

Grandir en sagesse — Semaine 5



famille.fitness.foi.fun



Grandir en priant !

www.family.fit



JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

Matthieu
6:5 -15

Dieu connaît nos
besoins

Dieu sait ce qui est
le mieux

Demandez à Dieu
de vous donner ce
dont vous avez
besoin



Échauffement

Courir sur la lave
chaude

Le chien de garde

Danse et arrêt



Bougez

Squats lents

Squats partenaires

Squats avec poids



Défi

Bol de burpees

20, 15, 10,
et 5

Course et prière



Explorez

Lisez les versets et
jouez la scène

Relisez les versets
et discutez

Relisez les versets
et rassemblez des
objets



Jouez

Quelle heure est-il,
Monsieur le Loup?

Mémoire
séquentielle

Rends la pareille

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.



Courir sur la lave chaude



Dispersez-vous à travers votre espace. Choisissez un leader. Quand le leader dit « lave chaude », tout le monde court sur place aussi vite que possible. Quand le leader dit « stop », tout le monde fait des squats. Répétez jusqu'à ce que tout le monde soit essoufflé.



https://youtu.be/dCWo_H0vpGg

Reposez-vous et parlez ensemble.

Qu'aimeriez-vous pour votre prochain anniversaire ?

Allez plus loin : *Quelle est la différence entre un besoin et une envie ?*



Squats lents



Vous suivez family.fit pour le plaisir, mais c'est aussi important d'avoir la bonne technique !

Faites cinq squats comme suit :

- Descendez sur 5 secondes aussi bas que que possible
- Restez en bas pendant trois secondes
- Levez-vous rapidement en une seconde

Complétez trois séries. Reposez-vous si besoin.



<https://youtu.be/YhNxDUgBA7c>

Plus facile : faites des squats sur une chaise basse.

Plus dur : Augmentez à sept squats par série.



Bol de burpees

Chaque membre de la famille écrit ou dessine un sujet prière personnel sur un morceau de papier et le place dans un bol. A tour de rôle, piochez un sujet de prière et lisez-le à haute voix. Tout le monde fait sept burpees, puis quelqu'un prie pour ce besoin.

Continuez jusqu'à ce que vous ayez prié pour tous les sujets et fini tous les burpees.



<https://youtu.be/KPQeqh96lec>



Dieu connaît nos besoins

Lire **Matthieu 6:5 -8** dans la Bible.

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

Jésus souligne l'importance de communiquer avec Dieu, lui qui est notre Père céleste plein d'amour. Jésus nous apprend à prier et nous donne un modèle à suivre.

Passage biblique — Matthieu 6:5 -15 (Version Semeur)

« Quand vous priez, n'imites pas ces hypocrites qui aiment à faire leurs prières debout dans les synagogues et à l'angle des rues : ils tiennent à être remarqués par tout le monde. Vraiment, je vous l'assure : leur récompense, ils l'ont d'ores et déjà

reçue ! Mais toi, quand tu veux prier, va dans ta pièce la plus retirée, verrouille ta porte et adresse ta prière à ton Père qui est là dans le lieu secret. Et ton Père, qui voit dans le secret, te le rendra. Dans vos prières, ne rabâchez pas des tas de paroles, à la manière des païens ; ils s'imaginent qu'à force de paroles Dieu les entendra. ⁸ Ne les imitez pas, car votre Père sait ce qu'il vous faut, avant que vous le lui demandiez. Priez donc ainsi : "Notre Père, qui es aux cieux, que ton nom soit sanctifié, que ton règne vienne, que ta volonté soit faite, sur la terre comme au ciel. ¹¹ Donne-nous aujourd'hui le pain dont nous avons besoin, pardonne-nous nos torts envers toi comme nous aussi, nous pardonnons les torts des autres envers nous. Ne nous expose pas à la tentation, et surtout, délivre-nous du diable." En effet, si vous pardonnez aux autres leurs fautes, votre Père céleste vous pardonnera aussi. Mais si vous ne pardonnez pas aux autres, votre Père ne vous pardonnera pas non plus vos fautes.

Choisissez un volontaire pour se tenir debout sur une chaise. Il prie d'une voix forte : « Dieu, tu es grand et je suis ici pour t'adorer aujourd'hui ». Un autre volontaire se met à genoux avec la tête courbée, et prie la même prière silencieusement.

Dans ces versets, Jésus parle de différentes manières de prier.

En quoi le verset 8 vous aide-t-il à mieux comprendre ?

Discutez avec Dieu : Parlez ensemble de ce dont chacun de vous a “besoin” aujourd'hui. Ensuite, allez dans votre chambre et fermez la porte. Passez du temps dans la prière silencieuse en demandant à votre Père céleste de répondre à ces besoins.



Quelle heure est-il, Monsieur le Loup ?

Une personne est Monsieur le Loup et se tient à une extrémité, dos aux autres joueurs. Les autres se tiennent sur la ligne de départ et crient : « Quelle heure est-il, Monsieur le Loup ? » Le loup répond avec un numéro entre 1 et 12, par exemple « Il est deux heures ». Les joueurs s'avancent vers le loup du nombre de pas indiqué (ici, deux pas). Ils continuent de poser la question et de faire les pas, jusqu'à ce que le loup réponde : « C'est l'heure du dîner ». Tous les joueurs essaient de courir jusqu'à la ligne de départ sans se faire attraper par le loup. Jouez chacun le "loup" à tour de rôle.



<https://youtu.be/imTVo9zQPJA>



Astuce santé

Mangez bien.



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.

Connaissez-vous le sens de votre nom, ou pourquoi vos parents l'ont choisi ?

