

Grandir en sagesse — Semaine 1

Vivre avec but

family.fit
fast

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



www.family.fit

C'est si facile !

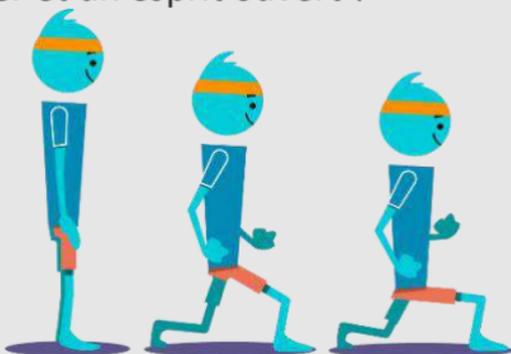
Rassemblez votre famille pendant 7 minutes :

	 Bougez <i>4 minutes</i>	 Reposez-vous et discutez <i>3 minutes</i>
JOUR 1	Fentes en duo	Lire et discuter Matthieu 5:13 -16
JOUR 2	Chaussettes basket-ball	Lire et discuter Matthieu 5:13 -16
JOUR 3	Parcours d'obstacles	Lire et discuter Matthieu 5:13 -16

Ces versets viennent au début du plus célèbre « sermon » que Jésus a donné pour les disciples de Son Royaume sur terre.

On le trouve dans la Bible dans **Matthieu 5:13 -16**.

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 en duo

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



Connaissez votre but

- *Nommez trois choses pour lesquelles vous utilisez du sel ou trouvez du sel.*

Lisez Matthieu 5:13 -16.

Jésus a utilisé des choses familières pour nous aider à réfléchir à ce que signifie le suivre. Il utilise du sel ici. Trouvez un peu de sel et essayez d'obtenir un seul grain chacun et goûter.

- *Quelles choses ont le meilleur goût avec du sel ? Que pensez-vous d'être « sel » signifie pour nous aujourd'hui ?*

Discussion avec Dieu : Trouvez une photo de famille ou une photo de ceux que vous aimez. Faites une prière de bénédiction pour chaque personne.

JOUR 2

Bougez



Chaussettes basket-ball

Faire une balle à partir d'une chaussette enroulée. Une personne utilise ses bras comme but.

Choisissez trois endroits pour tirer. Tout le monde reçoit trois lancers à chaque endroit. Comptez le nombre de tirs réussis pour trouver le gagnant.



<https://youtu.be/d2c863bAZT0>

Repos et Discussion



Être connu pour faire le bien

- *Sur chaque doigt, comptez les façons dont les autres ont été bons pour vous personnellement ou en tant que famille.*

Lisez Matthieu 5:13 -16.

Recueillez autant de lumières que vous pouvez. Ensuite, trouvez l'endroit le plus sombre et allumez chaque lumière.

- *De quelle manière pouvez-vous laisser votre lumière briller ?*

Discutez avec Dieu : Dans le calme, demandez à Dieu de vous aider à voir comment vous pouvez laisser briller votre lumière. Écrivez ces idées et partagez-les ensemble. Éteignez toutes les lumières sauf une. Remerciez Dieu que même un peu de lumière fasse une grande différence.

JOUR 3

Bougez



Parcours d'obstacles

Installez une course d'obstacles. Utilisez l'espace que vous avez à l'intérieur ou à l'extérieur (par exemple, courir jusqu'à l'arbre ou à la chaise, sauter par-dessus l'allée ou le tapis, et ainsi de suite). Soyez créatifs ! Faites le parcours plusieurs fois en essayant d'aller le plus vite possible. Chronométrez chaque personne.



<https://youtu.be/0wf6zfkzmCQ>

Repos et Discussion



Vivre pour la gloire de Dieu

- *Qui savez-vous qui brille la lumière de Jésus ?*

Lisez Matthieu 5:13 -16.

Le but ultime que Jésus suggère dans ces versets est que nos vies pointent visiblement vers Dieu et lui donnent gloire !

- *Imaginez que vous êtes seul avec Jésus. Où, ou à qui, pensez-vous qu'Il vous demande de laisser briller votre lumière ?*

Discutez avec Dieu : Demandez à Dieu d'aider chacun de vous à laisser briller votre lumière cette semaine d'une manière qui pourrait amener les autres à donner la gloire à Dieu.

Paroles de la semaine

Vous pouvez trouver ces mots dans une Bible en ligne gratuite ici à [Matthieu 5:13 -16](#) (NIV).

