

*Grandir en sagesse — Semaine 7*

**Bâtir un trésor qui dure !**

**family.fit**  
**fast**

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



[www.family.fit](http://www.family.fit)

# C'est si facile !

Rassemblez-vous en 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>	Étoile de mer	Lisez et discutez de Matthieu 6:19 - 21
<b>JOUR 2</b>	Défi Tabata	Lisez et discutez de Matthieu 6:22 - 23
<b>JOUR 3</b>	balle rapide	Lisez et discutez de Matthieu 6:24

Jésus attend de ses disciples qu'ils adoptent les valeurs de son royaume. Il nous met en garde contre le fait de vivre pour les choses de cette vie.

On le trouve dans la Bible dans Matthieu 6:19 -24.

**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



### Étoile de mer

Travaillez avec un partenaire. Une personne est en position de planche avec les jambes écartées. L'autre personne saute par-dessus les jambes, une jambe à la fois et revient au début. Répétez 10 fois, puis échangez des places.

Faites trois séries.



<https://youtu.be/GRuEVoqebvI>

## Repos et Discussion



### Ce que nous apprécions

- *Quelles choses valorisez-vous le plus?*

Lisez Matthieu 6:19 -21.

- *Qu'est-ce que cela signifie stocker des trésors dans le ciel ?*

Les choses que nous chérissons régissent nos vies. Là où les gens mettent leur trésor révèle où sont vraiment leurs cœurs.

**Discutez avec Dieu :** Passez du temps seul avec Dieu et demandez-lui de vous montrer où est votre trésor. Considérez ce à quoi vous pensez, et comment vous utilisez votre temps, vos talents et votre argent.

# JOUR 2

## Bougez



### Défi Tabata

Écoutez la musique Tabata. Faites des climbers pendant 20 secondes, puis reposez-vous pendant 10 secondes. Courez sur place pendant 20 secondes, puis reposez-vous pendant 10 secondes. Répétez cette séquence. Faites huit séries.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

## Repos et Discussion



### Ce que nous voyons

- *Quel rôle les yeux ont-ils dans notre corps ?*

Lisez Matthieu 6:22 -23.

Certaines choses que nous regardons ou que nous pensons sont comme une écharpe sur nos yeux. Ils rendent beaucoup plus difficile de voir où nous allons.

- *Comment pouvons-nous avoir des « yeux » spirituels sains ?*

**Discutez avec Dieu :** Priez que Dieu vous aide à avoir des yeux sains et qu'en tant que famille, vous regardiez des choses qui apporteront de la lumière dans votre vie plutôt que les ténèbres.

# JOUR 3

## Bougez



### Balle rapide

Trouvez une balle. Tout le monde court autour de l'espace en jetant la balle l'un à l'autre pour attraper. Quand quelqu'un lâche la balle, il doit faire six squats ou trois burpees.



<https://youtu.be/V0R3fyAG5m0>

## Repos et Discussion



### Qui nous servons

- *Qu'est-ce que cela signifie d'être complètement dévoué à une chose ?*

Lisez Matthieu 6:24.

Jésus dit clairement que vous ne pouvez pas être dévoué à Dieu si vous êtes dévoués à l'argent et à ce que l'argent achètera.

- *Pourquoi est-il impossible de servir Dieu et de l'argent ?*
- *Qui servez-vous aujourd'hui ?*

**Discutez avec Dieu** : Demandez le pardon de Dieu pour les moments où vous ne lui êtes pas dévoués. Si Jésus-Christ est votre Seigneur, priez pour que vous le serviez et le glorifierez seul.

# Paroles de la semaine

Vous pouvez trouver ces mots dans une Bible en ligne gratuite ici à [Matthieu 6:19 -24 \(NIV\)](#).

## **Passage biblique** — Matthieu 6:19 -24 (NIV)

Ne vous amassez pas des trésors sur la terre, où les mites et la rouille détruisent et où les voleurs percent les murs pour voler. Mais amassez-vous des trésors dans le ciel, où les mites et la rouille ne détruisent pas et où les voleurs ne peuvent pas percer les murs ni voler ! En effet, là où est ton trésor, là aussi sera ton cœur. <sup>22</sup>L'œil est la lampe du corps. Si vos yeux sont en bonne santé, votre corps entier sera plein de lumière. Mais si vos yeux sont malsains, tout votre corps sera rempli de ténèbres. Si alors la lumière en vous est l'obscurité, quelle est la grandeur de ces ténèbres ! <sup>24</sup>Nul ne peut servir deux maîtres. Soit vous haïssez l'un et aimez l'autre, soit vous serez dévoués à l'un et méprisez l'autre. Vous ne pouvez pas servir à la fois Dieu et l'argent.

## Astuce santé

Mangez bien.

Stockez votre placard ou votre réfrigérateur avec des ingrédients qui sont rapides à préparer et faciles à cuisiner.



# 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*



## 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

