



f a m i l y . f i t n e s s . f a i t h . f u n



Comment developper son courage?

Un remède pour l'isolement! Aidez votre famille à être en forme et en bonne santé, restez connecté et développez votre caractère.



www.family.fit





Comment faire de la condition physique une partie importante de la vie de votre famille:

Rendez le amusant

- Soyez actifs ensemble
- Jouez à des jeux
- Impliquez tout le monde dans le ménage
- Allez à l'intérieur ou à l'extérieur
- Soyez créatif et improvisez avec ce que vous avez

Faites de l'exercice plusieurs fois par semaine.

Trouvez un temps qui fonctionnera pour tout le monde.





Défiez-vous

- Permettre différents niveaux de défis en fonction de la capacité, de la taille et de l'âge
- Respectez-vous
- Ecoutez activement
- Partagez **Family.Fit!**
C'est gratuit
- Ne faites pas d'exercices qui causent de la douleur ou aggravent la douleur existante.
- Ne faites pas d'exercice si vous êtes malade.
Lavez-vous les mains avant et après family.fit.

Set personal goals.

Compare improvements with your personal best.

— IMPORTANT A LIRE AVANT UTILISATION

En utilisant cette ressource, vous acceptez nos Conditions générales <https://family.fit/terms-and-conditions/> comme détaillé dans son intégralité sur notre site Web. Ceux-ci régissent votre utilisation de cette ressource par vous et tous ceux qui exercent avec vous. S'il vous plaît assurez-vous que vous et tous ceux qui exercent avec vous acceptez ces termes et conditions dans leur intégralité. Si vous n'êtes pas d'accord avec ces modalités ou une partie de ces conditions, vous ne devez pas utiliser cette ressource.



Cette semaine

Thème: Etre courageux

Comment ça mache

En famille, faites de **l'exercice physique** 3 jours par semaine (même une fois est utile!). Si vous pouvez le faire plus souvent, alors faites d'autres types d'exercice - la marche, le jogging, l'équitation, le patinage ou la natation.

Chaque semaine family.fit a un **thème**. Cette semaine, l'accent est mis sur le service aux autres. Chaque étape ci-dessous vous aide à explorer le thème ensemble.

Chaque session est une aventure composée de **7 étapes**. Il y a **3 options** pour chaque étape, donnant 3 jours d'Exercice et Programmation. Rappelez-vous que **n'importe qui dans la famille** peut prendre le smartphone et mener une étape différente dans l'aventure. **Amusez-vous ensemble!**

7 Etapes de family.fit



1. Echauffement



2. Discussion



3. Mouvement



4. Défi



5. Exploration



6. Prière



7. Jeu



Etape 1 | Echauffement

Faire bouger tout le corps 5 min

Faites les échauffements suivants pour le corps.

Jour
1

Echauffement en musique

Mettre de la musique rythmée et faites ceci: (5 rounds):

- Courrir sur place
- 5 squats
- Genoux hauts en courant
- 5 sauts de bas en haut

Voir la vidéo : [Warm-up video.](#)

Jour
2

Echauffement en musique

Faire la même chose que jour 1.

Jour
3

Rangement en chanson

Mettez votre chanson préférée.
Pendant que la musique joue, tout le monde doit ramasser des choses et les ranger - jouets, papiers, tasses et déchets. Déplacez-vous rapidement et profitez du travail acharné pendant environ 4 minutes.



Etape 2 | Parlez ensemble

Repos et conversation 5 min

Assis ou debout ensemble pour entamer une conversation. Voici quelques questions pour débiter.

Jour
1

Discussion

Qu'est-ce qui vous fait peur?

Comment avez-vous essayé d'être courageux face à une peur?

Jour
2

Discussion

Racontez une fois où vous avez aidé quelqu'un d'autre quand il avait peur. Ou quand quelqu'un vous a aidé.

Quelle différence cela fait-il d'être courageux avec quelqu'un d'autre plutôt que seul?

Jour
3

Discussion

Pourquoi avez-vous besoin de courage pour aujourd'hui ou cette semaine?

Pensez à des moyens de faire face ensemble en famille et trouvez le courage dont vous avez besoin.



Etape 3 | Mouvement

Bougez et faites des abdos **5 min**

Apprenez et pratiquez des abdos pour aider vos muscles du bassin.

