

Croissance en profondeur — Semaine 1



famille.fitness.foi.fun



**Jésus — quelqu'un
d'important !**

www.family.fit



JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

Marc 1:1-11

La venue de
Jésus est
annoncée

Sa venue est
proclamée

Sa venue est
confirmée



Échauffement

Suivez le guide

Attrapez la
queue

La brouette et
la chenille



Bouger

Gainage

Gainage "up-
down"

Gainage en
miroir



Défi

Relais gainage
crabe

Défi gainage
riant

Gainage
morpion



Explorer

Lire l'histoire
et prédire 60
secondes

Lisez l'histoire
et discutez

Lisez l'histoire
par rôles, et
imaginez-vous
dans l'histoire



Jouer

Baccalauréat

Montre-moi
le chemin

La marche du
marais

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

Une personne différente est le meneur pour chaque tour. Commencez par courir doucement. Le meneur dit un nom, et la famille doit avancer en bougeant comme décrit. Mélangez les noms.

- M. Lent - bougez lentement
- M. Rapide - bougez vite
- M. Gelée - secouez tout votre corps
- M. Fouillis - marchez en arrière
- Mr. Rebond - sautez
- M. Petit - accroupissez-vous et continuez à avancer
- M. Fort - déplacez-vous en contractant vos biceps
- M. Grand - étirez-vous et avancez
- M. Chatouille - agitez vos bras
- M. Heureux - avancez en souriant



<https://youtu.be/CIhcURJ-KvI>

Reposez-vous et parlez ensemble.

Comment vous préparez-vous pour recevoir des invités chez vous ?

Approfondissez : *Pourquoi faites-vous ces préparatifs ?*



Gainage



Mettez les mains et les pieds sur le sol et gardez tout votre corps raide comme une planche.

Soutenez votre poids sur vos coudes.

Maintenez pendant 20 secondes et reposez-vous. Répétez encore trois fois.

Plus dur : Se déplacer entre les mains et les coudes dans une action fluide.



Relais gainage crabe

Faites deux équipes. Définissez une distance d'environ cinq mètres à travers la pièce ou le jardin et marquez-la. Une personne de chaque équipe commence en position de gainage sur les mains, à une extrémité de la pièce. Sur "PARTEZ," ils avancent de côté jusqu'au point marqué puis reviennent, en maintenant la position de gainage tout du long. Continuez avec la prochaine personne de chaque équipe, jusqu'à ce que tous soient passés.



<https://youtu.be/6rilHyfVUAc>

Plus dur : Rallongez la distance du parcours.



La venue de Jésus est annoncée

Lisez **Marc 1:1-11** dans la Bible.

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

Il y a quatre témoignages de la vie de Jésus dans le Nouveau Testament. C'est le début d'un voyage à travers l'histoire de Marc alors que nous explorons « Qui est cet homme Jésus ? » La déclaration introductive de Marc met l'accent sur deux points de départ fondamentaux :

1. Jésus est le Christ (celui promis par Dieu).
2. C'est une Bonne Nouvelle (la définition du mot "Evangile").

Passage biblique — Marc 1:1-11 (Version Bible du Semeur)

Ici commence l'Évangile de Jésus-Christ, le Fils de Dieu, selon ce qui est écrit dans le livre du prophète Esaïe :

« J'enverrai mon messager devant toi,
il te préparera le chemin. »

« On entend la voix de quelqu'un | qui crie dans
le désert : »

« Préparez le chemin pour le Seigneur,
faites-lui des sentiers droits. »

Jean parut. Il baptisait dans le désert. Il appelait les gens à se faire baptiser en signe d'un profond changement, afin de recevoir le pardon de leurs péchés. Tout le peuple de la campagne de Judée sortit vers lui. Tous les habitants de la Judée et de Jérusalem se rendaient auprès de lui. Ils se faisaient baptiser par lui dans le Jourdain, en reconnaissant publiquement leurs péchés. Jean était vêtu d'un vêtement de poils de chameau maintenu autour de la taille par une ceinture de cuir. Il se nourrissait de sauterelles et de miel sauvage. Et voici le message qu'il proclamait : « Après moi va venir quelqu'un qui est plus puissant que moi. Je ne suis pas digne de me baisser devant lui pour dénouer la lanière de ses sandales. Moi, je vous

ai baptisés dans l'eau, mais lui, il vous baptisera dans le Saint-Esprit. »

