

Grandir ensemble — Semaine 12



famille.fitness.foi.fun



**Est-ce que je mets les autres
en premier ?**

www.family.fit



JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

Luc 14:7 -11

L'humilité fait
passer les autres
en premier

L'humilité a des
avantages

Être humble
tous les jours



Échauffement

Échauffement
en équipe

Echauffement
en coins

Etiquette Run et
squat



Bouger

Squats

Squats

Squats
partenaires



Défi

20, 15, 10 et 5

Défi planches et
squat

Tabata



Explorer

Lisez l'histoire et
faites une chaise
d'honneur

Mimez l'histoire
et discutez

Jeu de chaise et
relire l'histoire



Jouer

Équilibre et
marche

Relais des tongs

Café ou cola

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 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 climbers
- 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/rzRn2JWbsuo>

Reposez-vous et parlez ensemble.

Dans quelles situations on vous dit où vous devez vous asseoir ?

Aller plus loin : Quand vous avez le choix sur l'endroit où vous asseoir, comment décidez-vous ?



Squats



Tenez-vous devant une chaise basse. Pliez vos genoux pour vous asseoir légèrement sur la chaise. Levez-vous encore.

Faites 15 répétitions. Répétez.

Faites cinq fois de suite.

Aller plus dur : Augmentez le nombre de répétitions à 20 et retirez la chaise.



<https://youtu.be/mwpMmpAWVds>

**20, 15, 10 et 5**

Commencez par un «high fives» puis faites :



- 20 jumping jacks
- 15 squats
- 10 alpinistes
- 5 patineurs

Terminez par un «high fives».

Faites trois séries. Essayez d'aller plus vite à chaque tour.

Allez plus fort : Augmentez le nombre de tours.



L'humilité fait passer les autres en premier

Lisez **Luc 14:7 -11** de la Bible.

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

Jésus a été invité à la maison d'une personne importante. Il remarque que les gens choisissent leurs sièges sur la base du classement social, du statut et de l'honneur. Dans l'histoire d'aujourd'hui, Jésus enseigne l'humilité.

Passage de la Bible — Luc 14:7 -11 (NIV)

Quand il [Jésus] a remarqué comment les invités choisissaient les lieux d'honneur à la table, il leur a dit cette parabole :
« Quand quelqu'un vous invite à une fête

de noces, ne prenez pas la place d'honneur, car une personne plus distinguée que vous n'auriez pu être invitée. Si c'est le cas, l'hôte qui vous a invités viendra vous dire : « Donnez votre place à cette personne. » Ensuite, humilié, vous devrez prendre la place la moins importante. Mais quand vous êtes invité, prenez la place la plus basse, de sorte que lorsque votre hôte viendra, il vous dira : « Ami, monte dans un endroit meilleur ». Ensuite, vous serez honoré en présence de tous les autres invités. Car tous ceux qui s'élèvent seront humiliés, et ceux qui s'humilient seront exaltés.

Discutez :

Quel siège voulez-vous dans un bus ? Dans la voiture ? Dans une salle de classe ?

Pourquoi ?

Comment définiriez-vous l'humilité de l'histoire de Jésus ?


Créez une « chaise d'honneur » et asseyez-vous à tour de rôle pendant qu'un autre membre de la famille prie pour vous.



Équilibre et marche

À tour de rôle, équilibrez un livre sur votre tête et marchez de l'autre côté de la pièce et de l'arrière sans le laisser tomber ou le toucher. Essayez-le à l'envers. Ensuite, essayez un livre avec une tasse en plastique sur le dessus. Pouvez-vous ajouter de l'eau à la tasse ? Amusez-vous !

Allez plus fort : divisez en deux équipes et faites-en un relais.



Astuce santé
Mangez bien.



Echauffement en coins

Étiquetez les coins de la pièce avec les numéros 1 à 4. Commencez à différents coins et faites différents échauffements. Changez en passant au numéro suivant. Faites deux séries.



- 10 courir sur place
- 10 patineurs
- 10 alpinistes
- 10 squats

Reposez-vous et parlez ensemble.

