

Grandir ensemble — Semaine 10



*family.fitness.faith.fun*



**Suis-je honnête ?**

*www.family.fit*



JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

2 Rois  
5:20-27

La  
malhonnêteté  
est sournoise

La  
malhonnêteté  
consiste à  
mentir

La  
malhonnêteté a  
des  
conséquences



Échauffement

Attrapez l'objet

Suivez le guide

Echauffement  
en musique



Bouger

Sit-ups

Sit-ups

Sit-ups



Défi

Les sit-ups  
tirage au sort  
défi

Étiquette squat

Course de  
shuffle de la  
hanche



Explorer

Lisez l'histoire et  
réfléchissez

Rerelire  
l'histoire et faire  
alliance  
d'honnêteté

Relisez l'histoire  
et énumérer les  
conséquences



Jouer

Défi bonbons

Mémoire  
séquentielle

Fourmis sur une  
bûche

# Démarrer

**Aidez votre famille à être active à l'intérieur ou à l'extérieur 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 taguez 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.



## Attrapez l'objet

Tenez-vous dans un cercle avec un objet placé au milieu sur le sol. Commencez en une position accroupie. Un leader donne des indices aléatoires tels que « tête », « épaule », « genoux ». Si le leader dit « tête », tout le monde touche sa tête, et ainsi de suite. Quand le leader dit « objet », le premier à l'attraper du sol gagne. Tout le monde fait trois prises de saut.

Faites cinq tours.

Reposez-vous et discutez brièvement.

Qu'est-ce que cela signifie d'être honnête ?

*Allez plus loin : Pensez-vous que l'honnêteté est naturelle ?*



## Sit-ups



Allongez-vous sur le dos avec les jambes pliées et les pieds posés au sol. Courbez votre corps vers vos genoux pour vous « asseoir ». Revenir à la position de départ.

Travaillez en binômes. Une personne fait des sit-ups tandis que l'autre tient les pieds vers le bas. Alternier entre cinq sit-ups et cinq squats.

Faites cinq fois de suite.

*Plus compliqué : Augmentez le nombre de répétitions.*



[https://youtu.be/Eec\\_8fsinAU](https://youtu.be/Eec_8fsinAU)



## Les sit-ups tirage au sort défi

Écrivez les tâches suivantes sur de petits morceaux de papier, pliez et placez-les dans un récipient :

- 5 sit-ups
- 10 sit-ups
- 15 sit-ups
- 20 sit-ups
- Donnez un câlin à quelqu'un
- Faites un check à quelqu'un
- Faites un massage à quelqu'un
- Prenez un verre d'eau pour tout le monde

À tour de rôle, tirez des lots et effectuez la tâche indiquée. Aidez-vous les uns les autres au besoin.

*Plus difficile : Augmentez le nombre de sit-ups.*



## La malhonnêteté est sournoise

Lisez **2 Rois 5:20-27** de la Bible.

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

Naaman, un riche dirigeant, a été guéri d'une maladie de la peau lorsque le prophète Élisée lui a dit de se laver dans le Jourdain. Naaman voulait remercier Elisée avec un don mais Elisée a refusé parce que c'est Dieu qui avait guéri Naaman. Gehazi, le serviteur d'Élisée, s'est rendu compte qu'il pouvait en bénéficier alors il a pris l'initiative d'obtenir quelque chose de Naaman. Regarde ce qui se passe ensuite.

## Passage de la Bible — 2 Rois 5:20-27

Guéhazi était le serviteur d'Élisée, l'homme de Dieu. Guéhazi se dit : « Mon maître était trop facile sur Naaman depuis Aram. Il aurait dû accepter le cadeau que Naaman a apporté. Je vais courir après lui. Je vais obtenir quelque chose de lui. Et c'est aussi sûr que le Seigneur est vivant. »

Gehazi se précipita après Naaman. Naaman l'a vu courir vers lui. Il est descendu du char pour le saluer. « Tout va bien ? » a-t-il demandé.

