family.fitness.faith.fun

A quoi ressemble l’espérance?

Un remède à l'isolement!

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

WEEK

3

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 créatifs 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

- Permettez 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 pourraient causer de la douleur ou aggraver la douleur existante.

Fixez des objectifs personnels.

Comparez les améliorations avec votre record personnel.

- Ne faites pas d'exercice si vous êtes malade. Lavez-vous les mains avant et après family.fit.

IMPORTANT A LIRE AVANT UTILISATION

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

Cette semaine

Thème: **Une espérance durable**

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 – de la marche, du jogging, de l'équitation, du roller ou de la natation.

Chaque semaine family.fit a un **thème**. Cette semaine, l'accent est mis sur *avoir une espérance*. 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, ce qui fait un programme de 3 jours d'exercice. 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

Junkyard dog

Une personne s'assoit par terre, jambes tendues devant et bras tendus sur les côtés. Chaque personne saute par-dessus un bras, les jambes et l'autre bras. Chacun fait 2 fois le tour, puis échange sa place pour que chacun puisse sauter.

Voir la vidéo : **junkyard dog video**.

Jour 2

Suivez le guide

Faites un petit jogging dans la maison ou le jardin, en suivant une personne désignée. Essayez d'aller dans chaque pièce ou espace. Le « guide » peut changer de mouvement, par exemple faire des pas chassés ou genoux hauts. Changez de guide.

Jour 3

Junkyard dog

Refaites l'activité du Jour 1, mais faites 3 fois le tour.

Voir la vidéo : **junkyard dog video**.

Etape 2 | Discussion

Repos et conversation 5 min

Assis ou debout ensemble, entamez une conversation. Voici quelques questions pour débuter :

Jour 1 Discussion

Vous rappelez-vous une fois où vous espériez quelque chose qui ne s'est pas produit ?

Comment vous êtes-vous sentis?

Qu'est-ce que vous espérez actuellement ?

Jour 2 Discussion

Quelles sont certaines surprises mémorables dans votre vie ?

Qu'est-ce qui les rend si spéciales et mémorables ?

Jour 3 Discussion

Si vous espérez quelque chose qui n'arrive pas, vous serez déçus. Alors pourquoi espérer ?

Comment garder espoir si ce qu'on veut est en dehors de notre contrôle ?

Etape 3 | Mouvement

Bougez et faites des fentes avant 5 min

Apprenez et pratiquez des fentes avant pour aider vos muscles profonds.

Jour 1

Fentes avant

Regardez la vidéo : **Lunge video.**

Répétez ce mouvement à deux. Démarrez doucement en soignant le mouvement.

Jour 2

Relais fentes avant

Une personne marche en fentes avant jusqu'à une chaise, la contourne et revient, puis touche une autre personne qui le fait à son tour.

Tout le monde fait des skis-jumps ensemble (« sauts skieur »).

Faire 2 séries. Voir la vidéo : **Lunge relay video.**

Jour 3

Squats à deux

Debout devant un partenaire, tenez-vous par les poignets et faites des squats en même temps (flexion des cuisses).

Faites 3 séries de 10. **Voir la vidéo.**

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**.

Ecrivez des étiquettes avec les 6 mouvements ci-dessous (un par carte) et disposez-les en cercle. Une personne fait tourner une bouteille et exécute le mouvement indiqué sur l'étiquette. Touchez la personne suivante.

Défi: 100 mouvements en famille.

Challenge: 100 movements as a family.

5 fentes avant, 5 squats, 5 jumping jacks, 10 ski-jumps, 5 abdos (relevés du buste au sol), 10 genoux-hauts.

Jour 2 — Tabata

Ecoutez la musique **Tabata music**. Ensemble, faites des abdos (relevés du buste au sol) pendant 20 secondes, et repos 10 secondes ; puis squats pendant 20 secondes, et repos 10 secondes.

Faites 8 séries. Voir la vidéo : Tabata Video.

Jour 3 — Défi en famille

Répétez l'activité du Jour 1.

Défi: faites 150 mouvements en famille.

Etape 5 | Exploration

Explorez la Bible ensemble 5 min

Explorez la question - “A quoi ressemble l’espérance?” Lisez les paroles de Jésus dans **Jean 3** (voir page suivante).

