

Grandir en sagesse — Semaine 1



famille.fitness.foi.fun



Vivre avec but

www.family.fit



JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

Matthieu
5:13 -16

Connaissez
votre but

Être connu pour
faire le bien

Vivre pour la
gloire de Dieu



Échauffement

Le chien de
garde

Déplacez votre
corps

Marche de
l'ours et du
crabe



Bougez

Fentes en duo

Fentes
profondes et
lentes

Fentes avec
poids



Défi

Marcher comme
une lumière

Sel et lumière

Parcours
d'obstacles



Explorez

Lisez les versets,
discutez et
goûtez le sel

Lisez les versets,
discutez et
trouvez la partie
la plus sombre
de la maison

Lire les versets,
discuter et
dessiner un
phare



Jouez

Sauter à
l'intérieur,
sauter à
l'extérieur

Chaussettes
basket-ball

Brille Jésus

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



Le chien de garde

Une personne s'assoit sur le sol, jambes et bras tendus. Les autres doivent sauter par dessus le bras droit, puis les jambes, puis le bras gauche. Tout le monde saute deux fois puis inverser les rôles pour que chacun puisse faire l'exercice.



<https://youtu.be/jgISsNnFVys>

Reposez-vous et parlez ensemble.

Nommez trois choses pour lesquelles vous utilisez du sel, ou trouvez du sel dans.

Aller plus loin : *Qu'est-ce qui vous donne le plus de satisfaction, personnellement et en famille ?*



Fentes en duo



Tenez-vous droit avec les mains sur les hanches.
Avancez une jambe et abaissez vous jusqu'à ce
que votre genou avant soit plié à 90 degrés.
Alternez les jambes.

Pratiquez les fentes à deux personnes, en face-à-face. Commencez lentement et en faisant bien attention. Faites quatre séances de 10 répétitions. Reposez-vous entre chaque séance.



<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

Plus facile : faites deux tours.

Plus difficile : Augmentez les répétitions à 20 chaque tour.



Marcher comme une lumière

Mettez vous par 2.

Une paire marche jusqu'à une marque de 10 mètres aller/retour en faisant des fentes. Gardez un dos droit (comme une lumière) et maintenez un poids au-dessus si vous le pouvez.

Pour les autres paires, une personne est couchée sur le ventre tandis que l'autre saute par-dessus et repose sur le sol à côté d'elle. La première personne se tient ensuite et saute par-dessus la seconde. Tournez à tour de rôle en faisant 5 mètres et revenir. Faites quatre séries.



<https://youtu.be/nETEiqmMuaE>

Aller plus fort : Augmentez à cinq tours.



Connaissez votre but

Lisez **Matthieu 5:13 -16** dans la Bible.

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

Ces versets viennent au début du plus célèbre « sermon » que Jésus a donné pour les disciples de Son Royaume sur terre.

Passage biblique — Matthieu 5:13 -16 (NIV)

« Vous êtes le sel de la terre. Mais si le sel perd sa saveur, avec quoi la lui rendra-t-on ? Il n'est plus bon pour rien, sauf pour être jeté dehors et piétiné sous les pieds. »

« Vous êtes la lumière du monde. Une ville construite sur une colline ne peut

être cachée. Les gens n'allument pas non plus une lampe et la mettent sous un seau. Au lieu de cela, ils l'ont mise sur son support, et elle donne de la lumière à tous dans la maison. De même, que votre lumière brille devant les autres, afin qu'ils voient vos bonnes actions et glorifient votre Père qui est dans les cieux. »

Discussion :

Jésus a utilisé des choses familières pour nous aider à réfléchir à ce que signifie le suivre. Il utilise du sel ici.

Trouvez un peu de sel et essayez d'obtenir un seul grain chacun et goûter.

Pouvez-vous goûter la salinité dans ce petit grain ? Quelles choses ont le meilleur goût avec du sel ? Que pensez-vous d'être « sel » signifie pour nous aujourd'hui ?

Discussion avec Dieu : Trouvez une photo de famille ou une photo de ceux que vous aimez. Faites une prière de bénédiction pour chaque personne.



Sauter à l'intérieur, sauter à l'extérieur

Placez-vous en rond en vous tenant la main avec un chef au milieu qui donne des consignes.

