

**FRERES DU SACRE-COEUR
DELEGATION D'AFRIQUE CENTRALE**



Circulaire N°19

« Bénis le Seigneur, ô mon âme, n'oublie aucun de ses Bienfaits » (Ps 102,2).



Année 1 / 01 Janvier 2024

Parole de vie

Bénis le Seigneur, ô mon âme, bénis son nom très saint, tout mon être !

Bénis le Seigneur, ô mon âme, n'oublie aucun de ses bienfaits ! Car il pardonne toutes tes offenses et te guérit de toute maladie ; il réclame ta vie à la tombe et te couronne d'amour et de tendresse ; il comble de biens tes vieux jours : te renouvelles, comme l'aigle, ta jeunesse.

Psaume 102, 2-5

Approfondissement de la parole

« Il y a des jours où je me réveille et que je ressens une immense reconnaissance dans mon cœur pour tout ce que Dieu a fait dans ma vie. Ensuite, il y a des jours où il est difficile de voir la main de Dieu. Je veux être reconnaissant, mais c'est un peu plus difficile [...]. Nous pouvons prier avec les psaumes d'action de grâce ».

Peu importe ce que nous traversons, il y a une clé pour vivre une vie heureuse. Vivons avec un cœur reconnaissant, quelles que soient les circonstances. Parfois, il est difficile de remercier Dieu dans les moments difficiles. Nous avons plus envie de lui demander secours et réponses. « J'apprends si je peux transformer le cri de mon cœur en prières d'action de grâce [...]; je n'oublierai jamais le temps où Dieu m'a donné le psaume 34 en cadeau de miséricorde; J'étais dans le découragement total! En rendant grâce, Dieu m'a parlé clairement; Il a fait quelque chose dans mon cœur ».

Da Paul Tescione - Juin 19, 2020

Message à mes frères

Mes très chers frères,

Je voudrais à l'orée de cette nouvelle année 2024, exprimer toute ma reconnaissance à Dieu, pour avoir conduit nos pas dans nos moments de joies comme dans nos péripéties, tout le long de l'année 2023.

Dieu dans son amour infini, nous a accordé de nombreuses grâces pendant l'année 2023 qui s'achève: Que son nom soit glorifié! Et Dieu continue de renouveler son alliance avec nous aujourd'hui, en nous accordant le don de la vie à ce jour: Que sa volonté soit faite! En nous ouvrant les portes de l'année 2024, qu'il exauce nos humbles prières, en accordant à chacun de nous, une bonne et heureuse année! Qu'elle soit pour chaque frère; pour toutes nos communautés; pour nos familles, proches et collaborateurs, une année de grâces et de bénédictions!

Je voudrais vous supplier chers frères, de laisser la miséricorde de Dieu habiter nos cœurs pour que son pardon nous libère de nos souffrances intérieures. Ainsi, pourrions-nous mieux vivre dans son amour « comme frères de Jésus et frères de mes frères » en cette année 2024, année de notre 37ème chapitre général placé sous le signe de l'ESPERANCE! Que nos cœurs soient remplis de joie car, « Etre frère du Sacré-Cœur, c'est croire à l'amour de Dieu, en vivre et le répandre » (RdV 13).

Le supérieur délégué
F. FARA PATAI Mathurin, s.c

Nouvelles

LA GREVE DANS LE SECTEUR EDUCATIF AU TCHAD:

Le contexte sociopolitique au Tchad a mis en mal le démarrage de l'année scolaire 2023-2024. Le 6 novembre 2023, comme pour mettre fin à une trêve qui n'aura à peine sauvé qu'une seule année scolaire sur dix, une grève lancée par le Syndicat des Enseignants du Tchad (SET), pour exiger le rétablissement de leurs salaires et primes subséquentes, a embrasé tout le premier trimestre. Les établissements scolaires privés en général et les nôtres de N'Djaména qui ne sont pas du reste, ont été parmi les victimes des manifestations des jeunes pris d'une colère qui ne faisait aucune différence entre « privé » et « public ».

