

La Course Ultime — Semaine 1



famille.fitness.foi.fun



La vie est comme une course !

www.family.fit



JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

Actes
20:24

Courir pour le
bien des autres

Poursuivre la
course jusqu'à la
ligne d'arrivée

Courez pour
gagner le prix



Échauffement

Tomber au sol

Le chien de
garde

Bougez en
rythme



Bougez

Sit-ups de base
(relevés du
buste)

Sit-ups
lestés

Sit-ups avec
rotations



Défi

Défi de la tour

Horloge folle

Défi mondial de
sit-ups



Explorez

Lire le verset et
faire une course
à 3 pattes

Relisez le verset
et retenez votre
souffle

Lire 1
Corinthiens 9:24
et construire
une tour



Jouez

La marche du
marais

Course de
brouette aux
obstacles

Ne te fais pas
prendre

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.

Quoi de neuf dans la saison 5



Nouveau concours mondial family.fit

Votre pays peut-il remporter notre nouvelle compétition mondiale ?

Gagnez des points dans des défis hebdomadaires et emmenez votre pays au sommet de notre classement international.

Chaque semaine présentera un nouveau défi à relever.

Aidez votre pays en impliquant vos amis et votre famille.

[CLIQUEZ ICI](#) pour mettre à jour votre score familial chaque semaine.

[CLIQUEZ ICI](#) pour consulter le classement hebdomadaire et voir les progrès de votre pays.

Projecteur sportif

Chaque semaine, nous nous concentrerons sur un sport différent et sur un athlète inspirant qui le pratique. Les athlètes surmontent les défis dans les moments difficiles pour terminer la course. Nous espérons que ces histoires vous inspireront à courir la course de votre vie.





Tomber au sol

Courez autour de la pièce ou du jardin en effectuant cette activité.

Une personne est le chef. Lorsque le chef crie le nom d'une partie du corps, comme le coude, le genou, le dos ou l'oreille, tout le monde doit mettre cette partie du corps au sol.



<https://youtu.be/i1LOFXnidV4>

Reposez-vous et parlez ensemble.

Parlez de certaines des courses auxquelles vous avez participé.

Aller plus loin : Racontez un épisode où vous pensiez que gagner la course n'était pas le résultat le plus important.



Sit-ups de base (relevés du buste)



Allongez-vous sur le dos avec les jambes pliées et les pieds posés au sol. Enroulez votre corps vers vos genoux pour vous « asseoir ». Revenez à la position de départ.

Travaillez avec un partenaire. Une personne fait des sit-ups tandis que l'autre lui tient les pieds au sol. Faites cinq sit-ups puis échangez vos places.

Faites cinq séries.



<https://youtu.be/0xZYM4MkaUE>

Plus facile : Faites trois séries.



Défi de la tour



Travaillez à deux avec six tasses par paire. Une personne tient la position Superman tandis que l'autre fait cinq sit-ups. Après chaque tour, placez une tasse pour construire une tour. Inversez les rôles. Continuez pendant trois minutes. Combien de tours de 6 tasses pouvez-vous construire ? Reposez-vous pendant trois minutes et réessayez.



<https://youtu.be/IXRKX3nLZe8>



Courir pour le bien des autres

Lisez **Actes 20:24** dans la Bible.

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

L'apôtre Paul dit qu'une vie au service de Jésus ressemble à une course. Paul participe à cette course. En fait, tous les disciples de Jésus courent dans cette même course. Nous pouvons apprendre beaucoup sur la manière suivre Jésus en voyant la vie comme une longue course — un marathon.

Passage biblique — Actes 20:24 (Version Bible du Semeur)

Ma vie m'importe peu, je ne lui accorde aucun prix ; mon but c'est d'aller jusqu'au bout de ma course et d'accomplir pleinement le service que le Seigneur m'a confié c'est-à-dire

de proclamer l'Évangile, ce message de la grâce de Dieu.

Trouvez un espace pour courir quelques courses à trois pattes. Tenez-vous debout par paires, côte à côte. Chaque paire utilise un chiffon ou un collant pour attacher ensemble leurs jambes intérieures. Maintenant, courez !

Était-il important de penser à votre partenaire en faisant cette course ?

Pensez à la course de votre vie. À quoi ressemble cette course ?

Relisez Actes 20:24.

Quelle était le but principal de Paul dans la vie ?

Paul considérait les choses de la vie comme insignifiantes, comparées à l'importance d'aider les autres à connaître la bonne nouvelle de Jésus.

Discutez avec Dieu : Prenez vos chiffons ou collants et aidez-vous mutuellement à attacher toutes vos mains ensemble. Remerciez Dieu de vous donner l'occasion de courir la course de la vie ensemble, en famille.



