



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



Comment puis-je encourager les autres ?

Un vaccin contre l'isolement!

Aidez votre famille à être en forme et en bonne santé, à rester connectée et à grandir dans son caractère.



www.family.fit





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

Amusez-vous!

- Soyez actifs ensemble
- Jouez à des jeux
- Impliquez chaque membre du foyer
- 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 moment qui va pour chacun





Lancez-vous des défis

- Créez différents niveaux de défis en fonction des capacités, de la taille et de l'âge.
- Respectez-vous les uns les autres
- Écoutez activement
- Partagez **family.fit** !
C'est gratuit.
- Ne faites pas d'exercices qui causent de la douleur ou aggravent une douleur existante.
- Ne faites pas d'exercices si vous êtes malade. Lavez-vous les mains avant et après **family.fit**.

Fixez-vous des buts personnels.

Comparez vos progrès avec votre meilleur résultat.

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. Celles-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 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: **Encouragement**

Comment ça marche

En famille, faites de l'exercice 3 fois par semaine (même si une seule fois c'est déjà bien). Si vous pouvez en faire plus souvent, alors faites d'autres types d'exercice - marche, jogging, vélo, patin ou natation.

Chaque semaine de **family.fit** a un **thème**. Cette semaine l'accent est mis sur **être un encouragement**. Chaque étape ci-dessous vous aide à explorer ce thème ensemble

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

Il y a **3 options** pour chaque étape, ce qui donne un programme d'exercice pour chacun des **3 jours**.

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 étapes de **family.fit**



1. Echauffement



2. Discussion



3. Mouvement



4. Défi



5. Exploration



6. Prière



7. Jeu



Étape 1 | Échauffement

Bougez tout ton corps 5 min

Faites les échauffements suivants pour tout le corps

Jour
1

On bouge !

Faites ces exercices (et répétez les):

- 20 jumping jacks
- 20 sauts latéraux
- 10 pompes contre un mur/une barrière
- 10 sauts très hauts

[Regardez la video](#)

Jour
2

Rangement en musique

Mettez une chanson qui bouge bien. Au son de la musique, chacun bouge à toute vitesse pour ramasser et ranger tout ce qui traine pendant 4 minutes.

Jour
3

Moulinets et lévitation des bras

Moulinets : tous ensemble faites 15 répétitions de chaque mouvement avec les bras : petits cercles vers l'avant, petits cercles vers l'arrière, grands cercles vers l'avant, grands cercles vers l'arrière.

Lévitation : A plat ventre, tendez les bras au-dessus de la tête, paumes face au sol.

Bougez les bras dans chaque position. 3 répétitions. [Regardez la video](#)



Étape 2 | Parlez ensemble

Repos et conversation 5 min

Asseyez-vous ou restez debout et discutez un moment. Voici quelques questions pour vous aider à débiter.

Jour
1

Discussion

Ça fait du bien quand quelqu'un dit ou fait quelque chose qui nous encourage. À quoi ressemble quelqu'un qui encourage ?
Comment as-tu encouragé quelqu'un dernièrement ? et comment t'es-tu senti ?

Jour
2

Discussion

Pense à quelque chose qui t'a découragé dernièrement.
Partage ton ressenti à propos de ce qui s'est passé. Qu'est ce qui te ferait te sentir mieux/encouragé ?

Jour
3

Discussion

Parlez de ce que vous pouvez faire pour encourager quelqu'un qui en a besoin hors de la famille.
Qu'est-ce que chacun pourrait faire ? Que pourrait-on faire en tant que famille ?
(p.ex. faire un gâteau, écrire une lettre...)



Étape 3 | Mouvement

Bouge et fais des squats **5 min**

Exerce les 3 mouvements que tu as déjà appris : squats, abdos et pompes.

Jour
1

Exercice de squats

Exerçons les squats de la première semaine. Faites le 2 par 2

[Regardez video de Squats .](#)

Jour
2

Abdos et squats

Travaillez par 2. Une personne fait des abdos puis passe le relais à l'autre. Alternez 5 abdos et 5 squats. Faites 5 séries.

Jour
3

Pompes

Regardez d'autres manières de faire des pompes.
Face à face et top-là. Pieds sur une chaise.

[Regardez la video.](#)



Étape 4 | Défi

Passez au défi en famille **10 min**

Se lancer des défis nous donne de l'énergie.

Jour
1

Défi en famille - squats

Tenez-vous en cercle face-à-face. Faites 50 squats en famille. Une personne commence à faire des squats. Elle passe le relais à la suivante quand elle a besoin d'une pause. Après 50 squats, courez en famille jusqu'à une borne et retour. Courez au rythme du plus lent. Et recommencez. Faites 3 séries de 50.

[Regardez la video](#)

Jour
2

Abdos en famille

Asseyez-vous en cercle face-à-face. Faites 50 abdos en famille. Une personne commence à faire des abdos. Elle passe le relais au suivant quand elle a besoin d'une pause. Après 50 abdos, courez en famille jusqu'à une borne et retour. Courez au rythme du plus lent. Et recommencez. Faites 3 séries de 50.

[Regardez la video](#)

Défi familial

Vous aurez besoin de 10 choses (p.ex. jouet, chaussette, chaussure) Mettez-les au centre de votre cercle. À GO, la première personne fait 5 pompes et retire un des objets de la pile. Puis passe le relais au suivant. Le but est de vider la pile et ensuite de la refaire. 5 pompes pour chaque objet de la pile.

