



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



## À qui dois-je faire confiance ?

**Un vaccin pour des jours isolés!**

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

**Semaine**

**11**

[www.family.fit](http://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 Confiance

### 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 confiance. 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 — Échauffement par les 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 coups de pied debout
3. 10 Planches hautes à planches basses
4. 10 Squats

Regardez cette vidéo.



## Jour 2 — Suivez le leader

---

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.

Regardez cette vidéo.



- M. Slow — bougez lentement
- M. Rush — bougez vite
- M. Jelly — secouez tout votre corps
- M. Muddle — marche en arrière
- M. Bounce — sautez autour
- M. Small — accroupir et continuer à bouger
- M. Strong — bougez en fléchissant vos muscles
- M. Tall — étirez-vous et bougez
- M. Tickle — agitez vos bras autour
- M. Happy — bougez et souriez

## Jour 3 — Échauffement des coins

---

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

---

C'est très spécial d'avoir des gens en qui on peut faire confiance. En qui ferais-tu confiance pour garder un secret ?

En qui auriez-vous confiance pour vous aider lorsque vous avez des ennuis ?

En qui auriez-vous confiance pour vous défendre si d'autres personnes vous provoquaient des difficultés ?

### Jour 2 - Discussion

---

Avez-vous déjà été délaissé par des gens en qui vous aviez confiance ? Qu'est-ce que vous ressentiez à ce moment ? Qu'est-ce que ça fait maintenant ?

### Jour 3 - Discussion

---

Qu'est-ce qui rend un groupe de personnes digne de confiance ? Pensez-vous que vous êtes le genre de famille en qui les autres familles auraient confiance ? Pourquoi ?



## Étape 3 : Activité physique

Se déplacer et s'accroupir : 5 minutes

Pratiquez des squats pour développer la force des jambes et du noyau.

### Jour 1 — Exercice squats

---

Pratiquez ce mouvement par paires. Commencez avec 10 squats et prenez un court repos. Ensuite, faites des tours de 15, 20 et 25.

Regardez cette vidéo.



### Jour 2 — Scaled Squats

---

Version plus facile : Asseyez-vous sur une chaise et levez-vous. Faites 20 répétitions.

Version plus difficile : Jump Squat — Descendez comme un squat régulier mais montez dans un saut. Faites 20 répétitions.

Regardez cette vidéo.



### Jour 3 — Squats et planches

---

Travaillez en binômes. Une personne fait 20 squats tandis que l'autre reste en position de planche. Alternent entre les squats et une planche. Terminez trois tours.

Regardez cette vidéo





## Étape 4 : Défi

Passez au défi en famille : 10 min

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

### Jour 1 — Unité squat

---

Tenez-vous dans un cercle en vous tenant les mains. Complétez 10 squats ensemble.

Reposez-vous pendant 15 secondes.

Répétez.

Complétez quatre tours si vous le pouvez. À la fin, donnez un high five à tout le monde.

Regardez cette vidéo.



### Jour 2 — Jeter les dés

---

Trouvez ou fabriquez un dé. Complétez 80 squats en famille (ou plus). Chaque personne lance les dés et fait ce nombre de squats.

Gardez un compte total.

### Jour 3 — Tic-tac-toe

---

Travaillez en deux équipes. Chaque équipe est confrontée à un défi. Par exemple, 10 squats ou position superman Une fois terminé, deux personnes courent et placent leur pièce sur le jeu morpions Continuez avec de nouveaux défis.

Regardez cette vidéo.





# Étape 5 : Découverte

Explorez la Bible ensemble : 5 min

Explorez la question de la vie — « À qui dois-je faire confiance ? » Lire Actes 16:25 -34 (page suivante)

## Jour 1 — Lisez et discutez

---

Lisez l'histoire. Quelles choses vous surprennent ? Comment vous sentiriez emprisonné dans une cellule bondée ? Comment réagirais-tu quand Paul et Silas commenceront à chanter et à prier ? Pourquoi croyez-vous qu'ils font toujours confiance à Dieu alors qu'ils ont été emprisonnés ?

