

La course ultime — Semaine 12
Courez jusqu'à l'arrivée !

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	Echauffement en coins	Lisez et discutez de 2 Timothée 4:7-8
JOUR 2	La ligne la plus longue	Lisez et discutez de 2 Timothée 4:7-8
JOUR 3	Défi mondial de mountain climbers	Lisez et discutez de 2 Timothée 4:7-8

En repensant à sa vie, Paul est confiant d'avoir fait ce que Dieu lui demandait. Il a maintenant hâte de recevoir sa récompense céleste. Notre encouragement vient du fait de savoir que nous pouvons également recevoir cette récompense si nous gardons la foi tout au long de notre propre « course ».

On trouve cela dans la Bible dans 2 Timothée 4 : 7-8.

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 amenez votre pays au sommet de notre classement international.

Chaque semaine il y aura 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 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 surmontent des défis dans les moments difficiles pour terminer la course. Nous espérons que ces histoires vous inspireront pour votre course de vie.



JOUR 1

Bougez



Echauffement en coins

Étiquetez les coins de la pièce avec les numéros 1 à 4. Chaque personne commence à un coin différent et fait un échauffement différent. Déplacez-vous dans la pièce en passant au numéro suivant. Faites deux tours. 10 jumping jacks, 10 courir sur place, 10 mountain climbers, 10 squats.



<https://youtu.be/wjLlb-GaFjI>

Repos et Discussion



Courez jusqu'à l'arrivée

- *Quelle course/compétition aimeriez-vous gagner ?*

Lisez 2 Timothée 4 : 7-8.

Installez un parcours d'obstacles dans votre maison, votre jardin ou votre espace public à l'aide d'objets de tous les jours. Quand chaque personne est passée, parlez des parties que vous avez trouvées faciles ou difficiles et pourquoi. Donnez-vous mutuellement des conseils sur la façon de vous améliorer. Refaites un tour chacun pour voir si vous arrivez à mettre en pratique ce que vous avez appris.

- *A votre avis, qu'est-ce que Paul a appris sur sa "course" de vie en gardant la foi ?*
- *Pourquoi est-il important de garder la foi durant notre course de vie ?*

Discutez avec Dieu : Priez et demandez l'aide de Dieu pour garder la foi et terminer la course.

JOUR 2

Bougez



La ligne la plus longue

Faites deux équipes. Prévoyez deux minutes pour que chacun puisse rassembler 10 objets (vêtements, livres, chaussures, etc.). Chaque équipe doit ensuite faire la ligne la plus longue possible avec ses objets. Les objets doivent se toucher bout à bout. Quelle équipe peut réaliser la ligne la plus longue ?



<https://youtu.be/s3cqvxHWRIw>

Repos et Discussion



Connaissez votre récompense

- *Quel est le meilleur prix que vous pourriez donner à quelqu'un ?*

Lisez 2 Timothée 4 : 7-8.

Utilisez ce que vous trouvez chez vous pour fabriquer une couronne. A votre avis, que signifie le mot « justice » ? Cherchez la définition dans le dictionnaire.

- *Pourquoi pensez-vous que Paul a hâte de recevoir cette récompense ? Parlez de ce que Paul a pu faire pour mériter une telle récompense.*

Découvrez Niel Louw et Elliot Mujaji.

Discutez avec Dieu : Priez pour que le travail d'équipe, la communication, l'encouragement et l'approfondissement de la foi soient les récompenses que nous recherchions au sein de nos foyers et de nos familles.



Défi mondial

Défi mondial de mountain climbers

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

Chaque membre de la famille fait autant de mountain climbers que possible en 90 secondes. Combinez les scores pour obtenir votre total familial.

[CLIQUEZ ICI](#) pour entrer le score de votre famille.

[CLIQUEZ ICI](#) pour consulter le classement hebdomadaire et voir les progrès de votre pays.

Repos et Discussion



Courez pour gagner le prix

- *Quel souvenir aimez-vous le plus partager avec d'autres personnes ?*

Lisez 2 Timothée 4 : 7-8.

- Pourquoi est-il important pour Paul de nous rappeler que sa récompense céleste est disponible pour nous aussi ?

Sur de petites cartes, des Post-it ou des morceaux de papier, notez quelques phrases simples d'encouragement, un verset biblique ou une expérience dans votre foi que vous aimeriez partager avec quelqu'un. Donnez-les à des voisins ou amis.

Discutez avec Dieu : Priez pour avoir l'occasion de partager vos expériences dans la foi et la bonne nouvelle avec d'autres personnes de votre communauté. Priez qu'ils soient ouverts et prêts à écouter et que cela ait un impact positif.

Les sprints

Il peut y avoir plus d'un gagnant ! Niel Louw et Elliot Mujaji étaient concurrents au 100 mètres. Ils étaient en compétition aux Jeux paralympiques de Sydney en l'an 2000 parce qu'ils avaient tous deux subi des amputations de bras suite à un accident électrique quand ils étaient plus jeunes. Au fur et à mesure qu'ils ont reconstruit leur vie, ils sont devenus de bons sprinteurs et se sont hissés aux premières places des compétitions internationales. Niel est entré favori dans la compétition ; mais durant les éliminatoires il a eu une crampe aux jambes, est arrivé dernier de sa course, et a raté la finale. Elliot a couru les éliminatoires et a gagné. Il était classé troisième pour la finale. La finale était très serrée, mais Elliot a triomphé en tant que sprinteur T46 le plus rapide au monde.

Mais ce qui est le plus surprenant, c'est que même s'il s'agissait de courses importantes et déterminantes dans la compétition la plus difficile au monde, les deux hommes ont estimé que le plus grand prix restait encore à venir. Ils seront tous deux gagnants dans la plus grande course de la vie, dont le prix final sera l'éternité avec Dieu.



<https://youtu.be/qYVYLbIOELc>

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

Qu'est-ce que votre famille peut apprendre à travers cela ?



Paroles de la semaine

Vous pouvez trouver ces mots dans une Bible en ligne gratuite ici dans [2 Timothée 4:7-8](#) (NIV).

Passage biblique — 2 Timothée 4:7-8 (Version Semeur 2015)

J'ai combattu le bon combat. J'ai achevé ma course. J'ai gardé la foi. Telle une couronne, la justice que Dieu accorde est déjà préparée pour moi. Le Seigneur, le juste Juge, me la remettra au jour du jugement, et pas seulement à moi, mais à tous ceux qui, avec amour, attendent sa venue.

Conseil santé pour vivre longtemps

Gardez votre esprit actif. Continuez à apprendre de nouvelles choses : de nouveaux sports, de nouvelles idées, de nouvelles compétences. Lisez beaucoup. Apprenez de manière formelle ou informelle. Soyez intentionnel et partagez ce que vous apprenez.



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

