



family.fitness.faith.fun



Comment être généreux?

Un remède pour l'isolement! Aidez votre famille à être en forme et en bonne santé, restez connecté et développez votre 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 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.

Deux super idées

#1: Prenez une photo de votre famille faisant family.fit et postez la sur les réseaux sociaux.

Taguer la avec
#family.fit

#2: Pensez à une famille qui n'a jamais fait family.fit. Faites-le ensemble sur Zoom® ou WhatsApp®.



Défiez-vous

- Permettre 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 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 progrès avec vos records personnels.

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: **Générosité**

Comment ça marche

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 la **Générosité**. Chaque étape ci-dessous vous aide à explorer le thème ensemble.

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



Etape 1 | Echauffement

Bouge tout ton corps 5 min

Faites les échauffements suivants pour tout le corps

Jour
1

On bouge

Une personne mène pour chacun des tours. Commencez à courir. Le meneur dit un nom et la famille doit agir comme lui. Alternez les noms. [Regardez la vidéo](#)

M. Lent – bouge lentement
M. Rapide – bouge rapidement
M. Gelée – bouge tout son corps
M. Embrouille- marche à l'envers
M. Rebond - Saute
M. Petit – accroupi en bougeant
M. Fort – bouge en faisant les muscles
M. Grand – S'étire vers le haut et bouge
M. Chatouille- Agite les bras
M. Content – Bouge en souriant

Jour
2

Jeu du Morpion

Faites 2 équipes. Chaque équipe doit relever un défi. Par exemple, 10 jumping jacks. Une fois terminé, deux personnes courent et placent leur pièce sur la grille Morpion. Continuez avec de nouveaux défis.

[Regardez la vidéo](#)

Jour
3

Bouger

Répétez le jour 1.



Etape 2 | Parler ensemble

Reposez-vous en discutant **5 min**

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

Jour
1

Discussion

Que signifie être généreux?

Être généreux n'est pas qu'une question d'argent. De quelles autres manières pouvons-nous être généreux?
Quel est le contraire d'être généreux?

Jour
2

Discussion

Partagez quelques exemples de générosité que vous avez vue ou vécue.
Que pensez-vous que la personne généreuse a ressenti? Et celui qui reçoit?

Jour
3

Discussion

Pouvez-vous penser à une époque où vous étiez généreux en famille? À quoi cela ressemblait-il? Voyez-vous maintenant une opportunité où vous pouvez être généreux en famille?



Etape 3 | Bouger

Bouger et fair superman 5 min

Entraînez-vous au mouvement de Superman pour développer votre force.

Jour
1

Faites Superman

Allongez-vous face contre terre ou sur un tapis avec vos bras tendus au-dessus de votre tête (comme Superman).

- Levez vos bras et vos jambes à environ 15 cm du sol (ou aussi haut que vous le pouvez).
- Maintenez la position pendant 3 secondes et revenez lentement au sol et détendez-vous.

[Regardez la vidéo](#)

Jour
2

Variations de Superman

Un bras/jambe à la fois.

Allongez-vous face contre terre ou sur un tapis avec vos bras tendus au-dessus de votre tête (comme Superman).

- Levez votre bras droit et votre jambe gauche à environ 15 cm du sol (ou aussi haut que vous le pouvez).
- Tenez 3 secondes et détendez-vous.
- Répétez avec bras/jambes opposées.

[Regardez la vidéo](#)

Superman plus difficile

Allongez-vous face contre terre avec vos bras tendus au-dessus de votre tête (comme Superman).

- Étendez vos bras et vos jambes si loin dans des directions opposées qu'ils se détachent naturellement du sol.
- Pompez votre bras droit et votre jambe gauche de haut en bas dans une petite impulsion, en continuant à tendre la main depuis votre centre. Impulsions alternées bras droit / jambe gauche et bras gauche / jambe droite

Regardez la vidéo



Superman (à gauche) et défis des gobelets (à droite)



Etape 4 | Défi

Faire un défi en famille 10 min

Se lancer des défis nous donne de l'énergie.

Jour
1

Défi en famille

Mettez-vous par 2. 6 gobelets par paires.

Une personne fait superman tandis que l'autre fait 5 squats. Après chaque tour, placez 1 tasse pour construire une tour.

Échangez les rôles. 6 tours.

Faites votre tour le plus vite possible. [Regardez la vidéo](#) (photo page précédente).

Jour
2

Roulade Superman

Chacun se relaie pour rouler/glisser en position de superman d'un côté à l'autre d'une pièce tout en portant une tasse.

Roulez/glisser sans que vos mains et vos pieds ne touchent le sol. Continuez en construisant une tour de tasses.

Choisissez la taille de la tour en fonction du nombre de tasses. [Regardez la vidéo](#)

Jour
3

Défi en famille

Répétez le jour 1.

Prenez une photo du défi en famille et postez là sur les réseaux sociaux en taguant #family.fit



Etape 5 | Exploration

Explorez la Bible ensemble **5 min**

Explorez la question – “Comment être généreux?”
Lisez Jean 12:1-8 (Page suivante).

