

Croître davantage — Semaine 8



*famille.fitness.foi.fun*



**Jésus fait l'impossible !**

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



JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

Marc  
10:17 -31

Être bon ne  
suffit pas

Il vous est  
impossible de  
vous sauver

Dieu aime  
nous sauver



Échauffement

Relais

Cercle  
ininterrompu

Échauffement  
miroir



Bougez

Sit-ups  
partenaires

Sit-ups  
Papillon

Sit-ups  
lestés



Défi

Défi aléatoire

Tabata sit-  
up/pompes

Sit-up tag



Explorez

Lisez les  
versets et  
écrivez une  
liste

Lire les versets  
et le défi de  
l'objet

Lire les versets  
et ouvrir un  
couvercle de  
bouteille dur



Jouez

Fourmis sur  
un tronc

J'ai besoin, j'ai  
besoin

Enchevêtrés

# 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.



## Relais

Pendant que tout le monde fait des jumping jacks, une personne court de l'autre côté de la pièce ou de la cour, ramasse un objet et revient en courant. Elle donne l'objet à quelqu'un d'autre pour continuer le relais. Continuez jusqu'à ce que tout le monde ait eu un tour.

Reposez-vous, puis faites un autre relais pendant que tout le monde fait des patineurs de vitesse.



<https://youtu.be/J8XhcRQkgC8>

Reposez-vous et parlez ensemble.

Parlez des points positifs et négatifs de suivre les règles.

***Aller plus loin : Qu'est-ce qui vous fait penser que quelqu'un est une bonne personne ?***



## Sit-ups partenaires



Allongez-vous sur le dos avec les jambes pliées et les pieds posés au sol. Enroulez votre corps vers vos genoux pour « s'asseoir ». Revenir à la position de départ.

Travaillez en binômes. Une personne fait des sit-ups tandis que l'autre lui tient les pieds au sol. Faites cinq sit-ups et échangez les places.

Faites trois séries.



<https://youtu.be/ufGar8JeTuY>

**Plus difficile** : faites cinq tours ou plus.



## Défi aléatoire

Écrivez les chiffres 1 à 10 sur des morceaux de papier et mettez-les dans un chapeau ou un bol.

Chaque personne choisit un papier et fait le nombre de sit-ups indiqué avant de passer le relais à la personne suivante.

Remettre tous les papiers dans le contenant. Faites trois séries. Changez de mouvement à chaque fois ou même ajoutez des actions amusantes.



<https://youtu.be/doIHK7i1dPE>

***Plus difficile : Faites quatre tours ou plus.***



## Être bon ne suffit pas

Lisez **Marc 10:17 -31** 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 a continuellement poussé les limites du raisonnement de ses disciples. Dans ces versets, Jésus rencontre un homme riche et religieux et nous enseigne des vérités importantes sur le Royaume de Dieu.

### **Passage biblique — Marc 10:17 -31 (Bible du Semeur)**

Comme il partait, un homme accourut, se jeta à genoux devant lui et lui demanda :  
« Bon Maître, que dois-je faire pour obtenir la vie éternelle ? »

« Pourquoi tu m'appelles bon ? » lui répondit Jésus. "Personne n'est bon, sinon Dieu seul. Tu connais les commandements : Ne commets pas de meurtre ; ne commets pas d'adultère ; ne commets pas de vol ; ne porte pas de faux témoignage ; ne fais de tort à personne ; honore ton père et ta mère "

« Maître, répondit l'homme, tout cela je l'ai appliqué depuis ma jeunesse. »

Jésus posa sur cet homme un regard plein d'amour et lui dit : « Il ne te manque qu'une chose : va, vends tout ce que tu possèdes, donne le produit de la vente aux pauvres et tu auras un trésor dans le ciel. Puis viens et suis-moi ! » En entendant ces paroles, l'homme s'assombrit. et s'en alla tout triste, car il était très riche.

