



Région LYON-SUD

Journée  
régionale  
du 18/3/18

Un « exercice »  
dans les rues  
du 8<sup>ème</sup> arrond<sup>t</sup>  
de Lyon





Explications  
pour les parcours  
et envoi vers  
l'exercice



# Explications pour les parcours

En arrivant à l'Ecole La Mache, vous avez reçu **un badge et une feuille de route**.

**Sur votre badge**, il y a un nombre (de 1 à 12) et une lettre (A ou B) :

- le nombre correspond à votre parcours en boucle dans le 8e : il a été tenu compte des possibilités de marche de chacun.
- pour chaque parcours, vous êtes 4 à avoir la lettre A, et 4 à avoir la lettre B.
- la lettre correspond à la façon dont vous allez parcourir la boucle : les A vont le faire dans un sens, les B en sens inverse.

Pour ce qui est du **recto de votre feuille de route**, on va en reparler plus tard.

Au **verso de cette feuille de route**, vous avez la carte d'un parcours, avec des indications pour le départ et pour la marche.

Pour vous guider au départ, et vous aider à partir sur le bon chemin, il y a, **en haut** de votre feuille, un **petit schéma** qui vous indique comment sortir de La Mache, selon que vous êtes A ou B. Un petit astérisque rouge indique un endroit où l'on peut se poser un instant pour commencer l'exercice, il y a là un ou plusieurs bancs.

Vous allez **marcher seul et en silence**... Pourtant, vous serez **4** à être partis **sur la même route**. Par moment, il se peut donc que vous voyez d'autres compagnons, en même temps que vous dans la même rue. Ce n'est pas un problème... Simplement, ne leur parlez pas. Chacun avancera à son rythme.

**En bas à droite** de votre feuille, sont indiquées quelques **propositions de lieux où vous pourrez porter votre attention**.

Mais **chacun s'arrêtera quand il le voudra**, pour observer ce qui le touche (un bâtiment, une personne, une scène de rue etc...).

Nous vous demandons de **revenir à La Mache entre 12h15 et 12h30**, mais pas avant 12h15 parce que l'on ne peut pas laisser ouvertes les portes de La Mache en permanence (voir n° d'urgence sur votre feuille en cas de problème).

Le **temps pour faire la totalité du parcours**, sans s'arrêter, à l'allure que vous avez indiquée lors de votre inscription, est d'une heure. Vous avez donc de la marge, et le temps de vous arrêter en cours de route pour observer, contempler et marcher lentement car, au total, vous disposez de 1h 30mn.

Sur votre carte, le parcours complet est indiqué par un trait rouge continu. Pour certains parcours un raccourci est indiqué en pointillé. Dans tous les cas, **un petit rond indique la mi-parcours**. Si, au bout de 45mn, vous avez l'impression que vous n'allez pas pouvoir faire la totalité de votre parcours, pas de stress. Repartez par le chemin le plus rapide vers La Mache. A vous de vous organiser...



Région LYON-SUD

Journée régionale du 18 mars 2018

## Un « exercice » dans les rues du 8<sup>ème</sup> arrondissement

« Maître, où demeures-tu ? » - « Venez, et vous verrez. »

*Jn 1, 38-39*

Je sors de La Mache et je commence mon parcours (*voir plans au dos*). Après quelques minutes de marche, je choisis un lieu pour commencer l'exercice.

1. Je me prépare au silence intérieur en déposant toutes mes préoccupations devant Jésus et je Lui dis : « me voici ».
2. Puis, je dis : « Seigneur, aide-moi à être vraiment présent, ce matin, dans les rues du 8<sup>ème</sup>, de tout mon coeur, de tout mon corps, de tous mes sens. »
3. Pendant quelques minutes, je regarde attentivement ce qui m'entoure (paysage, ciel, bâtiments, personnes ...), j'écoute les bruits de la rue (bruit de moteur, paroles, cris ...) et je sens le froid, la pluie ou la chaleur sur ma peau.
4. Je demande ensuite à Jésus la grâce de pouvoir regarder la ville et ses habitants comme Il les regarde.
5. Ensuite, je poursuis mon parcours à mon rythme en étant, tout le temps, attentif (-ive) :
  - aux lieux d'habitation, aux jardins, aux commerces, aux transports
  - aux personnes, différentes selon les lieux traversés
  - à ce qu'elles disent ou font.

Je m'arrête, ou je ralentis le pas, quand quelque chose me touche, et j'écoute ce que cela provoque en moi. Puis je continue mon chemin sans vouloir, à tout prix, tout faire et tout voir.

A certains moments, je peux exprimer à Jésus ce que je découvre, le sentiment qui monte en moi (indifférence, ennui, malaise, colère, joie, émerveillement, confiance, paix...). Je peux aussi crier vers Lui ou bien Lui demander son aide.

Bon cheminement.

# Envoi vers l'Exercice

D'habitude quand je marche dans ma ville, la plupart du temps j'ai un but : faire des courses, rencontrer quelqu'un, aller à un spectacle par ex. Je ne me laisse pas détourner de ce but.

D'habitude quand je marche dans ma ville, souvent je traverse des lieux qui me sont familiers, je les connais bien, je ne fais pas attention à ce qui peut avoir changé.

D'habitude quand je marche dans ma ville, j'évite les quartiers dits difficiles ou qui ne sont pas «beaux». Je connais leur réputation, je n'ai pas envie de les découvrir, je ne vois pas ce qu'ils m'apporteraient.

Aujourd'hui, je me dispose à vivre dans la ville une véritable aventure intérieure.  
Je me laisse inviter par Jésus qui dit « Venez, et vous verrez. » (Jn 1, 38-39)

Pour en profiter au maximum, je me donne les moyens de partir comme des pèlerins dans la ville, ou comme des disciples. Quand Jésus envoie les Douze, il leur dit « Ne prenez rien pour la route, ni bâton, ni sac, ni pain, ni argent ». Il leur demande de voyager léger.

