

Grandir en sagesse — Semaine 3



famille.fitness.foi.fun



Aller encore plus loin !

www.family.fit



JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

Matthieu
5:43-48

Jésus
nous
enseigne

Jésus nous
met au défi

Jésus nous
donne
l'exemple



Échauffement

La brouette et
la chenille

Suivez le
guide

Attraper la
queue



Bougez

Sit-ups
partenaires

Papillon
sit-ups

Pondéré
sit-ups



Défi

Défi de la
planche
familiale

Cercle de
plaisir familial

Tabata sit-
up/push-up



Explorez

Lisez les
versets et
devinez un
objet

Relire les
versets et
trouver les
différences

Relire les vers
et jouer au
jeu du miroir



Jouez

Jeu de la toile
d'araignée

Genouillère

Saut
impossible

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.



La brouette et la chenille

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

Ver en pouces : Penchez-vous et poser 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/89YWsTOqOwA>

Reposez-vous et parlez ensemble.

Partagez quelque chose que vous avez appris récemment. De qui ou d'où l'avez-vous appris ?

Allez plus loin : *A quelles personnes faites-vous confiance pour vous enseigner les bonnes choses ?*



Sit-ups partenaires



Allongez-vous sur le dos avec les jambes pliées et les pieds posés au sol. Courbez votre corps vers vos genoux pour vous « asseoir ». Revenir à la position de départ.

Travaillez en binômes. Une personne fait des sit-ups tandis que l'autre lui tient les pieds au sol. Faites cinq sit-ups et échangez les places.

Faites trois séries.



<https://youtu.be/0xZYM4MkaUE>

Allez plus fort : Faites cinq tours ou plus.



Défi de la planche familiale



Aligner l'un à côté de l'autre en position de planche. La première personne se lève et saute par-dessus chaque membre de la famille et reprend une planche à la fin de la ligne. La personne suivante fait la même chose jusqu'à ce que tout le monde ait eu un tour (deux tours dans les petites familles). Travaillez en équipe ! Quelle est la distance totale que vous pouvez parcourir en une minute ?

Répétez deux ou trois fois et voyez si vous pouvez aller plus loin à chaque tour.



<https://youtu.be/dxYpFve0X1M>



Jésus nous enseigne

Lire **Matthieu 5:43-48** de la Bible.

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

Ces versets continuent l'enseignement de Jésus sur ce que c'est de vivre dans son Royaume « à l'envers ».

Passage biblique — Matthieu 5:43 -48 (NIV)

« Vous avez entendu qu'il a été dit :
« Aimez votre prochain et haïssez votre ennemi. » Mais je vous le dis, aimez vos ennemis et priez pour ceux qui vous persécutent, afin que vous soyez enfants de votre Père céleste. Il fait lever son soleil sur le mal et le bien, et envoie de la pluie sur les justes et les injustes. Si vous

aimez ceux qui vous aiment, quelle récompense obtiendrez-vous ? Les percepteurs d'impôts ne le font même pas ? Et si vous ne saluez que votre propre peuple, que faites-vous plus que les autres ? Même les païens ne le font pas ? Soyez donc parfaits, comme votre Père céleste est parfait. »

Pensez à un objet. Décrivez-le pour que d'autres puissent deviner ce que c'est. Pensez à un autre objet. Cette fois, répondez uniquement aux questions par « oui » ou « non ». Qu'est-ce qui était le plus facile ? Pourquoi ?

Ici, Jésus est clair et direct. Qu'est-ce qu'il veut nous apprendre ? Que pouvez-vous apprendre sur vous-même ? Dieu ?

Discutez avec Dieu : Jésus nous enseigne de bien des manières différentes. Priez pour que vous reconnaissiez les leçons de Dieu et les appliquiez dans votre vie.



Jeu de la toile d'araignée

Prenez trois chaises ou plus et de la ficelle ou du ruban. Attachez la ficelle entre les chaises pour créer une toile. Ensuite, essayez de marcher ou de ramper à travers les ficelles sans déplacer les chaises ou déloger la ficelle. Voyez combien d'arrangements différents vous pouvez prendre et jusqu'où vous pouvez aller !



