



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



Semaine de Célébration

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

Fin de la saison 1 (Semaine 13)

Regardez la prochaine saison de family.fit
www.family.fit



Cette semaine : Célébration

Félicitations !

Vous avez terminé la première saison de family.fit.

Préparez-vous aux autres saisons qui arrivent dans un nouveau format facile à utiliser.

Nous espérons que vous verrez des changements dans votre famille. Peut-être que vous êtes en meilleure santé et en forme. Peut-être que vous êtes plus positif et plus connecté. Peut-être avez-vous eu une percée en famille dans le domaine du pardon ou de la communication, la gentillesse ou le courage.

Fêtons ce que Dieu fait !

Si vous le pouvez, réunissez-vous avec d'autres familles. Combinons le fitness, la foi, le plaisir et la nourriture, et célébrons avant de commencer la prochaine saison de family.fit.





Idées de célébration

Retrouvez-vous ensemble en famille. Inspirez-vous de ces idées et concoctez un plan pour célébrer la fin de la première saison de family.fit.

Concevez l'événement en fonction de votre situation actuelle. Si vous êtes confinés, essayez de vous connecter de manière créative.

Inclure les éléments suivants :

1. Familles dans votre quartier
2. Fitness
3. Fun
4. Foi
5. Nourriture

Choisissez parmi les idées ci-dessous pour commencer.

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.

1. Autres Familles

Inviter d'autres familles

Pensez à d'autres familles avec lesquelles vous pouvez vous réunir pour célébrer. Ils pourraient être des gens qui ont fait family.fit ou des gens qui pourraient commencer la saison prochaine.

Si vous ne pouvez pas vous réunir face à face, connectez-vous via Zoom® ou Skype® ou par la fenêtre.

Priez pour eux

Priez pour les autres familles que vous invitez. Invitez quelqu'un d'isolé ou âgé. Ils adoreraient faire partie de votre famille pour la célébration.

Créez des invitations

Rendez les invitations amusantes. Vous pourriez faire un message vidéo amusant. Vous pourriez dessiner et écrire une carte d'invitation. Vous pourriez lancer un défi à l'autre famille.



2. Fitness

Choisissez quelques éléments de remise en forme

Regardez les 12 dernières semaines de remise en forme et choisissez trois défis différents que vous pouvez faire avec d'autres familles.

Voici quelques idées pour vous aider à démarrer.

- Regardez cette vidéo. [Obstacle course](#)
- Regardez cette vidéo. [Relay](#)
- Regardez cette vidéo. [Superman roll](#)

Définissez un défi

Chaque famille qui a fait family.fit pourrait définir un défi et le montrer aux autres familles. Utilisez au moins deux mouvements dans le défi.

Concevez un concours

Choisissez l'un des défis et faites-en une compétition. Il pourrait s'agir des enfants contre les parents ou des hommes face aux femmes. Ça pourrait être famille contre famille. Pensez à ce qui fonctionnerait le mieux et soyez amusant.



3. Fun



Décorations

Choisissez un lieu pour votre célébration. Ce peut être un parc, votre maison ou une salle. Maintenant, décorez-le de manière amusante et spéciale. Soyez créatifs !

Jeux et sports amusants

Planifiez des jeux amusants que tout le monde connaît et aime. Par exemple du frisbee, du foot, la balle assise, jeu du loup.

Choisissez un jeu de family.fit

Réfléchissez au cours des 12 dernières semaines et choisissez quelques jeux à jouer qui impliquent tout le monde. Voici quelques idées pour commencer :

- Regardez cette vidéo. [Tic-tac-toe](#)
- Regardez cette vidéo. [Around the world table tennis](#)
- Regardez cette vidéo. [Tail competition](#)

4. Foi

Partagez comment vous avez grandi

Partagez avec les autres familles comment votre famille a grandi et changé au cours des derniers mois. Quelles sont les choses positives qui se passent ? Qu'avez-vous appris ?

Ouvrez la Bible ensemble

Choisissez un thème qui a vraiment aidé votre famille. Lisez à nouveau ce passage biblique et faites certaines activités et questions avec les autres familles.

Regarder une vidéo Max7 ensemble

Regardez l'une de ces vidéos et discutez des thèmes (voir Max7.org) :

- [Wise and foolish builders](#)
- [The Lost sheep](#)



5. Nourriture

Chaque famille apporte un repas

Chaque famille apporte son repas préféré à partager avec les autres familles. Si vous ne pouvez pas vous rencontrer, partagez votre recette préférée avec les autres familles.

Préparer des aliments sains ensemble

Trouvez des recettes simples pour des aliments sains et des boissons à préparer ensemble.

Par exemple :

- Préparez une boisson en utilisant des fruits frais
- Faites une collation saine

Cuisinez un repas ensemble

Faites un barbecue, faites un curry ou tout autre repas maison où les familles apportent des ingrédients à cuisiner ensemble.



Un nouveau look family.fit arrive

La saison 2 débutera au cours de la semaine 14. C'est une nouvelle saison family.fit pour vous aider à continuer à faire grandir votre sens de la famille, votre forme physique, votre foi et votre plaisir !



Les choses à attendre avec impatience :

- Une mise en page plus simple avec cinq étapes.
- Un nouveau design et une mise en page plus facile.
- Des fichiers plus petits à partager.
- De grandes nouvelles activités de remise en forme et de nouveaux défis.
- De nouvelles discussions bibliques engageantes.



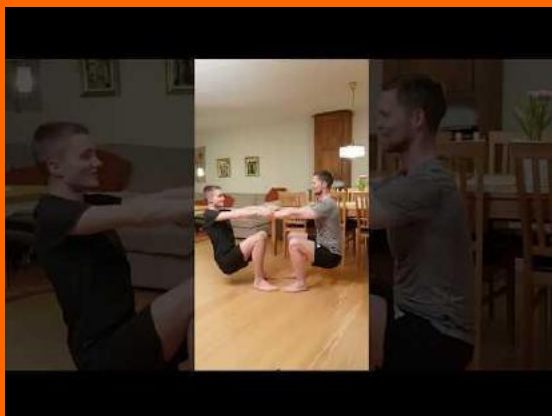
Liens vidéo

Retrouvez toutes les vidéos pour family.fit à <https://family.fit/> ou sur la chaîne YouTube[®] family.fit

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