

La course ultime — Semaine 3



*famille.fitness.foi.fun*



**Courez avec votre équipe !**

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



JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

1 Corinthiens  
12:12

Un seul corps  
— plusieurs  
parties

Nous avons  
besoin de  
l'équipe

Nous sommes  
une grande  
équipe



Échauffement

Tomber au sol

Danse et arrêt

Échauffement  
dans les coins



Bougez

Squats

Squats dos à  
dos

Squats  
opposés



Défi

Tabata

Défi de squats  
en famille

Défi global de  
squat



Explorez

Lisez le verset  
et faites un  
gâteau

Relisez le  
verset et  
dessiner un  
enfant sur  
papier

Relisez le  
verset et  
dessinez une  
chronologie



Jouez

Allons  
ensemble

Marche de  
confiance

Montre-moi le  
chemin

# 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 emmener votre pays au sommet de notre classement international.

Chaque semaine va relever un nouveau défi.

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 pour voir les progrès de votre pays.

## Projecteur sportif

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



## Tomber au sol

Parcourez la pièce ou la cour au fur et à mesure que vous effectuez cette activité.

Une personne est le chef. Lorsque le leader crie 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.

À tour de rôle, nommez une chose commune à tous les membres de votre famille, puis une chose unique à chaque membre.

***Allez plus loin :*** Parlez d'une époque où les compétences de quelqu'un d'autre vous ont beaucoup aidé.



## Squats



Tenez-vous devant une chaise basse. Pliez vos genoux pour vous asseoir légèrement sur la chaise. Levez-vous encore.

Faites 10 répétitions puis reposez-vous.  
Faites trois séries.



<https://youtu.be/YhNxDUgBA7c>

***Plus fort : Terminez cinq manches.***

**Tabata**

Écoutez la musique Tabata.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

Faites des climbers pendant 20 secondes,  
puis reposez-vous pendant 10 secondes.  
Courez sur place pendant 20 secondes, puis  
reposez-vous pendant 10 secondes.  
Répétez cette séquence. Faites huit séries.

***Plus difficile*** : Augmentez le nombre de  
répétitions en 20 secondes.





## Un seul corps — plusieurs parties

Lisez **1 Corinthiens 12 : 12** de la Bible.

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

Dans ce verset, et dans le passage dans lequel il se trouve, Paul nous rappelle que nous avons tous des dons et des capacités différents pour servir un seul corps, une seule équipe. Paul utilise notre familiarité avec notre corps pour montrer à quel point nous sommes importants les uns pour les autres. Nous courons la course de la vie en équipe !

### Passage biblique — 1 Corinthiens 12:12

Tout comme un corps, bien qu'un seul, possède de nombreuses parties, mais toutes ses nombreuses parties forment un seul corps, il en est ainsi avec le Christ.

Récupérez l'équipement et les ingrédients nécessaires pour préparer un gâteau que la famille apprécie. Mettez-les sur votre table et rassemblez-vous.

Paul nous dit que « l'équipe Jésus » est composée de nombreux membres différents qui ont des cadeaux différents. Prenez tour à tour de rôle l'un des objets et décrivez l'un de vos cadeaux ou capacités.

Pourquoi est-il important que nous apportions tous différents cadeaux et capacités à l'équipe ?

Pouvez-vous faire votre gâteau aujourd'hui ?

**Discutez avec Dieu** : écrivez chacun des cadeaux que vous avez nommés sur des morceaux de papier individuels. Ajoutez-les tous dans un récipient. Merci Dieu pour les cadeaux que nous ont donnés les uns les autres.



## Allons ensemble

Mettez-vous en ligne l'un à côté de l'autre. À l'aide d'un chiffon ou d'un bas en nylon, attachez-vous à la cheville à la personne de chaque côté de vous. (Les gens à chaque extrémité auront leur pied extérieur libre.)

En équipe, travailler ensemble pour passer d'un point de départ à l'arrivée le plus rapidement possible. Assurez-vous de rester connecté. Reposez-vous et répétez.

Faites trois séries. Essayez d'être plus rapide à chaque fois.



<https://youtu.be/Xg7y6okM3Ww>

## Refléchissez

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



**Conseil santé pour vivre  
longtemps**

Pardonnez-lui tous les  
jours.



## Danse et arrêt

Mettez de la musique rythmée. Tout le monde danse. À tour de rôle, arrêtez la musique. Dès qu'elle s'arrête, tout le monde se fige sur place, puis fait 10 mouvements du patineur (penchez-vous et touchez le genou avec la main opposée).

Répétez jusqu'à ce que tout le monde soit essoufflé.



<https://youtu.be/m2robkaZS3I>

Reposez-vous et parlez ensemble.

Quelles sont les activités qui ne peuvent pas être réalisées seules ?

***Allez plus loin :*** Parlez d'un moment où vous avez réalisé quelque chose de grand en travaillant avec d'autres personnes.



## Squats dos à dos



Mettez-vous dos à dos avec un partenaire. Penchez-vous l'un sur l'autre et descendez à une position de 90 degrés accroupie. Maintenez cette position et passez une balle au-dessus l'un à l'autre. Voyez combien de fois vous pouvez le faire en 30 secondes.

