

Croître davantage — Semaine 6



famille.fitness.foi.fun



Jésus dans nos défis !

www.family.fit



JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

Marc
6:45 -52

Jésus passe du
temps seul

Jésus marche
sur l'eau

Jésus répond
à nos besoins



Échauffement

Danser et
geler

Cercles et
travail des
bras

Marches de
l'ours et du
crabe



Bouger

Fentes
partenaires

Fentes
profondes et
lentes

Fentes avec
poids



Défi

Pingouin saut
tabata

Défi tour

Remplissez la
tasse



Explorer

Lisez les
versets et
écoutez en
silence

Lire des
versets et
poser en
statue

Lisez les
versets et
dessinez deux
visages



Jouer

Squat et
courir

Construire
une tour le
plus vite
possible

Défi du lancé
de balle

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



Danser et geler

Mettez de la musique rythmée. Tout le monde danse. À tour de rôle, arrêtez la musique. Tout le monde s'immobilise quand la musique s'arrête, puis fait 10 patineurs de vitesse.

Répétez jusqu'à ce que tout le monde soit épuisé.



<https://youtu.be/XOZ7GQczakg>

Reposez-vous et parlez ensemble.

Qu'aimez-vous des moments où vous êtes seul ? Qu'est-ce que tu n'aimes pas ?

Aller plus loin : Pourquoi est-il important de planifier du temps seul dans votre vie ?



Fentes partenaires



Tenez-vous droit avec les mains sur les hanches.
Avancez une jambe et abaissez vous jusqu'à ce que votre genou avant soit plié à 90 degrés.
Alternez les jambes.

Pratiquez les fentes à deux personnes, en face-à-face. Commencez lentement et en faisant bien attention. Faites quatre séances de 10 répétitions. Reposez-vous entre chaque séance.



<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

Plus facile : faites deux tours.

Plus difficile : Augmentez les répétitions à 20 chaque tour.



Pingouin saut tabata

Ecoutez la musique Tabata.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

Travaillez en binômes. Comme une personne s'assoit contre un mur (sans chaise), l'autre saute comme un pingouin (bras droit vers le bas avec les mains tapant sur le côté). Faites-le pendant 20 secondes. Reposez-vous pendant 10 secondes et échangez des places. Faites huit tours.



<https://youtu.be/tkpatTU8lGY>

Allez plus fort : Répétez et essayez de battre votre record personnel.



Jésus passe du temps seul

Lisez **Marc 6:45 -52** dans 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 partie du récit de Marc, Jésus passe beaucoup de temps avec des foules. Il les nourrit, les guérit et les enseigne. Les événements de cette histoire révèlent deux priorités importantes pour Jésus. Il passe du temps avec son Père, et il prend soin de ses amis.

Passage biblique — Marc 6:45 -52a (NIV)

Aussitôt Jésus fit monter ses disciples dans la barque et aller devant lui jusqu'à Bethsaïda, pendant qu'il rejeta la foule.

Après les avoir quittés, il monta sur une montagne pour prier.

Plus tard dans la nuit, le bateau était au milieu du lac, et il était seul sur terre. Il vit les disciples tendus sur les rames, parce que le vent était contre eux. Peu de temps avant l'aube, il sortit vers eux, marchant sur le lac. Il était sur le point de passer près d'eux, mais quand ils l'ont vu marcher sur le lac, ils ont cru qu'il était un fantôme. Ils ont crié, parce qu'ils l'ont tous vu et ont été terrifiés.

Aussitôt il leur parla et leur dit : « Prenez courage ! C'est moi, n'ayez pas peur. » Puis il monta dans la barque avec eux, et le vent mourut. Ils étaient complètement étonnés.

Discussion :

Passez de la musique assez forte, applaudissez, tapez des pieds en rythme et chantez. Après un court laps de temps, arrêtez la musique. Restez immobile et

soyez silencieux. Écoutez attentivement.

Qu'est-ce que tu entends ?

Après une journée bien remplie avec la foule, Jésus envoie ses amis loin et prend le temps d'être seul et silencieux. Il prie.

