

Croître en profondeur — Semaine 12



famille.fitness.foi.fun



Jésus — ressuscité et vivant !

www.family.fit



JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

Marc
16:1 -7

Jésus a été
enterré

Jésus est
ressuscité

Jésus attend



Échauffement

Attraper la
queue

Relais de
ramassage
d'objet

La brouette et la
chenille



Bougez

Burpees simples

Burpees

Sauts de
grenouille
Burpee



Défi

Relais de
planches

Morpion

Finale family.fit



Explorez

Lisez les versets
et identifiez des
parfums
communs

Lisez les versets
et planifiez une
surprise pour les
autres

Lisez les versets
et faites une
recherche en
utilisant des
instructions
"chaud" et
"froid"



Jouez

Course
d'obstacles de
brouette

Jetez la boule de
papier

Cache-cache

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



Attraper la queue

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



<https://youtu.be/FlicyXU6pXE>

Reposez-vous et parlez ensemble.

Quels sont les rituels de votre famille ou de votre communauté ?

Aller plus loin : Pourquoi les gens suivent-ils les rituels ?



Burpee simple



Posez vos mains sur le sol, reculez les pieds pour être en position de planche, puis avancer les deux pieds vers l'avant et mettez vous debout et frappez des mains au-dessus de votre tête.

Prenez quelques minutes pour faire l'exercice en famille — assurez-vous de vous donner un bon coaching et de vous encourager mutuellement. Chronométrez à tour de rôle chaque membre de la famille pour voir combien de temps il faut pour faire 10 burpees !



https://youtu.be/jzE-Lj_fPXs



Relais de planches



Séparez-vous en deux groupes et tenez vous à cinq mètres les uns des autres. Une personne commence en position de planche et se déplace latéralement vers l'autre groupe. Elle marque la personne suivante qui à son tour se déplace latéralement en position de planche vers l'autre groupe.

Voyez combien de tours vous pouvez faire en trois minutes.



<https://youtu.be/1U4foL-hyQg>

Plus difficile : Augmentez le temps à cinq minutes.



Jésus est enterré

Lisez **Marc 16:1 -2** dans 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 été déposé dans une tombe creusées dans la roche. L'entrée était scellée par une énorme pierre et gardée par des soldats pour empêcher quiconque de voler le corps.

Passage biblique — Marc 16:1 -7 (Bible du Semeur)

Quand le sabbat fut passé, Marie de Magdala, Marie mère de Jacques, et Salomé achetèrent des huiles aromatiques pour aller embaumer le corps de Jésus. Il était encore très tôt, le dimanche matin, lorsqu'elles arrivèrent

au tombeau. Le soleil se levait. ³En chemin, elles s'étaient demandé les unes aux autres : "Qui nous roulera la pierre qui ferme l'entrée du tombeau ?"

Or, en levant les yeux, elles s'aperçurent que la pierre avait été roulée sur le côté, et c'était un bloc énorme. Elles pénétrèrent dans le caveau et virent, assis du côté droit, un jeune homme vêtu d'une robe blanche. Elles furent saisies de frayeur.

⁶Mais le jeune homme leur dit : "N'ayez pas peur !" « Vous cherchez Jésus de Nazareth, celui qui a été crucifié ? Il est ressuscité ! Il n'est plus ici. Voyez l'endroit où on l'avait déposé⁷ Et maintenant, allez annoncer à ses disciples, et aussi à Pierre, qu'il vous précède en Galilée ; c'est là que vous le verrez, comme il vous l'a dit."

Discussion :

Notre sens de l'odorat est important. À tour de rôle essayez de deviner différents parfums communs avec les yeux fermés.

L'onction d'un corps avec des épices faisait partie du rituel funéraire. Les épices parfumées étaient extrêmement chères et étaient une expression d'amour et de respect.

Pourquoi les femmes étaient-elles disposées à faire autant d'efforts pour oindre le corps de Jésus ?

Pense à un moment où quelqu'un a montré son amour pour toi. Comment a-t-il fait ça ?

Discutez avec Dieu : Écrivez une lettre à Dieu exprimant votre amour. Choisissez quelqu'un pour récolter les lettres et les garder dans un endroit sûr. Convenir d'un moment pour les ouvrir à nouveau.



Course d'obstacles de brouette

Créer un parcours d'obstacles qui comprend quelques virages. Mettez vous par paires et déplacez-vous à travers le parcours dans une course de brouette.

Position de la brouette : Une personne est en position de planche tandis que l'autre se tient debout et lui tient les chevilles.

Avancer comme ça.

Chronométrez chaque équipe. Échangez de place et recommencez.



https://youtu.be/8IE_7MQ2xBc



Astuce santé

Réduisez votre temps
« d'écran ».



Relais de ramassage d'objet

Répartissez-vous en deux équipes et tenez-vous sur les côtés opposés d'un espace.

Mettez 21 objets au centre par terre.

Chaque équipe cours et recueille les objets un par un en se relayant. Voyez quelle équipe peut en récolter le plus.

Reposez-vous, puis répétez.



<https://youtu.be/T1ATkd4LuxE>

Reposez-vous et parlez ensemble.

Partagez l'histoire la plus incroyable que vous ayez jamais entendue.

Aller plus loin : Pourquoi des événements incroyables ou inhabituels nous effrayent-ils parfois ?



