

Grandir ensemble — Semaine 2



*famille.fitness.foi.fun*



**Qu'est-ce qui nous donne  
de la joie ?**

*www.family.fit*



JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

Matthieu  
28:1 -8

Trouver de la  
joie dans le  
changement

Trouver de la  
joie malgré la  
peur

Trouver la joie  
en Jésus



Échauffement

Bouger en  
musique

Courir et  
s'accroupir

Relais en  
ramassant



Bouger

Des squats

Des squats

Squats  
partenaires



Défier

Planche et  
squat

Parcours  
d'obstacles

Suivez le  
guide



Explorer

Dessin de  
l'oreille, de  
l'œil, du cœur

Racontez  
l'histoire et  
terminez une  
phrase

Mimez  
l'histoire et  
discutez



Jouer

Le grand  
concours de  
papier

Chaussettes  
basket-ball

Mots de sujet  
rapides

# 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.

## Échauffement



## Bouger en musique

Mettez votre musique préférée. Répétez ces mouvements jusqu'à la fin de la musique :

- 10 courses sur place
- 5 squats
- 10 courses sur place
- 5 squats avec clap de la main au-dessus de la tête



<https://youtu.be/VrXO276sCol>

Reposez-vous et discutez brièvement.

Quels ont été les événements ou les moments qui ont changé la vie de votre famille ?

*Aller plus loin : Quelle est la différence entre la joie et le bonheur ?*



## Des squats



Pour voir la démonstration, cliquez ci-dessous.



<https://youtu.be/Ucdw8qe5OS4>

Tenez-vous devant une chaise basse. Pliez vos genoux pour vous asseoir légèrement sur la chaise. Levez-vous encore.

Faites 10 répétitions. Répétez.



<https://youtu.be/yQGtGrHOSEk>

*Allez plus fort : Faites le squat sans chaise ou ajoutez des tours supplémentaires.*



## Défi planches et squat

Travaillez avec un partenaire.

Alors qu'une personne est en position de planche, l'autre fait des squats. Changer de place après 10 squats.



Faites quatre tours.



<https://youtu.be/GnPETugj0yI>

*Allez plus fort : Augmentez le nombre de tours.*



## Qu'est-ce qui nous donne de la joie ?

Lisez **Matthieu 28:1 -8** de la Bible.

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

C'est un récit de ce qui s'est passé au début du troisième jour après la mort de Jésus.

Passage biblique — Matthieu 28:1 -8

Après le sabbat, à l'aube du premier jour de la semaine, Marie de Madeleine et l'autre Marie allèrent regarder la tombe.

Il y eut un violent tremblement de terre, car un ange du Seigneur descendit du ciel et, allant au sépulcre, roula la pierre et s'assit dessus. Son apparence était comme la foudre, et ses vêtements étaient blancs comme de la neige. Les gardes avaient

tellement peur de lui qu'ils tremblèrent et devinrent comme des morts.

L'ange dit aux femmes : Ne crains pas, car je sais que tu cherches Jésus, qui a été crucifié. Il n'est pas ici, il est ressuscité, comme il l'a dit. Venez voir l'endroit où il était couché. Alors allez vite dire à ses disciples : « Il est ressuscité d'entre les morts, et il va devant vous en Galilée. Là, tu le verras. »  
Maintenant, je vous l'ai dit. »

Alors les femmes quittèrent rapidement le sépulcre, effrayées mais remplies de joie, et coururent pour le dire à ses disciples.

Dessinez une oreille, un œil et un cœur sur des morceaux de papier séparés. Énumérez ce que les femmes de l'histoire ont entendu, vu et ressenti le matin, Jésus est revenu à la vie.

Maintenant rappelez-vous ensemble un événement joyeux dans votre famille. Ajoutez des mots pour décrire cet événement sur les documents.

Jetez un objet les uns aux autres, et comme vous l'attrapez dites, « Dieu merci pour... (par exemple, le football) qui me donne de la joie ».





## Le grand concours de papier

Donnez à tout le monde un morceau de papier. Écrivez ce qui enlève votre joie dessus. Utilisez le papier pour trois compétitions différentes.

1. Faites un avion en papier et faites-le voler le plus loin. Donnez des points à chaque personne.
2. Froissez l'avion en papier en boule. Chaque personne jette toutes les balles dans un seau à cinq mètres. Voyez qui peut obtenir le total le plus élevé.
3. Essayez de jongler avec le plus de boules de papier. Commencez par un, puis deux et ainsi de suite. Qui a le score global le plus élevé ?

A close-up photograph of a hand holding a stream of water. The water is falling from the fingers, creating a series of droplets and splashes. The background is a solid, light blue color. The entire image has a monochromatic cyan/blue tint. In the center, there is an orange rectangular box containing white text.

**Astuce santé**

Buvez plus d'eau.



## Etiquette Run et squat

Jouez 'tag' où une personne poursuit les autres pour les étiqueter. Celui qui est étiqueté fait cinq squats et devient ensuite le chasseur. Continuez pendant trois minutes.



Reposez-vous et parlez ensemble.

Qu'est-ce qui vous fait peur ?

*Allez plus loin : Qu'est-ce qui aide quand vous avez peur ?*



## Des squats

Faites 10 squats et touchez la personne suivante. Continuez jusqu'à ce que vous en ayez terminé 100 en famille.