Moi, de quoi vais-je m'alléger ?

de mes propres préoccupations du moment,  
de mes peurs ( par ex. celle de ne pas arriver à boucler le parcours, ou celle de faire des mauvaises rencontres etc.),  
de mes préjugés (on n'est pas dans un coin intéressant)  
ou même de mes attentes concernant cette expérience.  
Il va falloir aussi me couper des distractions possibles comme le téléphone (*nous vous demandons de le mettre sur mode avion*).

Je vais pouvoir ainsi entrer, non dans une simple balade à la découverte d'un arrondissement de Lyon, mais dans un exercice d'attention. Attention à ce que je vais rencontrer, attention à qui va se passer en moi, attention à la présence du Seigneur en ces lieux.

Faites confiance au Seigneur qui vous accompagne dans ce chemin. Il va vous conduire vers un territoire que vous ne connaissez pas, ou que vous connaissez peu, mais où Lui demeure. Chacun va faire une expérience tout à fait unique.

( lecture du recto de la feuille de route )

Maintenant, vous allez sortir de la salle calmement et silence.

Bonne route et retour ici vers 12h30.



Guide pour  
le temps de  
relecture et  
de partage



L'exercice que vous avez fait ce matin est de l'ordre d'un exercice spirituel, comme ceux qui sont proposés lors d'une retraite. Pour achever l'exercice, il faut en faire la relecture.

Vous allez maintenant vous retrouver avec ceux et celles qui ont fait, ce matin, le même parcours que vous. Vous allez prendre un temps personnel en silence, suivi d'un temps de partage.

Pour laisser tout son temps à la relecture et au partage, il n'y aura pas de tour de présentation, chacun se nommera quand il prendra la parole.

Il n'y aura pas non plus de remontée de ce qui se sera dit dans le groupe.

Prévoir juste que quelqu'un soit «gardien du temps» afin de finir à l'heure pour l'Eucharistie.

### *Temps personnel en silence* (10-15 mn)

Comment suis-je après ce temps de marche dans le 8ème ?  
heureux (se)? épuisé(e) ? mécontent(e)? déçu(e)? en paix? etc.

Je prends le temps de laisser défiler dans ma tête ce que j'ai vécu ce matin :

- quelle rue, quelle personne, quel événement m'a touché(e) ?
- qu'est-ce que j'ai ressenti? qu'est-ce que j'ai découvert ?
- en quoi cela me parle-t-il de moi et de ma relation à Dieu ?
- à quoi cela m'appelle-t-il ?
- qu'ai-je envie de dire au Seigneur maintenant ?

qu'est-ce que j'ai envie de partager brièvement avec mes compagnons ?

### *Temps collectif de partage* (35-40 mn)

Chacun dit son nom et expose brièvement ce qu'il souhaite partager (pas plus de 4 à 5 mn par personne).

Il n'y aura pas de temps d'interpellation, mais s'il reste un peu de temps quelqu'un peut exprimer en quoi le témoignage d'un autre l'a touché et va l'aider.





Les 12 parcours





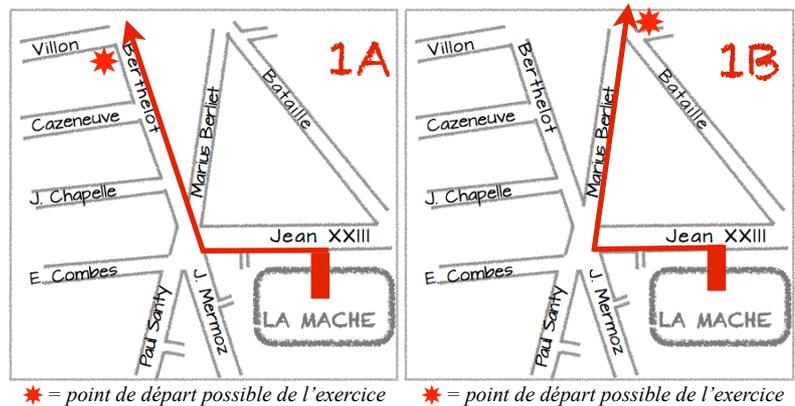
# Parcours N° 1 : Vers le parc Blandan

## Explications pour le départ :

Les 1A et les 1B parcourent la même boucle, mais en sens inverse.

En sortant de «La Mache», les A et les B partent vers la gauche et vont ensuite tourner à droite au Bachut.

Mais là, les A vont prendre l'avenue Berthelot, à gauche de la médiathèque; les B vont prendre la rue Marius Berliet, à droite de celle-ci.



## Indications pour la marche :

La boucle a été tracée pour des personnes capables de marcher d'un bon pas, leur permettant d'atteindre le parc Blandan.

Pour les personnes marchant à une allure normale, le parcours peut être raccourci, en coupant (---) par la voie piétonne qui longe les voies ferrées et le tram. Les 2 variantes ne présentent pas de dénivelé.

Sur la carte, des points ronds indiquent la mi-parcours, pour les parcours long ● et raccourci ○. De là, vous pouvez rentrer à La Mache en une demi-heure, à votre allure.



Si vous perdez votre chemin, à l'aller demandez, au début l'église St Maurice ou l'hôtel de police suivant votre sens de parcours, puis le parc Blandan ; au retour, demandez le Bachut.

En cas de besoin, un supermarché est ouvert, avenue des Fr. Lumière.

- Points d'attention :**
- la voie piétonne et cyclable qui longe la voie du tram T4
  - les commerces ouverts sur l'avenue des Frères Lumière
  - le nouveau quartier entre Berthelot et Marius Berliet
  - le Parc Blandan qui mêle familles et sportifs
  - tout autre endroit qui aura retenu votre attention...

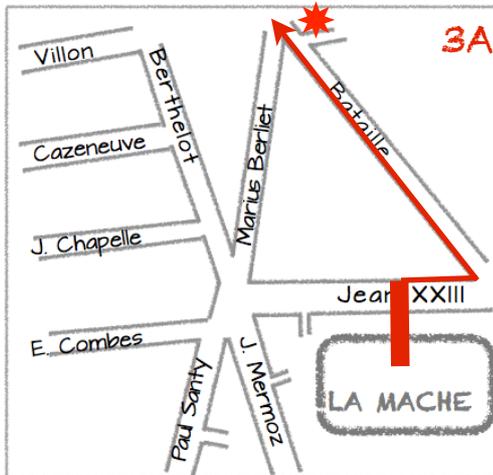
En cas d'urgence, appeler le 06 48 97 62 45.



