

Grandir en sagesse — Semaine 10



*famille.fitness.foi.fun*



**Généreux Dieu le Père !**

*[www.family.fit](http://www.family.fit)*



JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

Matthieu  
7:7 -12

Prier à un  
Père qui  
écoute

Recevoir d'un  
Père généreux

Vivre pour  
notre Père  
aimant



Échauffement

Étoile de mer

Relais Burpee

Cercles et  
travail des  
bras



Bougez

Superman

Les anti-héros

Horloge  
Superman



Défi

Sel et lumière

Défi de la tour

Défi aléatoire  
de sit-up



Explorez

Lisez les  
versets et  
faites une  
liste de  
prières

Relisez les  
versets et met  
les en scène

Relisez les  
versets et  
faites la  
réponse du  
partenaire.



Jouez

Îles de papier

Comment  
savez-vous  
bien... ?

Chasse au  
trésor

# 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 l'activité à votre famille
- Encouragez-vous mutuellement
- 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.

## Échauffement



## 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 de certaines fois où Dieu a répondu à vos prières et de certaines fois où Il ne l'a pas fait.

***Allez plus loin : Pourquoi Dieu ne répondrait-il pas à nos prières comme nous le voulons ?***



## Superman



Allongez-vous face contre terre sur le sol ou sur un tapis avec vos bras tendus au-dessus de votre tête (comme Superman).

Levez les bras et les jambes du sol aussi loin que vous le pouvez pendant trois secondes. Ensuite, revenez à la position de départ.

Faites le mouvement 15 fois, en se reposant au besoin.

Faites trois séries. Reposez-vous entre les séries.



<https://youtu.be/7nlnrrd51H8>

**Plus dur** : faites cinq séries.



## Sel et lumière

Le leader se tient à un bout de la pièce ou de la cour face aux autres. Tout le monde se tient à l'autre bout avec les mains au-dessus de la tête.

Marchez lentement avec les genoux hauts, sur les orteils donc il est difficile d'équilibrer, tendu tout le corps. Quand le leader crie « Sel et Lumière » et se retourne, tout le monde doit geler. Si le chef voit quelqu'un qui bouge cette personne doit faire trois pompes.

Répétez le jeu. Changez de chef.



[https://youtu.be/m\\_VlgbZBgjU](https://youtu.be/m_VlgbZBgjU)

***Aller plus fort : Augmentez à cinq push-ups.***



## Prier à un Père qui écoute

Lisez **Matthieu 7:7 -12** de la Bible.

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

Jésus veut que nous sachions que Dieu est un Père gentil et sage. Il entend nos prières et nous donne les bonnes choses dont nous avons besoin.

### Passage biblique — Matthieu 7:7 -12 (NIV)

<sup>7</sup> Demandez, et l'on vous donnera; cherchez, et vous trouverez; frappez, et l'on vous ouvrira. Car quiconque demande reçoit, celui qui cherche trouve, et l'on ouvre à celui qui frappe.

<sup>9</sup> Lequel de vous donnera une pierre à son fils, s'il lui demande du pain? Ou, s'il demande un poisson, lui donnera-t-il un

serpent? Si donc, méchants comme vous l'êtes, vous savez donner de bonnes choses à vos enfants, à combien plus forte raison votre Père qui est dans les cieux donnera-t-il de bonnes choses à ceux qui les lui demandent.

<sup>12</sup> Tout ce que vous voulez que les hommes fassent pour vous, faites-le de même pour eux, car c'est la loi et les prophètes.

Les versets 7 et 8 nous disent que Dieu veut que nous venions continuellement à Lui dans la prière. Il nous encourage à DEMANDER ce dont nous avons besoin, à le CHERCHER de tout nos cœurs et notre esprit, et à FRAPPER avec persistance avec l'espoir qu'Il répondra.

Faites une liste de famille de ce que vous demanderez, ce que vous chercherez et de quelles nouvelles manières vous pourrez servir le royaume de Dieu.