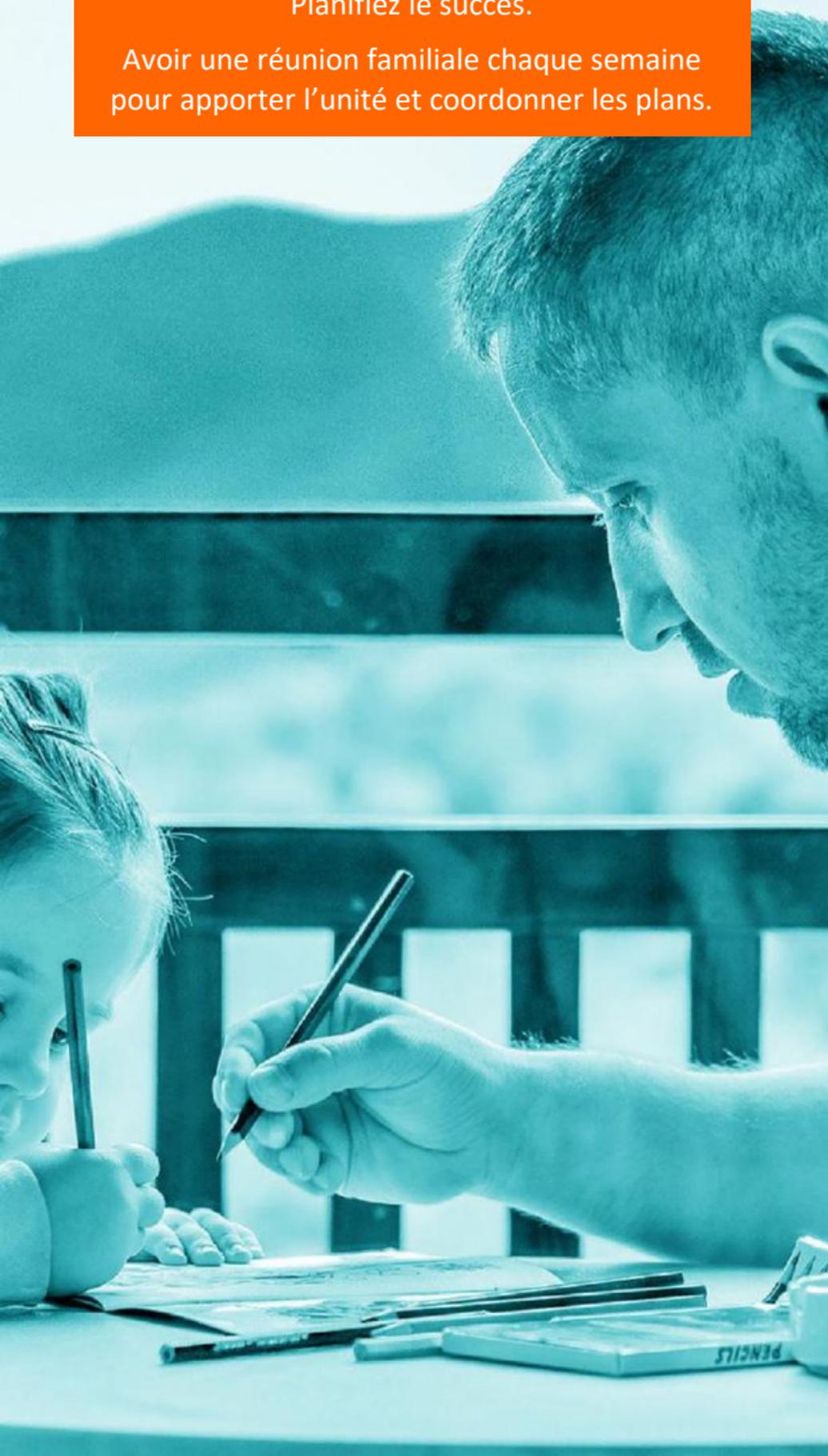
Passage biblique — Matthieu : 13-16 (NIV)

« Vous êtes le sel de la terre. Mais si le sel perd sa saveur, avec quoi la lui rendra-t-on ? Il ne sert plus qu'à être jeté dehors et piétiné par les hommes. Vous êtes la lumière du monde. Une ville construite sur une colline ne peut pas être cachée. Les gens n'allument pas non plus une lampe et la mettent sous un seau. Au lieu de cela, ils l'ont mis sur son support, et il donne de la lumière à tous les gens dans la maison. De la même manière, que votre lumière brille devant les autres, afin qu'ils voient vos bonnes actions et glorifient votre Père qui est dans les cieux. »

Astuce santé

Planifiez le succès.

Avoir une réunion familiale chaque semaine pour apporter l'unité et coordonner les plans.



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