<sup>23</sup> Jésus parcourut du regard le cercle de ses disciples, puis il leur dit : " Qu'il est difficile à ceux qui ont des richesses d'entrer dans le royaume de Dieu ! "

Les disciples étaient étonnés de ses paroles. Mais Jésus insista : « Oui, mes enfants, qu'il

est difficile d'entrer dans le royaume de Dieu. Il est plus facile à un chameau de passer par le trou d'une aiguille qu'à un riche d'entrer dans le royaume de Dieu ! » Les disciples furent encore plus étonnés, et ils se demandaient entre eux : “ Mais alors, qui peut être sauvé ? ”

Jésus les regarda et leur dit : “Aux hommes c'est impossible, mais non à Dieu. Car tout est possible à Dieu.”

Puis Pierre dit : « Nous avons tout laissé pour te suivre ! »

Jésus répondit : « Vraiment, je vous l'assure : si quelqu'un quitte, à cause de moi et de l'Évangile, sa maison, ses frères, ses sœurs, sa mère, son père, ses enfants ou ses terres, il recevra cent fois plus dès à présent : des maisons, des frères, des sœurs, des mères, des enfants, des terres, avec des persécutions ; et, dans le monde à venir, la vie éternelle. Mais beaucoup de ceux qui sont maintenant les premiers seront parmi les derniers, et beaucoup de ceux qui sont maintenant les derniers seront parmi les premiers. »

## ***Discussion :***

Lisez Marc 10:17 -31.

Écrivez une liste des choses qu'un bon élève ou travailleur ferait. Lire les versets 17-22.

Écrivez une de ces listes pour l'homme qui a rencontré Jésus.

- Qu'est-ce qu'il a bien fait et qu'est-ce qu'il a mal fait ?

Aucun de nous ne vit parfaitement.

Personne n'est « bon » si ce n'est Dieu !

**Discutez avec Dieu :** Pensez aux choses que vous avez mal faites qui ont fait du mal à d'autres. Dis désolé à Dieu. Remercie Dieu parce qu'il est bon !



## Fourmis sur un tronc

Tout le monde se tient sur un « tronc » (ligne, tronc ou banc). Le but est d'inverser votre ordre sur le tronc sans que personne ne tombe. Travaillez ensemble pour que tout le monde réussisse. Réglez une minuterie. Faites-le à nouveau et essayez de battre votre temps.



[https://youtu.be/uDj\\_n2U9t3Y](https://youtu.be/uDj_n2U9t3Y)

A close-up photograph of water being poured from a source above into a clear glass. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic, swirling stream that splashes into the glass, forming numerous bubbles and ripples. The entire scene is bathed in a soft, teal-colored light, giving it a fresh and clean appearance. The glass is partially filled with water, and the background is a blurred, light blue-green color.

**Astuce santé**

Buvez plus d'eau.

## Échauffement



## Cercle ininterrompu



Tout le monde se tient les mains et se tient en cercle. Faites ces mouvements ensemble :

- 5 squats
- 5 fentes
- 5 positions Superman
- 5 pompes

Répétez. Essayez de ne pas briser le cercle.



<https://youtu.be/ygkcmvKgJXY>

Reposez-vous et parlez ensemble.

Qu'est-ce que vous avez de la difficulté à faire par vous-même ?

***Aller plus loin** : Qu'est-ce que vous pourriez trouver impossible à faire ?*



## Sit-ups Papillon

Allongez-vous sur le dos avec la plante de vos pieds l'une contre l'autre et les genoux écartés — comme un papillon. Essayez de garder vos pieds sur le sol pendant que vous faites cinq sit-ups. Reposez-vous entre les séries. Faites trois séries.

***Plus difficile*** : faites cinq tours ou plus.



## Tabata sit-up/pompes



Écoutez la musique Tabata.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

Faites des sit-ups pendant 20 secondes, puis reposez-vous pendant 10 secondes. Faites des pompes pendant 20 secondes, puis reposez-vous pendant 10 secondes.

Répétez cette séquence. Faites huit séries.

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



## Il vous est impossible de vous sauver

Lisez Marc 10:23 -26.

Rassemblez cinq objets de tailles différentes de votre maison. Voyez si vous pouvez les faire passer à travers un petit trou ou le chas d'une aiguille.

- Que devriez-vous faire à un chameau pour le faire passer ?

C'est impossible, n'est-ce pas ? C'est une belle image de nous qui essayons d'entrer dans le royaume de Dieu en étant assez bon.

