

La course ultime — Semaine 2



*famille.fitness.foi.fun*



**Entraînez-vous pour votre  
course !**

*www.family.fit*



JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

1 Corinthiens  
9:25-26

Entraînez-vous  
pour votre  
course

L'entraînement  
demande de la  
discipline

Entraînez-vous  
pour le prix  
éternel



Échauffement

Tape l'épaule de  
l'ours!

Courir sur la lave  
chaude

Marche de  
l'ours et du  
crabe



Bougez

Mountain  
Climbers

Les mountain-  
climbers touchés

Les mountain-  
climbers tordus



Défi

Dessin par  
tirage au sort

Défi de sit-up

Défi mondial  
des mountain-  
climbers



Explorez

Lisez les versets  
et dressez une  
liste

Relisez des  
versets, inventer  
des actions et un  
chant

Relisez les  
versets et fixez  
des objectifs



Jouez

Gardez la balle  
en mouvement

Grand concours  
papier

Tennis de table  
dans le monde  
entier

# 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.



# Échauffement



## Tape l'épaule de l'ours!

Mettez-vous à quatre pattes face à un partenaire. Essayez de toucher l'épaule de votre partenaire avec votre main tout en gardant votre position « ours ». Jouez jusqu'à ce que quelqu'un atteigne 11 tapes sur l'épaule.



[https://youtu.be/r\\_09KUsKpK0](https://youtu.be/r_09KUsKpK0)

Reposez-vous et parlez ensemble.

Quand vous êtes-vous entraîné dur pour quelque chose ? Comment était-ce ?

***Va plus loin : Qu'est-ce qui motive les gens à s'entraîner vraiment dur ?***



## Climbers



Mettez les mains et les pieds sur le sol et gardez tout votre corps raide comme une planche. Déplacez un genou vers les coudes, puis replacez le pied en position de départ. Répétez avec l'autre jambe.

Faites 30 répétitions. Renforcez la vitesse et la fluidité.



<https://youtu.be/ZNx5leoyKa8>

***Allez plus fort : Terminez deux manches.***



## Dessin par tirage au sort

Mettez au moins 10 morceaux de papier dans un récipient, chacun avec une action différente écrite dessus : 10 abdominaux, 5 pompes, 15 sauts « jumping jack », faire un câlin à tout le monde, tapez dans les mains de chaque personne, allez chercher un verre d'eau pour chaque personne, faites 20 secondes de montées de genoux, 20 secondes de planche, 15 secondes de Superman.

Prenez tour à tour un papier au hasard et faites la tâche écrite dessus. Vous pouvez choisir d'aider quelqu'un dans sa tâche et vous pouvez également choisir de tirer au sort plus d'une fois, si vous voulez un défi supplémentaire.

Faites trois séries.



<https://youtu.be/W-OY9808VPY>





## Entraînez-vous pour votre course

Lisez **1 Corinthiens 9:25-26** de la Bible.

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

Paul continue de nous enseigner la vie en utilisant la métaphore d'un athlète. Cette semaine, c'est une question d'entraînement ! Nous ne devrions pas traverser la vie sans but, mais plutôt commencer à nous entraîner afin de gagner le prix à la fin de la course.

### Passage biblique — 1 Corinthiens 9:25-26 (NIV)

Tous ceux qui participent aux jeux suivent un entraînement strict. Ils le font pour obtenir une couronne qui ne durera pas, mais nous le faisons pour obtenir une couronne qui durera éternellement. Par conséquent, je ne cours pas comme quelqu'un qui court sans but ; je ne me bats pas comme un boxeur qui frappe dans l'air.

Les disciples de Jésus courent dans une course appelée « la vie ».

Pourquoi l'entraînement est-il important dans une course ?