Or, en ce temps-là, Jésus vint de Nazareth, un village de Galilée. Il fut baptisé par Jean dans le Jourdain. Au moment où il sortait de l'eau, il vit le ciel se déchirer et l'Esprit descendre sur lui comme une colombe. Une voix retentit alors du ciel : « Tu es mon Fils bien-aimé, tu fais toute ma joie. »

Discussion :

Lisez les trois premiers versets. Choisissez une personne pour chronométrer un défi d'une minute (avec un téléphone ou une montre). Les autres doivent lever le doigt quand ils pensent qu'une minute s'est écoulée. Qui a été le plus proche de 60 secondes ? Prédire l'avenir est difficile. 700 ans avant la venue de Jésus, Ésaïe a annoncé que celui-ci viendrait. Qu'est-ce que cela nous apprend sur Jésus ?

Discutez avec Dieu : priez à tour de rôle les uns pour les autres, en remerciant Dieu parce qu'Il connaît l'avenir de chaque personne.



Baccalauréat

Asseyez-vous en cercle. Sélectionnez un sujet, par exemple: les villes, les pays, les noms de personnes ou les objets. Une personne récite l'alphabet dans sa tête jusqu'à ce que quelqu'un d'autre dise « stop ».

A tour de rôle donnez rapidement un mot sur le sujet qui commence par la lettre choisie. Continuez jusqu'à ce que plus personne ne trouve de mots, puis commencez un nouveau tour. Changez de sujet à chaque tour.

Vous pouvez en faire une compétition si voulez.

A photograph of a woman and a young child sleeping together in a bed. The image is overlaid with a teal color. In the center, there is an orange rectangular box containing white text. The woman is on the left, and the child is on the right, both with their eyes closed and resting their heads on pillows.

Astuce santé

Dormez assez chaque jour.

Échauffement



Attrapez la queue

Tout le monde porte une écharpe ou une petite serviette comme une « queue » glissée à l'arrière de 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/J8zlZBxJM4o>

Reposez-vous et parlez ensemble.

Quel est le meilleur cadeau que vous ayez jamais reçu ?

Approfondir : *Comment choisir le bon cadeau pour quelqu'un ?*



Gainage “up-down”



Commencez en position de gainage sur vos coudes et vos orteils, avec votre corps en ligne droite. Décalez votre poids et poussez vers le haut pour être en appui sur vos mains — main gauche puis main droite. Ensuite, redescendez sur les coudes.

Faites 10 répétitions et reposez-vous. Faites deux séries.



https://youtu.be/91uewFI_Ly4

Plus facile : Gardez la même technique mais en appui sur vos genoux (au lieu de vos orteils) ou sur une chaise.



Défi gainage riant

A tour de rôle, chronométrez un des membres de la famille en position de gainage (avec une montre ou un téléphone).

Les autres membres de la famille font des grimaces pour essayer de le faire rire.

Le gagnant est la personne qui tient le plus longtemps en position de gainage.



<https://youtu.be/w8i3cG8gCrM>

Plus dur : *Faites un autre tour et essayez d'améliorer votre temps.*



La venue de Jésus est proclamée

Lire Marc 1:4-8.

Jean était un cousin plus âgé de Jésus. Qu'est-ce qui le rendait différent des autres ? Quel était son message ?

Jean a proclamé que Jésus viendrait avec le don de l'Esprit Saint. Comment le Saint-Esprit nous aide-t-il à vivre notre vie ?

Discutez avec Dieu : Trouvez une couverture, asseyez-vous proche les uns des autres et enveloppez-la autour de vous tous. C'est une image de l'Esprit Saint qui encercle votre famille chaque jour. Remerciez Jésus pour le don qu'il nous a fait.



Montre-moi le chemin

Travaillez avec un partenaire. L'un des deux a les yeux bandés et tient une balle, et l'autre a un seau ou autre objet similaire.

