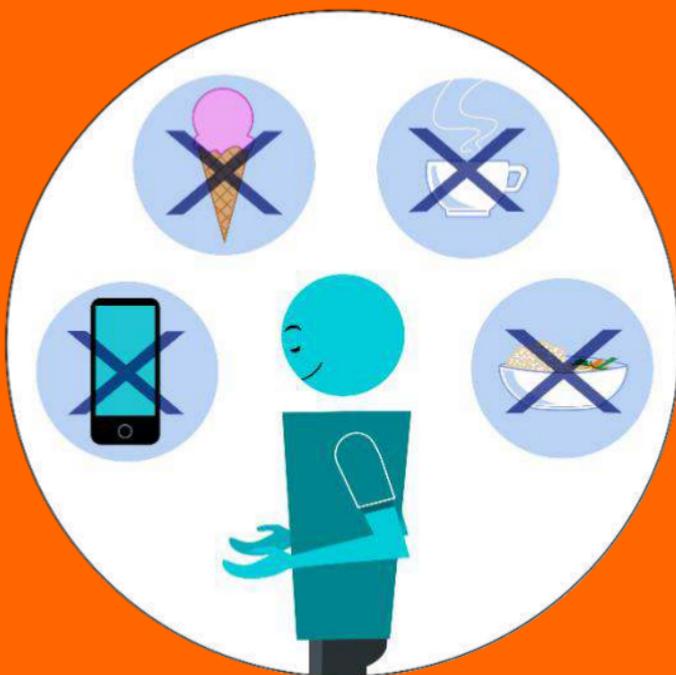


Grandir en sagesse — Semaine 6



*famille.fitness.foi.fun*



**Grandir en jeûnant !**

*www.family.fit*



JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

Matthieu  
6:16 -18

La raison du  
jeûne

La façon de  
jeûner

Le résultat du  
jeûne



Échauffement

Genouillère

Bouger en  
musique

La brouette et  
la chenille



Bougez

Gainage  
"basique"

Gainage "up-  
down"

Gainage en  
miroir



Défi

Mur d'histoire

Sellette

Défi gainage  
et fentes



Explorez

Lisez les  
versets et  
répondez aux  
questions

Relisez les  
versets et  
faites des  
grimaces

Relisez les  
versets et  
faire une  
annonce



Jouez

Retenez-vous  
de rire

Pétanque  
adaptée

Compétition  
familiale

# Démarrez

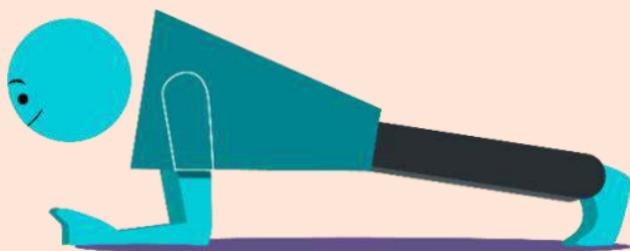
**Aidez votre famille à être active à l'intérieur ou à l'extérieur cette semaine avec trois séances amusantes :**

- 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.



## 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 tout en protégeant les vôtres.



<https://youtu.be/cdXD5KN5iBM>

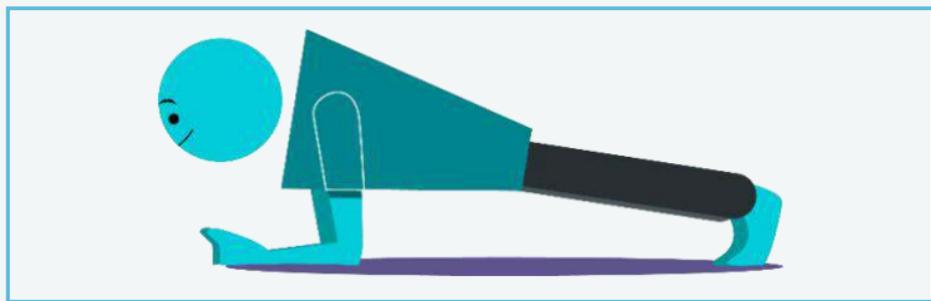
Reposez-vous et parlez ensemble.

Quelle est la période la plus longue où vous n'avez pas mangé ?

***Allez plus loin : Quand avez-vous été le plus consacré à Dieu dans votre vie ?***



## Gainage "basique"



Mettez les mains et les pieds sur le sol et gardez tout votre corps raide comme une planche. Soutenez votre poids sur vos coudes.

