

Croître en profondeur — Semaine 11
**Jésus se soumet à la volonté
de Dieu !**

family.fit
fast

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



www.family.fit

C'est si facile !

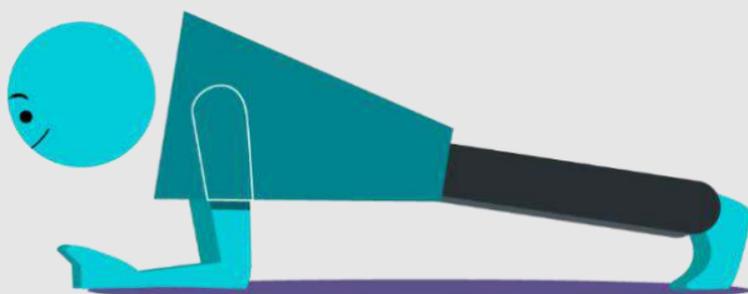
Rassemblez votre famille pendant 7 minutes :

	 Bougez <i>4 minutes</i>	 Reposez-vous et discutez <i>3 minutes</i>
JOUR 1	Horloge folle	Lisez et discutez Marc 15:12 -15
JOUR 2	Bataille des chaussettes	Lisez et discutez Marc 15:16 -20
JOUR 3	Défi gainage et fentes	Lisez et discutez Mark 15:37 -39

Ceci fait partie d'un voyage à travers l'histoire de Marc alors que nous explorons la question : « Qui est cet homme, Jésus ? » On le trouve dans la Bible dans **Marc 15:12 -20, 37-39** .

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



Horloge folle

Vous aurez besoin d'une bouteille en plastique et d'affiches avec les numéros 1 à 12. Placez les chiffres sur le sol comme un cadran d'horloge et mettez la bouteille au milieu. Tournez à tour de rôle pour faire tourner la bouteille. Toute la famille fait ce nombre de répétitions pour n'importe quel mouvement qu'elle choisit. (Par exemple, sept squats ou trois abdos.)

Jouez pendant cinq minutes.



https://youtu.be/9_3pYqNucl

Repos et Discussion



Pilate cède à la foule

- *Quand avez-vous fait quelque chose que vous ne vouliez pas faire juste pour plaire aux autres ?*

Lisez Marc 15:12 -15.

Après trois ans de ministère et 33 ans sur terre, nous arrivons au dernier jour de la vie de Jésus. Les dirigeants juifs ont attiré la foule pour obtenir ce qu'ils voulaient.

- *Pourquoi penses-tu que Pilate a cédé à la demande de la foule ?*

Discutez avec Dieu : Seigneur Jésus, je suis désolé pour les fois où je cède aux autres et fais ce qu'ils veulent. S'il te plaît aide-moi à toujours faire ce que tu veux que je fasse.

JOUR 2

Bougez



Bataille des chaussettes

Vous aurez besoin d'environ 20 paires de chaussettes roulées. Marquez un terrain de 8 x 4 mètres et divisez-le en deux. Formez deux équipes et mettez la moitié des chaussettes de chaque côté.

Les membres de l'équipe courent vers une paire de chaussettes, effectuent un squat, puis jettent les chaussettes de l'autre côté de la cour. Continuez pendant 30 secondes. L'équipe avec le moins de chaussettes gagne.

Répétez trois fois.



<https://youtu.be/tCZyHBIYIVs>

Repos et Discussion



Jésus se soumet à Dieu

- *Quand avez-vous sacrificiellement fait quelque chose pour quelqu'un d'autre ?*

Lisez [Marc 15:16 -20](#).

Reconstituez lentement et respectueusement cette scène si cela est approprié pour votre famille.

- *Comment Jésus a-t-il répondu à cette cruauté ?*

Discutez avec Dieu : Rassemblez-vous dans un cercle serré et remerciez Jésus d'être prêt à prendre la punition pour nos péchés.

JOUR 3

Bougez



Défi gainage et fentes

Travaillez avec un partenaire. Alors qu'une personne est en position de gainage, l'autre fait des fentes. Echangez après 10 fentes sur chaque jambe. Faites quatre séries.



Repos et Discussion



Jésus reconnu comme Dieu

- *Quelle chose importante avez-vous d'abord compris à propos de Jésus ?*

Lire Marc 15:37 -39.

Ce soldat romain vit Jésus mourir et a été convaincu de qui Jésus était vraiment.

Racontez l'histoire du moment où vous êtes devenu convaincu à propos de Jésus et que vous avez commencé à le suivre.

Discutez avec Dieu : Il y a beaucoup de gens dans votre cercle de famille, d'amis et de communauté qui n'ont pas encore été convaincus à propos de Jésus. Nommez certains et priez pour qu'ils aient la même réponse que le soldat.

Paroles de la semaine

Vous pouvez trouver ces mots dans une Bible en ligne gratuite ici à [Marc 15:12 -20, 37-39](#) (NIV).

Passage biblique — Marc 15:12 -20, 37-39 (NIV)

« Que ferai-je donc de celui que vous appelez roi des Juifs ? » Pilate leur a demandé.

« Crucifie-le ! » ils ont crié.

« Pourquoi ? Quel crime a-t-il commis ? » a demandé à Pilate.

Mais ils crièrent de plus en plus fort :
« Crucifie-le ! »

Souhaitant satisfaire la foule, Pilate leur a remis Barabbas. Il fit fouetter Jésus, et le livra pour être crucifié.

¹⁶ Les soldats emmenèrent Jésus dans le palais (c'est-à-dire le Prétoire) et rassemblèrent toute la troupe des soldats ; ils lui mirent une robe pourpre, puis tordirent ensemble une couronne d'épines et la posèrent sur lui ; et ils se mirent à l'appeler : Salut, roi des Juifs ! » Encore et encore, ils le frappèrent sur la tête avec un bâton et crachèrent sur lui. Tombant à genoux, ils lui rendirent hommage ; et quand ils se moquèrent de

lui, ils ôtèrent la robe pourpre et lui mirent ses propres vêtements. Puis ils l'ont conduit pour être crucifié

³⁷ Par un cri fort, Jésus respirait son dernier.

Le rideau du temple fut déchiré en deux de haut en bas. Et quand le centurion, qui se tenait là devant Jésus, vit comment il mourut, il dit : « Certainement cet homme était le Fils de Dieu ! »

Astuce santé

Réduisez votre temps « d'écran ».
Éteignez les écrans au moins 60 minutes avant
de vous coucher.



Plus d'informations

Nous espérons que vous avez apprécié *family.fit fast* . Il a été réalisé 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

