

Croître en profondeur — Semaine 13



*famille.fitness.foi.fun*



**Semaine de Célébration  
Fin de saison**

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



Cette semaine : Fête

## Félicitations !

Vous avez terminé une saison de family.fit !

Nous espérons que vous verrez des changements dans votre famille. Peut-être que vous êtes en meilleure santé et en forme. Peut-être que vous êtes plus positif et plus connecté. Peut-être avez-vous eu une percée en famille dans le domaine du pardon ou de la communication, la gentillesse ou le courage.

Fêtons ce que Dieu fait !

Si vous le pouvez, réunissez-vous avec d'autres familles. Combinons fitness, foi, plaisir et nourriture, et faisons la fête avant de commencer une autre saison de famille.fit.



# Idées de célébration

Retrouvez-vous ensemble en famille. Regardez ces idées et venez avec un plan pour célébrer la fin d'une saison de famille.fit.

Concevez l'événement en fonction de votre situation actuelle. Si vous êtes en confinement de COVID, essayez de vous connecter de manière créative.

Inclure les éléments suivants :

1. Familles dans votre quartier
2. Fitness
3. Fun
4. Foi
5. Nourriture

Choisissez des idées dans les pages suivantes pour commencer.

# Démarrez

## 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.

# 1. Autres Familles

## Inviter d'autres familles

---

Pensez à d'autres familles avec lesquelles vous pouvez vous réunir pour célébrer. Ils pourraient être des gens qui ont fait family.fit ou des gens qui pourraient commencer la saison prochaine.

Si vous ne pouvez pas vous réunir face à face, connectez-vous via Zoom<sup>®</sup> ou Skype<sup>®</sup> ou par la fenêtre.

## Priez pour eux

---

Priez pour les autres familles que vous invitez. Invitez quelqu'un d'isolé ou âgé. Ils aimeraient faire partie de votre famille pour la fête!

# Créez des invitations

---

Rendez les invitations amusantes. Vous pourriez faire un message vidéo amusant. Vous pourriez dessiner et écrire une carte d'invitation. Vous pourriez lancer un défi à l'autre famille.



## 2. Fitness

### Choisissez quelques éléments de remise en forme

---

Regardez les 12 dernières semaines de remise en forme et choisissez trois défis différents que vous pouvez faire avec d'autres familles.

Voici quelques idées pour commencer :



Défi tour

Squats dos à dos

Défi Push up



# Définissez un défi

---

Chaque famille qui a fait family.fit pourrait définir un défi et le montrer aux autres familles. Utilisez au moins deux mouvements dans le défi.

## Concevez un concours

---

Choisissez l'un des défis et faites-en une compétition. Il pourrait s'agir des enfants contre les parents ou des hommes face aux femmes. Ça pourrait être famille contre famille. Pensez à ce qui fonctionnerait le mieux et serait amusant à faire !





## 3. Fun



### Décorations

---

Choisissez un lieu pour votre célébration. Ce peut être un parc, votre maison ou une salle. Maintenant, décorez-le de manière amusante et spéciale. Soyez créatifs !

### Jeux et sports amusants

---

Planifiez des jeux amusants que tout le monde connaît et aime. Par exemple du frisbee, du foot, la balle assise, jeu du loup.

# Choisissez un jeu de family.fit

---

Réfléchissez au cours des 12 dernières semaines et choisissez quelques jeux à jouer qui impliquent tout le monde. Voici quelques idées pour commencer :



La marche du marais

Défi du lancé de balle

Coup de pied dans la boîte



## 4. Foi

### Partagez comment vous avez grandi

---

Partagez avec les autres familles comment votre famille a grandi et changé au cours des derniers mois. Quelles sont les choses positives qui se passent ? Qu'avez-vous appris ?

### Ouvrez la Bible ensemble

---

Choisissez un thème qui a vraiment aidé votre famille. Lisez à nouveau ce passage biblique et faites certaines activités et questions avec les autres familles.

# Regarder une vidéo Max7 ensemble

---

Regardez l'une de ces vidéos et discutez des thèmes (voir [Max7.org](https://www.max7.org)) :



L'histoire de Noël :  
Naissance de Jésus

Les Bergers

Les Rois Mages



## 5. Nourriture

### Chaque famille apporte un repas

---

Chaque famille apporte son repas préféré à partager avec les autres familles. Si vous ne pouvez pas vous rencontrer, partagez votre recette préférée avec les autres familles.

### Préparer des aliments sains ensemble

---

Trouvez des recettes simples pour des aliments sains et des boissons à préparer ensemble.

Par exemple :

- Préparez une boisson en utilisant des fruits frais
- Faites une collation saine

# Cuisinez un repas ensemble

---

Faites un barbecue, faites un curry ou tout autre repas maison où les familles apportent des ingrédients à cuisiner ensemble.



# Cherchez une nouvelle saison !

Construisez votre propre famille.fit est à venir ! Le thème est les attitudes saines. Cela vous aidera à continuer à faire grandir votre famille, votre forme physique, votre foi et votre plaisir !

[Téléchargez cette affiche d'une page](#) à imprimer et à accrocher sur votre mur. En trois étapes simples, votre famille peut créer ses propres sessions actives. Essayez-le. Vous allez vous amuser !

Build Your Own



in 3 easy steps!



1

Get Active

Choose one or more exercises and do them with the activities.

Exercises

Exercise Activities

# 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](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)