

La course ultime — Semaine 3
Courez avec votre équipe !

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	Lire et discuter de 1 Corinthiens 12:12
JOUR 2	Marche de confiance	Lire et discuter de 1 Corinthiens 12:12
JOUR 3	Défi global de squat	Lire et discuter de 1 Corinthiens 12:12

Dans ce verset, et dans le passage dans lequel il se trouve, Paul nous rappelle que nous avons tous des dons et des capacités différents pour servir un seul corps, une seule équipe. Paul utilise notre familiarité avec notre corps pour montrer à quel point nous sommes importants les uns pour les autres. Nous courons la course de la vie en équipe !

On le trouve dans la Bible dans **1 Corinthiens 12:12**.

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 emmener votre pays au sommet de notre classement international.

Chaque semaine va relever un nouveau défi.

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 pour voir les progrès de votre pays.

Projecteur sportif

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



JOUR 1

Bougez



Tomber au sol

Parcourez la pièce ou la cour au fur et à mesure que vous effectuez cette activité.

Une personne est le chef. Lorsque le leader crie 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



Un seul corps — plusieurs parties

- *Parlez d'une époque où les compétences de quelqu'un d'autre vous ont beaucoup aidé.*

A lire **1 Corinthiens 12 : 12.**

Collectez l'équipement et les ingrédients nécessaires à la préparation d'un gâteau que la famille apprécie. Mettez-les sur votre table et rassemblez-vous.

Paul nous dit que « l'équipe Jésus » est composée de nombreux membres différents qui ont des cadeaux différents. Prenez tour à tour de rôle l'un des objets et décrivez l'un de vos cadeaux ou capacités.

- *Pourquoi est-il important que nous apportions tous différents cadeaux et capacités à l'équipe ?*

Discutez avec Dieu : écrivez chacun des cadeaux que vous avez nommés sur des morceaux de papier individuels. Ajoutez-les tous dans un récipient. Merci Dieu pour les cadeaux que nous ont donnés les uns les autres.

JOUR 2

Bougez



Marche de confiance

Travaillez en binômes. Une personne a les yeux bandés tandis que l'autre donne des instructions pour atteindre un but. Placez quelques obstacles pour le rendre plus difficile. Si possible, faites-le dehors. Échangez de rôles après un certain temps.



<https://youtu.be/5z0dygBEYNs>

Repos et Discussion



Nous avons besoin de l'équipe

- *Quelles sont les activités qui ne peuvent pas être réalisées seules ?*

A lire **1 Corinthiens 12 : 12.**

Sur une grande feuille de papier, dessinez un corps humain (trace autour d'un jeune enfant). Parlez de la façon dont les différentes parties du corps forment une équipe.

- *Qu'advierait-il du corps si une partie ne fonctionnait pas ? (par exemple, jambes, mains, oreilles)*
- *Pourquoi le corps a-t-il besoin de chaque partie ?*

Découvrez le football aveugle et comment les joueurs travaillent habilement en équipe.

Discutez avec Dieu : Priez pour que les dons de chaque personne puissent être bien utilisés dans la famille.



Défi mondial

Défi global de squat

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

Chaque membre de la famille fait autant de squats 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 pour voir les progrès de votre pays.

Repos et Discussion



Nous sommes une grande équipe

- *Qui vous aide à grandir dans votre vie et votre foi ?*

A lire **1 Corinthiens 12 : 12.**

- *Pouvez-vous citer certaines personnes du passé qui ont fidèlement servi Jésus ?*

Nous faisons partie d'une équipe qui suit Jésus depuis des milliers d'années. C'est une grande équipe.

- *Quelles sont l'une des raisons les plus importantes pour lesquelles vous suivez Jésus aujourd'hui ?*

Discutez avec Dieu : Joignez-vous à des bandes de papier étroites pour faire une longue bande. Tournez à tour de rôle pour dessiner une figure de bâton, connectée à la figure précédente, et écrivez les noms des personnes passées et présentes. Lorsque vous écrivez et dessinez, merci Dieu pour chaque personne.

Football aveugle

Le football à l'aveugle est un jeu comme le futsal avec cinq joueurs dans chaque équipe. Il est conçu pour les athlètes malvoyants. Les joueurs utilisent les yeux bandés (sauf le gardien), de sorte que tout le monde joue le jeu en toute cécité. Il fait partie des Jeux paralympiques (« Jeux olympiques parallèles »).

C'est l'un des sports d'équipe les plus étonnants à regarder. Il est joué avec une telle vitesse et précision qu'il est difficile de croire que les joueurs ne peuvent pas voir le ballon. La foule doit rester silencieuse pour que les joueurs puissent entendre la minuscule cloche du ballon pour la localiser. Chaque équipe doit vraiment bien communiquer entre elles afin de savoir où se trouvent les autres membres de l'équipe.

Le Brésil a été le champion des événements récents.



<https://youtu.be/Jaws82WdcsM>

Comment cette histoire vous inspire-t-elle à diriger 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 12:12 \(NIV\)](#).

Passage biblique — 1 Corinthiens 12:12

Tout comme un corps, bien qu'un seul, possède de nombreuses parties, mais toutes ses nombreuses parties forment un seul corps, il en est ainsi avec le Christ.

Conseil santé pour vivre longtemps

Pardonnez-lui tous les jours. Ne prenez pas de ressentiment et de colère au lit avec vous.

Essayez de réparer rapidement et sincèrement les relations blessées. Demandez l'aide de Dieu.



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