D'énormes sacrifices ont été consentis au sein des directions afin de sauver le premier trimestre. Telle était l'alternative ayant permis aux élèves d'aller en congés de Noël et du nouvel an avec leurs bulletins. La reprise des classes après les congés demeure problématique tant une solution durable n'est pas trouvée entre le gouvernement et le syndicat des enseignants.

La réalité est que, l'école, deuxième instance éducative, se matérialise au Tchad en enseignement public et privé. L'enseignement public est laïc et gratuit. L'enseignement privé est confessionnel et laïc. Reconnu et contrôlé par l'État, il ne forme pas un ensemble homogène, mais rassemble des établissements qui diffèrent à la fois par leur statut, par les conditions de leur création, par la population qui les fréquente, par leur organisation et leur mode de fonctionnement, par les difficultés qu'ils rencontrent et par leurs performances pédagogiques. L'enseignement privé confessionnel se structure en enseignement chrétien et enseignement islamique. Il a pour but de former des hommes et des femmes de valeurs humaines et universelles qui construisent la personne et la société. Il offre un encadrement qui défie toute concurrence. En cela, il garde le podium et c'est le lieu de reconnaître l'effort toujours renouvelé de l'Église catholique, en faveur de la formation des fils et cadres de ce pays. Toutefois des inquiétudes et interrogations continuent de nous préoccuper quant à la reprise prochaine des classes au retour de ces congés de fête!

F. DOUM-HANI DOUKSIDI Jean, sc

LE PREMIER TRIMESTRE SCOLAIRE 2023-2024 DANS LES ECOLES DE LA DELEGATION :

L'année Scolaire au Cameroun a débuté très tôt, précisément le 04 Septembre 2023. Les établissements scolaires du Cameroun, à savoir le Collège Saint Michel de Douala et l'école catholique Sainte Odile de Nlong n'ont pas connu de perturbations. Le premier trimestre de l'année 2023-2024 s'est bien déroulé dans la généralité. Les changements à la direction du COSAMI a donné du sang neuf; le frère Jean-Marie SAMBOU et son équipe se sont donnés pour que les activités scolaires se déroulent bien. Il en est de même du côté de l'école Sainte Odile qui se fait respecter parmi les écoles de toute la localité de Lobo/ Obala. Nous attendons à présent les statistiques des rendements du premier trimestre pour apprécier les efforts consentis.

Au Tchad, les cours ont commencé le 25 septembre 2023 dans un certain nombre d'établissements scolaires, et en général, par un grand rassemblement d'élèves. L'ambiance des retrouvailles était au rendez-vous; après six semaines de cours, les évaluations ont commencé, mais elles ont été stoppées par la grève lancée par le syndicat des enseignants, qui a perturbé les activités. A l'instar d'autres écoles privées de la capitale, quelques écoles des frères, notamment de N'Djaména, seront perturbées par la grève mais aucun incident grave n'est à signaler.

Malgré la grève qui a paralysé les écoles des frères dans l'exécution des progressions, les structures ont fait feu de tout bois pour sauver le premier trimestre. Certaines écoles ont fait recours à la police pour assurer la sécurité devant les établissements. Conformément au calendrier établi par la commission **coordination des écoles**, toutes les écoles de la délégation ont fait la composition du premier trimestre en bon et du forme. Le Collège Saint Michel et l'école Sainte Odile du côté du Cameroun, ont composé un peu plutôt dans la deuxième quinzaine de Novembre 2023; Les écoles des frères au Tchad ont débuté la composition du premier trimestre le 6 décembre 2023. C'est seul le complexe Scolaire Elie Tao Baydo de Pala qui, il a décalé la composition pour le 11 Décembre à cause de la grève qui a retardé un peu la progression.