La marche du marais

Trouvez un partenaire et prenez deux feuilles de papier. Imaginez que le sol est un marais et que les feuilles de papier sont la seule terre ferme. Choisissez une destination dans la pièce ou le jardin. Une personne place et déplace les papiers sur le sol pour aider l'autre personne à franchir le marais. Échangez vos places et guidez l'autre personne à travers le marais. Qui a atteint la destination le plus rapidement ?



<https://youtu.be/aoi295pLhHI>

Réfléchir:

Était-ce difficile ou facile à faire ?

Qu'est-ce qui vous a aidé à atteindre votre objectif ?

A top-down view of a dark-colored bowl filled with a variety of fresh ingredients. At the top, there are four pieces of golden-brown fried fish, likely salmon, topped with black sesame seeds. To the right, there are several slices of avocado and a pile of green edamame beans. The bottom half of the bowl contains a mix of fresh vegetables: sliced carrots, cucumber sticks, and green leafy vegetables like spinach. There are also some white bean sprouts on the left side and some shredded white vegetable, possibly daikon, in the center. The bowl is set on a light-colored, textured surface, and a small blue and white patterned dish is partially visible in the top right corner.

**Conseil santé pour vivre
longtemps**

Mangez beaucoup de
légumes.



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 fait deux tours et échange sa place, pour que chacun puisse sauter.



<https://youtu.be/jgISsNnFVys>

Reposez-vous et parlez ensemble.

L'un de vous a-t-il déjà obtenu une médaille, un trophée, un certificat ou un ruban pour avoir terminé une course ? Allez le chercher et racontez l'histoire.

Aller plus loin : Racontez un épisode où vous avez abandonné et n'avez pas fini quelque chose. Pourquoi cela est-il arrivé ?



Sit-ups lestés



Trouvez un objet dans votre maison qui pèse un peu, comme une bouteille d'eau ou un gros livre.

Faites 10 sit-ups tout en tenant ce poids près de votre poitrine. Assurez-vous de bien serrer le ventre lorsque vous faites les sit-ups.

Reposez-vous et répétez.



<https://youtu.be/0xZYM4MkaUE>

Plus facile : *Faites l'exercice sans poids.*

Plus dur : *faites cinq séries.*



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.

A tour de rôle, faites tourner la bouteille. Toute la famille fait ce nombre de répétitions pour n'importe quel mouvement qu'elle choisit. (Par exemple, sept squats ou trois abdos.)

Jouez pendant cinq minutes.



<https://youtu.be/Zg07q8mPKzQ>

Plus facile : Jouez seulement pendant trois minutes.



Poursuivre la course jusqu'à la ligne d'arrivée

Lire Actes 20:24.

Combien de temps pouvez-vous retenir votre souffle ? Chaque personne estime un temps et essaie à tour de rôle d'atteindre son objectif. Le reste de la famille applaudit pendant la tentative. *Restez en sécurité !*

Est-ce que ça devient plus difficile à mesure que vous approchez du temps fixé ?

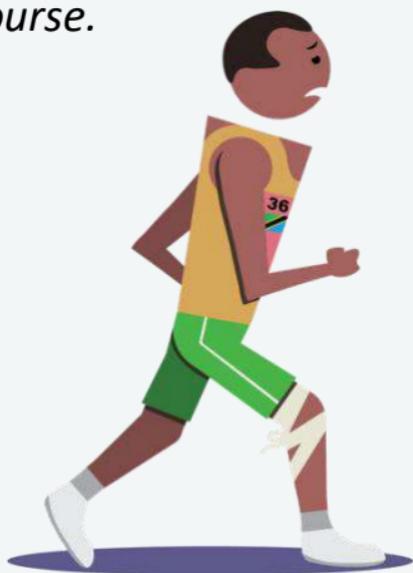
Qu'est-ce qui rend la course parfois difficile ?
Qu'est-ce qui peut nous arrêter ou nous retarder dans une course ?

Lisez au sujet du marathon et de John Stephen Akhwari sur la page suivante.

Discutez avec Dieu : Alors que votre famille poursuit sa course cette semaine, parlez des occasions de partager l'histoire de Jésus avec d'autres. Priez ensemble pour que Dieu vous donne de l'audace et de la confiance.

Le marathon

Aux Jeux olympiques de Mexico en 1968, John Stephen Akhwari, originaire de Tanzanie, a bien commencé le marathon de 42 kilomètres. À mi-chemin, il est tombé lourdement et s'est disloqué le genou et l'épaule. A-t-il arrêté et abandonné ? Non, il a continué de courir, même s'il ne pouvait plus gagner la course. Il courait encore quand le soleil s'est couché et que le parcours est tombé dans l'obscurité. Il a continué à courir seul. Il marchait quand il ne pouvait plus courir. Il courait encore après que les gagnants aient reçu leurs médailles. Il est entré dans le stade en courant et a traversé la ligne d'arrivée sous les applaudissements des quelques spectateurs restants. Il a couru pour terminer la course.



