

Grandir ensemble — Semaine 8



famille.fitness.foi.fun



Suis-je digne de confiance ?

www.family.fit



JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

Luc 12 : 42-48

Qualités d'une
personne digne
de confiance

Avantages à
être digne de
confiance

Confiance brisée



Échauffement

Junkyard dog

Concours de
queues

Echauffement
en musique



Bouger

Fentes

Fentes lentes

Fentes avec
poids



Défi

Faire tourner la
bouteille

Morpion

Défi gainage et
fentes



Explorer

Lire l'histoire,
discuter et faire
un test de
confiance

Relire l'histoire
et penser à la
récompense
reçue pour avoir
été digne de
confiance

Relire l'histoire
et juger si l'on
est digne de
confiance



Jouer

Mimer une
histoire

Attrapez l'avion

Marche de
confiance

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.



Junkyard dog

Une personne s'assoit sur le sol, jambes et bras tendus. Les autres doivent sauter par dessus le bras droit, puis les jambes, puis le bras gauche. Tout le monde saute deux fois puis inverser les rôles pour que chacun puisse faire l'exercice.



<https://youtu.be/P9u-QN0MXx8>

Reposez-vous et discutez brièvement.

Qu'est-ce que cela signifie d'être digne de confiance ?

Pour aller plus loin : Comment savez-vous si quelqu'un est digne de confiance ?



Fentes



Tenez-vous droit avec les mains sur les hanches. Avancez une jambe et abaissez vos hanches jusqu'à ce que votre genou avant soit plié à 90 degrés. Alternez les jambes.

Pratiquez les fentes à deux personnes, en face-à-face. Commencez lentement et en faisant attention.

Faites quatre tours de 10 répétitions avec une pause de 30 secondes entre chaque tour.

Plus dur : Augmentez le nombre de répétitions.



<https://youtu.be/etkUxqBZ9Wo>



Faire tourner la bouteille

Prenez 6 étiquettes, inscrivez les six mouvements ci-dessous (un par carte), puis placez-les en cercle. Une personne tourne une bouteille et fait le mouvement vers lequel elle pointe. Touchez le prochain membre de la famille.

Défi: 100 mouvements en famille.

- 5 fentes
- 5 squats
- 5 burpees
- 5 patineurs
- 5 supermans
- 10 climbers

Plus dur : Augmentez le nombre total de mouvements à 150 ou 200.



<https://youtu.be/yUJBHuHZj08>



Qualités d'une personne digne de confiance

Lisez **Luc 12:42-48** dans la Bible.

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

Après avoir enseigné à ses disciples qu'ils devraient chercher un trésor qui durera, plutôt que les choses de ce monde, Jésus leur parle d'être digne de confiance et prêts.

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

Passage biblique — Luc 12:42-48

Le Seigneur répondit : Quel est le gérant fidèle et sensé à qui le maître confiera le soin de veiller sur son personnel pour

qu'il donne à chacun, au moment voulu, la ration de blé qui lui revient ? Heureux ce serviteur que le maître, à son retour, trouvera en train d'agir comme il le lui a demandé ! En vérité, je vous l'assure, son maître lui confiera l'administration de tout ce qu'il possède. Mais si ce serviteur se dit : « Mon maître n'est pas près de venir », et s'il se met à maltraiter les autres serviteurs et servantes, à manger, à boire et à s'enivrer, son maître arrivera un jour où il ne s'y attendra pas, et à un moment qu'il ne connaît pas. Alors le maître le punira très sévèrement, et le traitera comme on traite les esclaves infidèles.

« Le serviteur qui sait ce que son maître veut de lui, mais qui n'aura rien préparé ou qui n'aura pas agi selon la volonté de son maître, sera sévèrement puni. Mais celui qui n'aura pas su ce que son maître voulait, et qui aura commis des actes méritant une punition, celui-là subira un châtement peu rigoureux. Si quelqu'un a

beaucoup reçu, on exigera beaucoup de lui ; et plus on vous aura confié, plus on demandera de vous. »

Discutez :

Dans le passage d'aujourd'hui, un maître donne à quelqu'un la responsabilité d'être gestionnaire. Quels mots Jésus choisit-il pour décrire cette personne ?

Faites le test de confiance. Choisissez un « receveur ». A tour de rôle, fermez les yeux et laissez-vous tomber en arrière vers votre « attrapeur ». Pourquoi leur avez-vous fait confiance ? Pourquoi faites-vous confiance aux autres ?





Mimer une histoire

Tout le monde, sauf une personne, quitte la pièce. Cette personne choisit une histoire biblique et la mime à la seconde personne qui entre dans la pièce, pour lui faire deviner quelle est l'histoire. Cette deuxième personne la mime ensuite à la troisième personne qui entre. Continuez ainsi de suite jusqu'à ce que la dernière personne entre dans la pièce et devine l'histoire de la Bible.



<https://youtu.be/smBQvAcwXpU>



Astuce santé

Réduisez le « temps
d'écran ».



Concours de queues

Tout le monde porte une écharpe ou une petite serviette comme une « queue » rentrée dans son pantalon. L'objectif est d'attraper autant de queues que vous pouvez, tout en protégeant la vôtre. Si vous perdez votre queue, faites cinq push-ups et continuez le jeu. Amusez-vous bien !



