



f a m i l l e . f i t n e s s . f o i . f u n



Comment puis-je servir les autres?

Un vaccin pour des jours isolés!

Aidez votre famille à être en forme et en bonne santé,
restez connecté et développez votre caractère.

Semaine

1

www.family.fit (en)





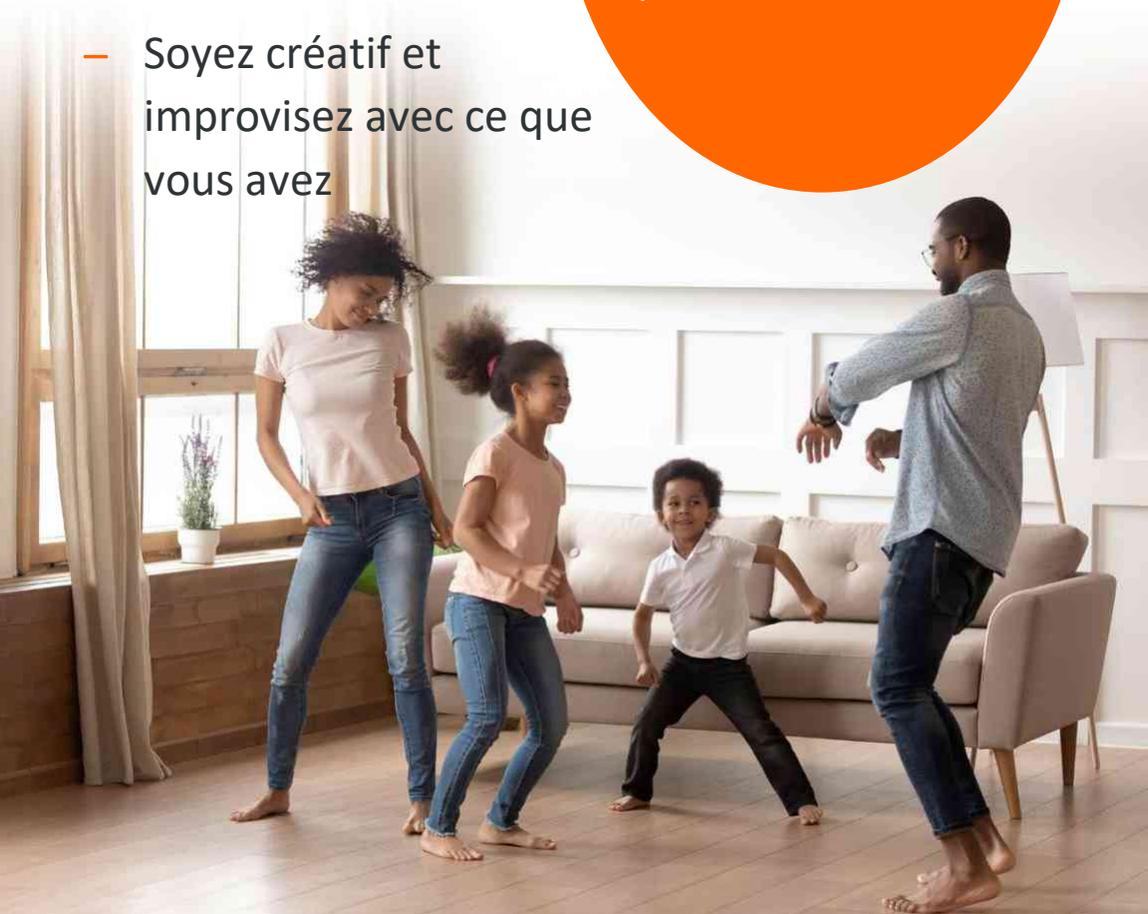
Comment faire de la condition physique une partie importante de la vie de votre famille:

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.





Se défier les uns les autres

- Permettre différents niveaux de défis en fonction de la capacité, de la taille et de l'âge
- Respecter les uns les autres
- Écoutez activement
- Partager **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.**

Fixez des objectifs personnels. Comparez les améliorations avec votre record personnel.

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: Servir les autres

Comment cela fonctionne

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 le ménage** peut prendre le smartphone et mener une étape différente dans l'aventure.

Amusez-vous ensemble!

7 Étapes de family.fit



1. échauffement



2. Parler



3. Déplacer



4. Défier



5. Explorer



6. Prier



7. Jouer



Étape 1 | Échauffement

Commencer à bouger votre corps **5 min**

JOUR
1

Échauffement en musique

Faites ce qui suit (puis répétez) :

- 20 sauteurs
- 20 sauts à ski
- 10 pompes contre un mur/clôture
- 10 sauts en hauteur

Voir la [vidéo Warm-up](#).

