

Croître d'avantage — Semaine 2



*famille.fitness.foi.fun*



**Jésus — vaut la peine d'être suivi !**

*www.family.fit*



JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

Marc  
1:14 -20

Message de  
Jésus

Invitation de  
Jésus

La tâche de  
Jésus pour ses  
disciples



Échauffement

Courir sur la  
lave chaude

Tape l'épaule  
de l'ours!

Suivez le  
guide



Bouger

Préparation  
pour les  
Burpees

Burpees

Sauts de  
grenouille  
Burpee



Défi

Défi pompes

Défi des dés

Défi des  
Burpees en  
temps limité



Explorer

Lisez les  
versets et  
écrivez  
« bonne  
nouvelle »

Lisez les  
versets et  
discutez des  
qualités de  
leader

Relisez le  
verset et  
mimez-le



Jouer

Touchez le  
genou

Chaussettes  
basket-ball

A vos  
marques, Prêt  
... bougez

# 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.



## Courir sur la lave chaude

Dispersez-vous dans tout l'espace. Choisissez un leader. Quand le leader dit « lave chaude », tout le monde court sur place aussi vite que possible. Quand le leader dit « stop », tout le monde fait des squats. Répétez jusqu'à ce que tout le monde soit épuisé.



<https://youtu.be/G774IJKk9nQ>

Reposez-vous et parlez ensemble.

Parlez d'un moment où vous avez reçu de bonnes nouvelles.

***Aller plus loin : Quel impact les bonnes nouvelles ont-ils sur votre vie ?***



## Préparation pour les Burpees



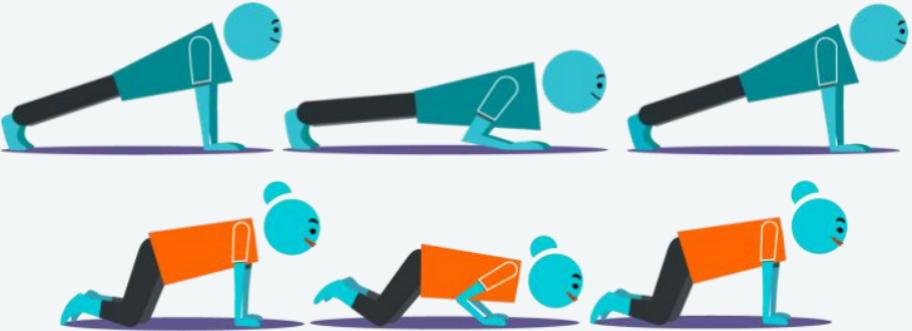
Une partie d'un burpee, c'est se repousser du sol. Faites trois tours de 9 pompes et 12 squats. Ces mouvements vous aideront à construire une burpee.

Reposez-vous entre les séries.

**Plus facile :** Faites seulement deux tours ou amenez les répétitions à 5 push-ups et 10 squats.



## Défi push-ups



Voyez combien de push-ups votre famille peut faire en deux minutes. Définissez ce nombre comme référence. Reposez-vous pendant une minute et assurez-vous de valoriser l'effort de chaque personne.

Répétez le défi de deux minutes et voyez si vous pouvez battre votre nombre de référence.

Reposez-vous et buvez de l'eau.



<https://youtu.be/58vFoCvmWfE>

**Plus facile** : Faites des pompes au genou.

**Plus difficile** : faites trois tours.



## Message de Jésus

Lisez **Marc 1:14 -20** 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 l'affirmation de Dieu du ciel, Jésus commence son ministère public. Ses premières tâches sont d'annoncer Son but et de choisir Sa petite équipe de disciples qui voyageront avec Lui pendant les trois prochaines années.

Passage biblique — Marc 1:14 -20 (NIV)

Après que Jean eut été mis en prison, Jésus entra en Galilée. Il prêchait la bonne nouvelle de Dieu. « Le moment est venu », dit-il. « Le royaume de Dieu s'est

approché. Éloignez-vous de vos péchés et croyez à la bonne nouvelle ! »

<sup>16</sup> Un jour, Jésus marchait au bord de la mer de Galilée. Là, il vit Simon et son frère Andrew. Ils jetaient un filet dans le lac. C'étaient des pêcheurs. « Viens me suivre », dit Jésus. « Je t'enverrai pêcher pour les gens. » Aussitôt ils quittèrent leurs filets et le suivirent.

