

La course ultime — 4e semaine



*famille.fitness.foi.fun*



**Valorisez les autres dans la  
course !**

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



JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

Philippiens  
2:3-4

Vous servir  
vous-même ?

Faites passer les  
autres en  
premier

Jésus a fait  
passer les autres  
en premier



Échauffement

Attraper la  
queue

Touchers de  
mains

Bougez en  
rythme



Bougez

Gainage  
"basique"

Gainage "up-  
down"

Gainage en  
miroir



Défi

Défi de la  
planche de rire

Tabata abdos /  
pompes

Défi mondial  
des planches



Explorez

Lisez le verset et  
jouez à "ni oui ni  
non"

Relisez le verset  
et tenez-vous en  
ligne

Lisez Philippiens  
2:3-5, discutez  
et dressez une  
liste



Jouez

Bocal à idées

Donner, c'est  
mieux

Comptez jusqu'à  
dix

# 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 faites grimper votre pays au sommet de notre classement international.

Chaque semaine il y aura un nouveau défi à relever.

Aidez votre pays en impliquant vos amis et votre famille.

**CLIQUEZ ICI** chaque semaine pour mettre à jour votre score familial.

**CLIQUEZ ICI** pour consulter le classement hebdomadaire et voir les progrès de votre pays.

## Projecteur sportif

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



# Échauffement



## Attraper la queue

Tout le monde porte une écharpe ou une petite serviette comme une « queue » glissée à l'arrière de son pantalon. L'objectif est d'attraper autant de queues que vous pouvez, tout en protégeant la vôtre. Si vous perdez votre queue, faites cinq push-ups et continuez le jeu. Amusez-vous bien !



<https://youtu.be/goixt6sB2Es>

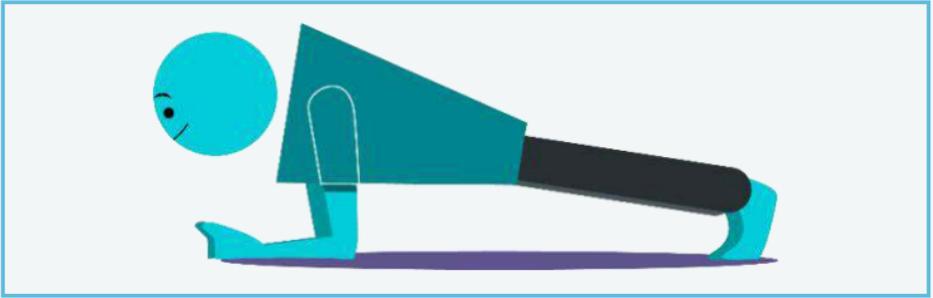
Reposez-vous et parlez ensemble.

Quand avez-vous dit pour la dernière fois :  
« Je veux... » ou « Je ne veux pas... » ?

***Pour aller plus loin : Passez-vous plus de temps à parler ou à écouter ?***



## Gainage "basique"



Mettez les mains et les pieds sur le sol et gardez tout votre corps raide comme une planche. Soutenez votre poids sur vos coudes pendant cinq secondes.

Faites 20 répétitions et reposez-vous. Répétez.

***Plus dur :*** Augmentez le nombre de répétitions.



## Défi gainage riant



A tour de rôle, chronométrez un des membres de la famille en position de gainage (avec une montre ou un téléphone).

Les autres membres de la famille font des grimaces pour essayer de le faire rire.

Le gagnant est la personne qui tient le plus longtemps en position de gainage.



<https://youtu.be/2-rIndJRjpE>

***Plus difficile*** : Faites un autre tour ou essayez d'améliorer votre temps.



## Vous servir vous-même ?

Lisez **Philippiens 2:3-4** dans la Bible.

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

Paul écrit une lettre d'amour à l'église de Philippe. Il écrit depuis la prison de Rome. Ses paroles sont encourageantes et directes, comme un entraîneur préparant une équipe pour le match. Il parle de valoriser les autres.

### Passage biblique — Philippiens 2:3-5 (Bible du Semeur)

Ne faites donc rien par esprit de rivalité, ou par un vain désir de vous mettre en avant ; au contraire, par humilité, considérez les autres comme plus importants que vous-mêmes ; et que chacun regarde, non ses propres qualités, mais celles des autres. <sup>5</sup>

Dans vos relations les unes avec les autres, ayez le même état d'esprit que Jésus-Christ.

Lisez Philippiens 2:3-4.