Allez plus loin : *De quelle manière entendez-vous les gens de votre communauté montrer du respect envers le nom de Dieu, ou au contraire lui manquer de respect par ce qu'ils disent ?*



Squats partenaires



Debout face à un partenaire : Tenir les poignets de l'autre et s'accroupir en même temps. Faites trois séries de 10 squats.



<https://youtu.be/-j7rGXwfEp4>

Plus facile : Complétez trois séries de huit squats.

Plus dur : Augmentez le nombre de squats à 15 par série.

**20, 15, 10 et 5**

Commencez par un « high five », puis faites :



- 20 jumping jacks
- 15 fentes avant
- 10 pompes
- 5 squats

Terminez par un « high five ».

Enchaînez trois séries directement sans vous reposer.

Plus dur : Augmentez le nombre séries.



Dieu sait ce qui est le mieux

Lire Matthieu 6:9 -15.

La première moitié de ce modèle de prière est centrée sur Dieu :

- **Le nom de Dieu** — Comment pouvons-nous garder le nom de Dieu saint et l'honorer dans nos vies ?
- **Le royaume de Dieu** — Décrivez certaines des bonnes choses qui se produisent dans votre communauté ou dans le monde, et qui reflètent le cœur de Dieu.
- **La volonté de Dieu** — Discutez de ce que Dieu pourrait vouloir faire cette semaine par l'intermédiaire de votre famille.

Discutez avec Dieu : Tenez-vous les mains en cercle et demandez ensemble à Dieu de vous aider à faire Sa volonté. Terminez en récitant les versets 9 et 10, en ajoutant des actions spécifiques pour les catégories 'nom', 'royaume' et 'volonté'.



Mémoire séquentielle

Tenez-vous tous face à un leader. Celui-ci ou celle-ci réfléchit à trois mouvements d'entraînement différents - ou plus - à faire en séquence (par exemple : des jumping jacks, des fentes avant, et du jogging). Le leader montre la séquence des mouvements et les autres la reproduisent dans le bon ordre, le plus rapidement possible. Le premier à terminer correctement la séquence devient le prochain leader.



<https://youtu.be/376m0LNpsxk>



Astuce santé

Mangez bien.

Mangez plus de légumes et de fruits. Optez pour la couleur et la variété : vert foncé, jaune, orange et rouge.



Danse et arrêt

Mettez de la musique rythmée. Tout le monde danse. À tour de rôle, arrêtez la musique. Dès qu'elle s'arrête, tout le monde se fige sur place, puis fait 10 mouvements du patineur (penchez-vous et touchez le genou avec la main opposée).

Répétez jusqu'à ce que tout le monde soit essoufflé.



<https://youtu.be/m2robkaZS3I>

Reposez-vous et parlez ensemble.

Nommez une chose que vous aimeriez manger tous les jours de votre vie.

Allez plus loin : De quoi notre corps a-t-il besoin chaque jour ?



Il est important d'ajouter du poids au squats si vous le pouvez. A tour de rôle, prenez un sac à dos, une grande bouteille d'eau (ou un enfant !) et faites 10 squats. Encouragez-vous mutuellement !

Faites trois séries.

Plus facile : Faites cinq squats par série.

Plus dur : Augmentez à 15 squats par série.



Course et prière

Marche de l'ours — Marchez le visage tourné vers le sol, avec les pieds et les mains au sol.


Marche du crabe — Marche arrière le visage tourné vers le ciel, avec les pieds et les mains au sol.

Formez deux équipes et prenez un chronomètre. Au signal « partez ! », une personne de chaque équipe traverse la pièce en “marche de l'ours” jusqu'à un morceau de papier, et exécute 10 fentes avant. Elle dessine sur le papier un sujet pour lequel elle aimerait que la famille prie. Puis elle revient en “marche du crabe.” Continuez jusqu'à ce que chaque personne ait dessiné trois sujets de prière. Quelle équipe a gagné ? Priez ensemble pour les besoins que vous avez dessinés.



<https://youtu.be/Srr1c7BQ2gA>

Augmentez ou diminuez le nombre de fentes au besoin.



Demandez à Dieu de vous donner ce dont vous avez besoin

Lire Matthieu 6:9 -15.

Dans ce modèle de prière, il y a quatre demandes spécifiques que Jésus nous encourage à faire.

Parlez de ce que chaque demande signifie et à quoi cela ressemble dans votre vie quotidienne.

Rassemblez quatre objets de votre maison qui vous rappellent ces sujets, et utilisez-les pendant que vous récitez ces versets ensemble.

Discutez avec Dieu : Jésus termine son modèle de prière par un rappel impératif de la nécessité de pardonner aux autres. Y a-t-il quelqu'un à qui vous devez pardonner aujourd'hui ? Faites-en le point central de votre prière — silencieusement ou ensemble.



Rends la pareille

Tenez-vous debout en face d'un partenaire. L'un des joueurs sera « A » et l'autre « B ». Le joueur A touche le joueur B (par exemple, d'une petite tape sur l'épaule). Le joueur B répète cette action sur A et ajoute une seconde action (par exemple, une petite tape sur l'épaule et toucher la tête). Continuez à ajouter des actions jusqu'à ce qu'un des joueurs se trompe dans la séquence.



<https://youtu.be/PQU5eDUzHTg>

Réfléchir :

Comment vous sentiez pendant ce jeu ? Est-ce que ça ressemblait à des représailles ?

Y a-t-il quelqu'un à qui tu dois encore pardonner ?

A close-up photograph of a man with glasses and a white t-shirt smiling warmly as he feeds a young child with a pink sippy cup. The child is looking towards the camera. The background is softly blurred, showing a brown couch and a white wall.

Astuce pour les parents

Rester positif, avoir une routine et essayer de prendre un temps seul-à-seul avec chaque enfant quand vous le pouvez, vous aidera à gérer le comportement de vos enfants et aussi vos sentiments.

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