



family.fitness.faith.fun



## Suis-je reconnaissant(e)?

Un remède contre l'isolement!

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



[www.family.fit](http://www.family.fit)





*Comment donner à la forme physique une place importante dans votre vie de famille :*

## Rendez ça amusant

- Soyez actifs ensemble
- Jouez à des jeux
- Impliquez tous les membres du foyer
- Allez à l'intérieur ou à l'extérieur
- Soyez créatifs : improvisez avec ce que vous avez

Faites de l'exercice plusieurs fois par semaine.

Trouvez un moment qui conviendra à tout le monde.





## Définiez-vous

- Adaptez le niveau des différents défis selon les possibilités, la taille et l'âge
- Respectez-vous
- Ecoutez activement
- Partagez **family.fit!**  
C'est gratuit.
- Ne faites pas d'exercices qui vous causent des douleurs ou aggravent des douleurs existantes.
- Ne faites pas d'exercices si vous êtes malade.  
Lavez-vous les mains avant et après **family.fit!**

Fixez-vous des objectifs personnels.

Comparez les améliorations par rapport à vos meilleurs résultats personnels.

### **IMPORTANT : ACCORD A LIRE AVANT UTILISATION**

En utilisant cette ressource vous consentez aux Conditions Générales <https://family.fit/terms-and-conditions/> comme détaillé dans leur intégralité sur notre site internet. Ceux-ci régissent votre utilisation de cette ressource par vous et tous ceux qui s'exercent avec vous. Merci de vous assurer 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 de ces conditions, vous ne devez pas utiliser cette ressource.



# Cette semaine

## Thème: **Etre reconnaissant**

### Comment ça marche

En tant que famille, faites de **l'exercice physique** 3 jours par semaine (*mais même une fois est utile!*) Si vous pouvez le faire plus souvent, faites alors également d'autres types d'activités : marcher, courir, faire du vélo, roller, skate ou natation.

Chaque semaine de **family.fit** a un **thème**. Le point important de cette semaine c'est **être reconnaissant**. Chaque étape ci-dessous vous aide à explorer ce thème ensemble.

Chaque session est une aventure faite de **7 étapes**.

Il y a **3 options** pour chaque étape, cela donne **3 jours** de programme d'exercices.

Souvenez-vous : **chacun dans le foyer** peut prendre le téléphone et conduire une étape différente dans l'aventure.

**Amusez-vous ensemble!**

### Les 7 étapes de **family.fit**



1. S'échauffer



2. Parler



3. Bouger



4. Se défier



5. Explorer



6. Prier



7. Jouer



## Etape 1 | Echauffez-vous

Commencez à bouger tout le corps **5 min**

Faites les échauffements suivants pour tout le corps.

JOUR  
1

### Bougez

Suivez les mouvements de la vidéo  
(*marcher sur place, étirement des jambes, étirements latéraux, des épaules etc.*)

**[Regarder la vidéo d'échauffement 1](#)**

JOUR  
2

### Bougez en musique

Faites ces exercices au rythme de la musique :

- 10 sauts de gauche à droite
- 10 sauts sur place
- 10 étirements latéraux
- 10 étirements des jambes
- 10 étirements latéraux (autre manière)
- 10 épaules et cou

**[Regarder la vidéo d'échauffement 2](#)**

DAY  
3

### Bougez

Répéter les activités du jour 1.



## Step 2 | Parlez ensemble

Repos et conversation 5 min

Restez debout ou asseyez-vous ensemble pour entamer une petite conversation. Voici quelques questions pour vous lancer.

JOUR  
1

### Discutez

Pour quoi êtes-vous reconnaissants aujourd'hui?

Avez-vous dit merci à quelqu'un aujourd'hui... Pour quoi?

Si non, qui pourriez-vous remercier et quand ?

JOUR  
2

### Discutez

En tant que famille, réfléchissez à des raisons d'être reconnaissants, avec chaque lettre de l'alphabet.

Arriverez-vous à le faire deux fois?

JOUR  
3

### Discutez

Y a-t-il des fois où vous oubliez de dire merci?

Est-il arrivé que quelqu'un ne vous remercie pas alors que vous pensiez que cette personne aurait dû ?

Comment vous êtes-vous sentis?



## Etape 3 | Bougez

Bougez et faites la planche 5 min

Apprenez et entraînez-vous pour aider votre ceinture abdominale, vos muscles des épaules et des bras.

JOUR  
1

### S'entraîner à la planche

Regarder une place et travailler ce mouvement par deux. Commencez doucement et prudemment.