- Pour quels sujets pensez-vous que Jésus aurait pu prier ?

Chat à Dieu : Tout le monde trouve un espace dans la maison pour être seul pendant quelques minutes. Demandez à Dieu de vous montrer ce qu'Il veut que vous sachiez aujourd'hui.



Squat et courir



Placez deux récipients sur le sol à environ cinq mètres de distance. Mettez quatre objets dans un récipient.

Une personne déplace quatre objets (un à la fois) d'un récipient à l'autre tandis qu'une seconde personne fait des squats. La personne accroupie devient alors le coureur et un troisième membre de la famille fait des squats. Répétez jusqu'à ce que tout le monde ait eu un tour de squats et de course.



<https://youtu.be/T0GoBsU61nE>

A low-angle, silhouette-style photograph of a person drinking water from a clear plastic bottle. The person's hand and the bottle are on the left, and their profile is on the right. The background is a bright, hazy sky with soft clouds. A solid orange rectangular box is centered over the image, containing white text.

Astuce santé

Buvez plus d'eau.



Cercles et travail des bras

Cercles avec les bras : Tenez-vous dans un cercle et complétez ensemble 15 de chaque mouvement de bras. Petits cercles vers l'avant, petits cercles vers l'arrière, grands cercles vers l'avant, grands cercles vers l'arrière.

Formes du corps : Allongez-vous face vers le bas, bras au-dessus et paumes face les uns aux autres. Déplacez vos bras comme les mains d'une horloge dans chaque formation.

Faites trois séries.



<https://youtu.be/UonZ9iHrg5Y>

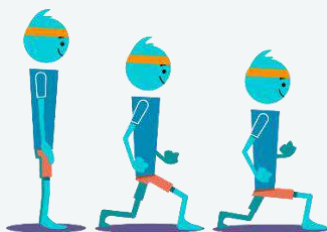
Reposez-vous et parlez ensemble.

Partagez des histoires sur le moment où un membre de votre famille a été « sauvé » d'une situation difficile.

***Aller plus loin** : Qu'est-ce qui vous motive à répondre aux besoins de quelqu'un d'autre ?*



Fentes profondes et lentes



Pratiquez la fente lente. Aujourd'hui, nous nous concentrons sur le tempo.

Avancez une jambe et comptez jusqu'à cinq en abaissant lentement vos hanches jusqu'à ce que votre genou arrière touche le sol.

Levez-vous vite. Répétez pour l'autre jambe.

Sois une tortue, pas un lapin !

Répétez cinq fois par jambe.



<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

Plus facile : diminuez le tempo et comptez jusqu'à trois lorsque vous faites une fente.



Défi tour



Travailler par paire avec six tasses par paire. Une personne tient Superman tandis que l'autre fait cinq squats. Après chaque tour, placez une tasse pour construire une tour. Inversez les rôles. Faites six séries. Essayez de construire votre tour aussi vite que possible à chaque fois.



<https://youtu.be/TIkIPJciKrQ>

Plus difficile : Faire une tour triangulaire avec 10 tasses.



Jésus marche sur l'eau

Lisez Marc 6:45 -52.

Remarquez le modèle de Jésus ici :

1. Il prie Dieu
2. Il voit le besoin de ses amis
3. Il va ensuite à leur secours.

Faites des poses en statue pour ces trois aspects de l'histoire. Amusez-vous à les capturer de différentes manières. Prenez une photo sur votre téléphone. Partager

[@familyfitnessfaithfun](#)

- Qui pouvez-vous voir dans le besoin aujourd'hui ?
- A quoi pourrait ressembler ton « aller » ?

Parlez à Dieu : Seigneur nous donne les yeux pour voir les besoins des gens autour de nous. Donnez-nous de la sagesse et de l'engagement alors que nous répondons à ces besoins.



Construire une tour le plus vite possible

Faites deux équipes. Chaque équipe trouve huit objets autour de la maison pour construire une tour.

Faire la course pour construire la plus haute tour possible. Faites-le comme un relais.

