

Croître en profondeur — Semaine 9



famille.fitness.foi.fun



Jésus répond à nos besoins !

www.family.fit



JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

Marc
10:46 -52

Appelez Jésus
à tout
moment

Jésus nous
entend

Jésus est prêt
à répondre



Échauffement

balle rapide

Étoile de mer

Marche de
l'ours et du
crabe



Bougez

Mountain
Climbers

Mountain
Climbers avec
un partenaire

Mountain-
climbers et
prises



Défi

Défi Tabata

Squats dos à
dos

20, 15, 10, 5



Explorez

Lisez les
versets et
levez le défi

Lisez les
versets et
identifier un
son secret

Lisez les
versets et
remue-
ménages
comment
aider



Jouez

Debout,
ensemble

Allons
ensemble

Chaussettes
basket-ball

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

**balle rapide**

Trouvez une balle. Tout le monde court autour de l'espace en jetant la balle l'un à l'autre pour attraper. Quand quelqu'un lâche la balle, il doit faire six squats ou trois burpees.



https://youtu.be/_wb5lwu1pbQ

Reposez-vous et parlez ensemble.

Quand as-tu été dans une foule pour voir quelqu'un de célèbre ?

Allez plus loin : *Comment répondez-vous quand vous voyez des personnes ou des équipes célèbres ?*



Mountain Climbers



Mettez les mains et les pieds sur le sol et gardez tout votre corps raide comme une planche. Déplacez un genou vers les coudes, puis replacez le pied en position de départ. Répétez avec l'autre jambe.

Faites 50 répétitions. Reposez-vous après chaque 10.



<https://youtu.be/JJ7TnZfPUaA>

Aller plus facilement : Réduisez le nombre de répétitions à 20 ou 30.

Aller plus fort : Augmentez le nombre de répétitions à 80 ou 100.



Défi Tabata

Écoutez la musique Tabata.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

Faites des climbers pendant 20 secondes,
puis reposez-vous pendant 10 secondes.
Courez sur place 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.



Appelez Jésus à tout moment

Lisez **Marc 10:46 -52** 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 sur le chemin de Jérusalem. En marchant, Jésus et ses disciples passèrent un mendiant aveugle près de Jéricho. Bartimée aveugle crie pour l'aide de Jésus — même lorsque d'autres lui disent de se taire. Jésus s'arrête et répond à ses besoins les plus profonds.

Passage biblique — Marc 10:46 -52 (NIV)

Puis ils vont à Jéricho. Alors que Jésus et ses disciples, avec une grande foule, quittaient la ville, un aveugle, Bartimée

(qui signifie « fils de Timée »), était assis au bord de la route en mendiant.

Lorsqu'il apprenait que c'était Jésus de Nazareth, il commença à crier : « Jésus, Fils de David, aie pitié de moi ! »

Beaucoup le réprimandèrent et lui dirent de se taire, mais il cria d'autant plus : « Fils de David, aie pitié de moi ! »

Jésus s'arrêta et dit : « Appelez-le. »

Alors ils ont appelé l'aveugle : « Courage ! Sur tes pieds ! Il t'appelle. » Jetant son manteau de côté, il sauta à ses pieds et vint vers Jésus.

« Que veux-tu que je fasse pour toi ? » Jésus lui demanda.

L'aveugle a dit : « Rabbi, je veux voir. »

« Va, » dit Jésus, « ta foi t'a guéri. » Immédiatement, il reçut sa vue et suivit Jésus le long de la route.

Discussion :

Tout le monde est assis à pattes croisées sur le sol ou une chaise. Le temps de chaque personne de voir combien de temps il faut pour se lever sans utiliser les mains, applaudit cinq fois et crier « Jésus, Fils de David ».

Qui a été le plus rapide ?

Quand Bartimée appela Jésus « Fils de David », il disait qu'il croyait que Jésus était le Messie. Les Juifs attendaient avec impatience la venue du Messie qui sauverait les gens de leur péché.

Qu'appelleriez-vous à Jésus ?

Discutez avec Dieu : Passez du temps dans la prière silencieuse. Imaginez-vous dans une foule, en voyant Jésus. Maintenant, à tour de rôle, dire une phrase pour décrire vos réactions. Remercie Jésus d'être présent.



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/Sp8aIMD-4jY>

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

A hand holding a smartphone is the central focus. The background is a blurred crowd of people. Overlaid on the image are several circular icons: a red heart, a yellow smiley face with rosy cheeks, a yellow smiley face with an open mouth, a blue thumbs-up, and a yellow smiley face with a neutral expression. An orange rectangular box is positioned in the lower-middle part of the image, containing white text.

Astuce santé

Réduisez le temps « écran »
de la technologie.



Étoile de mer

Travaillez avec un partenaire. Une personne est en position de planche avec les jambes écartées. L'autre personne saute par-dessus les jambes, une jambe à la fois et revient au début. Répétez 10 fois, puis échangez des places.

Faites trois séries.



[https://youtu.be/20HcA -iK k](https://youtu.be/20HcA-iK k)

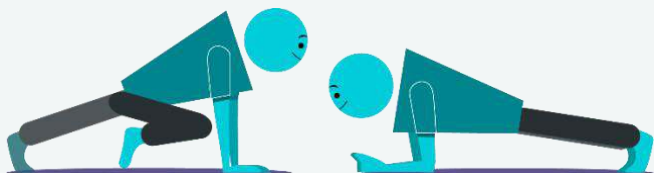
Reposez-vous et parlez ensemble.

