

La course ultime — Semaine 2
**Entraînez-vous pour votre
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	Tape l'épaule de l'ours!	Lisez et discutez de 1 Corinthiens 9:25-26
JOUR 2	Les mountain-climbers touchés	Lisez et discutez de 1 Corinthiens 9:25-26
JOUR 3	Défi mondial de mountain-climbers	Lisez et discutez de 1 Corinthiens 9:25-26

Paul continue de nous enseigner la vie en utilisant la métaphore d'un athlète. Cette semaine, c'est une question d'entraînement ! Nous ne devrions pas traverser la vie sans but, mais plutôt commencer à nous entraîner afin de gagner le prix à la fin de la course.

On le trouve dans la Bible dans **1 Corinthiens 9:25-26**.

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



Tape l'épaule de l'ours!

Mettez-vous à quatre pattes face à un partenaire. Essayez de toucher l'épaule de votre partenaire avec votre main tout en gardant votre position d' « ours ». Jouez jusqu'à ce que quelqu'un atteigne 11 tapes sur l'épaule.



https://youtu.be/r_09KUsKpK0

Repos et Discussion



Entraînez-vous pour votre course

- *Quand vous êtes-vous entraîné dur pour quelque chose ? Comment était-ce ?*

À lire 1 Corinthiens 9:25-26.

Les disciples de Jésus courent dans une course appelée « la vie ».

- *Pourquoi l'entraînement est-il important dans une course ?*

Travaillez ensemble pour trouver une liste de moyens qui nous aide à nous entraîner en tant que disciples de Jésus. Écrivez chacun des moyens sur des morceaux de papier séparés et étalez-les autour de votre maison/cour dans un plan du parcours. Faites le parcours à tour de rôle en citant chaque « moyen » au fur et à mesure que vous passez dessus.

Discutez avec Dieu : Allez sur le bout de papier où vous devez améliorer votre entraînement. Prenez la position de départ de la course et passez du temps à demander à Dieu de vous aider à grandir dans ce domaine. Faites le parcours ensemble pour terminer.

JOUR 2

Bougez



Les mountain-climbers touchés

Faites 10 mountain-climbers et touchez la personne suivante. Continuez jusqu'à ce que vous en ayez terminé 100 en famille.



<https://youtu.be/ZNx5leoyKa8>

Repos et Discussion



L'entraînement demande de la discipline

- *Sur une échelle de 1 à 10, évaluez-vous dans quelle mesure vous effectuez les tâches auxquelles vous vous engagez.*

À lire 1 Corinthiens 9:25-26.

Réalisez quelques actions et récitez les versets ensemble.

- *Qu'est-ce que c'est que d'être sans but ?*
- *Qu'est-ce qui aide l'entraînement à être efficace ?*

L'entraînement demande de la discipline. S'encourager les uns les autres est une aide.

Créez un « cri de guerre » familial qui énonce votre engagement à vous entraîner dur pour Jésus.

Apprenez-en plus sur les sprints et Wilma Rudolph.

Discutez avec Dieu : Rassemblez-vous dans une équipe familiale, faites votre cri de guerre, puis priez les uns pour les autres afin de grandir en engagement et en discipline.



Défi mondial

Défi mondial de mountain-climbers

- *Combien de mountain-climbers votre famille peut-elle faire en 90 secondes ?*

Chaque membre de la famille fait autant de mountain-climbers que possible 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



Entraînez-vous pour le prix éternel

- *Quel est le prix le plus important pour vous ? Pourquoi ?*

À lire 1 Corinthiens 9:25-26. Inclure les actions.

- *Quel est le prix dont Paul parle et qui durera éternellement ?*

Chaque personne pense à une « stratégie d'entraînement pour suivre Jésus » pour les 7 prochains jours. Par exemple, priez tous les matins. Écrivez-le sur un tableau. Voyez qui peut faire cette stratégie tous les jours. Planifiez un prix pour chaque personne.

Discutez avec Dieu : Pensez à des gens que vous connaissez qui ont du mal à être un disciple de Jésus. Placez-vous en cercle, les mains droites les unes sur les autres au centre du cercle, pendant que vous priez pour chaque personne. Lorsque la main supérieure tape la pile, criez AMEN.

Les sprints

Wilma Rudolph était une sprinteuse championne qui s'est entraînée dur pour surmonter tous les obstacles auxquels elle était confrontée.

Elle est née prématurément dans une famille afro-américaine dans les années 1940. Avec 20 frères et sœurs, il y avait peu de ressources pour l'aider à devenir championne. Enfant, elle a contracté la poliomyélite et a dû porter des attelles pour les jambes. Cependant, elle avait une détermination incroyable. Surprenant les médecins, elle a surmonté la polio à 12 ans et a recommencé à marcher. Pour devenir plus forte, elle a repris l'athlétisme. Étonnamment, huit ans plus tard, elle se rend aux Jeux olympiques d'été de 1960 à Rome et a remporté trois médailles d'or !

Wilma a montré que garder son esprit concentré sur le prix est une grande motivation pour l'entraînement. « Le triomphe ne peut se faire sans la lutte ! » dit-elle.



<https://youtu.be/BYQXYVwa4YE>

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

Qu'est-ce que votre famille peut apprendre de cela ?



Paroles de la semaine

Vous pouvez trouver ces mots dans une Bible en ligne gratuite ici à [1 Corinthiens 9:25-26 \(NIV\)](#).

Passage biblique — 1 Corinthiens 9:25-26 (NIV)

Tous ceux qui participent aux jeux suivent un entraînement strict. Ils le font pour obtenir une couronne qui ne durera pas, mais nous le faisons pour obtenir une couronne qui durera éternellement. Par conséquent, je ne cours pas comme quelqu'un qui court sans but ; je ne me bats pas comme un boxeur qui frappe dans l'air.

Conseil santé pour vivre longtemps

Marchez autant que possible. Intégrez la marche dans votre journée habituelle. Quels moyens créatifs pouvez-vous y parvenir ? Ne prenez pas toujours la voiture ou le bus.



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