Nous félicitons les confrères et collaborateurs pour le courage, l'engagement, la volonté et l'amour du travail dont ils ont fait montre pour le bien des enfants qui nous sont confiés. Que Dieu nous bénisse et donne la force de bien accomplir notre mission qui est l'éducation, la formation, l'instruction et l'évangélisation en milieu jeune !

Pour la commission coordination des écoles

F. Donald GOUAKINE, sc

FORMATION CONTINUE DES FRERES - DECEMBRE 2023 :

La session de formation des frères de la délégation a été organisée le 27 décembre 2023 pour les frères au Cameroun, et le 28 décembre 2024, pour ceux du Tchad. Elle portait sur le thème: « **osons devenir frère: accueillir cet autre et faire avec lui un chemin de fraternisation** ». Prévu initialement pour les frères de 1 à 10 ans de vœux, ce rendez-vous a vu la participation de beaucoup d'autres frères. C'est l'occasion de dire merci à chacun pour la disponibilité et l'intérêt porté à ce moment d'échange. Nous présentons également notre gratitude aux intervenants qui sont: FF. FANGWA Narcisse, SAMBOU Jean-Marie et BERANGAR Grégoire. Nous remercions également les communautés de Nlong et Bébédjia qui ont accueilli cette organisations.

Pour la commission formation

F. NGANDJEU FANGWA Narcisse -Marie, sc

REAJUSTEMENT DE NOMINATION:

Pour des fins utiles, nous avons procédé à un petit réajustement des nominations au terme du premier trimestre scolaire: Frère **BEKOUDOU Pascal** de la communauté de Pala est nommé à Bébédjia, au Lycée Padre Pio, en remplacement de frère **SINI Serge** qui est déplacé à Pala, au Complexe Scolaire Elie Tao Baydo.

NOMINATION A LA SESSION INTERNATIONALE DE ROME 2024:

Frère **NDIGMBAYE TANANGUEM Faustin** de la communauté de Nlong est nommé à la session internationale de Rome 2024. Son voyage est prévu du 09 Janvier au 04 Avril 2024. Nous souhaitons au frère Faustin de passer un agréable séjour à Rome et surtout, un excellent temps de cheminement vers l'engagement perpétuel dans l'institut.

NOMINATION DANS LA COMMUNAUTE DE NLONG:

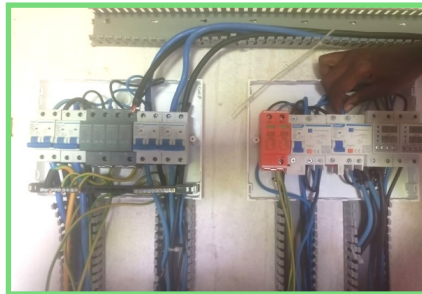
Après la tournée avec le provincial, frère **FARA PATAÏ Mathurin** va prêter main forte à la communauté de Nlong pour quelques semaines. Il se rendra ensuite à Mokolo pour y séjourner, avant la tenue du conseil de la délégation à Pâques.

Le supérieur délégué

EVOLUTION DES PROJETS EN EXECUTION :

⇒ L'optimisation du système solaire à Nlong (Cameroun) pour une capacité de 10 Kva:

Les installations sont en place. Des travaux complémentaires vont se poursuivre pour calibrer le système. La communauté de Nlong dispose désormais d'une antenne satellitaire qui fournit de l'internet en permanence et à haut débit .



⇒ La reprise des travaux de finition à Yaoundé (Cameroun):

Comme annoncé dans la circulaire précédente, enfin les travaux reprennent sur le chantier de Yaoundé cette fin de mois de décembre 2023. Me ONANA Alain et un huissier de justice ont été sur les lieux pour un rapport de procédure le 19 décembre 2023. Après le dépôt de matériel le 23 décembre, les travaux reprennent en s'articulant sur les grandes étapes ci-après :

- ◆ Travaux de correction; maçonnerie, plomberie et carrelage au 2ème étage;
- ◆ Installations techniques (staff, portes, électricité, etc...) 2ème étage suite et fin
- ◆ Peinture interne, externes et retouches diverses.