Parlez d'une époque où vous avez eu du mal à être entendu.

Aller plus loin : *Quelles voix doivent être les plus entendues dans notre communauté ?*



Mountain Climbers avec un partenaire



Travaillez en binômes. Une personne fait 10 climbers tandis que l'autre est en position de planche. Permutez les rôles.

Faites trois séries.



<https://youtu.be/JJ7TnZfPUaA>

Plus fort : faites cinq tours.



Squats dos à dos



Mettez-vous dos à dos avec un partenaire. Penchez-vous l'un sur l'autre et descendez à une position de 90 degrés accroupie. Maintenez cette position et passez une balle au-dessus l'un à l'autre. Voyez combien de fois vous pouvez le faire en 30 secondes.

Reposez-vous et répétez.

Faites trois séries. Essayez d'augmenter le nombre de balles passe chaque tour.



<https://youtu.be/wjYd0GDTGbw>



Jésus nous entend

Lisez Marc 10:46 -52.

Chaque personne trouve secrètement un objet qui fait un son. Asseyez-vous dans un cercle avec les yeux fermés. Maintenant, à tour de rôle, écoutez le son de chaque objet.

Pouvez-vous identifier chacun ?

Bartimée faisait beaucoup de bruit et beaucoup de gens lui ont dit d'arrêter ! Mais il a crié encore plus fort. Jésus nous entend quand nous l'invoquons — de nos cris à nos murmures.

De quoi avez-vous besoin de Jésus pour vous aider ?

Discutez avec Dieu : Dites à Dieu les besoins de votre famille en murmurant. Pause et d'une voix plus forte, remerciez-Le de vous avoir entendue.



Allons ensemble

Mettez-vous en ligne l'un à côté de l'autre. À l'aide d'un chiffon ou d'un bas en nylon, attachez-vous à la cheville à la personne de chaque côté de vous. (Les gens à chaque extrémité auront leur pied extérieur libre.)

En équipe, travailler ensemble pour passer d'un point de départ à l'arrivée le plus rapidement possible. Assurez-vous de rester connecté.

Reposez-vous et répétez.

Faites trois séries. Essayez d'être plus rapide à chaque fois.



<https://youtu.be/iUNq82vnbil>

A person is holding a smartphone, and the background is filled with various social media icons and emojis, including hearts, thumbs up, and smiling faces, suggesting a focus on digital media consumption.

Astuce santé

Réduisez le temps d'écran.
Limitez le nombre d'heures
que vous regardez chaque
jour sur les écrans.



Marche 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 du crabe - Marcher face vers le haut avec les pieds et les mains sur le sol.



https://youtu.be/HE9IjmzwB_A

Reposez-vous et parlez ensemble.

Quand avez-vous reçu quelque chose qui était **exactement** ce dont vous aviez besoin ? Cela peut avoir été un cadeau, des conseils, de l'aide...

Aller plus loin : Pourquoi était-il important d'obtenir quelque chose dont vous avez vraiment besoin au bon moment ?



Alpinistes et cales



Faites 10 climbers puis maintenez une position de superman avec les bras et les jambes hors du sol pendant 10 secondes.

Faites cinq tours sans pause.



<https://youtu.be/JJ7TnZfPUaA>

Allez plus facilement : Ne tient que cinq secondes.



20, 15, 10, 5



Commencez par un «high fives» puis faites :

- 20 jumping jacks
- 15 patineurs de vitesse
- 10 plongeurs de chaise
- 5 abdos

Terminez par un «high fives».

Faites trois tours sans repos entre eux.

Temps à tout le monde.

Aller plus fort : Augmentez le nombre de tours.



Jésus est prêt à répondre

Lisez Marc 10:46 -52.

La foule a changé. Il est passé de dire à Bartimée d'arrêter de crier, à l'encourager. « N'ayez pas peur ! Allez ! » Alors il sauta, plein d'espérance, et Jésus le guérit.

Pensez à quelqu'un de votre communauté qui est dans le besoin. Remue-méninges des idées pour les aider.

Votre ménage pourrait-il répondre à ce besoin et les encourager ?

Est-ce qu'on « saute » pour répondre ?

Pouvons-nous inviter quelqu'un d'autre à Le chercher aussi ? « Il t'appelle ! »

Discutez avec Dieu : Seigneur nous aide à remarquer les besoins des gens autour de nous et à répondre.



Chaussettes basket-ball

Faire une balle à partir d'une chaussette enroulée. Une personne utilise ses bras comme but. Choisissez trois endroits où tirer. Tout le monde reçoit trois coups à chaque endroit. Comptez le nombre de tirs réussis pour trouver le gagnant.

Jouez à nouveau et bandeau les yeux la personne qui prend les coups de feu.



<https://youtu.be/5zt0ZewwXzU>

A hand holding a smartphone is the central focus. The background is a blurred crowd of people. Overlaid on the image are several circular icons: a red heart, a blue thumbs-up, and various yellow emojis (smiling face with rosy cheeks, surprised face, neutral face).

Astuce santé

Réduisez le temps d'écran.
Fermez certains comptes
de médias sociaux.

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.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