JOUR
2

Suivez le leader

Faites un court jogging autour de la maison ou de la cour pendant que tout le monde suit un leader choisi. Essayez d'aller dans chaque pièce ou espace.

Le leader peut changer de mouvement, par exemple : pas latéraux ou les genoux hauts. Changez de leaders.

JOUR
3

Échauffement en musique

Faites ce qui suit (puis répétez) :

- Courir sur place
- Sauts à ski
- Sit-ups
- Genoux hauts fonctionnant



Étape 2 | Parlez ensemble

Repos et début de conversation 5 min

Asseyez-vous ensemble et commencez une conversation. Voici quelques questions pour vous faire démarrer.

JOUR
1

Discuter

Qu'est-ce que cela signifie de «servir» quelqu'un?

Quels sont les exemples de la façon dont vous avez servi quelqu'un dans votre famille cette semaine ?

Quelqu'un de votre famille vous a-t-il servi cette semaine ?

JOUR
2

Discuter

Quels sont les exemples de la façon dont vous avez servi quelqu'un à l'école, à votre travail ou dans votre communauté cette semaine?

Parlez de la façon dont quelqu'un en dehors de votre maison vous a servi.

JOUR
3

Discuter

Décrivez certains de vos sentiments lorsque vous avez été en mesure de servir quelqu'un.

Quand quelqu'un t'a servi ?

Ce qui t'a fait te sentir mieux ?



Étape 3 | Déplacer

Bouger et faire des squats 5 min

Apprenez et pratiquez des squats pour aider vos muscles de jambes et du tronc.

JOUR
1

Apprendre le squat

Regardez [la vidéo Squats](#).

Pratiquez ce mouvement par paires.
Démarrer lentement et prudemment.

JOUR
2

Se baisser et collectez des objets

Faites la course suivante : Dispersez 15 objets aléatoires sur le sol. Tour à tour pour courir et se baisser pour collecter tous les objets. Placez-les dans un seau au milieu de la pièce. Qui peut tous les recueillir en moins de 30 secondes? Voyez si vous pouvez obtenir un record personnel.

JOUR
3

Essayez d'autres types de squats

Voir la vidéo [Squats Development video](#).

Pratiquez-les ensemble.

- Squats en sautant.
- Squats dos à dos.



Étape 4 | Défi

Défi de bouger en famille **10 min**

Se défier les uns les autres vous donne de l'énergie.

JOUR
1

Défi familial

Regardez la vidéo [Family Challenge](#).

Tenez-vous dans un cercle face à l'autre. Faire 50 squats en famille. Une personne commence à faire des répétitions de squats. Passer le relais à la prochaine personne lorsque vous avez besoin d'une pause.

Après 50 squats, courir en famille jusqu'à une ligne et revenez. Courez au rythme du coureur le plus lent. Puis recommencez les squats. Faites trois tours de 50.

JOUR
2

Tabata

Écoutez la musique tabata. Tout le monde court sur place pendant 20 secondes, puis se repose pendant 10 secondes. Tout le monde s'accroupit pendant 20 secondes puis se repose pendant 10 secondes. Répéter 4 fois.

Voir [Tabata Video](#).

JOUR
3

Défi familial

Répétez l'activité squat du **jour 1**.



Étape 5 | Explorez

Decouvrir la Bible ensemble **5 min**

Explorez la question - "Comment puis-je servir les autres?" Lisez l'histoire de Jean **13** (page suivante).

JOUR
1

Lire et discuter ensemble

Lisez l'histoire d'aujourd'hui ensemble.

Laver les pieds d'un visiteur était une coutume à l'époque de Jésus. Pourquoi est-ce arrivé ? Qu'est-ce que cela révèle sur le propriétaire de la maison ?

Décrivez vos sentiments si vous aviez été là et que quelqu'un vous avait lavé les pieds.

JOUR
2

Relire et discuter ensemble

Choisissez des rôles et agissez sur l'histoire. Jésus a dit: **«je vous ai donné un exemple afin que vous fassiez comme je vous ai fait.»** Qu'est-ce que cela signifiait pour ses disciples ?

Retenez ces mots et encouragez-vous les uns les autres à les retenir et à les vivre.

JOUR
3

Relire le verset de la Bible

Laver les pieds de quelqu'un était une chose normale quand cette histoire a eu lieu. Parlez de certaines des façons dont vous pouvez «laver les pieds des autres» aujourd'hui et dans les jours à venir.