**Discutez avec Dieu** : Apportez cette liste à Dieu. Demandez à Dieu de vous aider à ne pas abandonner à poursuivre Dieu et à lui faire confiance en tant que Père généreux.



## Îles de papier

Placez-vous dans un grand cercle avec des feuilles de papier sur le sol au milieu comme des îles. Tout le monde se déplace autour du cercle jusqu'à ce que le chef dise « îles ». Tout le monde doit se placer sur une île. Ceux qui ne peuvent pas, se mettent sur le côté. Il peut y avoir plus d'une personne par île, s'ils arrivent à tenir en équilibre.

Après chaque tour, retirez une île. Continuer jusqu'à ce qu'il ne reste qu'une île. Amusez-vous !



<https://youtu.be/Fn9iLdVBueM>

A photograph of a woman and a young child sleeping together in a bed. The woman is on top, and the child is on the bottom. They are both wearing white clothing. The image has a teal color overlay. In the center, there is an orange rectangular box containing white text.

**Astuce santé**

Dormez suffisamment  
chaque jour.



## 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](https://youtu.be/sYD7_9DTdH0)

Reposez-vous et parlez ensemble.

Parlez de tous les cadeaux que vous avez reçus de quelqu'un qui s'occupe de vous.

***Allez plus loin : Quelles sont les similitudes et les différences entre notre père terrestre et notre Père céleste ?***



## Les anti-héros



Allongez-vous face contre terre sur le sol ou sur un tapis avec vos bras tendus au-dessus de votre tête (comme Superman).

Levez le bras droit et la jambe gauche aussi haut que possible.

Maintenez la position pendant trois secondes et détendez-vous.

Répétez avec le bras et la jambe opposés.

Faites 10 répétitions et reposez-vous.

Répétez.

**Plus facile** : Réduisez le nombre de répétitions.

**Allez plus fort** : Faites deux tours ou plus.



## Défi de la tour



Travailler par paire avec six tasses par paire. Une personne tient Superman tandis que l'autre fait cinq squats. Après chaque tour, placez une tasse pour construire une tour. Inversez les rôles. Faites six séries. Essayez de construire votre tour aussi vite que possible.



<https://youtu.be/IXRKX3nLZe8>

***Allez plus facilement : Faites-le pendant seulement trois minutes.***



## Recevoir d'un Père généreux

Lisez Matthieu 7:7 -12.

Concentrez-vous sur les versets 9 à 11.

Trouvez quelques éléments simples pour vous aider à donner vie à l'histoire. Deux enfants demandent du pain à leur père — l'un reçoit du pain, l'autre une pierre. Créez le deuxième drame de la même manière. Réfléchissez ensuite à ce que vous ressentiez.

Qu'est-ce que Dieu veut nous donner ?  
Saurons-nous toujours ce qui est le mieux pour nous ?

**Discutez avec Dieu :** Prenez un moment pour réfléchir à la façon dont Dieu a été généreux envers vous. Écrivez vos réponses sur papier, ou chacun peut partager à haute voix. Parlez à Dieu et remerciez-le pour chacune de ces réponses.



## Comment savez-vous bien... ?

Jouez par paires. Chaque paire a besoin d'un marqueur et d'un papier. Pour chaque tour, écrivez autant de choses que possible en 60 secondes. Le gagnant est la personne qui a le plus de choses à la fin des trois tours.

- Tour 1 : Les choses dans un hôpital.
- Tour 2 : Les choses dans une église.
- Troisième tour : Ce que vous savez sur Dieu votre Père.

Après chaque tour partager ce que vous avez écrit.

### ***Réfléchir:***

*Quel tour était le plus facile ? Pourquoi ?*

*Qu'avez-vous découvert sur Dieu ?*

*Pensez-vous en connaître assez notre Père céleste ?*



## **Astuce santé**

Dormez suffisamment  
chaque jour.