Travaillez ensemble pour trouver une liste de moyens qui nous aide à nous entraîner en tant que disciples de Jésus. Écrivez chacun des moyens sur des morceaux de papier séparés et étalez-les autour de votre maison/cour dans un plan du parcours. Faites le parcours à tour de rôle en citant chaque « moyen » au fur et à mesure que vous passez dessus.

**Discutez avec Dieu :** Allez sur le bout de papier où vous devez améliorer votre entraînement. Prenez la position de départ de la course et passez du temps à demander à Dieu de vous aider à grandir dans ce domaine. Faites le parcours ensemble pour terminer.



## 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>

### *Refléchissez*

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

An elderly woman with short grey hair and glasses, wearing a patterned yellow and black top and bright yellow pants, is walking down a concrete step. A young girl with long dark hair and a pink bow, wearing a floral dress and colorful sneakers, is walking up the same step. They are outdoors on a pier or dock with a clear blue sky and white railings in the background.

**Conseil santé pour vivre  
longtemps**

Marchez autant que  
possible.



## Courir sur la lave chaude

Dispersez-vous à travers votre espace. Choisissez un leader. Quand le leader dit « lave chaude », tout le monde court sur place aussi vite que possible. Quand le leader dit « stop », tout le monde fait des squats. Répétez jusqu'à ce que tout le monde soit essoufflé.



[https://youtu.be/dCWo\\_H0vpGg](https://youtu.be/dCWo_H0vpGg)

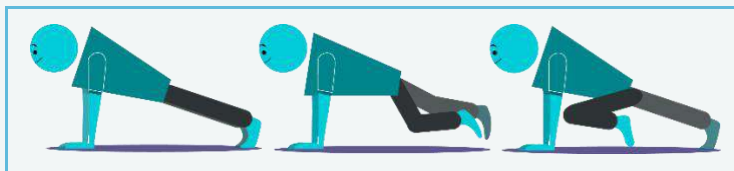
Reposez-vous et parlez ensemble.

Sur une échelle de 1 à 10, évaluez-vous dans quelle mesure vous effectuez les tâches auxquelles vous vous engagez.

***Aller plus loin : Quelles sont les raisons pour lesquelles les gens abandonnent ?***



## Les mountain-climbers touchés



Faites 10 mountain-climbers et touchez la personne suivante. Continuez jusqu'à ce que vous en ayez terminé 100 en famille.



<https://youtu.be/ZNx5leoyKa8>

***Allez-y plus doucement*** : faites-en cinq, puis touchez la prochaine personne.

***Allez plus fort*** : définissez 150 ou 200 comme cible.



## Défi de sit-up



Asseyez-vous en cercle face à face. Faites 50 sit-ups en famille. Une personne commence et passe le relais à la prochaine personne en la touchant lorsqu'elle a besoin d'une pause.

Après 50 sit-ups, courez en famille vers un marqueur et revenez. Courez à la vitesse de la personne la plus lente. Puis recommencez les sit-ups.

Faites trois séances de 50.



<https://youtu.be/ZCTfXccNIWg>



## L'entraînement demande de la discipline

Lisez à nouveau 1 Corinthiens 9:25-26.

Réalisez quelques actions et récitez les versets ensemble.

Qu'est-ce que c'est que d'être sans but ?

Qu'est-ce qui aide l'entraînement à être efficace ?

L'entraînement demande de la discipline.

S'encourager les uns les autres est une aide.

Créez un « cri de guerre » familial qui énonce votre engagement à vous entraîner dur pour Jésus. Parlez du terme « formation stricte » et de ce que cela signifie pour votre vie de disciple de Jésus.

**Discutez avec Dieu :** Rassemblez-vous dans une équipe familiale, faites votre cri de guerre, puis priez les uns pour les autres afin de grandir en engagement et en discipline.



