

Croître en profondeur — Semaine 11



famille.fitness.foi.fun



**Jésus se soumet à la volonté
de Dieu !**

www.family.fit



JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

Marc
15:12 -20, 37-
39

Pilate cède à la
foule

Jésus se soumet
à la volonté de
Dieu

Jésus reconnu
comme Dieu



Échauffement

Dessinez une
personne-relais

Échauffement
dans les coins

Suivez le guide



Bougez

Gainage
"basique"

Gainage "up-
down"

Gainage en
miroir



Défi

Horloge folle

Bataille des
chaussettes

Défi gainage et
fentes



Explorez

Lisez les versets
et discutez

Lisez les versets
et jouez la scène

Lisez les versets
et racontez
votre histoire



Jouez

Coup de pied
dans la boîte

Jeu de
confiance :
tomber en
arrière

Promenade
familiale

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.



Dessinez une personne-relais

Faites un relais familial. Une personne fait cinq burpees, court vers un papier de l'autre côté de la pièce et dessine une partie du corps. Ils courent en arrière et touche la prochaine personne qui fait la même chose. Le but est que la famille dessine un corps entier (tête, corps, bras, mains, jambes, pieds) le plus rapidement possible.



<https://youtu.be/ru-UxLtJxxs>

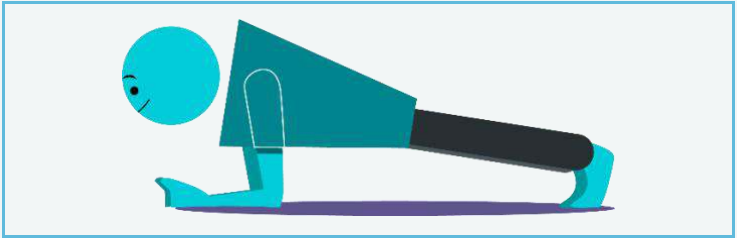
Reposez-vous et parlez ensemble.

Quand avez-vous été dans une foule à crier les mêmes mots ensemble ?

Allez plus loin : *Quand avez-vous fait quelque chose que vous ne vouliez pas faire juste pour plaire aux autres ?*



Gainage "basique"



Mettez les mains et les pieds sur le sol et gardez tout votre corps raide comme une planche. Soutenez votre poids sur vos coudes.

Maintenez pendant 20 secondes et reposez-vous. Répétez une fois de plus.

Plus dur : *Se déplacer entre les mains et les coudes dans une action fluide.*



Horloge folle

Vous aurez besoin d'une bouteille en plastique et d'affiches avec les numéros 1 à 12.

Placez les chiffres sur le sol comme un cadran d'horloge et mettez la bouteille au milieu.

Tournez à tour de rôle pour faire tourner la bouteille. Toute la famille fait ce nombre de répétitions pour n'importe quel mouvement qu'elle choisit. (Par exemple, sept squats ou trois abdos.)

Jouez pendant cinq minutes.



https://youtu.be/9_3pYqNuclI

Allez plus facilement : Jouez seulement pendant trois minutes.



Pilate cède à la foule

Lisez **Marc 15:12 -15** de la Bible.

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

Après trois ans de ministère et 33 ans sur terre, nous arrivons au dernier jour de la vie de Jésus. Les dirigeants juifs livrent Jésus à Pilate, le gouverneur romain, et exigent qu'il soit crucifié. Avant que ce châtiment cruel ne soit commis, Jésus est humilié et torturé — volontairement — pour nous.

Passage biblique — Marc 15:12 -20, 37-39 (NIV)

« Que ferai-je donc de celui que vous appelez roi des Juifs ? » Pilate leur a demandé.

« Crucifie-le ! » ils ont crié.

« Pourquoi ? Quel crime a-t-il commis ? »
a demandé à Pilate.

Mais ils crièrent de plus en plus fort :
« Crucifie-le ! »

Souhaitant satisfaire la foule, Pilate leur a remis Barabbas. Il fit fouetter Jésus, et le livra pour être crucifié.