Maquette du projet

⇒ Les travaux du 2ème bâtiment R+2 au CSFP de N'Djaména (Tchad):

Lancé depuis 2019 par frère **KEMTCHANG KOUDE Joseph**, proviseur d'alors, en entente avec l'entreprise **ENCOREB** et le cabinet **ECAUH**, le deuxième bâtiment de classe du CSFP à défaut d'obtenir un financement, demeure jusqu'à ce jour un chantier inachevé. Prévu pour un coût global de 474.122.300 FCFA, plus 23 706 115 FCFA d'honoraire pour le cabinet de contrôle, les travaux ont été lancés sur plusieurs étapes.

Le RdC étant lancé sur une entente avec l'entrepreneur qui devrait être payé sur fonds de scolarité l'année suivante, les choses ne se sont pas passées comme souhaité. Il fallait des années pour payer les dettes. Trois ans plus tard, le frère **Donald GOUAKAINE**, proviseur, avec son équipe, remboursent les dettes et reprennent les travaux à partir d'un don puis la participation du Complexe. Le coût de la construction de R+1 est de 82 000.000FCFA sans les travaux de finitions. Le CSFP avec l'appui de la délégation, s'est engagé à s'autofinancer sur fonds de scolarité malgré les charges de gestion, afin de répondre aux nombreuses sollicitations des parents d'élèves en quête d'un bon cadre d'éducation de leurs progénitures. Le Conseil de la délégation bien qu'étant sur plusieurs chantiers, a donné un avis favorable pour soutenir le conseil de direction de Poly-carpe. Le 10 juillet 2023, les travaux du R+2 ont repris. Le coût pour conduire les travaux (sans les finitions de l'ensemble de l'infrastructure c'est-à-dire tout le nouveau bâtiment) est de 82.000.000 Fcfa.

Le complexe a fait un premier versement de 41.000.000FCFA en juillet 2023. De septembre à décembre 2023, un montant total de 41 000 000F a été versé à l'entrepreneur et 4 840 000F à l'architecte. Et ainsi, le complexe a épongé ses dettes .

Il faut retenir que ces travaux sont rendus possibles grâce aux efforts conjugués de tous. Merci chers frères pour vos conseils et prières pour que ce bâtiment soit rendu à ce niveau. Ce qui reste ce sont les travaux des finitions (crépissage, peinture, électricité...). La volonté est là mais ce sont les moyens qui nous manquent.



*Pour le conseil de direction du CSFP,
F. Donald GOUAKAINE, sc*

Agenda de Janvier 2024

MEILLEURS VŒUX DE L'ANNEE 2024:

Bonne, Heureuse et Sainte année 2024 !
 Qu'elle soit pour chacun de nous, une année de grâce
 et de miséricorde de la part du Seigneur!
 « Tout ce que je suis, c'est par la grâce de Dieu ».
 1 Cor 15,10



CELEBRATION DES ANNIVERSAIRES DE NAISSANCE :

Nous invitons les communautés à prier pour nos frères qui célèbrent les anniversaires de naissance, à se servir de la prière prévue à cet effet au verso de l'offrande de la journée.

LISTE DES ANNIVERSAIRES DE JANVIER 2024:

- | | |
|--|---|
| 01 Janvier: DOUM-HANI DOUKSIDI Jean (DAC) | 16 Janvier: TATOLOUM HONDE Francis (DAC) |
| MBAIGOLMEM Dieudonné (novice - DAC) | 22 Janvier: André MERCIER (AA) |
| TAÏRA BAÏSSANA Sylvain (postulant - DAC) | 23 Janvier: André CHARLAND (Can) |
| 07 Janvier: Jean-Guy LEDOUX (Can) | 24 Janvier: Dominique SAVARD (Can) |
| 08 Janvier: Jean-Louis MALENFANT (Can) | 28 Janvier: Jean-Claude ETHIER (Can) |
| 10 Janvier: Rejean CANUEL (Can) | |
| 13 Janvier: Michel BELCOURT (Can) | |

JOYEUX ANNIVERSAIRE, CHERS FRERES!

