



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



Comment trouver la paix?

Un remède contre le confinement !

Aidez votre famille à maintenir sa forme et sa santé, restez connecté et développez votre personnalité.

Semaine

4





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

Rendez-le amusant

- Soyez actif ensemble
- Jouer à des jeux
- Impliquer toute la famille
- Aller dedans ou dehors
- Soyez créatif et improvisez avec ce que vous avez

Faites de l'exercice
quelques fois par
semaine.

Trouvez un moment
qui convienne à tous.





Se défier les uns les autres

- Permettre différents niveaux de défi en fonction de la capacité, de la taille et de l'âge
- Respecter chacun
- Écoutez attentivement
- Partager **family.fit!** C'est gratuit.
- Ne faites pas d'exercices qui peuvent vous blesser ou augmenter une 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 résultats avec votre record personnel.

ACCORD AVANT D'UTILISER CES RESSOURCES

En utilisant ce matériel, vous acceptez nos Conditions générales <https://family.fit/terms-and-conditions/> comme détaillées dans leur intégralité sur notre site Web. Celles-ci régissent l'utilisation de ce matériel par vous-même et tous ceux qui s'exercent avec vous. Assurez-vous s'il vous plaît 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.



Semaine 4 | Comment pouvons-nous trouver la paix?

family.fit 5

Cette semaine

Thème: Trouver la paix

Fonctionnement

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 aussi - la marche, le jogging, l'équitation, le patinage ou la natation.

Chaque semaine de **family.fit** présente un **thème**. L'objectif cette semaine est **de trouver la paix**. 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'exercices.

Rappelez-vous **que n'importe qui dans la famille** peut prendre le téléphone et diriger une étape différente de l'aventure.

Amusez-vous ensemble!

7 Étapes de family.fit



1. Echauffement



2. Parler



3. Bouger



4. Défi



5. Explorer



6. Prier



7. Jouer



Étape 1 Échauffement

Commencez à vous déplacer **5 min**

Faites les échauffements suivants.

Jour
1

La brouette et la chenille

La brouette : Travaillez avec un partenaire. Marchez 10 mètres puis échangez les rôles.
La chenille : Courbez-vous et poser les mains sur le sol. Avancer vos mains en descendant puis ramenez vos pieds jusqu'à vos mains. Répétez l'opération sur 10 mètres. Répéter 3 fois.

[Regarder la vidéo](#)

Jour
2

Cercles et travail des bras

Cercles avec les bras : Tenez-vous debout en cercle et faites ensemble 15 séries de cercles en avant puis en arrière avec vos bras. Commencer par des petits gestes puis des plus grands.
Travail des bras : Allongez-vous à plat ventre, les bras tendus vers l'avant et décoller du sol. Ramener vos bras en croix puis contre votre tête puis tendus.

3 fois. [Regarder la vidéo](#)

Jour
3

La brouette et la chenille

Répéter le programme du jour 1.



Étape 2 Discussion

Reposez-vous et discutez 5 min

Asseyez-vous ou restez debout et commencez une conversation. Voici quelques questions pour aider.

Jour
1

Discutez

Qu'est-ce qui vous vient à l'esprit quand vous n'avez rien d'autre à faire ?

Quels types d'inquiétudes avez-vous ?

Parlez-en ensemble. Comment faites-vous face à ces soucis ?

Jour
2

Discutez

Pensez à quelques exemples où vous avez aidé quelqu'un qui était anxieux ou inquiet. Ou quand quelqu'un vous a aidé.

Avez-vous un endroit particulier que vous trouvez reposant ou paisible ? Qu'est-ce qui le rend spécial pour vous ?

Jour
3

Discuter

Comment faire face à l'inquiétude en tant que famille ?

Y en a-t-il d'autres personnes que vous connaissez et qui sont confrontés à des inquiétudes ? Comment pouvez-vous les soutenir en tant que famille ?



Étape 3 Déplacer

Déplacez-vous et faites des pompes 5 min

Apprenez et faites des pompes pour muscler votre core, vos épaules et vos bras.