— Tout va bien, répondit Gehazi. « Mon maître m'envoya dire : « Deux jeunes gens du groupe des prophètes viennent à moi. Ils viennent du pays montagneux d'Ephraïm. Donnez-leur 75 livres d'argent et deux ensembles de vêtements.

« J'aimerais que vous preniez deux fois plus d'argent », dit Naaman. Il a supplié Gehazi de l'accepter. Puis Naaman a

attaché 150 livres d'argent dans deux sacs. Il a aussi donné deux ensembles de vêtements à Gehazi. Il donna tout à deux de ses propres serviteurs. Ils le portèrent devant Guéhazi. Guéhazi vint à la colline où vivait Élisée. Les serviteurs remet les choses à Guéhazi. Il les a mis dans la maison d'Élisée. Il a renvoyé les hommes, et ils sont partis, puis il est retourné à l'intérieur de la maison. Il se tenait devant son maître Élisée.

« Gehazi, où étais-tu ? » Elisha a demandé.

— Je ne suis allé nulle part, répondit Gehazi.

Mais Élisée lui dit : « Mon esprit n'est-il pas allé avec toi ? Je sais que l'homme est descendu de son char pour te saluer. Est-ce le moment pour vous d'accepter de l'argent ou des vêtements ? Est-il temps de prendre des oliveraies, des vignes, des troupeaux ou des troupeaux ? Est-il temps d'accepter les esclaves masculins

et féminins ? Vous et vos enfants, après avoir souffrirez de la maladie de Naaman pour toujours. Puis Gehazi a quitté Elisée. Et il avait la maladie de Naaman. Sa peau était devenue blanche comme la neige.

*Discutez :*

Cette histoire est faite pour le drame ! Obtenez des costumes simples et agissez l'histoire ensemble.

Quel plan malhonnête Gehazi a-t-il conçu ?

Posez-vous la question : Suis-je honnête ?

Quelles parties de votre vie ne sont pas vécues honnêtement ? En silence, demandez à Dieu de vous le révéler. Passez quelques instants à prier.



## Défi bonbons

Asseyez-vous en cercle avec un bol de bonbons devant chaque personne et un bol vide à un mètre derrière.

Sans regarder, chaque personne jette les bonbons un par un dans le bol derrière eux.

Donnez un point pour chaque bonbon dans le bol. Voyez qui gagne.



<https://youtu.be/PfJL7LISXX8>



**Astuce santé**  
Mangez bien.

## Échauffement



## Suivez le guide

Choisissez une personne comme leader pour chaque tour et commencez par faire du jogging. Le chef indique un mouvement et la famille doit l'accomplir. Variez les mouvements. Faites trois séries.



[https://youtu.be/e\\_qFyz6i\\_JY](https://youtu.be/e_qFyz6i_JY)

Reposez-vous et parlez ensemble.

Y a-t-il une chose comme un *petit mensonge* ou un *gros mensonge* ?

*Aller plus loin : Mis à part les mots, quelles autres façons de mentir ?*



## Sit-ups



Asseyez-vous en cercle face à face. Faites 50 sit-ups en famille. Une personne commence. Tapez sur la personne suivante lorsque vous avez besoin d'une pause. Après 50 sit-ups, courir en famille jusqu'à une marque et revenir. Courez au rythme du coureur le plus lent. Puis recommencez les sit-ups.

Faites trois séances de 50.



[https://youtu.be/Eec\\_8fsinAU](https://youtu.be/Eec_8fsinAU)

*Allez plus fort : Augmentez le nombre de tours.*



## Étiquette squat



Trouvez un espace où vous pouvez tous courir. Une personne est le « tagger » qui chasse tout le monde pour les marquer. Quand quelqu'un est touché, il s'arrête et fait trois squats. Il devient alors le nouveau tagger.

