

Grandir en sagesse — Semaine 9



famille.fitness.foi.fun



Apprécier les autres !

www.family.fit



JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

Matthieu
7:1 -5

Ne jugez pas
les autres

Examinez-vous
d'abord

Aider les
autres



Échauffement

Bougez en
rythme

Échauffement
dans les coins

Genouillère



Bougez

Le patineur -
vitesse lente

Le patineur -
toucher les
orteils

Le patineur -
obstacle



Défi

Marcher
comme une
lumière

Horloge folle

Tabata



Explorez

Lisez les
versets et
discutez

Relire les
versets et agir

Relire les
versets et
créer un
dessin animé



Jouez

Enchevêtrés

Coup de pied
dans la boîte

Debout,
ensemble

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



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.

Racontez une fois ou vous aviez quelque chose dans l'œil. Qu'avez-vous ressenti ? Pouvez-vous le voir vous même ?

Aller plus loin : De quelle manière les gens jugent les autres ?



Le patineur - vitesse lente



Faites le mouvement du patineur pour développer la force des jambes et du tronc. Courbez-vous et touchez le genou avec la main opposée. Chaque touche correspond à une répétition. Commencez lentement puis augmentez la vitesse en gardant les mouvements fluides

Faites 6 répétitions. Reposez-vous et faites 12 répétitions. Reposez-vous et faites 18 répétitions.



<https://youtu.be/oothd4lrmxg>

Plus difficile : Faites 6, 12, 18, 24, puis 30 répétitions.



Marcher comme une lumière

Mettez vous par 2.

Une paire marche jusqu'à une marque de 10 mètres aller/retour en faisant des fentes. Gardez un dos droit (comme une lumière) et maintenez un poids au-dessus si vous le pouvez.

Pour les autres paires, une personne est couchée sur le ventre tandis que l'autre saute par-dessus et repose sur le sol à côté d'elle. La première personne se tient ensuite et saute par-dessus la seconde. Tournez à tour de rôle en faisant 5 mètres et revenir. Faites quatre séries.



<https://youtu.be/nETEiqmMuaE>

Aller plus fort : Augmentez à cinq tours.



Ne jugez pas les autres

Lisez **Matthieu 7:1 -5** dans la Bible.

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

Jésus parle à la foule de l'importance de l'image que nous avons de nous-mêmes et des autres.

Passage biblique — Matthieu 7:1 -5 (NIV)

« Ne jugez pas, ou vous aussi serez jugés. Car de la même manière que vous jugez les autres, vous serez jugés, et avec la mesure que vous utilisez, elle vous sera mesurée.

« Pourquoi regardez-vous la paille dans l'œil de votre frère et ne faites pas attention à la poutre dans votre propre œil ? Comment peux-tu dire à ton frère : « Laisse-moi enlever la tache de ton œil », alors qu'il y a

toujours une planche dans ton œil ?
Hypocrite, retirez d'abord la planche de
votre propre œil, puis vous verrez
clairement enlever la tache de l'œil de votre
frère.

C'est drôle de penser à une poutre qui sort
de l'œil de quelqu'un. Ça le rendrait très
difficile à voir ! Ce sont des mots difficiles.
Partagez ensemble sur le but du message.
Partagez toutes vos idées.

Parle avec Dieu : Trouvez une brindille pour
tout le monde. Chacun pense à une
personne que les autres jugent à tort.
Demandez à Dieu de vous aider à mieux les
connaître au lieu de les juger. Placez les
brindilles dans un bocal sur votre table pour
vous rappeler de continuer à prier.



Enchevêtrés

Tenez-vous en cercle épaule contre épaule. Tendez la main droite et saisissez la main droite d'une autre personne. Faites de même avec la main gauche. Travaillez ensemble pour vous démêler, en gardant les mains connectées en tout temps.



<https://youtu.be/gSvYHyHYhXs>



A young child with dark hair is sleeping peacefully in a crib. The child's eyes are closed, and their mouth is slightly open. In the background, the side profile of an adult wearing glasses is visible, suggesting the child is being cared for. The scene is lit with soft, warm light, likely from a window.

Astuce santé

Dormez suffisamment
chaque jour.



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-GaFjI>

Reposez-vous et parlez ensemble.

Énumérez trois choses que vous ne pourriez pas faire si vous aviez une poutre dans l'œil.

Allez plus loin : Parlez d'une époque où vous vous sentiez injustement jugée par les autres.



Le patineur - toucher les orteils



Fâtes le mouvement du patineur. A chaque répétition, essayez de de toucher le pied qui est au sol avec la main opposée.

Commencez lentement, puis augmentez la vitesse et la fluidité.

Faites 10 répétitions. Reposez-vous et faites 20 répétitions. Reposez-vous à nouveau et faites 30 répétitions.

Plus facile : Réduisez le nombre de répétitions.

Plus difficile : Faites 10, 20, 30, 40, puis 50.



Horloge folle

Vous aurez besoin d'une bouteille en plastique et d'affiches avec les numéros 1 à 12.