# PARCOURS N° 3 : vers Montluc

## Explications pour le départ :

En sortant de «La Mache», 3A et 3B partent vers la droite. Mais les A et les B parcourent la boucle en sens inverse. Les A vont tourner assez vite, à gauche, vers la rue Bataille ; les B vont, eux, tourner un peu plus loin sur la gauche, vers la rue Maryse Bastié.



★ = point de départ possible de l'exercice



★ = point de départ possible de l'exercice

## Indications pour la marche :

La boucle a été tracée pour des personnes capables de marcher d'un bon pas, leur permettant d'atteindre Sans-Souci et Montluc.

Pour les personnes marchant à une allure normale, le parcours peut être raccourci, en coupant (- - -) par l'avenue des Frères Lumière et la rue du Dr A. Gélibert. Les 2 variantes ne présentent pas de dénivelé.

Sur la carte, des ronds rouges indiquent la mi-parcours, pour les parcours long ● et raccourci ○. De là, vous pouvez rentrer à La Mache en une demi-heure, à votre allure.



En cas de besoin, un supermarché est ouvert, à l'angle de l'avenue des Frères Lumière et de la rue Antoine Lumière.

### Points d'attention :

- le jardin partagé, entre les rues Jeanne Hachette et du Dauphiné
- le passage Hannah Arendt, le long de la Manufacture
- le petit parc de jeux, tout au bout de la rue Saint Mathieu
- la maison de retraite Ste Elisabeth, rue des Alouettes
- tout autre lieu qui aura retenu votre attention...

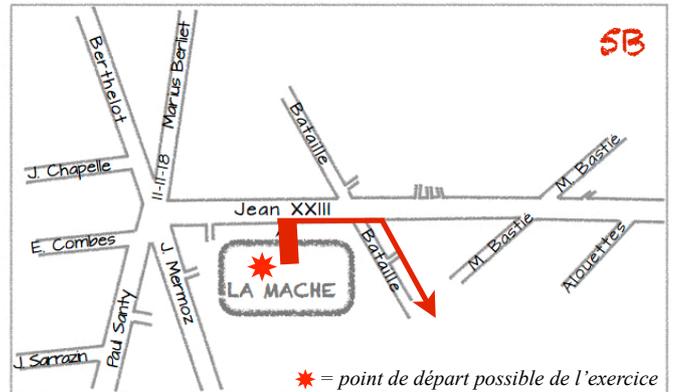
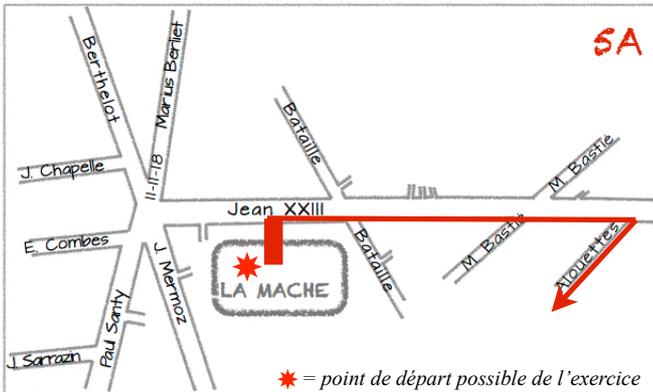
En cas d'urgence, appeler le 06 48 97 62 45.



# PARCOURS N° 5 : vers Grange-Blanche

## Explications pour le départ :

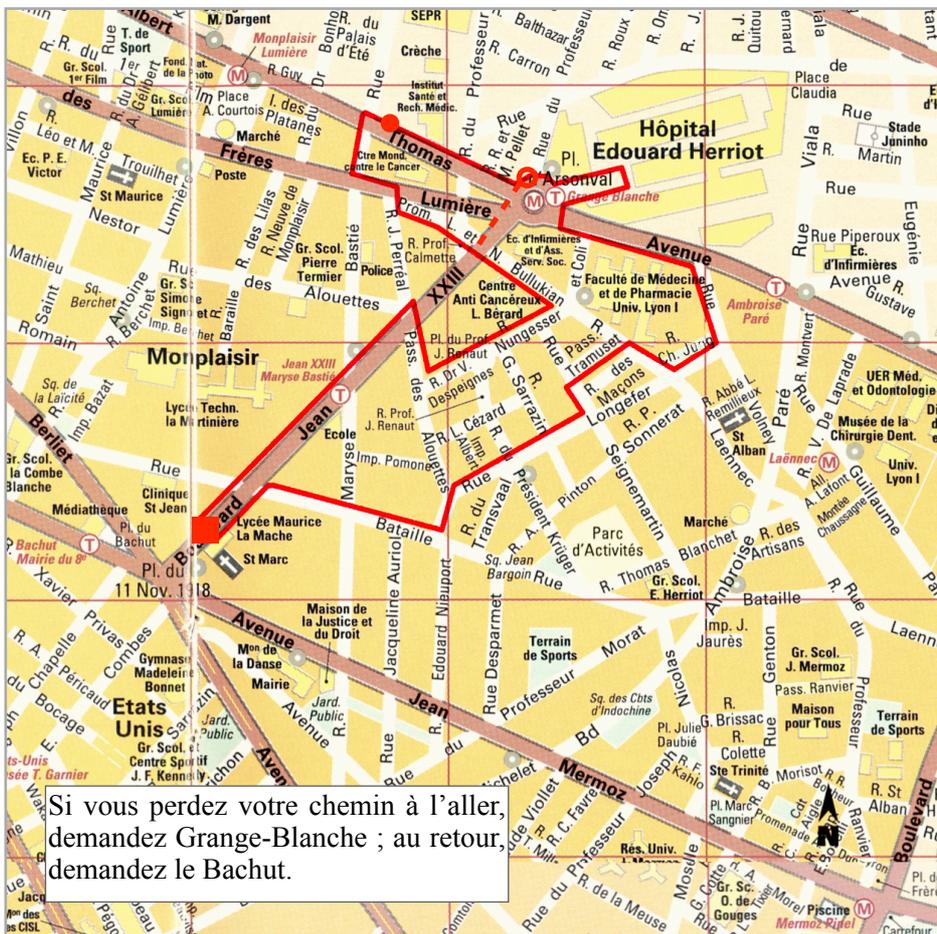
En sortant de «La Mache», les 5A et les 5B partent vers la droite. Mais A et B parcourant la boucle en sens inverse, les A vont continuer sur le boulevard Jean XXIII avant de tourner à droite, passage des Alouettes ; alors que les B vont, eux, presque tout de suite tourner à droite, rue Bataille.