Premier tour - le leader dit « sauter » et tout le monde crie l'action et saute dedans. Répétez avec d'autres instructions comme « sauter », « sauter à droite » et « sauter à gauche ».

Deuxième tour - tout le monde dit et fait le contraire de ce que dit le leader (par exemple sauter quand le leader dit « sauter »).

Troisième tour - tout le monde fait l'action du leader dit mais crie le contraire.



<https://youtu.be/KPHYkYP35Nc>

A photograph of a man and a young child sitting at a table, both focused on drawing. The man is on the right, leaning over the table, holding a pencil. The child is on the left, also holding a pencil. The table is covered with drawing supplies, including pencils, a pencil sharpener, and a small container. The background is a blurred outdoor setting with a fence and hills. The entire image has a teal color cast.

Astuce santé

Planifiez le succès.

Échauffement



Déplacez votre corps

Une personne différente est le meneur pour chaque tour. Commencez par courir doucement. Le meneur dit un nom, et la famille doit avancer en bougeant comme décrit. Mélangez les noms.

M. Slow - se déplacer lentement

M. Rush - se déplacer rapidement

M. Jelly - secouer tout votre corps

M. Muddle - marcher en arrière

M. Bounce - sauter autour de

M. Small - accroupir et continuer à bouger

M. Strong - déplacer fléchir vos muscles

M. Tall - étirer et déplacer

M. Tickle - agitez vos bras autour de

M. Happy - bouger et sourire



<https://youtu.be/QJmo5rfwnX8>

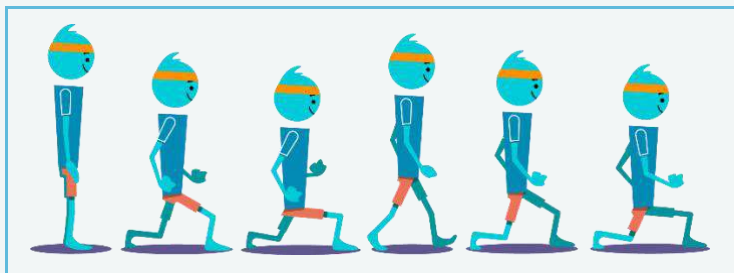
Reposez-vous et parlez ensemble.

Sur chaque doigt, comptez les façons dont les autres ont été bons pour vous personnellement ou en tant que famille.

Allez plus loin : Comment pensez-vous que les autres vous décriraient comme une famille ?



Fentes profondes et lentes



Pratiquez la fente lente. Aujourd'hui, nous nous concentrons sur le tempo.

Avancez une jambe et comptez jusqu'à cinq en abaissant lentement vos hanches jusqu'à ce que votre genou arrière touche le sol. Levez-vous vite. Répétez pour l'autre jambe. Sois une tortue, pas un lapin !

Répétez cinq fois par jambe.



<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

Aller plus facilement : plus bas que ce vous faites d'habitude.

Aller plus fort : Augmentez les répétitions à huit par jambe.



Sel et lumière

Le leader se tient à un bout de la pièce ou de la cour face aux autres. Tout le monde se tient à l'autre bout avec les mains au-dessus de la tête.

Marchez lentement avec les genoux hauts, sur les orteils donc il est difficile d'équilibrer, tendu tout le corps. Quand le leader crie « Sel et Lumière » et se retourne, tout le monde doit geler. Si le chef voit quelqu'un qui bouge cette personne doit faire trois pompes.

Répétez le jeu. Changez de chef.



https://youtu.be/m_VlgbZBgjU

Aller plus fort : Augmentez à cinq push-ups.



Être connu pour faire le bien

Lisez Matthieu 5:13 -16.

Recueillez autant de lumières que vous pouvez. Ensuite, trouvez l'endroit le plus sombre et allumez chaque lumière.

Jésus parlait à une foule de gens ordinaires. Mais il leur dit : « Tu es la lumière du monde ». C'est ainsi que Dieu entend faire son œuvre sur terre aujourd'hui : à travers nous — à travers vous !

De quelle manière pouvez-vous laisser votre lumière briller ?

Discutez avec Dieu : Dans le calme, demandez à Dieu de vous aider à voir comment vous pouvez laisser briller votre lumière. Écrivez ces idées et partagez-les ensemble. Éteignez toutes les lumières sauf une. Remerciez Dieu que même un peu de lumière fasse une grande différence.



