

Grandir ensemble — Semaine 3



famille.fitness.foi.fun



**Comment savoir que
je suis aimé ?**

www.family.fit



JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

Luc
19:1 -10

Montrer de
l'amour

Recevoir de
l'amour

Aimer en
famille



Échauffement

Marches de
l'ours et du
crabe

Echauffement
en coins

Junkyard dog



Bouger

Gainage

Gainage "up-
down"

Gainage en
miroir



Défi

Tabata avec
gainage et
climbers

Gainage saute-
mouton

Squats



Explorer

Dessinez
Zachée et
discutez

Relisez
l'histoire et
partagez ce
que vous avez
appris

Prenez un
repas et
posez des
questions



Jouer

Jeu de
confiance:
tomber en
arrière

Jeu de cercle:
boule de
papier

Inventer un
signe familial
pour dire « Je
t'aime »

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-vous les uns-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 avec le hashtag **#familyfit**
- Pratiquez 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 pratiquent 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.

Marches de l'ours et du crabe

Traversez la pièce en marche de l'ours et revenez en marche du crabe. Faites cinq tours.

Marche de l'ours - marchez face au sol, pieds et mains au sol.

Marche du crabe - marchez face vers le plafond, pieds et mains au sol.



<https://youtu.be/WSlqgNNocxM>

Reposez-vous et discutez brièvement.

Comment préférez-vous montrer à quelqu'un que vous l'aimez ?

Allez plus loin : Quand est-il difficile de montrer à quelqu'un que vous l'aimez ?



Gainage



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

Soutenez votre poids sur vos coudes.

Faites 20 répétitions et reposez-vous.
Répétez.

Plus difficile : faites un mouvement de va-et-vient entre vos mains et vos coudes (en appuyant sur vos orteils).

**Tabata**

Ecoutez la musique Tabata.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



Faites des planches pendant 20 secondes,
puis reposez-vous pendant 10 secondes.
Faites des climbers 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.

Montrer de l'amour

Lisez le passage de la Bible : **Luc 19:1 -10.**

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

Voici une rencontre de Jésus avec un homme lorsque que Jésus était suivi par des foules de personnes à Jéricho. Jésus a montré de l'amour envers cet homme alors que tout le monde se méfiait de lui.



Passage biblique — Luc 19:1 -10

Jésus entra dans la ville de Jéricho et la traversa. Or, il y avait là un nommé Zachée. Il était chef des collecteurs d'impôts, et riche. Il cherchait à voir qui était Jésus, mais il ne le pouvait pas à cause de la foule, car il était petit. Alors il courut en avant et grimpa sur un sycomore pour voir Jésus qui devait passer par là.

Lorsque Jésus fut parvenu à cet endroit, il leva les yeux et l'interpella : "Zachée, dépêche-toi de descendre, car c'est chez toi que je dois aller loger aujourd'hui." Zachée se dépêcha de descendre et reçut Jésus avec joie.

Quand les gens virent cela, il y eut un murmure d'indignation. Ils disaient : "Voilà qu'il s'en va loger chez ce pécheur !"

Mais Zachée se présenta devant le Seigneur et lui dit : "Seigneur! Je donne la moitié de mes biens aux pauvres et, si j'ai pris trop d'argent à quelqu'un, je lui rends quatre fois plus."

Jésus lui dit alors : “Aujourd’hui, le salut est entré dans cette maison, parce que cet homme est, lui aussi, un fils d’Abraham. Car le Fils de l’homme est venu chercher et sauver ce qui était perdu.”

Discutez :

Que fait Jésus quand Il rencontre une personne qui n’est pas aimée par la communauté ?

Demandez à un artiste de la famille de dessiner Zachée dans un arbre. Ensemble, d’un côté de l’arbre, écrivez ce que Jésus a fait pour montrer à Zachée qu’il l’aimait. De l’autre côté, écrivez ce que Zachée a fait pour montrer à Jésus qu’il l’aimait.

Mettez vos deux mains ensemble en forme de cœur. Cette forme nous rappelle l’amour de Dieu. Regardez vos mains et faites une prière silencieuse : « Merci Seigneur pour ton amour pour moi ».



Jeu de confiance: tomber en arrière

Faîtes le jeu de la confiance de deux nouvelles façons:

1. Une personne se tient entre deux autres et tombe en arrière puis en avant, les yeux fermés. Comment se sent-on lorsqu'on est ainsi attrapé par la famille ?
2. Tenez-vous sur une chaise, fermez les yeux et tombez en arrière dans les mains de la famille.



https://youtu.be/mB38k8F_96M

A close-up photograph of water being poured from a glass pitcher into a clear glass containing several ice cubes. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic splash and bubbles. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting. An orange rectangular box is overlaid on the center of the image, containing white text.

Astuce santé

Buvez plus d'eau.



Echauffement en coins

Étiquetez les coins de la pièce avec les numéros 1 à 4. Chaque personne commence à un coin différent et fait un échauffement différent. Changez en passant au numéro suivant. Faites deux tours.



1. 10 jumping jacks
2. 10 courir sur place
3. 10 climbers
4. 10 squats



<https://youtu.be/4n3p994xmhk>

Reposez-vous et parlez ensemble.

Quelles actions ou mots vous aident à vous sentir aimés ? Allez plus loin : Qu'est-ce qui fait que vous vous sentez mal aimé ?



