

Croître davantage — Semaine 6
Jésus dans nos défis !

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	Fentes partenaires	Lisez et discutez Marc 6:45 -52
JOUR 2	Défi tour	Lisez et discutez Marc 6:45 -52
JOUR 3	Défi du lancé de balle	Lisez et discutez Marc 6:45 -52

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 6:45 -52**.

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



Fentes partenaires

Tenez-vous droit avec les mains sur les hanches. Avancez une jambe et abaissez vous jusqu'à ce que votre genou avant soit plié à 90 degrés. Alternez les jambes.

Pratiquez les fentes à deux personnes, en face-à-face. Commencez lentement et en faisant bien attention. Faites quatre séances de 10 répétitions. Reposez-vous entre chaque séance.



<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

Repos et Discussion



Jésus passe du temps seul

- *Qu'aimez-vous des moments où vous êtes seul ?
Qu'est-ce que tu n'aimes pas ?*

Lisez Marc 6:45 -52.

Après une journée bien remplie avec la foule, Jésus envoie ses amis loin et prend le temps d'être seul et silencieux. Il prie.

- Pour quels sujets pensez-vous que Jésus aurait pu prier ?

Chat à Dieu : Tout le monde trouve un espace dans la maison pour être seul pendant quelques minutes. Demandez à Dieu de vous montrer ce qu'Il veut que vous sachiez aujourd'hui.

JOUR 2

Bougez



Défi tour

Travailler par paire avec six tasses par paire. Une personne tient Superman tandis que l'autre fait cinq squats. Après chaque tour, placez une tasse pour construire une tour. Inversez les rôles. Faites six séries. Essayez de construire votre tour aussi vite que possible à chaque fois.



<https://youtu.be/TIKIPJciKrQ>

Repos et Discussion



Jésus marche sur l'eau

- *Qu'est-ce qui vous motive à répondre aux besoins de quelqu'un d'autre ?*

Lisez Marc 6:45 -52.

Remarquez ici le modèle de Jésus : (i) Il prie Dieu ; (ii) Il voit le besoin de Ses amis ; (iii) Il va ensuite à leur secours.

Faites des poses en statue pour ces trois aspects de l'histoire. Amusez-vous à les capturer de différentes manières. Prenez une photo sur votre téléphone. Partager

[@familyfitnessfaithfun](#)

- Qui pouvez-vous voir dans le besoin aujourd'hui ?
- A quoi pourrait ressembler ton « aller » ?

Parlez à Dieu : Seigneur nous donne les yeux pour voir les besoins des gens autour de nous. Donnez-nous de la sagesse et de l'engagement alors que nous répondons à ces besoins.

JOUR 3

Bougez



Défi du lancé de balle

Tout le monde fait une boule de papier et s'entraîne à lancer et à attraper d'une main. Ensuite, tout le monde se tient dans un cercle et lance sa balle vers la droite en même temps qu'il attrape la balle de gauche. Encouragez-vous les uns les autres.



<https://youtu.be/tzmJQQ6Xwlw>

Repos et Discussion



Jésus répond à nos besoins

- *Quand as-tu été terrifié ?*

Lisez Marc 6:45 -52.

Tout le monde dessine un visage terrifié d'un côté d'un morceau de papier et un visage émerveillé de l'autre. Au fur et à mesure que l'histoire est lue, chaque personne répond en montrant le visage approprié sur son papier.

- Jésus dit : « Prends courage ! C'est moi. N'ayez pas peur. » Qu'est-ce que cela signifie pour vous si vous dites : « Jésus est dans mon bateau aujourd'hui ?

Parlez à Dieu : Faites un bateau imaginaire assez grand pour votre famille. Asseyez-vous ensemble et priez les uns pour les autres pour faire l'expérience de la présence de Jésus dans vos défis.

Paroles de la semaine

Vous pouvez trouver ces mots dans une Bible en ligne gratuite ici à [Marc 6:45 -52 \(NIV\)](#).

Passage biblique — Marc 6:45 -52 (NIV)

Aussitôt Jésus fit monter ses disciples dans la barque et aller devant lui jusqu'à Bethsaïda, pendant qu'il rejeta la foule. Après les avoir quittés, il monta sur une montagne pour prier.

Plus tard dans la nuit, le bateau était au milieu du lac, et il était seul sur terre. Il vit les disciples tendus sur les rames, parce que le vent était contre eux. Peu de temps avant l'aube, il sortit vers eux, marchant sur le lac. Il était sur le point de passer près d'eux, mais quand ils l'ont vu marcher sur le lac, ils ont cru qu'il était un fantôme. Ils ont crié, parce qu'ils l'ont tous vu et ont été terrifiés.

Aussitôt il leur parla et leur dit : « Prenez courage ! C'est moi, n'ayez pas peur. » Puis il monta dans la barque avec eux, et le vent mourut. Ils étaient complètement étonnés.

Astuce santé

Buvez plus d'eau.

Le corps ne peut pas stocker d'eau. Il a besoin d'un approvisionnement frais tous les jours.



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

