

Croître davantage — Semaine 7



famille.fitness.foi.fun



Jésus aime les enfants !

www.family.fit



JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

Marc
10:13 -16

Qui semble sans
importance dans
notre monde ?

Les enfants sont
précieux pour
Jésus

Les enfants sont
un exemple à
suivre



Échauffement

Échauffement
dans les coins

Suivez le guide

Le chien de
garde



Bougez

Pompes murales

Pompes
partenaires

100 pompes
avec partenaire



Défi

Relais pompes

Défi de pompes
avec tirage au
sort

Attraper la
queue



Explorez

Lire les versets
et trouver des
objets
importants

Lire les versets
et mimer
comment attirer
l'attention

Lire les versets
et parler de ce
que nous
pouvons
apprendre des
enfants



Jouez

Compétition
familiale

Modifier la ligne

Construire une
maison de jeu

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.



Echauffement en coins

Étiquetez les coins de la pièce avec les numéros 1 à 4. Chaque personne commence à un coin différent et fait un échauffement différent. Déplacez-vous dans la pièce en passant au numéro suivant. Faites deux séries.

1. 10 jumping jacks
2. 10 courses sur place
3. 10 alpinistes
4. 10 squats



<https://youtu.be/atFvnMT9EVE>

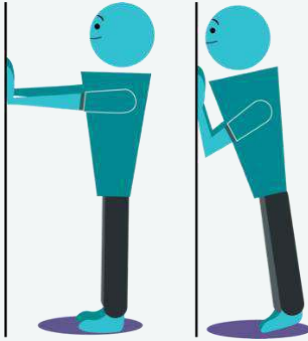
Reposez-vous et parlez ensemble.

Quelles sont les deux premières choses que vous faites chaque matin ?

Allez plus loin : classez tous les événements habituels de votre journée en fonction de leur importance.



Pompes murales



Tenez-vous debout avec les bras tendus vers un mur. Penchez-vous vers l'avant, placez les paumes sur le mur, pliez les coudes et poussez pour revenir en position debout.

Faites-en 10 et reposez-vous. Faites trois séries.

Plus facile : Tenez-vous plus près du mur.



Relais pompes



Répartissez-vous en deux équipes et placez-vous sur les côtés opposés de la pièce.

Mettez 21 objets tels que des jouets, des cuillères ou des balles au milieu.

Les membres de chaque équipe vont à tour de rôle courir au centre, faire cinq pompes, ramasser un objet et courir pour toucher la prochaine personne. Continuer jusqu'à ce que tous les objets soient récupérés.

Quelle équipe a ramassé le plus d'objets ?



<https://youtu.be/fwXZIf7AjBk>

Plus facile : *Faites les pompes sur un mur.*



Qui semble sans importance dans notre monde ?

Lisez **Marc 10:13 -16** de la Bible.

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

Jésus était devenu très populaire et les foules se rassemblaient pour le voir et entendre Son enseignement. Avec tant de gens, les disciples n'étaient pas content que certains amènent leurs enfants à Jésus pour qu'ils soient bénis.

Passage biblique — Marc 10:13 -16 (S21)

Des gens lui amenaient des petits enfants afin qu'il les touche, mais les disciples leur firent des reproches. Voyant cela, Jésus fut indigné et leur dit : « Laissez les petits enfants venir à moi et ne les en empêchez pas, car le royaume de Dieu est pour ceux qui leur

ressemblent. Je vous le dis en vérité : celui qui n'accueille pas le royaume de Dieu comme un petit enfant n'y entrera pas. » Puis il les prit dans ses bras et les bénit en posant les mains sur eux.

Discussion :

Lisez Marc 10:13 -16.

Courez et prenez les trois choses que vous emporteriez sur une île déserte.

- Pourquoi as-tu choisi ces trois objets ?

À l'époque biblique, les enfants étaient souvent considérés comme sans importance.

- Que nous montre la réaction des disciples au sujet de leur opinion sur les enfants ?
- Qui est sans importance dans votre monde ?

Écrivez sur un morceau de papier les noms de personnes « sans importance » aussi petit que possible. Prenez un téléphone et avec l'appareil photo, agrandissez les noms.

Discutez avec Dieu : Demandez à Dieu son aide pour voir ces gens comme il les voit et pour les accepter comme il le fait.



Compétition familiale

Quel membre de la famille peut faire ce qui suit ?

- Sauter le plus haut en position debout
- Tenir le plus longtemps debout sur une jambe
- Rester le plus longtemps sans cligner des yeux
- Dire son nom complet d'un seul souffle
- Dribbler le plus longtemps avec une balle
- Tenir le plus longtemps en planche ou en squat

Réalisez le vôtre. Amusez-vous !

A close-up photograph of water pouring from a dark, textured stone spout on the left. The water falls in a clear stream into a pool of water below, creating splashes and ripples. The background is a soft-focus landscape of green foliage and blue mountains under a clear sky.

Astuce santé

Buvez plus d'eau.



Suivez le guide

Mettez votre musique préférée. Courez en cercle.