Pour le premier tour, la personne qui a les yeux bandés a trois tentatives pour lancer la balle dans le seau, sans savoir où il se trouve. Placez le seau à environ deux mètres.

Au deuxième tour, la personne aux yeux bandés jette la balle dans le seau qui est tenu par son partenaire. Le partenaire peut donner des indications, comme « Je suis là » ou « Par ici. » Inversez les rôles.



<https://youtu.be/eD05N9sjuXo>

Discussion :

Avez-vous réussi à mettre la balle dans le seau sans l'aide de votre partenaire ? Pourquoi était-ce plus facile la deuxième fois ?



Astuce santé

Dormez assez chaque jour.
Soyez régulier — allez vous
coucher et réveillez-vous à
la même heure tous les
jours.



La brouette et la chenille

Brouette : Travaillez avec un partenaire. Avancez sur 10 mètres puis échangez vos places.

Chenille : Penchez-vous en avant et placez vos mains sur le sol. Avancez vos mains jusqu'à ce que vous soyez en position de gainage, dos plat. Ensuite, avancez vos pieds aussi près de vos mains que possible.

Répétez pendant 10 mètres. Faites trois séries.



<https://youtu.be/tVYGRLFQqLA>

Reposez-vous et parlez ensemble.

Parlez de certaines annonces que vous avez entendues de la part de personnes « importantes. »

Approfondir : *En quoi « qui fait l'annonce » change-t-il la façon dont vous percevez le message ?*



Gainage en miroir



Travaillez en binômes. Mettez-vous en position de gainage face à un partenaire. Une personne dans chaque binôme sera le miroir et devra copier tout ce que fait l'autre. Amusez-vous bien !

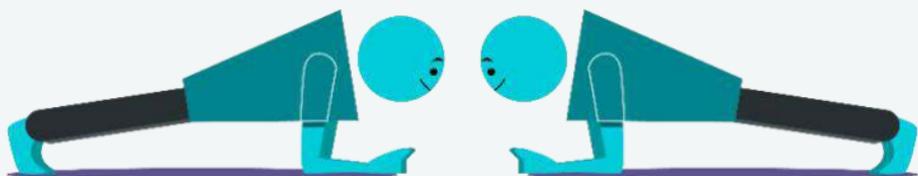


<https://youtu.be/FGj0seDO2QM>

Plus facile : Reprenez le gainage du Jour 1 ou Jour 2 de cette semaine.



Gainage morpion



Sur une feuille, dessinez une grille de jeu de morpion et prenez un feutre par personne. Mettez-vous en position de gainage face à un partenaire, et jouez au morpion chacun votre tour, tout en restant en gainage.



<https://youtu.be/N5VeQKSEFNU>

Plus dur : Faites jouer l'un contre l'autre les gagnants de chaque manche.



La venue de Jésus est confirmée

Lisez Marc 1 : 1-11.

Distribuez les rôles dans l'histoire : narrateur, Esaïe, Jean et Dieu. Lisez Marc 1:1-11 à nouveau. Ajoutez des accessoires de costume si vous voulez.

Imaginez que vous étiez là le jour où Dieu a confirmé Jésus comme son messenger spécial. Parlez de ce que vous auriez vu, entendu et ressenti.

Qu'est-ce qui a rendu ce moment si spécial ?

Discutez avec Dieu : Nommez quelqu'un au sein de votre famille élargie qui a besoin de connaître cette Bonne Nouvelle de Jésus. Pouvez-vous être la voix d'un Ésaïe, d'un Jean, ou de Dieu pour eux cette semaine ?



La marche du marais

Trouvez un partenaire et prenez deux feuilles de papier. Imaginez que le sol est un marais et que les feuilles de papier sont la seule terre ferme. Une personne place et déplace les papiers sur le sol pour aider l'autre personne à traverser le marais.

Échangez vos places et guidez l'autre personne à travers le marais.



<https://youtu.be/DhTSEEsV48>



Astuce santé

Dormez assez chaque jour.

Retirez les appareils
électroniques de la
chambre à coucher.

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