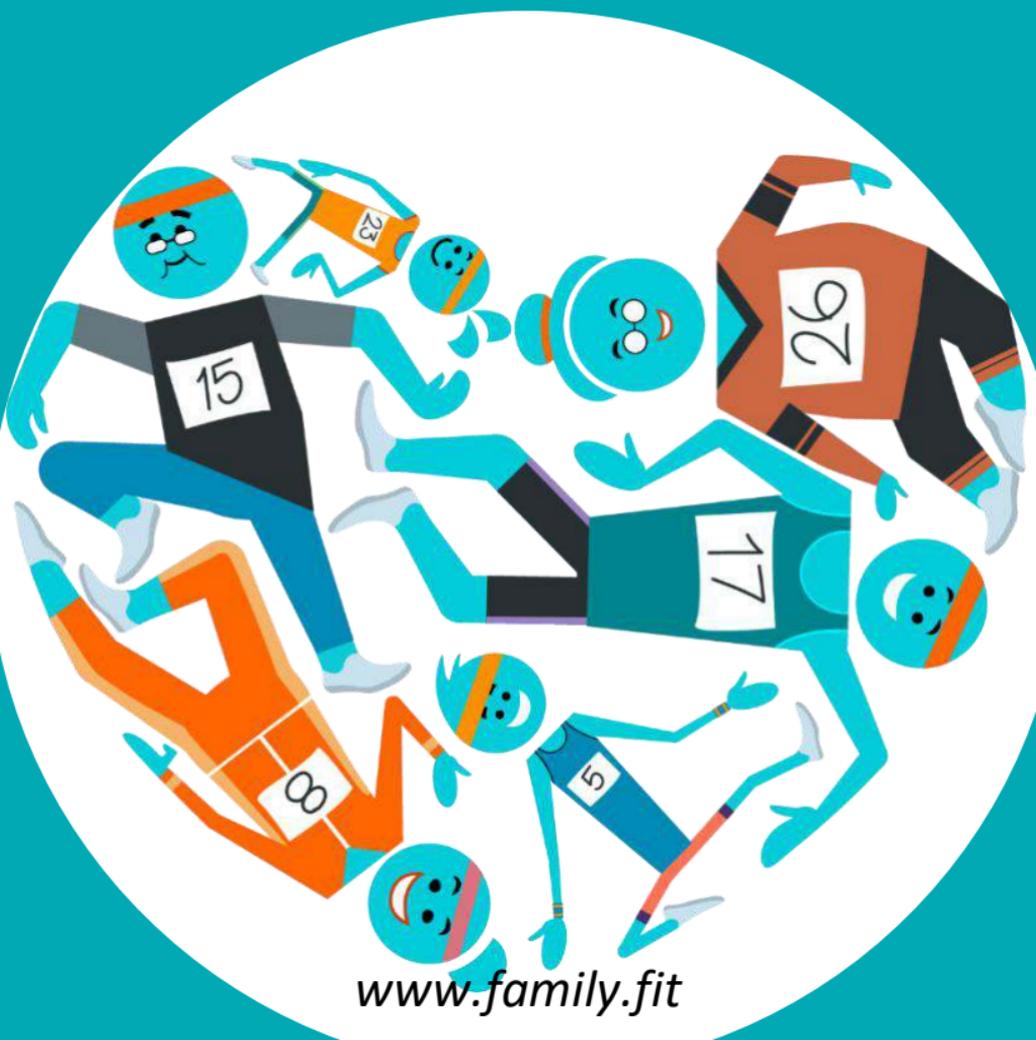


*La course ultime — Semaine 9*

**Aimez et pardonnez aux autres !**

**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> 4 minutes	 <b>Reposez-vous et discutez</b> 3 minutes
<b>JOUR 1</b>	Cercles de bras et travail du corps	Lisez et discutez de Colossiens 3:13-14
<b>JOUR 2</b>	Défi gainage et fentes	Lisez et discutez de Colossiens 3:13-14
<b>JOUR 3</b>	Défi mondial de fente	Lisez et discutez de Colossiens 3:13-14

Paul met au défi les croyants en Jésus de vivre différemment. Nous devons « nous supporter les uns les autres ». Cela décrit la patience dont nous avons besoin avec les autres lorsqu'ils nous laissent tomber ou nous font du tort. Nous commettons tous des erreurs tous les jours et nous avons tous besoin de pardon. Nous devons chacun aussi pardonner aux autres. Le pardon est au cœur de l'amour et de l'unité.

On le trouve dans la Bible dans **Colossiens 3:13-14**.

**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



### Cercles de bras et travail du corps

**Cercles de bras** : Placez-vous en cercle et effectuez ensemble 15 répétitions de chaque mouvement de bras. Petits cercles vers l'avant, petits cercles vers l'arrière, grands cercles vers l'avant, grands cercles vers l'arrière.

**Travail du corps** : Allongez-vous à plat ventre, bras au-dessus de la tête et paumes face à face. Déplacez vos bras comme les aiguilles d'une horloge sur le cadran. Faites 3 répétitions.



