

Grandir en sagesse — Semaine 2



*famille.fitness.foi.fun*



**Donner d'une manière  
différente**

*www.family.fit*



JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

Matthieu  
5:38 -42

La générosité au  
lieu de la  
vengeance

De nombreuses  
façons d'être  
généreux

Suivez les  
paroles de Jésus  
tous les jours



Échauffement

Bouger en  
musique

Touchers de  
mains

Cercles et travail  
des bras



Bougez

Pompes au mur

Pompes  
partenaires

Pompes en  
pyramide



Défi

Dessin par tirage  
au sort

Portez les objets

Donnez ce que  
vous pouvez



Explorez

Lisez les versets,  
discutez et  
partagez vos  
expériences

Lisez les versets,  
discutez et  
écrivez des  
phrases du type  
« Si... alors... »

Lisez les versets,  
discutez et  
cherchez des  
façons d'être  
généreux



Jouez

Îles de papier

Fourmis sur un  
tronc

Mimez et  
devinez

# 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



## Bouger en musique



Mettez votre musique préférée. Répétez ces mouvements jusqu'à la fin de la musique :

- 10 courses sur place
- 5 squats
- 10 courses sur place
- 5 squats en tapant des mains au-dessus de la tête



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

Reposez-vous et parlez ensemble.

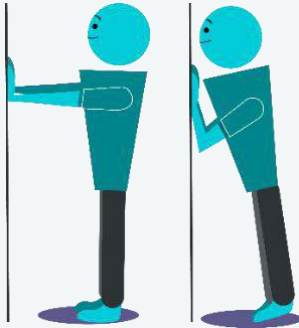
Si quelqu'un vous fait quelque chose de méchant, comment réagissez-vous ?

**Allez plus loin :** *Quand avez-vous été dans une situation où vous vouliez vous venger ?*

*Qu'avez-vous choisi de faire ?*



## Pompes au mur



Tenez-vous debout avec les bras tendus vers un mur. Penchez-vous vers l'avant, placez les paumes sur le mur, pliez les coudes et poussez pour revenir en position debout.

Faites 10 pompes au mur et reposez-vous.  
Faites trois séries.

***Un peu plus facile :*** Tenez-vous plus près du mur.

***Un peu plus difficile :*** Faites des pompes depuis vos genoux ou vos orteils.



## Dessin par tirage au sort

Mettez au moins 10 morceaux de papier dans un récipient, chacun avec une action différente écrite dessus : 10 abdominaux, 5 pompes, 15 sauts “jumping jack”, faire un câlin à tout le monde, taper dans les mains à chaque personne, aller chercher un verre d’eau pour chaque personne, 20 secondes de montées de genoux, 20 secondes de planche, 15 secondes de Superman.

Prenez tour à tour un papier au hasard et faites la tâche écrite dessus. Vous pouvez choisir d’aider quelqu’un dans sa tâche et vous pouvez également choisir de tirer au sort plus d’une fois, si vous voulez un défi supplémentaire.

Faites trois séries.



<https://youtu.be/W-OY9808VPY>

***Un peu plus difficile : Augmentez à cinq séries.***



## La générosité au lieu de la vengeance

Lisez **Matthieu 5:38 - 42** de la Bible.

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

Donner généreusement quand quelqu'un ne le mérite pas, c'est difficile. Ces versets continuent l'enseignement de Jésus sur ce que c'est de vivre dans son Royaume "à l'envers".

### **Passage biblique — Matthieu 5:38 - 42 (version Semeur)**

« Vous avez appris qu'il a été dit : œil pour œil, dent pour dent. Eh bien, moi je vous dis : Ne résistez pas à celui qui vous veut du mal ; au contraire, si quelqu'un te gifle sur la joue droite, tends-lui aussi



l'autre. Si quelqu'un veut te faire un procès pour avoir ta chemise, ne l'empêche pas de prendre aussi ton vêtement. Et si quelqu'un te réquisitionne pour porter un fardeau sur un kilomètre, porte-le sur deux kilomètres avec lui. Donne à celui qui te demande, ne tourne pas le dos à celui qui veut t'emprunter quelque chose. »

### ***Discussion :***

Quand quelqu'un nous fait mal, il est naturel de vouloir se défendre. Pouvez-vous penser à des moments où Jésus a été blessé par les autres — et a agi différemment ? Que trouvez-vous surprenant dans ses paroles ici ? Quelles sont les parties difficiles ?