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 lancés à chaque endroit. Comptez le nombre de tirs réussis pour trouver le gagnant.



<https://youtu.be/d2c863bAZT0>



Astuce santé

Planifiez le succès. Faites un calendrier familial pour chaque semaine où les plans de tout le monde sont programmés. Utilisez des images et des symboles pour aider les plus jeunes enfants.



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 en crabe : Marchez face vers le haut avec les pieds et les mains sur le sol.

Répétez pendant 10 mètres. Faites trois séries.



<https://youtu.be/ynPJIYUIYWo>

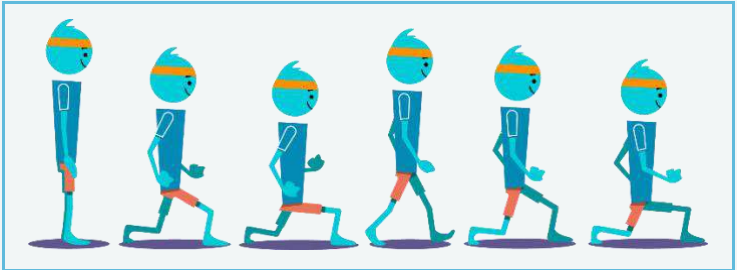
Reposez-vous et parlez ensemble.

Pouvez-vous penser à des endroits « sombres » qui ont besoin de la lumière de Jésus ?

***Allez plus loin** : Qui connaissez-vous qui reflète la lumière de Jésus ?*



Fentes avec poids



Ajouter du poids à la fente. Portez un sac à dos avec un livre dedans ou tenez des bouteilles d'eau dans vos mains. Pensez de manière créative pour trouver des poids de la bonne taille pour chaque personne. N'oubliez pas de garder la bonne technique.

Complétez deux séries de 10 répétitions. Reposez-vous 30 secondes entre les séries.

Aller plus facilement : faites plus bas que d'habitude et que huit répétitions par tour.

Aller plus fort : Augmentez les répétitions à 16 par jambe.



Parcours d'obstacles

Installez une course d'obstacles. Utilisez l'espace que vous avez à l'intérieur ou à l'extérieur (par exemple, courir jusqu'à l'arbre ou à la chaise, sauter par-dessus l'allée ou le tapis, et ainsi de suite). Soyez créatifs ! Faites le parcours plusieurs fois en essayant d'aller le plus vite possible. Chronométrez chaque personne.



<https://youtu.be/0wf6zfkzmCQ>



Vivre pour la gloire de Dieu

Lisez Matthieu 5:13 -16.

Le but ultime que Jésus suggère dans ces versets est que nos vies pointent visiblement vers Dieu et lui donnent gloire ! Même cette pensée est remarquable !

Imaginez que vous êtes seul avec Jésus. Où ou à qui pensez-vous qu'Il vous demande de refléter sa lumière ?

Discutez avec Dieu : dessinez ou imprimez un phare et dessinez ou mettez des photos de chaque membre de la famille dessus. Souvenez-vous de ces endroits sombres qui ont besoin de la lumière de Jésus. Demandez à Dieu d'aider chacun de vous à laisser briller votre lumière cette semaine d'une manière qui pourrait amener les autres à donner la gloire à Dieu.



Brille Jésus

Y a-t-il une bonne action que vous pouvez faire en famille pour faire briller l'amour de Jésus à une autre famille ou à une autre personne à proximité ? Faites une liste de ce que vous pourriez faire en famille.

Décidez d'un ou plusieurs d'entre eux et prévoyez de les faire ensemble en famille dans la semaine prochaine.

Après l'activité, réfléchissez comme une famille.

Vous avez apprécié l'activité ? Comment vous êtes-vous sentie après ? Comment se sentait la personne que vous avez aidée ? Est-ce quelque chose que vous pourriez continuer à faire en famille ?

Astuce pour les parents

Une journée structurée aide tout le monde à se sentir en sécurité et facilite la gestion. Faites un horaire avec le travail, les travaux scolaires, les jeux, le temps libre, l'exercice et le lavage des mains. Avoir une structure à votre journée peut vous aider à rester positif.



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