# Les sprints

*Wilma Rudolph était une sprinteuse championne qui s'est entraînée dur pour surmonter tous les obstacles auxquels elle était confrontée.*

*Elle est née prématurément dans une famille afro-américaine dans les années 1940. Avec 20 frères et sœurs, il y avait peu de ressources pour l'aider à devenir championne. Enfant, elle a contracté la poliomyélite et a dû porter des attelles pour les jambes. Cependant, elle avait une détermination incroyable. Elle a surmonté la polio à 12 ans, surprenant les médecins, et a recommencé à marcher. Pour devenir plus forte, elle a repris l'athlétisme. Étonnamment, huit ans plus tard, elle se rend aux Jeux olympiques d'été de 1960 à Rome et a remporté trois médailles d'or ! Wilma a montré que garder son esprit concentré sur le prix est une grande motivation pour l'entraînement.*

*« Le triomphe ne peut se faire sans la lutte ! » dit-elle.*



<https://youtu.be/BYQXYVwa4YE>



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

*Qu'est-ce que votre famille peut apprendre de cela ?*





## Grand concours papier

Donnez à tout le monde une feuille de papier. Écrivez ce qui enlève votre joie dessus. 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 peut obtenir le total le plus élevé.
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 ?



## Conseil santé pour vivre longtemps

Marchez autant que possible. Intégrez la marche dans votre journée habituelle. Quels moyens créatifs pouvez-vous y parvenir ? Ne prenez pas toujours la voiture ou le bus.



## 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 du crabe** - Marcher face vers le haut avec les pieds et les mains sur le sol.



<https://youtu.be/ynPJYUIYW0>

Reposez-vous et parlez ensemble.

Quels sont les prix que vous avez gagnés ?  
Vous les avez toujours ?

***Allez plus loin** : Quel prix représente le plus pour vous ? Pourquoi ?*



## Les mountain-climbers tordus

Effectuez 10 mountain-climbers « tordus ». Essayez d'atteindre le genou droit avec le bras gauche, puis le genou gauche avec le bras droit. Commencez lentement, puis augmentez la vitesse et la fluidité.

Faites trois séries.

***Allez plus fort*** : Augmentez le nombre de tours ou faites les mountain-climbers plus vite.

## Défi mondial

## Défi mondial de mountain-climbers

Combien de mountain-climbers votre famille peut-elle faire en 90 secondes ?



Chaque membre de la famille fait autant de mountain-climbers que possible 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 ?**



## Entraînez-vous pour le prix éternel

À lire 1 Corinthiens 9:25-26. Ajoutez des actions.

Quel est le prix dont Paul parle et qui durera éternellement ?

Chaque personne pense à une « stratégie d'entraînement pour suivre Jésus » pour les 7 prochains jours. Par exemple, priez tous les matins. Écrivez-le sur un tableau. Voyez qui peut faire cette stratégie tous les jours. Planifiez un prix pour chaque personne.

**Discutez avec Dieu** : Pensez à des gens que vous connaissez qui ont du mal à être des disciples de Jésus. Placez-vous en cercle, les mains droites les unes sur les autres au centre du cercle, pendant que vous priez pour chaque personne. Lorsque la main supérieure tape la pile, criez AMEN.





## Tennis de table dans le monde entier

Debout autour d'une table. Une personne frappe une balle par dessus un « filet » et une autre la retourne. Continuez d'avancer pour que chaque personne fasse un tour - passez la batte à la personne suivante dans la file. Essayez de faire 10 succès consécutifs en famille, puis 20.

**Remarques :** Faites preuve de créativité ! Au lieu de raquettes, utilisez des couvercles ou des assiettes en plastique ou des tongs. Au lieu d'un filet, vous pouvez utiliser des livres ou des rouleaux de papier toilette.



<https://youtu.be/K1spCxyJoOY>

## Astuce pour les parents

Aidez les enfants à apprendre à être actifs tous les jours. Jouez dehors. Jouez avec eux parce qu'ils aiment que vous soyez impliqués aussi. Allez explorer ensemble. Prenez des collations saines pour le voyage.



# 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 team



[www.family.fit](http://www.family.fit)