

Croître en profondeur — Semaine 3



*famille.fitness.foi.fun*



**Jésus aime profondément les gens !**

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



JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

Marc  
1:40 -45

Jésus veut que  
nous soyons  
entiers

Jésus touche  
l'intouchable

Jésus est plus  
« contagieux »  
que la maladie



Échauffement

Relais de  
ramassage  
d'objet

Touches de  
main

Junkyard dog



Bouger

Superman

Les anti-héros

Horloge  
Superman



Défi

Morpion

Défi partenaire

Tabata



Explorer

Lisez les versets  
et déchirez un  
papier en petits  
morceaux

Lisez les versets  
et touchez  
quelque chose  
de visqueux

Lisez les versets  
et utilisez des  
objets pour  
montrer le  
doublement



Jouer

Regarde mes  
mains

Construire une  
maison de jeu

Debout,  
ensemble

# 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 de ramassage d'objet

Répartissez-vous en deux équipes et tenez-vous sur les côtés opposés d'un espace. Mettez 21 objets au milieu sur le sol. Chaque équipe cours et recueille les objets un par un en se relayant. Voyez quelle équipe peut recueillir le plus.

Reposez-vous, puis répétez.



[https://youtu.be/leP\\_stRgkBw](https://youtu.be/leP_stRgkBw)

Reposez-vous et parlez ensemble.

Parlez de certaines des blessures que vous avez subies. Combien de temps leur a-t-il fallu pour guérir ?

***Aller plus loin : Combien de temps une relation blessée peut-elle prendre pour guérir ?***



## Superman



Allongez-vous face contre terre sur le sol ou sur un tapis avec vos bras tendus au-dessus de votre tête (comme Superman).

Levez les bras et les jambes du sol aussi loin que vous le pouvez pendant trois secondes. Ensuite, revenez à la position de départ.

Faites le mouvement 15 fois, en se reposant au besoin.

Faites trois séries. Reposez-vous entre les séries.



<https://youtu.be/Yc7kWjUvOts>

**Plus facile :** Levez seulement vos bras, pas vos jambes. Faites moins de répétitions.



## Morpion

Dessinez un Morpion sur le sol avant de commencer (utilisez du ruban adhésif ou de la corde).

Faites deux équipes. Chaque équipe reçoit un défi tel que 5 burpees ou 10 fentes. Une fois terminé, deux personnes courent et placent leur pièce dans une case du jeu du morpion.

Continuez avec de nouveaux défis jusqu'à ce qu'une équipe ait gagné.



<https://youtu.be/uPbhmZbGCHo>



## Jésus veut que nous soyons entiers

Lisez **Marc 1:40 -41** de la Bible.

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

Dans cette histoire, Jésus a une profonde compassion envers un homme atteint d'une maladie de la peau qui a fait de lui un paria de sa famille et de sa communauté. Contrairement à un genou écorché, la lèpre ne guérit normalement jamais. Il était considéré comme intouchable par les autres !

Passage biblique — Marc 1:40-45  
(Version Bible du Semeur)

Un homme qui avait une maladie de la peau est venu à Jésus. A genoux, il supplia Jésus. Il dit : « Si tu le veux, tu peux me rendre ‘propre’. »

Jésus se mit en colère. Il tendit sa main et toucha l’homme. « Je le veux », dit Jésus. « Sois ‘propre’ ! » Tout de suite, la maladie quitta l’homme, et il était « propre ».

Jésus le renvoya aussitôt. Il donna à l’homme un avertissement fort : « Ne le dis à personne », dit-il. « Va te montrer au prêtre. Offre les sacrifices que Moïse a commandés. Ce sera un témoignage au prêtre et au peuple que tu es « pur ». » Mais l’homme sortit et commença à parler tout de suite. Il répétait la nouvelle à tout le monde. Jésus ne pouvait donc plus entrer ouvertement dans une ville. Il resta dehors dans des endroits solitaires. Mais des gens venaient à lui de partout.

