

Grandir ensemble — Semaine 7



*famille.fitness.foi.fun*



**Suis-je un joueur d'équipe ?**

*www.family.fit*



JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

Ruth 2:2 -7,  
17-18

Dépendre l'un  
de l'autre

Contribuer à  
l'équipe

Etre généreux  
envers les  
autres



Échauffement

Marches de  
l'ours et du  
crabe

Échauffement  
en équipe

Boxe de  
l'ombre



Bouger

Patineurs de  
vitesse

Patineurs de  
vitesse

Patineurs de  
vitesse plus  
durs



Défi

20,15,10 et 5

Course de  
patineur de  
vitesse

Parcours  
d'obstacles



Explorer

Lire l'histoire  
et discuter de  
la  
dépendance

Agissez sur  
l'histoire et  
trouvez un bol

Reliez  
l'histoire avec  
un bol et des  
pièces de  
monnaie



Jouer

Course  
d'obstacles de  
brouette

Enchevêtrés

Marcher sur  
la ligne

# 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.

**Marches de l'ours et du crabe**

Traversez la pièce en marche de l'ours et revenez en marche du crabe. Faites cinq tours.

**Promenade de l'ours** - Marcher face vers le bas avec les pieds et les mains sur le sol.

Marche du **crabe** - **Marcher** face vers le haut avec les pieds et les mains sur le sol.



<https://youtu.be/wkHeRxlytnE>

Reposez-vous et discutez brièvement.

Nommez quelqu'un ou quelque chose qui dépend de vous (une personne, un animal de compagnie ou même une plante). Pour quoi dépendent-ils de vous ?

*Allez plus loin : Nommez quelqu'un sur qui vous dépendez et pour quoi vous en dépendez.*



## Patineurs de vitesse



Commencez lentement puis augmentez la vitesse et rendre les mouvements fluides

Pratiquez les patineurs de vitesse pour développer la force des jambes et du tronc. Faites en six. Reposez-vous, puis faites en 12. Reposez-vous et faites en 18.

*Allez plus fort : Augmentez les répétitions à 30.*



[https://youtu.be/YXsFXzC8\\_4E](https://youtu.be/YXsFXzC8_4E)

**20, 15, 10 et 5**

Commencez par un «high fives» puis faites :



- 20 jumping jacks
- 15 patineurs de vitesse
- 10 push-ups
- 5 squats

Terminez par un «high fives».

Faites trois tours sans repos entre eux.

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



## Les bons joueurs d'équipe dépendent les uns des autres

Lisez **Ruth 2:2 -7, 17-18** de la Bible.

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

Après 10 ans dans le pays de Moab, Naomi retourne à Bethléem avec sa belle-fille veuve, Ruth. Le mari de Naomi Elimelek et ses deux fils étaient morts. Ruth est son seul compagnon. Ruth va travailler pour manger.

Passage biblique — Ruth 2:2 -7, 17-18

Ruth, la Moabite, dit à Naomi : « Laisse-moi aller ramasser des épis abandonnés dans un champ, derrière celui aux yeux duquel je trouverai grâce. »



Naomi lui dit : « Vas-y, ma fille. » Alors elle sortit, entra dans un champ et commença à glaner derrière les moissonneurs. Il se trouva que la parcelle de terre appartenait à Boaz, du clan d'Elimélec.

Alors Boaz arriva de Bethléem et salua les moissonneurs : « Que le Seigneur soit avec vous ! »

« Que le Seigneur vous bénisse ! » ils ont répondu.

Boaz demanda au superviseur de ses moissonneurs : « À qui est cette jeune femme ? »

Le superviseur répondit : « C'est la Moabite qui est revenue de Moab avec Naomi. Elle dit : « Laissez-moi glaner et rassembler parmi les gerbes derrière les moissonneurs. » Elle est entrée dans les champs et est restée ici du matin jusqu'à maintenant, sauf pour un court repos dans le refuge. »

Ruth glanait dans le champ jusqu'au soir. Puis elle battait l'orge qu'elle avait

ramassée, et il s'élevait à environ un épha. Elle l'a ramenée en ville, et sa belle-mère a vu combien elle avait rassemblé. Ruth a aussi fait sortir et lui a donné ce qu'elle avait laissé après en avoir mangé assez.

### *Discutez :*

Essayez de lire l'histoire pour que chaque rôle soit lu par une autre personne.

Trouvez quatre objets dans votre maison qui peuvent être empilés l'un sur l'autre. Étiquetez chacun avec le nom de quelqu'un de l'histoire. Ajoutez chaque conteneur à la tour en répondant aux questions suivantes :

1. De qui dépendent-ils ?
2. Pour quoi dépendent-ils d'eux ?

Jouez la chanson « Lean On Me » si vous la connaissez.

Appuyez-vous les uns sur les autres alors que vous demandez ensemble à Dieu d'aider chacun de vous à être des joueurs d'équipe fiables.



## Course d'obstacles de brouette

Assemblez un parcours d'obstacles qui comprend quelques virages. Travaillez par paires pour vous déplacer à travers le parcours dans une course de brouette.

Chronométrez chaque équipe. Échangez de place et recommencez.



