

Grandir ensemble — Semaine 11



famille.fitness.foi.fun



**Est-ce que je respecte mes
leaders ?**

www.family.fit



JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

Hébreux
13:17

Les
responsables
veillent sur nous

Se soumettre à
ceux qui sont en
autorité

Respecter les
responsables
nous aide



Échauffement

Relais en
ramassant

Appuis faciaux
et courir vite

Courir et mimer



Bouger

Les alpinistes

Les alpinistes

Les alpinistes



Défi

Défi
chronométré

Alpiniste et
superman

Course jambes
tendues



Explorer

Lis le verset et
charge un
responsable
avec des objets

Relis le verset et
fais une affiche
sur le respect

Relis le verset et
écris à un
responsable



Jouer

Jeu de la toile
d'araignée

Îles de papier

Ne te fais pas
prendre

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.



Relais en ramassant

Mettez 20 objets sur le sol à une extrémité de la pièce. Commencez à l'autre extrémité et concourez par paires pour ramasser le plus d'objets (un à la fois) en 30 secondes. Donnez un tour à tout le monde. Voyez qui peut en recueillir le plus.

Reposez-vous et discutez brièvement.

Nommez quelques-uns des responsables dans votre vie — individuellement et en famille.

Aller plus loin : Quelles responsabilités viennent avec le fait d'être un responsable ?



Les alpinistes



Mettez les mains et les pieds sur le sol et gardez tout votre corps raide comme une planche. Déplacez un genou vers les coudes, puis remplacez le pied en position de départ. Répétez avec l'autre jambe.

Faites 50 répétitions. Reposez-vous après chaque 10.

Plus facile : Réduisez le nombre de répétitions à cinq à la fois.

Plus difficile : Augmentez le nombre de répétitions à 80.



<https://youtu.be/pXQje-toMUw>



Défi chronométré

Mesurez le temps total nécessaire à chaque personne pour effectuer 10 des mouvements suivants :



- 10 alpinistes
- 10 abdos
- 10 pompes
- 10 fentes

Après chaque 10 mouvements, passez le relais à la personne suivante.

Plus facile : Faites cinq de chaque mouvement.

Plus difficile : Augmentez le nombre de séries.



Les responsables veillent sur nous

Lisez **Hébreux 13:17** de la Bible.

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

Nous savons que les dirigeants sont humains et peuvent faire des erreurs. Ce verset nous rappelle comment nous devons répondre à ceux qui ont une autorité sur nous. Le passage parle des responsables de l'Église, mais s'applique aussi aux leaders de notre communauté.

Passage de la Bible — Hébreux 13:17

Ayez confiance en vos responsables et soumettez-vous à leur autorité, car ils veillent sur vous comme ceux qui doivent rendre compte. Faites-le pour que leur travail soit une joie, et non un fardeau, car cela ne vous serait pas utile.

Discutez :

Quelles sont les responsabilités d'un leader ? Écrivez chaque responsabilité sur un morceau de papier et collez-le à un objet domestique. Qu'un membre de la famille se tienne debout au milieu pour représenter un leader. Placez chaque objet dans ses mains un à la fois. Combien peut-il en tenir ?

Pourquoi leur travail est-il si difficile ?

Rends grâce pour tous les leaders de ta vie. Priez pour que les dirigeants de votre Église que Dieu a placés sur vous pour vous enseigner sur Dieu.



Jeu de la toile d'araignée

Prenez trois chaises ou plus et de la ficelle ou du ruban. Attachez la ficelle entre les chaises pour créer une toile. Ensuite, essayez de marcher ou de ramper à travers les ficelles sans déplacer les chaises ou déloger la ficelle.

Voyez combien d'arrangements différents vous pouvez créer et passer à travers !



<https://youtu.be/ddUXQeuAo7Q>



Astuce santé

Mangez bien.



Appuis faciaux et courir vite

Travaillez en binômes. Un partenaire fait trois pompes, tandis que l'autre cours sur place. Echangez les exercices. Ne vous arrêtez pas tant que chaque personne n'aura pas terminé un total de 15 pompes.

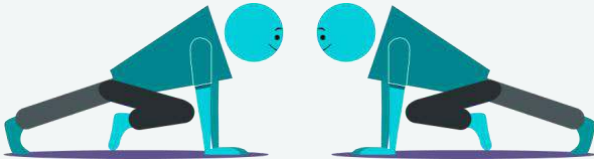
Reposez-vous et parlez ensemble.

Qu'est-ce que cela signifie de se soumettre à nos dirigeants et de les respecter ?

Aller plus loin : Quand devient-il difficile de respecter nos dirigeants ?



Les alpinistes



Travaillez en paires avec un petit objet comme une balle. Les deux commencent en position de planche.

