

Grandir ensemble — Semaine 4



*famille.fitness.foi.fun*



**Comment suis-je  
enseignable ?**

*www.family.fit*



	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3
Proverbes 1:1-9	La sagesse, c'est vivre une vie juste	La sagesse, c'est écouter tes parents	La sagesse, c'est obéir à Dieu
 Échauffement	Jumping jacks et course en montée de genoux	Bouger en musique	Suivez le guide
 Bouger	Préparation pour les Burpees	Burpees	Lancer de balle et Burpees
 Défi	Parcours d'obstacles	Burpees chronométrés	Défi des quatre mouvements en temps limité
 Explorer	Vivre sainement et bien vivre	Ce que vous avez appris de vos parents	Apprendre de Dieu maintenant
 Jouer	Feu vert, feu rouge	Devinez qui est le chef	Chasse au trésor

# 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 provoque des douleurs

## Partagez family.fit avec d'autres :

- Publiez une photo ou une vidéo sur les réseaux sociaux et taggez avec **#familyfit** ou **@familyfitnessfaithfun**
- Faites family.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.

## Échauffement

**Jumping jacks et course en montée de genoux**

Faites 10 Jumping jacks et 20 montées de genoux. Reposez-vous une minute entre chaque tour. Faites trois tours.



<https://youtu.be/PPtP0kYQeg0>

Quelle nouvelle chose avez-vous apprise ces dernières 24 heures ? Cette semaine ?

*Pour aller plus loin : Quelle occasion d'apprendre quelque chose de nouveau avez-vous manqué récemment ?*



## Préparation pour les Burpees

Une partie d'un burpee, c'est se repousser du sol. Faites trois tours de 9 pompes et 12 squats. Reposez-vous entre les tours.



*Allez-y plus facilement : Ne faites que deux tours ou diminuez les répétitions à 5 pompes et 10 squats.*



## Parcours d'obstacles

Installez une course d'obstacles. Utilisez l'espace que vous avez à l'intérieur ou à l'extérieur (par exemple, courir jusqu'à l'arbre ou à la chaise, sauter par-dessus l'allée ou le tapis, et ainsi de suite). Soyez créatifs ! Faites le parcours plusieurs fois en essayant d'aller le plus vite possible. Chronométrez chaque personne.



[https://youtu.be/3w5H7\\_xTvVY](https://youtu.be/3w5H7_xTvVY)

*Allez-y plus fort : Faites le comme un relais en deux équipes.*



## La sagesse, c'est vivre une vie juste

Lire Proverbes 1:1-9 de la Bible.

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

Salomon était l'homme le plus sage de la Bible. Il a écrit des proverbes (des paroles sages) pour partager les leçons importantes qu'il avait apprises. Ces leçons portent principalement sur la façon de vivre bien et sagement.

Passage biblique — Proverbes 1:1 -9

Proverbes de Salomon, fils de David, roi d'Israël, Pour connaître la sagesse et l'instruction, Pour comprendre les paroles de l'intelligence, Pour recevoir l'instruction du bon sens, Justice, équité et droiture, Pour



donner aux simples de la prudence, Au jeune homme de la connaissance et de la réflexion. Que le sage écoute, et il augmentera son savoir, Et celui qui est intelligent acquerra l'art de se conduire, Pour comprendre un proverbe ou une sentence, Les paroles des sages et leurs énigmes. La crainte de l'Éternel est le commencement de la connaissance ; Les insensés méprisent la sagesse et l'instruction Écoute, mon fils, l'instruction de ton père, Et ne rejette pas l'enseignement de ta mère. Car c'est un gracieux ruban pour ta tête, Ce sont des colliers pour ton cou.

### *Discutez :*

Diriez-vous que vous vivez "bien" maintenant ? Qu'est-ce que cela signifie de vivre avec « Justice, équité et droiture » ? Séparez une feuille de papier en deux colonnes intitulées « BIEN » et « DROIT » et énumérez les façons de vivre de cette façon.

Écrivez une prière demandant à Dieu de vous aider à être enseignable. Mettez-la sous votre oreiller et priez-la chaque soir cette semaine.



## Feu vert, feu rouge

Tout le monde se place à une extrémité de la pièce. Le “crieur” se place sur le côté. Quand le crieur dit « feu vert », tout le monde avance vers la ligne d’arrivée. Quand il dit « feu rouge », tout le monde doit s’arrêter. Si quelqu’un bouge, il doit retourner à la ligne de départ.



<https://youtu.be/Ckmqt5tEYyo>

A close-up photograph of a hand holding a stream of water. The entire image has a strong cyan/blue color cast. The water is captured in mid-air, creating a series of droplets and splashes. The hand is positioned in the lower half of the frame, with fingers slightly curled. The background is a soft, out-of-focus light blue.

**Astuce santé**

Buvez plus d'eau.



## Echauffement en musique

Procédez comme suit (puis répétez) :

- 20 jumping jacks
- 20 sauts de ski (sauter de gauche à droite)



- 10 pompes contre un mur ou une clôture
- 10 sauts en hauteur



<https://youtu.be/7dH87QL7aks>

Partagez deux choses que vous appréciez à propos de votre père et de votre mère.

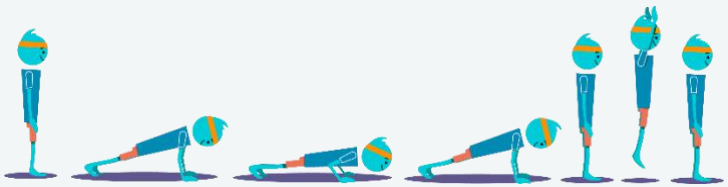
*Allez plus loin : Quand les gens deviennent-ils sages ?*



## Entraînez-vous aux Burpees

Commencez lentement et utilisez la bonne technique. Tenez-vous debout et faites une planche pour faire une pompe sur le sol. Puis sautez en l'air et applaudissez au-dessus de votre tête. Essayez de le faire en un seul mouvement fluide.