Discutez de ce que signifient les différentes phrases de ces versets. Jouez à une partie rapide de « Ni OUI ni NON ». A tour de rôle, posez des questions à la prochaine personne du cercle. Chaque fois qu'ils répondent « oui » ou « non » (ou hochent la tête ou secouent la tête), ils doivent courir autour du cercle.

Comment vous êtes-vous senti lorsque vous avez réussi à amener quelqu'un à dire « oui » ou « non » ? Comment pensez-vous que l'autre personne se sentait ?

Paul a dit : « Ne faites rien par ambition égoïste ou par vanité. » Qu'est-ce que cela signifie ?

**Discutez avec Dieu:** A tour de rôle priez pour la personne à coté de vous dans le cercle après lui avoir demandé : « Comment puis-je prier pour toi ? »



## Bocal à idées

Pensez à une activité amusante que quelqu'un d'autre de la famille aimerait faire avec les autres cette semaine. Par exemple, jouez à un sport ou à un jeu de société, une soirée cinéma familiale ou un pique-nique. N'oubliez pas que vous ne pensez pas à ce que **vous** voulez, mais à ce que quelqu'un d'autre de la famille aimerait faire. Chaque personne écrit son idée sur un bout de papier et le dépose dans un bocal.

Chaque jour, choisissez une suggestion à faire en famille et devinez la personne pour laquelle l'activité a été conçue.

### **Réfléchir:**

*Êtes-vous satisfait de ce qui a été choisi ?*

*Pourquoi, ou pourquoi pas ?*



**Conseil santé pour vivre  
longtemps**

Mangez des repas  
ensemble.



## Touchers de mains

Debout en position de pompe 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.

Partagez avec votre famille les choses qui vous intéressent vraiment.

***Aller plus loin :*** *Quels sont vos intérêts qui ne sont pas partagés par les autres membres de la famille ?*



## Gainage "up-down"



Commencez en position de gainage sur vos coudes et vos orteils, avec votre corps en ligne droite. Décalez votre poids et mettez-vous en appui sur vos mains - d'abord la main gauche puis la droite. Ensuite, redescendez sur les coudes.

Faites 10 répétitions et reposez-vous. Faites deux séries.



<https://youtu.be/enZlwtIYOi0>

**Plus facile :** Gardez la même technique mais en appui sur vos genoux (au lieu de vos orteils) ou sur une chaise.

**Plus difficile :** Faites quatre tours.



## Tabata abdos/pompes



Écoutez la musique Tabata.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

Faites des abdos pendant 20 secondes, puis reposez-vous pendant 10 secondes. Faites des pompes 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.



## Faire passer les autres avant vous-même

Lisez Philippiens 2:3-4.

Pourquoi est-il bon de valoriser les autres et de placer leurs intérêts avant les vôtres ?

Mettez-vous en colonne et posez vos mains sur les épaules de la personne devant vous.

Faites-leur un massage des épaules.

Maintenant, tournez-vous et massez la nouvelle personne devant vous.

Qu'avez-vous remarqué au sujet de cette activité ?

**Discuter avec Dieu** : Chaque personne nomme un intérêt d'un autre membre de la famille et prie pour cette personne.

# Saut à la perche

*Le saut à la perche est un sport courageux et impressionnant. Les concurrents se projettent jusqu'à 5 mètres de haut au bout d'une perche flexible pour passer par dessus une barre et atterrir sur un tapis en dessous.*

*Lors des Jeux olympiques de 1936, seul un compétiteur américain et deux concurrents japonais sont restés dans la compétition de saut à la perche. Finalement, les deux athlètes japonais, Shuhei Nishida et Sueo Oe, étaient en compétition pour les médailles d'argent et de bronze. Tous les deux ont sauté à la même hauteur. Ils étaient des amis proches et ils ont demandé si la compétition pouvait être arrêtée là, afin qu'ils puissent partager l'honneur. Les responsables ont déclaré que la compétition devait se poursuivre. Plus tard, après examen, l'un a reçu la médaille d'argent et l'autre la médaille de bronze. Mais ils ont trouvé une solution créative. Ils ont coupé les médailles en deux et en ont fait deux nouvelles, moitié argent et moitié bronze. Elles sont connues sous le nom de « médailles de l'amitié ».*



<https://youtu.be/RE2LqC73KsQ>

*Comment cette histoire vous inspire-t-elle ?*

*Comment votre famille peut-elle donner la priorité aux autres ?*



**family.fit**





## Donner, c'est mieux

Chaque personne a besoin de 5 à 7 petites pierres (ou graines ou boules de papier). Tenez-vous ensemble en cercle. Tenez les petits objets dans la main gauche ouverte. Lorsque le jeu commence, chaque personne prend une pierre à la fois de sa propre main et la met dans la main d'une autre personne. Jouez pendant 2 à 3 minutes. Le jeu va s'accélérer.

