

Grandir en sagesse — Semaine 8



famille.fitness.foi.fun



Grandir en confiance !

www.family.fit



JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

Matthieu
6:25-34

Dieu pourvoit

La confiance
— ne vous
inquiétez pas

Cherchez Dieu
avant tout



Échauffement

Suivez le
guide

Touchers de
mains

Marche de
l'ours et du
crabe



Bougez

Dips sur une
chaise

Dips en levant
les jambes

Dips pieds
surélevés



Défi

Défi circuit

Défi numéros

Remplissez la
tasse



Explorez

Lisez les
versets et
observez la
création

Relisez les
versets et
listez vos
inquiétudes

Relisez les
versets et
trouvez des
choses
importantes



Jouez

Grand
concours
papier

Comptez
jusqu'à 10
ensemble

Marche de
confiance

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.

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.

Pensez à votre vêtement préféré. Pourquoi vous l'aimez tant ?

Aller plus loin : Quels sont les besoins matériels dont les gens s'inquiètent ?



Dips sur une chaise



Faites des dips (répulsions) en appuyant vos mains sur une chaise derrière vous. Gardez les pieds au sol.

Inspirez ↑   ↓   Expirez

Faites 10 répétitions et reposez-vous.
Répétez une fois de plus. Reposez-vous entre les séries.



<https://youtu.be/VfhAazNUNIo>

Plus dur : Augmentez le nombre de répétitions ou faites quatre séries.



Défi circuit



Mettez en place quatre postes d'activités autour du jardin. Chaque personne commence à un poste différent. Faites la séquence suivante, puis reposez-vous pendant 60 secondes. Faites trois séries.

- Cinq gainages, en s'abaissant sur les coudes et en remontant sur les mains.
- Cinq abdos (relevés du buste)
- Cinq dips (répulsions sur une chaise)
- Trois burpees



<https://youtu.be/E1Ac4s0pGX8>

Plus dur : faites cinq séries.



Dieu pourvoit

Lisez **Matthieu 6:25-34** dans la Bible.

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

Jésus continue d'encourager ses disciples à placer Dieu et son royaume en premier. Au lieu de nous inquiéter comme des non-croyants, nous devons faire confiance à Dieu pour subvenir à nos besoins.

Passage biblique — Matthieu 6:25-34 (Version Bible du Semeur)

“ C'est pourquoi je vous dis : ne vous inquiétez pas en vous demandant : « Qu'allons-nous manger ou boire ? Avec quoi allons-nous nous habiller ? » La vie ne vaut-elle pas bien plus que la nourriture ? Et le corps ne vaut-il pas bien

plus que les vêtements ? Voyez ces oiseaux qui volent dans le ciel, ils ne sèment ni ne moissonnent, ils n'amassent pas de provisions dans des greniers, et votre Père céleste les nourrit. N'avez-vous pas bien plus de valeur qu'eux ? D'ailleurs, qui de vous peut, à force d'inquiétude, prolonger son existence, ne serait-ce que de quelques instants ? Quant aux vêtements, pourquoi vous inquiéter à leur sujet ? Observez les lis sauvages ! Ils poussent sans se fatiguer à tisser des vêtements. Pourtant, je vous l'assure, le roi Salomon lui-même, dans toute sa gloire, n'a jamais été aussi bien vêtu que l'un d'eux ! Si Dieu habille ainsi cette petite plante des champs qui est là aujourd'hui et qui demain sera jetée au feu, à plus forte raison ne vous vêtira-t-il pas vous-mêmes ? Ah, votre foi est bien petite ! Ne vous inquiétez donc pas et ne dites pas : « Que mangerons-nous ? » ou « Que boirons-nous ? » ou « Avec quoi nous habillerons-nous ? » Toutes ces choses, les païens s'en préoccupent sans

cesse. Mais votre Père, qui est aux cieux, sait que vous en avez besoin.³³Faites donc du royaume de Dieu et de ce qui est juste à ses yeux votre préoccupation première, et toutes ces choses vous seront données en plus. Ne vous inquiétez pas pour le lendemain ; le lendemain se souciera de lui-même. A chaque jour suffit sa peine. ”

Si vous le pouvez, sortez et regardez les plantes et les oiseaux. Qu'est-ce que vous remarquez ?

Comment Dieu a-t-il pourvu à vos besoins ?

En regardant la façon dont Dieu subvient aux besoins de sa création, nous pouvons être confiants qu'Il pourvoira aux nôtres aussi.

Discutez avec Dieu : Pensez aux différentes façons dont Dieu vous a montré qu'il prend soin de vous. Remerciez votre Père céleste d'avoir subvenu à tous vos besoins.



Grand concours papier

Donnez à tout le monde une feuille de papier. Écrivez dessus quelque chose qui vous inquiète. Utilisez cette même feuille pour trois compétitions différentes.

1. Faites un avion en papier et faites-le voler le plus loin possible. Donnez des points à chaque personne.
2. Froissez l'avion en papier en boule. Chacun jette toutes les balles dans un seau placé à cinq mètres de distance. Voyez qui remporte le plus de points.
3. Essayez de jongler avec le plus de boules de papier possible. Commencez par un, puis deux et ainsi de suite. Qui a le score global le plus élevé ?



Astuce santé

Mangez bien.

Échauffement



Touchers de mains

Mettez-vous en position de pompes face à un partenaire. Essayez de toucher les mains de l'autre personne tout en protégeant les vôtres.

Combien de touches pouvez-vous faire en 60 secondes ?



<https://youtu.be/tT9ATt9fLxE>

Reposez-vous et parlez ensemble.

Quand tu es inquiet, à qui en parles-tu en premier ?