Jour
1

Lisez et discutez ensemble

Trouvez du parfum et sentez-le en parlant de la générosité de cette histoire.

Qui était généreux et pourquoi?
Pourquoi a-t-il été mis sur les pieds de Jésus?

Quelle a été la réponse de Jésus à cela?

Jour
2

Relisez le verset

Dieu est généreux! Notez certaines des choses que Dieu a données à chacun de vous sur des feuilles de papier distinctes.

Trouvez un pot pour les mettre.

Jour
3

Relisez et discutez ensemble

Qu'est-ce que Dieu vous dit à travers cette histoire? Partagez certaines des manières dont vos amis ou votre famille ont été généreux avec vous.

Préparez un cadeau surprise pour un membre de votre famille ou quelqu'un que vous connaissez.

La Bible à propos d'être généreux

L'histoire suivante provient du chapitre 12 du Livre de Jean dans la Bible. Jésus prenait un repas avec de bons amis qui lui étaient très reconnaissants. Si vous voulez en savoir plus, visitez [BibleGateway](#) (ou téléchargez [Bible App](#)).

Six jours avant la Pâque, Jésus arriva à Béthanie où était Lazare qu'il avait ressuscité. Là, on lui offrit un repas ; Marthe servait et Lazare était parmi ceux qui se trouvaient à table avec lui. Marie prit un demi-litre d'un parfum de nard pur très cher, en versa sur les pieds de Jésus et lui essuya les pieds avec ses cheveux ; la maison fut remplie de l'odeur du parfum. Un de ses disciples, Judas l'Iscaïot, [fils de Simon,] celui qui allait le trahir, dit : « Pourquoi n'a-t-on pas vendu ce parfum 300 pièces d'argent pour les donner aux pauvres ? » Il disait cela non parce qu'il se souciait des pauvres, mais parce que c'était un voleur et, comme il tenait la bourse, il prenait ce qu'on y mettait. Jésus dit alors : « Laisse-la ! Elle a gardé ce parfum pour le jour de mon ensevelissement. En effet, vous avez toujours les pauvres avec vous, tandis que moi, vous ne m'aurez pas toujours. »

Jeann 12:1-8 (Segond 21)



Etape 6 | Prière

Priez et reposez-vous **5 min**

Prenez le temps de regarder autour de vous et de prier pour les autres.

Jour
1

Priez en vous étirant

Utilisez les lettres du mot «GÉNÉROSITÉ» pour faire une liste de certaines choses que Dieu vous a généreusement données en famille. Remerciez-le ensemble.

Jour
2

Prières courtes

Prenez votre pot de l'ÉTAPE 5 et faites des prières en remerciant Dieu pour sa générosité. Demandez à Dieu de vous aider à être généreux dans les domaines où vous savez que vous avez besoin d'aide.

Jour
3

Prière et surprise

Demandez à Dieu de vous aider à penser à quelqu'un que vous connaissez qui n'attendrait rien de vous et surprenez-le avec quelque chose (cadeau / nourriture / temps) pour l'encourager. Priez pour qu'il soit bénis lorsqu'il le reçoit.



Etape 7 | Jouez ensemble

Faites des jeux en famille **5 min**

Jouez en vous lançant des défis. Éclatez-vous !

Jour
1

Le meilleur score est ...

Placez des tasses sur une table avec un score cible sur chacune. À une distance de 3-4 mètres, lancez 5 boules de papier vers les tasses. Marquez des points pour chaque balle dans une tasse. Après 5 tours, voyez qui obtient le meilleur score.

[Regardez la vidéo](#)

Jour
2

On trie

Mettez un certain nombre de petits objets aléatoires (par exemple, des graines, des pièces de monnaie, des billes, des pâtes, etc.) dans un plat pour chaque personne. Sur GO, trie-les dans différentes tasses. Voyez qui a le meilleur temps.

[Regardez la vidéo](#)

Jour
3

Equilibre et marche

Chaque personne met un livre sur sa tête et marche de l'autre côté de la pièce puis revient sans le toucher.

- Essayez à l'envers.
- Essayez ensuite avec un livre et une tasse en plastique.

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.





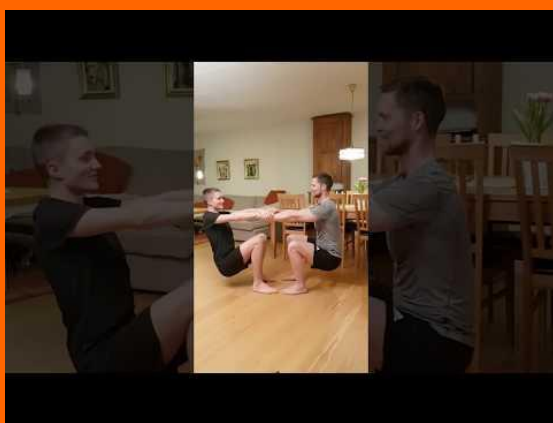
Liens Vidéo

Retrouvez toutes les vidéos family.fit sur <https://family.fit/> ou [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. 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