

Grandir en sagesse — Semaine 11



famille.fitness.foi.fun



Choisir la bonne voie

www.family.fit



JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

Matthieu
7:13 -14

C'est votre
choix

Choisir le
moyen facile

Choisir le
chemin
difficile



Échauffement

Échauffement
miroir

Suivez le
guide

Le chien de
garde



Bougez

Fentes en duo

Fentes
profondes et
lentes

Fentes avec
poids



Défi

Augmentation
des secondes

Oui et non !

Parcours
d'obstacles



Explorez

Lisez les
versets et
faites un
parcours
d'obstacles

Relisez les
versets et
dessinez la
scène

Rerelire les
versets et
imaginez



Jouez

Marcher sur la
ligne

Contes de
groupe

Gardez la
balle en
mouvement

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 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>

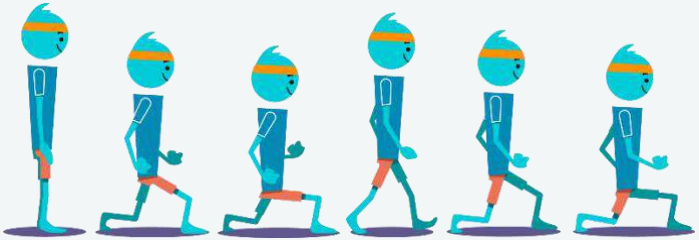
Reposez-vous et parlez ensemble.

Quels sont les choix que vous avez déjà faits aujourd'hui ?

Aller plus loin : *Quelles sont les principales influences sur les choix que vous faites chaque jour ?*



Fentes en duo



Tenez-vous droit avec les mains sur les hanches. Avancez une jambe et abaissez vous jusqu'à ce que votre genou avant soit plié à 90 degrés. Alternez les jambes.

Pratiquez les fentes à deux personnes, en face-à-face. Commencez lentement et en faisant bien attention. Faites quatre séances de 10 répétitions. Reposez-vous entre chaque séance.



<https://youtu.be/SYLI-rMJ8cg>

Va plus fort : Faites six tours.



Augmentation des secondes

Trouvez une horloge et effectuez les mouvements suivants pour le temps donné :

- 10 secondes — planche
- 20 secondes — course en place avec des genoux hauts
- 30 secondes — squats
- 40 secondes — l'ours rampe autour de la pièce
- 50 secondes — sit-ups
- 60 secondes — repos

Faites trois séries. Partagez certaines choses dont vous êtes reconnaissants pendant le temps de repos.

Plus dur : faites cinq séries.



C'est votre choix

Lisez **Matthieu 7:13 -14** de la Bible.

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

Jésus a dit à cette foule de gens sur le flanc de la montagne comment vivre comme Dieu veut. C'est un changement de vie. Maintenant, alors qu'il arrive à la fin de son message, Il les invite à choisir le seul chemin qui les conduira à ce mode de vie.

Passage biblique — Matthieu 7:13 -14 (NIV)

« Entrez par la porte étroite ; car la porte est large et large est le chemin qui mène à la destruction, et beaucoup y pénètrent ; mais la porte est petite et

étroite le chemin qui mène à la vie, et seuls quelques-uns la trouvent. »

Placez des objets ou des meubles comme obstacles autour de la pièce ou de la cour. Chaque personne doit traverser la pièce à sa manière.

Pourquoi chaque personne a-t-elle choisi d'aller comme elle l'a fait ?

Explorez l'idée de la façon dont Dieu nous a donné le « libre arbitre » pour faire des choix.

Discutez avec Dieu : Remerciez Dieu pour le « libre arbitre » que nous avons de faire des choix et demander Sa sagesse pour les faire. Chaque personne pourrait nommer un choix auquel elle est confrontée pour que d'autres prient.



Marcher sur la ligne

Faites quelques lignes sur le sol (droit, zigzag ou sinueux). Utilisez des vêtements, du ruban adhésif, de la craie ou du ruban. Chaque personne doit se déplacer le long de la ligne d'une manière différente tandis que d'autres suivent (sauts, reculons, etc.). Allumez la musique et faites tour à tour de rôle pour définir différents défis.



