

La Course Ultime — Semaine 1

**La vie est comme une
course !**

family.fit
fast

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



www.family.fit

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 | Tomber au sol | Lisez et discutez : Actes 20:24 |
| JOUR 2 | Course de brouette aux obstacles | Lisez et discutez : Actes 20:24 |
| JOUR 3 | Défi mondial de sit-ups | Lisez et discutez : 1 Corinthiens 9:24 |

L'apôtre Paul dit qu'une vie au service de Jésus ressemble à une course. Paul participe à cette course. En fait, tous les disciples de Jésus courent dans cette même course. Nous pouvons apprendre beaucoup sur la manière suivre Jésus en voyant la vie comme une longue course — un marathon. On trouve cela dans la Bible dans **Actes 20:24** et dans **1 Corinthiens 9:24** .

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.

Quoi de neuf dans la saison 5



Nouveau concours mondial family.fit

Votre pays peut-il remporter notre nouvelle compétition mondiale ? Gagnez des points dans des défis hebdomadaires et emmenez votre pays au sommet de notre classement international.

Chaque semaine présentera un nouveau défi à relever.

Aidez votre pays en impliquant vos amis et votre famille.

[CLIQUEZ ICI](#) pour mettre à jour votre score familial chaque semaine.

[CLIQUEZ ICI](#) pour consulter le classement hebdomadaire et voir les progrès de votre pays.

Projecteur sportif

Chaque semaine, nous nous concentrerons sur un sport différent et sur un athlète inspirant qui le pratique. Les athlètes surmontent les défis dans les moments difficiles pour terminer la course. Nous espérons que ces histoires vous inspireront à courir la course de votre vie.



JOUR 1

Bougez



Tomber au sol

Courez autour de la pièce ou du jardin en effectuant cette activité.

Une personne est le chef. Lorsque le chef crie le nom d'une partie du corps, comme le coude, le genou, le dos ou l'oreille, tout le monde doit mettre cette partie du corps au sol.



<https://youtu.be/i1LOFXnidV4>

Repos et Discussion



Courir pour le bien des autres

- *Parlez de certaines des courses auxquelles vous avez participé.*

Lire Actes 20:24.

Trouvez un espace pour courir quelques courses à trois pattes. Tenez-vous debout par paires, côte à côte. Chaque paire utilise un chiffon ou un collant pour attacher ensemble leurs jambes intérieures. Maintenant, courez !

- *Etait-il important de penser à votre partenaire en faisant cette course ?*
- *Quelle était le but principal de Paul dans la vie ?*

Paul considérait les choses de la vie comme insignifiantes, comparées à l'importance d'aider les autres à connaître la bonne nouvelle de Jésus.

Discutez avec Dieu : Prenez vos chiffons ou collants et aidez-vous mutuellement à attacher toutes vos mains ensemble. Remerciez Dieu de vous donner l'occasion de courir la course de la vie ensemble, en famille.

JOUR 2

Bougez



Course de brouette aux obstacles

Créez un parcours d'obstacles qui comprend quelques virages. Mettez vous par paires et déplacez-vous à travers le parcours en faisant une course "de brouette". Chronométrez chaque équipe. Échangez vos places et recommencez.



<https://youtu.be/BXHBV1ySeQ8>

Repos et Discussion



Poursuivre la course jusqu'à la ligne d'arrivée

- *Racontez un épisode où vous avez abandonné et n'avez pas fini quelque chose. Pourquoi cela est-il arrivé ?*

Lire Actes 20:24.

Combien de temps pouvez-vous retenir votre souffle ? Chaque personne estime un temps et essaie à tour de rôle d'atteindre son objectif. Le reste de la famille applaudit pendant la tentative. Restez en sécurité !

- *Est-ce que ça devient plus difficile à mesure que vous approchez du temps fixé ?*
- *Qu'est-ce qui rend la course parfois difficile ? Qu'est-ce qui peut nous arrêter ou nous retarder dans la course ?*

Lisez au sujet du marathon et de John Akhwari.

Discutez avec Dieu : Alors que votre famille poursuit sa course cette semaine, parlez des occasions de partager l'histoire de Jésus avec d'autres. Priez ensemble pour que Dieu vous donne de l'audace et de la confiance.



Défi mondial

Défi mondial de sit-ups

- *Combien de sit-ups votre famille peut-elle faire en 90 secondes ?*

Chaque membre de la famille fait autant de sit-ups qu'il peut en 90 secondes. Combinez les scores pour le total familial.

[CLIQUEZ ICI](#) pour saisir le score de votre famille.

[CLIQUEZ ICI](#) pour consulter le classement hebdomadaire et voir les progrès de votre pays.

Repos et Discussion



Courez pour gagner le prix

- *Comment le fait de savoir qu'il y a un prix à gagner change-t-il votre façon de courir dans une course ?*

Lisez 1 Corinthiens 9:24.

- En quoi votre vie est-elle comme une longue course ?
- Qu'est-ce qui vous aide à courir la course ?

La course de la vie est différente des autres courses. Il n'y a pas qu'un seul gagnant. Tous ceux qui continuent à courir et qui achèvent la course, gagnent le prix de l'approbation de Dieu et de la vie éternelle. Par conséquent, nous devons persévérer et courir la course de la vie pour bien finir.

Discutez avec Dieu : Pensez à vous communauté locale. Qui a besoin d'espoir en ce moment ? Pensez à un moyen de « courir » aux côtés de cette personne. Priez pour eux ensemble.

Le marathon

Aux Jeux olympiques de Mexico en 1968, John Stephen Akhwari, originaire de Tanzanie, a bien commencé le marathon de 42 kilomètres. À mi-chemin, il est tombé lourdement et s'est disloqué le genou et l'épaule. A-t-il arrêté et abandonné ? Non, il a continué de courir, même s'il ne pouvait plus gagner la course. Il courait encore quand le soleil s'est couché et que le parcours est tombé dans l'obscurité. Il a continué à courir seul. Il marchait quand il ne pouvait plus courir. Il courait encore après que les gagnants aient reçu leurs médailles. Il est entré dans le stade en courant et a traversé la ligne d'arrivée sous les applaudissements des quelques spectateurs restants. Il a couru pour terminer la course.

Après la course, on lui a demandé pourquoi il avait continué à courir alors qu'il n'avait aucune chance de gagner. Il a répondu : « Mon pays ne m'a pas envoyé à 8000 kilomètres juste pour commencer la course, ils m'ont envoyé à 8000 kilomètres pour la terminer. »



<https://youtu.be/tNC2r4MOB1w>

Comment cette histoire vous inspire-t-elle à courir votre propre course ?

Comment votre famille peut-elle faire preuve de courage et de persévérance comme John Stephen Akhwari ?



Paroles de la semaine

Vous pouvez trouver ces mots dans une Bible en ligne gratuite ici dans [Actes 20:24](#) et [1 Corinthiens 9:24](#) (version Bible du Semeur).

Passages bibliques — (version Bible du Semeur)

Actes 20:24

Ma vie m'importe peu, je ne lui accorde aucun prix ; mon but c'est d'aller jusqu'au bout de ma course et d'accomplir pleinement le service que le Seigneur m'a confié c'est-à-dire de proclamer l'Évangile, ce message de la grâce de Dieu.

1 Corinthiens 9:24

Ne savez-vous pas que, sur un stade, tous les concurrents courent pour gagner et, cependant, un seul remporte le prix ? Courez comme lui, de manière à gagner.

Conseil santé pour vivre longtemps

Mangez beaucoup de légumes tous les jours.
Les experts suggèrent d'en manger cinq portions (poignées) ou plus chaque jour.



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 team



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

