



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



**Est-ce que je me questionne sur la vie ?**

**Un vaccin pour des jours isolés!**

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

**Semaine**

**9**

[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 Questionner

### 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. Le sujet de cette semaine est se demander. 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!

Regardez cette vidéo.



### 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 - Echauffements en musique

---

Faites chaque exercice ci-après pendant 1 minute:

- Courrez en levant les genoux
- Déplacez vous de gauche à droite en levant les genoux
- Saut en ciseaux
- Saut en étoile

Regardez cette vidéo.



## Jour 2 - Catch

---

Une personne s'assoit sur le sol, jambes et bras tendus. Les autres doivent sauter par dessus le bras droit, puis les jambes, puis le bras gauche. Tout le monde saute deux fois puis inverser les rôles pour que chacun puisse faire l'exercice.

Regardez cette vidéo.



## Jour 3 - Echauffements en musique

---

Répétez le jour 1.



## Étape 2 : Parlez ensemble

Reposez-vous et discutez : 5 min

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

### Jour 1 - Discussion

---

Que ressentez-vous lorsque vous regardez un ciel étoilé ?

Combien d'étoiles y a-t-il dans l'univers ?

Quel est le plus grand nombre d'étoile que vous puissiez imaginer ?

Demandez-vous ensemble pourquoi Dieu a créé autant d'étoiles.

### Jour 2 - Discussion

---

Pensez à un personnage célèbre et dites ce que vous aimez de lui.

Est-ce qu'il sait qui vous êtes ?

Qui sont les personnes qui prennent soins de vous, et qui savent ce qui vous rend spécial ?

### Jour 3 - Discussion

---

Avez-vous un animal de compagnie ou souhaiteriez-vous en avoir ?

Avez-vous un jardin ou souhaiteriez-vous en avoir ?

Quelles responsabilités cela engage-t-il d'avoir un animal ou un jardin ?





## Étape 3 : Activité physique

Reproduisez le geste du patineur : 5 minutes

Exercez-vous au geste du patineur pour développer la force de vos jambes et votre corps.

### Jour 1 - Exercez-vous au geste du patineur

---

Entraînez-vous au geste du patineur. Faites 10 séries. Reposez-vous puis faites 20 séries. Reposez-vous puis faites 30 séries.

Regardez cette vidéo.



### Jour 2 - Tabata

---

Faites le plus possible de gestes de patineur pendant 20 secondes, reposez-vous 10 secondes et répétez l'exercice 8 fois.

Essayez de faire le même nombre de gestes pour chaque série.

Écoutez la musique de Tabata.



### Jour 3 - Geste du patineur plus difficile

---

Exercez-vous au geste du patineur plus difficile. Faites de beau geste lisses et augmentez la vitesse. Faites en 20. Reposez-vous et refaites-en 20.

Essayez le même exercice par dessus un objet. Reposez-vous et refaites-en 20.

Regardez cette vidéo.





## Étape 4 : Défi

Passez au défi en famille 10 min

Se lancer des défis nous donne de l'énergie.

### Jour 1 - Course d'obstacles

---

Installez une course d'obstacles. Utilisez l'espace à l'intérieur ou à l'extérieur (ex. autour d'un arbre/chaise, par dessus un chemin/tapis, etc.) Soyez créatif !

Faites le parcours plusieurs fois en essayant d'aller le plus vite possible. Chronométrez chaque personne.

Regardez cette vidéo.



### Jour 2 - Toucher son genou

---

Faite l'exercice à deux. Chaque joueur doit essayer de toucher les genoux de l'autre qui va essayer de l'éviter. Changez de partenaire.

Regardez cette vidéo.



### Jour 3 - Défi en famille

---

Asseyez-vous en cercle. Faites 100 gestes du patineur en famille. Une personne commence et passe le relai à une autre quand cela devient trop difficile. Après 100, reposez-vous 30 secondes puis recommencer.

Trois séries de 100.



# Étape 5 : Explorez

Explorez la Bible ensemble : 5 min

Explorez la grande question - 'Est-ce que je me questionne sur la vie ?' Lisez le Psaume 8.