Le gagnant est celui qui a le moins de pierres car dans ce jeu « il vaut mieux donner que recevoir ».

### ***Réfléchir:***

*À quel point ce jeu a-t-il été difficile ?*

*Comment pouvez-vous mettre cela en pratique et donner davantage aux autres cette semaine ?*



<https://youtu.be/CNd60n05UYw>



## Conseil santé pour vivre longtemps

Mangez des repas ensemble. Les relations sont importantes et une famille occupée doit trouver des moyens de se connecter tous les jours. Un repas familial est l'endroit idéal pour se reconnecter, se valoriser les uns les autres et partager des idées.

## Échauffement



## Bougez en rythme



Mettez votre musique préférée. Répétez ces mouvements jusqu'à la fin de la musique :

- 20 courses sur place
- 5 squats
- 20 Courrez en levant les genoux
- 5 squats en tapant des mains au-dessus de la tête



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

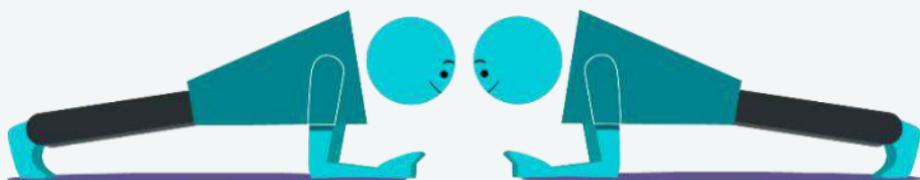
Reposez-vous et parlez ensemble.

Quelles sont les personnes que vous admirez dans votre communauté ?

***Allez plus loin : Qui vous a inspiré récemment ?***



## Gainage en miroir



Travaillez en binômes. Mettez-vous en position de gainage face à un partenaire. Une personne dans chaque binôme sera le miroir et devra copier tout ce que fait l'autre. Maintenez chaque planche pendant au moins 20 secondes. Reposez-vous et répétez. Amusez-vous bien !



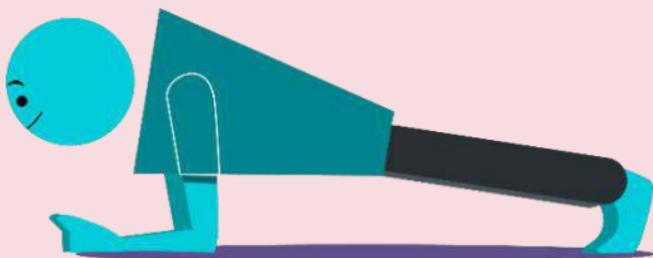
[https://youtu.be/TgnD\\_L\\_Pk50](https://youtu.be/TgnD_L_Pk50)

**Plus difficile** : augmentez le temps à une minute par tour.

## Défi mondial

## Défi mondial des planches

Pendant combien de secondes votre famille peut-elle faire une planche continue ?



Chaque membre de la famille fait une planche pendant 90 secondes maximum. 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 nation sera notre championne family.fit?**



## Jésus a fait passer les autres en premier

Lisez Philippiens 2:3-5.

Dans le verset 5, Paul poursuit en disant pourquoi nous devrions placer les autres en premier -- parce que Jésus l'a fait. Jésus nous a montré comment valoriser les autres. Nous avons besoin de son état d'esprit. Discutez de l'état d'esprit de Jésus.

Dressez une liste de personnes qui, selon vous, doivent être plus valorisées dans votre communauté. Comment pouvez-vous les voir comme Jésus ?

**Discutez avec Dieu** : Imaginez comment Jésus peut voir chaque personne de la communauté et la valoriser. Choisissez une ou plusieurs personnes sur la liste et priez pour elles.



## Comptez jusqu'à dix

Placez-vous en cercle avec les têtes inclinées et les yeux fermés. En équipe, comptez jusqu'à 10 dans l'ordre (1, 2, 3... 9, 10), mais sans respecter l'ordre du cercle. Si deux joueurs appellent le même numéro en même temps, recommencez à compter à partir de 1. Il faudra quelques tentatives pour réussir.