<https://youtu.be/HrbJKHGek-Y>

A close-up photograph of a baby sleeping peacefully in a wooden chair. The baby is wearing a light-colored headband and is wrapped in a white blanket. A large, soft, white stuffed animal is visible next to the baby. The background is softly blurred, showing what appears to be a Christmas tree with lights. The entire image has a teal color overlay. A white rectangular box is positioned in the lower-middle part of the image, containing text.

Astuce santé

Dormez suffisamment
chaque jour.

Échauffement



Suivez le guide

Choisissez un chef et suivez-le pour un petit jogging autour de la maison ou du jardin. Essayez d'aller dans toutes les pièces ou tous les endroits. Le leader peut changer de mouvement — marches latérales, genoux hauts et ainsi de suite. Changez de chef.



<https://youtu.be/v-W35X8Fj68>

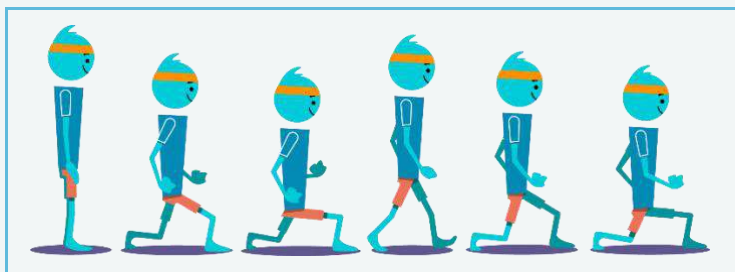
Reposez-vous et parlez ensemble.

Dis-toi des choses que tu trouves « faciles » à faire.

Allez plus loin : racontez une époque où le « moyen facile » n'était pas le meilleur choix.



Fentes profondes et lentes



Pratiquez la fente lente. Concentrez-vous sur le tempo.

Avancez une jambe et comptez jusqu'à cinq en abaissant lentement vos hanches jusqu'à ce que votre genou arrière touche le sol. Levez-vous vite. Répétez pour l'autre jambe. Sois une tortue, pas un lapin !

Répétez cinq fois par jambe.



<https://youtu.be/SYLI-rMJ8cg>

Allez plus facilement : faites des fentes pendant 30 secondes. Reposez-vous et répétez.

Aller plus fort : ralentir les fentes et montrer le contrôle. Faites pendant 60 secondes. Reposez-vous et répétez.



Oui et non !

Choisissez un leader et mettez de la musique. Dansez ou faites un mouvement jusqu'à ce que le leader dise « oui » ou « non ». Quand le leader dit « oui », tout le monde fait un squat. Retourne à la danse. Quand le chef dit « non » tout le monde fait un burpee. Continue à danser jusqu'à ce que le leader parle.

Prenez tour à tour de rôle pour être le chef.



https://youtu.be/Al_Ga9Ic-LQ



Choisir le moyen facile

Lisez Matthieu 7:13 -14.

Lisez à nouveau la deuxième partie du verset 13. Travaillez ensemble pour dessiner rapidement une image de la scène mettant dans la large route et beaucoup de gens. Discutez pourquoi tous ces gens ont choisi cette route particulière.

Partagez les moments où vous venez d'être « d'accord avec la foule » parce que c'était plus facile que de choisir de faire autre chose.

Discutez avec Dieu : Priez pour tous les membres de la famille qui ont du mal à faire de bons choix en raison de la pression de ceux qui les entourent pour « suivre la foule ».



Contes de groupe

Asseyez-vous en cercle. Une personne commence à raconter une histoire. Après une ou deux phrases, ils passent à la personne suivante en disant « et puis... ». La personne suivante poursuit l'histoire. Continuez autour du cercle.

Variation : Le leader peut appeler des mots aléatoires qui peuvent être inclus dans l'histoire pour ajouter du plaisir.

A photograph of a baby sleeping peacefully in a wooden chair. The baby is wearing a white headband and is holding a white teddy bear. A white blanket is draped over the baby. The background is softly blurred, showing what appears to be a Christmas tree with lights. The entire image has a light blue color cast.