## **Discussion :**

Lisez Marc 1:40 —41.

Déchirez un morceau de papier en beaucoup de morceaux. Maintenant, essayez de le remettre ensemble.

- Qu'est-ce qui a rendu cette tâche difficile ?
- Qui a le pouvoir de réparer le papier ?

Avoir le pouvoir de faire quelque chose ne suffit pas. Il faut faire le choix d'utiliser ce pouvoir. L'homme avec la lèpre croyait que Jésus avait le pouvoir de le guérir et Jésus montra qu'il voulait le guérir.

Jésus veut aussi guérir notre brisement. Partagez une partie de votre vie qui se sent brisée en ce moment.

**Discutez avec Dieu :** Seigneur, nous t'apportons notre brisement. S'il te plaît, répare nous et restaure nous. Toi seul peut nous rendre entiers.



## Regarde mes mains

Choisissez un leader. Le leader se tient devant et bouge les bras dans une action de ciseaux. Les joueurs doivent applaudir chaque fois que les mains du leader se croisent.

S'ils ne tapent pas dans les mains quand les mains croisent, ils sont sortis. Ils sortent aussi si le chef ne se croise pas les mains et que quelqu'un applaudit. Essayez de tous vous tapez dans les mains en même temps ! Amusez-vous bien ! Changer les leaders.



<https://youtu.be/4WSQXOPn8oc>



**Astuce santé**

Dormez assez chaque jour.



## Touches de main

Tenez-vous debout dans une position push-up face à un partenaire. Essayez de toucher les mains de l'autre personne pendant que vous protégez les vôtres.

Combien de touches pouvez-vous faire en 60 secondes ?



<https://youtu.be/Wc8Uw2Egdz4>

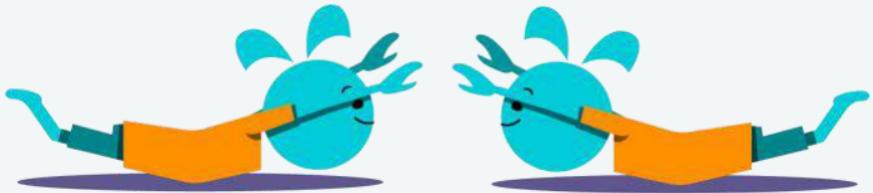
Reposez-vous et parlez ensemble.

Quelles choses sont horribles à toucher ?

***Aller plus loin*** : *Quand avez-vous été embarrassé ou eu honte ? Comment vous êtes-vous sentis quand quelqu'un a été gentil et aimant avec vous à ce moment-là ?*



## Les anti-héros



Allongez-vous face contre terre sur le sol ou sur un tapis avec vos bras tendus au-dessus de votre tête (comme Superman).

Levez le bras droit et la jambe gauche aussi haut que possible.

Maintenez la position pendant trois secondes et détendez-vous.

Répétez avec le bras et la jambe opposés.

Faites 10 répétitions et reposez-vous.

Répétez.



<https://youtu.be/Yc7kWjUvOts>

**Plus facile :** *Faites cinq répétitions de chacune.*



## Défi partenaire



Une personne tient la position superman avec les bras et les jambes décollés du sol tandis que l'autre fait cinq burpees.

Échangez et répétez. Faites trois séries.

**Plus facile :** Détendez-vous et répétez la position Superman.

**Plus difficile :** Faites cinq tours ou augmentez le nombre de burpees.



## Jésus touche l'intouchable

Lisez Marc 1:41 -42.

Mettez quelque chose de « visqueux » dans un récipient tel que du beurre d'arachide ou un œuf cru. Invitez tout le monde à le palper.

Il y a des choses qu'on n'aime pas toucher. La lèpre était contagieuse, donc tout le monde se tenait à l'écart des lépreux.

Comment vous sentiriez-vous si les gens vous évitaient toujours ?

Comment pensez-vous que le lépreux s'est senti quand Jésus s'est approché et l'a touché ?

Pour Jésus, aimer et aider l'homme était plus important que toute autre chose.