Visez la même heure de  
coucher tous les jours pour  
aider votre corps à trouver  
sa santé optimale.



## Cercles et travail des bras

**Cercles avec les bras** : Tenez-vous dans un cercle et complétez ensemble 15 de chaque mouvement de bras. Petits cercles vers l'avant, petits cercles vers l'arrière, grands cercles vers l'avant, grands cercles vers l'arrière.

**Formes du corps** : Allongez-vous face vers le bas, bras au-dessus et paumes face les uns aux autres. Déplacez vos bras comme les aiguilles d'une horloge.

Faites trois séries.



<https://youtu.be/l1Hfa4VISZI>

Reposez-vous et parlez ensemble.

Si vous pouviez claquer des doigts et que cela arrive, qu'est-ce que vous aimeriez que quelqu'un fasse pour vous aujourd'hui ?

***Allez plus loin** : S'il n'y avait pas de limites, que ferais-tu pour quelqu'un d'autre aujourd'hui ?*



## Horloge Superman

En tenant la position de superman, déplacez les bras dans des positions comme les aiguilles d'une horloge. Passez des bras au dessus de la tête (12 heures) à bras près du corps (6 heures). Maintenez chaque position pendant cinq secondes.

Répétez trois fois.



<https://youtu.be/5SuTvsNAZI4>

***Aller plus facilement : Répétez seulement deux fois.***



## Défi aléatoire de sit-up

Écrivez les numéros 1-12 sur des morceaux de papier et mettez-les dans un chapeau ou un bol.

Chaque personne choisit un papier et fait le nombre de sit-ups indiqué avant de passer le relais à la personne suivante.

Remettre tous les papiers dans le contenant. Faites trois séries. Changez le mouvement à chaque fois ou même ajoutez des actions amusantes telles que donner un câlin à un membre de votre famille ou choisir quelqu'un d'autre pour faire les sit-ups pour vous.



[https://youtu.be/JJGjLy9\\_q2w](https://youtu.be/JJGjLy9_q2w)

***Plus difficile : Faites quatre tours ou plus.***



## Vivre pour notre Père aimant

Lisez Matthieu 7:7 -12.

Focus sur le verset 12. Ce verset est communément connu sous le nom de « règle d'or ». Choisissez et affrontez votre partenaire. Décidez qui mène. Le leader fait quelque chose à son partenaire qui le lui fait immédiatement en retour — la réponse du partenaire. Les actions peuvent être positives comme un sourire ou un câlin, ou négatives comme une pincée douce ou un poke.

De quelle manière ce verset façonne-t-il la façon dont nous devons vivre pour Dieu ?

**Discutez avec Dieu** : Pensez aux moments où vous avez agi d'une manière dont vous n'aimeriez pas que quelqu'un agisse envers vous. Ensemble, priez pour que Dieu vous donne la force d'agir de manière à toujours Lui plaire.



## Chasse au trésor

Cacher 20 petits aliments dans une pièce (par exemple, des légumes ou des fruits).

Combien d'articles votre famille peut-elle trouver en trois minutes ?

Une fois que vous avez fini, asseyez-vous ensemble et discutez de ce que vous avez ressenti en trouvant la nourriture.

### **Réfléchir:**

*Était-ce facile ou difficile ? Pourquoi ?*

*Comment pouvons-nous relier cette chasse au trésor à ce que nous avons appris au sujet de notre généreux Père céleste cette semaine ?*

A close-up photograph of a man with dark skin and dreadlocks, wearing a light blue t-shirt, smiling as he reads a book to a baby. The baby is wearing a white hat and a white onesie. The man is holding the book open, and the baby is looking at the pages. The background is a plain, light-colored wall.

## Astuce pour les parents

À la fin de chaque journée soyez prêt à écouter votre enfant au coucher. C'est souvent le moment où des préoccupations et des questions plus profondes sont soulevées.

# 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)

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](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)