<https://youtu.be/WtDX86rDWks>

Reposez-vous et parlez ensemble.

Partagez certaines des responsabilités qu'on attend de vous.

Plus loin : Quels sont les avantages d'être digne de confiance ?



Fentes profondes et lentes



Pratiquez la fente lente. Aujourd'hui, nous nous concentrons sur le tempo.

Avancez une jambe et comptez jusqu'à cinq en abaissant lentement vos hanches jusqu'à ce que votre genou arrière touche le sol. Levez-vous vite. Répétez pour l'autre jambe.

Faites-le en vitesse tortue, pas vitesse lapin !

Répétez cinq fois par jambe.



<https://youtu.be/etkUxqBZ9Wo>

Plus facile : comptez jusqu'à trois lorsque vous abaissez votre genou au sol.



Morpion

Préparez des cases de morpion sur le sol avant de commencer (utilisez du ruban adhésif ou de la corde).

Faites deux équipes. Chaque équipe reçoit un défi, par exemple 10 squats ou 10 fentes. Une fois terminé, deux personnes courent et placent leur pièce dans une case du jeu morpion. Continuez avec de nouveaux défis jusqu'à ce qu'une équipe ait gagné.



<https://youtu.be/j22gdOy1kdQ>

Plus dur : Faites plus de répétitions pour chaque mouvement.



Récompenses pour une personne digne de confiance

Lisez Luc 12:42-48.

Relire l'histoire. Quelle était la récompense pour le serviteur digne de confiance ?

Choisissez une « récompense » comestible que votre famille pourra partager à la fin de cette session.

Quelles sont les récompenses « non comestibles » que vous recevez lorsque quelqu'un vous fait confiance ?

Comment voudriez-vous que votre famille soit perçue dans votre quartier ?

Faites une mêlée: formez un cercle reserré avec vos bras sur les épaules des autres.

Priez que Dieu aide votre famille à avoir la réputation d'être dignes de confiance.



Attrapez l'avion

Faites un avion en papier. Mettez-vous debout en cercle. Un joueur lance l'avion à une autre personne. Quand l'autre attrape l'avion, il doit nommer une personne en qui il a confiance. Continuez à jouer jusqu'à ce que tout le monde ait eu son tour.

Demandez à chaque personne de réfléchir à pourquoi elle peut faire confiance à la personne qu'elle a nommée.



<https://youtu.be/MaN84RNWrPk>



Astuce santé

Essayez de ne pas utiliser la technologie pour faire patienter les enfants en voiture ou dans les restaurants. Utilisez ces temps pour parler, découvrir et apprendre.



Echauffement en musique

Mettez votre musique préférée. Chacun dans sa zone, pratiquez les exercices suivants jusqu'à la fin de la musique :

- Courrez
- Courrez en levant les genoux
- Courrez en tapant les talons sur les fesses
- Faites le saut de grenouille



<https://youtu.be/Bi89SHI3BFo>

Racontez un moment où quelqu'un de confiance vous a laissé tomber.

Allez plus loin : Décrivez les sentiments qui surgissent lorsque la confiance est brisée.



Fentes avec poids



Ajouter du poids à la fente. Portez un sac à dos avec un livre dedans ou tenez des bouteilles d'eau dans vos mains. Soyez créatifs, mais n'oubliez pas de garder une bonne technique.

Complétez deux séries de 10 répétitions.
Reposez-vous 30 secondes entre les séries.



<https://youtu.be/etkUxqBZ9Wo>

Plus dur : faites plus des séries ou portez plus de poids.



Défi gainage et fentes

Travaillez avec un partenaire. Alors qu'une personne est en position de gainage, l'autre fait des fentes. Echangez après 10 fentes sur chaque jambe.

Faites quatre tours.

Plus facile : Faites cinq fentes sur chaque jambe.

Plus dur : ajoutez des poids à vos fentes.



Les conséquences de ne pas être digne de confiance

Lisez Luc 12:42-48.

Regardez les conséquences graves pour le gestionnaire qui n'était pas digne de confiance. Trouvez un objet pour mesurer, comme une règle ou un mètre ruban. Si vous le souhaitez, tenez l'objet et parlez d'une fois où vous n'avez pas été digne de confiance (vous n'étiez pas à la hauteur).

Discutez de ce qu'il faut faire pour rétablir la confiance. Auquel des gestionnaires ressemblez-vous le plus dans l'histoire de Jésus ?

Lisez ensemble la dernière phrase du passage et dites cette prière ensemble :

« Seigneur, aide-nous à tenir nos promesses et à être honnêtes afin que nos paroles correspondent toujours à nos actions. »



Marche de confiance

Travaillez en binômes. Une personne a les yeux bandés tandis que l'autre donne des instructions pour atteindre un but. Mettez quelques obstacles pour le rendre plus difficile. Si possible, faites-le dehors.



<https://youtu.be/0004NuT1E9g>



Astuce santé

Éteignez les écrans au moins 60 minutes avant le coucher pour permettre au cerveau de se préparer au sommeil.

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

Merci.

L'équipe family.fit



www.family.fit