## Indications pour la marche :

La boucle a été tracée pour mener des personnes marchant à une allure normale vers les hôpitaux de Grange-Blanche. Pour les personnes marchant à une allure lente, la boucle peut être raccourcie en coupant, par le boulevard Jean XXIII, la partie de la boucle située à l'ouest de la place d'Arsonval (ou « Grange Blanche »).

Les deux variantes ne présentent aucun dénivelé. Sur la carte, des ronds rouges indiquent la mi-parcours, tant pour le parcours long ● que pour le parcours raccourci ○. De là, vous pouvez rentrer à La Mache en une demi-heure, à votre allure.



En cas de besoin, un supermarché est ouvert, boulevard Jean XXIII, près du carrefour avec la rue Maryse Bastié.

### Points d'attention :

- le petit square, rue Longefer, entre les rues Laënnec et Volney
- l'activité de la place d'Arsonval (aussi appelée Grange Blanche)
- le café-relais H, 100m à l'intérieur de l'hôpital Edouard Herriot
- les rues tout autour du centre anti-cancéreux Léon Bérard
- tout autre lieu qui aura retenu votre attention...

En cas d'urgence, appeler le 06 48 97 62 45.

# PARCOURS N° 6 :

# VERS Laënnec

## Explications pour le départ :

Les 6A et les 6B parcourent la même boucle, mais en sens inverse. En sortant de La Mache, les A partent vers la droite et vont ensuite tourner à droite, rue Bataille. Les B partent vers la gauche et vont tourner à gauche, avenue Jean Mermoz.



## Indications pour la marche :

La boucle a été tracée pour mener vers le quartier Laënnec des personnes marchant à une allure normale. Pour les personnes marchant lentement, la boucle peut être raccourcie, en empruntant à un moment sur une centaine de mètres le Boulevard Ambroise Paré (---).

Le parcours raccourci ne présente aucun dénivelé. Sur la fin du parcours long, les escaliers menant vers le métro Laënnec (allée Adolphe Lafont) peuvent éventuellement être contournés sur la gauche, par les rues en pente.

Sur la carte, des ronds rouges indiquent la mi-parcours, pour le parcours long ● et le parcours raccourci ○. De là, vous pouvez rentrer à La Mache en une demi-heure, à votre allure.



Si vous perdez votre chemin, demandez, à l'aller : le métro Laënnec, et au retour : le Bachut.

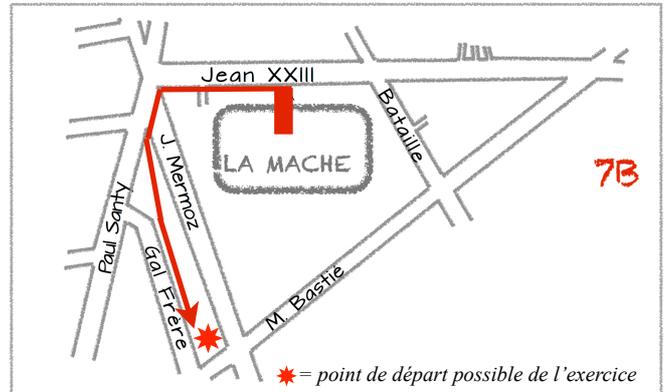
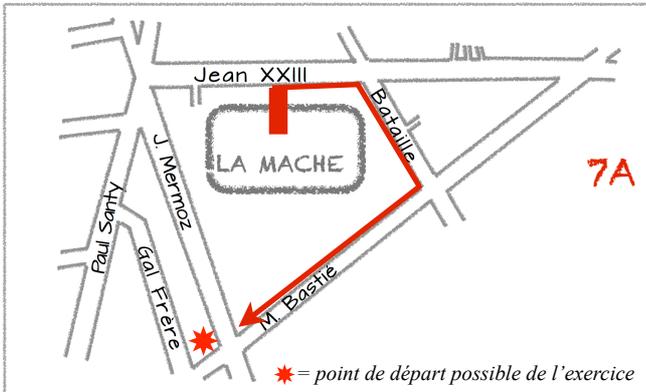
- Points d'attention :**
- les alentours de l'église St Alban (sortie, vers 11h, de la messe vietnamienne)
  - le quartier autour du métro Laënnec
  - le petit jardin public à côté de la grande mosquée
  - l'hôpital à l'angle des rues Jean Mermoz et Edouard Nieuport
  - tout autre lieu qui aura retenu votre attention...

En cas d'urgence, appeler le 06 48 97 62 45.

# Parcours N° 7 : vers Mermoz-Pinel

## Explications pour le départ :

Les 7A et les 7B parcourent la même boucle, mais en sens inverse. En sortant de La Mache, les A partent vers la droite et vont ensuite tourner à droite, rue Bataille. Les B partent vers la gauche et vont tourner à gauche, pour prendre, au carrefour, l'avenue du Général Frère.

