

Grandir en sagesse — Semaine 4



famille.fitness.foi.fun



Grandir en donnant !

www.family.fit



JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

Matthieu
6:1 -4

Qu'est-ce que
les autres
voient ?

Qu'est-ce que
tu vois ?

Qu'est-ce que
Dieu voit ?



Échauffement

Échauffement
dans les coins

Appuis
faciaux et
courir vite

Jumping jacks
et course en
montée de
genoux



Bougez

Préparation
pour les
Burpees

Burpees

Sauts de
grenouille
Burpee



Défi

Morpion

Relais Burpee

Défi de
Burpee avec
des dés



Explorez

Lisez les
versets et
mimez une
corvée

Relire les
versets et
discutez de
donner

Relisez les
versets et
jouez à cache-
cache



Jouez

Mots
bienveillants

Main droite
ou gauche

Donner en
secret

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.



Echauffement en coins

Étiquetez les coins de la pièce avec les numéros 1 à 4. Chaque personne commence à un coin différent et fait un échauffement différent. Déplacez-vous dans la pièce en passant au numéro suivant. Faites deux séries.

1. 10 jumping jacks
2. 10 talons arrière
3. 10 abdos
4. 10 squats



<https://youtu.be/wjLIb-GaFjI>

Reposez-vous et parlez ensemble.

De quelle manière essayons-nous d'impressionner les autres ?

Allez plus loin : Pourquoi faisons-nous cela ?



Préparation pour les Burpees



Une partie d'un burpee, c'est se repousser du sol. Faites trois tours de 9 pompes et 12 squats. Ces mouvements vous aideront à construire une burpee.

Reposez-vous entre les séries.

Aller plus facilement : Faites seulement deux tours ou abaissez les répétitions à 5 push-ups (des genoux) et 10 squats.

Allez plus fort : Ne vous reposez pas entre les tours — allez vite !



Morpion

Faites un plateau de morpion sur le sol avant de commencer (utilisez du ruban adhésif ou de la corde).

Faites deux équipes. Chaque équipe reçoit un défi tel que 5 burpees ou 10 fentes. Une fois terminé, deux personnes courent et placent leur pièce dans une case du jeu du morpion.

Continuez avec de nouveaux défis jusqu'à ce qu'une équipe ait gagné.



<https://youtu.be/6UJ9L3jFaoY>



Qu'est-ce que les autres voient ?

Lire **Matthieu 6:1 -4** de la Bible.

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

Dans un monde où nos actions sont souvent affichées sur les médias sociaux, l'enseignement du Royaume à l'envers de Jésus sur le fait de donner en secret est un défi.

Passage biblique — Matthieu 6:1 -4 (NIV)

Gardez-vous de pratiquer votre justice devant les hommes, pour en être vus ; autrement, vous n'aurez point de récompense auprès de votre Père qui est dans les cieux. Lors donc que tu fais l'aumône, ne sonne pas de la trompette devant toi, comme font les hypocrites dans les synagogues et dans les rues, afin d'être

glorifiés par les hommes. Je vous le dis en vérité, ils reçoivent leur récompense. Mais quand tu fais l'aumône, que ta main gauche ne sache pas ce que fait ta droite, afin que ton aumône se fasse en secret; et ton Père, qui voit dans le secret, te le rendra.

Relayez-vous à tour de rôle pour mimer une corvée domestique tandis que d'autres devinent. Quels compliments pourriez-vous recevoir pour avoir bien fait quelque chose ? Est-ce que vous effectuez une tâche pour la récompense ou parce que c'est la bonne chose à faire ?

Jésus nous avertit sur le fait de faire des choses pour être vus par les autres. Que pourriez-vous faire pour « pratiquer votre droiture » aujourd'hui ?

Discutez avec Dieu : Demandez à Dieu de vous pardonner pour les fois où vous avez été plus préoccupés par les apparences extérieures. Priez pour recevoir l'aide de Dieu pour faire ce qui lui plaît.