Jour
1

Exercice d'abdos

Regardez la vidéo : [Sit-up Video.](#)

Faites-le à deux. Débutez lentement et en faisant attention.

Jour
2

Abdos et squats

Travaillez par 2. Une personne fait des abdos puis passe le relais à l'autre. Alternez au vout de 5 abdos et squats. 5 rounds.

Jour
3

Essayez d'autres types d'abdos

Regardez ces abdos: [Scaled sit-ups.](#)

Faites les ensemble.

- Faites les abdos avec les mains



Etape 4 | Défi

Défi en famille 10 min

Se défier permet de trouver de l'énergie.

Jour
1

Défi en famille

Regardez la vidéo [Family Challenge.](#)

Asseyez-vous en cercle. Faites 50 abdos en famille. Une personne commence les abdos. Puis passe le relai à la personne suivante lorsqu'elle a besoin d'une pause.

Après 50 abdos, courez en famille vers une ligne puis revenez. Courez au rythme du coureur le plus lent. Puis recommencez les abdos. Faites 3 séries de 50.

Jour
2

Relai Couleur

Choisissez ensemble une couleur préférée. Chaque personne doit courir et ramasser 5 vêtements ou objets de cette couleur, une pièce à la fois et les ramener au point de départ. Course contre la montre.

Jour
3

Défi en famille

Refaites l'activité du **jour 1** mais avec les 5 rounds.



Etape 5 | Explorez

Parcourez la Bible ensemble **5 min**

Explorez la question- “Comment developper mon courage?” Lisez l'histoire de **Marc 4** (page suivante).

Jour
1

Lisez et parlez ensemble

Imaginez-vous dans un bateau...

Comment pensez-vous vous sentir?

Que pensez-vous de Jesus?

À quoi faites-vous face en ce moment
qui vous fait ressentir la même chose
que les disciples?

Jour
2

Relisez et parlez maintenant

Jouez l'histoire et utilisez tout ce qui se
trouve à proximité pour vous aider.

Quand les choses deviennent difficiles,
vers qui vous tournez-vous?

Que pensez-vous que cette histoire
nous raconte sur Jésus?

Jour
3

Relisez les versets de la Bible

Notez une situation où vous aurez besoin de
courage au cours des prochains jours.

Froissez le papier et jetez-le le plus loin
possible. Ce faisant, vous voudrez peut-être
prier et demander à Dieu d'être avec vous et
de vous donner du courage.

Une histoire sur le courage

Voici une histoire de Jésus du chapitre 4 du livre de Marc dans la Bible. Si vous voulez lire l'histoire dans la Bible ou visiter [BibleGateway](#) (ou télécharger l'appli [Bible App](#)).

Video en option | Jésus calme la tempête

Après avoir renvoyé la foule, ils l'emmenèrent dans la barque où il se trouvait ; il y avait aussi d'autres barques avec lui. Un vent violent s'éleva et les vagues se jetaient sur la barque, au point qu'elle se remplissait déjà. Et lui, il dormait à l'arrière sur le coussin. Ils le réveillèrent et lui dirent : « Maître, cela ne te fait rien que nous soyons en train de mourir ? » Il se réveilla, menaça le vent et dit à la mer : « Silence ! Tais-toi ! » Le vent tomba et il y eut un grand calme. Puis il leur dit : « Pourquoi êtes-vous si craintifs ? Comment se fait-il que vous n'ayez pas de foi ? » Ils furent saisis d'une grande frayeur et ils se disaient les uns aux autres : « Qui est donc cet homme ? Même le vent et la mer lui obéissent ! »

(Marc 4:35-41 Second 21)



Etape 6 | Priez

Priez en se reposant **5 min**

Prenez le temps de regarder vers l'extérieur et de prier pour les autres.

Jour
1

Prières en s'étirant

Regardez la [video sur l'étirement](#) et faites les étirements.

Priez les uns pour les autres en vous étirant.

Jour
2

Priez pour vos amis et voisins

Pensez aux amis de la famille ou aux voisins. Imaginez ce qui pourrait leur faire peur.

Priez pour eux. Ensuite, appelez ou envoyez un message pour les encourager.

Jour
3

Santé et nutrition

Observez un verre d'eau propre ensemble. C'est clair, et souvent gratuit et abondant. Pensez à tout ce que l'eau douce nous donne.

