

Grandir en sagesse — Semaine 12



*famille.fitness.foi.fun*



**Discerner le bien du mal !**

*www.family.fit*



JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

Matthieu  
7:15 -20

Vrai ou faux  
amis

Bons ou  
mauvais fruits

Utile ou  
inutile



Échauffement

Échauffement  
dans les coins

Bougez en  
rythme

Genouillère



Bougez

Pompes au  
mur

Pompes  
partenaires

Pompes en  
pyramides



Défi

Finale  
family.fit

Qui est le plus  
rapide ?

Route de  
papier



Explorez

Lisez les  
versets et  
déguisez-vous

Lire les  
versets et  
dessinez un  
fruit pour  
chaque  
personne

Lire les  
versets et  
créer un bol  
de fruits



Jouez

Trouvez le  
fruit

Jeu de  
l'opposé

Test de goût

# 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.



## Echauffement en coins

Étiquetez les coins de la pièce avec les numéros 1 à 4. Chaque personne commence à un coin différent et fait un échauffement différent. Déplacez-vous dans la pièce en passant au numéro suivant. Faites deux séries.

1. 10 jumping jacks
2. 10 talons arrière
3. 10 abdos
4. 10 squats



<https://youtu.be/wjLIb-GaFjl>

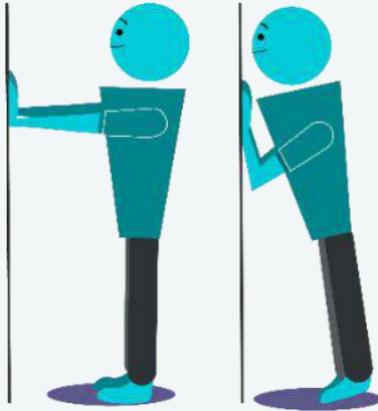
Reposez-vous et parlez ensemble.

Quand avez-vous porté un déguisement ?

***Allez plus loin :*** *Quand avez-vous rencontré quelqu'un qui s'est avéré être une personne différente de celle que vous pensiez qu'elle était ?*



## Pompes au mur



Tenez-vous debout avec les bras tendus vers un mur. Penchez-vous vers l'avant, placez les paumes sur le mur, pliez les coudes et poussez pour revenir en position debout.

Faites 10 pompes au mur et reposez-vous.  
Faites trois séries.

**Plus facile :** *Faites moins de séries.*

**Plus dur :** *Faites plus de séries.*



## Finale family.fit



Terminez la saison avec un défi qui inclut tout ce que nous avons appris !

Par paires compléter ces mouvements aussi vite que possible, mais avec une bonne technique :

- 20 secondes de planches et superman
- 20 burpees, trempettes, patineurs de vitesse, fentes, push-ups, sit-ups, alpinistes, squats.

Faites trois séries.

N'oubliez pas d'utiliser une minuterie !

Comparez votre score à la saison dernière.



<https://youtu.be/XXhZ720PzfE>



## Des amis véritables

Lisez **Matthieu 7:15 -16** de la Bible.

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

Jésus vient de décrire deux chemins à suivre dans la vie. Maintenant Il nous rappelle qu'il y en a beaucoup qui essaient de nous guider sur le mauvais chemin. Méfiez-vous de ces « amis ». Vous pouvez dire qui ils sont par le « fruit » de leur vie.

### **Passage biblique — Matthieu 7:15 -20 (Bible du Semeur)**

<sup>15</sup> « Gardez-vous des faux prophètes ! Lorsqu'ils vous abordent, ils se donnent l'apparence d'agneaux mais, en réalité, ce sont des loups féroces. Vous les reconnaîtrez à leurs fruits. Est-ce que l'on cueille des raisins sur des buissons d'épines

ou des figues sur des ronces ? <sup>17</sup>Ainsi, un bon arbre porte de bons fruits, un mauvais arbre produit de mauvais fruits. Un bon arbre ne peut pas porter de mauvais fruits, ni un mauvais arbre de bons fruits. <sup>19</sup>Tout arbre qui ne donne pas de bons fruits est arraché et jeté au feu. Ainsi donc, c'est à leurs fruits que vous les reconnaîtrez. »

Chaque personne trouve quelque chose dans la maison à porter comme déguisement pour changer son apparence.

Parlez des manières dont vos bons amis ont eu une influence positive dans votre vie et comment d'autres amis ont eu une influence négative.

**Parlez avec Dieu** : Trouvez une paire de lunettes (des vraies ou des imitations). Chacun à son tour porte les lunettes tandis que le reste de la famille prie ces paroles : « Seigneur, donne-nous les yeux clairs pour voir quand les gens ne sont pas ce qu'ils prétendent être. Donne-nous toute sagesse pour discerner. »



## Trouvez le fruit

Tenez-vous en cercle avec une personne au milieu. Passez un morceau de fruit de main en main derrière votre dos et arrêtez-vous de temps en temps pour voir si la personne au milieu sait où se trouve le fruit. Échangez les places s'il devine correctement.

« Par leur fruit, vous les reconnaîtrez. »



<https://youtu.be/JdiMYryJFOM>

### *Réfléchir:*

*Comment saviez-vous qui avait le fruit ?*

*Comment savons-nous qui vit pour Jésus ?*



**Astuce santé**

Dormez suffisamment  
chaque jour.

## Échauffement



## Bougez en rythme



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.

Nommez vos trois fruits préférés et dites pourquoi.

**Aller plus loin :** *Qu'est-ce qui fait que certains arbres deviennent « mauvais » ? En quoi cela est-il similaire pour les gens ?*



## Pompes avec partenaires



La clé pour réussir les pompes est de garder votre corps bien aligné et vos coudes près du corps.

