

*Croître en profondeur — Semaine 12*  
**Jésus — ressuscité et vivant !**

# family.fit *fast*

7 minutes pour 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>	Relais de planches	Lisez et discutez Marc 16:1 -2
<b>JOUR 2</b>	Relais de ramassage d'objet	Lire et discuter Marc 16:3 -6
<b>JOUR 3</b>	Finale family.fit	Lire et discuter Marc 16:1 -7

Nous arrivons à la fin du voyage à travers l'histoire de Marc, où nous avons exploré « Qui est cet homme Jésus ? ». On la trouve dans la Bible en **Marc 16:1 -7**.

**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 de planches

Séparez-vous en deux groupes et tenez vous à cinq mètres les uns des autres. Une personne commence en position de planche et se déplace latéralement vers l'autre groupe. Elle marque la personne suivante qui à son tour se déplace latéralement en position de planche vers l'autre groupe.



<https://youtu.be/1U4foL-hyQg0>

## Repos et Discussion



### Jésus a été enterré

- *Quels sont les rituels de votre famille ou de votre communauté ?*

Lire **Marc 16:1 -2.**

Jésus a été déposé dans une tombe creusées dans la roche. L'entrée était scellée par une énorme pierre et gardée par des soldats pour empêcher quiconque de voler le corps.

L'onction d'un corps avec des épices faisait partie du rituel funéraire. Les épices parfumées étaient extrêmement chères et étaient une expression d'amour et de respect.

- *Pourquoi les femmes étaient-elles disposées à faire autant d'efforts pour oindre le corps de Jésus ?*

**Discutez avec Dieu** : Écrivez une lettre à Dieu exprimant votre amour. Choisissez quelqu'un pour récolter les lettres et les garder dans un endroit sûr. Convenir d'un moment pour les ouvrir à nouveau.

# JOUR 2

## Bougez



### Relais de ramassage d'objet

Répartissez-vous en deux équipes et tenez-vous sur les côtés opposés d'un espace. Mettez 21 objets au centre par terre. Chaque équipe cours et recueille les objets un par un en se relayant. Voyez quelle équipe peut en récolter le plus.

Reposez-vous, puis répétez.



<https://youtu.be/T1ATkd4LuxE>

## Repos et Discussion



### Jésus est ressuscité

- *Pourquoi des événements incroyables ou inhabituels nous effrayent-ils parfois ?*

Lire **Marc 16:3 -6**.

Les femmes de cette histoire ont vécu une sacrée surprise. Jésus n'était plus dans le tombeau !

- *Qu'est ce qu'elles ont appris de nouveau sur Jésus à ce moment-là ? Qu'est-ce que cela signifie pour vous aujourd'hui ?*

**Discutez avec Dieu** : Merci Seigneur Jésus d'avoir pris notre péché à la croix. Tu as vaincu le péché et la mort. Tu es ressuscité pour prouver que tu es Dieu. Aide-nous à vivre chaque jour à la lumière de cette vérité.

# JOUR 3

## Bougez



### Finale family.fit

Par paires compléter ces mouvements aussi vite que possible, mais avec une bonne technique :

- 20 secondes de planches et superman
- 20 burpees, trempettes, patineurs de vitesse, fentes, push-ups, sit-ups, alpinistes, squats.

Faites trois séries. N'oubliez pas d'utiliser une minuterie !



<https://youtu.be/3SaLawSacSw>

## Repos et Discussion



### Jésus attend

- *Parlez de la fois où vous avez attendu quelqu'un le plus longtemps.*

Lire **Marc 16:1 -7.**

- *Pourquoi les femmes cherchaient-elles Jésus au mauvais endroit ?*

Jésus ressuscité les attendait en Galilée, où Il avait promis qu'Il serait.

- *Où est-ce que Jésus pourrait vous attendre aujourd'hui ?*

**Discutez avec Dieu** : Priez dans un parcours autour de quatre lieux différents de votre maison pour : (1) votre vie personnelle avec Dieu ; (2) suivre Dieu en famille ; (3) votre pays ; (4) vos amis qui ne suivent pas encore Jésus.

# Paroles de la semaine

Vous pouvez trouver ces mots dans une Bible en ligne gratuite dans [Marc 16:1 -7](#) (BdS).

## Passage biblique — Marc 16:1 -7 (BdS)

Quand le sabbat fut passé, Marie de Magdala, Marie mère de Jacques, et Salomé achetèrent des huiles aromatiques pour aller embaumer le corps de Jésus. Il était encore très tôt, le dimanche matin, lorsqu'elles arrivèrent au tombeau. Le soleil se levait.<sup>3</sup> En chemin, elles s'étaient demandé les unes aux autres : « Qui nous roulera la pierre qui ferme l'entrée du tombeau ? »

Or, en levant les yeux, elles s'aperçurent que la pierre avait été roulée sur le côté, et c'était un bloc énorme. Elles pénétrèrent dans le caveau et virent, assis du côté droit, un jeune homme vêtu d'une robe blanche. Elles furent saisies de frayeur.

<sup>6</sup>Mais le jeune homme leur dit : « N'ayez pas peur ! Vous cherchez Jésus de Nazareth, celui qui a été crucifié ? Il est ressuscité ! Il n'est plus ici. Voyez le lieu où ils l'ont posé ; mais allez, dites à ses disciples et à Pierre : Il va devant vous en Galilée. c'est là que vous le verrez, comme il vous l'a dit. »

## Astuce santé

Réduisez votre temps « d'écran ».

Utilisez uniquement des programmes et des applications qui font du bien à votre famille.



# 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](mailto: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