<https://youtu.be/q9W5lVqfZWY>



Astuce santé

Planifiez le succès.

Échauffement



Suivez le guide

Choisissez un chef et suivez-le dans un court jogging autour de la maison ou du jardin. Essayez d'aller dans toutes les pièces ou endroits. Le leader peut changer de mouvement — marches latérales, genoux hauts et ainsi de suite. Changez de chef.



<https://youtu.be/v-W35X8Fj68>

Reposez-vous et parlez ensemble.

Quelles sont les choses que vous faites avec des amis que vous ne feriez pas avec des étrangers ou des gens qui ne vous aiment pas ?

Allez plus loin : Ennemi est un mot fort. À qui Jésus pourrait-il faire référence dans votre monde ?



Sit-ups Papillon

Allongez-vous sur le dos avec la plante de vos pieds l'une contre l'autre et les genoux écartés — comme un papillon. Essayez de garder vos pieds sur le sol et faites dix sit-ups. Reposez-vous une minute et répétez.

Plus facilement : Réduire à cinq sit-ups.

Plus difficilement : Augmenter à quinze sit-ups.



Cercle de plaisir familial

Formez un cercle. L'un après l'autre, chaque personne fait 10 squats. Encouragez les uns les autres à aller le plus rapidement possible en respectant la position. Combien de fois pouvez-vous faire le tour du cercle en deux minutes ?

Terminez le tour en tenant une planche pendant 20 secondes et un superman pendant 20 secondes.

Faites trois tours et voyez jusqu'où vous pouvez aller.



<https://youtu.be/zsonkh1tv2w>



Jésus nous met au défi

Lire Matthieu 5:43-48 .

Choisissez une personne pour quitter la chambre. Donnez à tout le monde une minute pour changer quelque chose dans leur apparence. La personne revient et essaie de deviner ce qui est différent. À tour de rôle pour deviner.

Jésus nous met au défi d'être radicalement différents dans la façon dont nous traitons les autres, y compris ceux qui peuvent être nos ennemis. Comment pouvons-nous relever le défi ?

Discutez avec Dieu : Dessinez deux cercles. Écrivez les noms des gens que vous aimez le plus dans le premier cercle, et ceux que vous trouvez le plus difficile à aimer dans le second. Priez ensemble pour les gens des deux cercles et les uns pour les autres. Demandez à Dieu de vous donner son amour et son acceptation pour tous les hommes.



Genouillère

Faite 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 partenaires et réessayez.

Maintenant, allez plus loin et essayez de toucher les genoux de tout le monde pendant que vous protégez les vôtres.



<https://youtu.be/cdXD5KN5iBM>



Astuce santé

Planifiez le succès. Faire participer les enfants et les adolescents à l'établissement d'un budget familial. Cela les aidera à comprendre que nous pourrions avoir besoin de prendre des décisions difficiles quant à la façon dont nous dépensons notre argent.

Échauffement



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 push-ups et continuez le jeu. Amusez-vous bien !



<https://youtu.be/goixt6sB2Es>

Reposez-vous et parlez ensemble.

Qu'est-ce que ça veut dire être parfait ?

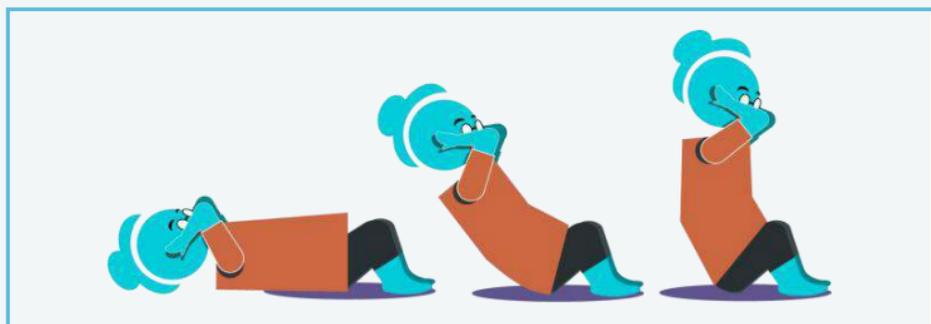
Pouvez-vous nommer quelque chose qui est parfait, ou proche de parfait ?

