

## Comment cela fonctionne-t-il ?

1. Inscrivez-vous par couple, Madame/Monsieur, ou équipe de 2 personnes (binôme).
2. Si vous êtes seuls, inscrivez-vous et nous vous mettrons en contact avec une autre personne seule également.
3. Vous recevrez une circulaire, vous indiquant pour chaque repas les convives tirés au sort. Ils seront donc différents à chaque repas de l'année.
4. Cette circulaire fixe une plage de deux mois pour choisir la date des 4 repas (janvier-février, mars-avril, mai-juin, septembre-octobre). Et donc, pour chaque repas, les 4 couples concernés s'entendent pour fixer une date commune et le moment du repas : midi ou soir.

Pour chaque repas, les rôles des différents convives sont prédéterminés :

- l'hôte qui reçoit pourvoit au plat principal et à la boisson,
- le 2<sup>ème</sup> couple apporte l'entrée,
- le 3<sup>ème</sup> s'occupe du fromage et du pain,
- et le dernier couple clôture par le dessert !

Bien entendu, et comme vous devez vous y attendre, les rôles changent à chaque repas, ce qui fait qu'en fin d'année, après 4 repas, chacun a occupé tous les rôles.

## Concrètement et pour la suite

Pour que les repas puissent commencer en janvier, la **clôture des inscriptions est fixée au 13 décembre 2025**, soit par e-mail, soit en ligne, soit en déposant l'inscription au presbytère.

### CONTACTS :

Dominique et Brigitte LEPAINTEUR  
1, les Pigannières 50300 Ponts  
06-85-73-18-64 ou 07-65-81-61-20  
d.lepaineur@gmail.com



# Au menu

Accueil  
Rencontres  
Simplicité  
Échanges  
Joie  
Convivialité

## INSCRIVEZ-VOUS AUX REPAS 4X4 2026



**50** DIOCÈSE DE COUTANCES ET AVRANCHES  
PAROISSES AVRANCHES, BRÉCEY, DUCEY

## Coupon-réponse

à envoyer par email à [d.lepaineur@gmail.com](mailto:d.lepaineur@gmail.com)  
ou inscription en ligne : avec le QRCode  
ou <https://w.enoria.link/inscription-aux-repas-4x4>  
impérativement avant le 13 décembre 2025 :

Mme/M. : \_\_\_\_\_

Prénoms : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Commune : \_\_\_\_\_

Tél. : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

E-mail : \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

Mme/M. : \_\_\_\_\_

Prénoms : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Commune : \_\_\_\_\_

Tél. : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

E-mail : \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

S'inscrivent pour les « Repas 4X4 » en **2026** (soit un engagement pour 4 repas entre janvier et octobre).

**Attention : 2 noms seulement au maximum par bulletin  
(couple ou binôme = 2 personnes)**

*Précisez vos prénoms*

## Bienvenue aux REPAS 4X4

L'objectif des repas 4X4 est de favoriser la rencontre. Autour d'un repas simple et convivial, découvrir ensemble la richesse de nos vies pour plus d'unité fraternelle, d'ouverture, d'amitié et de joie ! Cela permet à la communauté chrétienne de mieux se connaître et de tisser des liens avec de nouveaux visages. Cette proposition s'adresse aux chrétiens, qu'ils soient pratiquants ou non, réguliers ou occasionnels.

### Les « Repas 4 x 4 » en quelques mots

Ce sont des temps de convivialité, puisque ce sont des repas, moments partagés entre 4 couples (ou équipes de 2 personnes), et cela 4 fois dans l'année.

Pas de thème particulier, tous les sujets (qui ne fâchent pas ...) peuvent être abordés, les hôtes qui reçoivent veillent à ce que chacun ait la parole.

**Simplicité** et **sobriété** sont les valeurs de base des repas 4X4 : on ne sort pas l'argenterie, pas de concours de gastronomie, ni de recherche de millésime rare... Chaque personne doit se sentir à l'aise !

Un problème de locomotion peut être résolu avec un autre binôme !

Pour le bon déroulement des repas, il est préférable de faire garder les enfants pour être entièrement disponibles à la rencontre.

### Inscription en ligne :



**Parlez-en autour de vous !**