



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



Est-ce que je fais preuve de discipline dans ma vie ?

Un vaccin pour des jours isolés!

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

Semaine

12

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: La discipline

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 discipline. 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 en coin

Tout le monde court sur place dans un coin différent de la pièce. Une personne court vers le coin en diagonale et touche cette personne, qui court ensuite vers un autre coin. Continuez pendant deux minutes.

Regardez cette vidéo.



Jour 2 — Courir sur la ligne

Mettez-vous en ligne l'un à côté de l'autre.

Sautez une fois au point de départ et courez jusqu'à mi-chemin.

À mi-chemin, faites du jogging en marche arrière jusqu'au point de départ.

Sautez une fois et courez jusqu'à la ligne d'arrivée.

Sautez à nouveau et faites du jogging en marche arrière jusqu'à mi-chemin, puis en avant jusqu'à la ligne d'arrivée.

Courez jusqu'au point de départ et répétez le tout.

Regardez cette vidéo.



Jour 3 — Échauffement en coin

Répétez le Jour 1 avec des genoux-hauts.



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

Vous est-il arrivé de bien réussir en sport, à l'école, au travail ou en amitié ? Comment vous êtes-vous senti quand le succès était inattendu ? Comment vous êtes-vous senti quand vous avez fait des efforts pour bien faire ?

Jour 2 — Discussion

Choisissez un ou deux objectifs familiaux pour l'année. Par exemple : marcher trois jours par semaine, rendre service à un voisin, apprendre une nouvelle recette. En quoi aurez-vous besoin de « tendre toute votre énergie » vers ces objectifs ? Qui vous gardera concentré sur ces objectifs ?

Jour 3 — Discussion

Vous devrez être disciplinés pour atteindre votre objectif familial. Quelles sont les choses que vous pouvez faire pour ne pas vous laisser distraire ? Certains sacrifices seront-ils nécessaires ?



Étape 3 : Activité physique

Se déplacer et faire des down-ups : 5 minutes

Pratiquez des down-ups pour développer la force des jambes et du tronc.

Jour 1 — Pratiquez des down-ups

Mains et pieds au sol, ramenez les pieds vers l'arrière (en marchant ou sautant) pour que votre corps soit en ligne droite. Ramenez les pieds près de vos mains (en marchant ou sautant), puis levez-vous et applaudissez au-dessus de votre tête.

Essayez cinq down-ups et reposez-vous.

Répétez trois fois.

Regardez cette vidéo.



Jour 2 — Down-ups

Faites cinq down-ups et touchez la personne suivante. Continuez jusqu'à ce que vous en ayez faits 50.

Regardez cette vidéo.



Jour 3 — Down-ups jumelés

2 personnes font cinq down-ups ensemble puis touchent 2 autres personnes. Répétez. Essayez de faire autant de down-ups en 90 secondes que possible.

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 — Défi en famille

Écrivez des étiquettes pour les six mouvements ci-dessous (un par carte) et placez-les dans un cercle. Une personne tourne une bouteille et fait le mouvement vers lequel elle pointe. Touchez le prochain membre de la famille.

Défi : 120 mouvements en famille. 5 fentes, 5 down-ups, 5 pompes, 10 squats, 10 relevés du buste au sol, 10 genoux-hauts en courant.

Jour 2 — Relais couleur

Choisissez ensemble une couleur préférée. Chaque personne doit courir et ramasser cinq vêtements ou objets de cette couleur, un article à la fois, et le ramener au point de départ. Course contre la montre.

Jour 3 — Toucher les genoux

Faites l'exercice à deux. Chaque joueur doit essayer de toucher les genoux de l'autre qui va essayer de l'éviter. Touchez-le autant de fois que possible en 60 secondes.

Changez de partenaire.

Regardez cette vidéo.





Étape 5 : Découverte

Explorez la Bible ensemble : 5 min

Explorez la question essentielle — « Est-ce que je fais preuve de discipline dans ma vie ? » Lisez 2 Timothée 2:5 et Philippiens 3:13 -17 (page suivante)

Jour 1 — Lisez et discutez

À l'époque de Paul, l'athlétisme était populaire. Pour gagner, il fallait être discipliné en s'entraînant dur et en respectant les règles.

Quelles règles non-écrites existent votre famille et votre quartier ?

Que se passe-t-il si on enfreint ces règles ? Pourquoi avons-nous des règles ?

