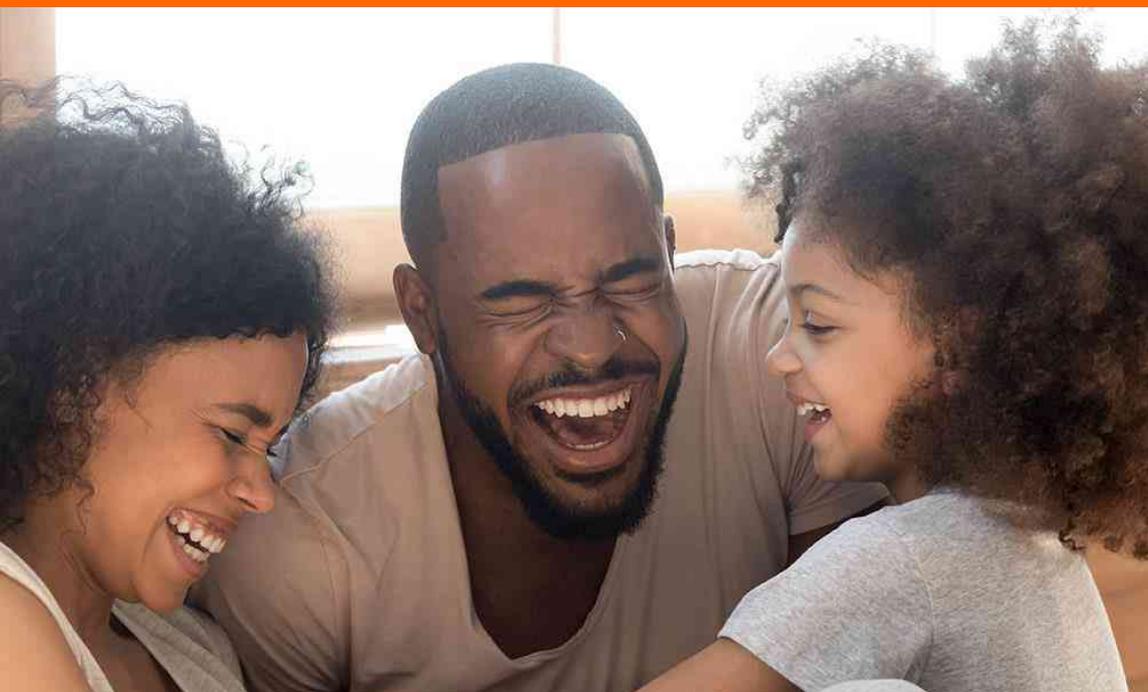




f a m i l l e . f i t n e s s . f o i . f u n



## Comment puis-je être un bon ami ?

**Un vaccin pour des jours isolés!**

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

**Semaine**

**8**

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





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 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 bonnes idées

**#1:** Prenez une photo de votre famille en train de profiter de family.fit et publiez sur les réseaux sociaux. Tag avec #familyfit

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



## Se défier les uns les autres

- Permettre différents niveaux de défis en fonction de la capacité, de la taille et de l'âge
- Respecter les uns les autres
- Écoutez activement
- Partager 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 améliorations avec votre record personnel.

### 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 : L'amitié

### Comment cela fonctionne

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. L'accent est mis cette semaine sur le fait d'être un bon ami. 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'Exercice et Programmation.

Rappelez-vous que n'importe qui dans le ménage peut prendre le smartphone et mener une étape différente dans l'aventure.

Amusez-vous ensemble!

### 7 Étapes de family.fit



1. Échauffement



2. Parler



3. Déplacer



4. Défier



5. Explorer



6. Prier



7. Jouer



# Étape 1 : Échauffement

Bouges tout ton corps 5 min

Faites les échauffements suivants pour tout le corps

## Jour 1 — Marches des ours et des crabes

---

Traversez la pièce comme des ours et revenez comme des crabes. Cinq tours.

Marche de l'ours — Marcher face vers le bas avec les pieds et les mains sur le sol.

Marche du crabe — Marcher ventre en l'air avec les pieds et les mains sur le sol.

Regardez cette vidéo. 

## Jour 2 — Échauffement en musique

---

Procédez comme suit (puis répétez) :

- 20 courir sur place
- 5 squats
- 20 courez en levant les genoux
- 5 touchez le sol- touchez le ciel

Regardez cette vidéo. 

## Jour 3 — Course assis au sol

---

Traversez dans la pièce et revenez. Asseyez-vous sur le sol et avancez en utilisant vos mains et vos pieds. Puis reculer de la même manière. Cinq tours rapides.

Regardez cette vidéo. 



## Étape 2 : Parlez ensemble

Reposez-vous et discutez : 5 min

Asseyez-vous ensemble et commencez une conversation. Voici quelques questions pour vous aider à démarrer.

