

La course ultime — 7e semaine

Concentrez-vous !

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	Compétition de sprint	Lisez et discutez de Philippiens 4:8
JOUR 2	Remplissez la tasse	Lisez et discutez de Philippiens 4:8
JOUR 3	Défi mondial du plongeon	Lisez et discutez de Philippiens 4:8

Nos esprits sont très puissants. L'apôtre Paul nous encourage à faire attention à ce sur quoi nous permettons à nos esprits de se concentrer. Il nous rappelle de remplir nos esprits de choses bonnes et positives. C'est un défi auquel nous devons tous travailler dans notre course !

On le trouve dans la Bible dans **Philippiens 4:8**.

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 remonter votre pays au sommet de notre classement international.

Il y aura un nouveau défi chaque semaine.

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 pratique. Les athlètes se surpassent dans les moments difficiles pour terminer la course. Nous espérons que ces histoires vous inspireront pour accomplir votre course de vie.



JOUR 1

Bougez



Compétition de sprint

Tout le monde est sur une ligne de départ. Une personne crie « go » et la famille court en sprint pendant 10 secondes jusqu'à ce que le leader crie « stop ». Tout le monde s'arrête là où il est. Tout le monde n'aura pas parcouru la même distance mais c'est bon. Reposez-vous, puis faites demi-tour et faites face à la ligne de départ. Quand le leader crie « Go », tout le monde court à nouveau. Le premier de l'autre côté de la ligne gagne.

Repos et Discussion



La vérité ou les mensonges ?

- *Quand avez-vous été pris dans un mensonge ?*

Lisez Philippiens 4:8.

Remplissez un verre d'eau à moitié. Demandez à chaque personne de décrire la quantité d'eau qu'il y a dans le verre. À moitié plein ou à moitié vide ? (Les deux sont vrais.)

Nous sommes souvent pris dans des pensées négatives, surtout dans les moments difficiles. Paul nous fournit une liste pour mesurer nos pensées.

- *Que disent vos réponses au verre d'eau sur votre façon de penser ?*

Discutez de la façon dont vous pouvez être honnête et positif dans votre pensée.

Discutez avec Dieu : Remerciez Dieu qui nous a montré Sa vérité à travers Jésus. Demandez-lui de vous aider à discerner la vérité et à réfléchir à des choses qui lui plaisent.

JOUR 2

Bougez



Faire le relais de la tasse

À l'aide d'une chaise, chaque personne fait trois plongeurs, puis court vers un poste où, à l'aide d'une cuillère, elle remplira un verre d'eau. Touchez la personne suivante pour continuer. Continuez le relais jusqu'à ce que le verre soit plein.

Trois échantillons = une cuillère.



<https://youtu.be/4ezmpWOF8K8>

Repos et Discussion



Concentrez-vous sur le charme

- *Parlez de quelque chose que vous avez vu récemment et qui était charmant.*

Lisez Philippiens 4:8.

Tenez un morceau de papier avec un petit griffonnage au centre. Qu'est-ce que tu vois ? Vous pouvez voir le griffonnage ou voir un papier plein de potentiel.

- *Pourquoi sommes-nous attirés par les petites imperfections ?*

Nous devons apprendre à regarder sous la surface pour voir ce qui est beau et merveilleux, comme la bonté dans le caractère de quelqu'un.

Apprenez-en plus sur la gymnastique et Fabian Hambüchen.

Discutez avec Dieu : Merci Dieu pour la beauté de chacun.



Défi mondial du plongeon

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

Chaque membre de la famille fait autant de plongeon que possible en 90 secondes. Additionnez les scores pour le total de la famille.

[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



Qu'est-ce qui mérite d'être loué ?

- *Qu'est-ce que vous admirez chez chaque membre de la famille ?*

Lisez [Philippiens 4:8](#).

Paul conclut sa liste par une instruction pour se concentrer sur des choses dignes d'éloges.

Pensez à votre anniversaire. Que ressentez-vous et appréciez lors de cette journée spéciale ?

- *À quelles choses excellentes ou louables pouvons-nous penser ?*

Jésus est digne d'être loué. Ensemble, dressez une liste de choses pour lesquelles vous pouvez louer Jésus.

Discutez avec Dieu : Priez et remerciez Dieu pour les gens de votre communauté qui suivent l'exemple de Jésus.

Gymnastique

Fabian Hambüchen est un gymnaste allemand qui pratique à la barre horizontale masculine. Lorsqu'il a participé pour la première fois aux Jeux olympiques d'Athènes en 2004, il est arrivé 7^e de la compétition. Il a persévéré tout au long de sa carrière de 16 ans en recentrant son esprit alors qu'il s'entraînait plutôt que de se concentrer sur les points négatifs. Il a participé ensuite aux Jeux olympiques suivants et a amélioré sa place dans la compétition de barre horizontale à chaque fois. Il remporte une médaille de bronze aux Jeux olympiques de Pékin en 2008, une médaille d'argent aux Jeux olympiques de Londres en 2012, et, enfin, une médaille d'or aux Jeux olympiques de Rio en 2016.

Il a dit après avoir reçu la médaille d'or que c'était « un rêve devenu réalité ».

Il n'a jamais cessé de courir après son rêve quand il a concouru pour la première fois en 2003.



<https://youtu.be/Z3bp4bdxqPE>

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

Comment votre famille peut-elle faire preuve de courage et de persévérance comme Fabian Hambüchen ?



Paroles de la semaine

Vous pouvez trouver ces mots dans une Bible en ligne gratuite ici à [Philippiens 4:8](#) (NIV).

Passage biblique — Philippiens 4:8 (NIV)

Enfin, frères et sœurs, tout ce qui est vrai, ce qui est noble, ce qui est juste, tout ce qui est pur, ce qui est beau, tout ce qui est admirable — si quelque chose est excellent ou louable — pensent à de telles choses.

Conseil santé pour vivre longtemps

Évitez les collations entre les repas.

Parfois, lorsque nous nous sentons négatifs, nous mangeons des aliments « réconfortants » pour nous sentir mieux. Cette habitude entraîne souvent une prise de poids et évite de traiter le problème derrière nos pensées douloureuses.



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

