

Grandir en sagesse — Semaine 11

Choisir la bonne voie

family.fit
fast

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



C'est si facile !

Rassemblez-vous en famille pendant 7 minutes :

	 Bougez <i>4 minutes</i>	 Reposez-vous et discutez <i>3 minutes</i>
JOUR 1	Échauffement miroir	Lisez et discutez de Matthieu 7:13 -14
JOUR 2	Oui et non !	Lisez et discutez de Matthieu 7:13 -14
JOUR 3	Fentes avec poids	Lisez et discutez de Matthieu 7:13 -14

Jésus a dit à cette foule de gens sur le flanc de la montagne comment vivre comme Dieu veut. C'est un changement de vie. Maintenant, alors qu'il arrive à la fin de son message, Il les invite à choisir le seul chemin qui les conduira à ce mode de vie.

On le trouve dans la Bible dans **Matthieu 7:13 -14.**

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



Échauffement miroir

Debout avec un partenaire. Une personne décide des actions telles que les genoux hauts, courir, squats, superman, fentes, et ainsi de suite. L'autre personne agit comme le miroir et suit ses actions.

Permuter les rôles après 60 secondes.



<https://youtu.be/63tV8cYbwAY>

Repos et Discussion



C'est votre choix

- *Quels sont les choix que vous avez déjà faits aujourd'hui ?*

Lisez Matthieu 7:13 -14.

Placez des objets ou des meubles comme obstacles autour de la pièce ou de la cour. Chaque personne doit traverser la pièce à sa manière.

- *Pourquoi chaque personne a-t-elle choisi d'aller comme elle l'a fait ?*

Explorez l'idée de la façon dont Dieu nous a donné le « libre arbitre » pour faire des choix.

Discutez avec Dieu : Remerciez Dieu pour le « libre arbitre » que nous avons de faire des choix et demander Sa sagesse pour les faire. Chaque personne pourrait nommer un choix auquel elle est confrontée pour que d'autres prient.

JOUR 2

Bougez



Oui et non !

Choisissez un leader et mettez de la musique. Dansez ou faites un mouvement jusqu'à ce que le leader dise « oui » ou « non ». Quand le leader dit « oui », tout le monde fait un squat. Retourne à la danse. Quand le chef dit « non » tout le monde fait un burpee. Continue à danser jusqu'à ce que le leader parle.

Prenez tour à tour de rôle pour être le chef.



https://youtu.be/AI_Ga9Ic-LQ

Repos et Discussion



Choisir le moyen facile

- *Racontez un moment où le « moyen facile » n'était pas le meilleur choix.*

Lisez Matthieu 7:13 -14.

Travaillez ensemble pour dessiner rapidement une image de la scène mettant dans la large route et beaucoup de gens. Discutez pourquoi tous ces gens ont choisi cette route particulière.

- *Partagez les moments où vous venez d'être « d'accord avec la foule » parce que c'était plus facile que de choisir de faire autre chose.*

Discutez avec Dieu : Priez pour tous les membres de la famille qui ont du mal à faire de bons choix en raison de la pression de ceux qui les entourent pour « suivre la foule ».

JOUR 3

Bougez



Fentes avec poids

Ajouter du poids à la fente. Portez un sac à dos avec un livre dedans ou tenez des bouteilles d'eau dans vos mains. Pensez de manière créative pour trouver des poids de la bonne taille pour chaque personne. N'oubliez pas de garder la bonne technique.

Complétez deux séries de 10 répétitions. Reposez-vous 30 secondes entre les séries.

Repos et Discussion



Choisir le chemin difficile

- *Racontez une époque où la « dure » était le meilleur choix.*

Lisez Matthieu 7:13 -14.

Fermez les yeux et imaginez Jésus debout à l'entrée d'un chemin étroit et invitant les gens à venir avec Lui. Imaginez-vous choisir de le suivre. Jésus veut que nous choisissons la « vie » et il promet d'être avec nous tout le chemin.

- *Quelles sont les bonnes choses à suivre la voie de Jésus ?*

Discutez avec Dieu : Remerciez Dieu pour la vie qu'il nous offre à travers Jésus. Prenez à tour de rôle de nommer des personnes dans votre famille ou d'autres personnes que vous connaissez en utilisant ces mots ou des mots similaires : « Seigneur, s'il vous plaît aider (Nom) à choisir de suivre Jésus ».

Paroles de la semaine

Vous pouvez trouver ces mots dans une Bible en ligne gratuite ici à [Matthieu 7:13 -14 \(NIV\)](#).

Passage biblique — Matthieu 7:13 -14 (NIV)

« Entrez par la porte étroite ; car la porte est large et large est le chemin qui mène à la destruction, et beaucoup y pénètrent ; mais la porte est petite et étroite le chemin qui mène à la vie, et seuls quelques-uns la trouvent. »

Astuce santé

Dormez suffisamment chaque jour. Différents enfants âgés et adultes ont besoin de différentes heures de sommeil chaque nuit. Apprenez ce dont vous avez besoin !



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



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