Burpees



Tenez-vous debout avec les pieds joints.
Penchez-vous et posez vos mains sur le sol
tout en sautant avec vos pieds dans une
position de planche.

Faites un push up, puis sautez avec vos pieds
vers vos mains. Redressez-vous, sautez et
tapez des mains au-dessus de la tête.

Faites 10 burpees lentement et fluidement.



https://youtu.be/jzE-Lj_fPXs

Allez plus facilement : Faites le burpee simple du Jour 1.



Morpion

Faites un plateau de morpion sur le sol avant de commencer (utilisez du ruban adhésif ou de la corde).

Faites deux équipes. Chaque équipe reçoit un défi comme p. ex. trois burpees. Une fois terminé, deux personnes courent et placent leur pièce dans une case du jeu du morpion. Continuez avec de nouveaux défis jusqu'à ce qu'une équipe ait gagné.



<https://youtu.be/PGybrGeteel>

Plus dur : Augmentez le nombre de séries.



Jésus est ressuscité

Lire Marc 16:3 -6.

Aimez-vous les surprises ? Fais une surprise à quelqu'un de ta famille avant la fin de la journée. Soyez créatifs !

Les femmes de cette histoire ont vécu une sacrée surprise. Jésus n'était plus dans le tombeau !

Qu'est ce qu'elles ont appris de nouveau sur Jésus à ce moment-là ? Qu'est-ce que cela signifie pour vous aujourd'hui ?

Discutez avec Dieu : Merci Seigneur Jésus d'avoir pris notre péché à la croix. Tu as vaincu le péché et la mort. Tu es ressuscité pour prouver que tu es Dieu. Aide-nous à vivre chaque jour à la lumière de cette vérité.



Jetez la boule de papier

Lancer le défi : Tout le monde fait une boule de papier et s'exerce à la lancer et à l'attraper d'une seule main. Ensuite, tenez-vous en cercle et chacun lance sa balle vers la droite en même temps qu'il attrape la balle de la gauche. Encouragez-vous les uns les autres



<https://youtu.be/fuYoWk9OpYE>

An elderly couple is shown from the chest up. The woman on the left has dark, curly hair and is wearing a light-colored top and a pearl necklace. The man on the right has dark hair, wears glasses, and a light-colored polo shirt. They are both smiling and looking at a smartphone held by the man. The background is a soft, out-of-focus indoor setting.

Astuce santé

Réduisez votre temps d'écran. Réfléchissez ensemble à toutes les bonnes choses que vous pouvez faire sans écran et afficher la liste.



Brouette et chenille

Brouette : Travaillez avec un partenaire. Avancez sur 10 mètres puis échangez vos places.

Chenille : Penchez-vous en avant et placez vos mains sur le sol. Avancez vos mains jusqu'à ce que vous soyez en position de gainage, dos plat. Ensuite, avancez vos pieds aussi près de vos mains que possible.

Répétez pendant 10 mètres. Faites trois séries.



<https://youtu.be/43YZWUrNNzw>

Reposez-vous et parlez ensemble.

Quand as-tu presque été en retard pour quelque chose ?

Allez plus loin : racontez la fois où vous avez attendu quelqu'un le plus longtemps.



Saut de grenouille Burpee

Faites un burpee normal (cf Jour 2).

Cependant, lorsque vous revenez à la position debout après être descendu au sol, sautez aussi loin que vous pouvez comme une grenouille.

A chacun son tour, mesurez jusqu'où chaque personne peut sauter !

Allez plus facilement : N'essayez pas de sauter loin.



Finale family.fit



Terminez la saison avec un défi qui inclut tout ce que nous avons appris !

Par paires compléter ces mouvements aussi vite que possible, mais avec une bonne technique :

- 20 secondes de planches et superman
- 20 burpees, trempettes, patineurs de vitesse, fentes, push-ups, sit-ups, alpinistes, squats.

Faites trois séries.

N'oubliez pas d'utiliser une minuterie !



<https://youtu.be/3SaLawSacSw>



Jésus attend

Lire Marc 16:1 -7.

À tour de rôle cacher un objet. Le cacheur utilise les mots « chaud » et « froid » pour montrer à quel point les chercheurs sont proches de l'objet.

Pourquoi les femmes cherchaient-elles Jésus au mauvais endroit ?

Jésus ressuscité les attendait en Galilée, où Il avait promis qu'Il serait.

Où est-ce que Jésus pourrait vous attendre aujourd'hui ?

Discutez avec Dieu :Priez dans un parcours autour de quatre lieux différents de votre maison pour : (1) votre vie personnelle avec Dieu ; (2) suivre Dieu en famille ; (3) votre pays ; (4) vos amis qui ne suivent pas encore Jésus.



Cache-cache

Une personne cache quelque chose à la maison qui sera reconnu par le reste de la famille. Donnez un indice pour encourager les autres à trouver l'objet manquant.

Répétez l'opération avec un nouvel objet.



<https://youtu.be/4h9pCQ2JQ48>

An elderly couple, a woman on the left and a man on the right, are smiling and looking at a smartphone held by the man. The woman has dark, curly hair and is wearing a light-colored top and a pearl necklace. The man has dark hair, wears glasses, and a light-colored polo shirt. They are in a bright, indoor setting.

Astuce santé

Réduisez votre temps
d'écran.

Utilisez uniquement des
programmes et des
applications qui font du
bien à votre 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.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