Placez les chiffres sur le sol comme un cadran d'horloge et mettez la bouteille au milieu.

Tournez à tour de rôle pour faire tourner la bouteille. Toute la famille fait le nombre de pompes indiqué ou un autre mouvement choisi.

Reposez-vous si nécessaire, et chaque membre de la famille doit dire quelque chose qu'il apprécie d'un autre membre de la famille pendant la pause.

Jouez pendant six minutes.



<https://youtu.be/Zg07q8mPKzQ>

Allez plus facilement : Jouez seulement pendant trois minutes.



Examinez-vous d'abord

Lisez Matthieu 7:1 -5.

Choisissez deux membres de la famille pour mimer les versets 3-5 tandis qu'un autre lit à haute voix. Amusez-vous !

La poutre et la tache sont les grandes et petites choses qui nous empêchent de voir clairement et qui causent du mal à nous-mêmes et aux autres. Les chefs religieux faisaient des choses terribles, comme taxer les gens à tel point qu'ils ne pouvaient pas nourrir leur famille. Peut-être qu'il y a aussi de l'injustice dans votre pays.

Dieu veut aussi que nous nous occuperions des petites choses, comme être égoïstes. Discutez ensemble de certaines des petites et grandes choses qui causent des dommages dans votre pays, votre communauté et votre famille.

Parle avec Dieu : Chacun choisit une chose grande ou petite de votre conversation pour prier. Que quelqu'un commence la prière avec « Dieu nous aide avec... » Chaque membre de la famille peut ensuite compléter. Finis avec Amen.



Coup de pied dans la boîte

Faites un cercle sur le sol et mettez une boîte vide au milieu. Une personne garde la boîte tandis que tout le monde essaie de la chasser du cercle. Si le gardien touche quelqu'un d'autre avant qu'il ne frappe la boîte, il devient le nouveau gardien. Les joueurs peuvent travailler ensemble pour distraire le gardien. Vous gagnez si vous touchez la canette sans être touché.



<https://youtu.be/zBmKggmwW88>



Astuce santé

Dormez suffisamment
chaque jour.

Cela contribue à réduire le
risque de graves problèmes
de santé tels que le diabète
et les maladies cardiaques.



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.

Demandez à quelqu'un avec des lunettes de dire comment c'était quand il les a mis pour la première fois et pouvait voir clairement.

Aller plus loin : De quelle façon pouvons-nous nous aider mutuellement à changer au sein de nos familles ? Dans nos communautés ?



Le patineur - obstacle

Faites le mouvement du patineur avec un objet sur le sol, par exemple une corde ou un livre que vous devez enjamber. Faites des mouvements fluides, puis augmentez la vitesse.

Faites 20 répétitions. Reposez-vous et refaites-en 20. Faites trois séries.



<https://youtu.be/KdLp2OmhRIs>

Plus facile : Réduisez le nombre de séries.



Tabata

Écoutez la musique Tabata.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

Par paires, une personne fais la chaise contre un mur, tandis que d'autres font les patineurs de vitesse autant que possible en 20 secondes. Prenez 10 secondes pour changer de position les uns avec les autres.

Faites huit fois. Répétez encore une fois si vous souhaitez battre votre record personnel.



Aider les autres

Lisez Matthieu 7:1 -5.

Créez un dessin animé pour décrire le passage. Dessinez des figures de bâton si vous le souhaitez. Ajoutez des bulles pour montrer ce que chaque personne pourrait dire.

Dieu veut que nous aidions les autres à changer. L'une des meilleures façons de le faire est de vivre par l'exemple. Nous devons être généreux, pas cupides, et faire preuve de compassion, pas de colère.

En tant que famille, pensez à la façon dont vous pouvez être un exemple. Choisissez une action pratique à faire cette semaine. Il peut s'agir de faire preuve de générosité en préparant un repas ou de faire preuve d'hospitalité en invitant une famille à jouer à des jeux un soir.

Parle avec Dieu : Écrivez ou dessinez une courte prière sur votre point d'action. Demandez à Dieu de l'aide pour que cela se produise. Accrochez votre prière sur un mur pour vous rappeler de prier souvent.



Debout, ensemble

Asseyez-vous dos à dos sur le sol avec un partenaire. Reliez vos bras ensemble.

Maintenant, essayez de vous lever tout en gardant le dos en contact et les bras liés. Pousser l'un contre l'autre aidera.



<https://youtu.be/Z4y-mt2nFY8>

Plus difficile : Essayez de ramasser des objets autour de la maison tout en étant lié !

A woman with long, dark, curly hair is hugging a young girl from behind. The girl is laughing joyfully, her mouth wide open. They are outdoors, with trees and foliage in the background. The woman is wearing a light-colored sweater, and the girl is wearing a red sweater and blue jeans.

Astuce pour les parents

À la fin de chaque journée,
prenez une minute pour
réfléchir à la journée.
Rappelez à votre enfant
une chose positive ou
amusante qu'il a faite.
Félicitez-vous aussi pour ce
que vous avez bien fait
aujourd'hui !

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