

Grandir ensemble — Semaine 6



famille.fitness.foi.fun



**Est-ce que j'ai la maîtrise de
soi ?**

www.family.fit



JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

Genèse
39:1 -12

Le succès
renforce la
confiance et la
faveur

Le succès
apporte la
tentation

Le succès, c'est
faire juste



Échauffement

Tape l'épaule de
l'ours !

Courez autour
de la maison

Tape tes orteils
en squat!



Bouger

Dips de chaise

Dips en levant
les jambes

Dips
chronométrés
en levant les
jambes



Défi

Remplissez la
tasse

Dips Partenaire

Circuit
triangulaire



Explorer

Lisez une partie
de l'histoire et
discutez des
responsabilités

Lisez la suite de
l'histoire et tirez
une chaise

Lisez la suite de
l'histoire et des
gestes à faire.



Jouer

Garde à vous!

A vos marques,
prêt, "bougez"

Construire une
maison de jeu

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 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.

Échauffement

**Tape l'épaule de l'ours!**

Mettez-vous à quatre pattes face à un partenaire. Essayez de toucher l'épaule de votre partenaire avec votre main tout en gardant votre position « ours ». Jouez jusqu'à ce que quelqu'un atteigne 11 tapes d'épaule.



<https://youtu.be/VHTIHsF1EXs>

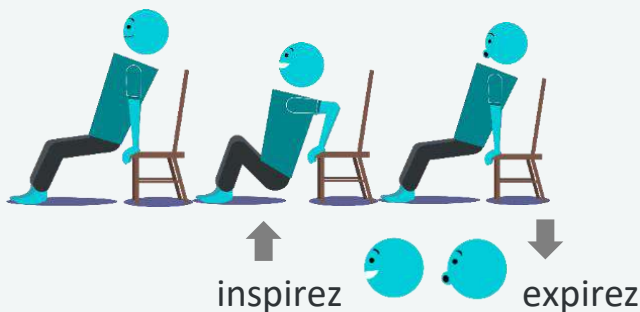
Reposez-vous et discutez brièvement.

En quoi les gens diraient que vous êtes très doué ?

Allez plus loin : Décrivez ce qu'on ressent d'avoir du succès à quelque chose.



Dips de chaise



Faites des dips en appuyant vos mains sur une chaise derrière vous. Gardez les pieds au sol.

Faites 10 répétitions et reposez-vous.
Répétez.

Plus compliqué : Augmentez le nombre de répétitions.



<https://youtu.be/aQGEQORYVTY>



Remplissez la tasse

À l'aide d'une chaise, chaque personne fait trois dips, puis court vers un poste où, à l'aide d'une cuillère, elle remplira un verre d'eau. Passez le relais à la prochaine personne pour continuer. Continuez le relais jusqu'à ce que le verre soit plein.

Trois dips = une cuillère

Plus dur : Augmentez le nombre de dips par cuillerée.



https://youtu.be/kRfQ5XsE_5w



Le succès renforce la confiance et la faveur

Lisez **Genèse 39:1 -4** de la Bible.

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

Joseph était l'un des 12 fils de Jacob. Ses frères le vendirent pour être esclave en Égypte et il devint serviteur dans la maison de Potiphar, fonctionnaire de Pharaon.

Passage biblique — Genèse 39:1 -4

Joseph avait été emmené en Égypte. Potiphar, un Égyptien qui était l'un des officiers de Pharaon, chef de la garde, l'acheta aux Ismaélites qui l'avaient emmené là-bas.

Le Seigneur était avec Joseph, de sorte qu'il prospéra, et il habitait dans la maison de son maître égyptien. Quand son maître vit que le Seigneur était avec lui et que le Seigneur lui donnait du succès dans tout ce qu'il faisait, Joseph trouva grâce à ses yeux et devint son intendant. Potiphar le chargea de sa maison et confia à ses soins tout ce qu'il possédait.

Discutez :

Quel était le secret du succès de Joseph ?

Chaque personne trouve dans la maison un élément qui est un indice de l'une de ses responsabilités. Maintenant, essayez de deviner.

Qui est responsable des quelles responsabilités dans votre maison ?

Dans quelle mesure avez-vous réussi à vous acquitter de vos responsabilités au cours de la dernière semaine ? Dans le dernier mois ? Donne-toi un score sur 10. Comment la maîtrise de soi affecte-t-elle ce score ?

Donnez l'objet que vous avez choisi pour représenter une de vos responsabilités à un autre membre de la famille et demandez-lui de prier pour que vous soyez digne de confiance dans votre responsabilité.





Garde à vous!

Une personne est le « bouffon » et tout le monde prétend être des « gardes ». Les gardes doivent être aussi sérieux que possible tandis que le bouffon essaie de les distraire et de les faire rire. Quiconque rit quitte le jeu.



<https://youtu.be/J5SxNfrhwy4>



Astuce santé

Réduisez le « temps
d'écran ».



Courez autour de la maison

Mettez votre musique préférée. Courez autour de la maison en faisant ces mouvements :



- En courant
- En sautant
- En courant en levant les genoux
- En sautillant
- En tapant les talons sur les fesses



<https://youtu.be/anqiKURji6Q>

Reposez-vous et parlez ensemble.

Quelle est une chose comestible pour laquelle vous avez du mal à dire « non » ou à arrêter de manger ?

Allez plus loin : Partagez un moment où vous avez cédé à la tentation et le résultat n'était pas bon.



Dips en levant les jambes



Faites des dips en appuyant vos mains sur une chaise derrière vous. Chaque fois que vous descendez, tendez une jambe en l'air. Alternez les jambes.

Faites 10 répétitions et reposez-vous. Répétez.



https://youtu.be/sTOx5G_PAG8

Plus compliqué : Augmentez le nombre de répétitions.



