

4MCH4

PROGRAMME 2026 ANNUEL

MIND
BODY
SOUL

Adventures

FR

BIEN AU 4M VENUE

Nos valeurs s'appuient sur la foi, la fraternité, l'aventure et la justice. Nous voulons te défier, à travers de week-ends ou d'événements impactant pour que tu puisses impliquer ce que tu possèdes, corps, âme et esprit. C'est une aventure qui te transformera ainsi que ton mode pour toujours. Bienvenue à 4M.

4m-switzerland.ch

2025



**Muskathlon
Afrique du Sud**
12 au 19 octobre 25



**XCC Expedition
Tessin**
23 au 26 octobre 25



**Leaders Charakter
Challenge**
6 au 9 novembre 25

2026



**Camp
père-enfant**
26 au 28 juin 2026
En allemand



**XCC Extended
Sardaigne**
4 au 7 juin 2026



**Camp
père-fils**
27 au 29 mars 2026
En allemand



**XCC
Hiver**
12 au 15 mars 2026



Pèlerinage
12 au 17 juillet 2026
En allemand



**XCC
A/Way**
20 au 23 août 2026



**Muskathlon
Event**
29 août 2026



Week-end couples
11 au 13
septembre 2026
En allemand



**XCC Expedition
Tessin**
22 au 25 octobre 2026

12-15
MARS
2026

WEEK-END DE CARACTÈRE

HIVER

Dienstigtal

Le XCC dans le cadre hivernal énorme de l'Engadine, en Suisse. De l'air pur, des températures basses ainsi que des défis communs vont te permettre de centrer ta vision sur l'essentiel. Dans cet environ-

nement, tout est sollicité, ton corps, ton âme et ton esprit. Sans distractions, tu vas pouvoir te concentrer sur ta relation avec Dieu.

Développé. clarté. fruits.



**Spirit
Body
Team**



**XCC
EXTENDED
SARDAIGNE**

4-7
JUIN
2026

EXTENDED

XCC

Saraigne

Le XCC Extended n'est pas plus long ni plus difficile, mais plutôt la suite des week-ends de caractère. Il s'appuie sur ceux-ci et sert à la réflexion personnelle, ainsi qu'au renforcement de la personnalité et de la foi.

Élargi. réflexion. points forts.

Le XCC Extended t'encourage et te renforce dans ton leadership pour ton environnement privé, ecclésiastique et professionnel. Assumer ses responsabilités en tant qu'homme a des effets positifs sur la vie de ta famille, de ta paroisse et de ta communauté.



**Spirit
Body
Team**



A/WAY

- UNDER 30 -

XTREME
CHARAKTER
CHALLENGE

20 - 23
AOUT
2026

Ton temps passé sur les médias sociaux est-il aussi trop élevé ? Tu observes la vie des autres et tu te poses des questions sur ta petite vie ? A/WAY est une réponse à ton aspiration qui a du sens et à des vécus authentiques. Nous ne parlons pas de

Rencontre. sens. authenticité.

perfection ici style images Instagram. Mais si l'agit bien d'une réelle aventure avec une réelle communion. C'est un chemin de progression personnelle et spirituelle. Ton XCC, si tu as moins de 30 ans.



Spirit
Body
Team



Week-end de caractère

EXPEDITION
TESSIN

22 - 25
OCTOBRE
2026

Tu vas être en route dans le décors hallucinant des montagnes tessinoises. Car il s'agit-là d'un contexte idéal pour une expérience physique et spirituelle. Dans le défi des éléments, tu vivras une expérien-

Bouger. Montagnes. Cœurs.

ce profonde avec toi-même et avec Dieu. Une aventure inhabituelle d'une petite distance de 30cm. Celle de la tête au cœur.



Spirit
Body
Team



DESERT

WEEK-END DE CARACTÈRE

EGYPTE

14 – 17
JANVIER
2027

Les temps de désert font-ils partie de la vie ? Peut-être que le temps est venu pour toi te rendre dans l'inconnu ! Dans le lieu où Abraham, Moïse et Jésus ont déjà ren-

contré Dieu : dans le désert égyptien. Es-tu prêt de te laisser défier par la grandeur du Sahara pour que Dieu puisse étancher ta soif ?



**Spirit
Body
Team**



Traverser. Promesse. Transformation.