**Discutez avec Dieu :** Écrivez quelques bonnes choses dont vous êtes fiers en tant que famille. Il est impossible d'utiliser ces choses pour vous qualifier pour entrer dans le royaume de Dieu. Demandez à Dieu de vous aider à voir ce qu'Il veut.



## J'ai besoin, j'ai besoin

Une personne mène le jeu. Elle crie : « J'ai besoin, j'ai besoin... d'une balle. » Tout le monde court pour trouver une balle. Celui qui ramène l'objet en premier gagne un point. Continuez le jeu en demandant des objets communs dans un ménage.

Après quelques tours, changez de leader. Demandez des objets de plus grande valeur, tels que de l'argent, des téléphones, des montres ou des bonbons. Gagnez cinq points pour ces objets si vous êtes le premier à les apporter.



<https://youtu.be/Rvhm7gcjSQY>

### **Discussion :**

Quel effet ça fait de trouver et de donner des objets plus précieux ? Est-ce que ça a changé quelque chose ?

A close-up photograph of water being poured from a glass pitcher into a clear glass. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic, flowing stream that splashes into the glass, forming numerous bubbles. The entire image has a monochromatic teal or cyan color cast. An orange rectangular box is overlaid in the center, containing white text.

## Astuce santé

Buvez plus d'eau.

Emportez de l'eau avec  
vous et buvez un peu  
chaque fois que vous avez  
soif.



## Échauffement miroir

Debout avec un partenaire. Une personne décide des actions telles que les genoux hauts, courir, squats, superman, fentes, et ainsi de suite. L'autre personne agit comme un miroir et imite les actions.

Permuter les rôles après 60 secondes.



<https://youtu.be/hUX5iNJVDjY>

Reposez-vous et parlez ensemble.

Pour quoi as-tu demandé à quelqu'un de l'aide cette semaine ?

***Aller plus loin*** : Est-ce facile ou difficile pour vous de demander de l'aide ?



## Sit-ups lestés



Trouvez un objet dans votre maison qui a un peu de poids comme une bouteille d'eau, un jouet ou autre chose que vous pouvez tenir.

Faites cinq sit-ups tout en tenant le poids près de votre poitrine. Assurez-vous de serrer votre noyau lorsque vous faites le sit up !

Reste. Faites trois séries.



<https://youtu.be/ufGar8JeTuY>

**Plus difficile** : Faites cinq séries ou plus.



## Sit-up tag



Trouvez un espace où vous pouvez tous courir. Une personne est le « tagger » qui chasse tout le monde pour les marquer. Quand quelqu'un est marqué, il s'arrête et fait trois sit-ups. Il devient alors le nouveau tagger.

Jouez pendant trois minutes ou jusqu'à ce que tout le monde soit épuisé.

***Plus difficile*** : Jouez pendant cinq minutes.



## Dieu aime nous sauver

Lisez Marc 10:24 -31.

Obtenez une bouteille ou un pot hermétiquement fermé. Laissez la plus jeune personne de la famille essayer de l'ouvrir. Si elle ne peut pas le faire, elle devrait demander de l'aide à la prochaine personne.

Bien qu'il soit impossible pour nous de nous sauver nous-mêmes, Dieu peut nous sauver. Il veut que nous lui demandions humblement de le faire pour nous. Fais-le maintenant !

**Discutez à Dieu :** Seigneur Jésus, je ne peux pas me sauver en étant bon tout le temps. Je continue d'échouer. J'ai besoin que tu me sauves. Je mets ma confiance en toi.



## Enchevêtrés

Tenez-vous en cercle épaule contre épaule. Tendez la main droite et saisissez la main droite d'une autre personne. Faites de même avec la main gauche. Travaillez ensemble pour vous démêler, en gardant les mains connectées en tout temps.



<https://youtu.be/HCXAxkPkXe0>

A close-up photograph of water being poured from a bottle into a clear glass. The water is captured in motion, creating a dynamic stream with visible ripples and bubbles. The entire image has a teal or cyan color cast. An orange rectangular box is overlaid on the lower half of the image, containing white text.

## **Astuce santé**

Buvez plus d'eau.

Aidez l'environnement en  
recyclant les bouteilles en  
plastique vides.

# 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. 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.youtube.com/channel/UC...)



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)