**Discutez avec Dieu :** Seigneur ouvre nos yeux pour voir les gens autour de nous qui sont évités par les autres. Montre nous comment nous pouvons les aimer et donne nous le courage de le faire.



## Construire une maison de jeu

Amusez-vous avec votre famille en construisant un fort, un château ou une tente à l'intérieur ou à l'extérieur. Soyez créatifs.

A woman with dark hair pulled back is smiling warmly while holding a young child who is sleeping peacefully. The woman is wearing a light blue shirt, and the child is wearing a light blue shirt and dark shorts. The background is softly blurred, showing light-colored curtains and a window, suggesting an indoor setting with natural light.

## Astuce santé

Dormez assez chaque jour.  
Faites de l'activité physique  
pendant la journée afin que  
votre corps soit fatigué.



### Junkyard dog

Une personne s'assoit sur le sol, jambes et bras tendus. Les autres doivent sauter par dessus le bras droit, puis les jambes, puis le bras gauche. Tout le monde saute deux fois puis inverser les rôles pour que chacun puisse faire l'exercice.



<https://youtu.be/ZUanzCSLc70>

Reposez-vous et parlez ensemble.

Qu'est-ce que tu aimes chez tes amis ?

***Aller plus loin : A qui veux-tu ressembler ?***

***Qu'imiterais-tu ?***



## Horloge Superman

En tenant la position de superman, déplacez les bras dans des positions comme les aiguilles d'une horloge. Passez des bras au dessus de la tête (12 heures) à bras près du corps (6 heures). Maintenez chaque position pendant cinq secondes.

Répétez trois fois.



<https://youtu.be/TxTwP3CTVuI>

***Plus facile*** : ne complétez l'horloge qu'une ou deux fois ; ou raccourcissez le temps que vous maintenez chaque position.

**Tabata**

Ecoutez la musique Tabata.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

Faites des planches pendant 20 secondes, puis reposez-vous pendant 10 secondes. Tenir la position Superman pendant 20 secondes, puis se reposer pendant 10 secondes.

Répétez cette séquence. Faites huit tours.

***Plus difficile*** : Augmentez le nombre de répétitions en 20 secondes.



## Jésus est plus « contagieux » que la maladie

Lire la Marc 1 : 43-45.

On pensait que la lèpre était très contagieuse. Qu'est-ce que l'homme « répandait » avant de rencontrer Jésus ?

Que « répandait-il » après avoir rencontré Jésus ?

Choisissez quelque chose de petit que vous avez en nombre tels que des Legos ou des pierres. Mets-en un sur le sol. Ensuite, commencez une nouvelle ligne et doublez le nombre. Continuez à doubler le nombre à chaque ligne. Regardez à quelle vitesse le nombre augmente. Imaginez à quelle vitesse la Bonne Nouvelle de Jésus peut se propager quand nous la transmettons.

Comment pouvez-vous faire ça maintenant, 2000 ans après cet événement ?

**Discutez avec Dieu** : Pensez à des gens que vous connaissez qui ne connaissent pas grand-chose de Jésus. Demandez à Dieu de les aider à entendre et à apprendre sur Jésus qui aime les gens plus que tout.



## Debout, ensemble

Asseyez-vous dos à dos sur le sol avec un partenaire. Reliez vos bras ensemble.

Maintenant, essayez de vous lever tout en gardant le dos en contact et les bras liés. Pousser l'un contre l'autre aidera.



<https://youtu.be/55n6wHOVKOY>

***Plus difficile*** : Essayez de ramasser des objets autour de la maison tout en étant lié !

A woman with dark hair pulled back is smiling gently while holding a young child who is sleeping peacefully. The child is wearing a light blue shirt. The woman is wearing a dark green top. The background is softly blurred, showing light-colored curtains and a window, suggesting an indoor setting with natural light.

## Astuce santé

Dormez assez chaque jour.

Ne mangez pas un repas copieux ou lourd tard dans la journée.

# 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 family.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)