[Regarder la vidéo](#)

DAY  
2

### Planche tabata

Placez un objet devant vous et mettez-vous en position de planche. Touchez l'objet avec la main droite puis avec la main gauche. Répétez ce mouvement autant de fois que possible en 20 secondes. Puis reposez-vous pendant 10 secondes. Recommencer cette boucle 8 fois. Compter le nombre total de fois que vous avez touché de l'objet.

[Regarder la vidéo](#)

DAY  
3

### Planches plus difficiles

Planches "Jack" : pendant que vous êtes en position de planche, sautez pour ouvrir les pieds puis les resserrer.

[Regarder la vidéo](#)



## Etape 4 | Défiez-vous

Défi familial 10 min

Se défier les uns les autres aide à se donner de l'énergie.

JOUR  
1

### Défi familial

Formez un cercle en vous allongeant sur le ventre, avec les têtes vers le centre. Pensant que tout le monde fait une planche, chacun donne à son tour le nom d'un animal. Après avoir nommé 15 animaux, reposez-vous pendant 20 secondes.

Pour les 4 prochains tous, utilisez d'autres catégories : couleurs, fruits, personnes célèbres et villes.

[Regarder la vidéo](#)

JOUR  
2

### Défi en une minute

Placez vous face à face en position de planche. Au TOP, tapez-vous dans les mains : avec la main droite puis la gauche jusqu'à vous être tapé 20 fois dans les mains.

Reposez-vous pendant 60 secondes. Faire 6 répétitions.

[Regarder la vidéo](#)

JOUR  
3

### Relais planches et « Jumping Jacks »

Une personne fait une planche pendant qu'une autre personne fait 10 Jumping Jacks. Tapez dans la main pour échanger. Faites une pause de 20 secondes puis recommencez. 6 tours.

[Regarder la vidéo](#)



## Étape 5 | Explorez

Explorez la Bible ensemble **5 min**

Explorez cette question existentielle : “Suis-je reconnaissant ?” en lisant l’histoire vraie dans **Luc 17** (page suivante) qui raconte comment Jésus a guéri des hommes et nous a appris à être reconnaissants.

JOUR  
1

### Lisez et discutez ensemble

Les hommes de cette histoire étaient malades et forcés à vivre en dehors du village. Que nous montre cette histoire à propos de Jésus?

Décrivez ce que vous ressentiriez si vous étiez un des hommes que Jésus a guéri.

JOUR  
2

### Relisez et discutez ensemble

A tour de rôle, jouez la scène de l’homme guéri se jetant aux pieds de Jésus. (un autre membre de la famille joue Jésus) Comment diriez-vous “merci” ? Pourquoi les 9 autres hommes ne sont-ils pas revenus ?

JOUR  
3

### Relisez et discutez ensemble

Y a-t-il des groupes de personnes là où vous habitez qui sont traités comme des marginaux et exclus ? Comment Jésus peut-il les aider ?

Comment en tant que famille a-t-on fait preuve de gentillesse envers vous ?

Pourriez-vous en tant que famille faire quelque chose pour montrer de la gentillesse à ce groupe de personnes ?

# Une histoire de reconnaissance

Ce qui suit est une histoire de Jésus, du chapitre 17 du livre de Luc dans la Bible. Pour lire l'histoire, regardez dans une Bible ou allez sur [BibleGateway](#) (ou téléchargez l'[application Bible](#)).

Alors qu'il se rendait à Jérusalem, Jésus passa entre la Samarie et la Galilée. Comme il entra dans un village, dix lépreux vinrent à sa rencontre. Ils se tinrent à distance et se mirent à lui dire : « Jésus, maître, aie pitié de nous ! ».

Lorsqu'il les vit, Jésus leur dit : « Allez vous montrer aux prêtres. » Pendant qu'ils y allaient, ils furent guéris.

L'un d'eux, se voyant guéri, revint sur ses pas en rendant gloire à Dieu à haute voix. Il tomba le visage contre terre aux pieds de Jésus et le remercia. C'était un Samaritain.

Jésus prit la parole et dit : « Les dix n'ont-ils pas été guéris ? Et les neuf autres, où sont-ils ? Ne s'est-il trouvé que cet étranger pour revenir et rendre gloire à Dieu ? » Puis il lui dit : « Lève-toi, vas-y, ta foi t'a sauvé. »

Luc 17:11-19 (SG21)



## Etape 6 | Priez

Priez et reposez-vous 5 min

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

JOUR  
1

### Moment de reconnaissance

---

Restez immobiles et réfléchissez individuellement à ce pour quoi vous êtes reconnaissants.

