



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



Comment puis-je montrer de la compassion ?

Un vaccin pour des jours isolés!

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

Semaine

10

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 Compassion

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 la compassion. 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

Faire bouger tout le corps : 5 min

Faites les échauffements suivants pour tout le corps

Jour 1 — Concours

Tout le monde porte une écharpe ou une petite serviette comme une « queue » nichée à l'arrière. L'objectif est de recueillir autant de queues que vous pouvez, tout en protégeant les vôtres. Si vous perdez votre queue, faites cinq push-ups et continuez le jeu. Amuse-toi bien.

Regardez cette vidéo.



Jour 2 — Brouette et vers de terre

Brouette : Travaillez avec un partenaire. Marcher 10 mètres puis échanger des places.

ver de terre : Pliez la taille et placez vos mains sur le sol. Sortez vos mains jusqu'à ce que vous soyez en position de planche avec un dos plat. Ensuite, marchez vos pieds aussi près de vos mains que vous le pouvez.

Répétez pendant 10 mètres. Faites trois tours.

Regardez cette vidéo.



Jour 3 — Concours

Répétez le jour 1.



Étape 2 : Discussion

Reposez-vous et discutez : 5 min

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

Jour 1 - Discussion

Pensez à une époque où vous avez fait quelque chose d'égoïste. Partagez ceci avec votre famille si vous le pouvez. Que disons-nous de nos actions quand nous agissons avec égoïsme ?

Jour 2 - Discussion

Comment définiriez-vous la « compassion » ? Partagez un exemple que vous avez vu d'une personne compatissante. Y a-t-il une différence entre la compassion et la bonté ?

Jour 3 - Discussion

Y a-t-il quelqu'un que vous connaissez qui a besoin de compassion en ce moment ? Comment pourriez-vous le montrer individuellement ? Et en tant que famille ?



Étape 3 : Activité physique

Déplacez-vous et faites des pompes 5 min

Pratiquez des pompes pour développer la force des bras, des épaules et du cœur.

Jour 1 — Pompes en échelle

Pratiquez ce mouvement par paires.
Commencez lentement et en faisant attention.

Plus facile : Genoux sur le sol ou mains sur un mur.

Plus dur : Pieds sur le sol.

Évoluez si vous le pouvez. Faites trois tours de 10.

Regardez cette vidéo.



Jour 2 — Pompes inversées

Tenez-vous dans une ligne (la plus petite à l'avant) avec une chaise derrière la dernière personne. Penchez-vous en arrière avec les mains sur les genoux de la personne derrière vous et les jambes devant à 90 degrés. La dernière personne s'appuie sur une chaise. Descendez en même temps et revenez au point de départ.

Répétez 10 fois. Faites trois tours.

Regardez cette vidéo.



Jour 3 — Pompes et sit-ups

Travailler par paires. Une personne fait cinq pompes et cinq sit-ups puis tape à l'autre personne.

Faites cinq tours.



Étape 4 : Défi

Passer au défi en famille : 10 min

Se défier les uns les autres vous donne de l'énergie.

Jour 1 — Squats dos à dos

Mettez-vous dos à dos avec un partenaire. Penchez-vous l'un sur l'autre et descendez à une position de 90 degrés accroupie. Maintenez cette position et passez une balle au-dessus l'un à l'autre. Voyez combien de fois vous pouvez le faire en 30 secondes. Reposez-vous et répétez.

Faites trois tours. Essayez d'augmenter chaque tour.

Regardez cette vidéo.



Jour 3 — Course assis au sol

Asseyez-vous sur le sol avec les jambes droites devant. Déplacez les jambes alternativement vers l'avant pendant cinq mètres. À la marque de cinq mètres, tournez et rampez comme un ours jusqu'au départ. Répétez deux fois. Faites-en une course !

Regardez cette vidéo.



Jour 3 — Squats dos à dos

Répéter le jour 1



Étape 5 : Découverte

Explorez la Bible ensemble : 5 min

Explorez la question de la vie - « Comment puis-je faire preuve de compassion ? » Lisez Luc 15:11 -24. (page suivante)

Jour 1 — Lisez et discutez

Après avoir lu l'histoire, prenez deux feuilles de papier — l'une intitulée « Père », l'autre « Fils ». Sur chaque page, écrivez des mots décrivant leurs actions et leurs attitudes. Remplacez le mot « Père » par « Dieu » et « Fils » par « moi ». Qu'est-ce que vous remarquez ?