Allez plus loin : Jésus appelle ses disciples à répondre au plus haut critère possible.

Comment pouvons-nous le faire pratiquement ?



Sit-ups lestés



Trouvez un objet dans votre maison qui a un peu de poids comme une bouteille d'eau, un jouet ou autre chose que vous pouvez tenir.

Faites 10 sit-ups tout en tenant le poids près de votre poitrine. Assurez-vous de serrer votre noyau lorsque vous faites le sit-up.

Faites trois séries.



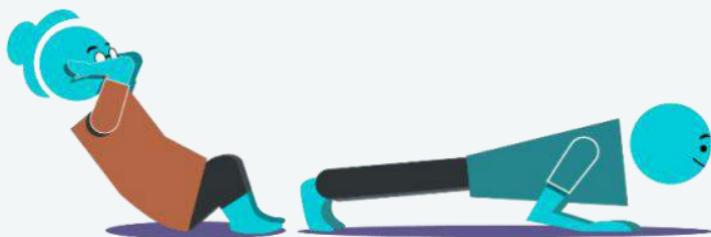
<https://youtu.be/ufGar8JeTuY>

Plus facilement : Réduire à cinq sit-ups.

Plus difficilement : Augmenter à quinze sit-ups.



Tabata sit-up/push-up



Écoutez la musique Tabata.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

Faites des sit-ups pendant 20 secondes, puis reposez-vous pendant 10 secondes. Faites des pompes pendant 20 secondes, puis reposez-vous pendant 10 secondes.

Répétez cette séquence. Faites huit séries.

Plus difficile : Augmentez le nombre de répétitions en 20 secondes.



Jésus nous donne l'exemple

Lire Matthieu 5:43-48 .

Divisez en paires et jouez le jeu de miroir. Une personne est le miroir et doit répéter exactement les mouvements de l'autre personne. Changement de rôle après 30 secondes.

Selon Jésus, pourquoi avons-nous besoin d'aimer nos ennemis ? Dieu nous demande des choses difficiles, mais nous donne son propre exemple. Comment pouvons-nous refléter la perfection de notre Père céleste ?

Discuter avec Dieu : Remerciez Dieu qu'Il donne librement des dons comme le soleil et la pluie à tous. Demandez à Dieu de vous aider à suivre son exemple et d'aimer tout le monde, y compris ceux qui vous persécutent ou rendent votre vie difficile.



Saut impossible

Faites une ligne sur le sol. Tout le monde se tient sur la ligne et saute aussi loin que possible. La deuxième fois que tout le monde se tient sur la ligne et tient ses orteils pendant qu'ils sautent.



<https://youtu.be/DU0FcdCCvyE>

Réfléchir :

Pourquoi était-ce impossible la deuxième fois ?

Cette semaine, nous avons appris à aller encore plus loin en devenant plus semblable à Jésus alors que nous aimons et prions pour nos ennemis. Comme ce jeu, ça semble facile, mais c'est difficile, voire impossible, sans l'aide de Dieu.

A photograph of two young girls in a grassy field at sunset. The girl on the left, with her hair in a bun, is wearing a dark blue long-sleeved shirt with a sequined butterfly on the chest. She is hugging the girl on the right from behind. The girl on the right is wearing a maroon sweater and has a thoughtful expression. The background is a soft-focus field with a bright, golden sun setting behind a hill.

Astuce pour les parents

Nous sommes des mannequins pour nos enfants.

Lorsque nous modélisons des relations pacifiques et aimantes, nos enfants se sentent plus en sécurité et aimés. La façon dont nous parlons et nous nous comportons devant nos enfants a une grande influence sur eux.

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.youtube.com/channel/UC...)



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