Découvrez pourquoi l'eau est bonne pour le corps.

Réalité: votre corps est principalement constitué d'eau. Vous devez remplacer l'eau que vous perdez chaque jour.

Combien de grands verres d'eau devez-vous boire chaque jour?



Etape 7 | Jouez ensemble

Jouez à des jeux en famille **5 min**

Jouez ensemble avec des défis actifs (avec agilité, vitesse et cardio) et des jeux calmes.

Jour
1

Relai

Marquez la longueur du relais. Chaque personne doit faire un tour de chaque mouvement et passer le relai au suivant. (Exemples: Course, saut, pas de côté, marche arrière)

Chronométrez la famille. Regardez la vidéo [Relay video](#).

Jour
2

Jouez à un jeu

Faites un jeu actif (ou un jeu de plateau) apprécié de la famille. Amusez-vous!

Jour
3

Course Ninja

Mettre en place un nouveau parcours à suivre. Utilisez l'espace que vous avez à l'intérieur ou à l'extérieur (par exemple, courez vers l'arbre / la chaise, sautez par-dessus le chemin / le tapis, etc.) Soyez créatif!

À tour de rôle, suivez le cours Ninja le plus rapidement possible. Chronométrez chaque personne. Regardez [Ninja Video](#).

Terminologie

- Un **échauffement** est une action simple qui réchauffe les muscles, respiration plus profonde et permet de pomper le sang. Jouez en musique amusante et rythmée pour vos activités d'échauffement. Faites une gamme de mouvements pendant 3-5 minutes.
- Les **Entraînements** peuvent être vus sur les vidéos afin que vous puissiez apprendre le nouvel exercice et bien le pratiquer. Commencez lentement en mettant l'accent sur la technique vous permettra d'aller plus vite et plus fort ensuite.
- Les **étirements** sont moins susceptibles de causer des blessures lorsqu'ils sont faits après l'échauffement. Utilisez de la musique plus lente pour faire des étirements. Étirez doucement et maintenez pendant 5 secondes.
- **Reposez-vous** et récupérez après un mouvement énergique. La conversation est super ici.
- Le relais est un moyen de transmettre l'exercice à la personne suivante. Vous pouvez choisir différentes façons de « relayer » par exemple taper dans la main, sifflet, claquement de doigts, clin d'oeil etc. Vous pouvez les inventer.





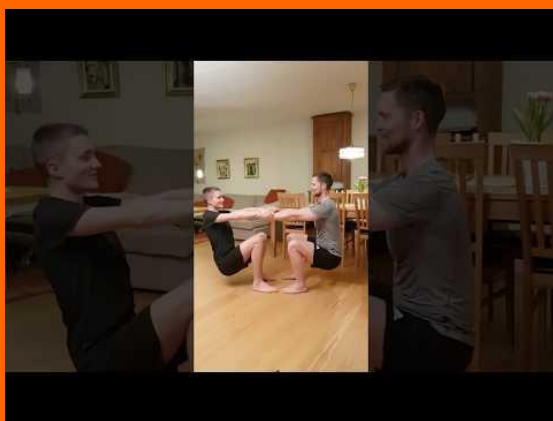
Liens Video

Retrouvez les vidéos family.fit
sur <https://family.fit/> ou sur la
chaine [family.fit YouTube®
channel](#)

family.fit promo video



[family.fit video](#)



[family.fit mobile video](#)



Please Stay Connected

Nous espérons que vous avez apprécié ce livret de family.fit. Cela a été mis en place par des bénévoles du monde entier. Vous trouverez toutes les nouvelles sessions family.fit sur le site

<https://family.fit>

Le site contient les dernières informations, un moyen d'interagir par vos remarques, c'est l'endroit pour rester connecté avec family.fit!

Si vous avez apprécié, s'il vous plaît partagez avec vos amis et d'autres que vous connaissez qui pourraient aimer participer.

Cette ressource est donnée librement et destinée à être librement donnée à d'autres gratuitement.

Si vous traduisez dans votre langue, veuillez partager sur le site Web ou l'envoyer par e-mail à info@family.fit afin qu'il puisse être partagé avec d'autres.

Merci

L'équipe family.fit



Web: www.family.fit
Email: info@family.fit