

Croître d'avantage — Semaine 4



famille.fitness.foi.fun



Jésus — accueille tout le monde !

www.family.fit



JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

Marc 2:13 -17

Jésus accueille
les moins
méritants

Jésus accueille
l'impopulaire

Jésus nous
montre qui nous
sommes
vraiment



Échauffement

Relais Burpee

Echauffement
en musique

Attrapez la
queue



Bouger

Dips de chaise

Dips en levant
les jambes

Pieds surélevés



Défi

Défi du circuit

Parcours
d'obstacles

Défi tour



Explorer

Lisez les versets
et discutez
d'être remarqué

Relisez les
versets et lister
les personnes
dans deux
catégories

Relire les
versets et faire
une vérification
de santé



Jouer

Aide avec les
bases

Attrapez un
partenaire

Baccalauréat

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 Burpee



Mettre en place un parcours d'environ 10 mètres de long.

Faites ce relais par paires. Une personne dans chaque paire fait un tour du parcours en faisant une séquence de burpees et de sauts longs tandis que l'autre personne fait Superman tient à la ligne de départ. Étiquetez et échangez des endroits.

Faites quatre à six tours chacun.



<https://youtu.be/YxACO9-xYWg>

Reposez-vous et parlez ensemble.

Regarde autour de toi. Combien de choses pouvez-vous remarquer qui ont changé depuis hier ?

***Aller plus loin** : avec qui essayez-vous de vous connecter dans un groupe ? Quelqu'un comme toi ou quelqu'un de différent ? Pourquoi ?*



Dips de chaise



Faites des dips en appuyant vos mains sur une chaise derrière vous. Gardez les pieds sur le sol.



Faites 10 répétitions et reposez-vous.
Répétez une fois de plus. Reposez-vous
entre les séries.



<https://youtu.be/TNn--LUjc4E>

Plus dur : Augmentez le nombre de répétitions ou faites quatre tours.



Défi du circuit



Mettre en place quatre stations d'activités autour de la cour. Chaque personne commence à une station différente. Faites la séquence suivante, puis reposez-vous pendant 60 secondes. Faites trois séries.

- Cinq planches vers le bas sur les coudes et vers le haut sur les mains
- Cinq superman avec bras de natation
- Cinq trempettes
- Trois burpees



<https://youtu.be/OqYivZU97i8>

Plus fort : faites cinq tours.



Jésus accueille les moins méritants

Lisez **Marc 2:13 -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.

Quatre pêcheurs — Pierre, André, Jacques et Jean — ont été les premiers à se joindre à l'équipe de Jésus. Maintenant, c'est au tour de Levi de décider comment répondre quand Jésus l'invite.

Passage biblique — Marc 2:13 -17 (NIV)

Encore une fois, Jésus sortit au bord de la mer de Galilée. Une grande foule s'est approché de lui. Il commença à leur enseigner. En marchant, il vit Lévi, fils d'Alphée. Levi était assis à la cabine du

percepteur d'impôts. « Suivez-moi », lui dit Jésus. Levi s'est levé et l'a suivi.

Plus tard, Jésus dînait chez Levi.

Beaucoup de collectionneurs d'impôts et de pécheurs mangeaient avec lui et ses disciples. Ils faisaient partie de la grande foule qui suivait Jésus. Il y avait des docteurs de la loi qui étaient pharisiens. Ils ont vu Jésus manger avec des pécheurs et des collectionneurs d'impôts. Ils demandèrent donc à ses disciples : « Pourquoi mange-t-il avec les percepteurs d'impôts et les pécheurs ? »

Jésus a entendu ça. Alors il leur dit :

« Ceux qui sont en bonne santé n'ont pas besoin d'un médecin. Les malades le font. Je ne suis pas venu pour amener ceux qui pensent avoir raison avec Dieu à me suivre. Je suis venu pour amener les pécheurs à me suivre. »

Discussion :

Partagez ensemble environ un moment où vous avez été surpris que quelqu'un vous ait remarqué.

- Qu'est-ce qu'ils ont dit ou fait ?
Comment vous êtes-vous senti ?

Jésus était une personne populaire. Les foules le suivaient partout. Pourtant, Il s'est arrêté pour parler avec une personne : Levi, un percepteur d'impôts impopulaire.

- Comment aurais-tu ressenti si tu étais Levi ?

Nous aimons tous être remarqués par quelqu'un que nous admirons.

Discutez à Dieu : Merci à Dieu d'avoir remarqué de vous tous les jours. Demandez-Lui de vous aider à remarquer et à encourager les gens qui ne font pas partie de votre groupe habituel.



Aide avec les bases

Travaillez en binômes. Une personne fera une tâche de base pour l'autre en se tenant derrière elle et en « étant ses mains ».

Faites des tâches comme se brosser les cheveux, nettoyer les dents ou laver le visage. Ensuite, échangez des places.

Qu'est-ce que c'était pour chaque personne ?



<https://youtu.be/PW9IDPpR1Wc>



Astuce santé

Dormez assez chaque jour.

Échauffement



Echauffement en musique



Mettez de la musique up-tempo et procédez comme suit :

- 20 courir sur place
- 5 squats
- 20 Courrez en levant les genoux
- 5 jumping jacks

Faites cinq tours.