Mots bienveillants

Scotchez une feuille de papier dans le dos de chaque personne, et prenez tous un stylo. A tour de rôle, écrivez sur chaque feuille des choses positives concernant ce membre de la famille. Les plus jeunes peuvent dessiner des images ou demander de l'aide pour écrire. Lorsque tout le monde a fini, retirez les feuilles du dos et asseyez-vous en un cercle pour les lire.



<https://youtu.be/KtxshTq4Ug4>



Astuce santé

Planifiez le succès.



Appuis faciaux et courir vite



Travaillez en binômes. Un partenaire fait trois pompes, tandis que l'autre cours sur place. Echangez les exercices. Ne vous arrêtez pas tant que chaque personne n'aura pas terminé un total de 15 pompes.

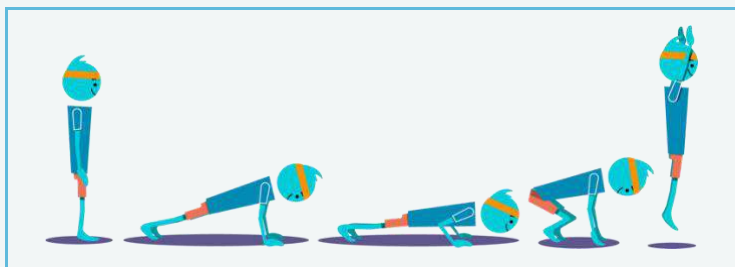
Reposez-vous et parlez ensemble.

Parlez d'une fois où vous avez donné quelque chose à quelqu'un dans le besoin.

Allez plus loin : *Comment aidez-vous quand il y a tant de personnes ayant des besoins ?*



Burpees



Commencez lentement et utilisez la bonne technique. Tenez-vous debout et faites une planche pour faire une pompe sur le sol. Sautez sur place et faites un squat partiel. Puis sautez en l'air et applaudissez au-dessus de votre tête. Essayez de le faire en un seul mouvement fluide.

Faites trois Burpees puis reposez-vous. Faites trois séries.



https://youtu.be/Gpyz3u_Dq_g

Aller plus facilement : Ne faites que deux tours.

Allez plus fort : Faites six burpees par tour.



Relais Burpee



Mettre en place un parcours d'environ 10 mètres de long.

Faites ce relais par paires. Une personne dans chaque paire fait un tour du parcours en faisant une séquence de burpees et de sauts longs tandis que l'autre personne fait Superman tient à la ligne de départ. Étiquetez et échangez des endroits.

Faites quatre à six tours chacun.



https://youtu.be/sYD7_9DTdH0



Qu'est-ce que tu vois ?

Lire Matthieu 6:1 -4 .

Rassemblez l'argent dans votre maison aujourd'hui et mettez-le sur la table.

Qu'est-ce qui sera utilisé pour cette semaine ? Qu'est-ce que cela signifierait pour votre famille si vous donniez une partie de cet argent à une personne dans le besoin ?

Jésus s'attend à ce que nous soyons généreux dans notre don. Que pouvons-nous donner d'autre, en dehors de l'argent, à ceux qui sont dans le besoin ?

Discutez avec Dieu : Pensez aux personnes que vous connaissez avec des besoins et écrivez leurs noms sur des morceaux de papier. Répartissez les noms au-dessus de l'argent et priez pour que Dieu vous montre comment vous devez donner aux autres.



Main droite ou gauche

Aller chercher des étiquettes ou des petits morceaux de papier et un stylo. Écrivez ou dessinez à tour de rôle deux exercices différents ou des mouvements corporels amusants sur des morceaux de papier séparés. Placez-en un dans chaque main et demandez à quelqu'un de choisir « main droite ou gauche ». Toute la famille fait le mouvement choisi pendant une minute. Assurez-vous que chaque personne a au moins un tour.