Une personne fait six alpinistes et passe ensuite l'objet à l'autre personne. La deuxième personne complète les alpinistes, puis rend l'objet. Faites-le quatre fois.

Reposez-vous entre les séries.

Faites trois séries.



<https://youtu.be/UKpDCWaUEXw>

Plus facile : Ne faites que quatre alpinistes avant de passer l'objet.



Défi Alpiniste / Superman



Une personne tient en position de superman avec les bras et les jambes sur le sol tandis que l'autre fait 20 alpinistes. Échangez.

Faites deux séries. Chronométrez-vous!

Plus facile : Détendez-vous et répétez la position de Superman.

Plus dur : Augmentez le nombre d'alpinistes.



Se soumettre à ceux qui sont en autorité

Lire Hébreux 13:17.

Faites une affiche pour votre mur. Écrivez les lettres du mot 'RESPECT' verticalement sur un côté de votre affiche. Créez une phrase qui commence par chaque lettre et qui décrit à quoi cela ressemble de montrer du respect à vos dirigeants. Que pouvez-vous faire cette semaine pour respecter un leader dans votre vie ?

Faites des cartes de prière pour votre table à manger. Inscrivez le nom d'un leader sur chaque carte. Priez pour eux maintenant et après un repas chaque jour cette semaine.



Îles de papier

Tenez-vous debout en un grand cercle avec des feuilles de papier sur le sol comme *des îles* au milieu. Tout le monde se déplace autour du cercle jusqu'à ce que le chef dise « îles ». Tout le monde doit se tenir sur une île. Ceux ne peuvent pas, se tiennent sur le côté. Il peut y avoir plus d'une personne par île, s'ils peuvent tenir en équilibre.

Après chaque tour, retirez une île.

Continuer jusqu'à ce qu'il ne reste qu'une île. Amusez-vous !



<https://youtu.be/7Zi0BeW4XMM>



Astuce santé

Mangez bien. Faites un menu qui comprend une variété de viande et de légumes.



Courir et mimer

Donnez à chaque personne un numéro et faites du jogging autour de votre espace. Lorsque tout le monde bouge, la personne 1 crie un objet tel que « voiture ». Tout le monde mime quelque chose en rapport avec cet objet (par exemple, agissez comme si vous conduisiez une voiture). Vous n'avez que cinq secondes pour répondre et mimer l'objet.

Tout le monde recommence à courir jusqu'à ce que la personne 2 crie un objet différent et tout le monde le mime. Faites six séries.

Reposez-vous et discutez brièvement.

Parlez d'une époque où un leader a été encouragé par quelque chose que vous avez dit ou fait.

Plus loin : Quel profit pouvons-nous tirer en faisant preuve de respect envers nos dirigeants ?



Les alpinistes



Faites autant d'alpinistes que vous le pouvez en 30 secondes. Reposez-vous pendant 30 secondes. Faites quatre séries.

Combien avez-vous pu en faire au total ?



<https://youtu.be/pXQje-toMUw>

Plus difficile : Augmentez le nombre de séries à six.



Course jambe tendue

Mesurez un parcours de 10-20 mètres.
Marcher des tours de parcours avec les
jambes tendues. Ne pliez pas vos genoux !

Voyez combien de tours vous pouvez
effectuer en deux minutes. Qui en a fait le
plus ?

Plus facile : Faites-le comme un relais.

Plus difficile : Augmentez la distance.



Respecter les responsables nous aide

Lire Hébreux 13:17.

Apportez un peu de joie à l'un de vos dirigeants en leur envoyant une lettre ou un courriel. Parlez ensemble de ce que vous voulez dire pour les encourager dans leur rôle. Remerciez-les d'avoir veillé sur vous.

Comment pouvez-vous vous sentir après l'avoir envoyé ?

Parfois, les dirigeants n'apportent pas de joie. Prenez deux bâtons et placez-les sur le sol en forme de croix. S'il y a un chef que vous connaissez qui a des difficultés, priez pour lui ensemble alors que vous vous souvenez de l'exemple de Jésus en priant pour les autres.



Ne te fais pas prendre

Une personne est « leader ». Il tourne son dos au reste de la famille. Les autres membres de la famille font un exercice pendant que le chef ne regarde pas (lever les genoux hauts, sauter sur place, jumping jacks, etc.). Quand le leader se retourne, tout le monde doit se figer. Si quelqu'un est pris en mouvement, il devient le nouveau leader.



<https://youtu.be/8Fi78q3-oqI>



Astuce santé

Mangez bien. Gardez les friandises sucrées pour des occasions spéciales, pas dans le cadre de votre alimentation quotidienne.

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 !

Série — un ensemble complet de mouvements qui seront répétés.

Répétitions — combien de fois un mouvement sera répété dans une série.

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 connectés

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