

Faites le vous même



en 3 étapes faciles !



Des attitudes saines

Le Fruit de l'Esprit - Galates 5:22 -23

family.fit est facile à faire pour toute votre famille. N'importe qui peut le mener. Vous n'avez pas besoin d'équipement spécial, juste un peu d'espace pour être actif ensemble — à l'intérieur ou à l'extérieur. Vous pouvez créer trois sessions ou plus pour chaque semaine pendant 10 semaines à l'aide de ce graphique.

1 Bougez

Choisissez un ou plusieurs **exercices** et faites-les avec les **activités**.

2 Explorez la Bible

Choisissez vos propres passages bibliques ou utilisez ce plan.

Exercices

Pour les vidéos de ces exercices, utilisez le code QR ci-dessous

Squats



Doubles barres



Sit-ups



Pompes



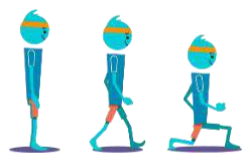
Tenir comme Superman



Gainage



Fentes



Alpinistes



Patineurs de vitesse



Burpees



Scanner les vidéos

Activités d'exercice

1. Rouler les dés

Définissez une cible familiale telle que 100. Faites rouler à tour de rôle les dés, faites ce nombre de mouvements, puis marquez la personne suivante. Gardez le compte et continuez jusqu'à ce que la famille atteigne la cible.

2. Coins

Choisissez quatre mouvements. Étiquetez les coins de la pièce avec eux. Chaque personne commence à un coin différent et fait ce mouvement. Passez au coin suivant toutes les 60 secondes et faites le nouveau mouvement. Faites deux séries.

3. Défi temporel

Voyez combien de répétitions de mouvement vous pouvez faire en 60 secondes. Reposez-vous et répétez.

4. 20,15,10,5 défi

Choisissez quatre mouvements. Faites 20 de la première, 15 de la seconde, 10 du troisième et 5 de la dernière. Reposez-vous et répétez.

5. Tabata

Faites un mouvement pendant 20 secondes puis reposez-vous pendant 10 secondes. Faites un deuxième mouvement pendant 20 secondes et reposez-vous pendant 10 secondes. Faites huit séries.

Augmenter le défi ? Faites-le plus vite, faites plus de tours ou faites-le plus longtemps.

Lecture biblique

1. **Vue d'ensemble**
Galates 5:22 -23

2. **Amour**
Marc 12:30 -31

3. **Joie**
1 Pierre 1:8 -9

4. **Paix**
Philippiens 4:6 -7

5. **Patience**
Hébreux 6:10 -12

6. **Gentillesse**
Colossiens 3:12 -13

7. **Bonté**
Galates 6:9 -10

8. **Fidélité**
1 Pierre 2:10

9. **Douceur**
Éphésiens 4:2 -6

10. **Contrôle de soi**
Tite 2:2 -6

Explorez les activités

Parlez de cela ensemble pendant 5-10 minutes chaque session. Concentrez-vous sur un aspect différent chaque jour, vous regardez le verset puis priez ensemble.

Jour 1

- Que dit ce verset sur Dieu ?
- Que dit ce verset sur nous en tant qu'humains ? A propos de moi ?

Jour 2

- Comment ce passage me défie aujourd'hui ?
- Que puis-je faire pour changer et grandir aujourd'hui ?

Jour 3

Choisissez une activité...

- Faire une affiche
- Drame/jeu de rôle
- Remue-méninges ce qu'il faut faire dans le quartier. Faites-le !



Scanner les vidéos

3 Jouez et priez ensemble

Choisissez un jeu amusant à jouer ensemble ou à créer le vôtre. Pour les vidéos de jeux, utilisez le code QR.



Parcours d'obstacles

Installez une course d'obstacles. Utilisez l'espace que vous avez à l'intérieur ou à l'extérieur (par exemple, courez à l'arbre ou à la chaise, sautez par-dessus le chemin ou le tapis, etc.). Soyez créatifs ! Faites le parcours plusieurs fois en essayant d'aller le plus vite possible. Chronométrez chaque personne.



Attraper la queue

Tout le monde porte une écharpe ou une petite serviette comme une « queue » glissée à l'arrière de 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 sit-ups et continuez le jeu. Amusez-vous bien !



Genouillère

Faites l'exercice à deux. Chaque joueur doit essayer de toucher les genoux de l'autre qui va essayer de l'éviter. Touchez-le autant de fois que possible en 60 secondes. Changez de partenaire et répétez. Essayez-le par groupes de trois.



Chaussettes basket-ball

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

Autres idées

Prenez le temps de prier à la fin de chaque séance. Prenez de profondes respirations et étirez vos muscles pendant que vous parlez à Dieu.

Vous pourriez inviter une autre famille à faire de la famille. Faites-le face à face ou virtuellement.

Votre famille peut aussi aimer faire du jogging, nager, faire du vélo, marcher, patiner, pagayer ou jouer dans le parc. Essayez d'être actif d'une manière ou d'une autre tous les jours.

Veuillez envoyer vos commentaires, histoires et idées à : <https://family.fit/en/build-your-own/feedback/>

ACCORD IMPORTANT AVANT D'UTILISER CETTE RESSOURCE 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.