<https://youtu.be/vm7HCh81ru8>



## **Astuce santé**

Réduisez le « temps  
d'écran ».



## Échauffement en équipe

Faites une forme (carrée ou hexagone) ou un mot spécial en utilisant les corps de tous les membres de la famille. Ensuite, faites ces échauffements :

- 20 “mountain climbers” : exercice du grimpeur en montagne
- 20 Courrez en levant les genoux
- 20 coups de pied de talon
- 20 jumping jacks

Faites trois séries. Ensuite, refaites la forme ou le mot.



<https://youtu.be/eJaHVOL8zFY>

Reposez-vous et parlez ensemble.

Nommez certains de vos joueurs sportifs préférés.

*Plus loin : En quoi contribuent-ils à l'équipe ?*



## Patineurs de vitesse



Entrenez-vous au geste du patineur. Faites 10 séries. Reposez-vous puis faites 20 séries. Reposez-vous, puis faites 30.



[https://youtu.be/YXsFXzC8\\_4E](https://youtu.be/YXsFXzC8_4E)

*Plus dur : Augmentez le nombre de répétitions à 40, 50 ou 60.*



## Course de patineur de vitesse

Comptez combien de patineurs de vitesse vous pouvez faire en deux minutes.

Reposez-vous pendant deux minutes.

Ensuite, tenez-vous sur une ligne (corde) et sautez de ces façons :

- 20 avant/arrière
- 20 d'un côté à l'autre

Terminez deux tours.

*Allez plus fort : Faites plus de séries.*



## Les bons joueurs d'équipe contribuent à la famille

Lire Ruth 2:2 -7 et 17-18

Agissez sur l'histoire, en choisissant un accessoire pour chaque personnage. Parlez de ce que chaque personne contribue à l'histoire. Écrivez chaque suggestion sur un morceau de papier et mettez-les dans un bol de la cuisine. Quels autres ingrédients font une bonne recette pour une équipe ? Écrivez-les et ajoutez-les au bol aussi.

Nommez et remerciez Dieu pour ce que chaque membre de votre famille contribue à votre équipe familiale.





## Enchevêtrés

Tenez-vous dans un cercle d'épaule à épaule. Tenez la main droite et saisissez la main droite d'une autre personne. Faites de même avec la main gauche.

Travaillez ensemble pour vous démêler, en gardant les mains connectées en tout temps.



<https://youtu.be/qx4oek lius>



## Astuce santé

S'assurer que les parents sont présents lorsque les enfants sont sur les écrans.

## Échauffement



## Boxe de l'ombre

Faites 30 secondes de « pompes Rocky » (coups de pied de talon tout en pompant les bras au-dessus de la tête).

Faites 30 secondes de « boxe de l'ombre » (pieds écartés de la largeur des épaules dans une position stable puis lancez des coups de poing alternatifs).

Par sécurité dispersez-vous !

Faites trois séries.



<https://youtu.be/0k7nAJudS7g>

Avez-vous été, ou avez-vous vu quelqu'un être généreux cette semaine ?

*Allez plus loin : Comment pourriez-vous être plus généreux aujourd'hui ?*



## Patineurs de vitesse plus durs



Exercez-vous au geste du patineur plus difficile. Faites-les avec un objet tel qu'une corde ou un livre sur le sol que vous devez franchir.

Faites de beau geste lisses et augmentez la vitesse. Faites en 20. Reposez-vous et refaites-en 20. Répétez.



[https://youtu.be/YXsFXzC8\\_4E](https://youtu.be/YXsFXzC8_4E)

*Allez plus fort : Faites plus de tours ou faites-les plus vite.*



## Parcours d'obstacles

Installez une course d'obstacles. Utilisez l'espace que vous avez à l'intérieur ou à l'extérieur. Par exemple, courez à l'arbre/chaise, sautez sur le chemin/tapis, et ainsi de suite. Soyez créatifs ! Faites le parcours plusieurs fois en essayant d'aller le plus vite possible. Chronométrez chaque personne.



<https://youtu.be/PvTfqkGbq8M>

*Allez plus fort : Augmentez la vitesse à travers le parcours d'obstacles ou portez du poids supplémentaire.*



## Etre généreux envers les autres

Lire Ruth 2:2 -7 et 17-18

Trouvez un bol et quelques pièces de monnaie. Relire l'histoire. Cherchez comment chaque personnage était généreux (ou demandez « Quel a été le coût pour chaque personne ? »). En les appelant, déposez une pièce dans le bol. Être généreux coûte quelque chose. (Pouvez-vous donner vos pièces aujourd'hui ?)

Invitez chaque membre de la famille à dire comment il peut être un joueur d'équipe généreux cette semaine.

Priez l'un pour l'autre.



## Défi de la ligne

Faites quelques lignes sur le sol (droit, zigzag ou sinueux). Utilisez des vêtements, du ruban adhésif, de la craie ou du ruban. Chaque personne doit se déplacer le long de la ligne d'une manière différente tandis que d'autres suivent (sauts, reculons, etc.). Allumez la musique et faites tour à tour de rôle pour définir différents défis.



## **Astuce santé**

Rendre les écrans et la technologie interdites pour les repas et autres moments importants de la famille.



# 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](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)