<https://youtu.be/l1Hfa4VISZI>

## Repos et Discussion



### Supportez-vous les uns les autres

- *Partagez ce que vous ressentez lorsque quelqu'un est impatient avec vous.*

Lisez Colossiens 3: 13-14.

Chaque personne est soulevée du sol par le reste de la famille, en commençant par la plus petite personne jusqu'à la plus grande.

- *Qu'avez-vous ressenti de porter le poids des autres ?*
- *Que signifie se supporter les uns les autres ?*

Nous devons tous supporter les échecs de ceux qui nous entourent et ils doivent également supporter nos échecs.

**Discutez avec Dieu** : Priez pour les autres membres de votre famille. Priez que vous puissiez supporter leurs erreurs et leurs échecs avec grâce. Soyez reconnaissants pour chaque personne.

# JOUR 2

## Bougez



### Défi gainage et fentes

Travaillez avec un partenaire. Alors qu'une personne est en position de planche, l'autre fait des fentes. Echangez après 10 fentes sur chaque jambe. Faites quatre séries.

## Repos et Discussion



### Pardonnez comme Dieu vous a pardonné

- *Que ressent-on quand on demande pardon ?*

Lisez Colossiens 3 : 13-14.

- *Qu'est-ce que le pardon ?*

Chaque personne se dessine sur une feuille de papier avec trois flèches pour lui rappeler ces questions :

- 1) une flèche pointant loin de vous — Y a-t-il quelqu'un à qui je dois demander pardon ?
- 2) une flèche pointant vers vous — Y a-t-il quelqu'un à qui je dois pardonner ?
- 3) Une flèche pointant vers le haut — Y a-t-il quelque chose pour lequel j'ai besoin que Dieu me pardonne ?

Réfléchissez ensemble à ces questions et partagez un exemple de chacune d'elles.

Apprenez-en plus sur l'équipe rwandaise de volleyball assis.

**Discutez avec Dieu :** Prenez votre papier et passez du temps à marcher et à en parler avec Dieu.



## Défi mondial

### Défi mondial de fente

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

Chaque membre de la famille fait autant de fentes 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



### L'amour produit l'unité

- *Où voyez-vous l'amour être à l'œuvre dans votre famille ?*

Lisez Colossiens 3 : 13-14.

Tenez-vous la main en cercle et faites une course à travers votre maison en passant par chaque pièce. Chronométrez-vous! Restez connectés en tout temps.

- *Est-ce que c'était facile ? Pourquoi, ou pourquoi pas ?*

L'unité peut être difficile. Si nous voulons bien vivre les uns avec les autres, nous avons besoin que le pardon coule librement dans toutes nos relations. C'est une façon importante de montrer l'amour. Et l'amour est le moyen le plus rapide pour rassembler les gens.

**Discutez avec Dieu** : à qui pouvez-vous montrer plus d'amour aujourd'hui ? Demandez à Dieu de vous donner la force de les aimer même s'ils sont difficiles à aimer et qu'ils vous ont fait du tort.

# Volley-ball assis

*Comment passer d'ennemis à coéquipiers ?*

*L'équipe rwandaise de volleyball assis a participé aux Jeux olympiques de Londres en 2012. Bien qu'ils n'aient pas gagné un match, ils ont démontré l'incroyable puissance du pardon et de l'amour au sein de leur équipe.*

*Dans les années 1990, le Rwanda a connu une terrible guerre civile entre deux tribus, les Tutsis et les Hutus. Deux joueurs de volley-ball de l'équipe paralympique de 2012, Dominique Bizimana et Jean Rukondo, ont perdu des jambes à cause des mines anti-personnelles pendant la guerre civile. L'un était Hutu et l'autre Tutsi. Ils avaient de bonnes raisons de se détester, mais ils sont devenus coéquipiers et amis. Ils ont contribué à apporter l'unité à toute leur équipe.*

*Ils ont reconstruit leur vie parce qu'ils pouvaient pardonner et accepter le pardon.*

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

*Comment votre famille peut-elle faire passer le pardon au niveau supérieur ?*



# Paroles de la semaine

Vous pouvez trouver ces paroles dans une Bible en ligne gratuite ici dans [Colossiens 3:13-14](#) (Bible du Semeur).

## **Passage biblique — Colossiens 3:13-14 (Bible du Semeur)**

Supportez-vous les uns les autres, et si l'un de vous a quelque chose à reprocher à un autre, pardonnez-vous mutuellement ; le Seigneur vous a pardonné : vous aussi, pardonnez-vous de la même manière. Et, par-dessus tout cela, revêtez-vous de l'amour qui est le lien par excellence.

## Conseil santé pour vivre longtemps

Mangez lentement. Les experts suggèrent que vous mangerez moins et que vous vous sentirez mieux si vous ralentissez votre alimentation et que vous mâchez davantage chaque bouchée.



# 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