### Jour 1 - Discussion

---

Si vous pouviez rencontrer et devenir amis avec un personnage historique, qui choisiriez-vous ? Pourquoi ?

Qu'est-ce que vous appréciez le plus dans une amitié ? Partagez des exemples de votre propre expérience.

### Jour 2 - Discussion

---

Si vous pouviez rencontrer et devenir amis avec un artiste ou un athlète, qui choisiriez-vous ? Pourquoi ?

Qu'est-ce qui peut nuire à une bonne amitié ? Est-ce que ça t'est déjà arrivé ?

### Jour 3 - Discussion

---

Si vous pouviez devenir amis avec un personnage de dessin animé, qui choisiriez-vous ? Comment passeriez-vous du temps avec eux ? Soyez créatifs !

Évaluez-vous en tant qu'ami de 1 à 10. Pourquoi pensez-vous ça ?



## Étape 3 : Activité physique

Bougez et faites des dips : 5 minutes

Faites des dips pour développer la force des bras.

### Jour 1 — Faites des dips au sol

---

Faites 2 types de mouvement.

Faites 3 séries de 10.

- Asseyez-vous sur le sol, jambes étendues et les mains appuyées derrière vous. Ensuite, soulevez le bassin, en gardant vos mains et vos talons au sol.
- Allongez-vous sur le sol en vous reposant sur vos coudes. Utilisez les bras pour vous pousser vers le haut en position assise.

Regardez cette vidéo.



### Jour 2 — Dips depuis une chaise

---

Faites des dips en appuyant vos mains sur une chaise derrière vous. Gardez les pieds au sol. 10 rép.

Regardez cette vidéo.



### Jour 3 — Dips plus durs

---

Faites des dips en appuyant vos mains sur une chaise derrière vous. Chaque fois que vous descendez, tendez une jambe en l'air. Alternez les jambes.

Regardez cette vidéo.





## Étape 4 : Défi

Passez au défi en famille 10 min

Se lancer des défis nous donne de l'énergie.

### Jour 1 — Défi du relais en famille

---

À l'aide d'une chaise, chaque personne fait trois dips, puis court vers un poste où, à l'aide d'une cuillère, elle remplira un verre d'eau . Passez le relais à la prochaine personne pour continuer. Continuez jusqu'à ce que le verre soit plein.

3 dips = 1 cuillère.

Regardez cette vidéo.



### Jour 2 — Défi Dips

---

Visez un total familial difficile à atteindre en faisant des dips. Par exemple, 50 dips.

Si la famille dépasse son but, tout le monde reçoit de délicieux fruits.

Regardez cette vidéo.



### Jour 3 — Défi de dips sur une patte

---

Voyez combien de dips sur une patte la famille peut faire en 90 secondes.

Faites les dips avec une jambe tendue et alternez les jambes.

Regardez cette vidéo.





## Étape 5 : Explorez

Explorez la Bible ensemble : 5 min

Explorez cette question de vie - « Comment puis-je être un bon ami ? » Lire Proverbes 17:17-22.

### Jour 1 — Lire et parler du verset 17

---

Qu'est-ce que cela signifie d'aimer une personne ?

La dernière partie du verset parle de moments difficiles. Que découvrons-nous de l'amour de quelqu'un pour nous dans des situations difficiles ? Comment peut-on aimer quelqu'un qui traverse une période difficile ? Énumérez quelques idées sur papier.

### Jour 2 — Lire et parler du verset 19

---

Nous construisons des murs entre nous quand nous nous disputons et nous offensoons.

Pourquoi ? Construisez une barrière avec des meubles. Une personne se tient d'un côté et le reste de l'autre. Parlez de briser les barrières par le pardon.

Les amitiés doivent être entretenues. Comment pouvons-nous faire ça ? Faites une affiche d'idées, en famille.

### Jour 3 — Lire et parler du verset 22

---

Tout le monde traverse des situations difficiles. Que pouvons-nous apporter à leur vie pour faire une différence ?

Qui pourriez-vous encourager aujourd'hui ? Comment ? Qui a été un « bon médicament » pour vous ?

Prenez le temps de leur écrire un petit mot.

# Comment puis-je être un bon ami ?

L'histoire suivante vient du chapitre 17 du Livre des Proverbes de la Bible. Le livre des Proverbes est un recueil de paroles sages qui nous aident à vivre d'une manière qui est agréable à Dieu. Si vous voulez lire l'histoire regarder dans une Bible ou visitez [YouVersion](#).

Un ami aime en tout temps et le frère est né pour le jour où l'on se trouve dans l'adversité.

Seul un homme dépourvu d'intelligence s'engage et se porte garant des dettes d'autrui.

Aimer les querelles, c'est aimer le péché ; qui fait l'important, cherche sa ruine.

L'homme au cœur tortueux ne trouvera pas le bonheur, qui manie une langue perfide tombera dans le malheur.

Qui donne naissance à un fils insensé en aura du chagrin, et le père d'un sot n'aura pas de quoi se réjouir.