Puis Jésus marcha un peu plus loin. Comme il le fit, il vit Jacques, fils de Zébédée, et Jean, son frère. Ils étaient dans un bateau pour préparer leurs filets. Tout de suite, il les a appelés. Ils ont laissé leur père Zébédée dans le bateau avec les hommes. Puis ils suivirent Jésus.

*Discutez :*

Lisez les deux premiers versets.

Jésus est venu proclamer la « bonne nouvelle ». Quelle est la « bonne nouvelle » de Dieu ?

Rédigez cinq déclarations décrivant cette « bonne nouvelle » sur des morceaux de papier distincts. Mettez chaque papier sur une assiette et sur la table.

Réfléchissez : Notre nourriture nous donne la vie — la « bonne nouvelle » nous donnent la vraie vie.

**Discutez avec Dieu** : Remerciez Dieu ensemble pour chacune de ces parties de la « bonne nouvelle ».



## Touchez le genou

Faites l'exercice à deux. Chaque joueur doit essayer de toucher les genoux de l'autre qui va essayer de l'éviter. Touchez-le autant de fois que possible en 60 secondes. Changez de partenaire et répétez.

Essayez-le par groupes de trois.



[https://youtu.be/WYMrBAr\\_iE](https://youtu.be/WYMrBAr_iE)



## **Astuce santé**

Dormez assez chaque jour.



## Tape l'épaule de l'ours!

Mettez-vous à quatre pattes face à un partenaire. Essayez de toucher l'épaule de votre partenaire avec votre main tout en gardant votre position « ours ». Jouez jusqu'à ce que quelqu'un atteigne 11 tapes d'épaule.



<https://youtu.be/5FDgbQVUyDc>

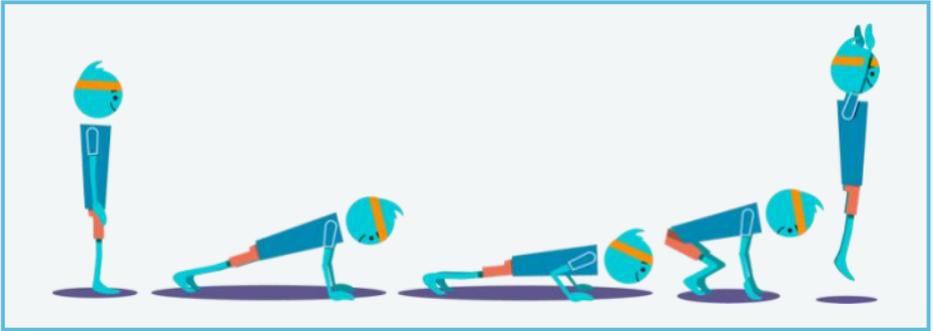
Reposez-vous et parlez ensemble.

Qui sont les personnes ou les équipes que vous suivez ?

***Aller plus loin*** : *Quels sont les avantages à suivre quelqu'un d'autre ? Qu'est-ce qui pourrait être un problème ?*



## Burpees



Commencez lentement et utilisez la bonne technique. Tenez-vous debout et faites une planche pour faire une pompe sur le sol. Puis sautez en l'air et applaudissez au-dessus de votre tête. Essayez de le faire en un seul mouvement fluide.

Faites trois Burpees puis reposez-vous.  
Faites trois séries.



<https://youtu.be/ztcPXUuhmvl>

**Plus facile :** Si le saut est un problème, ne sautez pas et applaudissez à la fin de la burpee.



## Défi de Burpee avec des dés



Vous aurez besoin d'un dé ou de petits morceaux de papier numérotés de 1 à 6 dans un bol.

Tenez-vous dans un cercle et à tour de rôle lancer les dés ou tirez un morceau de papier et faire le nombre de burpees indiqué. Ajoutez le nombre total de burpees pour votre famille. Quel est votre score ?

Faites quatre tours ou continuez pendant quatre minutes.



<https://youtu.be/cNKiaxH8k2o>

**Plus dur** : augmentez le nombre de tours à cinq ou six.



## L'invitation de Jésus à le suivre

Lisez Marc 1:16 -20.

Pourquoi pensez-vous que les disciples ont été si rapides à suivre Jésus ?

Énumérez certaines des qualités que vous cherchiez lorsque vous choisissez de suivre quelqu'un.

