

La course ultime — Semaine 11
**Souvenez-vous de tout ce
que vous avez appris !**

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 4 minutes	 Reposez-vous et discutez 3 minutes
JOUR 1	Touchers de mains	Lire et discuter de 2 Timothée 3:14-15
JOUR 2	Oui et non !	Lire et discuter de 2 Timothée 3:14-15
JOUR 3	Défi mondial d'abdominaux	Lire et discuter de 2 Timothée 3:14-15

Ces versets sont les derniers mots de sagesse de Paul à Timothée - l'un des jeunes dirigeants qu'il avait encadré. Si nous apprenons de gens dignes de confiance, nous pourrons appliquer ces leçons lorsque nous nous retrouverons sous pression.

Il se trouvent dans la Bible dans **2 Timothée 3:14-15**.

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 présenter 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 pratique. Les athlètes surmontent des 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



Touchers de mains

Mettez-vous en position de pompes face à un partenaire. Essayez de toucher les mains de l'autre personne tout en protégeant les vôtres.

Combien de touches pouvez-vous faire en 60 secondes ?



<https://youtu.be/tT9ATt9fLxE>

Repos et Discussion



Souvenez-vous du plus important

- *Quels conseils donneriez-vous à un ami pour l'encourager à continuer ?*

À lire 2 Timothée 3:14-15.

Paul a été « l'entraîneur » de Timothée, mais il sait qu'il pourrait ne pas revoir Timothée. Il encourage donc Timothée à se souvenir des choses qu'il a apprises afin de rester sur la bonne voie dans la vie.

- *Que pensez-vous que Timothée a appris de Paul à propos de la vie ? À propos de Dieu ?*

En tant que famille, dressez une liste de « choses importantes à retenir pour rester sur la bonne voie ».

Discutez avec Dieu : Que chacun choisisse dans la liste la chose la plus difficile à retenir pour lui ou pour elle. Priez pour obtenir de l'aide pour garder ces choses à l'esprit au cours de la semaine à venir.

JOUR 2

Bougez



Oui et non !

Choisissez un chef et mettez de la musique. Dansez ou faites un mouvement jusqu'à ce que le chef dise « oui » ou « non ». Quand le chef dit « oui », tout le monde fait un squat. Recommencez à danser. Lorsque le chef dit « non », tout le monde fait un abdo. Continuez à danser jusqu'à ce que le chef parle.

Prenez tour à tour le rôle de chef.



https://youtu.be/Al_Ga9Ic-LQ

Repos et Discussion



Apprenez auprès des bonnes personnes

- *Quel est le meilleur professeur ou entraîneur que vous ayez jamais eu ? Qu'est-ce qui les a rendus si bons ?*

À lire 2 Timothée 3:14-15.

- *Pourquoi est-il important de pouvoir faire confiance à ceux qui nous enseignent ?*

Dressez une autre liste : « Les gens en qui nous pouvons avoir confiance pour bien nous enseigner ». Ajoutez des photos. Parlez de ce qui rend chacun de ces gens digne de confiance.

Apprenez-en plus sur l'escrime et la leçon de fair-play de Judy Guinness.

Discutez avec Dieu : Merci Dieu pour les personnes figurant sur la liste. En famille, trouvez un moyen spécial de remercier chaque personne cette semaine.



Défi mondial

Défi mondial d'abdominaux

- Combien d'abdominaux votre famille peut-elle faire en 90 secondes ?

Chaque membre de la famille fait autant d'abdos qu'il le peut 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



D'où vient la vraie sagesse ?

- Pensez à une personne sage que vous connaissez. Qu'est-ce qui la rend sage ?

À lire 2 Timothée 3:14-15.

- Où pouvons-nous trouver la sagesse ?

Il est parfois difficile de comprendre la Bible, mais Jésus a promis que le Saint-Esprit « vous enseignera toutes choses et vous rappellera tout ce que j'ai dit ».

- Comment pouvons-nous lui demander de nous aider ? Pourquoi est-il sage de faire confiance à Jésus pour le salut ?

Discutez avec Dieu : Remerciez Dieu de nous avoir donné Sa Parole, source de vérité pour le salut et la vie divine. Demandez au Saint-Esprit d'apporter la compréhension.

Escrime

L'escrime est un sport de combat entre deux joueurs. Il s'agit de l'un des cinq sports qui ont été présentés dans tous les Jeux olympiques modernes. (Les autres sont l'athlétisme, le cyclisme, la natation et la gymnastique.)

L'escrimeuse britannique Judy Guinness était en position de remporter la médaille d'or individuelle d'escrime contre l'Autrichienne Ellen Preis aux Jeux olympiques de Los Angeles en 1932. Avant à la fin du dernier combat pour la médaille d'or, elle a rappelé aux juges deux points qui devaient être ajoutés au score de son adversaire pour des touches qu'ils avaient manquées. Les juges ont mis à jour les feuilles de points et ont annoncé qu'Ellen Preis avait remporté la médaille d'or et Judy Guinness l'argent.

Judy Guinness s'est souvenue que le fondement du sport est le fair-play, et pas seulement la victoire. Elle a perdu la médaille d'or mais a gagné le respect de tout le monde.

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

Que peut apprendre votre famille de Judy Guinness ?



Paroles de la semaine

Vous pouvez trouver ces mots dans une Bible en ligne gratuite ici au [2 Timothée 3:14-15](#) (BDS).

Passage biblique — 2 Timothée 3:14-15 (BDS)

Pour toi, reste attaché à tout ce que tu as appris et reçu avec une entière conviction. Tu sais de qui tu l'as appris, et que, depuis ton enfance, tu connais les Saintes Ecritures ; elles peuvent te donner la vraie sagesse, qui conduit au salut par la foi en Jésus-Christ.

Conseil santé pour vivre longtemps

Bougez votre corps tous les jours. Prévoyez du temps pour faire de l'exercice, ne vous contentez pas de le laisser au hasard. La marche est le meilleur type de mouvement, alors prévoyez d'en faire au quotidien.



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