**Discutez avec Dieu :** Les paroles de Jésus sont « à l'envers » — pas la façon « normale » de réagir. Partagez une chose que Jésus dit qui semble formidable ou une chose qui semble presque impossible. Priez pour que Dieu rende possible l'impossible.



## Îles de papier

Placez-vous dans un grand cercle avec des feuilles de papier sur le sol au milieu comme des îles. Tout le monde se déplace autour du cercle jusqu'à ce que le chef dise « îles ». Tout le monde doit se placer sur une île. Ceux qui ne peuvent pas, se mettent sur le côté. Il peut y avoir plus d'une personne par île, s'ils arrivent à tenir en équilibre.

Après chaque tour, retirez une île. Continuer jusqu'à ce qu'il ne reste qu'une île. Amusez-vous !



<https://youtu.be/Fn9iLdVBueM>



## Astuce santé

Planifiez le succès.

# Échauffement



## Touchers de mains

Affronter un partenaire en position de pompes. Essayez de toucher les mains de l'autre personne tout en protégeant les vôtres. Combien de touches pouvez-vous faire en 60 secondes ?



<https://youtu.be/tT9ATt9fLxE>

Reposez-vous et parlez ensemble.

Quel est le meilleur cadeau que vous ayez jamais reçu ? Quel est le meilleur cadeau que vous avez donné à quelqu'un d'autre ?

***Aller plus loin : Quelles sont les façons de donner qui n'impliquent pas d'argent ?***



## Pompes avec partenaires



La clé pour réussir les pompes est de garder votre corps bien aligné et vos coudes près du corps.

Affrontez votre partenaire avec vos genoux sur le sol et vos mains alignées avec vos épaules. Faites une pompe en même temps, puis tapez-vous dans la main d'une main.

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



[https://youtu.be/stuFr3i21\\_M](https://youtu.be/stuFr3i21_M)

***Un peu plus facile*** : Réduisez à huit répétitions.

***Un peu plus difficile*** : Faites trois tours.



## Portez les objets

Rassemblez 20 objets (balles, jouets, cuillères). Mettez tous les objets ensemble à cinq mètres.

La première personne avance sur les mains et les pieds vers les objets. Elle fait trois pompes, attrape un (ou plusieurs) objets et revient en faisant des fentes avec l'objet(s).

Chaque personne doit revenir avec un objet de plus que la personne précédente jusqu'à ce que tous les objets soient ramenés à la ligne de départ.

Faites trois séries.



[https://youtu.be/CoK\\_I3tQ0ZQ](https://youtu.be/CoK_I3tQ0ZQ)

***Un peu plus difficile*** : Augmentez à cinq pompes ou burpees.



## De nombreuses façons d'être généreux

Lisez Matthieu 5:38-42.

Jésus parle de soldats et de personnes au tribunal, ce qui n'a peut-être pas été votre cas. Imaginez que Jésus soit assis avec votre famille en ce moment. Quelles sont les différentes façons de « donner » — en particulier aux gens qui ont été méchants envers vous ?

Ensemble, écrivez des phrases qui sont pertinentes pour votre famille en utilisant le modèle de Jésus : « Si quelqu'un..., alors nous devrions... »

**Discussion avec Dieu** : À tour de rôle, lisez chaque phrase. Après chaque phrase, demandez à Jésus son aide pour le faire. Laissez les phrases en évidence cette semaine pour rappeler à tout le monde que la façon de faire de Jésus est « à l'envers ».



## Fourmis sur un tronc

Tout le monde se tient sur une « bûche » (une ligne, un muret ou un banc). Le but est d'inverser l'ordre des joueurs sur le tronc sans que personne ne tombe. Travaillez ensemble pour que tout le monde réussisse. Réglez une minuterie.