Gainage “up-down”



Commencez en position de gainage sur vos coudes et vos orteils, avec votre corps en ligne droite. Décalez votre poids et poussez vers le haut pour être en appui sur vos mains — main gauche puis main droite. Ensuite, redescendez sur les coudes.

Faites 10 répétitions et reposez-vous. Faites deux tours.



<https://youtu.be/LGzExZcaudg>

Plus facile : Gardez la même technique, mais en appui sur vos genoux (au lieu de vos orteils) ou sur une chaise.



Défi : gainage saute-mouton



Placez-vous en ligne l'un à côté de l'autre en position de gainage. La personne en fin de ligne se lève et saute au-dessus de chaque membre de la famille, puis reprend le gainage à l'autre bout de la ligne. La personne suivante fait la même chose jusqu'à ce que tout le monde ait sauté par-dessus toutes les personnes dans la ligne. Travaillez en équipe ! Chronométrez vos efforts.

Répétez et essayez de battre votre record.



<https://youtu.be/cjIFKjZYYTY>



Recevoir de l'amour

Lire Luc 19:1 -10 (voir Jour 1).

Relire l'histoire. Qu'est-ce que nous apprenons sur Jésus dans cette histoire ?

Choisissez quelqu'un pour être Zachée ; cette personne se tient debout sur une chaise (comme dans un arbre). Tenez-vous autour de Zachée et partagez à tour de rôle une chose que vous avez apprise, pendant que Zachée compte.

Mettez vos deux mains ensemble en forme de cœur. Regardez les membres de votre famille à travers ce cœur. En le faisant, dites « Dieu t'aime » à chaque personne. Priez l'un pour l'autre.



Jeu de cercle: boule de papier

Sur une même feuille de papier, tout le monde écrit ce qu'il aime le plus dans la famille. Mettez le papier en boule et tenez-vous en cercle. À tour de rôle, lancez la boule de papier à une autre personne et donnez-lui un exercice à faire, comme des climbers ou courir sur place. Tous les autres doivent copier.



<https://youtu.be/kE7HcRNqLj8>

Plus dur : Augmentez la vitesse.

A close-up photograph of water being poured from a tap into a clear glass. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic stream with visible ripples and bubbles. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting. The glass is partially filled with water, and the surface of the water is covered in fine bubbles.

Astuce santé

Buvez plus d'eau. Donnez à chaque membre de la famille son propre gobelet qui restera prêt à l'emploi près du robinet.



Junkyard dog

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.

Réfléchissez à comment vous pourriez montrer de l'amour à quelqu'un en dehors de votre famille.



<https://youtu.be/WTEKvu4NQH4>

Allez plus loin : Planifiez quand et comment vous allez faire cela.



Gainage en miroir



Travaillez en binômes. Mettez-vous en position de gainage face à un partenaire. Une personne dans chaque binôme sera le miroir et devra copier tout ce que fait l'autre. Amusez-vous bien !



<https://youtu.be/gcUSKiSp6nk>



Lancez les dés

Trouvez ou fabriquez un dé.



Debout en cercle, faites 100 squats en famille. Chaque personne lance les dés et exécute ce nombre de squats avant de toucher la personne suivante. Comptez le nombre total de squats pour la famille.

Plus difficile : faites 150 ou 200 squats.



Montrer de l'amour en tant que famille

Lisez encore Luc 19:1 -10 (voir Jour 1).

Jésus est venu chez Zachée pour le dîner. Il dit au verset 10 qu'il « est venu chercher et sauver ce qui était perdu » — ceux comme Zachée, et comme toi et moi.

Asseyez-vous autour de la table et imaginez que Jésus vous a rejoint pour un repas.

Quelle est une question que vous lui poseriez ? Quelles questions pourrait-il poser à votre famille ?

En famille, tenez-vous à la fenêtre. Tenez vos mains en forme de cœur et regardez à travers la fenêtre. Partagez ensemble les noms des personnes que vous connaissez dans votre quartier qui ont besoin de connaître l'amour de Dieu pour eux. Priez pour eux.



Une façon de dire

« Je t'aime »

Ensemble, trouvez un signe original que votre famille peut utiliser, pour dire combien vous vous aimez les uns les autres. Cela pourrait être avec les doigts et les mains. Soyez créatif et amusez-vous ! Utilisez ce signe durant la semaine, à la fois dans des circonstances heureuses ou stressantes.

A close-up photograph of water being poured from a source above into a clear glass. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic stream with visible ripples and bubbles. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting. The glass sits on a blue and white checkered surface.

Astuce santé

Buvez plus d'eau.
La majeure partie de votre
corps est constitué d'eau,
vous devez donc vous
réhydrater.

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. C'est le moment parfait pour discuter. Sirotez de l'eau.

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!

Tour — 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 [family.fit YouTube® channel](https://www.youtube.com/channel/UC...)



family.fit Cinq étapes



Vidéo promo

Restez 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, de moyens pour laisser vos commentaires, et c'est le meilleur endroit pour rester connecté avec **family.fit** !

Si vous avez apprécié ce programme, partagez-le 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 chaque semaine, 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 afin qu'il puisse être partagé avec d'autres personnes.

Merci.

L'équipe family.fit



www.family.fit