Maintenez pendant 20 secondes et reposez-vous. Répétez une fois de plus.

**Plus facile** : La même chose, mais en appuis sur vos genoux (au lieu de vos orteils).

**Allez-y plus fort** : Maintenez la planche pendant 30 secondes.



## Mur d'histoire

Restez assis contre le mur ensemble pendant une minute. Appuyez votre dos contre un mur avec les pieds écartés à la largeur des épaules. Glissez vers le bas jusqu'à ce que vos genoux soient pliés à angle droit. Gardez la tête et le haut du corps contre le mur.

Alors que vous êtes assis contre le mur, partagez une histoire amusante ou quelque chose de bien qui s'est passé. Ne montrez pas votre souffrance. Souriez et amusez-vous ensemble.

Reposez-vous pendant 30 secondes et répétez.



<https://youtu.be/QHExbDkBw3k>

**Plus facile :** Réduire le temps assis contre le mur à 30 secondes.



## La raison du jeûne

Lire **Matthieu 6:16 -18** de la Bible.

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

Jésus suppose que ses disciples jeûneront de temps en temps dans le cadre de leur prière et de leur dévotion à Dieu. Bien que le jeûne soit une bonne pratique, nous devons avoir les bonnes raisons.

### **Passage biblique — Matthieu 6:16 -18 (Bible du Semeur)**

« Lorsque vous jeûnez, n'ayez pas, comme les hypocrites, une mine triste. Pour bien montrer aux gens qu'ils jeûnent, ils prennent des visages défaits. Vraiment, je vous l'assure : leur récompense, ils l'ont d'ores et déjà

reçue ! Mais toi, quand tu jeûnes, parfume tes cheveux et lave ton visage pour que personne ne se rende compte que tu es en train de jeûner, sauf ton Père qui est là dans le lieu secret. Alors ton Père, qui voit dans le secret, te le rendra.

A tour de rôle posez-vous la question “Pourquoi est-ce que tu... (dors, fais du shopping, fais du sport, etc.) ?”

Pourquoi Jésus a-t-il donné ces instructions sur la façon de jeûner ?

Traditionnellement, le jeûne veut dire se priver de nourriture, mais il ne suffit pas de nous priver de nourriture ou de sommeil. Nous devons aussi nous consacrer à Dieu et l'adorer.

**Discutez avec Dieu** : Se priver de quelque chose est un moyen de vérifier nos priorités. Priez pour que Dieu révèle ce dont vous pouvez vous passer pendant un certain temps. Utilisez ce temps pour approfondir votre relation avec Lui.



## Retenez-vous de rire

Asseyez-vous en cercle. A chacun son tour, essayez de faire rire les autres sans les toucher. Par exemple, faites des grimaces, racontez des blagues, et ainsi de suite. Le but est de ne pas rire. Après deux minutes, ou si quelqu'un rit, changez de rôle jusqu'à ce que tout le monde ait eu au moins un tour pour essayer de faire rire les autres.



<https://youtu.be/PYHhsURn-MY>

### **Adaption :**

Si quelqu'un de la famille a une déficience visuelle, racontez des blagues ou des histoires au lieu de faire des grimaces.



**Astuce santé**

Mangez bien.

## 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.

De quelle manière changeons-nous notre visage pour que les autres nous regardent ?

***Allez plus loin : Pourquoi la façon dont nous avons l'air est-elle importante ?***



## Gainage "up-down"



Commencez en position de gainage sur vos coudes et vos orteils, avec votre corps en ligne droite. Décalez votre poids et mettez-vous en appuis sur vos mains - d'abord la main gauche puis la droite. Ensuite, redescendez sur les coudes.

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



<https://youtu.be/enZlwtIYOi0>

**Plus facile :** La même chose, mais en appuis sur vos genoux (au lieu de vos orteils).

**Plus dur :** Augmentez le nombre de séries.



## Sellette

Une personne tient un squat tandis que tout le monde fait 30 jumping jacks. Reposez-vous pendant 20 secondes, puis passez le relais à la personne suivante. Faites quatre séries.



<https://youtu.be/gJc4p1jT2zA>

***Plus facile*** : Réduisez le nombre de jumping jacks ou le nombre de tours.



## La façon de jeûner

Lire Matthieu 6:16 -18.

A tour de rôle, exprimez un sentiment ou une émotion en utilisant seulement votre visage.

