**Sœur Valentine Delafon, salésienne : « Mettez-vous au sport de la prière ! »**

3 août 2024

*Soeur Valentine à gauche, au côté de soeur Anne, salésienne également, après la remise des prix du championnat de France cycliste du clergé, en 2022, en Ardèche.*

A l’occasion des Jeux olympiques 2024 de Paris, une soirée œcuménique exceptionnelle était programmée mardi 30 juillet à l’église Saint-Sulpice de Paris, autour de trois « grands témoins » : Mark Gangloff, nageur américain double médaillé olympique, le pasteur américain Robert Comeaux et sœur Valentine Delafon, sœur salésienne de Don Bosco.

Éducatrice sportive et spécialisée de formation, sœur Valentine a prononcé ses premiers vœux de religieuse il y a tout juste 20 ans. Originaire des Alpes, elle est désormais responsable de la communauté de Bruxelles-Ganshoren et vicaire provinciale. En 2022, pour célébrer les 150 ans de la congrégation (les [Filles de Marie-Auxiliatrice](https://salesiennes-donbosco.net/), cofondée en 1872 par [Don Bosco](https://www.don-bosco.net/figures-salesiennes/biographiedb/) et [Marie-Dominique Mazzarello](https://www.don-bosco.net/figures-salesiennes/biographie-courte-de-marie-dominique/)), elle avait pris part à [l’épreuve féminine du championnat de France cycliste du clergé](https://www.don-bosco.net/actualites/championnat-de-france-cycliste-du-clerge-la-team-don-bosco-sacres-champions/). Epreuve qu’elle avait remportée.

« *Je ne suis pas une athlète au même titre que Mark,* dit-elle. *Cette course est la seule et unique fois de ma vie où j’ai fait une course de vélo sur route. Il y a peu de femmes qui font du vélo dans la vie consacrée, donc ce n’est pas un exploit !* » Fan de tennis et de ski de fond, sœur Valentine est issue d’une famille sportive : « *Nous habitions à la montagne, donc nous faisons régulièrement des footings ou des ascensions après la messe ou devions faire des travaux physiques. A cette époque, on aurait payé quelqu’un pour arrêter de porter les bûches et les piquets ! On n’avait pas besoin d’aller à Basic Fit !* »

Le goût de l’effort

Religieuse… chez Don Bosco, elle insista sur le fait que cette famille spirituelle se consacre à l’éducation des jeunes et que, dans ce cadre, le sport a toute sa place : « *Quand on fait du sport, il faut prendre la décision de s’y mettre : se lever, se changer, un peu souffrir, persévérer, répéter. Ce goût de l’effort, ça s’apprend. Avant de rencontrer des jeunes de quartier sensible je ne savais pas que ce goût s’apprenait. Surtout que le « goût », il est à la fin de l’effort, comme lors d’une ascension. Au sommet, toutes les fatigues disparaissent.* »

Ils en sont capables

Voilà qui a donc du sens, en éducation : « *Chez Don Bosco, on utilise le jeu, le sport, la musique, on souhaite mettre les jeunes en action et notamment dans l’animation. Le goût de l’effort, on peut le faire découvrir par le jeu, par quelque chose de ludique. Le jeune ne sait pas qu’il a toutes ces ressources en lui. On est toujours invité par quelqu’un pour faire du sport, c’est pareil pour les jeunes, il est nécessaire de les inviter à se dépasser pour qu’ils découvrent ce dont ils sont capables.* »

Et, au final, y a-t-il des points communs entre sport et prière ? « *Le sport m’a aidée dans la prière : quand il s’agit d’aller prier, il faut parfois faire un effort. Si personne ne vous a donné le goût de l’effort de la prière, vous n’y arriverez pas,* témoigne sœur Valentine. *Parfois, on se dit « Seigneur, là, j’en bave mais je veux t’attendre et je vais y arriver ». Il faut chercher son souffle, respirer régulièrement, tenir immobile, persévérer, se laisser trouver pour atteindre le sommet du fond de notre cœur. Mais plus on pratique régulièrement, moins l’effort est difficile. Plus on va à la rencontre de Dieu, moins c’est difficile de se lever pour y aller et plus on en a goût et plus on est bien dans notre vie.* »

Et de conclure : « *Mettez-vous au sport de la prière car c’est toute votre vie physique, morale, intellectuelle et relationnelle qui sera en bonne santé !* »

Laura THIEBLEMONT

PS : on vous offre également, en cadeau, ce vœu qu’a formulé sœur Valentine, à la fin de son témoignage : « *Je vous souhaite une pratique régulière des 3 B. Le bien-être (relation à vous-même, soin de votre corps et intelligence et émotion), le bonheur (relation aux autres, il n’y a pas de plus grand amour que de donner sa vie) et les Béatitudes (relation à Dieu).* »

*Contact sœurs salésiennes : vocationsalesienne@gmail.com*