

Grandir ensemble — Semaine 9



family.fitness.faith.fun



**Ma vie est-elle un bon
exemple ?**

www.family.fit



JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

Matthieu
5:13-16

Ajouter de la
saveur aux
autres

Une lumière
pour les
autres

Les bonnes
actions
montrent Dieu



Échauffement

Suivez le guide

La brouette et
la chenille

Commencez à
bouger



Bouger

Pompes
contre un mur

Pompes sur
les genoux

Pompes



Défi

Tabata

Pompes et
balle

Défi familial
de pompes



Explorer

Lire les
versets,
goûter la
nourriture et
discuter

Relire des
versets,
dessiner des
lumières et
discuter

Relire les
versets et
parler des
bonnes
actions



Jouer

Dégustation
de nourriture
les yeux
bandés

Suivre le
guide les yeux
bandés

Sauter à
l'intérieur,
sauter à
l'extérieur

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.

Échauffement



Suivez le guide

Choisissez un chef et suivez-le dans un court jogging autour de la maison ou du jardin. Essayez d'aller dans toutes les pièces ou endroits. Le chef peut changer les mouvements : pas de côté, montées de genoux, etc. Changez de chef.



<https://youtu.be/oGAN-YDzKRg>

Reposez-vous et discutez brièvement.

Qui regardez-vous comme un bon exemple ou un bon modèle ?

Aller plus loin : Qu'est-ce qui en fait de bons exemples ? Sont-ils parfaits ?



Pompes contre un mur



Tenez-vous debout avec les bras tendus vers un mur. Penchez-vous vers l'avant, placez les paumes sur le mur, pliez les coudes et poussez pour revenir en position debout.

Commencez lentement et en faisant bien attention.

Faire 10 répétitions.

Plus facile : Tenez-vous plus près du mur.

Plus difficile : Placer les pieds plus loin du mur ou augmenter le nombre de répétitions.

**Tabata**

Ecoutez la musique Tabata.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



Faites chaque mouvement pendant 20 secondes, suivi de 10 secondes de repos :

- Fentes
- Patineurs de vitesse
- Squats
- Pompes contre un mur

Répétez cette séquence. Faites huit tours.

Plus dur : Augmentez le nombre de répétitions en 20 secondes.



Un bon exemple ajoute de la saveur aux autres

Lisez **Matthieu 5:13-16** dans la Bible.

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

Jésus enseigne que lorsque nous croyons en Lui, nous devons faire une différence pour ceux qui nous entourent.

Passage biblique — Matthieu 5:13 -16

Vous êtes le sel de la terre. Mais si le sel perd sa saveur, avec quoi la lui rendra-t-on ? Il ne sert plus qu'à être jeté dehors et piétiné par les hommes.

Vous êtes la lumière du monde. Une ville située sur une montagne ne peut pas être cachée, et on n'allume pas non plus une lampe pour la mettre sous un seau, mais on

la met sur son support et elle éclaire tous ceux qui sont dans la maison. Que, de la même manière, votre lumière brille devant les hommes afin qu'ils voient votre belle manière d'agir et qu'ainsi ils célèbrent la gloire de votre Père céleste.

Discutez :

Prenez du sel et goûtez-le. Essayez un aliment comme le pop-corn sans sel, puis avec du sel. Pourquoi mettons-nous du sel dans notre nourriture ? Que voulait dire Jésus quand Il a dit : « Vous êtes le sel de la terre » ?

Réfléchissez chacun à une façon dont vous pourriez ajouter de la saveur à votre journée.

Écrivez le nom d'une personne qui été un bon exemple pour vous sur un morceau de papier. Mettez-les papiers dans un bol, saupoudrez les de sel, et remerciez Dieu pour eux et la façon dont ils vous ont inspiré pour être un bon exemple pour les autres.

Fait amusant : Un corps humain adulte contient environ une tasse de sel ! (environ 250 g)



Dégustation de nourriture les yeux bandés

Désignez une personne qui doit choisir cinq aliments mystérieux. Bandez les yeux d'un ou plusieurs membres de la famille et demandez-leur de deviner ce qu'est chaque aliment. Voyez qui peut identifier correctement le plus d'aliments.



Astuce santé

Mangez bien.



La brouette et la chenille

Brouette : Travaillez avec un partenaire. Marcher 10 mètres puis échanger des places.

Ver de terre : Pliez la taille et placez vos mains sur le sol. Sortez vos mains jusqu'à ce que vous soyez en position de planche avec un dos plat. Ensuite, marchez vos pieds aussi près de vos mains que vous le pouvez.

