

*Croître d'avantage — Semaine 2*  
**Jésus — vaut la peine d'être  
suivi !**

**family.fit**  
*fast*

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



[www.family.fit](http://www.family.fit)

# C'est si facile !

Rassemblez votre famille pendant 7 minutes :

	 <b>Bougez</b> <i>4 minutes</i>	 <b>Reposez-vous et discutez</b> <i>3 minutes</i>
<b>JOUR 1</b>	Courir sur la lave chaude	Lisez Marc 1:14 - 15 et discutez
<b>JOUR 2</b>	Défi de Burpee avec des dés	Lisez et discutez Marc 1:16 -20
<b>JOUR 3</b>	Suivez le guide	Lisez et discutez Marc 1:16 -20

C'est le début d'un voyage à travers l'histoire de Marc que nous explorons « Qui est cet homme Jésus ? » On le trouve dans la Bible dans **Marc 1:14 - 20**.

**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



### Courir sur la lave chaude

Occupez tout l'espace. Choisissez un leader.

Quand le leader dit « lave chaude », tout le monde court sur place aussi vite que possible. Quand le leader dit « stop », tout le monde fait des squats. Répétez jusqu'à ce que tout le monde soit épuisé.



<https://youtu.be/G774IJKk9nQ>

## Repos et Discussion



### Message de Jésus

- *Parlez d'un moment où vous avez reçu de bonnes nouvelles.*

Lisez Marc 1:14 -15.

Jésus est venu proclamer la « bonne nouvelle ».

- *Quelle est la « bonne nouvelle » de Dieu ?*

Rédigez cinq déclarations décrivant cette « bonne nouvelle » sur des morceaux de papier distincts.

**Discutez avec Dieu** : Remerciez Dieu ensemble pour chacune de ces parties de la « bonne nouvelle ».

# JOUR 2

## Bougez



### Défi de Burpee avec des dés

Vous aurez besoin d'un dé ou de petits morceaux de papier numérotés de 1 à 6 dans un bol.

Tenez-vous dans un cercle et à tour de rôle lancer les dés ou tirez un morceau de papier et faire le nombre de burpees indiqué. Ajoutez le nombre total de burpees pour votre famille. Quel est votre score ?

Faites quatre tours ou continuez pendant quatre minutes.



<https://youtu.be/cNKiaxH8k2o>



## Repos et Discussion

### L'invitation de Jésus à le suivre

- *Qui sont les personnes ou les équipes que vous suivez ?*

Lisez Marc 1:16 -20.

- *Pourquoi pensez-vous que les disciples ont été si rapides à suivre Jésus ?*

*Énumérez certaines des qualités que vous chercheriez lorsque vous choisissez de suivre quelqu'un.*

**Parlez à Dieu :** Merci d'être digne de confiance à le suivre. Aide-nous à te suivre tous les jours, même lorsque c'est difficile. Amen.

# JOUR 3

## Bougez



### Suivez le guide

Mettez votre musique préférée. Courir en cercle. Une personne est le chef de file et utilise des claps de main pour communiquer les instructions :

- Un clap — une planche
- Deux claps — deux alpinistes
- Trois claps — trois squats

Changez de leaders après une minute.



## Repos et Discussion



### La tâche de Jésus pour ses disciples

- *Parlez d'un souvenir préféré d'une expérience de pêche — la vôtre ou celui de quelqu'un d'autre.*

Lire Marc 1 : 16-20.

Pour attraper des poissons, vous avez besoin du bon appât pour les attirer. Jésus envoie ses disciples pour « attraper les gens ».

- *Réfléchissez à quelques façons d'attirer les gens vers la « bonne nouvelle » de Jésus.*

**Parlez à Dieu :** Créez des formes de poisson en papier. Écrivez les noms des personnes que vous connaissez qui ont besoin de Jésus sur chacun d'eux. Attachez votre « école de poisson » au mur et utilisez-les comme lieu de prière cette semaine.