Partagez une raison pour laquelle vous êtes reconnaissant à propos de chaque membre de votre famille.

Remerciez Dieu ensemble pour certaines de ces choses.

JOUR  
2

### Priez pour les autres

---

Pensez à des personnes que vous connaissez qui sont malades ou rejetées. Ecrivez leur prénom et dessinez-les sur une feuille pour chacun puis priez pour eux.

Affichez-les sur un mur comme un rappel pour prier. Remerciez Dieu de ce qu'il entend nos prières.

JOUR  
3

### Priez et courez

---

Réglez un minuteur sur 1 minute, puis chacun doit courir à travers la maison pour prendre des objets pour lesquels il est reconnaissant et les ramener. Expliquez brièvement pourquoi et prenez le temps de transformer ces remerciements en prières.



## Etape 7 | Jouez

Jouez à des jeux en famille **5 min**

Jouez ensemble dans ces défis actifs. Amusez-vous!

DAY  
1

### Cercle de balles en papier

Chaque membre de la famille écrit ce pour quoi il est reconnaissant sur la même feuille de papier. Écrabouiller la feuille pour former une balle et se placer en cercle. Jeter le papier à une autre personne en leur donnant un exercice à faire (fente, saut, squat, course sur place, etc.) Faire 10 lancers.

[Regarder la vidéo](#)

DAY  
2

### Ne vous faites pas prendre

Une personne est le « capitaine » et doit se placer de dos par rapport aux autres. Les autres doivent faire un exercice pendant que la capitaine a le dos tourné (montées de genoux, sauts sur place, Jumping Jack, etc.) Quand le capitaine se retourne, tout le monde doit se figer en statue. Si quelqu'un se fait prendre à bouger, il/elle devient le nouveau capitaine.

[Regarder la vidéo](#)

DAY  
3

### Board game

Jouez à un jeu de société calme.

# Vocabulaire

- Un **échauffement** est une action simple qui réchauffe les muscles, intensifie la respiration et les battements cardiaques. Mettez de la music fun, au tempo rapide pendant vos exercices d'échauffement. Faites des mouvements amples pendant 3 à 5 minutes.
- Les mouvements d'**entraînement** sont visivles sur les vidéos pour que vous puissiez apprendre les nouveaux exercices et les pratiquer correctement. Commencer doucement et se focaliser sur la technique vous permettra d'aller plus vite et plus fort ensuite.
- Les **étirements** ont moins tendance à provoquer des blessures lorsqu'ils sont faits APRES l'échauffement. Utilisez une musique plus lente pour les étirements. Etirez-vous doucement et tenez pendant 5 secondes.
- Le **Repos** et la récupération sont nécessaires après un mouvement énergique. C'est le bon moment pour une conversation.
- Le **relais** est un moyen de faire passer l'exercice à la personne suivante. Vous pouve trouvez différentes manières de vous relayer. Par exemple : taper dans les main, siffler, clin d'oeil, claquement de doigts... Inventez-les !





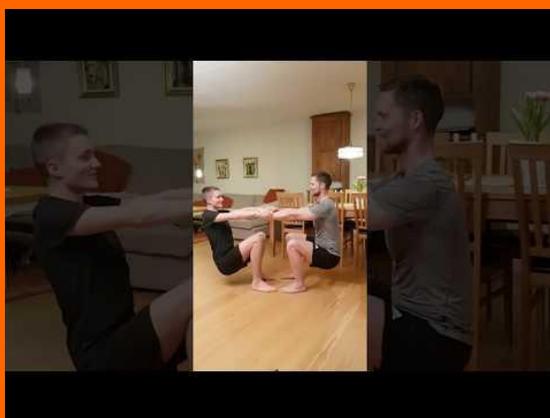
## Liens vidéo

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

## family.fit promo video



[family.fit video](#)



[family.fit vidéo mobile](#)



## Restez connectés

Nous espérons que vous avez apprécié ce livret **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 et un moyen d'interagir par vos commentaires. C'est l'endroit idéal pour rester connecté avec **family.fit**!

Si vous avez apprécié, merci de partager avec vos amis et vos connaissances qui aimeraient participer.

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

Si vous traduisez dans votre langue, merci de repartager sur le site internet ou d'envoyer par e-mail à [info@family.fit](mailto:info@family.fit) afin qu'il puisse être partagé avec d'autres.

Merci

*L'équipe family.fit*



Web: [www.family.fit](http://www.family.fit)  
Email: [info@family.fit](mailto:info@family.fit)