Le conseil a décidé de la fermeture du 2ème groupe whatsapp de la délégation à compter du 02 Janvier 2024. Désormais, c'est seul le groupe intitulé « FSC DAC CANAL INFO » qui diffusera les informations officielles du conseil.

SOLIDARITE AVEC FRERE GILBERT ALLARD:

Notre doyen, frère Gilbert ALLARD a eu quelques soucis de santé pendant la deuxième quinzaine de décembre 2023. Son médecin, Dr YAYA a diagnostiqué le mal dont il souffrait et frère Gilbert fréquente l'hôpital de Maroua pour un suivi sérieux Sa santé s'améliore progressivement. Il a pu se rendre au séminaire de Maroua ce 19 décembre 2023 pour donner ses cours.

Nous voulons exprimer notre compassion envers la famille de notre frère Marc VICHE qui a été victime d'un sinistre le 20 décembre 2023: un feu non-maîtrisé a ravagé la maison familiale, consumant tous les biens et laissant la maman dans le désarroi. Nous invitons les confrères à porter une attention particulière à la famille de notre confrère.

RAPPEL DES DATES IMPORTANTES:

- 06 Janvier 2024:** Visite du Canada au noviciat de Nianing (Sénégal)
15 au 17 Janvier 2024: Rencontre pré-capitulaires de la CSAFM à Abidjan (Côte d'Ivoire)
18 au 20 Janvier 2024: Conférence des supérieurs d'Afrique Francophone et Madagascar à Abidjan (Côte d'Ivoire)

22 Janvier 2024

Arrivée du provincial dans la délégation par N'Djaména (Tchad)

- | | |
|--------------------------------------|---|
| 22 au 29 Janvier 2024 (8 jours) | Visite de la communauté de N'Djaména |
| 30 Jan. au 02 Février 2024 (4 jours) | Visite de la communauté de Bébédjia |
| 02 au 06 Février 2023 (4 jours) | Visite de la communauté de Pala (dernière visite annuelle du délégué) |

06 Février 2024

Voyage pour Maroua-Mokolo via Figuil (Cameroun)

- | | |
|---------------------------------|--|
| 07-10 Février 2024 (3 jours) | Visite de la communauté de Mokolo |
| 11 au 13 Février 2024 (3 jours) | Visite de la communauté de Yaoundé (dernière visite annuelle du délégué) |
| 14 au 18 Février 2024 (5 jours) | Visite de la communauté de Nlong (dernière visite annuelle du délégué) |
| 19 au 25 Février 2024 (7 jours) | Visite de la communauté de Douala |

26 Février 2024

Départ du provincial de Douala (Cameroun) pour le Canada

Apostolat communautaire

Jubilé des 60 ans du Collège Saint Michel de Douala:

Le collège Saint Michel de Douala fait partie des premières fondations des Frères du Sacré-Cœur en Afrique centrale. L'année 2023 marque ses 60 ans d'existence au service des enfants et des jeunes dans la ville de Douala. En effet, le collège Saint Michel fait partie des plus anciens collèges de l'archidiocèse qui a formé des milliers des jeunes venant de différents horizons dans la ville cosmopolite de Douala. En prélude au "jubilé de diamant", pour joindre l'utile à l'agréable, nous avons interrogé quelques témoins de l'histoire de COSAMI dont madame Mandah Thérèse, préfet des études à l'enseignement technique.

AC : Bonjour madame. Voudriez-vous, vous présenter ?

Mandah Thérèse : Bonjour frère, au plus affectueusement, bonjour mon fils, frère.