Pour voir la démonstration, cliquez ci-dessous.



<https://youtu.be/Ucdw8qe5OS4>

Vous pouvez faire cinq squats puis taper sur la personne suivante.

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



## Parcours d'obstacles

Mettez en place un parcours d'obstacles dans votre maison ou votre cour. Utilisez ce que vous avez : chaises, tables, arbres, rochers, chemins et murs. Chronométrez chaque personne au fur et à mesure qu'elle complète le cours.

Qui est le plus rapide?



<https://youtu.be/KQXeuagpLWA>

*Partagez des photos ou des vidéos de votre parcours d'obstacles sur les réseaux sociaux et taggez avec #familyfit.*



## Trouver de la joie malgré la peur

Lisez [Matthieu 28:1 -8](#) (voir Jour 1).

Relire l'histoire. Pourquoi les gardes ont-ils peur ? Pourquoi l'ange a-t-il dit aux femmes de « ne pas avoir peur » ? Comment les femmes pourraient-elles avoir peur et être remplies de joie ? Peut-on être les deux en même temps ?

Terminez cette phrase de deux ou trois manières différentes et faites-en votre prière : « Merci Dieu que lorsque nous avons peur, nous savons que... » (Rappelez-vous, la présence de Dieu est le fondement de la vraie joie.)



## Chaussettes basket-ball

Faire une balle à partir d'une chaussette enroulée. Une personne utilise ses bras comme but.

Choisissez trois endroits pour tirer. Tout le monde reçoit trois coups à chaque endroit. Comptez le nombre de tirs réussis pour trouver le gagnant.



<https://youtu.be/LGLg8JOVOYg>

A close-up photograph of a hand holding a stream of water, with a teal overlay. The water is captured in mid-air, creating a series of droplets. The hand is positioned at the bottom, with fingers slightly curled. The background is a solid teal color. An orange rectangular box is centered over the lower part of the hand, containing white text.

## **Astuce santé**

Buvez plus d'eau. Buvez de petites gorgées d'eau lorsque vous faites de l'exercice.

## Échauffement



## Relais en ramassant

Mettez 20 objets sur le sol à une extrémité de la pièce. Commencez à l'autre extrémité et concourez par paires pour ramasser le plus d'objets (un à la fois) en 30 secondes. Donnez un tour à tout le monde. Voyez qui peut recueillir le plus.

Reposez-vous et discutez brièvement.

Quand vous apprenez de bonnes nouvelles qui est la première personne à qui vous voulez les raconter ?

*Allez plus loin : Qui vous a dit la bonne nouvelle de Jésus ?*



## Squats partenaires

Debout face à un partenaire. Faites des squats en même temps. Donnez-vous à l'autre un coup de main 'High 10' au bas du squat.



Faites 10 répétitions.

Chaque squat, à tour de rôle dire une chose qui vous apporte de la joie.

Reposez-vous pendant une minute et échangez des partenaires.

Faites trois tours.



[https://youtu.be/\\_VM5p0lO3vI](https://youtu.be/_VM5p0lO3vI)

*Allez plus fort : Augmentez le nombre de tours.*



## Suivez le guide

Mettez votre musique préférée, courez dans un cercle.

Une personne est le chef de file et utilise des claps de main pour communiquer les instructions :

- Un clap - tout le monde met un coup de main sur le sol
- Deux claps - deux squats
- Trois claps - tout le monde est assis sur le sol

Changez de leaders après une minute.



<https://youtu.be/EbFIJUuo0gE>



## Trouver la joie en Jésus

Lisez encore [Matthieu 28:1 -8](#) (voir Jour 1).

Jouez l'histoire et incluez les mots exacts de l'ange.

À la naissance de Jésus, les anges ont dit que c'était « une bonne nouvelle qui apportera une grande joie ». Pourquoi Jésus apporte-t-il de la joie à beaucoup ?

Placez une ceinture ou une corde sur le sol en forme de bouche triste. Pensez à quelqu'un qui a besoin de joie, et dites « *(insérer le nom) a besoin de joie* » pendant que vous sautez cinq fois à travers la ceinture. C'est ta prière. Terminer sur le côté qui ressemble à un sourire.



### Mots de sujet rapides

Asseyez-vous en cercle. Sélectionnez une rubrique telle que des villes, des pays, des noms ou des objets. Quelqu'un passe par l'alphabet dans sa tête jusqu'à ce que quelqu'un d'autre dise « stop ».

A tour de rôle dites rapidement un mot sur le sujet qui commence par la lettre choisie. Continuez jusqu'à ce que quelqu'un ne puisse pas penser à un mot, puis commencez un nouveau tour. Faites pivoter les sujets à chaque tour.

Rendre compétitif si vous le souhaitez.

A close-up photograph of a hand holding water under a running faucet. The water is captured in mid-air, creating a dynamic, splashing effect. The entire image has a teal color cast. Overlaid on the center is an orange rectangular box containing white text.

### **Astuce santé**

Buvez plus d'eau. Buvez de l'eau avant de manger plutôt qu'après ; alors vous mangerez moins de nourriture.

# 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. Étendez doucement — et maintenez pendant 5 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. A vous de l'inventer!

**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 :



Find all the videos for family.fit at the [family.fit YouTube® channel](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)