Astuce santé

Dormez suffisamment
chaque jour.

Différents enfants âgés et
adultes ont besoin de
différentes heures de
sommeil chaque nuit.
Apprenez ce dont vous avez
besoin !



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 tours et change de place, donc tout le monde peut sauter.



<https://youtu.be/jgISsNnFVys>

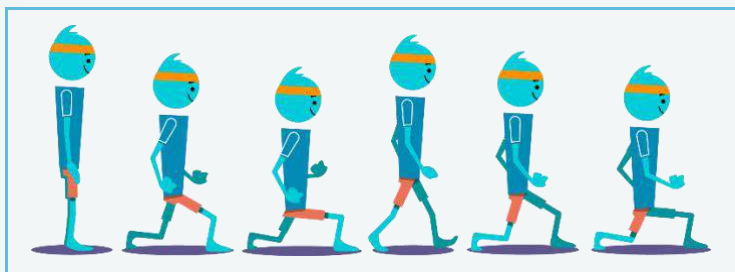
Reposez-vous et parlez ensemble.

Raconte-toi des choses que tu trouves
« difficiles » à faire.

***Allez plus loin : racontez une époque où la
« dure » était le meilleur choix.***



Fentes avec poids



Ajouter du poids à la fente. Portez un sac à dos avec un livre dedans ou tenez des bouteilles d'eau dans vos mains. Pensez de manière créative pour trouver des poids de la bonne taille pour chaque personne.

N'oubliez pas de garder la bonne technique.

Complétez deux séries de 10 répétitions.

Reposez-vous 30 secondes entre les séries.

Allez plus facilement : choisissez des poids plus légers.



Parcours d'obstacles

Installez une course d'obstacles. Utilisez l'espace que vous avez à l'intérieur ou à l'extérieur (par exemple, courir jusqu'à l'arbre ou à la chaise, sauter par-dessus l'allée ou le tapis, et ainsi de suite). Soyez créatifs ! Faites le parcours plusieurs fois en essayant d'aller le plus vite possible. Chronométrez chaque personne.



<https://youtu.be/0wf6zfkzmCQ>



Choisir le chemin difficile

Lisez Matthieu 7:13 -14.

Lisez encore le verset 14. Regardez le dessin d'hier des gens sur la large route.

Maintenant fermez les yeux et imaginez Jésus debout à l'entrée d'un chemin étroit et invitant les gens à venir avec Lui.

Imaginez-vous choisir de le suivre. Jésus veut que nous choisissons la « vie » et il promet d'être avec nous tout le chemin.

Quelles sont les bonnes choses à suivre la voie de Jésus ?

Discutez avec Dieu : Remerciez Dieu pour la vie qu'il nous offre à travers Jésus. Prenez à tour de rôle de nommer des personnes dans votre famille ou d'autres personnes que vous connaissez en utilisant ces mots ou des mots similaires : « Seigneur, s'il vous plaît aider (Nom) à choisir de suivre Jésus ».



Gardez la balle en mouvement

Le défi est de déplacer une petite balle d'un côté de la pièce ou de la cour à l'autre sans la toucher. Vous devrez travailler ensemble pour réussir.

Chaque personne tient un morceau de carton plié ou un chargeur robuste pour que la balle se déplace le long. S'aligner et chevaucher vos magazines afin que la balle puisse les rouler vers le bas. Lancez le ballon. Lorsque la balle passe votre magazine courir à l'avant de la ligne pour se préparer à recevoir à nouveau la balle. Toujours garder la balle en mouvement dans les magazines. Amuse-toi bien à essayer.



<https://youtu.be/U7aWD8EnkP4>

Reflect : *Qu'est-ce qui vous a aidé à réussir ?*



Astuce pour les parents

Ne dites pas seulement à vos enfants ce qu'il faut faire. Soyez bon à poser des questions utiles à vos enfants pour les aider à peser leurs choix et à choisir judicieusement.

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 afin qu'il puisse être partagé avec d'autres personnes.

Merci.

L'équipe family.fit



www.family.fit