

La course ultime — Semaine 5

**Persévérer vers le but !**

**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>	Défi de jeux	Lisez et discutez de Philippiens 3:12-14
<b>JOUR 2</b>	Tremplin	Lisez et discutez de Philippiens 3:12-14
<b>JOUR 3</b>	Défi mondial de Burpees	Lisez et discutez de Philippiens 3:12-14

Le principal objectif de Paul dans la vie est de connaître vraiment le Christ, d'expérimenter la puissance du Christ dans sa vie et de devenir de plus en plus semblable à Lui. Paul sait qu'il n'a pas encore atteint son objectif, mais comme un athlète dans une course, il est déterminé à continuer à courir vers la ligne d'arrivée. Comme Paul, nous devons aussi aller vers l'objectif.

Cela se trouve dans la Bible dans [Philippiens 3:12-14](#).

**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](#) pour mettre à jour votre score familial chaque semaine.

[CLIQUEZ ICI](#) pour consulter le classement hebdomadaire et 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 courir votre course de vie.



# JOUR 1

## Bougez



### Défi de jeux

Tout le monde est couché en regardant le sol, en formant une ligne. Une personne crie le nom d'un sport, par exemple le basket-ball. Tout le monde court de l'autre côté de la pièce en faisant semblant de faire rebondir une balle, puis s'allonge à nouveau. Nommez un sport à tour de rôle. Soyez créatifs !



<https://youtu.be/c-pXM76f3-c>

## Repos et Discussion



### Continuez.

- *Quand avez-vous eu envie d'abandonner pour la dernière fois, mais avez décidé de persévérer?*

Lisez Philippiens 3:12-14.

Essayez de régler des minuteurs pour les choses que vous aimez faire rapidement tout au long de la journée. Par exemple, réglez une minuterie de 2 minutes pour vous brosser les dents et réglez une minuterie de 15 minutes pour un moment « sans technologie » à l'heure du dîner.

- *Était-ce difficile de continuer jusqu'à ce que le minuteur s'éteigne ?*
- *Quels sont vos petits objectifs dans la vie ?*
- *Pourquoi est-il important que les petits objectifs soient alignés sur votre grand objectif dans la vie ?*

**Discutez avec Dieu :** Priez pour que, comme Paul, vous vous souveniez que vous n'êtes pas encore arrivé, mais que vous devez continuer dans la course de la vie.

# JOUR 2

## Bougez



### Tremplin

Travaillez en équipe pour aller d'un côté à l'autre de la pièce en vous tenant debout sur seulement deux « tremplins ». Un « tremplin » peut être une serviette, un t-shirt, un tapis, un oreiller ou autre chose. Évitez de toucher le sol en vous aidant mutuellement à garder l'équilibre.



<https://youtu.be/Qo9PRHcq82M>

## Repos et Discussion



### Ne regardez pas en arrière

- *De quel succès ou quel échec de votre vie vous souvenez-vous de temps à autre ?*

Lisez Philippiens 3:12-14.

Écrivez ensemble une liste de choses qui pourraient empêcher ou distraire les disciples de Jésus de courir la course. Ensuite, prenez le papier et jetez-le à la poubelle.

- *Pourquoi Paul regarde-t-il en avant au lieu de regarder en arrière ?*

Apprenez-en plus sur le ping-pong et Joséphine Medina.

**Discutez avec Dieu :** Votre famille a-t-elle une histoire de succès ou d'échec ? Priez pour ne pas être tenté de vous reposer sur les succès passés ou d'être découragés par les échecs passés pendant que vous courez la course.

## Défi mondial

### Défi mondial de Burpees

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

Chaque membre de la famille fait autant de burpees 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 et voir les progrès de votre pays.

## Repos et Discussion



### Concentrez-vous sur la ligne d'arrivée

- *Quelle récompense vous êtes-vous promise pour avoir terminé une tâche difficile ?*

Lisez [Philippiens 3:12-14](#).

Sur une longue bande de papier, écrivez ce que Jésus promet de nous donner si nous continuons à le suivre jusqu'au bout.

- *Pourquoi le fait de se concentrer sur la ligne d'arrivée nous aide-t-il à atteindre nos objectifs ?*

Faites de ce bout de papier une ligne d'arrivée et parcourez-le en famille sans oublier de continuer à nous concentrer sur notre plus grand objectif dans la vie.

**Discutez avec Dieu** : Priez pour que Dieu vous aide à être pour les autres un exemple de persévérance « vers l'objectif de gagner le prix pour lequel Dieu nous a appelés ».

# Ping-pong

*Joséphine Medina a contracté la poliomyélite alors qu'elle était enfant, ce qui a affecté la croissance de ses jambes. Elle a été inspirée d'apprendre le tennis de table par son père qui a fait partie de l'équipe nationale de son pays. Elle est devenue si bonne dans ce sport qu'elle aussi a été sélectionnée pour l'équipe nationale. Cependant, on lui a dit plus tard qu'elle ne pouvait pas concourir parce qu'elle avait un handicap. Sa passion et sa détermination pour le jeu sont restées fortes. Elle a refusé de renoncer à son objectif. Elle a continué à jouer au tennis de table et a rejoint l'équipe paralympique, remportant finalement une médaille de bronze à Rio de Janeiro en 2016.*

*« Je veux simplement prouver que le handicap n'est pas un obstacle à la réalisation de vos objectifs. C'est juste un instrument qui permet d'atteindre le succès dans votre vie. »*



<https://youtu.be/W8TO0OsT4I>

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

*Comment votre famille peut-elle apprendre de Joséphine ?*



# Paroles de la semaine

Vous pouvez trouver ce texte dans une Bible en ligne gratuite ici à [Philippiens 3:12-14](#) (BDS).

## **Passage biblique — Philippiens 3:12-14 (BDS)**

Non, certes, je ne suis pas encore parvenu au but, je n'ai pas atteint la perfection, mais je continue à courir pour tâcher de saisir le prix. Car Jésus-Christ s'est saisi de moi. Non, frères et sœurs, pour moi je n'estime pas avoir saisi le prix. Mais je fais une seule chose : oubliant ce qui est derrière moi, et tendant de toute mon énergie vers ce qui est devant moi, je poursuis ma course vers le but pour remporter le prix attaché à l'appel que Dieu nous a adressé du haut du ciel dans l'union avec Jésus-Christ.



## Conseil santé pour vivre longtemps

Prenez de bonnes décisions pour l'environnement. Cherchez à réduire l'utilisation des plastiques. Jetez soigneusement les déchets plastiques afin qu'ils ne deviennent pas un problème environnemental pour nos enfants. Seuls, nous ne pouvons pas résoudre tous les problèmes mondiaux, mais chacun peut faire quelque chose localement.



# 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*



## 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

