

Croître en profondeur — Semaine 10



famille.fitness.foi.fun



Jésus inspire la générosité !

www.family.fit



JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

Marc
14:3-9

Une
générosité
surprenante

Une
générosité
attendue

Une
générosité
exceptionnelle



Échauffement

Bouger en
musique

S'étirer vers
le ciel

Courir sur la
lave chaude



Bougez

Squats lents

Squats
partenaires

Squats avec
poids



Défi

Défi de squats
en famille

Défi gainage
et squats

Relais
partenaire



Explorez

Lisez les
versets et
jouez
l'histoire

Lisez les
versets et
considérez ce
qu'on attend
de vous

Lisez les
versets et
dessinez ou
fabriquez un
coffret cadeau



Jouez

Mots
bienveillants

Donner vaut
mieux que
recevoir

Gardien du
trésor

Démarrez

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



Bouger en musique

Mettez votre musique préférée. Chacun dans sa zone, faites les exercices suivants jusqu'à la fin de la musique :

- Courez
- Courez en levant les genoux
- Courez en tapant les talons sur les fesses
- Faites le saut de grenouille



<https://youtu.be/PK3ByxwfLgA>

Reposez-vous et parlez ensemble.

Nommez une chose pour laquelle vous êtes très reconnaissants.

Allez plus loin : Comment montrez-vous votre gratitude lorsque vous recevez des cadeaux ?



Squats lents



Vous suivez family.fit pour le plaisir, mais c'est aussi important d'avoir la bonne technique !

Faites cinq squats comme suit :

- Descendez sur 5 secondes aussi bas que que possible
- Restez en bas pendant trois secondes
- Levez-vous rapidement en une seconde

Faites 20 répétitions. Reposez-vous après 10 répétitions.



<https://youtu.be/NrhYxStRYFs>

Plus facile : faites des squats sur une chaise basse.

Plus dur : Augmentez le nombre de répétitions.



Défi de squats en famille



Tenez-vous en cercle face aux autres. Faites 150 squats en famille. Une personne commence, puis touche la personne suivante lorsqu'elle veut faire une pause.



<https://youtu.be/FsFDAR-nIDM>

Plus dur : utilisez un chronomètre. Répétez le défi et essayez d'améliorer votre temps.



Une générosité surprenante

Lisez **Marc 14:3-9** dans la Bible.

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

Juste avant la Cène, Jésus partage un repas avec Simon (un lépreux qu'il a probablement guéri), quelques autres invités, et une personne non-invitée qui est incroyablement généreuse.

Passage biblique — Marc 14:3-9 (Version La Bible du Semeur)

Jésus était à Béthanie, dans la maison de Simon, le lépreux. Pendant le repas, une femme s'approcha de lui, tenant un flacon d'albâtre rempli d'un parfum de nard pur de grande valeur. Elle cassa le

col du flacon et répandit le parfum sur la tête de Jésus. Quelques-uns s'en indignèrent et murmurèrent entre eux : "Pourquoi gaspiller ainsi ce parfum ? On aurait pu le vendre et en tirer plus de trois cents pièces d'argent, qu'on aurait données aux pauvres !" Et ils ne ménagèrent pas leurs reproches à cette femme. Mais Jésus dit : "Laissez-la donc tranquille ! Pourquoi lui faites-vous de la peine ? Ce qu'elle vient d'accomplir pour moi est une belle action. Des pauvres, vous en aurez toujours autour de vous, et vous pourrez leur faire du bien quand vous le voudrez ; mais moi, vous ne m'aurez pas toujours. Cette femme a fait ce qu'elle pouvait. Elle a d'avance embaumé mon corps pour préparer mon enterrement. Vraiment, je vous l'assure, dans le monde entier, partout où l'Evangile sera annoncé, on racontera aussi, en souvenir de cette femme, ce qu'elle vient de faire."

Discussion :

Trouvez quelques accessoires et costumes simples et jouez l'histoire. Ne vous précipitez pas. Prenez le temps de considérer les sentiments et les réactions de chaque personne dans l'histoire.

- Pourquoi cette femme a-t-elle versé le parfum sur Jésus ?

Discutez avec Dieu : Méditez silencieusement sur votre propre réponse à Jésus. Remerciez-le pour tout ce qu'il a fait pour vous, et adorez-le.



Mots bienveillants

Scotchez une feuille de papier dans le dos de chaque personne, et prenez tous un stylo. A tour de rôle, écrivez sur chaque feuille des choses positives concernant ce membre de la famille. Les plus jeunes peuvent dessiner des images ou demander de l'aide pour écrire. Lorsque tout le monde a fini, retirez les feuilles du dos et asseyez-vous en un cercle pour les lire.



<https://youtu.be/DjGOfaWJC0>

Réfléchir :

Comment vous sentez-vous après avoir lu les mots vous concernant ? Était-ce difficile d'écrire quelque chose sur les autres membres de la famille ? Pourquoi ?



Astuce santé

Réduisez votre temps
« d'écran ».

Échauffement



S'étirer vers le ciel

Debout, levez les mains au ciel puis descendez les mains au sol et avancez-les jusqu'en position de gainage. Refaites-le en sens inverse : ramenez les mains vers les pieds, relevez-vous et levez les mains au ciel. Redescendez les mains, avancez-les, sortez le pied droit pour l'équilibre, et montez le bras droit vers le ciel. Ramenez encore les mains vers les pieds, relevez-vous, puis répétez le tout côté gauche. Faites trois séries.



