

Grandir ensemble — Semaine 1



*famille.fitness.foi.fun*



**Comment être gentil avec  
les autres**

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



JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

Luc  
10:30-37

La gentillesse  
envers ma  
famille

La gentillesse  
envers mes  
amis

La gentillesse  
envers les  
personnes  
dans le besoin



Échauffement

Bouger en  
musique

Cercles avec  
les  
bras/formes  
avec le corps

Relais du  
nettoyage



Bouger

Les alpinistes

Les alpinistes

Les alpinistes



Défier

Tabata  
Les alpiniste  
et la course

Relais -  
Planche et  
saut en étoile

Défi de  
l'alpiniste en  
60 secondes



Explorer

Mimez  
l'histoire et  
discutez

Faire des actes  
de gentillesse  
Raconter  
l'histoire

Prévoyez de  
faire preuve  
de gentillesse



Jouer

Jeu du touche  
genou

Défi emmêlé

Relais des  
tongs

# Démarrer

## Aidez votre famille à être active cette semaine avec trois séances amusantes :

- Impliquez tout le monde — chacun peut diriger !
- Adaptez-vous à votre famille
- Encouragez les uns et les autres
- Lancez-vous des défis
- Ne faites pas d'exercice si cela risque de vous blesser

## Partagez family.fit avec d'autres :

- Publiez une photo ou une vidéo sur les réseaux sociaux et taggez avec **#familyfit**
- Faites famille.fit avec une autre famille

## Plus d'informations à la fin du livret.



### IMPORTANT A LIRE AVANT UTILISATION

En utilisant cette ressource, vous acceptez nos Conditions générales <https://family.fit/terms-and-conditions> telles que détaillées dans leur intégralité sur notre site Web. Ceux-ci régissent l'utilisation de cette ressource par vous et tous ceux qui exercent avec vous. Veuillez vous assurer que vous et tous ceux qui participent avec vous acceptez les présentes conditions générales dans leur intégralité. Si vous n'êtes pas d'accord avec ces conditions générales ou toute partie de ces conditions générales, vous ne devez pas utiliser cette ressource.



## Bouger en musique

Mettez votre musique préférée. Pratiquez les exercices suivants dans votre espace jusqu'à la fin de la musique :

- Courrez
- Courrez en levant les genoux
- Talons sur les fesses
- Saut de grenouille



<https://youtu.be/U4sknYrevto>

Reposez-vous et discutez brièvement.

Quels actes de gentillesse démontrez-vous au sein de votre famille ?

*Allez plus loin : Comment définiriez-vous la gentillesse ?*



## L'alpiniste



Mettez les mains et les pieds sur le sol et gardez tout votre corps raide comme une planche.



Déplacez un genou vers les coudes, puis remplacez le pied en position de départ. Répétez avec l'autre jambe.

Pour voir la démonstration, cliquez ci-dessous.



<https://youtu.be/quecc8TstyM>

Faites 20 répétitions et reposez-vous.  
Répétez.

*Aller plus fort : Faites-le dans un mouvement fluide de course.*

**Tabata**

Ecoutez la musique Tabata music.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



Faites les alpinistes pendant 20 secondes,  
puis reposez-vous pendant 10 secondes.  
Courez sur place pendant 20 secondes, puis  
reposez-vous pendant 10 secondes.  
Répétez cette séquence. Faites huit tours.

*Plus dur : Augmentez le nombre de  
répétitions en 20 secondes.*



## La gentillesse envers ma famille

Lire Luc 10:30-37 de la Bible.

Si vous avez besoin d'une Bible, rendez-vous sur <https://bible.com> ou téléchargez l'application Bible sur votre téléphone.

Cette histoire a été racontée par Jésus quand quelqu'un lui a demandé avec qui il devrait être gentil. Jésus aide les gens à penser autrement sur qui est digne de bonté.