AC : Dites-nous-en quelle année avez-vous intégré le COSAMI et avec quelle responsabilité ?

Mandah Thérèse : J'arrive au collège saint en 1996 fraîchement sortie de l'université de Yaoundé I, titulaire d'une licence en lettres modernes: le Française, où je sollicite et obtiens un poste d'enseignante de français.

AC : L'an 2023 marque le 60^e anniversaire de l'existence du Collège, faisant partie des plus anciens collaborateurs des F.S.C dans la mission éducative des enfants et des jeunes au sein de cet établissement, pouvez nous faire un petit résumé de votre parcours au Collège Saint Michel ?

Mandah Therese : Bah ! En fait, je suis arrivée au collège saint Michel au lendemain d'une période dite de braise.

Semblerait-il le torchon brûlait sérieusement entre les dirigeants et le personnel au point où même des réunions secrètes se tenaient, tout regroupement était interdit ou du moins suspect, bref, le climat était quelque peu tendu. Bref c'est le principal sujet qui alimentait les causeries à mon arrivée. Mais chemin faisant le climat s'est apaisé et on est revenu à l'essentiel c'est-à-dire l'éducation des jeunes.

À l'époque il y avait un système de mi-temps, c'est-à-dire une session d'avant midi et une autre après-midi .La discipline était de mise tant pour les élèves que pour les enseignants.

La ponctualité, le silence après la sonnerie marquant la fin de la pause, la propreté corporelle et des salles de classes, l'attitude vestimentaire, la saine émulation dans le travail, le respect de l'écart enseignants et apprenants (élèves)

Le port obligatoire de la blouse chez les enseignants, (l'une de mes inspectrices avait même parlé du collège des médecins de rendement (on ne venait pas en aventure à saint Michel), le sens de la vie sociale ... nostalgique vraiment nostalgique. En effet, ce serait prétentieux de pouvoir tout raconter Bref, jusqu'à une certaine époque, saint Michel était une famille au sens plein du terme. Mais aujourd'hui...

AC : Si l'on vous demande encore aujourd'hui, de faire le résumé historique et de l'évolution du collège Saint Michel, quelle serait votre impression?

Mandah Thérèse : Vous me voyez raconter ce pan de l'histoire du collège avec beaucoup d'émotion et de nostalgie. Sans être pessimiste, je m'en voudrais de ne pas mentionner que le label Saint Michel est en train de perdre de sa valeur. Est-ce une question générationnelle ? est-ce une conséquence de la mondialisation ? est-ce un relâchement idéologique ? vraiment cet état des choses suscite beaucoup d'interrogations.

AC : Il est certain que COSAMI a des défis qui s'imposent à lui. Connaissez-vous quelques-uns ? Lesquels par exemple ? Et si on vous demandait de faire une proposition pertinente et concrète, laquelle, vient immédiatement à l'esprit ?

Mandah Thérèse : Au vu du constat dont je viens de vous faire part, il est évident que les défis à relever sont nombreux. Mais le plus important et le plus urgent reste le défi idéologique. Quelle est l'idéologie fondamentale des frères du Sacré-Cœur dans l'éducation des jeunes ? je proposerais très modestement que l'on revienne aux fondamentaux. Saint Michel est une institution privée confessionnelle catholique. C'est un impératif d'instruire en EDUQUANT. Que l'enfant qui sort Saint Michel soit différent (positivement) des autres, qu'il soit pris pour modèle. Or il va de soi qu'un enfant (citoyen) modèle ne peut être fait que par un éducateur modèle. Aussi l'accent doit-il être sur la qualité morale et professionnelle du formateur qui est recruté à Saint Michel. Il est vraiment regrettable de constater que de nos jours, le plus important est de réussir à entrer à Saint Michel. Car une fois qu'on y est, on est tout permis. Ce qui est vraiment dommage, impensable de notre temps. Mais hélas

AC : Merci Madame pour votre disponibilité et surtout pour votre engagement au service de la jeunesse, avec les frères du Sacré-Cœur.