Jour 2 — Relisez et appliquez

On fait tous des erreurs. Paul a dû « oublier ce qui est derrière lui ». Quelle erreur de votre part est difficile à « oublier » ? Ces erreurs peuvent nous empêcher de rester concentrés. Que faut-il faire pour y remédier et vous aider à avancer ?

Jour 3 — Relisez et discutez

Paul dit que la meilleure récompense est de bien connaître Jésus. Cela exige de la discipline. Pourquoi croyez-vous que c'était le but principal de Paul ?

Quel est votre objectif principal dans la vie ? Est-ce que cela vous aidera, vous et les autres ?

Passage biblique sur le fait d'être discipliné

Les versets suivants proviennent de deux lettres de la Bible écrites par l'apôtre Paul. Si vous voulez en lire davantage, prenez une Bible ou visitez YouVersion



Paul a écrit ces mots à un jeune ami appelé Timothée pour l'encourager à rester centré sur Jésus :

On n'a jamais vu un athlète remporter le prix sans avoir respecté toutes les règles.

2 Timothée 2:5 (Bible du Semeur)

Et il écrivit ces mots à l'église de Philippe :

'Mais je fais une seule chose : oubliant ce qui est derrière moi, et tendant de toute mon énergie vers ce qui est devant moi, je poursuis ma course vers le but pour remporter le prix attaché à l'appel que Dieu nous a adressé du haut du ciel dans l'union avec Jésus-Christ... Suivez mon exemple, frères et sœurs, et observez comment se conduisent ceux qui vivent selon le modèle que vous trouvez en nous.'

Philippiens 3:13 -17 (Bible du Semeur - abrégé)



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 — Prier et s'étirer

Asseyez-vous tranquillement. Pensez à des moments où vous avez délibérément enfreint les règles, même si personne ne l'a remarqué. Parlez-en à Dieu. Si vous en êtes désolé, demandez-lui de vous pardonner et de vous aider à changer. Il le fera !

Jour 2 — Demande de pardon

Chaque personne prend un morceau de papier. Écrivez ou dessinez une erreur que vous avez commise qui a blessé quelqu'un. Ayez le courage de demander pardon. Puis déchirez le papier en morceaux et dites « c'est fini ». « Poursuivez votre course » et essayez d'être un exemple positif pour cette personne et pour les autres.

Jour 3 — Priez pour grandir

Partagez une idée dans la lecture biblique de cette semaine qui vous a touché, et dites comment cela vous aidera si vous la mettez en œuvre.

Ça pourrait être votre but pour la semaine. Maintenant, il est temps de s'auto-discipliner !



Étape 7 : Jeux

Jouer à des jeux en famille : 5 min

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

Jour 1 — Toile d'araignée

Faites un obstacle en toile d'araignée avec une ficelle ou un ruban. Laissez des espaces pour passer à travers la toile d'araignée. Maintenant, en famille, aidez-vous les uns les autres à traverser la toile d'araignée sans toucher la ficelle.

Jour 2 — Feu rouge - feu vert

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 retourne à la ligne de départ.

Regardez cette vidéo.



Jour 3 — Suivez mon rythme

Quelqu'un crée un modèle d'applaudissements. Tout le monde écoute attentivement et suit le modèle. Chacun mène le jeu à tour de rôle.

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 !





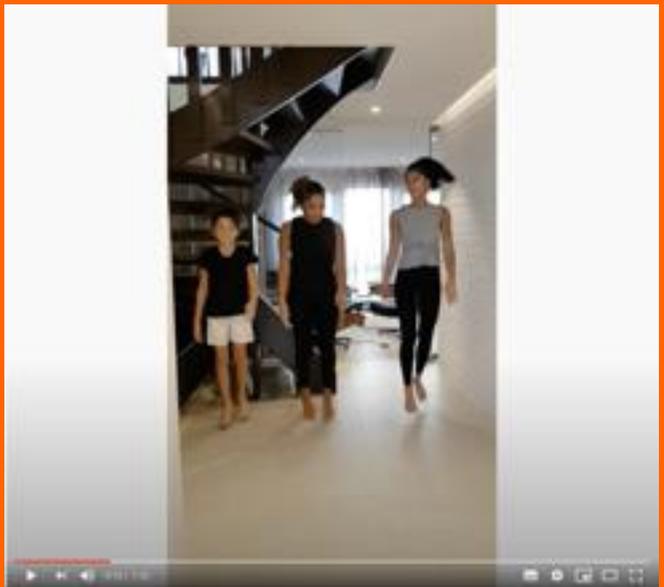
Liens vidéo

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**