Prenez trois ustensiles de cuisine. Faites un signe '+' avec deux d'entre eux et un signe '-' avec l'autre et placez-les sur la table. Parlez des « + » façons dont votre famille suit Jésus. Parlez ensuite de « - » façons dont vous luttez pour suivre Jésus. Priez à ce sujet ensemble.

**Parlez à Dieu** : Merci d'être digne de confiance à le suivre. Aide-nous à te suivre tous les jours, même lorsque c'est difficile.



## Chaussettes basket-ball

Faire une balle à partir d'une chaussette enroulée. Une personne utilise ses bras comme but.

Choisissez trois endroits pour tirer. Tout le monde reçoit trois coups à chaque endroit. Comptez le nombre de tirs réussis pour trouver le gagnant.



<https://youtu.be/3S7GciVa2qU>



## **Astuce santé**

Dormez assez chaque jour.

La plupart des adultes ont besoin de 7 à 9 heures de sommeil de bonne qualité toutes les nuits. Les enfants en ont besoin encore plus.



### Suivez le guide

Mettez votre musique préférée. Courir en cercle. Une personne est le chef de file et utilise des claps de main pour communiquer les instructions :

- Un clap — une planche
- Deux claps — deux alpinistes
- Trois claps — trois squats

Changez de leaders après une minute.

Reposez-vous et parlez ensemble.

Parlez d'un souvenir préféré d'une expérience de pêche — le vôtre ou celui de quelqu'un d'autre.

***Aller plus loin*** : *Qu'est-ce qui rend la pêche si populaire ?*



## Saut de grenouille Burpee



Commencez à partir d'une position debout et faites une burpee normale. Chaque fois que vous vous tenez debout et applaudissez, sautez aussi loin que vous pouvez comme une grenouille.

Prenez tour de rôle et mesurez jusqu'où chaque personne peut sauter !

***Plus facile :*** Reportez-vous au mouvement de burpee à partir du jour 1 ou du jour 2 cette semaine.



## Défi des Burpees en temps limité



Choisissez quatre zones dans votre maison ou dans votre jardin où vous pouvez tous faire des Burpees ensemble. Démarrer un minuteur, courir jusqu'à la première zone et faire 20 Burpees. Faites 15 Burpees à la deuxième zone, 10 Burpees à la troisième et 5 Burpees à la quatrième zone.

Arrêtez le minuteur.

Combien de temps votre famille a-t-elle mis pour relever le défi ?

**Plus facile** : réduisez le nombre de burpees par zone à 8, 6, 4 et 2.

**Plus difficile** : Augmentez la distance entre les quatre zones.



## La tâche de Jésus pour ses disciples

Lire Marc 1 : 14-20.

En lisant les versets, réagissez à l'histoire ensemble.

Pour attraper des poissons, vous avez besoin du bon appât pour les attirer. Jésus envoie ses disciples pour « attraper les gens ».

Réfléchissez à quelques façons d'attirer les gens vers la « bonne nouvelle » de Jésus. Vous pouvez même utiliser un aimant et un trombone pour montrer comment les gens peuvent être attirés vers Lui.

**Parlez à Dieu** : Créez des formes de poisson en papier. Écrivez les noms des personnes que vous connaissez qui ont besoin de Jésus sur chacun d'eux. Attachez votre « école de poisson » au mur et utilisez-les comme lieu de prière cette semaine.



## Prêt, partez, bougez

Le leader dit « A vos marques ... Prêt ... Bougez », et tout le monde bouge son corps. Le leader dit « A vos marques ... prêt ... stop » et personne ne doit bouger. Tout le monde doit rester immobile si un mot autre que « bougez » est dit.



<https://youtu.be/LmJbJOTHWgo>

**Plus difficile** : les joueurs peuvent être éliminés s'ils bougent quand ils ne le devraient pas.

A close-up photograph of a newborn baby sleeping peacefully. The baby's eyes are closed, and its mouth is slightly open. A hand is gently supporting the baby's head from the side. The background is a soft, out-of-focus light color.

## **Astuce santé**

Dormez assez chaque jour.

Il aidera à réduire votre stress et à améliorer votre humeur.

# 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](mailto:info@family.fit) afin qu'il puisse être partagé avec d'autres personnes.

Merci.

L'équipe family.fit



[www.family.fit](http://www.family.fit)