Mandah Thérèse : C'est moi qui vous remercie pour le choix que vous avez porté sur ma modeste personne pour cet échange. J'en suis honorée. Au moment où je m'appête à m'engager vers la porte de sortie, je prie ce même Dieu de vous accorder plus de clairvoyance encore dans cette mission combien lourde de l'éducation des jeunes. Je vous souhaite bon courage et que la grâce de Dieu soit notre partage.

AC : infiniment Merci !

F. MADJITOLOUM.N. Hubert, sc

Jubilé des 25 ans du Complexe Scolaire Elie Tao Baydo de Pala:

Le CSETB de Pala entre dans ses 25 années d'existence au service de l'éducation de la jeunesse du Tchad en général et du Mayo Kebbi en particulier (1999-2024). Le jubilé d'argent est un moment mémorable pour cette structure éducative jeune mais aussi ambitieuse: « *cet arbre là-bas, splendidement seul au milieu des fleurs blanches et fanée; c'est l'Afrique ton Afrique qui repousse patiemment, obstinément* », David Diop - Coup de pilon. Un comité mixte composé d'anciens élèves et des membres de l'équipe administrative est mis en place pour organiser ce jubilé aux nombreux enjeux: célébrer le jubilé ; soutenir cette structure qui a formé et continue de former; penser à son avenir ! Nous sommes tous invités à porter le complexe scolaire Elie Tao Baydo dans nos prières, en cette année spéciale.

F. DJINTOUSSI KEDAYE Jean-Marie, sc

Formation continue

THEME 4: Les bénéfices du sport sur la santé

L'activité physique est fortement recommandée pour prévenir des pathologies chroniques et contribuer au traitement d'un très grand nombre d'affections de longue durée comme le cancer, le diabète ou l'obésité mais également les maladies neurodégénératives et psychiatriques.

I- Le plaisir du sport:

Lorsqu'on pratique une activité sportive, le corps sécrète des hormones telles que l'endorphine, la dopamine ou l'adrénaline qui permettent de réduire le stress, améliorer la qualité du sommeil, diminuer les douleurs et agir comme un antidépresseur, c'est donc avant tout une source de plaisir.

II- Le lien social:

Le sport est un formidable créateur de ciment social, de passion et de citoyenneté. Pour les plus jeunes, les associations sportives sont un lieu privilégié pour rencontrer de nouvelles personnes, bien grandir et s'épanouir, dans le respect des autres. Et ça permet de gagner en confiance et en autonomie.

- ◆ Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou tout essoufflement anormal survenant à l'effort.
- ◆ Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort
- ◆ Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort.
- ◆ Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 mn lors de mes activités sportives
- ◆ Je bois 3 ou 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition
- ◆ Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou qui suivent la pratique d'une activité sportive
- ◆ Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général
- ◆ Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre...)
- ◆ Je pratique un bilan médical périodique avant de reprendre une activité sportive si j'ai plus de 35 ans.

III- Les trois principes :

- 1- Faire attention à sa santé
- 2- Respecter certaines consignes simples et de bon sens lorsqu'on fait du sport
- 3- Surveiller les signaux anormaux et ne pas hésiter à aller consulter son médecin traitant.

Les accidents cardiaques survenant lors de la pratique sportive ne sont pas rares. Ils constituent la majeure partie des accidents sportifs graves, responsables de mort subite (non traumatique) . L'enjeu de cette campagne est de prévenir les comportements dangereux ou simplement négligents qui augmentent ces risques et que les sportifs doivent apprendre à ne pas reproduire.

*Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport
Sports.gouv.fr / les-bienfaits-du-sport-25*

Thème de la province du Canada : « Allume le feu »

Thème de la délégation d'Afrique Centrale : « Frères, osons ensemble l'avenir »