## Passage biblique — Luc 10:30-37

« Un homme descendait de Jérusalem à Jéricho, quand il fut attaqué par des voleurs. Ils le dépouillèrent de ses vêtements, le battirent et partirent, le laissant à moitié mort. Un sacrificateur descendit sur le même chemin, et voyant l'homme, il passa de l'autre côté. De même, un Lévite, lorsqu'il arriva au lieu et le vit, passa de l'autre côté. Il voyagea, vint là où était cet homme ; et le voyant, il prit pitié de lui. Il alla vers lui et banda ses blessures, versant de l'huile et du vin. Puis il mit l'homme sur son âne, l'amena à une auberge et prit soin de lui. Le lendemain, il prit deux deniers et les donna à l'aubergiste. « S'occupera de lui, dit-il, et quand je reviendrai, je vous rembourserai toutes les dépenses supplémentaires que vous pourriez avoir. »

« Lequel de ces trois était, selon vous, le voisin de l'homme qui est tombé entre les mains des voleurs ? »

L'expert en droit répondit : « Celui qui avait pitié de lui. »

Jésus lui dit : « Va et fais de même. »

Choisissez quelqu'un pour être l'homme couché sur le côté de la route. À tour de rôle, soyez le prêtre et le Lévite, montrant sur vos visages ce qui ressemble à « ne pas être gentil ».

*Allez plus loin : Y a-t-il eu des moments où vous n'avez pas été gentils les uns avec les autres dans votre famille ? Décrivez ce qui s'est passé et ce que vous avez ressenti.*

Les membres de la famille prient à tour de rôle une « bénédiction de bonté » (demandant à Dieu de les aider à être gentils) les uns sur les autres.



## Touchez le genou

Faites l'exercice à deux. Chaque joueur doit essayer de toucher les genoux de l'autre qui va essayer de l'éviter. Touchez-le autant de fois que possible en 60 secondes. Changez de partenaire et répétez.



<https://youtu.be/vQBpr5BHBWw>



**Astuce santé**

Buvez plus d'eau.



## Cercles et travail des bras

Cercles avec les bras : Tenez-vous dans un cercle et ensemble compléter 15 cercles avec les bras vers l'avant, petits cercles vers l'arrière, grands cercles vers l'avant, grands cercles vers l'arrière.

Formes du corps : Allongez-vous face vers le bas, les bras au-dessus et les paumes face à l'autre. Déplacez vos bras dans chaque formation. Faites trois tours.



<https://youtu.be/MZjJtXdclng>

Reposez-vous et parlez d'un moment où vous avez fait preuve de gentillesse à l'un de vos amis.

*Allez plus loin : Qu'est-ce que ça coûte d'être gentil ?*



## Les alpinistes

Faites 10 alpinistes et touchez la personne suivante. Continuez jusqu'à ce que vous ayez atteint 100.



Vous pouvez en faire cinq, puis passer le relais à la personne suivante.

*Allez plus fort : Fixez un total plus élevé en famille — 150 ou 200.*



## Relais de planche et de saut

Une personne fait la planche tandis que les autres font 10 sauts. Touchez-vous pour échanger. Faites une pause de 20 secondes et recommencez. Faites six fois.



<https://youtu.be/zZXpxbXZQic>



## La gentillesse envers mes amis

**Lisez Luc 10:30-37 (voir Jour 1).**

Pouvez-vous énumérer au moins six façons dont le Samaritain a fait preuve de gentillesse ? Mimez chaque passage de gentillesse, puis raconter l'histoire.

Pensez à une façon de montrer de la gentillesse à un ami cette semaine. Dis-le à ta famille.

Écrivez une prière de famille qui demande à Dieu de vous aider à vivre cette valeur de bonté.





## Défi emmêlé

Tenez-vous dans un cercle d'épaule à épaule.

Tends la main droite et saisis la main droite d'une autre personne. Faites de même avec la main gauche.

Travaillez ensemble pour vous démêler, en gardant les mains connectées en tout temps.

A photograph showing clear water being poured from a plastic bottle into a glass. The water is captured in motion, creating a dynamic splash in the glass. The background is a soft-focus teal color. An orange rectangular box is overlaid on the right side of the image, containing white text.

## Astuce santé

Buvez plus d'eau.  
Choisissez un moment où  
vous buvez du jus ou du  
soda et remplacez cette  
boisson par de l'eau  
fraîche.



## Relais du nettoyage

Mettez votre chanson préférée et très rythmée. Au fur et à mesure que la musique joue, tout le monde se déplace rapidement pour ramasser les choses et les ranger pendant environ deux minutes (amener les vêtements à laver, ranger la cour ou ranger les jouets et les livres).