Une personne est le chef de file et tape dans ses mains pour communiquer les instructions :

- Un seul coup — se mettre en position de Superman
- Deux coups — faire deux fentes
- Trois coups — faire trois fois le mouvement du patineur

Changez de chef au bout d'une minute.

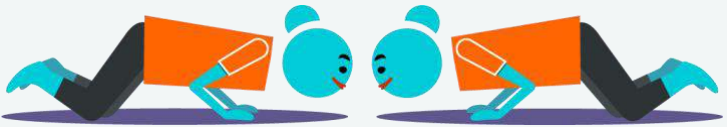
Reposez-vous et parlez ensemble.

Quel est l'objet le plus cher que vous ayez touché ?

Aller plus loin : Quelle est votre possession la plus précieuse ?



Pompes avec partenaires



La clé pour réussir les pompes est de garder votre corps bien aligné et vos coudes près du corps.

Placez-vous face à face à votre partenaire avec vos genoux sur le sol et vos mains alignées avec vos épaules. Faites une pompe en même temps, puis tapez-vous dans la main.

Faites-en 10 et reposez-vous. Faites deux séries.



https://youtu.be/stuFr3i21_M



Défi de pompes avec tirage au sort

Écrivez les tâches suivantes sur de petits morceaux de papier, pliez et placez-les dans un récipient :

- 5 pompes
- 10 pompes
- 15 pompes
- 20 pompes
- Faites un câlin à quelqu'un
- Faites un check à quelqu'un
- Faites un massage à quelqu'un
- Allez chercher un verre d'eau pour tout le monde

À tour de rôle, tirez au sort et effectuez la tâche indiquée. Aidez-vous les uns les autres au besoin.

Faites trois séries.



Les enfants sont précieux pour Jésus

Lisez Marc 10:13 -16.

- Comment essayeriez-vous d'attirer l'attention de Jésus dans une foule ? Mime le.

Beaucoup de gens essayaient d'atteindre Jésus.

- Pourquoi pensez-vous qu'il ait insisté spécifiquement pour que les enfants viennent à Lui ?
- Comment déterminons-nous la valeur des gens ?

Discutez avec Dieu : Écrivez dans un cœur en papier « Vous êtes précieux pour Dieu et pour nous ». Donnez-en un à chaque membre de votre famille et priez pour eux.



Modifier la ligne

Tout le monde se met en ligne.

Chronométrez combien de temps il faut à la famille pour s'aligner selon l'ordre qui suit :

- Du plus petit au plus grand
- Du plus jeune au plus âgé
- Ordre alphabétique des prénoms
- Longueur des cheveux
- Nombre de livres lus au cours du dernier mois



<https://youtu.be/FknPalguWqU>

A close-up photograph of water pouring from a dark, textured stone spout on the left. The water is captured mid-pour, creating a dynamic splash as it falls into a pool of water below. The background is a soft-focus landscape of green foliage and blue mountains under a clear sky. An orange rectangular box is overlaid on the center of the image, containing white text.

Astuce santé

Buvez plus d'eau.

Boire de l'eau avant un
repas aide à perdre du
poids.



Le chien de garde

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.

Y a-t-il quelqu'un à qui tu voudrais ressembler ?

Allez plus loin : *Laquelle de ses qualités voudrais tu imiter ?*



100 pompes avec partenaire

Travaillez avec un partenaire. On commence par une pompe. Ensuite, l'autre fait deux pompes. Le premier fait trois pompes. Ensuite, l'autre en fait quatre. Continuez ainsi jusqu'à 10 pompes et reposez-vous quand ce n'est pas votre tour. Une fois que vous arrivez à 10, redescendez à un. Si vous le faites, vous aurez terminé 100 pompes par binôme.



https://youtu.be/stuFr3i21_M

Plus facile : *Faites des pompes sur le mur ou sur vos genoux.*



Attraper la queue

Définissez les limites du jeu.

Tout le monde porte une écharpe ou une petite serviette comme une « queue » glissée à l'arrière de son pantalon. L'objectif est d'attraper autant de queues que vous pouvez, tout en protégeant la vôtre. Si vous perdez votre queue, faites trois pompes et continuez le jeu. Amusez-vous !



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

Plus difficile : Augmentez à cinq pompes.



Les enfants sont un exemple à suivre

Lisez Marc 10:13 -16.

Jésus remarqua les enfants, pria pour eux et les donna comme exemple pour les autres. N'est-ce pas incroyable ?

Echangez vos idées sur les différences entre les enfants et les adultes.

- Comment les enfants peuvent-ils nous apprendre à recevoir le Royaume de Dieu ?

Discutez avec Dieu : Seigneur, merci de la possibilité d'apprendre les uns des autres. Merci pour les enfants qui nous rappellent d'être confiants et ouverts à de nouvelles idées.



Construire une maison de jeu

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

A close-up photograph of water flowing from a dark, textured stone spout on the left. The water is captured in mid-air, creating a dynamic splash as it falls into a pool of water below. The background is a soft-focus landscape of green foliage and blue mountains under a clear sky. An orange rectangular box is overlaid on the center of the image, containing white text.

Astuce santé

Buvez plus d'eau.

Boire assez d'eau nous aide
à mieux réfléchir et nous
concentrer.

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