

Croissance en profondeur — Semaine 1
Jésus — quelqu'un d'important !

family.fit *fast*




7 minutes pour aider à développer votre
famille.forme.foi.fun



www.family.fit

C'est si facile !

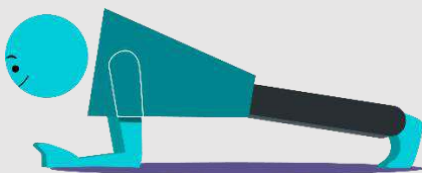
Rassemblez votre famille pendant 7 minutes :

	 Bougez <i>4 minutes</i>	 Reposez-vous et discutez <i>3 minutes</i>
JOUR 1	Relais gainage crabe	Lisez et discutez : Marc 1:1-3
JOUR 2	Défi gainage riant	Lisez et discutez : Marc 1:4-8
JOUR 3	La marche du marais	Lisez et discutez : Marc 1:9-11

C'est le début d'un voyage à travers l'histoire de Marc alors que nous explorons « Qui est cet homme Jésus ? » On le trouve dans la Bible dans **Marc 1:1-11**.

C'est facile ! Pas d'équipement spécial. Juste l'envie de s'amuser et un esprit ouvert !

Plus d'informations à la fin du livret. Veuillez lire les conditions générales d'utilisation.



JOUR 1

Bougez



Relais gainage crabe

Faites deux équipes. Définissez une distance d'environ cinq mètres à travers la pièce ou le jardin et marquez-la. Une personne de chaque équipe commence en position de gainage sur les mains, à une extrémité de la pièce. Sur "PARTEZ," ils avancent de côté jusqu'au point marqué puis reviennent, en maintenant la position de gainage tout du long. Continuez avec la prochaine personne de chaque équipe, jusqu'à ce que tous soient passés.



<https://youtu.be/6rilHyfVUAc>

Repos et Discussion



La venue de Jésus est annoncée

- *Comment vous préparez-vous pour recevoir des invités chez vous ?*

Lire Marc 1:1-3.

Prédire l'avenir est difficile. 700 ans avant la venue de Jésus, Ésaïe a annoncé que celui-ci viendrait.

- *Qu'est-ce que cela nous apprend sur Jésus ?*

Discutez avec Dieu : priez à tour de rôle les uns pour les autres, en remerciant Dieu parce qu'Il connaît l'avenir de chaque personne.

JOUR 2

Bougez



Défi gainage riant

A tour de rôle, chronométrez un des membres de la famille en position de gainage (avec une montre ou un téléphone).

Les autres membres de la famille peuvent faire des grimaces pour essayer de le faire rire.

Le gagnant est la personne qui tient le plus longtemps en position de gainage.



<https://youtu.be/w8i3cG8gCrM>

Repos et Discussion



La venue de Jésus est proclamée

- *Quel est le meilleur cadeau que vous ayez jamais reçu ?*

Lire Marc 1:4-8.

Jean était un cousin plus âgé de Jésus.

- *Qu'est-ce qui le rendait différent des autres ? Quel était son message ?*

Jean a proclamé que Jésus viendrait avec le don de l'Esprit Saint.

- *Comment le Saint-Esprit nous aide-t-il à vivre notre vie ?*

Discutez avec Dieu : Trouvez une couverture, asseyez-vous proche les uns des autres et enveloppez-la autour de vous tous. C'est une image de l'Esprit Saint qui encercle votre famille chaque jour. Remerciez Jésus pour le don qu'il nous a fait.

JOUR 3

Bougez



La marche du marais

Trouvez un partenaire et prenez deux feuilles de papier. Imaginez que le sol est un marais et que les feuilles de papier sont la seule terre ferme. Une personne place et déplace les papiers sur le sol pour aider l'autre personne à traverser le marais.

Échangez vos places et guidez l'autre personne à travers le marais.



