

*La course ultime — 4e semaine*  
**Valorisez les autres dans la  
course !**

**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>	Attraper la queue	Lisez et discutez Philippiens 2:3-4
<b>JOUR 2</b>	Gainage "up-down"	Lisez et discutez Philippiens 2:3-4
<b>JOUR 3</b>	Défi mondial des planches	Lisez et discutez Philippiens 2:3-5

Paul écrit une lettre d'amour à l'église de Philippe. Il écrit depuis la prison de Rome. Ses paroles sont encourageantes et directes, comme un entraîneur préparant une équipe pour le match. Il parle de valoriser les autres.

On le trouve dans Philippiens 2:3-5.

**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 faites grimper votre pays au sommet de notre classement international.

Chaque semaine il y aura un nouveau défi à relever.

Aidez votre pays en impliquant vos amis et votre famille.

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

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

## Projecteur sportif

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



# JOUR 1

## Bougez



### Attraper la queue

Tout le monde porte une écharpe ou une petite serviette comme « queue » à l'arrière de son pantalon. L'objectif est d'attraper autant de queues que vous pouvez, tout en protégeant la vôtre. Si vous perdez votre queue, faites cinq push-ups et continuez le jeu. Amusez-vous bien !



<https://youtu.be/goixt6sB2Es>

## Repos et Discussion



### Vous servir vous-même ?

- *Quand avez-vous dit pour la dernière fois : « Je veux... » ou « Je ne veux pas... » ?*

Lisez Philippiens 2:3-4.

Jouez à une partie rapide de « Ni OUI ni NON ». A tour de rôle posez des questions à la personne à côté de vous dans le cercle. Chaque fois qu'ils répondent « oui » ou « non » (ou hochent la tête ou secouent la tête), ils doivent courir autour du cercle.

- *Comment vous êtes-vous senti lorsque vous avez réussi à faire dire à quelqu'un « oui » ou « non » ?*
- *Paul a dit : « Ne faites rien par ambition égoïste ou par vanité. » Qu'est-ce que cela signifie ?*

**Discutez avec Dieu :** A tour de rôle priez pour la prochaine personne du cercle après lui avoir demandé : « Comment puis-je prier pour vous ? »

# JOUR 2

## Bougez



### Gainage “up-down”

Commencez en position de gainage sur vos coudes et vos orteils, avec votre corps en ligne droite. Décalez votre poids et mettez-vous en appui sur vos mains - d’abord la main gauche puis la droite. Ensuite, redescendez sur les coudes.

Faites 10 répétitions et reposez-vous. Faites deux séries.



<https://youtu.be/enZlwtIYOi0>

## Repos et Discussion



### Faire passer les autres avant vous-même

- *Quels sont vos intérêts qui ne sont pas partagés par les autres membres de la famille ?*

Lisez Philippiens 2:3-4.

- *Pourquoi est-il bon de valoriser les autres et de placer leurs intérêts avant les vôtres ?*

Mettez-vous en colonne et posez vos mains sur les épaules de la personne devant vous. Faites-leur un massage des épaules. Maintenant, tournez-vous et massez la nouvelle personne devant vous.

- *Qu’avez-vous remarqué au sujet de cette activité ?*

Découvrez les champions du saut à la perche du Japon.

**Discuter avec Dieu :** Chaque personne nomme un intérêt d’un autre membre de la famille et prie pour cette personne.



## Défi mondial

### Défi mondial des planches

- *Pendant combien de secondes votre famille peut-elle faire une planche continue ?*

Chaque membre de la famille fait une planche pendant 90 secondes maximum. 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



### Jésus a fait passer les autres en premier

Lisez Philippiens 2:3-5.

Dans le verset 5, Paul poursuit en disant pourquoi nous devrions placer les autres en premier -- parce que Jésus l'a fait. Jésus nous a montré comment valoriser les autres. Nous avons besoin de son état d'esprit. Discutez de l'état d'esprit de Jésus.

Dressez une liste de personnes qui, selon vous, doivent être plus valorisées dans votre communauté.

- *Comment pouvez-vous les voir comme Jésus ?*

**Discutez avec Dieu** : Imaginez comment Jésus peut voir chaque personne de la communauté et la valoriser. Choisissez une ou plusieurs personnes sur la liste et priez pour elles.

# Saut à la perche

*Le saut à la perche est un sport courageux et impressionnant. Les concurrents se projettent jusqu'à 5 mètres de haut au bout d'une perche flexible pour passer par dessus une barre et atterrir sur un tapis en dessous.*

*Lors des Jeux olympiques de 1936, seul un compétiteur américain et deux concurrents japonais sont restés dans la compétition de saut à la perche. Finalement, les deux athlètes japonais, Shuhei Nishida et Sueo Oe, étaient en compétition pour les médailles d'argent et de bronze. Tous les deux ont sauté à la même hauteur. Ils étaient des amis proches et ils ont demandé si la compétition pouvait être arrêtée là, afin qu'ils puissent partager l'honneur. Les responsables ont déclaré que la compétition devait se poursuivre. Plus tard, après examen, l'un a reçu la médaille d'argent et l'autre la médaille de bronze. Mais ils ont trouvé une solution créative. Ils ont coupé les médailles en deux et en ont fait deux nouvelles, moitié argent et moitié bronze. Elles sont connues sous le nom de « médailles de l'amitié ».*



<https://youtu.be/RE2LqC73KsQ>

*Comment cette histoire vous inspire-t-elle ?*

*Comment votre famille peut-elle donner la priorité aux autres ?*



# Paroles de la semaine

Vous pouvez trouver ces mots dans une Bible en ligne gratuite ici dans [Philippiens 2:3-5](#) (Bible du Semeur).

## **Passage biblique — Philippiens 2:3-5 (Bible du Semeur)**

Ne faites donc rien par esprit de rivalité, ou par un vain désir de vous mettre en avant ; au contraire, par humilité, considérez les autres comme plus importants que vous-mêmes ; et que chacun regarde, non ses propres qualités, mais celles des autres. <sup>5</sup> Dans vos relations les unes avec les autres, ayez le même état d'esprit que Jésus-Christ.



## Conseil santé pour vivre longtemps

Mangez des repas ensemble. Les relations sont importantes et une famille occupée doit trouver des moyens de se connecter tous les jours. Un repas familial est l'endroit idéal pour se reconnecter, se valoriser les uns les autres et partager des idées.



# 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 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

