

Grandir en sagesse — Semaine 7



famille.fitness.foi.fun



Bâtir un trésor qui dure !

www.family.fit



JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

Matthieu
6:19 -24

Ce que nous
apprécions

Ce que nous
voyons

Qui nous
servons



Échauffement

Étoile de mer

Échauffement
miroir

balle rapide



Bougez

Mountain
Climbers

Mountain-
climbers
(Alpiniste) et
planches

Marathon
Mountain-
climber



Défi

Donnez tout
ce que vous
avez

Défi Tabata

Côte à côte



Explorez

Lisez les
versets et
discutez à
propos du
trésor

Relire les
versets et
couvrez vos
yeux

Relire les
versets et jeu
de rôle



Jouez

Voler le nid

Relais des
tongs

Samouraï,
Ninja et Sumo

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.



Étoile de mer

Travaillez avec un partenaire. Une personne est en position de planche avec les jambes écartées. L'autre personne saute par-dessus les jambes, une jambe à la fois et revient au début. Répétez 10 fois, puis échangez des places.

Faites trois séries.



<https://youtu.be/GRuEVoqebvI>

Reposez-vous et parlez ensemble.

Parlez d'un objet que vous avez vraiment aimé qui a été détruit ou volé.

Allez plus loin : quelles choses ont le plus de valeur pour vous?



Mountain Climbers



Mettez les mains et les pieds sur le sol et gardez tout votre corps raide comme une planche. Déplacez un genou vers les coudes, puis replacez le pied en position de départ. Répétez avec l'autre jambe.

Faites 50 répétitions. Reposez-vous après chaque 10.



<https://youtu.be/ZNx5leoyKa8>

Aller plus facilement : Réduire les répétitions à 20 ou 30.

Aller plus fort : Augmentez les répétitions à 80 ou 100.



Donnez tout ce que vous avez

Donnez à chaque personne plusieurs pièces ou jetons. Combien de pièces pouvez-vous collecter en famille en huit minutes ? Réglez une minuterie et complétez à votre rythme :

- 20 fentes avant
- 10 abdos
- 5 pompes

C'est un tour. Un tour = une pièce. Chaque fois que vous terminez un tour, placez une pièce au milieu. Voyez combien de pièces vous pouvez collecter en famille. Grandir ensemble en donnant tout ce que vous avez.



Ce que nous apprécions

Lisez **Matthieu 6:19 -24** de la Bible.

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

Jésus attend de ses disciples qu'ils adoptent les valeurs de son royaume. Il nous met en garde contre le fait de vivre pour les choses de cette vie.

Passage biblique — Matthieu 6:19 -24 (NIV)

Ne vous amassez pas des trésors sur la terre, où les mites et la rouille détruisent et où les voleurs percent les murs pour voler. Mais amassez-vous des trésors dans le ciel, où les mites et la rouille ne détruisent pas et où les voleurs ne peuvent pas percer les murs ni voler ! En effet, là où est ton trésor, là aussi sera ton cœur. ²²L'œil est la lampe du corps.

Si vos yeux sont en bonne santé, votre corps entier sera plein de lumière. Mais si vos yeux sont malsains, tout votre corps sera rempli de ténèbres. Si alors la lumière en vous est l'obscurité, quelle est la grandeur de ces ténèbres ! ²⁴Nul ne peut servir deux maîtres. Soit vous haïssez l'un et aimez l'autre, soit vous serez dévoués à l'un et méprisez l'autre. Vous ne pouvez pas servir à la fois Dieu et l'argent.

Courez et trouvez quelque chose que vous chérissez. Partagez pourquoi cet article est important pour vous.

Qu'est-ce que cela signifie stocker des trésors dans le ciel ?

Les choses que nous chérissons régissent nos vies. Là où les gens mettent leur trésor révèle où sont vraiment leurs cœurs.

Discutez avec Dieu : Passez du temps seul avec Dieu et demandez-lui de vous montrer où est votre trésor. Considérez ce à quoi vous pensez, et comment vous utilisez votre temps, vos talents et votre argent.



Voler le nid

Placez plusieurs balles ou paires de chaussettes par personne dans un récipient au milieu. Il devrait être à une distance égale de tous les joueurs. Chaque personne a également un « nid » (petit conteneur) devant eux. Réglez une minuterie pendant cinq minutes.

Sur « go » tout le monde court au milieu et attrape un objet pour son nid. Continuez jusqu'à ce que tout le « trésor » soit parti. Les joueurs peuvent voler un objet à la fois dans les nids de l'autre, mais ne peuvent pas défendre le leur. La personne qui a le plus de « trésor » dans son nid au bout de cinq minutes gagne.



<https://youtu.be/S19OODh8hEw>



Astuce santé

Mangez bien.



Échauffement miroir

Debout avec un partenaire. Une personne décide des actions telles que les genoux hauts, courir, squats, superman, fentes, et ainsi de suite. L'autre personne agit comme le miroir et suit ses actions.

Permuter les rôles après 60 secondes.



<https://youtu.be/63tV8cYbwAY>

Reposez-vous et parlez ensemble.

Quel rôle les yeux ont-ils dans notre corps ?