Décrire vos sentiments lorsque vous avez lavé les autres et lorsque vous avez été lavés?

Que pouvez-vous faire ensemble en famille pour servir les autres?

Une histoire sur le service

Ce qui suit est une histoire de Jésus du chapitre 13 du Livre de Jean dans la Bible. Si vous voulez lire toute l'histoire regarder dans une Bible ou visiter [**BibleGateway**](#) (ou télécharger [**l'application Bible**](#)).

Jésus se leva de table, quitta ses vêtements et prit un linge qu'il mit autour de sa taille. Ensuite il versa de l'eau dans un bassin et il commença à laver les pieds des disciples et à les essuyer avec le linge qu'il avait autour de la taille. leur dit : « Comprenez-vous ce que je vous ai fait ? Vous m'appellez Maître et Seigneur, et vous avez raison, car je le suis. Si donc je vous ai lavé les pieds, moi, le Seigneur et le Maître, vous devez aussi vous laver les pieds les uns aux autres, car je vous ai donné un exemple afin que vous fassiez comme je vous ai fait. En vérité, en vérité, je vous le dis, le serviteur n'est pas plus grand que son seigneur, ni l'apôtre plus grand que celui qui l'a envoyé. Si vous savez cela, vous êtes heureux, pourvu que vous le mettiez en pratique.

(Jean 13:4-5,12-17 Second21)



Étape 6 | Priez

Prier et s'apaiser 5 min

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

JOUR
1

Éirement des prières

Regardez la [vidéo sur les étirements](#) et compléter certains des étirements du corps. Priez les uns pour les autres pendant que vous vous étirez.

JOUR
2

Priez pour des amis ou des voisins

Pensez à des amis de la famille ou des voisins. Imaginez quels pourraient être leurs besoins.

Priez pour eux. Puis appeler ou envoyer un message pour les encourager.

JOUR
3

Cuisine et nutrition

Choisissez un légume ou un fruit que votre famille aime (*ex. une banane* ou une *carotte*). Mangez-le ensemble après l'entraînement.

Priez et remerciez pour ce fruit ou ce légume et le bonheur qu'il apporte.

Faites une affiche de ce que vous aimez à propos de ce fruit ou de légumes. Découvrez pourquoi il est bon pour le corps.

Recherchez des recettes avec elle et faites cuire des repas ou des collations. Profitez de les manger et de partager avec vos voisins.





Étape 7 | Jouer ensemble

Faire des jeux en famille **5 min**

Jouez ensemble dans des défis actifs (impliquant l'agilité, la vitesse et le cardio) et des jeux tranquilles.

JOUR
1

Squat et courir

Une personne est le **coureur** tandis qu'une autre fait des **squats**. Le coureur déplace des objets d'un seau à l'autre à environ 5m l'un de l'autre. L'autre personne fait des squats jusqu'à ce que le coureur ait terminé. Ensuite, le coureur appelle quelqu'un de nouveau, et la personne accroupie devient le coureur.

Voir [la vidéo du jeu](#).

JOUR
2

Faire un jeu tranquille

Jouez à un jeu de société habituels à la famille. Amusez-vous!

JOUR
3

Cours Ninja

Configurez un cours simple à suivre. Utilisez l'espace que vous avez à l'intérieur ou à l'extérieur (*ex. courir jusqu'à l'arbre/chaise, sauter par-dessus le chemin/tapis, etc.*)

Soyez créatif!

À tour de rôle, suivez le cours Ninja le plus rapidement possible. Utilisez un chronomètre pour chronométrer 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 plus tard.
- **Les étirements** sont moins susceptibles de causer des blessures lorsqu'ils sont faits après l'échauffement. Utilisez un morceau de musique plus lent 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 le clap de main, le sifflet, les pistolets de doigt, le clin d'oeil etc. Tu peux les inventer !





Liens vidéo

Retrouvez toutes les vidéos pour family.fit à <https://family.fit/> ou sur la chaîne [YouTube® family.fit](#)

vidéo promo



family.fit video



family.fit mobile video



S'il vous plaît Restez Connecté

Nous espérons que vous avez apprécié ce premier 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 a les dernières informations, un moyen d'interagir par vos remarques et est l'endroit pour rester connecté avec **family.fit!**

Si vous avez apprécié cela, s'il vous plaît partager 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 sans frais.

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

Je vous remercie.

L'équipe family.fit



Web : www.family.fit

Courrier électronique : info@family.fit