¹⁶ Les soldats emmenèrent Jésus dans le palais (c'est-à-dire le Prétoire) et rassemblèrent toute la troupe de soldats ; ils lui mirent une robe pourpre, puis tordirent ensemble une couronne d'épines et la posèrent sur lui ; et ils se mirent à l'appeler : Salut, roi des Juifs ! Encore et encore, ils le frappèrent sur la tête avec un bâton et crachèrent sur lui. Tombant à genoux, ils lui rendirent hommage ; et quand ils se moquèrent de lui, ils ôtèrent la robe pourpre et lui mirent ses propres vêtements. Puis ils l'ont conduit pour être crucifié

³⁷ Par un cri fort, Jésus respirait son dernier.

Le rideau du temple fut déchiré en deux de haut en bas. Et quand le centurion, qui se tenait là devant Jésus, vit comment il mourut, il dit : « Certainement cet homme était le Fils de Dieu ! »

Discussion :

Les dirigeants juifs ont attiré la foule pour obtenir ce qu'ils voulaient. Pourquoi penses-tu que Pilate a cédé à la demande de la foule ?

Discutez avec Dieu : Seigneur Jésus, je suis désolé pour les fois où je cède aux autres et fais ce qu'ils veulent. S'il te plaît aide-moi à toujours faire ce que tu veux que je fasse.



Coup de pied dans la boîte

Faites un cercle sur le sol et mettez une boîte vide au milieu. Une personne garde la boîte tandis que tout le monde essaie de la chasser du cercle. Si le gardien touche quelqu'un d'autre avant qu'il ne frappe la boîte, il devient le nouveau gardien. Les joueurs peuvent travailler ensemble pour distraire le gardien. Si vous bottez la boîte sans être touché, vous gagnez ce tour.



<https://youtu.be/2Beyf3fvC80>

Réfléchir :

Qu'avez-vous apprécié dans le jeu ?

Qu'est-ce qui a facilité à donner le coup de pied de la boîte ?



Astuce santé

Réduisez votre temps
« d'écran ».



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.

- 10 jumping jacks
- 10 talons arrière
- 10 abdos
- 10 squats

Faites deux séries.



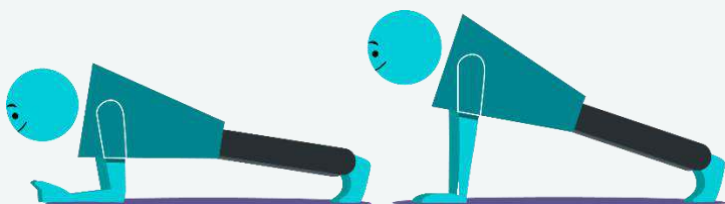
https://youtu.be/fe_bRnV04ao

Reposez-vous et parlez ensemble.

Quand avez-vous sacrificiellement fait quelque chose pour quelqu'un d'autre ?



Gainage "up-down"



Commencez en position de gainage sur vos coudes et vos orteils, avec votre corps en ligne droite. Décalez votre poids et appuyez en haut pour que vous soyez soutenu sur vos mains - main gauche puis droite. Ensuite, redescendez sur les coudes.

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



<https://youtu.be/0-yQkbNzZHY>

Plus facile : Gardez la même technique mais en appui sur vos genoux (au lieu de vos orteils) ou sur une chaise.

Plus dur : Augmentez le nombre de séries.



Bataille des chaussettes



Vous aurez besoin d'environ 20 paires de chaussettes roulées. Marquez un terrain de 8 x 4 mètres et divisez-le en deux. Formez deux équipes et mettez la moitié des chaussettes de chaque côté.

Les membres de l'équipe courent vers une paire de chaussettes, effectuent un squat, puis jettent les chaussettes de l'autre côté de la cour. Continuez pendant 30 secondes. L'équipe avec le moins de chaussettes gagne.

Répétez trois fois.



<https://youtu.be/tCZyHBIYIVs>

Plus dur : Augmentez le nombre de séries.