Affrontez votre partenaire avec vos genoux sur le sol et vos mains alignées avec vos épaules. Faites une pompe en même temps, puis tapez-vous dans la main d'une main.

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



<https://youtu.be/AZnZ7xXam00>

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

**Un peu plus difficile** : Faites des tours supplémentaires.



## Qui est le plus rapide ?



Mesurez le temps total nécessaire à chaque personne pour effectuer 10 des mouvements suivants :

- 10 alpinistes
- 10 abdos
- 10 pompes
- 10 fentes avant

Après chaque 10 mouvements, passez le relais à la personne suivante.

**Plus facile :** *Faites cinq de chaque mouvement.*

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



## Bons ou mauvais fruits

Lisez Matthieu 7:17 -18.

Les bons fruits proviennent de bons arbres. Dessinez un arbre avec différents fruits dessus. Écrivez les noms des membres de la famille sur les fruits avec une description de quelque chose de bon que vous voyez dans la vie de cette personne.

Comment pouvons-nous garder notre vie saine et produire de bons fruits ?

**Discutez avec Dieu :** En regardant votre dessin, remerciez Dieu pour chaque membre de la famille et priez pour une récolte abondante de bons fruits dans leur vie.



## Jeu de l'opposé

Une personne est le chef. Quel que soit le commandement qu'ils donnent, tout le monde fait le contraire. « Mains vers le haut » signifie mains vers le bas. « Mains à gauche » signifie mains à droite. « Squat bas » signifie sauter haut et ainsi de suite.

Changez de chef pour que tout le monde ait un tour.

Amusez-vous !



<https://youtu.be/gUw7QT127ao>



### **Astuce santé**

Dormez suffisamment chaque jour. Ne discutez pas de questions difficiles juste avant de vous coucher. Les soucis peuvent vous garder éveillé.



## 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>

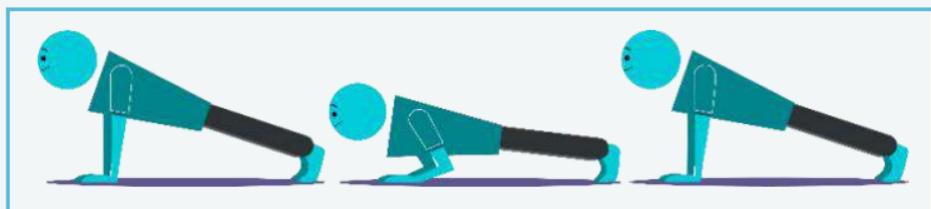
Reposez-vous et parlez ensemble.

Nommez certains des objets les plus utiles dans votre maison. Nommez aussi les objets inutiles.

***Aller plus loin : Pourquoi sommes-nous tristes quand nous devons jeter quelque chose ?***



## Pompes en pyramides



Commencez par une pompe. Reposez-vous brièvement. Faites deux pompes et reposez-vous, puis trois pompes et reposez-vous. Continuez jusqu'à 10 pompes. Une fois que vous arrivez à 10, redescendez à un nouveau. Si vous faites toute la pyramide, vous aurez réalisé 100 pompes.

***Un peu plus facile :*** *Faites les pompes contre un mur, une table ou sur les genoux.*



## Route de papier

Travailler en équipe. Toute l'équipe doit atteindre l'autre côté de la salle et revenir au point de départ.

Chaque équipe a trois petits morceaux de papier. L'équipe ne peut avancer qu'en marchant sur les papiers. Si l'un des membres de l'équipe touche le sol avec une partie quelconque de son corps, toute l'équipe doit faire cinq pompes ensemble, puis continuer à avancer.

Combien de fois pouvez-vous traverser la pièce en cinq minutes ?



<https://youtu.be/Z2FfV67kn4I>



## Utile ou inutile

Lisez Matthieu 7:19 -20.

Jésus veut que nous soyons féconds dans notre vie. Tenez chacun un morceau fruit en parlant ensemble en famille sur des façons de vivre des vies qui se soutiennent mutuellement, servent les autres et construisent le Royaume.

Rassemblez vos morceaux de fruits dans un bol et laissez-le dans un espace commun cette semaine pour rappeler votre fécondité.

**Discutez avec Dieu** : Commencez par un moment de réflexion silencieuse alors que vous confessez à Dieu les fois où votre vie n'a pas produit le bon fruit dont Jésus parle ici. Priez ensemble pour la famille et les amis.



## Test de goût

Identifier des aliments par leur odeur et leur goût se dit discerner. Certains fruits sont plus faciles à discerner que d'autres.

Toutes les personnes sauf une se bandent les yeux. Donnez à chaque personne différents aliments ou boissons à goûter et à identifier. Soyez créatifs !

### *Réfléchir:*

*Certains aliments ou boissons étaient-ils plus faciles à identifier ? Pourquoi ?*

*Qu'est-ce que le discernement ? Comment pouvons-nous discerner si quelqu'un est bon ou mauvais ? Priez ensemble pour du discernement.*

A young child with dark, curly hair is shown from the chest up, smiling and brushing their teeth with a wooden toothbrush. The child is wearing a mustard-colored sweater. The background is softly blurred, showing white curtains and a wooden frame, possibly of a bed or crib. An orange text box is overlaid on the lower half of the image.

## **Astuce pour les parents**

Avoir une routine fixe avant  
de coucher vos enfants.  
Cela les aidera à se calmer  
et à être prêts à  
s'endormir.

# 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](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)