Parlez d'un moment où vous laissez quelqu'un d'autre vous devancer.

Allez plus loin : Pourquoi les avez-vous laissés partir en premier ?



Squats

Faites 15 squats et touchez la personne suivante. Continuez jusqu'à ce que vous en ayez terminé 150 en famille.



<https://youtu.be/mwpMmpAWVds>

Aller plus facile : Faites 10 squats avant de taper.

Aller plus dur : Définissez un total familial plus élevé.



Défi planches et squat

Travaillez avec un partenaire.

Alors qu'une personne est en position de planche, l'autre fait des squats. Changer de place après 10 squats.



Faites cinq tours.

Plus difficile : Augmentez le nombre de séries.



L'humilité a des avantages

Lire Luc 14:7 -11.

Préparez une table pour qu'une chaise soit bien supérieure aux autres. Alors que vous vous asseyez, voyez qui est assis où.

Maintenant, agissez la partie principale de l'histoire où quelqu'un est invité à quitter le siège supérieur afin qu'une autre personne puisse prendre sa place.

Demandez à ceux qui ont dû déplacer des sièges comment cela a ressenti. Pourquoi ont-ils ressenti ça ?

Ensemble dresser une liste des avantages d'être humble. Priez et demandez l'aide de Dieu.



Relais des tongs

Travaillez en binômes. L'un sera le marcheur, l'autre déplacera les tongs. Le marcheur marche lentement à travers la pièce tandis que l'autre personne déplace les deux tongs de sorte que le marcheur marche toujours sur une tong. Inversez les rôles.

Faites trois séries. Lors du dernier tour, le marcheur peut fermer les yeux. Que se passe-t-il ?



<https://youtu.be/Wvc7x5xYPQM>





Astuce santé

Mangez bien. Commencez la journée par un petit déjeuner sain.



Etiquette Run et squat

Jouez 'tag' où une personne poursuit les autres pour les étiqueter. Celui qui est étiqueté fait cinq squats et devient ensuite le chasseur. Continuez pendant trois minutes.



Reposez-vous et parlez ensemble.

Avez-vous un certain siège à table dans votre famille ? Tu t'assois toujours là ?

Aller plus loin : Comment faites-vous pour qu'un invité se sente le bienvenu ? Où seraient-ils assis pour un repas ?



Squats partenaires



Debout face à un partenaire. Tenez les poignets de l'autre et s'accroupir en même temps.

Faites trois tours de 15 squats.



<https://youtu.be/ExCB4SdQGn0>

Plus difficile : Augmentez le nombre de séries.



Tabata

Ecoutez la musique Tabata.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



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

- Squats
- Les alpinistes
- Pompes
- Sit-ups

Répétez cette séquence. Faites huit tours.

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



Être humble tous les jours

Lire Luc 14:7 -11.

Mettez assez de chaises d'affilée pour que votre famille puisse s'asseoir. À tour de rôle, appelez des sujets et asseyez-vous dans le bon ordre (par exemple, le plus grand au plus court ; le mois de naissance ; l'âge).

Choisissez un membre de la famille pour relire l'histoire. Pensez aux paroles de Jésus « Ami monte vers un meilleur endroit ». Qu'est-ce que cela pourrait signifier pour nous aujourd'hui ? À l'école ? Dans le bus ? Au travail ? Aux repas ?

Écrivez les noms des personnes que vous connaissez qui ont besoin de prière. Collez ces noms sur des chaises dans votre maison. Priez pour eux chaque fois que vous vous asseyez dans cette chaise.



Café ou cola

Dessinez une tasse de café d'un côté d'un morceau de papier et une bouteille de coke de l'autre.

Tenez-vous en face d'un partenaire tenant votre papier. Sans le regarder, retournez-le dans vos mains quelques fois, puis montrez un côté (café ou coke). Avez-vous choisi la même chose que votre partenaire ?

Répétez cinq fois. Voyez combien de fois vous choisissez tous les deux le même côté.



<https://youtu.be/TQchZPvFazo>



Astuce santé

Mangez bien. Mâchez lentement pour profiter des saveurs et laisser le temps à votre nourriture de digérer.

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