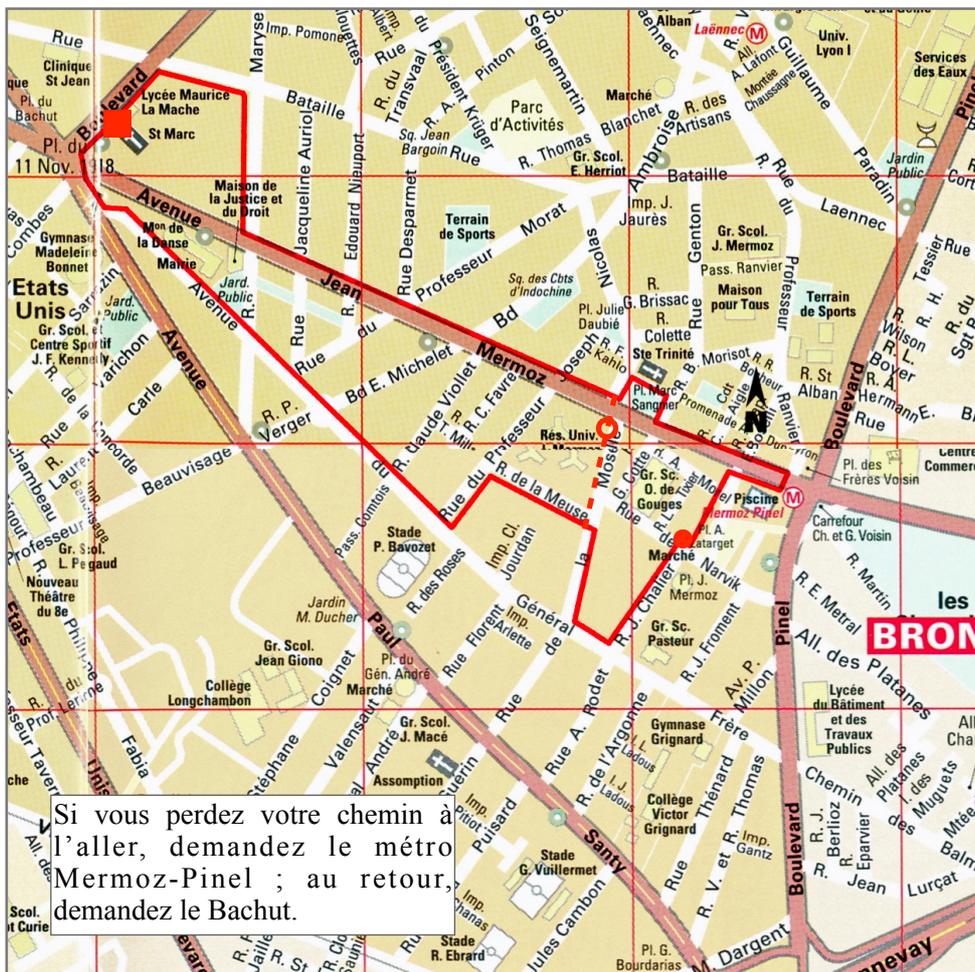


## Indications pour la marche :

La boucle, menant vers le quartier Mermoz-Pinel, a été tracée pour des personnes marchant à une allure normale.

Pour les personnes marchant à une allure lente, la boucle peut être raccourcie, en coupant par la rue de la Moselle jusqu'à la rue de la Meuse (---).

Les deux variantes ne présentent aucun dénivelé. Sur la carte, des ronds rouges indiquent la mi-parcours, tant pour le parcours long ● que pour le parcours raccourci ○. De là, vous pouvez rentrer à La Mache en une demi-heure, à votre allure.



Si vous perdez votre chemin à l'aller, demandez le métro Mermoz-Pinel ; au retour, demandez le Bachut.

En cas de besoin, un supermarché est ouvert, en face de l'église de la Sainte Trinité.

### Points d'attention :

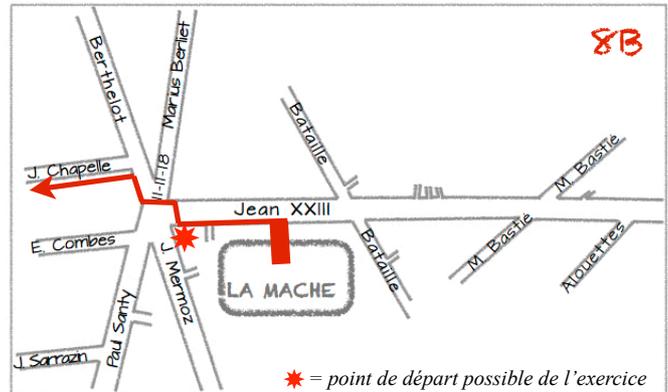
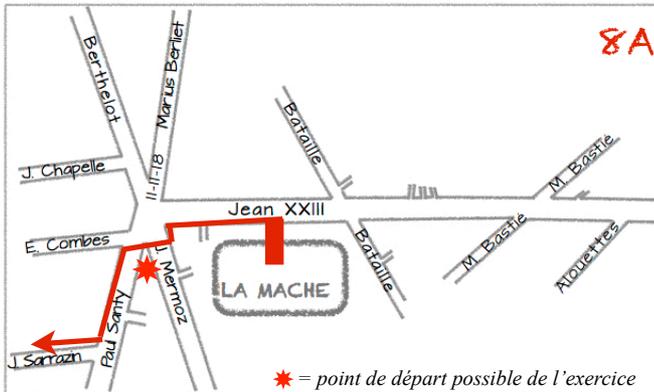
- le jardin public, derrière la mairie du 8<sup>ème</sup>
- le parvis de l'église de la Sainte Trinité (sortie de la messe à 11h30)
- la piscine et la perspective de l'avenue, vue de Mermoz-Pinel
- le quartier HLM, après le carrefour Meuse-Moselle
- tout autre lieu qui aura retenu votre attention...

En cas d'urgence, appeler le 06 48 97 62 45.

# Parcours N° 8 : vers le Moulin à vent

## Explications pour le départ :

En sortant de La Mache, 8A et 8B partent vers la gauche. Mais A et B parcourent la boucle en sens inverse. Au carrefour, les A vont ainsi prendre l'avenue Paul Santy puis tourner à droite rue Jean Sarrazin ; les B vont prendre, eux, presque en face du boulevard Jean XXIII, la rue Joseph Chapelle.