## Jour 2 — Relisez et appliquez

---

Choisissez les rôles et agissez l'histoire. Le geôlier est terrifié quand il pense que tout le monde s'est échappé. Pourquoi a-t-il fait confiance à Paul et Silas alors qu'il les connaissait à peine ? Si quelqu'un vous demandait : « Que dois-je faire pour vivre vraiment ? », que diriez-vous ?

## Jour 3 - Relisez et discutez

---

Le geôlier et sa famille mettent leur confiance en Jésus. Pouvez-vous penser à des histoires de la Bible que Paul et Silas ont pu partager sur Jésus qui les ont convaincus qu'il était digne de confiance ?

# Une histoire de confiance

L'histoire suivante vient du chapitre 16 du Livre des Actes de la Bible. Paul et Silas sont disciples de Jésus. Ils ont été mis en prison par des personnes qui avaient peur d'eux. Si vous voulez en lire davantage, prenez une Bible ou visitez [YouVersion](#)



Vers le milieu de la nuit, Paul et Silas priaient et chantaient les louanges...de Dieu. Les autres prisonniers ne pouvaient pas croire leurs oreilles. Tout à coup, un violent tremblement de terre secoua la prison. Toutes les portes s'ouvrirent à l'instant même et les chaînes de tous les prisonniers se détachèrent. Le gardien se réveilla en sursaut et vit les portes de la prison grand ouvertes. Le gardien se réveilla en sursaut et vit les portes de la prison grand ouvertes : alors il tira son épée et allait se tuer, car il croyait que ses prisonniers s'étaient enfuis. Mais Paul lui cria de toutes ses forces : 'Arrête ! Ne te fais pas de mal, nous sommes tous là!'

Le gardien demanda des torches, se précipita dans le cachot. Tremblant de peur, se jeta aux pieds de Paul et de Silas. Puis il les fit sortir et leur demanda : 'Messieurs, que dois-je faire pour être sauvé ?' 'Crois au Seigneur Jésus', lui répondirent-ils 'Et tu seras sauvé, toi et les tiens.' Et ils lui annoncèrent la Parole de Dieu, à lui et à tous ceux qui vivaient dans sa maison. En pleine nuit, le gardien les prit avec lui et lava leurs blessures. Il fut baptisé aussitôt après, lui et tous les siens. Puis il fit monter Paul et Silas dans sa maison, leur offrit un repas, et se réjouit, avec toute sa famille, d'avoir cru en Dieu.

*Actes 16:25 -34*



## 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 envoyez un remerciement

---

Remerciez Dieu pour les gens en qui vous êtes en mesure de faire confiance. Envoyez-leur un message de remerciement pour qu'ils sachent que vous les appréciez.

### Jour 2 — C'est peut-être vous !

---

Certaines personnes de votre école, de votre lieu de travail ou de votre quartier peuvent n'avoir personne à qui elles peuvent se tourner lorsqu'elles ont besoin d'aide. Priez pour qu'ils trouvent une personne digne de confiance. C'est peut-être toi !

### Jour 3 — Célébrez en chanson

---

Célébrez la confiance de Dieu en créant un chant d'action de grâce. Faites participer tous les membres de la famille. Enregistrez-le et envoyez-le à un ami ou à une famille.



## Étape 7 : Jeux

Jouer à des jeux en famille : 5 min

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

### Jour 1 — Course aux œufs

---

Faites un court parcours d'obstacles. Par deux, tenez vous avec un œuf à la coque ou un autre petit objet entre vos fronts. Portez-le à travers le parcours et revenez (pas de mains). Si vous le laissez tomber, vous devez redémarrer la course

### Jour 2 — Marche de confiance

---

Travaillez en binômes. Une personne a les yeux bandés tandis que l'autre donne des instructions pour atteindre un but. Mettez quelques obstacles pour le rendre plus difficile.

Regardez cette vidéo.



### Jour 3 — Dessin dos à dos

---

Asseyez-vous par paires dos à dos. Une personne a une image simple et doit donner des instructions à l'autre pour la dessiner. Ne montrez pas la photo ou ne dites pas ce qu'elle est.

# 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](mailto:info@family.fit) afin qu'il puisse être partagé avec d'autres.

Je vous remercie.

*L'équipe family.fit*



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

**Courrier électronique :  
[info@family.fit](mailto:info@family.fit)**