoniens m'ont confirmé que, durant la course, ils ne fixaient leurs yeux que sur la route devant eux et leurs pensées étaient volontairement dirigées vers l'arrivée.

Jésus est notre GPS qui nous guide, nous

donne les consignes de course. Il peut sembler plus simple de continuer tout droit sur sa lancée, dans la direction et sur le chemin qu'il nous avait donné à un instant de notre vie. Jésus est toutefois notre guide quotidien et il désire que nous emprunions des chemins qu'il a choisis pour nous. Certains peuvent nous paraître étonnants. N'avez-vous jamais été étonné de la route que votre GPS vous proposait ? Il désire par cette action vous éviter un embouteillage ou des travaux sur la route qui troublerait votre parcours. Suivant l'état de la circulation, le GPS nous propose en cours de route un nouvel itinéraire, mieux indiqué pour nous. Validons-nous toujours les propositions ? Ou continuons-nous la route que nous avons l'habitude d'emprunter ? Lorsque nous circulons en voiture, il peut arriver que la musique ou la radio soit trop forte et nous empêche d'entendre les conseils proposés par le GPS. Cela ne nous arrive-t-il pas aussi avec Jésus ? Nos activités, nos pensées sont dirigées vers certains centres d'intérêts et couvrent la voix de notre Seigneur. Restons à son écoute, vigilant, prêts à prendre en compte les changements de directions et de consignes de route.

## Courir léger

Le verset ci-dessus nous incite à rejeter tout fardeau qui alourdirait notre course. Les pas-

sionnés de course à pied cherchent les vêtements les plus légers et portent une attention particulière sur le poids de leurs baskets. Quels sont les éléments qui nous alourdissent et nous empêchent de vivre une vie proche de Dieu et en communion avec lui ? Ils ne sont pas identiques pour tous. Pour certaines personnes, le poids de l'orgueil, de la jalousie ou de la rancune peuvent fortement les gêner dans leur course chrétienne. Pour d'autres, ce seront des pensées impures, une peur du changement, etc... **Y-a-t-il aussi des activités positives que Dieu ne nous appelle pas à porter ?**

Tous ces poids, que nous portons souvent depuis de nombreuses années, sont des attaques de Satan pour nous freiner, voire nous arrê-





ter sur le chemin. Demandons à Dieu d'intervenir et de nous libérer des ces poids inutiles.

## S'encourager les uns les autres

Tous les chrétiens sont sensés courir pour Dieu et ont ainsi le même but à atteindre. A la différence de courses à pied classiques, ils peuvent tous remporter le prix ; il ne devrait ainsi pas y avoir de concurrence entre nous. Ne soyons pas jaloux des autres croyants qui courent plus vite. Au contraire, étudions ce qu'ils ont en plus qui leur permettent d'avancer plus rapidement. Est-ce qu'ils font davantage recours au Saint-Esprit qui les abreuve de sa présence ? Passent-ils un temps important dans la prière, en communion avec le ciel ? Est-ce qu'ils courent légèrement alors que notre sac à dos, rempli d'amertume, de jalousie, de mauvaises pensées nous alourdit et nous gêne dans notre progression ? Lors d'une course en forêt, je me suis trouvé en bas d'un sentier qui gravissait une colline. Un autre coureur commençait la montée et j'ai adapté mon rythme au sien. Le fait de le suivre m'a permis de gravir le dénivelé à un rythme nettement supérieur à celui que j'avais d'habitude. Le fait de suivre de près les pieds de celui ou celle qui nous devance nous motive à aller de l'avant. Lors d'une autre course il y a de nombreuses années, un

autre coureur m'avait dépassé aux alentours du neuvième kilomètre, m'avait encouragé et m'avait rappelé que l'arrivée n'était pas loin. Faisons-nous de même avec les gens qui nous entourent ?

Quel est le sujet de discussion de deux coureurs qui se rencontrent ? Chacun va raconter à l'autre, de façon passionnée, ses expériences liées au sport commun, à donner des conseils, des trucs et astuces pour courir plus vite, pour mieux s'entraîner avec plus d'efficacité. A nouveau, quel exemple pour notre vie chrétienne commune !

## La fatigue

Satan se révèle particulièrement actif lorsqu'il constate que nous sommes dans un état de lassitude spirituelle. Son but est d'enlever le peu de résistance qu'il nous reste. Un récit de l'Ancien testament nous parle de l'attaque du peuple d'Israël par l'armée des Amalékites : *Souviens-toi de ce que t'a fait Amalek sur le chemin de votre sortie d'Egypte, la façon dont il est venu à ta rencontre sur ton parcours et, sans aucune crainte de Dieu, est tombé par-derrière sur toi, sur tous ceux qui se traînaient les derniers, pendant que tu étais toi-même fatigué et épuisé (Deutéronome 25.17)*. Les personnes fatiguées, lassées, traînent à l'arrière de la course et deviennent des proies faciles pour l'ennemi. L'apôtre Pierre l'avait remarqué et l'écrit dans son épître : *Soyez sobres, restez vigilants: votre*

*adversaire, le diable, rôde comme un lion rugissant, cherchant qui dévorer (1 Pierre 5.8). Notez en passant la terrible image qu'il fait de Satan qui cherche, de manière brutale, à mettre fin à notre vie de serviteur de Dieu.*

La force d'un athlète vient de ses entraînements sans relâche. L'entraînement est pénible mais, tout coureur pourra le confirmer, plus on s'entraîne à la course, plus on a du plaisir à courir. Que notre course soit passionnée pour Dieu et qu'elle nous procure une grande joie au quotidien.

Écoutons notre corps, nos émotions, soyons attentifs à ce que Dieu nous dit dans cette réalité. Cette écoute est importante dans un monde où les burn-out sont en croissance, où la perte de sens de certaines de nos activités est présente et où le monde professionnel demande toujours plus avec moins de moyens. Reconnaissons nos besoins et présentons-les avec confiance à Dieu.

## La victoire

Il y a 2000 ans, les jeux olympiques avaient lieu tous les 4 ans à Olympe et les jeux istmiques à Corinthe. Le prix n'était attribué qu'au vainqueur ; il consistait en une couronne de laurier ou d'olivier. Paul reprend l'image de ces compétitions dans sa lettre aux Corinthiens : *Ne savez-vous pas que les concurrents dans le stade courent tous, mais qu'un seul remporte le prix? Courez de manière*

*à le remporter. Tous les athlètes s'imposent toutes sortes de privations, et ils le font pour obtenir une couronne qui va se détruire; mais nous, c'est pour une couronne indestructible (1 Corinthien 9.24). Contrairement aux courses traditionnelles, l'organisateur de la course chrétienne promet que tous les chrétiens recevront un prix, supprimant tout risque de compétition entre chrétiens : ... je cours vers le but pour remporter le prix de l'appel céleste de Dieu en Jésus-Christ (Philippiens 3.14).*

## Réflexions

- Avez-vous le dossard pour courir une vie chrétienne avec Dieu ?
- Si oui, courez-vous votre course pour Dieu ou êtes-vous encore dans les gradins ?
- Etes-vous à bout de souffle ? Découragé ? Confiez-vous en Dieu, le Saint-Esprit va venir souffler en vous et vous redonner l'énergie qui vous fait défaut.
- Regardez autour de vous ; Y-a-t-il un autre coureur que vous pourriez encourager ?