Jour
1

Exercez-vous aux pompes

Pratiquez ce mouvement par deux. Commencez lentement et soigneusement.

Plus facile : genoux au sol ou mains sur un mur.

Plus dur: Pieds sur le sol.

[Regarder la vidéo](#)

Jour
2

Pompes et chaise

Travaillez par deux. Une personne fait 5 pompes et l'autre 5 chaises puis inversez. 5 séries.

Jour
3

Des pompes plus difficiles

Voir d'autres versions de pompes.

Partenaire high five.

Pieds sur chaise.

[Regarder la vidéo](#)



Étape 4 Défi

Défi en famille 10 min

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

Jour
1

Défi en famille

Vous aurez besoin de 10 objets (p. ex. jouets, chaussettes, chaussures). Placez-les au milieu de votre cercle. Au top, la première personne fait 5 pompes et supprime ensuite l'un des éléments. Touchez sur la personne suivante. Le but est de vider la pile, puis de «remplir» la pile. 5 pompes égale 1 élément dans la pile.

[Regarder la vidéo](#)

Jour
2

Pompes et balle

Alignez-vous en position de pompes. Placez une balle devant la première personne. Elle doit faire une pompe et passer la balle à la personne suivante. Continuez jusqu'à la dernière personne et qui fera revenir la balle. 3 séries.

Reposez-vous pendant 1 minute entre les tours. [Regarder la vidéo](#)

Jour
3

Défi en famille

Répétez l'activité du **jour 1**. *Défi* : battez votre temps du premier jour ou augmentez les séries.



Étape 5 Explorez

Explorez la Bible ensemble **5 min**

Répondez à cette question – « Comment pouvons-nous trouver la paix ? » Lisez les paroles d'une chanson ancienne - Psaume 23, écrit par le roi David.

Jour
1

Lire et discuter ensemble

En lisant ce Psaume, quelles images vous évoque-t-il ? Comment vous sentez-vous ? Que pensez-vous que cela signifie pour le Seigneur d'être votre berger ?

Jour
2

Relire et discuter ensemble

Choisissez un verset du Psaume. Par deux, utilisez votre corps pour mimer ce verset et laissez les autres deviner. Tour à tour jusqu'à ce que vous ailliez fait tous les versets. Quelle image aimez-vous le mieux ? Pourquoi ? Dessinez cette image en ajoutant les mots en dessous.

Jour
3

Raconter le verset de la Bible

Le Psaume 23 est une image de la manière dont Dieu agit envers nous, écrit par le roi David. C'est ce même David qui est célèbre pour avoir combattu le géant Goliath quand il était jeune. Il était berger avant d'être roi et d'écrire cela.

Travaillez ensemble pour écrire quelque chose de semblable sur Dieu qui fait écho à votre vie de famille.

Mots de paix

Ce qui suit est ce que le roi David a écrit. C'est le 23^{ème} Psaume dans la Bible. *Si vous voulez lire ces paroles de chanson, regarder dans une Bible ou visiter [BibleGateway](#) (ou télécharger [l'application Bible](#)).*

Le Seigneur est mon berger, je ne manquerai de rien. Il me met au repos sur de verts pâturages, il me conduit au calme près de l'eau. Il me fait revivre !

Il me guide sur la bonne voie, car il est fidèle à lui-même. Même si je marche dans la vallée de l'ombre et de la mort, je ne redoute aucun mal, Seigneur, car tu m'accompagnes.

Tu me conduis, tu me défends, voilà ce qui me rassure. Face à ceux qui me veulent du mal, tu prépares un banquet pour moi. Tu m'accueilles en versant sur ma tête de l'huile parfumée. Tu remplis ma coupe, elle déborde. Oui, le bonheur et la grâce m'accompagneront tous les jours de ma vie! Seigneur, je reviendrai dans ta maison aussi longtemps que je vivrai.

Psaume 23 (Français Courant)



Étape 6 Priez

Prière et repos 5 min

Prenez le temps de regarder dehors et de prier pour les autres.