Reposez-vous et discutez brièvement.

Pensez à certaines personnes que vous connaissez qui sont dans le besoin.

Comment as-tu pu montrer de la gentillesse ?

*Plus loin : Qu'est-ce qui est difficile dans la gentillesse ?*



## Les alpinistes



Travailler par paires. Une personne fait 10 alpinistes tandis que l'autre est en position de planche. Permuter les rôles. Faites trois tours.

*Allez plus fort : Augmentez le nombre de tours ou faites les alpinistes plus vite.*



## Défi de l'alpiniste

Chaque personne fait l'alpiniste pendant 60 secondes tandis que les autres comptent. Touchez la personne suivante. Ajouter le total de la famille.

Devinez ce que le total pourrait être à l'avance. Qui était le plus proche ?



## La gentillesse envers les personnes dans le besoin

Lisez Luc 10:30-37 à nouveau (voir Jour 1).

Regardez la façon dont Jésus termine cette histoire. Prévoyez comment vous, ou votre famille, pouvez « aller et faire de même » cette semaine.

Priez pour les gens, en particulier les enfants, qui vivent dans la rue sans famille, nourriture ou vêtements.



## Relais des tongs

Travailler par paires. L'un sera le marcheur, l'autre déplacera les tongs. Le marcheur marche lentement à travers la pièce tandis que l'autre personne déplace les deux tongs de sorte que le marcheur marche toujours sur une tong. Inversez les rôles.

Faites trois tours. Lors du dernier tour, le marcheur peut fermer les yeux. Que se passe-t-il ?



<https://youtu.be/wwUBFEAXXDw>





## **Astuce santé**

Buvez plus d'eau, surtout après avoir été actif. Prenez un verre d'eau pour quelqu'un d'autre dans la famille.



# Terminologie

Un **échauffement** est une action simple qui réchauffe les muscles, aide à respirer plus profondément et à faire circuler le sang. Jouez de la musique amusante et rythmée pour vos activités d'échauffement. Faites plusieurs mouvements pendant 3-5 minutes.

Les **étirements** sont moins susceptibles de causer des blessures lorsqu'ils sont faits APRÈS les échauffements. Étirez-vous doucement — et maintenez pendant cinq secondes.

**Les mouvements peuvent être vus sur les vidéos** afin que vous puissiez apprendre le nouvel exercice et le réaliser correctement. Commencez lentement en faisant attention à la technique; cela vous permettra d'aller plus vite et plus fort par la suite.

**Reposez-vous et récupérez** après un mouvement énergique. Discutez est parfait à ce moment. Siroter de l'eau.

**Se toucher** est un moyen de transmettre l'exercice à la personne suivante. Vous pouvez choisir différentes façons de « toucher » par exemple, applaudir ou siffler. Tu le rends !

**Round** — un ensemble complet de mouvements qui seront répétés.

**Répétitions** — combien de fois un mouvement sera répété dans un tour.

# Web et vidéos

Retrouvez toutes les sessions sur le [site family.fit](https://www.family.fit)

Retrouvez-nous sur les réseaux sociaux ici :



Retrouvez toutes les vidéos de family.fit sur la [chaîne YouTube® family.fit](https://www.youtube.com/channel/UC...)



family.fit Cinq étapes



Vidéo promo

## Rester connecté

Nous espérons que vous avez apprécié ce livret de famille.fit. Il a été mis en place par des bénévoles du monde entier.

Vous trouverez toutes les sessions family.fit sur le site <https://family.fit>.

Le site Web dispose des dernières informations, des moyens que vous pouvez donner des commentaires, et est le meilleur endroit pour rester connecté avec **family.fit** !

Si vous avez apprécié cela, s'il vous plaît partager avec d'autres personnes qui pourraient vouloir participer.

Cette ressource est donnée librement et destinée à être partagée avec d'autres sans frais.

Si vous souhaitez recevoir family.fit par email hebdomadaire, vous pouvez vous abonner ici :

<https://family.fit/subscribe/>.

Si vous traduisez ceci dans une autre langue, veuillez nous l'envoyer par courriel à [info@family.fit](mailto:info@family.fit) afin qu'il puisse être partagé avec d'autres personnes.

Merci.

L'équipe family.fit



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