Jésus se soumet à Dieu

Lisez Marc 15:16 -20.

Reconstituez lentement et respectueusement cette scène si cela est approprié pour votre famille. Utilisez une robe ou un manteau, trouvez un bâton et tout autre accessoire approprié. Utilisez les mots « les soldats » au lieu de « ils » pour commencer chaque phrase pendant que Marc 15:16-20 est lu à haute voix. Terminez en silence avec votre figure de Jésus dans la pose de crucifixion.

- Comment Jésus a-t-il répondu à cette cruauté ?

Discutez avec Dieu : Rassemblez-vous dans un cercle serré et remerciez Jésus d'être prêt à prendre la punition pour nos péchés.



Jeu de confiance: tomber en arrière

Faites le jeu de confiance de deux façons :

1. Une personne se tient entre deux autres et tombe en arrière puis en avant, les yeux fermés. Qu'est-ce que ça a fait d'être rattrapé par la famille ?
2. Tenez-vous sur une chaise, fermez les yeux et tombez en arrière dans les mains de la famille.



https://youtu.be/lw_UWIET_0k

Réfléchir :

Comment ces deux activités de confiance sont-elles comme Jésus et Dieu le Père au moment de la crucifixion ?



Astuce santé

Réduisez votre temps d'écran. Éteignez tous les écrans au moins 60 minutes avant de vous coucher.

Échauffement



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 clap - une planche
- Deux claps - deux alpinistes
- Trois claps - trois squats

Changez de chef au bout d'une minute.



<https://youtu.be/dvqrHUmakTQ>

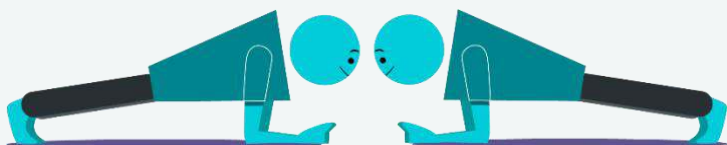
Reposez-vous et parlez ensemble.

Quelle chose importante avez-vous d'abord compris à propos de Jésus ?

Allez plus loin : Quelle est une raison de le suivre aujourd'hui ?



Gainage en miroir



Travaillez en binômes. Mettez-vous en position de gainage face à un partenaire. Une personne dans chaque binôme sera le miroir et devra copier tout ce que fait l'autre. Amusez-vous bien !



<https://youtu.be/wCTfeCnjCkQ>

Allez plus facilement : Reportez-vous au déplacement de la planche du jour 1 ou 2 cette semaine.



Défi gainage et fentes



Travaillez avec un partenaire. Alors qu'une personne est en position de gainage, l'autre fait des fentes. Echangez après 10 fentes sur chaque jambe. Faites quatre séries.

Allez plus facilement : Faites cinq fentes sur chaque jambe.

Aller plus fort : Ajoutez des poids à vos fentes.



Jésus reconnu comme Dieu

Lire Marc 15:37 -39.

Ce soldat romain vit Jésus mourir et a été convaincu de qui Jésus était vraiment.

Racontez l'histoire du moment où vous êtes devenu convaincu à propos de Jésus et que vous avez commencé à le suivre.

Discutez avec Dieu : Il y a beaucoup de gens dans votre cercle de famille, d'amis et de communauté qui n'ont pas encore été convaincus à propos de Jésus. Nommez certains et priez pour qu'ils aient la même réponse que le soldat.



Promenade familiale

Profitez d'une promenade en famille.
Promenez-vous autour de votre maison, de
votre cour ou, si possible, de votre quartier.



A young man with dark hair is lying on his back on a wooden floor, looking down at a white smartphone in his hands. He is wearing a dark t-shirt. Around him, several other people's hands are visible, each holding a white smartphone. The scene is captured from a high angle, looking down at the man and his phone. The background is a light-colored wooden floor.

Astuce santé

Réduisez votre temps d'écran. Planifiez le temps d'écran pour chaque personne de la famille.

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.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 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