Comment pourrions-nous utiliser nos visages ou notre apparence pour cacher ce qui est dans notre cœur ?

Ces versets nous rappellent que si nous choisissons de jeûner et de nous priver de quelque chose, nous ne devons pas avoir le visage sombre et rendre cela évident. Nous pouvons cacher nos motifs aux autres, mais pas à Dieu.

**Discutez avec Dieu :** Discutez et convenez de quelque chose dont votre famille peut se passer, et pour combien de temps. Priez pour que Dieu utilise ce temps pour renforcer votre lien avec notre Père qui voit dans le secret.



## Pétanque adaptée

Trouvez une balle à utiliser comme « cochonnet » et trois morceaux de papier par personne. Froisser le papier en boules et colorer chaque lot de trois avec une couleur différente. Faites une ligne de départ sur le sol et roulez le « cochonnet » loin de vous. Le but du jeu est de placer vos boules le plus proche du « cochonnet ». Les balles doivent être lancées en l'air, pas roulées. Les pieds derrière la ligne, à tour de rôle, lancez une boule à la fois. Le gagnant est celui qui a le plus de boules le plus près du « cochonnet ».

La pétanque est un sport des Jeux Olympiques Spéciaux qui s'adressent aux enfants et aux adultes souffrant de handicaps intellectuels et physiques.



<https://youtu.be/vKevfVIX9cg>

### **Réfléchir :**

Qu'est-ce qui était difficile dans ce jeu ? Avez-vous eu besoin de beaucoup de force pour gagner ?

Dans la vie, la victoire vient souvent quand nous apprenons à contrôler notre force.



## Astuce santé

Mangez bien.

Gardez une réserve de collations saines pour votre famille comme des fruits, des noix et des graines.



## La brouette et la chenille

**Brouette** : Travailler avec un partenaire.

Marchez 10 mètres puis échanger les places.

**Chenille** : Penchez-vous et placez 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>

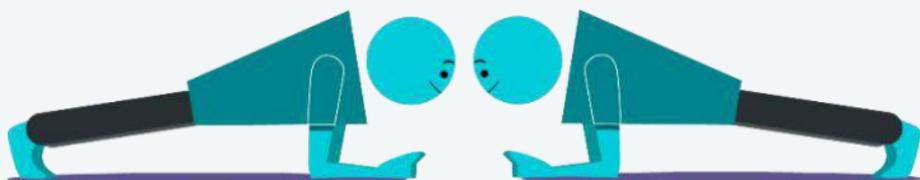
Reposez-vous et parlez ensemble.

Parlez des fois où vous avez entendu des gens faire des annonces publiques.

**Allez plus loin** : *Qu'est-ce qui rend une annonce crédible ?*



## Gainage en miroir



Travaillez en binômes. Mettez-vous en position de gainage face à un partenaire. Une personne dans chaque binôme sera le miroir et devra copier tout ce que fait l'autre. Maintenez chaque planche pendant au moins 20 secondes. Reposez-vous et répétez. Amusez-vous bien !



[https://youtu.be/TgnD\\_L\\_Pk50](https://youtu.be/TgnD_L_Pk50)

**Plus facile :** La même chose, mais en appuis sur vos genoux (au lieu de vos orteils).

**Allez plus fort :** Augmentez le temps de maintien de la planche.



## Défi gainage et fentes



Travaillez avec un partenaire. Alors qu'une personne est en position de gainage, l'autre fait des fentes. Echangez après 10 fentes sur chaque jambe. Faites quatre séries.

***Allez plus facilement*** : Faites cinq fentes sur chaque jambe.

***Aller plus fort*** : Ajoutez des poids à vos fentes.



## Le résultat du jeûne

Lire Matthieu 6:16 -18.

À tour de rôle, debout sur une chaise, annoncez une chose que vous allez faire aujourd'hui. La plupart du temps, nous n'avons pas besoin d'annoncer ce que nous allons faire — nous le faisons simplement !

Jésus précise que ceux qui jeûnent doivent le faire tranquillement et secrètement.

Que promet Jésus à ceux qui jeûnent pour les bonnes raisons ?

**Discuter avec Dieu** : Pensez à un besoin dans votre communauté qui exige une prière cohérente. Faites-en un point central de votre prière cette semaine dans les espaces que vous créez en « vous privant de quelque chose ».

