

La course ultime — Semaine 10

La course est une bataille !

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	Relais Push-up	Lire et discuter -1 Timothée 6:11-12
JOUR 2	Parcours d'obstacles	Lire et discuter -1 Timothée 6:11-12
JOUR 3	Défi global Push-up	Lire et discuter -1 Timothée 6:11-12

Ces mots sont écrits par l'apôtre Paul dans une lettre à son ami et étudiant, Timothée. Timothée est beaucoup plus jeune que Paul. Ensemble, ils ont voyagé et servi de nombreux croyants dans différentes villes. Paul cherche toutes les occasions de donner des conseils et d'enseigner à Timothée comment vivre une vie pieuse.

On le trouve dans la Bible dans 1 Timothée 6:11-12.

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 menez 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.

Mise en valeur sportive

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



Relais Push-up

Répartissez-vous en deux équipes et placez-vous sur les côtés opposés de la pièce. Placez 21 objets au milieu.

Les membres de chaque équipe vont à tour de rôle courir au centre, faire cinq pompes, ramasser un objet et courir pour toucher la prochaine personne. Continuer jusqu'à ce que tous les objets soient récupérés. Quelle équipe a ramassé le plus d'objets ?



<https://youtu.be/dTqhZRONbCE>

Repos et Discussion



Fuyez ce qui est mal

- *Courez-vous plus vite quand quelque chose vous poursuit ou lorsque vous êtes en train de courir après quelque chose ?*

A lire 1 Timothée 6 : 11-12.

Il contient une liste de choses que nous devons viser. Pouvez-vous nommer leurs opposés ?

Nous sous-estimons souvent le mal et nous pensons pouvoir y résister facilement, mais cela nous emmêle. C'est un combat ! C'est pourquoi Paul nous encourage à toujours fuir ce qui est mal. De quoi avez-vous besoin pour fuir aujourd'hui ?

Discutez avec Dieu : Écrivez une liste personnelle du mal dont vous devez fuir. Priez que Dieu vous donne force et sagesse.

JOUR 2

Bougez



Parcours d'obstacles

Installez une course d'obstacles. Utilisez l'espace que vous avez à l'intérieur ou à l'extérieur (par exemple, courir jusqu'à l'arbre ou à la chaise, sauter par-dessus l'allée ou le tapis, et ainsi de suite). Soyez créatifs ! Faites le parcours plusieurs fois en essayant d'aller le plus vite possible. Chronométrez chaque personne.



<https://youtu.be/0wf6zfkzmCQ>

Repos et Discussion



Poursuivez ce qui est bon

- *Partagez ce que vous voulez le plus accomplir dans la vie.*

A lire 1 Timothée 6 : 11-12.

Organisez une petite chasse au trésor. Un adulte cache quelques indices simples, conduisant le reste de la famille au « trésor ».

- *Quel est le trésor que Paul nous appelle à poursuivre ?*

Les poursuivre est un « bon combat de la foi ». Il faut de la concentration, de la discipline et des efforts constants.

- *Pourquoi cela vaut-il la peine de faire de ces choses votre poursuite tout au long de la vie ?*

En savoir plus sur le judo au Japon.

Discutez avec Dieu : dessinez votre famille. Demandez à Dieu de vous aider à rechercher la justice, la piété, la foi, l'amour, l'endurance et la douceur.



Défi mondial

Défi global Push-up

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

Chaque membre de la famille fait autant de pompes 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



Accrochez-vous à l'éternité

- *Comment vous imaginez-vous en 10 ans ? Que allez-vous faire ?*

A lire 1 Timothée 6 : 11-12.

Avez-vous déjà imaginé à quoi ressemblera l'éternité ? Il n'a ni début ni fin... c'est parfait !

- *Pourquoi Paul nous demande-t-il de nous accrocher à l'éternité comme une bouée de sauvetage ? Encore plus que cela, pour se battre pour cela. Qu'est-ce qui rend l'éternité si précieuse ?*

Discutez avec Dieu : avec qui voudriez-vous passer l'éternité ? Pensez à tous ceux dont vous ne souhaitez pas vous séparer. Rassemblez une pierre ou un bouton pour chacun et priez pour eux par leur nom.

Judo

Le judo est un sport combatif où deux athlètes se disputent l'un contre l'autre pour faire renfler leur adversaire. Il a été inventé au Japon en 1882 et sans surprise, le Japon est le pays le plus prospère du judo. Ils ont remporté plus de médailles que n'importe quel autre pays. Pourquoi ont-ils eu autant de succès ?

Les élèves de judo japonais commencent jeunes et apprennent les mouvements de judo de base d'un maître. Ils pratiquent ensuite ces mouvements des milliers de fois alors qu'ils les perfectionnent. Les meilleurs olympiens pratiquent toujours les mouvements de base pour qu'ils deviennent automatiques dans un concours de combat. Le mouvement le plus marqué est appelé « ippon » où un adversaire est forcé sur son dos.

*Ils suivent l'idée de « répétition à la perfection ».
« L'esprit du Judo et l'esprit du Japon sont similaires. Ils sont connectés ».*



<https://youtu.be/ET3rM0c8Uh0>

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

Où votre famille doit-elle pratiquer la répétition ?



Paroles de la semaine

Vous pouvez trouver ces mots dans une Bible en ligne gratuite ici au [1 Timothée 6:11-12](#) (NIV).

Passage biblique — 1 Timothée 6:11-12 (NIV)

Mais vous, homme de Dieu, fuyez tout cela et poursuivez la justice, la piété, la foi, l'amour, l'endurance et la douceur. Combattez le bon combat de la foi. Prenez la vie éternelle à laquelle vous avez été appelé lorsque vous avez fait votre bonne confession en présence de nombreux témoins.

Conseil santé pour vivre longtemps

Soyez affirmés mais pas agressifs. Exprimez vos idées sans humilier les autres. Restez positif. Évitez de vous accuser ou de vous moquer mutuellement.



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



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