Faites trois Burpees puis reposez-vous.  
Faites cinq tours.



<https://youtu.be/0ij-q77fx0s>



## Défi des Burpees en temps limité

Choisissez quatre zones dans votre maison ou dans votre jardin où vous pouvez tous faire des Burpees ensemble.

Démarrer un minuteur, courir jusqu'à la première zone et faire 20 Burpees. Faites 15 Burpees à la deuxième zone, 10 Burpees à la troisième et 5 Burpees à la quatrième zone.

Arrêtez le minuteur.

Combien de temps votre famille a-t-elle mis pour relever le défi ?



<https://youtu.be/wpNqaa4MrSA>





## La sagesse, c'est écouter tes parents

Proverbes 1:8 -9 parle d'apprendre de vos parents. Ces leçons sont importantes. À tour de rôle, racontez ce que vous avez appris de votre père et de votre mère ou de ceux qui s'occupent de vous. Puis donnez quelques « câlins de remerciement » ! Que pourriez-vous utiliser pour fabriquer des bagues ou des bijoux à porter aujourd'hui pour se rappeler les mots de vos parents ?

*Allez plus loin : Où voulez-vous apprendre et grandir ?*

À tour de rôle, placez la main sur le cœur d'un membre de la famille et priez pour que Dieu cultive en eux un esprit enseignable.



## Devinez qui est le chef

Asseyez-vous en cercle.

Une personne doit quitter la pièce.

Choisissez quelqu'un pour mener le jeu avec des mouvements, en les changeant toutes les 5 à 10 secondes. La personne à l'extérieur revient et se tient au milieu du cercle et essaie de deviner qui est le chef. Tout le monde suit l'exemple sans montrer qui mène.



<https://youtu.be/EHnebLhazXo>



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, bright blue color. The hand is positioned in the lower half of the frame, with the fingers spread out. The water is the central focus, with a clear path from the top of the frame down to the hand.

## **Astuce santé**

Buvez plus d'eau. 70% des gens ne boivent pas assez d'eau chaque jour.



## Suivez le guide

Une personne est leader pour chaque tour. Commencez par faire du jogging. Le meneur dit un nom et la famille doit bouger comme ça. Mélangez-les.

- M. Lent - bougez lentement
- M. Rapide - bougez vite
- M. Gelée - secouez tout votre corps
- M. Fouillis - marchez en arrière
- Mr. Rebond - sautez
- M. Petit - accroupissez-vous et continuez à bouger
- M. Fort - bougez en contractant vos muscles
- M. Grand - étirez-vous et bougez
- M. Chatouille - agitez vos bras
- M. Heureux - bougez et souriez



<https://youtu.be/nlqpSeJJvdg>

Vous souvenez-vous de paroles sages que vous pourriez partager ?

*Allez plus loin : Qu'est-ce qu'une bonne définition de la « sagesse » ?*





## Lancer de balle et Burpees

Tenez-vous face à face avec un partenaire, avec deux à trois mètres de distance.

Lancez-vous la balle sans la laisser tomber. Si l'un de vous laisse tomber la balle, faites cinq Burpees avant de passer au tour suivant.

- Tour 1 : Lancer et attraper avec la main la plus faible
- Tour 2 : Se tenir sur un pied
- Tour 3 : Fermer un œil
- Tour 4 : S'allonger sur le dos

*Allez-y plus facilement : Faites deux Burpees lorsque la balle est tombée.*



## Défi du temps

Mesurez le temps total nécessaire à chaque personne pour effectuer 10 des mouvements suivants :

- 10 “mountain climbers” : exercice du grimpeur en montagne
- 10 squats
- 10 planches montantes et descendantes
- 10 burpees



Faites cinq répétitions de chaque mouvement.

*Allez plus fort : Faites deux ou plusieurs tours.*



## La sagesse, c'est obéir à Dieu

Proverbes 1:7 dit que la sagesse commence par craindre Dieu. Cela signifie s'incliner devant Dieu, le respecter et lui obéir. Qu'est-ce que cela signifie pour vous de vous prosterner devant Dieu ? Sur une échelle de 1 à 10 évaluez comment vous êtes enseignable : a) à Dieu ; b) aux autres.

*Allez plus loin : Dans quel domaine avez-vous besoin de vous prosterner et d'apprendre de Dieu dans votre vie en ce moment ?*

Faites une liste de personnes en dehors de votre famille pour lesquelles vous êtes reconnaissants pour ce qu'elles vous ont appris. Remerciez Dieu pour eux.



## Chasse au trésor

Cacher 20 petits aliments dans une pièce (par exemple, des légumes ou des fruits).

Combien la famille peut-elle en trouver en trois minutes ?

Après les avoir tous trouvés, asseyez-vous ensemble et discutez de ce que cela ressentait de trouver la nourriture. Était-ce facile ou difficile ? Pourquoi ? De quelle manière l'apprentissage ressemble-t-il à cette chasse au trésor ?

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 hand is positioned in the lower half of the frame, with the fingers spread out. The water is clear and bright, contrasting with the blue background.

## Astuce santé

Buvez plus d'eau.  
L'eau aide à se débarrasser des toxines et des bactéries dans notre corps afin que nous restions en bonne santé.



# 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/family.fit)



**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](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)