Recommencez, mais cette fois, mettez-vous dans différentes parties de la pièce avec les yeux fermés. Essayez de compter jusqu'à 20.

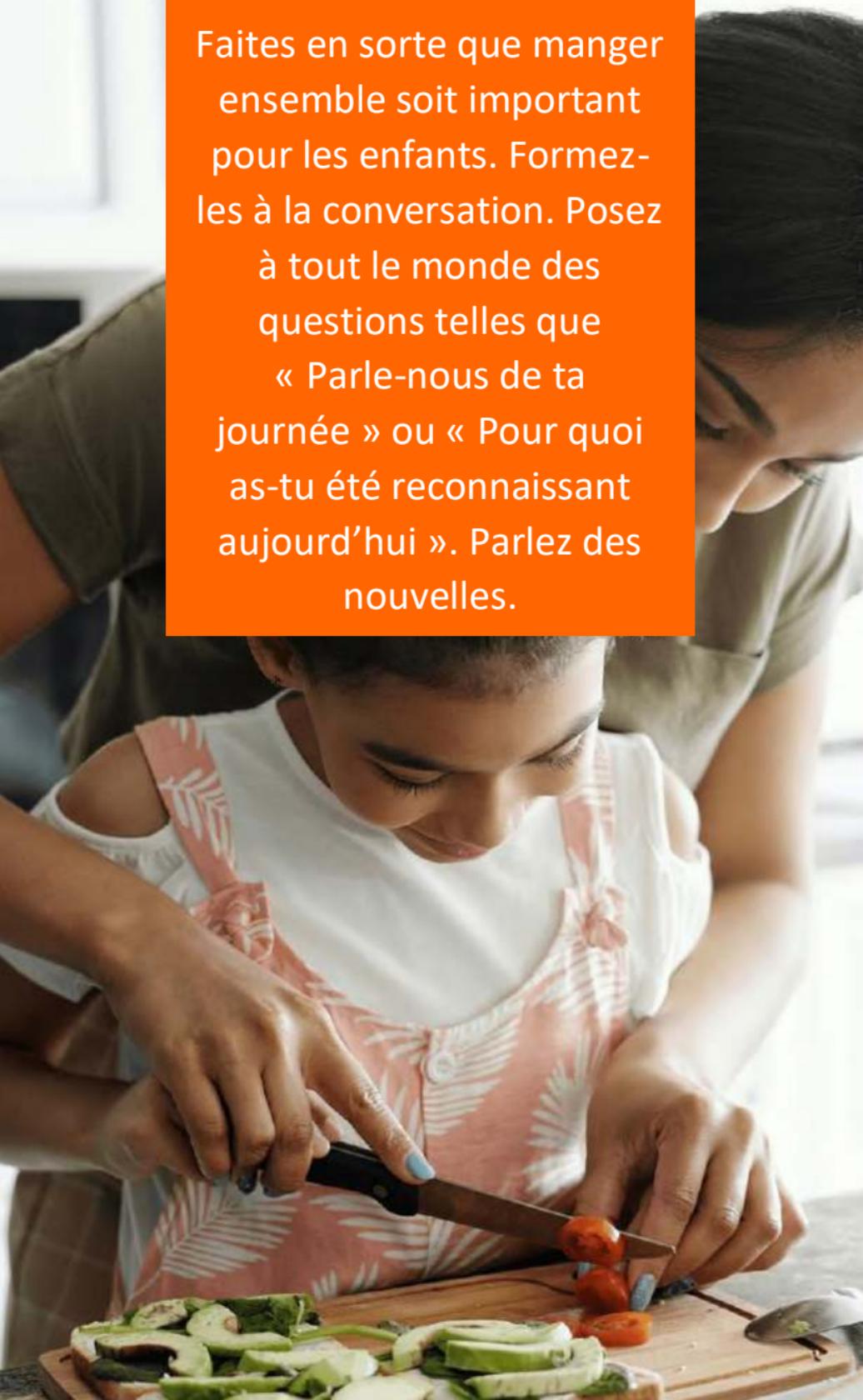
### **Réfléchir:**

*Comment avez-vous trouvé le défi ?*

*Que deviez-vous bien faire pour atteindre 10 sans recommencer à zéro ?*

## Astuce pour les parents

Faites en sorte que manger ensemble soit important pour les enfants. Formez-les à la conversation. Posez à tout le monde des questions telles que « Parle-nous de ta journée » ou « Pour quoi as-tu été reconnaissant aujourd'hui ». Parlez des nouvelles.



# 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)