<https://youtu.be/DhTSEEasV48>

Repos et Discussion



La venue de Jésus est confirmée

- *Parlez de certaines annonces que vous avez entendues de la part de personnes « importantes. »*

Lire Marc 1 : 9-11.

Imaginez que vous étiez là le jour où Dieu a confirmé Jésus comme son messager spécial. Parlez de ce que vous auriez vu, entendu et ressenti.

- *Qu'est-ce qui a rendu ce moment si spécial ?*

Discutez avec Dieu : Nommez quelqu'un au sein de votre famille élargie qui a besoin de connaître cette Bonne Nouvelle de Jésus. Pouvez-vous être la voix d'un Ésaïe, d'un Jean, ou de Dieu pour eux cette semaine ?

Paroles de la semaine

Vous pouvez trouver ces paroles dans une Bible en ligne gratuite, dans [Marc 1:1-11](#) (Version Bible du Semeur).

Passage biblique — Marc 1:1-11 (Version Bible du Semeur)

Ici commence l'Évangile de Jésus-Christ, le Fils de Dieu, selon ce qui est écrit dans le livre du prophète Esaïe :

« J'enverrai mon messager devant toi,
il te préparera le chemin. »

« On entend la voix de quelqu'un | qui crie
dans le désert :

« Préparez le chemin pour le Seigneur,
faites-lui des sentiers droits. »

Jean parut. Il baptisait dans le désert. Il appelait les gens à se faire baptiser en signe d'un profond changement, afin de recevoir le pardon de leurs péchés. Tout le peuple de la campagne de Judée sortit vers lui. Tous les habitants de la Judée et de Jérusalem se rendaient auprès de lui. Ils se faisaient baptiser par lui dans le Jourdain, en reconnaissant publiquement leurs péchés. Jean était vêtu d'un vêtement de poils de chameau maintenu autour de la taille par une ceinture de

cuir. Il se nourrissait de sauterelles et de miel sauvage. Et voici le message qu'il proclamait : « Après moi va venir quelqu'un qui est plus puissant que moi. Je ne suis pas digne de me baisser devant lui pour dénouer la lanière de ses sandales. Moi, je vous ai baptisés dans l'eau, mais lui, il vous baptisera dans le Saint-Esprit. »

Or, en ce temps-là, Jésus vint de Nazareth, un village de Galilée. Il fut baptisé par Jean dans le Jourdain. Au moment où il sortait de l'eau, il vit le ciel se déchirer et l'Esprit descendre sur lui comme une colombe. Une voix retentit alors du ciel : « Tu es mon Fils bien-aimé, tu fais toute ma joie. »

Astuce santé

Dormez assez chaque jour.

Plus d'informations

Nous espérons que vous avez apprécié *family.fit fast*. Il a été mis en place par des bénévoles du monde entier. C'est gratuit !

Vous trouverez les sessions complètes de *family.fit* sur le site <https://family.fit>. Partagez-le avec d'autres.

Retrouvez les vidéos sur la [chaîne YouTube® family.fit](#)

Retrouvez-nous sur les réseaux sociaux ici :



Si vous traduisez ceci dans une autre langue, veuillez nous l'envoyer par courriel à info@family.fit afin qu'il puisse être partagé avec d'autres personnes.

Merci.

L'équipe family.fit



Vidéo promo

CONDITIONS GENERALES D'UTILISATION

IMPORTANT A LIRE AVANT UTILISATION

En utilisant cette ressource, vous acceptez nos Conditions générales <https://family.fit/terms-and-conditions> telles que détaillées dans leur intégralité sur notre site Web. Ceux-ci régissent l'utilisation de cette ressource par vous et tous ceux qui pratiquent avec vous. Veuillez vous assurer que vous et tous ceux qui participent avec vous acceptez les présentes conditions générales dans leur intégralité. Si vous n'êtes pas d'accord avec ces conditions générales ou toute partie de ces conditions générales, vous ne devez pas utiliser cette ressource.



family.ft