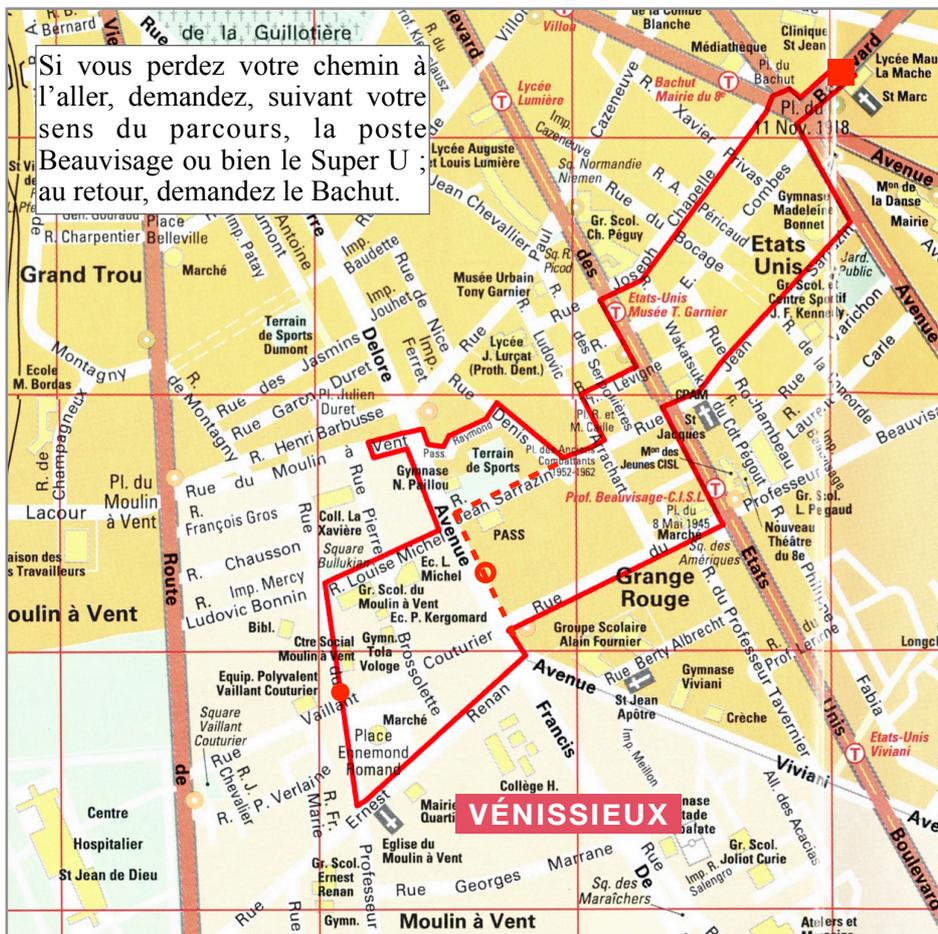


## Indications pour la marche :

La boucle a été tracée pour vous mener vers le quartier du Moulin à Vent à Vénissieux. Le parcours, qui ne présente aucun dénivelé, est destiné à des personnes marchant à une allure normale.

Pour les personnes marchant à une allure lente, la boucle peut être raccourcie, en coupant par l'avenue Francis de Pressensé et la rue Jean Sarrazin.

Sur la carte, des ronds rouges indiquent la mi-parcours, tant pour le parcours long ● que pour le parcours raccourci ○. De là, vous pouvez rentrer à La Mache en une demi-heure, à votre allure.



En cas de besoin, un supermarché est ouvert, à l'angle Beauvisage / Etats-Unis.

## Points d'attention :

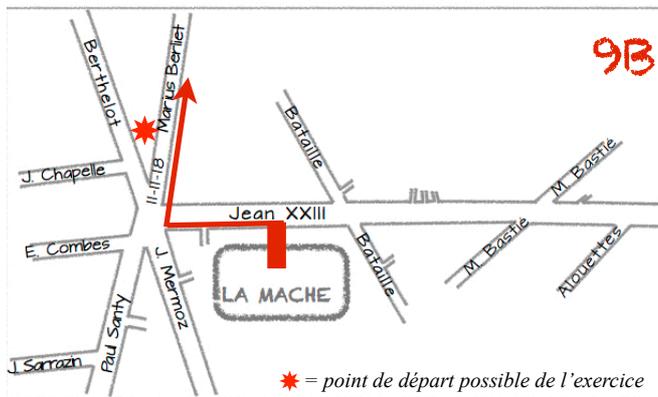
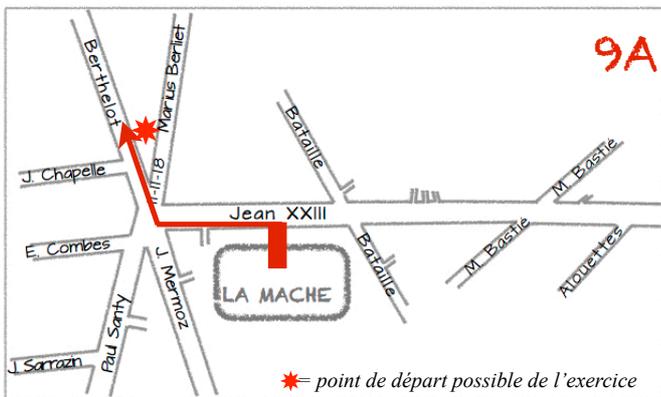
- l'enclos de l'église Saint-Jacques (sortie de la messe vers 11h30)
- la place E. Romand, avec une aire de pétanque et un square pour enfants
- le parking du Super U, à l'angle Moulin à vent / Francis de Pressensé
- les bancs, sur la place du 8 Mai 1945 et la place R. & M. Caille
- tout autre lieu qui aura retenu votre attention...

En cas d'urgence, appeler le 06 48 97 62 45.

# PARCOURS N°9 : VERS LES PONTS SNCF

## Explications pour le départ :

Les 9A et les 9B partent vers la gauche et vont ensuite tourner à droite au Bachut. Mais là, les A vont prendre l'avenue Berthelot, à gauche de la médiathèque ; les B vont prendre la rue Marius Berliet, à droite de celle-ci.