Jouez pendant trois minutes ou jusqu'à ce que tout le monde soit épuisé.

*Plus difficile : Jouez pendant cinq minutes.*



## La malhonnêteté consiste à mentir

Lire 2 Rois 5:20-27.

À tour de rôle, faites deux déclarations à votre famille — l'une vraie et l'autre fausse. Le reste de la famille décide quel est la fausse.

Lire l'histoire de la Bible à nouveau à la recherche des deux mensonges de Gehazi. Pourquoi a-t-il menti à Naaman et Elisée ?

Pourquoi dit-on des mensonges ? Quand avons-nous parfois « biaisé la vérité » ?

Travaillez ensemble pour faire une *alliance d'honnêteté familiale*. Écrivez trois idées qui expriment la valeur de l'honnêteté dans votre famille. Utilisez ces idées comme sujet de prière tous ensemble.



## Mémoire séquentielle

Tout le monde fait face à un leader qui pense à trois mouvements d'entraînement différents ou plus dans une séquence (par exemple, des prises de saut, des fentes, du jogging). Le leader montre la séquence des mouvements et les autres la reproduisent dans le bon ordre et le plus rapidement possible. Celui qui termine la séquence correctement devient le leader suivant.



<https://youtu.be/YoVR4Bv5-CQ>

*Plus difficile : Inclure plus de mouvements dans la séquence.*



## Astuce santé

Mangez bien. Inclure les enfants sur une liste pour aider à préparer chaque repas en famille.



## Ménage en musique

Mettez votre chanson préférée et très rythmée.

Au fur et à mesure que la musique joue, tout le monde se déplace rapidement pour ramasser les choses et les ranger pendant environ deux minutes (amener les vêtements à laver, ranger la cour ou ranger les jouets et les livres).

Reposez-vous et discutez brièvement.

Quels sont les résultats de l'honnêteté ?

*Allez plus loin : Quelles sont les conséquences d'être malhonnête même si vous n'êtes pas découvert ?*



## Sit-ups



Faites autant de sit-ups que possible en 60 secondes. Faites trois séries.

Essayez de battre votre record personnel à chaque fois.



[https://youtu.be/Eec\\_8fsinAU](https://youtu.be/Eec_8fsinAU)

*Plus difficile : Augmentez le nombre de répétitions à chaque tour.*



## Course de shuffle de la hanche

Asseyez-vous sur le sol avec les jambes droites devant. Déplacez les jambes alternativement vers l'avant pendant cinq mètres. À la marque de cinq mètres, tournez et rampez comme un ours jusqu'au départ. Faites trois sit-ups entre les séances.

Faites trois séries.

Faites-en une course !



<https://youtu.be/RXIfYksro5M>

*Plus difficile : Augmentez la distance à huit mètres.*



## La malhonnêteté a des conséquences

Lire 2 Rois 5:20-27.

À tour de rôle, lisez une phrase de l'histoire de la Bible. Après chaque phrase, appelez *Honnête* ou *Malhonnête* selon ce qui s'est passé dans l'histoire.

Quelle a été la conséquence de la malhonnêteté de Gehazi ?

Faites une affiche avec deux colonnes : **Honnêteté** et **malhonnêteté** . Énumérez les conséquences qui découlent de chacune d'elles.

Nommez et priez pour les membres de votre communauté ou de votre nation qui ont peut-être agi de façon malhonnête. Demandez à Dieu de les aider à être vrais et à l'honorer.



## Fourmis sur une bûche

Tout le monde se tient sur une « bûche » (une ligne ou un banc). Le but est d'inverser votre ordre sur la bûche sans que personne ne tombe. Travaillez ensemble pour que tout le monde réussisse. Réglez une minuterie.



<https://youtu.be/nWuc8srcbGE>



## Astuce santé

Mangez bien. Buvez de l'eau avant le repas afin de moins manger.

# 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 dans les vidéos** pour 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](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)