<https://youtu.be/VKzBKgt3zqw>



Astuce santé

Planifiez le succès.

Établissez des objectifs ensemble en famille et commencez à planifier la façon de les atteindre.



Jumping jacks et course en montée de genoux

Faites 10 jumping jacks et 20 montées de genoux sur place. Reposez-vous une minute entre chaque tour. Faites trois séries.



https://youtu.be/F_pKsg6_6zY

Reposez-vous et parlez ensemble.

Parlez d'une fois où vous avez fait quelque chose en secret pour une autre personne.

Allez plus loin : *De quoi n'allez-vous pas profiter si personne ne sait ce que vous avez fait de bien ?*



Sauts de grenouille Burpee



Commencez à partir d'une position debout et faites une burpee normale. Chaque fois que vous vous tenez debout et applaudissez, sautez aussi loin que vous pouvez comme une grenouille.

Prenez tour de rôle et mesurez jusqu'où chaque personne peut sauter ! Avoir au moins cinq tentatives.

Plus facile : Reportez-vous au mouvement de burpee à partir du jour 1 ou du jour 2 cette semaine.

Allez plus fort : Augmentez le nombre de tentatives.



Défi de Burpee avec des dés



Vous aurez besoin d'un dé ou de petits morceaux de papier numérotés de 1 à 6 dans un bol.

Tenez-vous dans un cercle et à tour de rôle lancer les dés ou tirez un morceau de papier et faire le nombre de burpees indiqué. Ajoutez le nombre total de burpees pour votre famille. Quel est votre score ?

Faites quatre tours ou jouez pendant quatre minutes.



<https://youtu.be/wOLk2y8sjml>

Plus dur : Augmentez le nombre de séries.



Qu'est-ce que Dieu voit ?

Lire Matthieu 6:1 -4 .

Faites qu'une personne se cache et que tous les autres recherchent jusqu'à ce qu'ils la trouvent.

Dans ces versets, Jésus remet en question notre motivation à donner. Il nous encourage à donner aux autres en secret, réalisant que rien n'est caché à Dieu. Quelle est la récompense dont parle Jésus ici ?

En famille, prévoyez de faire quelque chose en secret pour un voisin ou un ami cette semaine.

Discuter avec Dieu : Rassemblez un aliment, une tasse d'eau, un vêtement, une pièce de monnaie et quelques médicaments. Comme chaque personne détient un objet, priez pour que les besoins des gens soient satisfaits et que Dieu suscite des donateurs secrets dans le monde entier.



Donner en secret

Inscrivez le nom de chaque personne sur un morceau de papier et placez-le dans un récipient. Tout le monde choisit un nom sans le révéler à personne d'autre. Si vous choisissez votre propre nom, choisissez à nouveau.

Cette semaine, pensez à des façons de donner secrètement à la personne dont vous avez choisi le nom. Il pourrait s'agir de rédiger une note encourageante, de faire un travail utile, de laisser un petit cadeau, et ainsi de suite.

À la fin de la semaine, asseyez-vous ensemble et essayez de deviner votre donneur secret.

Réfléchir :

Qu'avez-vous ressenti quand vous avez reçu les dons et les encouragements ?

Qu'avez-vous ressenti en donnant en secret ?

A young girl with long dark hair and two pink bows is smiling and looking down. She is wearing a white top and a tan ruffled skirt. An elderly woman with short grey hair and glasses is smiling and looking at the girl. She is wearing a light-colored top with a yellow and black floral pattern. The background is bright and out of focus, suggesting an outdoor setting like a beach or park.

Astuce pour les parents

Soyez tendre avec vos enfants au fur et à mesure qu'ils apprennent, mais aussi avec vous-même en tant que parent.

Juste parce que quelque chose ne s'est pas bien passé aujourd'hui, cela ne définit pas qui vous êtes en tant que parent. Rappelez-vous les choses que vous avez bien fait, même si elles peuvent sembler petites.

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