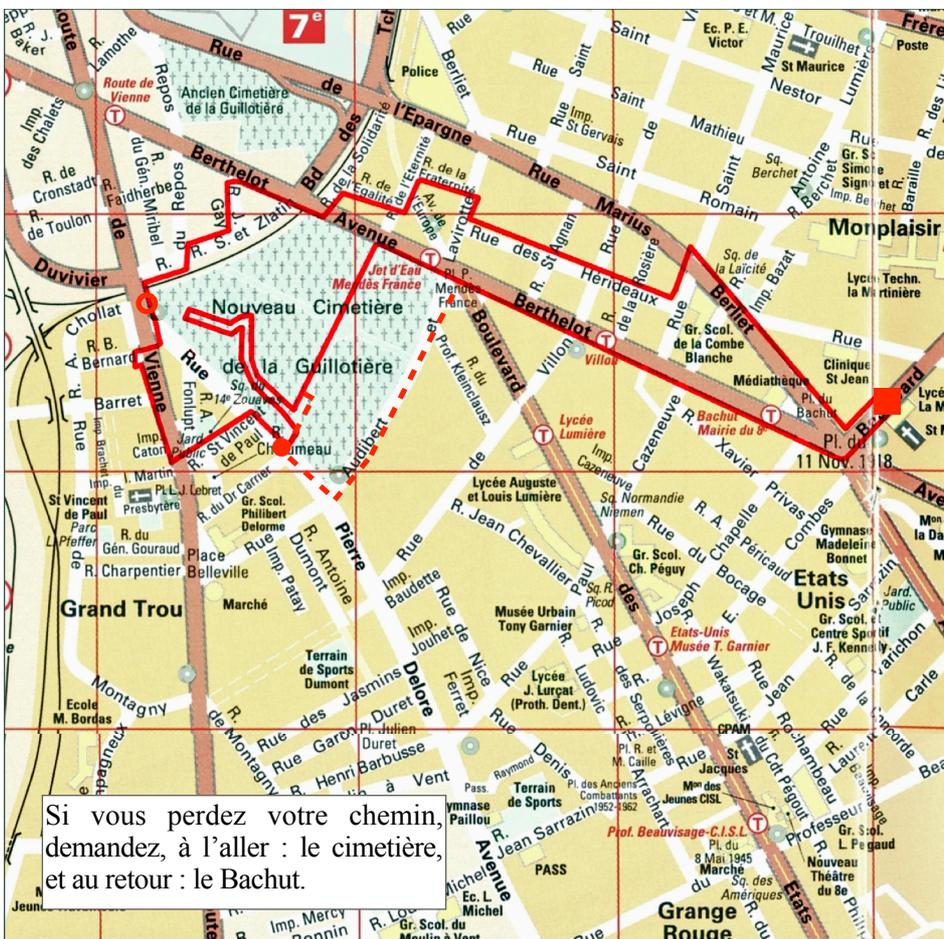
## Indications pour la marche :

La boucle a été tracée pour vous mener vers le pont au dessus des voies SNCF, route de Vienne. Elle traverse le cimetière de la Guillotière, en allant par les allées 25 et 30 jusqu'au carré des soeurs et à celui des pauvres. Ce parcours ne présente aucun dénivelé, mais il est destiné à des personnes marchant d'un bon pas.

Pour les personnes marchant à une allure normale, il peut cependant être raccourci de deux façons (équivalentes du point de vue de la distance) :

- soit en traversant tout droit le cimetière, sans faire le détour proposé
- soit en contournant totalement le cimetière par la rue Audibert et Lavirotte.

Sur la carte, des points ronds indiquent la mi-parcours, pour les parcours long ● et raccourci ○ . De là, vous pouvez rentrer à La Mache en une demi-heure, à votre allure.



En cas de besoin, un supermarché est ouvert, avenue Berthelot, juste après la médiathèque.

**Points d'attention :**

- les voies ferrées et les ateliers ferroviaires
- une boîte à livres et un jardin partagé, rue Benoit Bernard
- les carrés des soeurs hospitalières et des pauvres, au cimetière
- le dépôt des bus, rue Audibert et Lavirotte
- tout autre endroit qui aura retenu votre attention...

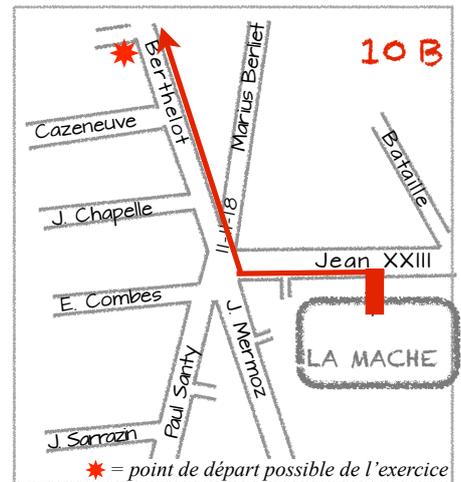
# PARCOURS N° 10 : vers la route de Vienne

## Explications pour le départ :

Les 10A et 10B partent ensemble vers la gauche en sortant de La Mache pour, au carrefour, prendre l'avenue Berthelot (à gauche de la médiathèque).

Les A et B marchent sur le même parcours, mais parcourent la boucle dans des sens opposés.

A un moment, les A vont ainsi tourner à gauche, rue Cazeneuve, pendant que les B vont continuer sur l'avenue Berthelot.



## Indications pour la marche :

La boucle a été tracée pour vous mener vers la route de Vienne, au lieu dit Le Grand Trou. Le parcours ne présente aucun dénivelé, mais il est destiné à des personnes marchant à une bonne allure normale.

Pour les personnes marchant un petit peu plus lentement, la boucle peut être raccourcie, en restant sur l'avenue Berthelot entre Bachut et Jet d'eau, et en coupant au Grand Trou par la rue Audibert et Lavirotte et la rue Pierre Delore.

Sur la carte, des points ronds indiquent la mi-parcours, tant pour le parcours long ● que pour le parcours raccourci ○. De là, vous pouvez rentrer à La Mache en une demi-heure, à votre allure.