Week-end COUPLES

11 – 13
SEPT
2026

Qu'importe si vous êtes jeunes ou plus âgés, si vous êtes au 7ème ciel ou dans des complications passagères, le week-end couple vous offrira une alternative en dehors des quatre murs. Une opportunité de vivre un renouvellement de votre relation. Des expériences dans la nature vous

seront offertes en couple, ceci pour quitter l'intensité de votre quotidien et approfondir votre relation. Car nous caressons le rêve de voir des couples épanouis, plein d'amour et vivant une relation saine. Des couples ayant la relation à Dieu au centre de leur vécu.



**Spirit
Body
Team**



27 – 29
MARS
2026

PÈRE CAMP FILS

Camp père-fils (13 à 17 ans) 27 au 29 mars 2026

Pères, nous vous invitons à équiper et envoyer vos fils sur le chemin autonome et responsable de l'homme. A quel moment votre jeune sait-il qu'il est « assez homme » pour prendre sa place dans la vie ? Et

comment peut-on croître en amour et en respect ?
Faites des pas communs et audacieux lors de ce week-end.



**Spirit
Body
Team**



26 – 28
JUIN
2026

PÈRE CAMP ENFANT

Camp père-enfant (6 à 12 ans) 26 – 28 juin 2026

Ta relation en tant que père (personne de référence masculine) avec ton enfant est au centre de ces 44 heures. Ensemble, vous vivrez des aventures et surmonterez

des défis. Grâce à des expériences ciblées, vous renforcez la confiance mutuelle et établissez une bonne base pour la suite de votre parcours commun.



suisse allemand

**Spirit
Body
Team**



MUSKATHLON EVENT NOTTWIL

Muskathlon Suisse

29 août 2026

Together for justice ! Together for justice ! Participe et aide à lutter pour plus de justice, contre la pauvreté et la traite d'êtres humains dans le monde. Le Muskathlon Event aura lieu à Nottwil avec tous nos partenaires, soit Compassion, Glowbalact et AVC. Ensemble nous sommes plus forts et nous pouvons faire une différence ! Ouvert à tous les âges.



MUSKATHLON
2 0 2 7



Kilimandjaro

1^{er} semestre 2027



Gravir le plus haut sommet d'Afrique pour soulever des fonds et lutter contre la pauvreté pour les enfants de la région te motive ? Participe à ce défi et viens découvrir ce magnifique pays et son peuple.



Muskathlon

2^{ème} semestre 2027



Envie de participer à un défi particulier dans un endroit exceptionnel, grâce auquel tu peux apporter une contribution significative pour lutter pour la justice ? Le pays hôte et les dates du voyage seront communiqués prochainement.



12 – 17
JUILLET
2026

PÈLERI NAGE

Le chemin de Saint-Jacques

En six jours, tu parcoures le chemin du couvent de Mariastein dans le Jura soleurois à travers la Bourgogne. Des méditations quotidiennes nourrissent ton âme et ton esprit. L'accent est placé sur ta relation à Dieu.

Tu vis une épuration du quotidien et tu t'ouvres à de nouvelles choses. Tu rencontres Dieu dans la beauté de la nature. Des dialogues inspirants naîtront de la communion fraternelle avec les autres participant.



**Spirit
Body
Team**



SOIRÉE FEU

Feu. Communion et amitiés

Un feu attire de manière particulière. Il est apaisant, offre sa chaleur et se place au centre de notre attention. Souvent, autour du feu, les dialogues sont différents. Plus personnels, plus calmes et plus ouverts. Ces instants apaisants sont comme du baume pour l'âme.

La soirée feu a été créée dans ce but. Elle a régulièrement lieu dans beaucoup d'endroits en Suisse. Tu grilles ta saucisse au feu et dans l'autre main, tu tiens ta boisson. Une magnifique manière de clore ta journée. La soirée feu dans ta région, c'est par ici !



SOIRÉE FEU XXL

25 avril
Suisse romande

Les hommes de suisse romande se donne rendez-vous autour d'un feu XXL dans une ferme du Jura bernois. Les ateliers et le reste du programme préparés pour toi te permettront de booster ta foi d'homme et de rencontrer des frères et des amis. Investis ces 18 heures et participe à l'aventure de cette rencontre XXL autour du feu.





AWAKENING
4M SWITZERLAND
HEARTS THROUGH

Mind, Body and Soul
Adventure