Jour 1 Lisez et discutez ensemble

L’espoir est mort.

Durant sa vie sur terre, les gens venaient en foule pour voir et entendre Jésus.

Pourquoi s’intéressaient-ils tant à Jésus ? Qu’espéraient-ils ?

Pouvez-vous imaginez ce qu’ils ont ressenti le jour de sa mort ?

Jour 2 Relisez et discutez ensemble

L’espoir renaît.

Dieu avait un plan lorsque Jésus est mort sur la croix. Comment Jésus revenant à la vie peut-il nous redonner espoir ?

A tour de rôle, lisez ou récitez le passage en gras (verset 16), en ajoutant vos propres actions pour vous rappeler que Dieu nous donne l’espérance en Jésus.

Jour 3

Relisez le passage de la Bible

Une espérance éternelle.

Que signifie l'espérance pour vous ? A quoi ressemble-t-elle pour votre famille ?

"Eternel" est un mot peu utilisé ; comment l'expliquer?

Vu les circonstances auxquelles nous faisons face, comment la promesse d'une vie éternelle change-t-elle votre vie ?

Paroles d'espérance

Voici les paroles de Jésus tirées de la Bible, au chapitre 3 du livre de Jean. Si vous voulez lire l'histoire, cherchez-la dans une Bible ou visitez le site ***BibleGateway*** *(ou téléchargez l'appli* ***Bible App****).*

Dans le désert, Moïse a élevé sur un poteau le serpent de bronze*. De la même manière, le Fils de l'homme doit, lui aussi, être élevé pour que tous ceux qui placent leur confiance en lui aient la vie éternelle. **Oui, Dieu a tant aimé le monde qu'il a donné son Fils, son unique, pour que tous ceux qui placent leur confiance en lui échappent à la perdition et qu'ils aient la vie éternelle.**

En effet, Dieu n'a pas envoyé son Fils dans le monde pour condamner le monde, mais pour que celui-ci soit sauvé par lui.

(Jean 3:14-17 version Semeur 2015)
**Vous pouvez trouver cette histoire dans Nombres 21:4-9 et la lire plus tard.*

Etape 6 | Prière

Priez en vous reposant 5 min

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

Jour 1 — Pliage en croix

Essayez de plier une feuille en forme de croix. Faites cette activité chacun en silence, vous rappelant ce que Jésus à fait et le remerciant à votre manière.

Voir la vidéo : **paper folding video**.

Jour 2 — Prière d'espérance

Ecrivez une prière dans laquelle chaque ligne commence par une lettre du mot « ESPERANCE. » Vous pouvez l'écrire sur votre croix. Lisez-la aux autres, en priant.

Jour 3 — Prière en s'étirant

Jésus apporte l'espérance à ceux qui croient en lui. Beaucoup ne le connaissent pas encore. Priez pour vous-mêmes, ou des membres de votre famille ou des amis, afin qu'ils trouvent leur espérance en Jésus.

Etape 7 | Jeu

Jouez à des jeux en famille 5 min

Jouez ensemble avec des défis actifs. Amusez-vous bien!

Jour 1

Chat

Une personne est le Chat. Il court dans une zone déterminée et essaye de toucher quelqu'un. La personne touchée devient alors le Chat et doit toucher quelqu'un d'autre.

Lorsqu'une personne fait des squats, on ne peut pas la toucher. (3 squats maximum). Changez régulièrement de Chat.

Jour 2

Relais des Tongs

Voir la vidéo : **flip flop video.**

Se joue à deux: un marcheur et un assistant. Le marcheur avance doucement jusqu'au bout de la pièce, pendant que l'assistant déplace les tongs pour que le marcheur puisse toujours poser un pied dessus pour avancer. Echangez les rôles.

- Faites 3 séries.

Pour la dernière série, le marcheur peut fermer les yeux : que se passe-t-il alors ?

Jour 3

La chute en arrière

Le plus petit de la famille se laisse tomber en arrière et les autres le rattrapent. Echangez les rôles. Voir la video: **Trust Fall video**.

Terminologie

- Un **échauffement** est une action simple qui réchauffe les muscles, respiriration plus profonde et permet de pomper le sang. Jouez en musique amusante et rythmée pour vos-activités d'échauffemant. 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 Vidéo

Retrouvez toutes 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

Restez connectés

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