Un cœur joyeux est un excellent remède, mais l'esprit déprimé mine la santé.

*Proverbes 17:17-22*



## Étape 6 : Priez

Prier et s'apaiser : 5 min

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

### Jour 1 - Prier et s'étirer

---

Dessinez ou listez les amis que vous avez. Remerciez Dieu pour eux. Priez que vous puissiez être un bon ami pour eux aussi. Pensez à des façons spécifiques de les surprendre et de les remercier !

Étirez-vous alors que vous priez pour eux.

### Jour 2 — Prières de restauration

---

Peut-être avez-vous dit ou fait quelque chose qui a fait du mal à autrui. Demandez de l'aide à Dieu alors que vous admettez vos erreurs et demandez pardon. Parlez-leur de ça. Il faudra du courage !

### Jour 3 — Priez pour les autres

---

Remerciez Dieu d'être votre ami, de vouloir le meilleur pour vous et d'être toujours là pour vous. Demandez à Dieu de vous aider à être ce genre d'ami pour les autres. Pensez à deux ou trois personnes à qui vous pouvez remonter le moral cette semaine grâce à votre amitié. Priez pour eux - puis allez les surprendre !



## Étape 7 : Jouer ensemble

Jouez à des jeux en famille : 5 min

Jouez ensemble et lancez-vous des défis. Amusez-vous !

### Jour 1 — Tennis de table autour du monde

---

Tenez-vous autour d'une table. Une personne frappe une balle par dessus un « filet » et une autre la retourne. Déplacez-vous pour que chaque personne ait un tour — passez la raquette au suivant dès que vous avez joué. Essayez de faire 10 coups consécutifs en famille, puis 20.

Note : Soyez créatifs ! Au lieu de raquettes, utilisez des couvercles en plastique/des assiettes ou des tongs.

Au lieu d'un filet, vous pouvez utiliser des livres ou des rouleaux de papier toilette.

Regardez cette vidéo.



### Jour 2 — Balle au but

---

Divisez la famille en deux équipes, une de chaque côté d'une table. Placez une rangée de rouleaux de papier toilette ou de tasses au milieu de la table.

Voyez quelle équipe peut être la première à marquer et mettre la balle dedans.

Regardez cette vidéo.



### Jour 3 — Construire une maison

---

Amusez-vous en famille en construisant un fort, un château ou une tente à l'intérieur. Soyez créatifs.

# Terminologie

- Un échauffement est une action simple qui réchauffe les muscles, respiration plus profonde et permet de pomper le sang. Jouez en musique amusante et rythmée pour vos-activités d'échauffement. 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 plus tard.
- Les étirements sont moins susceptibles de causer des blessures lorsqu'ils sont faits après l'échauffement. Utilisez 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 relais est un moyen de transmettre l'exercice à la personne suivante. Vous pouvez choisir différentes façons de « relayer » par exemple le clap de main, le sifflet, les pistolets de doigt, le clin d'oeil etc. Tu peux les inventer !





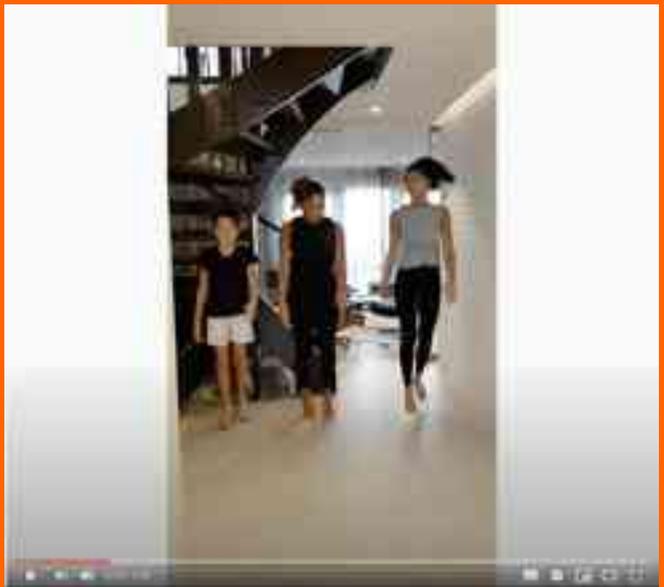
## Liens vidéo

Retrouvez toutes les vidéos pour family.fit à <https://family.fit/> ou sur la chaîne YouTube® family.fit

## Vidéo promo



[family.fit video](#)



[family.fit mobile video](#)



## S'il vous plaît Restez Connecté

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 a les dernières informations, un moyen d'interagir par vos remarques et est l'endroit pour rester connecté avec family.fit!

Si vous avez apprécié cela, s'il vous plaît partager 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 sans frais.

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

Je vous remercie.

*L'équipe family.fit*



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

**Courrier électronique :  
[info@family.fit](mailto:info@family.fit)**