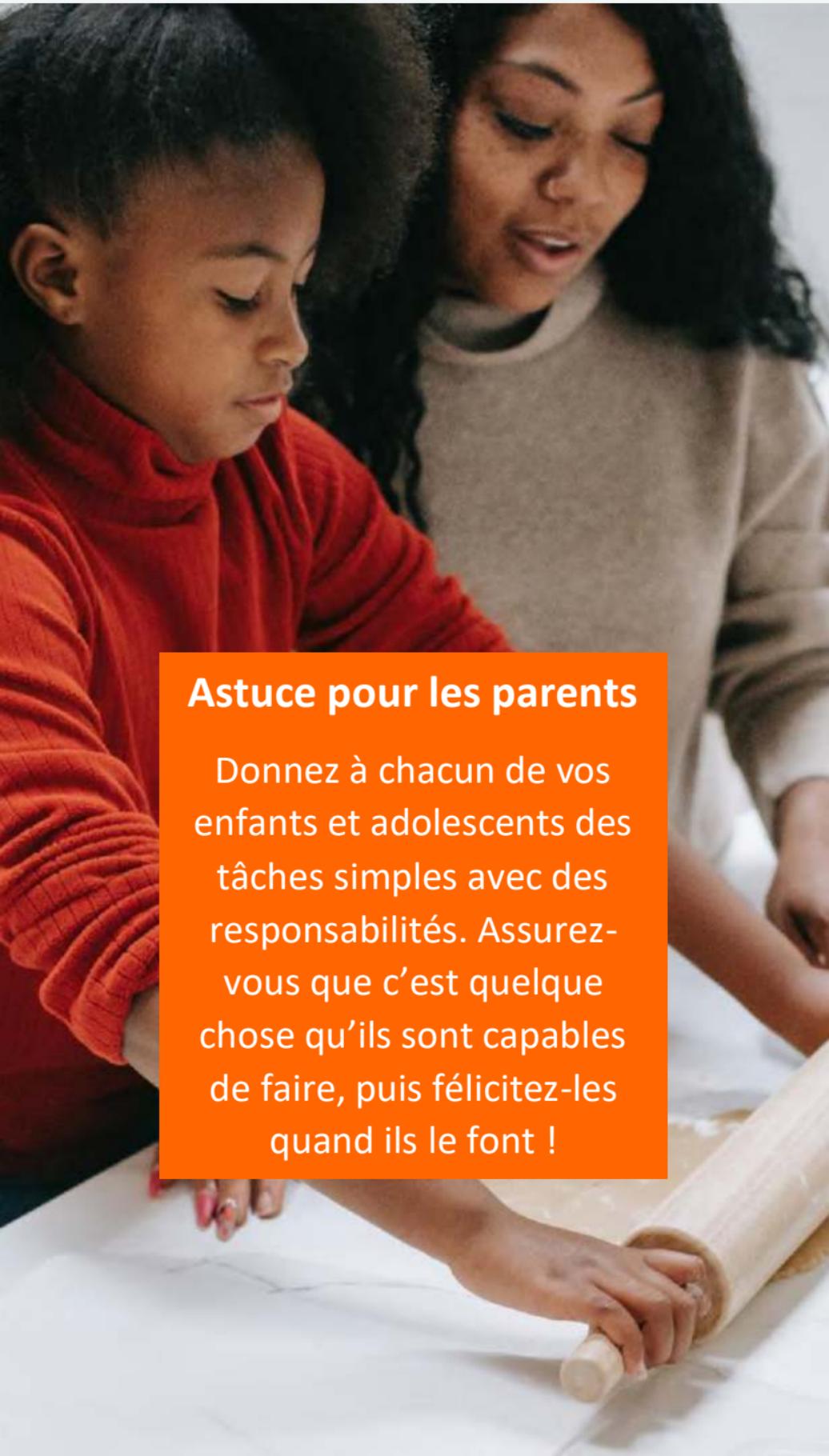


## Compétition familiale

Quel membre de la famille peut faire ce qui suit ?

- Sauter le plus haut en position debout
- Tenir le plus longtemps debout sur une jambe
- Rester le plus longtemps sans cligner des yeux
- Dire son nom complet d'un seul souffle
- Dribbler le plus longtemps avec une balle
- Tenir le plus longtemps en planche ou en squat

Créez votre propre compétition. Amusez-vous !



## Astuce pour les parents

Donnez à chacun de vos enfants et adolescents des tâches simples avec des responsabilités. Assurez-vous que c'est quelque chose qu'ils sont capables de faire, puis félicitez-les quand ils le font !

# 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](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)