Jour
1

Priez les mains jointes

Tout le monde est assis dans une position détendue. Joignez les mains aussi serrées que vous le pouvez, en respirant. Comme vous serrez, pensez à tous les soucis que vous avez, serrant plus fort tout le temps. Puis très lentement, relâchez et déployez vos mains, respirant doucement. Imaginez Dieu comme votre berger. Donnez-lui tous vos soucis.

Jour
2

Priez pour les autres

Pensez à la famille, aux amis ou aux voisins. Qu'est-ce qui pourrait les inquiéter ? Priez pour eux. Écrivez une carte, envoyez un message ou appelez-les pour leur faire savoir que vous pensez à eux.

Jour
3

Priez et étirer

Priez en étirant votre corps ou répétez l'exercice avec les mains jointes.

[Voir la vidéo d'étirement](#)



Étape 7 Jouer ensemble

Jouer en famille 5 min

Jouez ensemble avec des défis. Amusez-vous!

Jour
1

Chuter en confiance

Faites cet exercice de deux nouvelles manières.

1. Une personne se tient entre deux autres et tombe en avant ou en arrière les yeux fermés. Qu'est-ce que ça fait d'être retenu par la famille ?
2. Tenez-vous sur une chaise, fermez les yeux et tombez en arrière dans les bras de la famille.

[Regarder la vidéo](#)

Jour
2

Le grand concours de papier

Tout le monde a un bout de papier. Écrivez ce qui enlève votre paix. Ensuite, utilisez le papier pour 3 défis. [Regarder la vidéo](#)

1. Faire un avion en papier et l'envoyer le plus loin. Donnez des points à chaque personne.
2. Faire une boule avec votre avion en papier. Chacun jette la boule dans un seau à 5 mètres. Voyez qui peut obtenir le plus de paniers.
3. Essayez de jongler avec le plus de boules de papier. Commencez par un, puis deux et ainsi de suite. Qui a le score le plus élevé ?

Jour
3

Jouez à un jeu de société tranquille

Jouez à un jeu de société calme qui
apporte la paix à la famille.



Terminologie

- Un **échauffement** est une action simple qui réchauffe les muscles, approfondit la respiration et fait circuler le sang. Jouez une musique amusante et rythmée pour vos échauffements. Faites une série de mouvements pendant 3-5 minutes.
- **Les mouvements d'entraînement** peuvent être visionnés sur les vidéos afin que vous puissiez apprendre le nouvel exercice et le pratiquer correctement. Commencer doucement avec un 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 effectués après les échauffements. Jouez 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 relai** est un moyen de passer l'exercice à la personne suivante. Vous pouvez choisir différentes façons de « taper dehors » par exemple le clap de main, le sifflet, les pistolets de doigt, le clin d'oeil etc. Soyez inventifs !





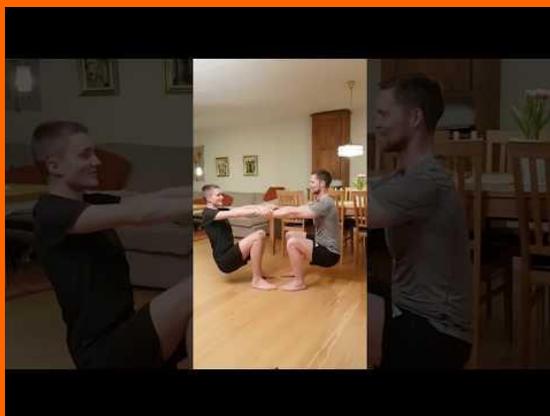
Liens vers les vidéos

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

vidéo promo



[vidéo family.fit](#)



[vidéo mobile family.fit](#)



Restez connecté

Nous espérons que vous avez apprécié ce livret de family.fit. Il a été réalisé 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, réflexions et les liens pour rester connecté avec **family.fit!**

Si vous avez apprécié les ressources, vous pouvez les partager avec vos amis et d'autres que vous connaissez qui pourraient aimer participer.

Cette ressource est gratuite et destinée à être librement partagée.

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

Nous vous remercions.

L'équipe family.fit



Web : www.family.fit
Courrier électronique : info@family.fit