Allez plus loin : Comment les soucis du monde vous empêchent-ils de faire confiance à Dieu ?



Dips en levant les jambes



Faites des dips (répulsions) en appuyant vos mains sur une chaise derrière vous. Chaque fois que vous descendez, tendez une jambe en l'air. Alternez les jambes.

Faites 10 répétitions et reposez-vous.
Répétez.



<https://youtu.be/TOXFtDm3WqM>

Plus facile : Diminuez le nombre de répétitions.

Plus dur : Augmentez les répétitions.



Défi numéros

Ecrivez une liste avec les mouvements suivants :

1. Fentes
2. Pompes
3. Abdos (relevés du buste)
4. Squats
5. Climbers
6. Dips (répulsions sur une chaise)

Vous aurez également besoin d'un dé ou de petits morceaux de papier numérotés de 1 à 6, placés dans un bol.

A tour de rôle, roulez le dé deux fois ou sélectionnez deux numéros dans le bol. Le premier numéro est l'exercice à faire, et le second est la quantité.

Continuez chacun votre tour. Faites trois séries.



https://youtu.be/EVu1V1_T9hU



La confiance — ne vous inquiétez pas

Lisez Matthieu 6:25-34.

Écrivez ou dessinez certaines des choses qui vous inquiètent personnellement. Créez une deuxième liste de choses qui vous inquiètent en tant que famille.

Comment un disciple de Jésus devrait-il réagir face aux soucis de ce monde ?

De quelle manière les non-croyants réagissent-ils ?

Jésus enseigne que l'inquiétude est essentiellement un manque de confiance en Dieu. Ses disciples devraient vivre très différemment des non-croyants qui ne font pas confiance à Dieu, même pour leurs besoins essentiels.

Discutez avec Dieu : Demandez à Dieu de vous aider à ne pas vous inquiéter, mais à grandir dans la confiance en Lui tant individuellement qu'en famille. Priez pour que la confiance en Dieu de votre famille soit un témoignage clair aux yeux des autres.



Comptez jusqu'à 10 ensemble

Tenez-vous debout ou asseyez-vous en un cercle, les têtes inclinées et les yeux fermés. Le but du jeu est de compter de 1 à 10 sans faire le tour du cercle. Une personne au hasard appelle le numéro suivant, mais seule. Si deux personnes appellent le numéro en même temps, recommencez à partir de 1. Amusez-vous ! Il faudra probablement plusieurs tentatives pour réussir.

Réfléchir:

Avez-vous été inquiets ou frustrés pendant ce jeu ? Que fallait-il faire pour réussir ?

Essayez de vous écouter les uns les autres cette semaine et travaillez ensemble pour rechercher Dieu en tant que famille.



Astuce santé

Mangez bien.

Bien manger ne signifie pas que vous vous souciez de manger sainement tout le temps. Une bonne alimentation autorise des friandises occasionnelles.



Marche de l'ours et du crabe

Traversez la pièce en marche de l'ours et revenez en marche du crabe. Faites cinq tours.

Promenade de l'ours : Marcher face vers le bas avec les pieds et les mains sur le sol.

Marche en crabe : Marchez face vers le haut avec les pieds et les mains sur le sol.

Répétez pendant 10 mètres. Faites trois séries.



<https://youtu.be/ynPJIYUIYWo>

Reposez-vous et parlez ensemble.

Nommez trois choses qui sont importantes pour vous.

***Allez plus loin** : Pourquoi ont-elles de la valeur pour vous ?*



Dips pieds surélevés



Faites des dips (répulsions) en appuyant vos mains sur une chaise derrière vous. Trouvez une boîte, un canapé ou un autre objet pour y poser vos pieds, afin qu'ils soient aussi surélevés.

Faites 10 répétitions et reposez-vous.
Répétez.

Plus facile : Faites les dips (répulsions) du jour 1 à la place.

Plus dur : Augmentez le nombre de répétitions.



Remplissez la tasse

À l'aide d'une chaise, chaque personne fait trois dips (répulsions), puis court vers un poste où, à l'aide d'une cuillère, elle remplira un verre d'eau. Touchez la personne suivante pour continuer. Continuez le relais jusqu'à ce que le verre soit plein.

Trois dips = une cuillerée



<https://youtu.be/4ezmpWOF8K8>

Plus difficile : Augmentez le nombre de dips (répulsions) par cuillerée.



Cherchez Dieu avant tout

Lisez Matthieu 6:33-34.

Allez chercher trois choses qui sont importantes pour vous. Classez-les par ordre d'importance et expliquez vos raisons.

Un disciple de Jésus doit placer Dieu et son royaume en première priorité dans sa vie. Si nous le mettons en premier, Il promet de répondre à nos besoins.

A quoi ça ressemble de chercher d'abord le royaume de Dieu - de faire de lui notre préoccupation première?

Comment pouvons-nous nous aider mutuellement à faire cela ?

Discutez avec Dieu : Demandez l'aide de Dieu pour le placer en premier dans votre vie et pour chercher son royaume avant toute chose. Remerciez Dieu parce-que si nous avons foi en notre Père céleste, nous n'avons pas besoin de nous inquiéter du lendemain.



Marche de confiance

Travaillez en binômes. Une personne a les yeux bandés tandis que l'autre donne des instructions pour atteindre un but. Placez quelques obstacles pour le rendre plus difficile. Si possible, faites-le dehors.



<https://youtu.be/5z0dygBEYNs>



Astuce pour les parents

Faire une pause peut être utile lorsque vous trouvez que votre enfant vous irrite ou qu'il a fait quelque chose de mal. Ça vous permettra d'être plus calme. Même quelques respirations profondes peuvent faire la différence.

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