

*Croître davantage — Semaine 5*  
**Jésus — le multiplicateur !**

**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>	Relais de sauts en zigzag	Lisez et discutez : Mark 4:3-8
<b>JOUR 2</b>	Défi 10, 20, 30	Lisez et discutez : Mark 4:3-8
<b>JOUR 3</b>	Le patineur - obstacle	Lisez et discutez : Mark 4:3-8

Ceci fait partie d'un voyage à travers l'histoire de Marc alors que nous explorons la question : « Qui est cet homme Jésus ? ». On trouve cette histoire dans la Bible, dans **Marc 4:3-8**.

**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 sauts en zigzag

Définissez un parcours de 10-15 mètres de long. À tour de rôle, sautez sur un pied jusqu'au bout du parcours. Si vous le pouvez, zigaguez pour le rendre plus difficile.

Formez deux équipes pour vous affronter en course de relais.



<https://youtu.be/Of11qjMJZVI>

## Repos et Discussion



### Jésus nous appelle à écouter

- *Savez-vous bien écouter ? (Notez-vous sur 10.)*

Lisez Marc 4:3-8.

Jésus a dit : « Écoutez ! ».

- *Avez-vous bien écouté l'histoire ?*

Choisissez quelqu'un pour relire l'histoire, mais cette fois, omettez des mots clés. Juste pour s'amuser, remplacez ces mots-clés par le mot « chewing-gum ». Les autres peuvent dire les mots-clés manquants à tour de rôle.

**Discutez avec Dieu** : Dans nos prières, nous demandons souvent plutôt que d'écouter. Aujourd'hui, priez simplement : « Parle, Seigneur, car ton serviteur écoute. » Soyez prêts à recevoir une réponse au cours de votre journée.

# JOUR 2

## Bougez



### Défi 10, 20, 30

Travaillez avec un partenaire. Pendant qu'une personne fait le gainage Superman, l'autre fait 10 répétitions du patineur. Échangez et répétez. Ensuite, faites 20 répétitions du patineur tandis que l'autre fait le gainage Superman. Échangez. Continuez avec 30, 40 et 50 répétitions si vous le pouvez.



## Repos et Discussion



### Jésus veut que nous comprenions

- *Qu'avez-vous cultivé qui a produit beaucoup de « fruits » ?*

Lisez Marc 4:3-8 et 4:13-20.

- *Que représente chaque type de sol ?*

Racontez vos propres histoires : Comment avez-vous entendu pour la première fois la bonne nouvelle de Jésus, et comment avez-vous réagi ?

En famille, dressez une liste de quelques distractions qui font qu'il est difficile d'être un disciple de Jésus.

**Discutez avec Dieu** : Chaque personne peut choisir une ou deux distractions et prier, en demandant à l'Esprit Saint de montrer comment y remédier.

# JOUR 3

## Bougez



### Le patineur - obstacle

Faites le mouvement du patineur avec un objet sur le sol, par exemple une corde ou un livre que vous devez enjamber. Faites des mouvements fluides, puis augmentez la vitesse.

Faites 20 répétitions. Reposez-vous et refaites-en 20. Faites trois séries.



[https://youtu.be/qTbh7-y4\\_A0](https://youtu.be/qTbh7-y4_A0)

## Repos et Discussion



### Comment accroître notre impact

- *Qui sont quelques personnes que vous admirez pour le travail qu'ils font dans votre communauté ?*

Lisez Marc 4:3-8.

- *Quel est le résultat du grain qui est tombé dans la « bonne » terre ?*

Faites des mathématiques. Pouvez-vous trouver des exemples de multiplication dans votre jardin ou dans le parc ?

**Discutez avec Dieu** : Pensez à votre quartier.

Chaque personne se concentre sur une personne ou un groupe et prie pour que votre famille puisse partager l'amour de Dieu avec elle et faire une différence dans sa vie.

# Paroles de la semaine

Vous pouvez trouver ce passage dans une Bible en ligne gratuite ici, dans [Marc 4:3-8](#) (Version Bible du Semeur).

## **Passage biblique — Marc 4:3-8 (Version Bible du Semeur)**

« Écoutez : Un semeur sortit pour semer. Or comme il répandait sa semence, des grains tombèrent au bord du chemin ; les oiseaux vinrent et les mangèrent. D'autres tombèrent sur un sol rocailleux et, ne trouvant qu'une mince couche de terre, ils levèrent rapidement parce que la terre sur laquelle ils étaient tombés n'était pas profonde. Mais quand le soleil monta dans le ciel, les petits plants furent vite brûlés et, comme ils n'avaient pas vraiment pris racine, ils séchèrent. D'autres grains tombèrent parmi les ronces. Celles-ci grandirent et étouffèrent les jeunes pousses, si bien qu'elles ne produisirent pas de fruit. D'autres encore tombèrent dans la bonne terre et donnèrent des épis qui poussèrent et se développèrent jusqu'à maturité, produisant l'un trente grains, un autre soixante, un autre cent. »

**Astuce santé**

Buvez plus d'eau.



# 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*



**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