<https://youtu.be/86BuXRW8P-c>

Reposez-vous et parlez ensemble.

À qui donnez-vous régulièrement ? Vous pouvez donner du temps, une aide pratique, de l'argent...

Allez plus loin : Quand avez-vous eu le défi de donner plus que d'habitude ?



Squats partenaires



Debout face à un partenaire: Tenir les poignets de l'autre et s'accroupir en même temps. Faites trois séries de 15 squats.



<https://youtu.be/McKuB4rlun0>

Plus dur : Augmentez le nombre de séries.



Défi gainage et squats



Travaillez avec un partenaire.

Pendant qu'une personne se tient en position de gainage, l'autre fait des squats. Echanger après 10 squats.

Faites quatre séries.

Plus dur : Augmentez le nombre de séries.



Une générosité attendue

Lisez Marc 14:3-9.

Pensez à une blague et racontez-la sans la chute. Les autres peuvent-ils deviner la fin ?

On peut souvent deviner la fin d'une histoire parce qu'on s'y attend. On sait comment ça se déroule.

Les versets 4-5 nous montrent que les invités pensaient qu'il fallait utiliser le parfum coûteux « comme prévu ». Jésus, cependant, a honoré la femme parce qu'elle a donné de façon inattendue. Jésus nous appelle-t-il à des actes inattendus de gratitude et d'adoration ?

Discutez avec Dieu : Demandez à Dieu si vos dons (individuels ou en famille) devraient être redirigés ou augmentés. Donnez-lui le temps de vous parler et de vous inspirer.



Donner vaut mieux que recevoir

Utilisez du ruban adhésif ou de la corde pour faire une ligne au milieu de votre espace. Choisissez au moins deux objets mous par personne (comme des chaussons ou des jouets en peluche qui peuvent être jetés en toute sécurité) et placez-les sur la ligne. Faites deux équipes, reculez-vous de la ligne et réglez une minuterie sur trois minutes. Sur « partez, » courez jusqu'à la ligne, attrapez un objet et jetez-le de l'autre côté. Continuez à les jeter d'un côté à l'autre jusqu'à ce que le temps soit écoulé. L'équipe avec le moins d'objets gagne.



<https://youtu.be/VIO9-vraTac>

A top-down view of several people's hands holding smartphones around a table. The image is overlaid with a teal color. In the center, there is an orange rectangular box containing white text. The text reads: "Astuce santé" in a bold font, followed by "Réduisez votre temps d'écran. Éteignez tous les écrans pendant les repas." in a regular font.

Astuce santé

Réduisez votre temps d'écran. Éteignez tous les écrans pendant les repas.



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/JZ7oOjNQYDI>

Reposez-vous et parlez ensemble.

Quel est le meilleur cadeau que vous ayez jamais reçu ?

Allez plus loin : Quel talent spécial Dieu vous a-t-il donné ?



Squats avec poids



Ajoutez du poids au squats si vous le pouvez. A tour de rôle, prenez un sac à dos, une grande bouteille d'eau (ou un enfant !) et faites 10 squats.

Encouragez-vous mutuellement !

Faites trois séries.



<https://youtu.be/NrhYxStRYFs>

Plus facile : Faites cinq squats par série.



Relais partenaire



Travaillez avec un partenaire. Une personne fait des jumping jacks pendant que son partenaire rampe sur 10 mètres comme un ours, fait cinq squats avec des sauts, puis reviens en rampant en arrière comme un crabe. Faites un “high five” et échangez.

Pour la deuxième série, faites 10 sit-ups (abdos: redressements assis) au lieu des squats.

Terminez par des « high fives ».



<https://youtu.be/pAqhKti0BVA>



Une générosité exceptionnelle

Lisez Marc 14:3-9.

Humez du parfum ou des fleurs. Le parfum que la femme a versé sur la tête de Jésus valait probablement l'équivalent d'un an de salaire. Sans le réaliser, la femme préparait Jésus pour sa crucifixion et son enterrement.

Les paroles de Jésus au verset 7 montrent que donner aux pauvres est attendu de nous. Notre réponse à Jésus, à sa générosité et à son amour incroyables envers nous, devrait être de lui donner quelque chose d'extraordinaire, voire d'extravagant.

Dessinez ou fabriquez une boîte cadeau pour chaque personne. Décorez-la et écrivez à l'intérieur le talent spécial ou la capacité que Dieu vous a donnée.

Discutez avec Dieu : Tenez la boîte cadeau devant Dieu. Demandez-lui d'utiliser ce don selon sa volonté.



Gardien du trésor

Une personne, le “gardien”, s’assoit sur une chaise face à un mur avec un jeu de clés sous la chaise. Les autres démarrent à l’autre bout de la pièce et s’approchent silencieusement de la chaise pour essayer de saisir les clés, puis retourner rapidement au point de départ. Le gardien peut se retourner à tout moment et repérer les gens qui bougent. Ceux qui se font ainsi attraper doivent reprendre depuis le point de départ. Si quelqu’un attrape les clés, le gardien lui court après pour le toucher. Le joueur touché devient le gardien de la partie suivante.



https://youtu.be/r3lPb7AY_cs



Astuce santé

Réduisez votre temps d'écran. Planifiez des activités familiales pour remplacer le temps sur les écrans.

Soyez créatifs !

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 afin d'apprendre le nouvel exercice et de 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. Buvez 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 family.fit. Il a été réalisé 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