# Paroles de la semaine

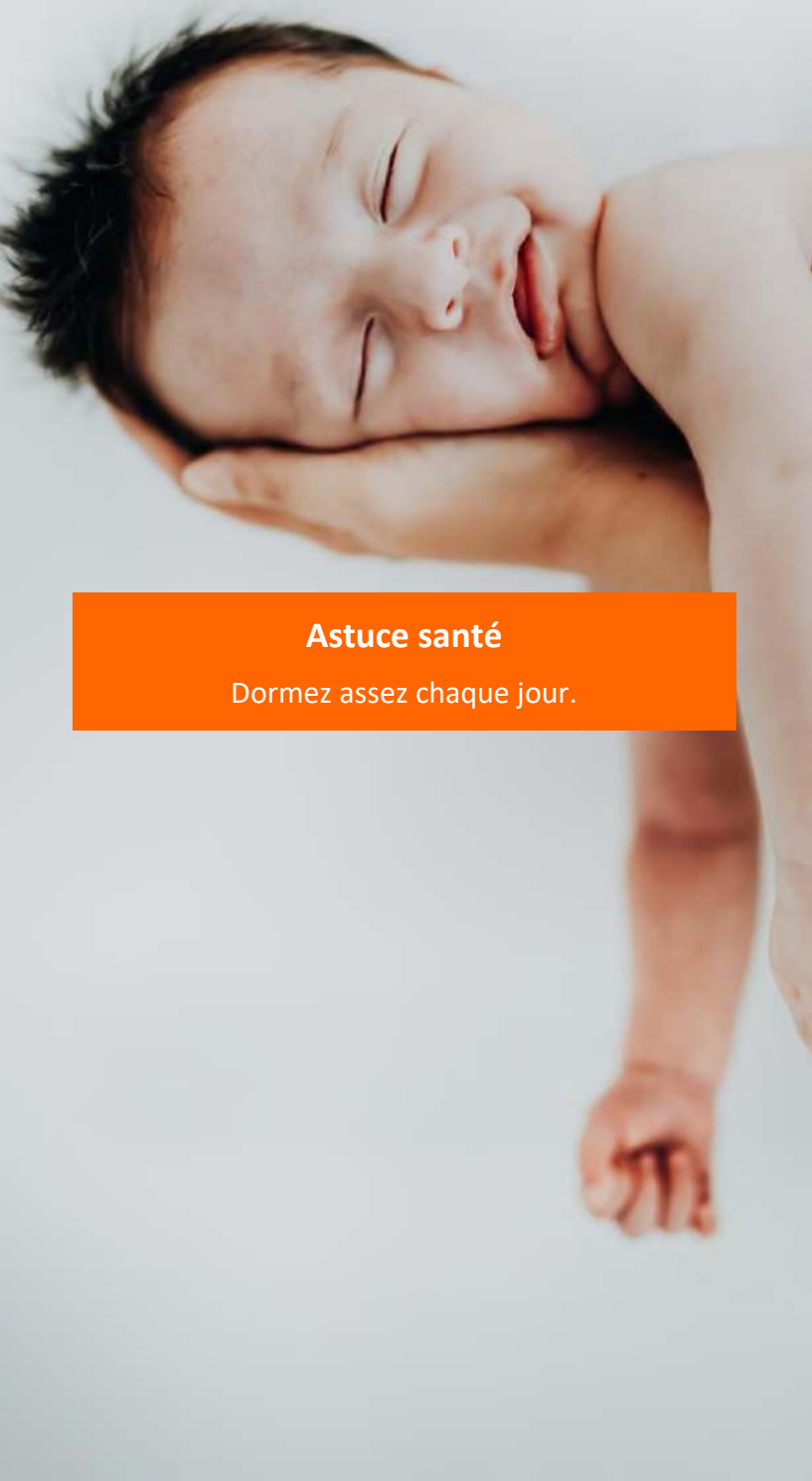
Vous pouvez trouver ces mots dans une Bible en ligne gratuite ici à [Marc 1:14 -20 \(NIV\)](#).

## Passage biblique — Marc 1:14 -20 (NIV)

Après que Jean eut été mis en prison, Jésus entra en Galilée. Il prêchait la bonne nouvelle de Dieu. « Le moment est venu », dit-il. « Le royaume de Dieu s'est approché. Éloignez-vous de vos péchés et croyez à la bonne nouvelle ! »

<sup>16</sup> Un jour, Jésus marchait au bord de la mer de Galilée. Là, il vit Simon et son frère Andrew. Ils jetaient un filet dans le lac. C'étaient des pêcheurs. « Viens me suivre », dit Jésus. « Je t'enverrai pêcher pour les gens. » Aussitôt ils quittèrent leurs filets et le suivirent.

Puis Jésus marcha un peu plus loin. Comme il le fit, il vit Jacques, fils de Zébédée, et Jean, son frère. Ils étaient dans un bateau pour préparer leurs filets. Tout de suite, il les a appelés. Ils ont laissé leur père Zébédée dans le bateau avec les hommes. Puis ils suivirent Jésus.



## **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](mailto:info@family.fit) afin qu'il puisse être partagé avec d'autres personnes.

Merci.

*L'équipe family.fit*



## 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