Après la course, on lui a demandé pourquoi il avait continué à courir alors qu'il n'avait aucune chance de gagner. Il a répondu : « Mon pays ne m'a pas envoyé à 8000 kilomètres juste pour commencer la course, ils m'ont envoyé à 8000 kilomètres pour la terminer. »



<https://youtu.be/tNC2r4MOB1w>

Comment cette histoire vous inspire-t-elle à courir votre propre course ?

Comment votre famille peut-elle faire preuve de courage et de persévérance comme John Stephen Akhwari ?





Course de brouette aux obstacles

Créez un parcours d'obstacles qui comprend quelques virages. Mettez vous par paires et déplacez-vous à travers le parcours en faisant une course "de brouette".

Chronométrez chaque équipe. Échangez vos places et recommencez.



<https://youtu.be/BXHBV1ySeQ8>

A top-down view of a dark-colored bowl filled with a variety of fresh and prepared ingredients. At the top, there are four pieces of golden-brown fried tofu (aburaage) topped with black sesame seeds. To the right, there are several slices of avocado and a portion of green edamame beans. At the bottom, there are sliced carrots and cucumber sticks. On the left side, there are bean sprouts and fresh green leafy vegetables. A small portion of what appears to be a seafood or vegetable salad is visible on the right side of the bowl. In the top right corner, a small blue and white patterned dish containing a dark liquid, likely soy sauce, is partially visible.

Conseil santé pour vivre longtemps

Mangez beaucoup de légumes tous les jours. Les experts suggèrent d'en manger cinq portions (poignées) ou plus chaque jour.



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.

Quelle est la clé pour gagner une course ?

Aller plus loin : *Comment le fait de savoir qu'il y a un prix à gagner change-t-il votre façon de courir dans une course ?*



Sit-ups avec rotation



Allongez-vous sur le dos avec les jambes pliées et les pieds posés au sol. Enroulez votre corps vers vos genoux pour vous asseoir, puis tournez vers la droite et touchez le sol avec les deux mains près de votre hanche droite. Retournez à la position de départ et répétez pour le côté gauche.

Faites six répétitions, trois avec une torsion à droite et trois avec une torsion à gauche.

Faites cinq séries.

Plus facile : *Faites seulement trois séries.*

Défi mondial

Défi mondial de sit-ups

Combien de sit-ups votre famille peut-elle faire en 90 secondes ?



Chaque membre de la famille fait autant de sit-ups qu'il peut en 90 secondes. Combinez les scores pour le total familial.

[CLIQUEZ ICI](#) pour saisir le score de votre famille.

[CLIQUEZ ICI](#) pour consulter le classement hebdomadaire et voir les progrès de votre pays.

Quelle pays sera notre champion family.fit ?



Courez pour gagner le prix

Lisez 1 Corinthiens 9:24 dans la Bible.

Passage biblique — 1 Corinthiens 9:24 (Version Bible du Semeur)

Ne savez-vous pas que, sur un stade, tous les concurrents courent pour gagner et, cependant, un seul remporte le prix ? Courez comme lui, de manière à gagner.

La course de la vie est différente des autres courses. Il n'y a pas qu'un seul gagnant. Tous ceux qui continuent à courir et qui achèvent la course, gagnent le prix de l'approbation de Dieu et de la vie éternelle. Par conséquent, comme un athlète, nous devons persévérer et courir la course de la vie pour bien finir.

En quoi votre vie est-elle comme une longue course ?

Qu'est-ce qui vous aide à courir la course ?

Trouver des objets dans la maison pour construire une tour. Au fur et à mesure que chaque objet est placé, citez une façon qui nous aide à courir la course et à gagner le prix.

Discutez avec Dieu : Pensez à votre communauté locale. Qui a besoin d'espoir en ce moment ? Pensez à un moyen de « courir » aux côtés de cette personne. Priez pour eux ensemble.



Ne te fais pas prendre

Une personne est le chef. Il tourne son dos au reste de la famille. Les autres membres de la famille font un exercice pendant que le chef ne regarde pas (lever les genoux hauts, sauter sur place, jumping jacks, etc.). Quand le chef se retourne, tout le monde doit se figer. Si quelqu'un est pris en mouvement, il devient le nouveau chef.



<https://youtu.be/6HDQOexMp14>



Astuce pour les parents

Rendez les légumes amusant pour les enfants. Coupez-les et servez-les de différentes manières. Faites des formes et utilisez des couleurs pour arranger les légumes et les rendre attrayants à manger.

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

Merci.

L'équipe family.fit team



www.family.fit