Dips Partenaire



Mettre en place deux chaises face à face. Les partenaires se font face dans la position de dip. Soulevez un pied et placez-le contre le pied de votre partenaire, en gardant l'autre pied au sol. Faites deux dips puis changez de jambes. Répétez pour un total de 10 dips puis reposez-vous. Pendant la période de repos, massez les bras de votre partenaire en préparation pour la prochaine série.

Faites trois séries.



<https://youtu.be/pn-5zQ4VWD8>

Allez plus fort : Faites plus de séries.



Le succès apporte la tentation

Lisez Genèse 39:6 -7.

Remarque : Vous devrez peut-être raconter l'histoire avec des mots simples pour les plus jeunes enfants.

Potiphar laissa tout ce qu'il avait sous la garde de Joseph ; avec Joseph en charge, il ne se souciait que de la nourriture qu'il mangeait.

Joseph était beau et bien bâti, et après un certain temps, la femme de son maître remarqua Joseph et dit : « Viens coucher avec moi ! »

Que pensez-vous que Joseph va faire ?

Qu'est-ce que la tentation ? Parlez-en ensemble.

À tour de rôle, asseyez-vous sur une chaise et décrivez à quoi la tentation ressemble

dans votre vie. Lorsque chaque personne finit, attache une corde autour des pieds de la chaise et tire-la doucement, démontrant comment la tentation nous attire.

Comment répondez-vous à la tentation ?
Pensez à un domaine spécifique de votre vie dans lequel vous êtes tenté. Priez pour cette situation tranquillement pour vous-même.



Prêt, partez, bougez

Le chef dit « A vos marques...Prêt... Bougez », et tout le monde bouge son corps. Le chef dit « à vos marques...prêt... stop » et personne ne doit bouger. Tout le monde doit rester immobile si un mot autre que « bougez » est dit.



<https://youtu.be/x7refEeSPLQ>

Plus dur : Les joueurs peuvent être éliminés s'ils bougent alors qu'ils ne devraient pas le faire.



Astuce santé

Réduisez le temps d'écran.
Parents, soyez des modèles
pour vos enfants de ce que
veut dire un temps d'écran
approprié.



Tape tes orteils en squat!

Debout face à un partenaire. Tapez vos orteils quatre fois alors que vous sautez, en changeant de jambe à chaque fois. Faites ensuite un squat. Répétez cinq fois.



Faites trois séries.

Pouvez-vous décider quel membre de votre famille a le plus de maîtrise de soi ? Le moins ? Pourquoi ?



<https://youtu.be/8DZQF6FDPxg>

Allez plus loin : Comment savoir quelle est la bonne chose à faire ?



Dips en levant les jambes



Faites des dips en appuyant vos mains sur une chaise derrière vous. Chaque fois que vous descendez, tendez une jambe en l'air. Alternez les jambes.

Combien pouvez-vous en faire en 30 secondes ? Répétez et essayez d'augmenter votre record.



https://youtu.be/sTOx5G_PAG8

Plus dur : Augmentez la limite de temps à une minute.



Circuit triangulaire

Disposez trois stations dans votre maison ou votre cour en forme de triangle numérotées de 1-3. Chaque personne commence à une station différente et fait un échauffement différent :

1. Gainage
2. Burpees
3. Squats



Passez au numéro suivant après 30 secondes. Faites trois séries. Reposez-vous entre les tours.

Plus dur : Augmentez le nombre de répétitions en 30 secondes.



Le succès, c'est faire juste

Lisez Genèse 39:8 -12.

Remarque : Vous devrez peut-être raconter l'histoire avec des mots simples pour les plus jeunes enfants.

Mais il [Joseph] refusa. « Avec moi en charge, lui dit-il, mon maître ne se préoccupe de rien dans la maison ; tout ce qu'il possède, il l'a confié à mes soins. Personne n'est plus grand que moi dans cette maison. Mon maître ne m'a rien interdit que vous, parce que vous êtes sa femme. Comment pourrais-je faire une chose aussi méchante et pécher contre Dieu ? » Et même si elle parlait jour après jour à Joseph, il refusa d'aller au lit avec elle ou même d'être avec elle.

Un jour, il entra dans la maison pour s'occuper de ses fonctions, et aucun des domestiques n'était à l'intérieur. Elle

l'attrapa par son manteau et lui dit :
« Viens coucher avec moi ! » Mais il lui
laissa sa sa cape dans la main et s'enfuit
de la maison.

Explorez la stratégie de Joseph pour être
maître de soi.

1. Rappellez-vous qui vous fait confiance
2. Souvenez-vous de ce qui est DROIT
3. Fuyez la tentation

Faites des gestes à utiliser comme rappels
face à la tentation : 1. doigts sur les
tempes ; 2. mains ouvertes (quelle est la
chose juste à faire avec ces mains) ; 3. deux
doigts qui courent sur l'autre paume.

En tant que famille, pensez à des gens que
vous connaissez qui peuvent avoir de la
peine avec la maîtrise de soi face à la
tentation et écrivez leurs noms sur un
morceau de papier. Une personne s'assoit
sur une chaise et tient le papier tandis que
d'autres membres de la famille tirent la
chaise tout en priant pour eux.



Construire une maison de jeu

Amusez-vous en famille en construisant un fort/château/tente. Vous pouvez le faire à l'intérieur de votre maison ou à l'extérieur dans la cour.

Soyez créatifs !

Partagez des photos de votre maison de jeu avec nous !





Astuce santé

Réduisez le temps d'écran.
Les jeunes enfants
devraient avoir beaucoup
moins de temps d'écran
que les enfants plus âgés.

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.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 afin qu'il puisse être partagé avec d'autres personnes.

Merci.

L'équipe family.fit



www.family.fit