<https://youtu.be/Fhfi-xEjI74>

Reposez-vous et parlez ensemble.

Qui inviterais-tu à une fête de famille ?
Comment avez-vous choisi qui inviter ?

Aller plus loin : Y a-t-il des gens qui ne méritent pas d'être invités ? Pourquoi ? Quelles sont vos raisons ?



Dips en levant les jambes



Faites des dips en appuyant vos mains sur une chaise derrière vous. Chaque fois que vous descendez, tendez une jambe en l'air. Alternez les jambes.

Faites 10 répétitions et reposez-vous. Répétez.



<https://youtu.be/KKSmes5IMZ0>

Plus facile : Diminuer le nombre de répétitions.

Plus dur : Augmentez le nombre de répétitions.



Parcours d'obstacles

Installez une course d'obstacles. Utilisez l'espace que vous avez à l'intérieur ou à l'extérieur (par exemple, courir jusqu'à l'arbre ou à la chaise, sauter par-dessus l'allée ou le tapis, et ainsi de suite). Soyez créatifs ! Faites le parcours plusieurs fois en essayant d'aller le plus vite possible. Chronométrez chaque personne.



https://youtu.be/gya0WqKDV_Q

Aller plus dur : Essayez de faire le cours par paires. Vous devez être connecté ensemble en tout temps.



Jésus accueille l'impopulaire

Lisez Marc 2:13 -17.

Faites deux listes de personnes : celles que le monde appelle « indigne » comme Levi, et celles qui sont « populaires ».

- Pourquoi pensez-vous que Jésus a accepté l'invitation au dîner d'un percepteur d'impôts ?
- À quel point ses disciples se sentent-ils à l'aise ? À quel point vous sentiriez à l'aise ?

Retournez à votre liste d'invitations pour la fête de famille. Y a-t-il des changements à apporter ?

Discutez avec Dieu : Seigneur nous aide à faire en sorte que chacun se sente le bienvenu dans notre maison.



Attrapez un partenaire

Travaillez avec un partenaire. Une personne porte un bandeau sur les yeux et se trouve à environ 10 pas de son partenaire. Le partenaire marche lentement vers le partenaire bandé les yeux. Le partenaire bandé les yeux doit écouter attentivement la proximité de son partenaire et dire « stop » au bon moment pour l'attraper.



<https://youtu.be/7pc-modgyJg>

A young girl with long dark hair is sleeping peacefully with her head resting on a laptop keyboard. The image has a teal color overlay. An orange text box is centered over the image.

Astuce santé

Dormez assez chaque jour.

Tu te sentiras mieux et tu
seras plus alerte et
énergique.

Échauffement



Attrapez la queue

Tout le monde porte une écharpe ou une petite serviette comme une « queue » rentrée dans 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 !



<https://youtu.be/D7En4-s1laE>

Reposez-vous et parlez ensemble.

Est-il plus facile de trouver des histoires de gens qui font de mauvaises choses ou de bonnes choses ? Pourquoi ?

Aller plus loin : Sur une échelle de 1 à 10, à quel point êtes-vous bon et méritant par rapport aux autres ?



Pieds surélevés



Faites des dips en appuyant vos mains sur une chaise derrière vous. Trouvez une boîte, un canapé ou un autre objet pour mettre vos pieds afin qu'ils soient également élevés.

Faites 10 répétitions et reposez-vous. Répétez.

Plus facile : *Faites des trempettes de chaise à partir du jour 1 à la place.*



Défi tour

Travaillez en binômes. Trouvez six gobelets en plastique par paire. Une personne tient Superman tandis que l'autre fait cinq plongeurs de chaise. Après chaque tour, placez une tasse sur le sol pour construire une tour pyramide puis échanger des rôles. Faites six tours pour construire la tour.

Il est temps que les équipes se disputent les unes contre les autres.



<https://youtu.be/AGsogCB6pBk>

Aller plus dur : Augmentez la tour à 10 tasses.



Jésus nous montre qui nous sommes vraiment

Lisez Marc 2:13 -17.

Vérifiez la santé de chaque personne à l'aide de tout ce que vous avez à votre disposition (thermomètre, fréquence cardiaque, contrôle visuel, etc.). Réfléchissez à tour de rôle à votre propre santé, en nommant quelque chose qui n'est pas bien dans votre corps physique.

- Comment est de savoir que tu es malade comme de savoir que tu es pécheur ?
- Qui Jésus a-t-il dit qu'il était venu aider ?

Discutez à Dieu : Merci à Dieu de nous accueillir, même si nous sommes tous brisés, pécheurs et dans le besoin de vous. Aidez-nous à accueillir d'autres personnes de la même manière.



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 young girl with long dark hair is sleeping peacefully at a desk. Her head is resting on her arms, which are crossed over a laptop keyboard. The entire image is covered with a teal-colored filter. In the center, there is a bright orange rectangular box containing white text.

Astuce santé

Dormez assez chaque jour.
Il vous aidera à prendre de
meilleures décisions et à
éviter les blessures.

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.family.fit)



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