

*La course ultime — Semaine 8*  
**Développez votre caractère !**

**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>	Fourmis sur un tronc	Lisez et discutez de Colossiens 3:12
<b>JOUR 2</b>	20, 15, 10, 5	Lisez et discutez de Colossiens 3:12
<b>JOUR 3</b>	Défi mondial de Speed Skaters	Lisez et discutez de Colossiens 3:12

Dans cette lettre, Paul donne aux croyants une sagesse très pratique et précieuse sur la façon de vivre pour Christ en communauté avec les autres. Des qualités attrayantes telles que la gentillesse et l'humilité viennent de Jésus. Nous devons les porter comme des vêtements.

On le trouve dans la Bible dans **Colossiens 3:12**.

**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 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



### Fourmis sur un tronc

Tout le monde se tient sur une « bûche » (une ligne, un muret ou un banc). Le but est d'inverser l'ordre des joueurs sur le tronc sans que personne ne tombe. Travaillez ensemble pour que tout le monde réussisse. Réglez une minuterie.



<https://youtu.be/l1pHjfxleEc>

## Repos et Discussion



### Revêtez-vous de miséricorde et de compassion

- *Décrivez quelqu'un dont vous diriez qu'il est vraiment gentil.*

Lisez Colossiens 3:12.

- *Que nous dit ce verset sur la façon dont Dieu nous voit ?*

Nous sommes choisis, saints et aimés. Dieu nous a distingués pour vivre et nous comporter comme Jésus et devenir de plus en plus comme Lui chaque jour. Développer le caractère de Jésus, c'est comme porter des vêtements.

Enfilez deux vêtements (pour gentillesse et compassion) alors que vous parlez de ce que cela pourrait ressembler pour chacun de vous cette semaine.

**Discutez avec Dieu :** Pensez aux gens qui ont besoin de connaître la compassion et la gentillesse de Dieu aujourd'hui. Priez pour eux maintenant.

# JOUR 2

## Bougez



**20, 15, 10, 5**

Commencez par un « high five », puis faites :

- 20 jumping jacks
- 15 patineurs de vitesse
- 10 pompes
- 5 squats

Terminez par un « high five ». Enchaînez trois séries directement sans vous reposer.

## Repos et Discussion



### Revêtez-vous d'humilité et de douceur

- *Parlez de moments où vous devez être doux.*

Enfilez les vêtements que vous portiez lors de la première séance et ajoutez deux autres pièces pour « humilité » et « douceur ».

Lisez Colossiens 3:12.

- *Êtes-vous doué pour écouter les conseils de vos parents, amis ou entraîneurs ?*

Écouter les autres pour apprendre d'eux montre que nous grandissons dans l'humilité, plutôt que de penser que nous savons tout.

Apprenez-en plus sur la voile et Lawrence Lemieux.

**Discuter avec Dieu :** Chaque personne dessine une image d'elle-même. Placez-les ensemble et écrivez les cinq mots de Colossiens 3:12 autour de votre famille. Lorsque vous ajoutez de la couleur à votre photo, priez les uns pour les autres.



## Défi mondial

### Défi mondial de Speed Skaters

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

Chaque membre de la famille fait autant de speed skaters 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



### Revêtez-vous de patience

- *Qu'est-ce que vous avez du mal à attendre ?*

Enfilez vos quatre vêtements et ajoutez-en un de plus.

Lisez Colossiens 3:12.

Réglez le chronomètre sur 1 minute et attendez en silence pendant que vous pensez à des moments où vous ou vos amis avez connu des défis qui testent votre patience. Parlez de ces moments.

- *Quelque chose a-t-il aidé ? Qu'est-ce que vous avez appris ?*

Bien que des sentiments de frustration surgissent, il y a aussi des occasions d'apprendre des leçons de vie.

**Discutez avec Dieu** : Nous avons tous besoin de patience. Priez et demandez à Dieu de l'aide pour grandir personnellement dans ce domaine.

# Voile

*Le marin canadien, Lawrence Lemieux, participait à une course de voile aux Jeux olympiques de 1988 en Corée du Sud, lorsque la mer a été très agitée. Lemieux était devant la course avec un autre bateau lorsqu'il a vu qu'un de ses concurrents avait chaviré et risquait de se noyer. Il a changé de cap, a aidé à secourir les marins, puis a repris la course. Ça lui a coûté du temps. Il n'a pas pu gagner de médaille et a franchi la ligne d'arrivée à la 11<sup>e</sup> place. En mettant les autres en premier, il a perdu la course, mais il a montré les meilleurs attributs d'un athlète. Il a choisi la compassion et la gentillesse plutôt que de gagner.*

*Les responsables ont dit : « Par votre esprit sportif, votre sacrifice de soi et votre courage, vous incarnez tout ce qui est juste avec l'idéal olympique. »*



<https://youtu.be/MS6DcLP7WDc>

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

*Comment votre famille peut-elle se développer dans ce domaine ?*



# Paroles de la semaine

Vous pouvez trouver ces mots dans une Bible en ligne gratuite ici à [Colossiens 3:12](#) (NIV).

## **Passage biblique — Colossiens 3:12 (NIV)**

Ainsi donc, comme des élus de Dieu, saints et bien-aimés, revêtez-vous d'entrailles de miséricorde, de bonté, d'humilité, de douceur, de patience.



## Conseil santé pour vivre longtemps

Sortez en plein air et profitez de la nature. Partez vous promener, nager, courir, faire du jardinage ou profiter d'une nature sauvage locale.



# 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