En cas de besoin, il y a un petit marché sur la place Belleville et, sur l'avenue Berthelot, un supermarché.

### Points d'attention :

- les 2 lignes de tramway qui se croisent au Jet d'eau
- le petit marché de la place Belleville
- la Maison de Rodolphe (pour sans-abris), rue Villon
- le carrefour entre Etats-Unis et Paul Cazeneuve
- tout autre endroit qui aura retenu votre attention...

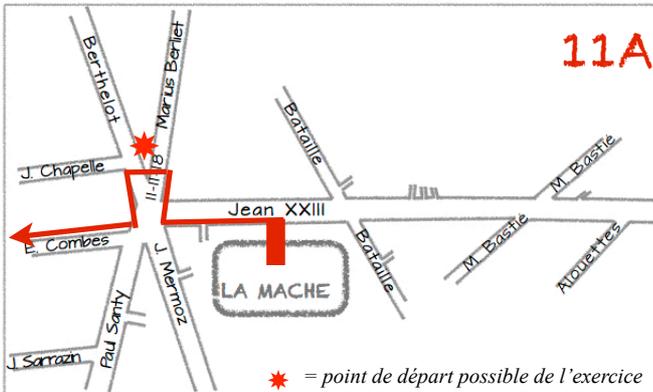
Si vous perdez votre chemin, demandez, à l'aller : le marché Belleville, et au retour : le Bachut.

En cas d'urgence, appeler le 06 48 97 62 45.

# PARCOURS N° 11 : Vers « Babel »

## Explications pour le départ :

Les 11A et les 11B parcourent la même boucle, mais en sens inverse. En sortant de La Mache, les A partent vers la gauche pour, au carrefour du Bachut, prendre, presque en face du boulevard Jean XXIII, la rue Emile Combes. Les B partent, eux, vers la droite et vont ensuite tourner à gauche, rue Bataille.

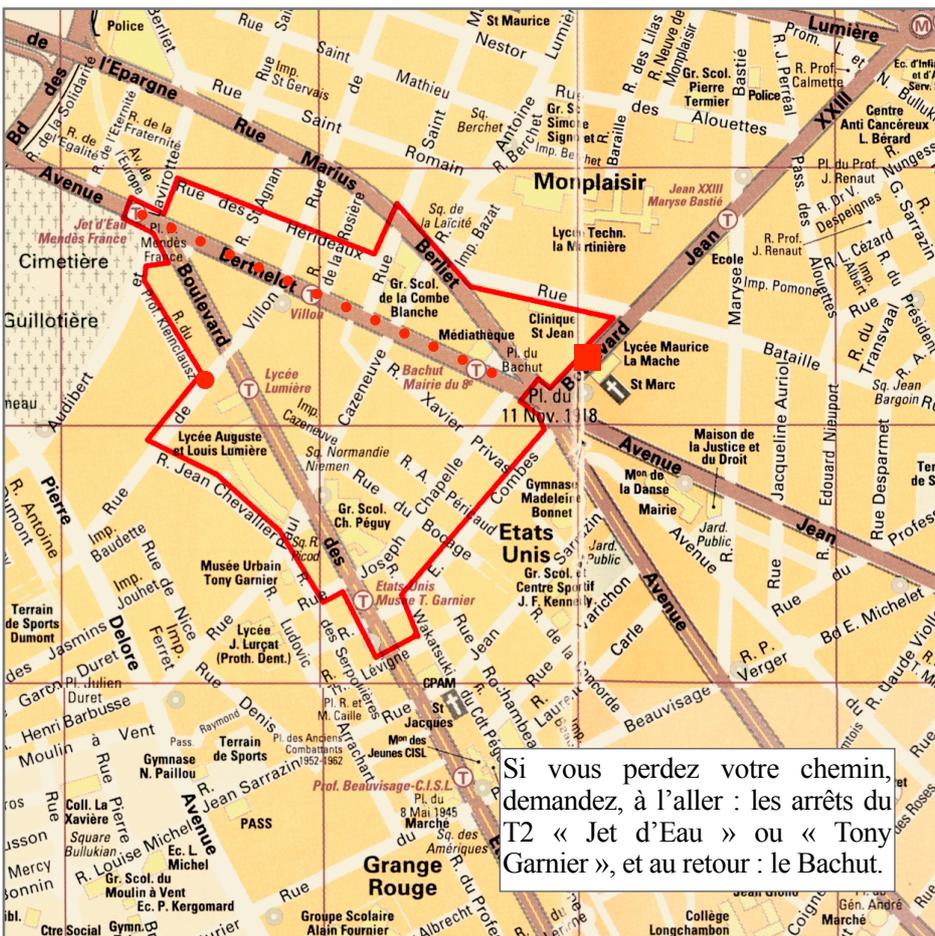


## Indications pour la marche :

La boucle a été tracée pour vous mener vers la placette avec les murs peints représentant la tour de Babel, en face des stations « Jet d'eau - Mendès France » des tramways T2 et T4.

Ce parcours, qui ne présente aucun dénivelé, est destiné à des personnes marchant à une allure lente. Sur la carte, un point rond ● indique la mi-parcours.

Il peut en outre être réduit, en prenant au retour le tram T2 sur le tronçon indiqué en pointillé ● ● ● sur la carte, d'1/3 pour le sens A, et des 2/3 pour le sens B.



En cas de besoin, un supermarché est ouvert le dimanche matin, au Jet d'eau, à l'angle de la rue des Hérideaux.

## Points d'attention :

- la place Mendès-France, des murs peints de Babel aux arrêts de tram, en face
- la zone pavillonnaire, rues E. Combes et du Bocage
- la vie du quartier des Etats-Unis, depuis l'arrêt de tram « Tony Garnier »
- la station-service à l'angle Bataille / Marius Berliet
- tout autre endroit qui aura retenu votre attention...

Si vous perdez votre chemin, demandez, à l'aller : les arrêts du T2 « Jet d'eau » ou « Tony Garnier », et au retour : le Bachut.