Vous pouvez également définir différents défis à chaque fois en utilisant les mêmes objets, tels que la tour la plus forte, la tour la plus créative, la tour la plus large, etc.



https://youtu.be/2G8ppdg_bWU

A low-angle, close-up photograph of a person's hands holding a clear glass bottle of water. The person is drinking from the bottle, and the water is visible inside. The background is a bright, clear blue sky with some light clouds. The overall color palette is dominated by shades of blue and teal.

Astuce santé

Buvez plus d'eau.

Le corps ne peut pas stocker d'eau. Il a besoin d'un approvisionnement frais tous les jours.



Marches de l'ours et du crabe

Traversez la pièce en marche de l'ours et revenez en marche du crabe. Faites cinq tours.

Promenade de l'ours : Marcher face vers le bas avec les pieds et les mains sur le sol.

Marche en crabe : Marchez face vers le haut avec les pieds et les mains sur le sol.



<https://youtu.be/azljvxQGykc>

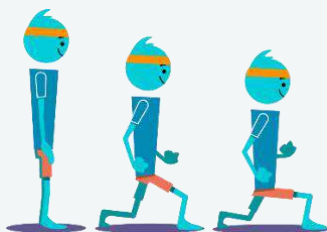
Reposez-vous et parlez ensemble.

Quand as-tu été terrifié ?

Allez plus loin : *Qu'est-ce qui vous a aidé à faire face quand vous étiez terrifié ?*



Fentes avec poids



Ajouter du poids à la fente. Portez un sac à dos avec un livre dedans ou tenez des bouteilles d'eau dans vos mains. Pensez de manière créative pour trouver des poids de la bonne taille pour chaque personne. N'oubliez pas de garder une bonne technique.

Complétez deux séries de 10 répétitions.
Reposez-vous 30 secondes entre les séries.



<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

Plus difficile : maintenez le poids au-dessus de votre tête tout en effectuant les fentes.



Défi du remplissage de tasse



À l'aide d'une chaise, chaque personne fait trois dips, puis court vers un poste où, à l'aide d'une cuillère, elle remplira un verre d'eau. Passez le relais à la prochaine personne pour continuer. Continuez le relais jusqu'à ce que le verre soit plein.

Trois échantillons = une cuillère.



<https://youtu.be/Hrz56LDlsc>

Plus difficile : Augmentez le nombre de trempettes par cuillerée.



Jésus répond à nos besoins

Lisez Marc 6:45 -52.

Les disciples ont changé d'être terrifiés à être étonnés.

Tout le monde dessine un visage terrifié d'un côté d'un morceau de papier et un visage émerveillé de l'autre. Au fur et à mesure que l'histoire est lue, chaque personne répond en montrant le visage approprié sur son papier.

- Jésus dit : « Prends courage ! C'est moi. N'ayez pas peur. » Qu'est-ce que cela signifie pour vous si vous dites : « Jésus est dans mon bateau aujourd'hui ?

Parlez à Dieu : Faites un bateau imaginaire assez grand pour votre famille. Asseyez-vous ensemble et priez les uns pour les autres pour faire l'expérience de la présence de Jésus dans vos défis.



Défi du lancé de balle

Tout le monde fait une boule de papier et s'entraîne à lancer et à attraper d'une main. Ensuite, tout le monde se tient dans un cercle et lance sa balle vers la droite en même temps qu'il attrape la balle de gauche. Encouragez-vous les uns les autres.



<https://youtu.be/tzmJQQ6XwIw>

Plus difficile : Augmentez la vitesse.

A low-angle, close-up photograph of a person's hands holding a clear glass bottle of water. The person is drinking from the bottle, and the water is visible inside. The background is a bright, clear blue sky with some light clouds. The overall color palette is dominated by shades of blue and teal, with the person's silhouette in dark tones.

Astuce santé

Buvez plus d'eau.

Les gens ont besoin de différentes quantités d'eau chaque jour en fonction de leur âge, de leur sexe et de leur niveau d'activité.

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 afin qu'il puisse être partagé avec d'autres personnes.

Merci.

L'équipe family.fit



www.family.fit