## Jour 1 - Lisez le Psaume 8 et discutez

---

Lancer un chronomètre de 60 secondes et que chacun dessine le plus d'étoiles possible. Combien avez-vous dessiné d'étoiles au total ?

Si vous comptiez toutes les étoiles des cieux, une par secondes, il vous faudrait des trillions d'années ! Qu'est-ce que cela nous révèle sur notre Dieu créateur ?

## Jour 2 - Relisez et discutez

---

Le Psaume nous parle de Dieu et de la manière dont Il prend soin de nous.

Réflexion : Qu'est-ce que Dieu pense de nous aujourd'hui ?

Qu'est ce que cela nous fait de savoir que Dieu prend soin de nous ? Terminez la phrase : 'Je ressens...' et collez des post-it sur un mur.

## Jour 3 - Relisez et discutez

---

D'après ce psaume, quelles responsabilités Dieu nous a-t-il confié ?

Pensez-vous que l'homme s'occupe bien de ce que Dieu à créé ? (regardez les versets 7-8).

Quelles sont les petites ou grandes choses que vous pourriez faire pour aider ?



# Est-ce que je me questionne sur la vie ?

Le passage suivant est une chanson écrite par le roi David il y a environ 3000 ans. Même s'il était roi, il se sentait petit et spécial en se comparant à Dieu et à ce qu'Il a créé. Si vous voulez lire d'avantage, prenez une Bible ou visitez [YouVersion](#)



Eternel, notre Seigneur ! Que ton nom est magnifique sur toute la terre ! Ta majesté s'élève au-dessus des cieux.

Par la bouche des enfants et de ceux qui sont à la mamelle Elle est comme un rempart que tu dresses pour réduire au silence tes ennemis les plus acharnés.

Quand je vois le ciel, ton ouvrage, La lune et les étoiles, que tu y as placées.

Je me demande : 'L'homme a-t-il tant d'importance pour que tu penses à lui ?'.

Un être humain mérite-t-il vraiment que tu t'occupes de lui ?

Or tu l'as fait presque l'égal des anges, tu le couronnes de gloire et d'honneur.

Or tu l'as fait presque l'égal des anges, tu le couronnes de gloire et d'honneur.

Tu le fais régner sur tout ce que tu as créé : Tu as tout mis à ses pieds.

Tu le fais régner sur tout ce que tu as créé : tu as tout mis à ses pieds, moutons, chèvres, boeufs, et même les bêtes sauvages,

Les oiseaux, les poissons, et tout ce qui suit les pistes des mers.

O Seigneur, notre Maître, que ta gloire est grande sur toute la terre !

*Psaume 8*



## 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

---

Pendant que vous faites des étirements, partager aux autres ce qui vous fait dire que Dieu est grand (comme une grande montagne ou un océan) et dites à Dieu au combien Il est grand.

### Jour 2 - Prier et s'interroger

---

Dieu est suffisamment grand pour répondre à toutes nos questions. Terminez aujourd'hui en partageant certaines de vos 'Je me demande ...'

### Jour 3 - Priez le Psaume 8 tous ensemble

---

Relisez le Psaume 8 à haute voix comme une prière et une louange à Dieu.



## Étape 7 : Jouer ensemble

Jouez à des jeux en famille : 5 min

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

### Jour 1 — Miroir Miroir

---

Mettez-vous face à face avec un partenaire et copier tous ses mouvements. Rendez cela amusant. Ensuite, inversez les rôles.

Regardez cette vidéo.



### Jour 2 — Requins

---

Dispersez des « îles » et des « bateaux » sur le sol (utilisez des oreillers, des animaux en peluche, des serviettes, etc.), puis faites sauter tout le monde d'un à l'autre sans tomber dans l'eau et risquez d'être mangé par des « requins ».

Regardez cette vidéo.



### Jour 3 — Faire un livre « Je me demande »

---

Créez un livre « Je me demande ». Laissez chacun stocker ses grandes idées et questions curieuses dans un carnet de notes. Peut-être chercher des réponses ensemble. Encouragez les enfants à continuer de poser des questions, même si certaines réponses peuvent être difficiles à examiner.



# 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)**