Jour 2 — Relisez avec expression

Relisez l'histoire avec différents lecteurs pour Jésus, père et fils. (N'oubliez pas l'expression !). Au lieu de faire preuve de compassion, comment le père aurait-il pu répondre ? Quand est-ce facile et quand est-il difficile de faire preuve de compassion ?

Jour 3 - Relisez et discutez

Choisissez un membre de la famille pour « habiller » en vêtements de fête que vous lisez. A la fin, 'père' peut dire « Mon fils était perdu mais maintenant il est retrouvé ». Rappelez-vous les uns les autres que ce sont les paroles compatissantes de Dieu envers chacun de nous.

Une histoire sur le fait d'être compatissant

Voici une histoire de Jésus du chapitre 4 du livre de Marc dans la Bible. Si vous voulez en lire davantage, prenez une Bible ou visitez [YouVersion](#)



Un homme avait deux fils. Le plus jeune dit à son père : « Père, je veux mon héritage maintenant. »

Alors le père fit le partage de ses biens entre ses fils. Quelques jours plus tard, le cadet vendit tout ce qu'il avait reçu et s'en alla dans un pays lointain. Là, il gaspilla sa fortune en menant grande vie. Quand il eut tout dépensé, une grande famine survint dans ce pays-là et il commença à manquer du nécessaire. Il a pris un travail pour nourrir des porcs. Il avait tellement faim qu'il aurait mangé leur nourriture.

Alors, il se mit à réfléchir sur lui-même et se dit : « Tous les ouvriers de mon père peuvent manger autant qu'ils veulent, alors que moi, je suis ici à mourir de faim. Je vais retourner voir mon père. Je lui dirai, Père, j'ai péché contre Dieu, j'ai péché devant toi ; je ne mérite pas d'être appelé ton fils. Laisse-moi travailler pour toi. »

Quand il était encore loin, son père l'a vu. Il fut pris d'une profonde pitié pour lui. Il courut à la rencontre de son fils, se jeta à son cou et l'embrassa longuement. Le fils dit : « Père, j'ai péché contre Dieu, j'ai péché devant toi ; je ne mérite plus jamais d'être appelé ton fils. »

Mais le père appela ses serviteurs : « Vite. Apportez un ensemble propre de vêtements et habillez-le. Mettez la bague de famille sur son doigt. Nous allons faire un grand festin et nous réjouir ! Mon fils est là — il était perdu et je l'est retrouvé ! »

Luc 15:11 -24



Étape 6 : Prière

Prier et se détendre : 5 min

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

Jour 1 — Priez et courez

« Il a couru... » Pensez à la façon dont Dieu vous a montré de la compassion. Alors que vous courez sur place ensemble, prenez tour à tour de rôle pour dire une prière de remerciement.

Jour 2 — Embrassez la prière

« Il a embrassé... » Chaque personne se tient à côté d'un membre de la famille et prie soit : « Merci Dieu d'être un Père compatissant pour ___ », soit « Que ___ sente votre étreinte compatissante aujourd'hui ».

Jour 3 — Souffler un baiser

« Il s'est embrassé... » Formez un cercle. À tour de rôle, faites un baiser à un autre membre de la famille et priez : « Puissez-vous faire preuve de compassion envers quelqu'un aujourd'hui ». Lorsque vous priez, pensez à une personne que vous connaissez qui peut avoir besoin de compassion et réfléchissez à la façon dont vous pouvez leur exprimer cela.



Étape 7 : Jeux

Jouer à des jeux en famille : 5 min

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

Jour 1 — Fourmis sur une bûche

Tout le monde se tient sur une « bûche » (une ligne ou un banc). Le but est d'inverser votre ordre sur la bûche sans que personne ne tombe. Travaillez ensemble pour que tout le monde réussisse. Réglez la minuterie.

Regardez cette vidéo.



Jour 2 — Mime émotions

Faites une liste d'émotions. Divisez en deux équipes. Première équipe choisit une émotion et démontre par des actions, pas par des mots. L'autre équipe doit deviner l'émotion.

Jour 3 — Marquage

Un joueur est IN. Cette personne court autour d'une zone pour essayer d'étiqueter une autre personne. Une fois balisé, la nouvelle personne est IN et en marque une autre. Si un joueur fait des squats, il ne peut pas être marqué (trois squats maximum). Changez régulièrement les balises. Amusez-vous !

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 afin qu'il puisse être partagé avec d'autres.

Je vous remercie.

L'équipe family.fit



Web : www.family.fit

**Courrier électronique :
info@family.fit**