Reposez-vous et répétez.

Faites trois séries. Essayez d'augmenter le nombre de balles passe chaque tour.



<https://youtu.be/czUU57xbnlk>



## Défi de squats en famille



Tenez-vous en cercle face aux autres. Faites 150 squats en famille. Une personne commence, puis touche la personne suivante lorsqu'elle veut faire une pause.



<https://youtu.be/TbDksRStAPw>

*Plus dur : utilisez un chronomètre. Répétez le défi et essayez d'améliorer votre temps.*



## Nous avons besoin de l'équipe

Lisez à nouveau **1 Corinthiens 12 : 12.**

Sur une grande feuille de papier, dessinez un corps humain (trace autour d'un jeune enfant). Parlez de la façon dont les parties du corps forment une équipe.

Qu'advierait-il du corps si une partie ne fonctionnait pas ? (par exemple, jambes, mains, oreilles)

Pourquoi le corps a-t-il besoin de chaque partie ?

Découvrez le football aveugle et comment les joueurs travaillent habilement en équipe.

**Discutez avec Dieu :** Priez pour que les dons de chaque personne puissent être bien utilisés dans la famille.



# Football aveugle

*Le football à l'aveugle est un jeu comme le futsal avec cinq joueurs dans chaque équipe. Il est conçu pour les athlètes malvoyants. Les joueurs utilisent les yeux bandés (sauf le gardien), de sorte que tout le monde joue le jeu en toute cécité. Il fait partie des Jeux paralympiques (« Jeux olympiques parallèles »).*

*C'est l'un des sports d'équipe les plus étonnants à regarder. Il est joué avec une telle vitesse et précision qu'il est difficile de croire que les joueurs ne peuvent pas voir le ballon. La foule doit rester silencieuse pour que les joueurs puissent entendre la minuscule cloche du ballon pour la localiser. Chaque équipe doit très bien communiquer entre elles afin de savoir où se trouvent les autres membres de l'équipe.*

*Le Brésil a été le champion des événements récents.*



<https://youtu.be/Jaws82WdcsM>



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

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





## 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. Échangez de rôles après un certain temps.



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



## Conseil santé pour vivre longtemps

Pardonnez-lui tous les jours. Ne prenez pas de ressentiment et de colère au lit avec vous. Essayez de réparer rapidement et sincèrement les relations blessées. Demandez l'aide de Dieu.



## 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 courses sur place
3. 10 alpinistes
4. 10 squats



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

Reposez-vous et parlez ensemble.

Qui vous aide à grandir dans votre vie et votre foi ?

***Va plus loin : Qui aidez-vous à grandir ?***



## Squats opposés



Debout face à un partenaire: Faites des squats en même temps. Donnez-lui un applaudissement de main « High 10 » au bas de chaque squat. Faites 10 répétitions.

À chaque squat, racontez à tour de rôle une chose qui vous apporte de la joie.

Reposez-vous pendant une minute et échangez des partenaires.

Faites trois séries.

**Plus fort :** *augmentez le nombre de tours ou effectuez les squats plus rapidement.*

## Défi mondial

## Défi global de squat

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



Chaque membre de la famille fait autant de squats 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 pour voir les progrès de votre pays.

**Quelle nation sera notre famille. Fit champions ?**



## Nous sommes une grande équipe

Lisez à nouveau **1 Corinthiens 12 : 12**.

Vous souvenez-vous de la première fois que vous avez entendu parler de Jésus ?

Pouvez-vous citer certaines personnes du passé qui ont fidèlement servi Jésus ?

Nous faisons partie d'une équipe qui suit Jésus depuis des milliers d'années. C'est une grande équipe.

Quelles sont l'une des raisons les plus importantes pour lesquelles vous suivez Jésus aujourd'hui ?

Terminez en lisant à nouveau le verset ensemble.

**Discutez avec Dieu** : Joignez-vous à des bandes de papier étroites pour faire une longue bande. Tournez à tour de rôle pour dessiner une figure de bâton, connectée à la figure précédente, et écrivez les noms des personnes passées et présentes. Lorsque vous écrivez et dessinez, merci Dieu pour chaque personne.





## Montre-moi le chemin

Travaillez avec un partenaire. L'un des deux a les yeux bandés et tient une balle, et l'autre a un seau ou autre objet similaire.

Pour le premier tour, la personne qui a les yeux bandés a trois tentatives pour lancer la balle dans le seau, sans savoir où il se trouve. Placez le seau à environ deux mètres.

Au deuxième tour, la personne aux yeux bandés jette la balle dans le seau qui est tenu par son partenaire. Le partenaire peut donner des indications, comme « Je suis là » ou « Par ici. » Inversez les rôles.



<https://youtu.be/xMsndNuiqVE>

## Astuce pour les parents

L'une des choses les plus importantes que les parents peuvent faire est d'apprendre aux enfants à réparer des relations rompues. Les parents commettront des erreurs et peuvent modéliser la façon de dire pardon.



# 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)