Répétez pendant 10 mètres. Faites trois séries.



<https://youtu.be/wz2MN-C-8hg>

Reposez-vous et parlez ensemble.

Quelles sont les différentes façons d'utiliser la lumière ?

Aller plus loin : Que se passe-t-il lorsqu'il n'y a pas de lumière ou une faible luminosité ?



Pompes sur les genoux



Commencez en position de planche avec les genoux sur le sol. En gardant le dos droit, abaissez votre corps en pliant vos bras pour que votre poitrine touche le sol. Repoussez jusqu'à la position de départ.

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



https://youtu.be/stuFr3i21_M

Plus facile : Faites les pompes contre un mur.

Plus compliqué : Augmentez le nombre de répétitions.



Pompes et balle

Alignez-vous en position de pompes avec les genoux sur le sol. Placez une balle au bout de la rangée. La première personne fait une pompe, puis passe la balle à la personne suivante. Continuez ainsi l'un après l'autre pendant une minute et voyez combien de fois vous pouvez faire passer la balle d'un bout à l'autre.

Faites trois séries. Reposez-vous pendant une minute entre les tours.



<https://youtu.be/602Zsu-3uEY>

Plus difficile : Faites des pompes avec les pieds sur le sol.



Un bon exemple est une lumière pour les autres

Lisez Matthieu 5:13-16.

Asseyez-vous en cercle et placez une lumière comme une bougie ou une lampe de poche au centre. Chacun dessine une source de lumière sur un morceau de papier et la place autour de la lumière au centre.

Jésus a dit : « Vous êtes la lumière du monde. » Comment le fait d'avoir Jésus comme lumière centrale vous aide-t-il à être un exemple pour les autres ?

Dessinez une image de votre famille et placez-la au centre avec la lumière. Priez pour que Jésus aide votre famille à être un exemple pour les autres.



Suivre le guide les yeux bandés

Choisissez une personne pour être le chef. Bandez les yeux de tous les autres et placez-vous en ligne derrière le chef avec les mains sur les épaules de la personne de devant. Le chef marche autour de la maison ou du jardin pendant deux minutes. Amusez-vous en faisant allant dans des coins et en marchant par dessus des obstacles. Chacun mène le jeu à tour de rôle.



Astuce santé

Mangez bien. Mangez plus de légumes que de viande ou que de bonbons



Commencez à bouger

Echauffez-vous avec la vidéo ou mettez votre musique préférée et effectuez les actions suivantes pendant deux minutes :

- Marcher sur place
- Etirements des jambes
- Etirements latéraux
- Squat avec torsion du buste



<https://youtu.be/zcpHgVsZg0g>

À tour de rôle, nommez quelques-unes des qualités de chaque personne dans la famille.

Aller plus loin : Ma vie fait-elle une différence dans la vie des autres ?



Pompes



Commencez en position de planche avec les pieds au sol. En gardant le dos droit, abaissez votre corps en pliant vos bras pour que votre poitrine touche le sol. Repoussez jusqu'à la position de départ.

Faites trois séries de 10 répétitions.

Reposez-vous 30 secondes entre les séries.



https://youtu.be/stuFr3i21_M

Plus facile : Faites moins de répétitions ou faites les pompes contre le mur ou avec les genoux.



Défi pompes



Faites 100 pompes en famille.

Plus facile : Faites 80 pompes.

Plus dur : Faites 150 ou 200 pompes.



Les bonnes actions montrent Dieu

Lisez Matthieu 5:13-16.

Demandez-vous les uns aux autres :
« Quelles bonnes actions pourrais-tu
faire » ?

Comment vous sentez-vous quand vous
faites de bonnes actions ?

Que dit Jésus sur le but de nos bonnes
actions ?

Partagez quelques idées de bonnes actions
que vous pourriez faire en famille qui
rendront gloire à Dieu. Prévoyez d'en faire
une cette semaine.



Sauter à l'intérieur, sauter à l'extérieur

Placez-vous en ronde en vous tenant la main avec un chef au milieu qui donne des consignes.

Premier tour — le chef dit « dedans » et tout le monde saute vers l'intérieur en criant "dedans". Répétez avec *dehors*, *sauter à droite* et *à gauche*.

Deuxième tour — tout le monde dit et fait le contraire de ce que dit le leader (par exemple, crier et sauter vers dehors quand le leader dit « dedans »).

Troisième tour — tout le monde fait l'action du chef, mais crie le contraire.



<https://youtu.be/tVj6EtBzfjU>



Astuce santé

Mangez bien. Essayez de manger ensemble en famille au moins une fois par jour.

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.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