<https://youtu.be/l1pHjfxleEc>





## Astuce santé

Planifiez le succès. Trouvez un temps régulier pour une réunion de famille chaque semaine. Vérifiez le calendrier ensemble.

Trouvez des solutions aux problèmes et encouragez-vous mutuellement avec des succès.



## Cercles et travail des bras

Cercles de bras : Tenez-vous en cercle et réalisez ensemble 15 répétitions de chaque mouvement de bras. Petits cercles vers l'avant, petits cercles vers l'arrière, grands cercles vers l'avant, grands cercles vers l'arrière.

Formes du corps : Allongez-vous face vers le bas, les bras au-dessus de la tête et les paumes l'une face à l'autre. Déplacez vos bras comme les aiguilles d'une horloge.

Faites trois séries.



<https://youtu.be/l1Hfa4VISZI>

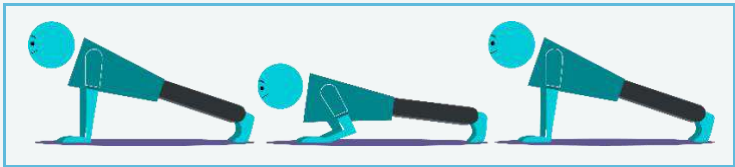
Reposez-vous et parlez ensemble.

Énumérez trois choses que votre famille ne pourrait jamais donner.

***Allez plus loin : Quelles limites devrions-nous mettre à notre générosité ? Comment décidons-nous de cela ?***



## Pompes en pyramide.



Commencez par une pompe. Reposez-vous brièvement. Faites deux pompes et reposez-vous, puis trois pompes et reposez-vous. Continuez jusqu'à 10 pompes. Une fois que vous arrivez à 10, redescendez à un nouveau. Si vous faites toute la pyramide, vous aurez réalisé 100 pompes.

***Un peu plus facile :*** Faites les pompes contre un mur, une table ou sur les genoux. Faites seulement la pyramide jusqu'à huit avant de redescendre.

***Un peu plus difficile :*** Faites une version plus avancée des pompes.



## Donnez ce que vous pouvez

Avec un partenaire, voyez combien de squats vous pouvez faire en sept minutes. Votre score sera le total des répétitions que vous faites en équipe.

Ce défi est un défi « sans arrêt ». Cela signifie que si vous devez vous arrêter et faire une pause, votre partenaire devra être généreux et effectuer une planche pendant que vous vous reposez. Échangez les rôles, mais essayez de faire au moins 10 squats à chaque fois.

Veillez à donner des encouragements, de la motivation... donnez tout ce que vous pouvez !



<https://youtu.be/JYM28FTrhqc>



## Suivez les paroles de Jésus tous les jours

Lisez Matthieu 5:38-42.

Parlez des moments où un ami ou un étranger vous a demandé quelque chose qui vous appartient.

Comment vous sentez-vous ? Cela dépend-il de ce qu'ils demandent ou de qui ils sont ?

Planifiez différentes façons de donner afin de manifester les paroles de Jésus : « ne vous détournez pas d'eux ».

**Discutez avec Dieu** : Quelle réputation votre famille a-t-elle sur sa générosité en temps, en amitié et en entraide ? Demandez à Dieu de vous aider à être une famille « à l'envers ».



## Mimez et devinez

Quelles sont les choses faciles à donner et quelles sont les choses difficiles ? Il peut s'agir de choses tangibles comme des jouets, de l'argent ou des vêtements, ou des choses intangibles comme le temps, les services et les paroles aimables.

Mime ou dessinez votre réponse pour que d'autres essaient de deviner.

### *Réfléchir :*

Était-ce facile ou difficile à faire ? Si c'était dur, pourquoi ? En famille, défiez-vous les uns les autres pour donner une chose plus difficile cette semaine.

## Astuce pour les parents

Restez positifs !

C'est difficile de se sentir positif quand vos enfants vous rendent fou. On finit souvent par dire : « Arrête de faire ça ! » Mais ils écouteront mieux les instructions positives et les félicitations d'avoir bien fait.



# 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](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)