Allez plus loin : *Comment les choses que nous regardons peuvent-elles rendre nos esprits pleins de lumière ou d'obscurité ?*

Mountain-climbers (Alpiniste) et planches



Faites 10 mountain-climbers, puis maintenez une position de planche pendant 10 secondes. Reposez-vous pendant 30 secondes.

Faites cinq tours.

Aller plus facilement : Réduire à trois tours.

Allez plus fort : Terminez 15 alpinistes à chaque tour.



Défi Tabata

Écoutez la musique Tabata.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

Faites des climbers pendant 20 secondes,
puis reposez-vous pendant 10 secondes.
Courez sur place 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.



Ce que nous voyons

Lisez Matthieu 6:22 -23.

Attachez une fine écharpe sur les yeux de quelqu'un, tournez autour et demandez-lui de trouver la porte. Combien de temps ça a pris ? Faites-le à nouveau sans l'écharpe.

Certaines choses que nous regardons ou que nous pensons sont comme une écharpe sur nos yeux. Ils rendent beaucoup plus difficile de voir où nous allons.

Comment pouvons-nous avoir des « yeux » spirituels sains ?

Discutez avec Dieu : Priez que Dieu vous aide à avoir des yeux sains et qu'en tant que famille, vous regardiez des choses qui apporteront de la lumière dans votre vie plutôt que les ténèbres.



Relais des tongs

Travaillez en binômes. Une personne sera le marcheur, l'autre déplacera les tongs. Le marcheur marche lentement à travers la pièce tandis que l'autre personne déplace les deux tongs afin que le marcheur marche toujours sur une tongs. Inversez les rôles.

Faites trois séries. Lors du dernier tour, le marcheur peut fermer les yeux. Que se passe-t-il ?



<https://youtu.be/dFu3aQ8zDWE>



Astuce santé

Mangez bien.

Remplissez votre placard et votre réfrigérateur avec des ingrédients qui sont rapides à préparer et faciles à cuisiner.

Échauffement

**balle rapide**

Trouvez une balle. Tout le monde court autour de l'espace en jetant la balle l'un à l'autre pour attraper. Quand quelqu'un lâche la balle, il doit faire six squats ou trois burpees.



<https://youtu.be/V0R3fyAG5m0>

Reposez-vous et parlez ensemble.

Parlez d'un moment où vous avez dû choisir entre deux options.

Aller plus loin : Qu'est-ce que cela signifie d'être complètement dévoué à une chose ?



Marathon Mountain-climber



Faites 100 mountain-climbers. Ne se reposer que si nécessaire.



<https://youtu.be/ZNx5leoyKa8>

Aller plus facilement : Réduire le nombre à 50.

Aller plus fort : Augmentez le nombre à 125.



Côte à côte

Gamme côte à côte. Utilisez un chiffon ou un bas pour joindre les chevilles avec la personne de chaque côté de vous. (Ceux de chaque extrémité auront leur pied extérieur libre.) Démarrez une minuterie.

Commencez par terminer 10 squats en même temps, puis travaillez ensemble en équipe pour passer le plus vite possible à travers la pièce ou le jardin jusqu'à une ligne d'arrivée. Vous devez vous déplacer latéralement (pas vers l'avant ou vers l'arrière) et rester connecté. Arrêtez la minuterie lorsque la dernière personne franchit la ligne d'arrivée et que toute la famille a terminé 10 autres squats ensemble. Reposez-vous et répétez.

Faites trois séries. Essayez d'aller plus vite !



<https://youtu.be/ACeqBwvplU4>



Qui nous servons

Lisez Matthieu 6:24.

Choisissez deux personnes pour être « maîtres » et demandez-leur de donner des directives en même temps. Que se passe-t-il ?

Jésus dit clairement que vous ne pouvez pas être dévoué à Dieu si vous êtes dévoués à l'argent et à ce que l'argent achètera.

Pourquoi est-il impossible de servir Dieu et de l'argent ? Qui servez-vous aujourd'hui ?

Discutez avec Dieu : Demandez le pardon de Dieu pour les moments où vous ne lui êtes pas dévoués. Si Jésus-Christ est votre Seigneur, priez pour que vous le serviez et le glorifierez seul.



Samouraï, Ninja et Sumo

Inventez une action simple pour chacun des trois personnages différents : Samouraï, Ninja et Sumo. Tenez-vous face à face et choisissez un chef.

Chacun, y compris le chef, se choisit secrètement un personnage à jouer.

Comptez jusqu'à 3, puis tout le monde exécute en même temps l'action pour le personnage qu'il a choisi. Tous ceux qui avaient choisi le même personnage que le chef marquent un point. La première personne à obtenir cinq points gagne.

Désignez un nouveau chef et rejouez.



<https://youtu.be/VOSEtmEtljw>

Réfléchir :

Comment vous êtes-vous senti lorsque vous avez choisi la bonne option ?



Astuce pour les parents

Écoutez vos enfants quand ils partagent ce qu'ils ressentent. Ils se tourneront vers vous pour obtenir du soutien et de l'assurance. Acceptez ce qu'ils ressentent et donnez-leur du confort.

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](https://www.family.fit)
[YouTube® channel](https://www.family.fit)

Trouvez plus de conseils sur le rôle parental à
[#https://www.covid19parenting.com/tips #](https://www.covid19parenting.com/tips)



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