[Regardez la Video](#)





Étape 5 | Exploration

Explorez la Bible ensemble **5 min**

Explorez cette question vitale – “Comment puis-je encourager les autres ?” Lisez 1 Thessaloniens 5 :11 (page suivante).

Jour
1

Lisez et discutez ensemble

Discutez de à quoi ça ressemble d'encourager quelqu'un.

Es-tu une personne qui encourage ? Note-toi de 1 à 10 et explique. Pourquoi est-ce important et nécessaire d'être une personne qui encourage ?

Jour
2

Relisez le verset de la Bible

Dites quelque chose à chaque personne de la famille qui va l'encourager.

Créez un poster avec les mots :

"Encouragez-vous mutuellement et fortifiez-vous" et mettez-le quelque part où on le voit pour s'en rappeler.

Jour
3

Relisez et discutez ensemble

Partagez des exemples de personnes qui encouragent dans votre entourage et dans la Bible.

Faites une pyramide humaine et récitez ensemble ***"Encouragez-vous mutuellement et fortifiez-vous"*** quand vous y êtes arrivés.

Un passage à propos de Etre une personne qui encourage

Le verset suivant vient d'une lettre écrite par l'apôtre Paul à l'église de Thessalonique, pour leur rappeler le pouvoir des encouragements. *Si vous voulez en lire plus visitez [BibleGateway](#) (ou téléchargez l'appli [Bible App](#)).*

Dans une partie de la Bible qui nous invite à réfléchir sur les temps, les saisons et le futur, nous lisons ces mots : « **Ainsi, encouragez-vous et fortifiez-vous dans la foi les uns les autres, comme vous le faites déjà.** » (BFC)

Une autre traduction de la Bible dit:

“...C’est pourquoi encouragez-vous les uns les autres et aidez-vous mutuellement à grandir dans la foi, comme vous le faites déjà. 1 Thessaloniens 5:11 (BDS)”



Étape 6 | Prière

Priez et reposez-vous **5 min**

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

Jour
1

Prière Photos

Mettez une photo de chaque personne de la famille dans une boîte. Secouez-là. Chacun prend une photo au hasard et prie pour ce membre de la famille.

Jour
2

Cartes de prière

Collez les photos du jour précédent sur des cartes. Chacun écrit une prière ou un mot d'encouragement au verso de chaque carte. Ajoutez quelque chose que vous appréciez chez ce membre de la famille, décorez la carte et donnez-la-lui.

Jour
3

Priez et Encouragez

Priez pour des amis ou des familles hors de votre foyer qui ont besoin d'encouragement. Faites une petite vidéo, un message audio, un poster ou une carte de votre famille et envoyez-la-leur.



Étape 7 | Jouez ensemble

Jouez des jeux en famille **5 min**

Jouez en vous lançant des défis. Éclatez-vous !

Jour
1

Défi Lancer la balle

Chacun fait une balle avec du papier et s'exerce à la lancer en l'air et à la rattraper avec une main. Ensuite mettez-vous en cercle et lancez votre balle à droite tout en rattrapant celle qui vient de votre gauche. Encouragez-vous les uns les autres.

[Regardez la vidéo](#)

Jour
2

Défi Marcher sur la ligne

Faites des lignes sur le sol (droites, en zigzag, ou courbes) Utilisez des habits, du scotch, de la craie ou des rubans. Chacun doit suivre la ligne d'une manière différente alors que les autres le suivent (en sautant, en arrière etc). Mettez de la musique et lancez-vous des défis à tour de rôle. [Regardez la vidéo](#)

Jour
3

Chasse au Trésor

Une personne cache quelque chose dans la maison qui devra être trouvé par le reste de la famille. Donnez des indices pour encourager les autres à trouver cet objet. Recommencez avec un nouvel objet.

Terminologie

- Un **échauffement** est une action simple qui chauffe les muscles, nous fait respirer profondément et fait circuler le sang. Mettez de la musique entraînante et drôle pour vos échauffements. Faites un série 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. Commencer 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 APRES 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 à ce moment.
- 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, siffler, claquement de doigts, clin d'oeil etc. Vous pouvez les inventer.





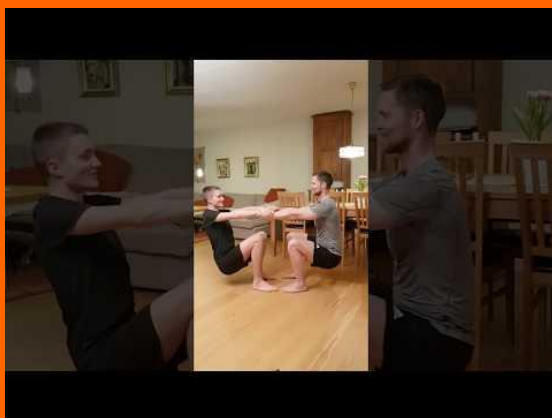
Liens Vidéo

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

family.fit promo video



[family.fit video](#)



[family.fit mobile video](#)



Restez connectés s'il vous plait

Nous espérons que vous avez apprécié ce livret de family.fit. Il 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 ce livret, partagez-le s'il vous plaît avec vos amis et d'autres connaissances qui pourraient aimer participer.

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

Si vous traduisez ce livret dans votre langue, veuillez 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.

Merci

L'équipe family.fit



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