

La course ultime — Semaine 6



famille.fitness.foi.fun



Surmonter l'inquiétude !

www.family.fit



JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

Philippiens
4:6 -7

Tout le
monde
s'inquiète

Priez pour
tout

La paix en
action



Échauffement

Courir sur la
lave chaude

Suivez le
guide

Échauffement
miroir



Bougez

Superman

Superman -
opposés

Superman
maintenu



Défi

Défi des
Burpees en
temps limité

Défi sportif

Défi mondial
Superman



Explorez

Lisez les
versets et
réalisez une
jauge
d'inquiétude

Relisez les
versets et
créez une
affiche
« Merci »

Relisez les
versets et
mimez
« l'inquiétude »
et « la paix »



Jouez

Baccalauréat

Attrapez au
milieu

Lancer de
reconnaissance

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 remontez votre pays au sommet de notre classement international.

Il y aura un nouveau défi chaque semaine.

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 se surpassent dans les moments difficiles pour terminer la course. Nous espérons que ces histoires vous inspireront pour accomplir votre course de vie.





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

Reposez-vous et parlez ensemble.

Parlez d'un moment où vous vous sentiez anxieux.

Allez plus loin : Quelles ont été les conséquences de cette anxiété ? Comment avez-vous fait face à cela ?



Superman



Allongez-vous face contre terre sur le sol ou sur un tapis avec vos bras tendus au-dessus de votre tête (comme Superman).

Levez les bras et les jambes aussi haut que possible. Maintenez la position pendant 3 secondes et détendez-vous.

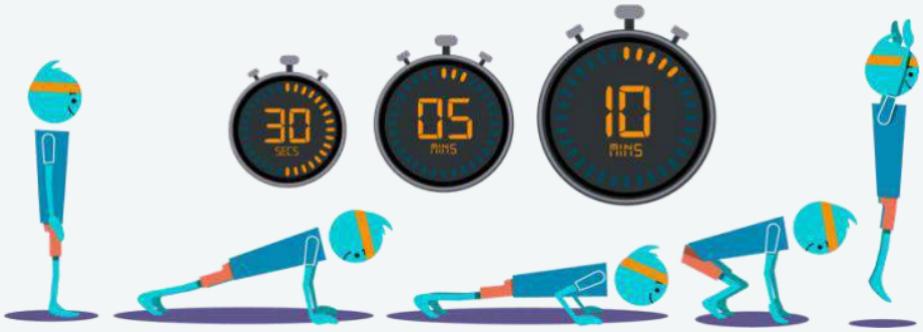
Faites 10 répétitions et reposez-vous. Répétez.



<https://youtu.be/7nInrrd51H8>

Plus dur : augmentez les répétitions à 20.

Défi des Burpees en temps limité



Choisissez quatre zones dans votre maison ou dans votre jardin où vous pouvez tous faire des Burpees ensemble. Démarrez un minuteur, courez jusqu'à la première zone et faire 20 Burpees. Faites 15 Burpees dans la deuxième zone, 10 Burpees dans la troisième et 5 Burpees dans la quatrième zone.

Arrêtez le minuteur.

Plus facile : réduisez le nombre de burpees par zone à 8, 6, 4 et 2.

Plus dur : augmentez la distance entre les quatre zones.



Tout le monde s'inquiète

Lisez Philippiens 4 : 6-7 dans la Bible.

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

Paul se concentre sur l'un des plus grands problèmes dans la course de la vie : l'anxiété. Cela réduit notre capacité de penser et d'agir. Cela nous empêche de vivre. La solution est de prier avec reconnaissance. En faisant confiance à Jésus, nous faisons face à cette peur qui est la source de notre anxiété. Cela nous donne la paix pour avancer dans la vie.

Passage biblique — Philippiens 4:6-7 (Bible du Semeur)

Ne vous mettez en souci pour rien, mais, en toute chose, exposez vos demandes à Dieu en lui adressant vos prières et vos supplications, tout en lui exprimant votre

reconnaissance. Alors la paix de Dieu, qui surpasse tout ce qu'on peut concevoir, gardera votre cœur et votre pensée sous la protection de Jésus-Christ.

Placez 10 objets en ligne sur le sol par ordre de grandeur, pour obtenir une « jauge d'inquiétude ». Nommez certaines activités courantes susceptibles de causer de l'anxiété. Par exemple, aller chez le médecin ou commencer dans une nouvelle école. Chaque personne utilise la ligne d'objets pour montrer son niveau d'anxiété à l'égard de cette activité — des soucis petits ou plus grands.

Parlez du genre de choses qui vous inquiètent le plus, chacun d'entre vous.

Paul nous rappelle que même si tout le monde ressent de l'inquiétude, elle n'est pas obligée de nous gouverner.

Discutez avec Dieu : réorganisez vos 10 objets en forme de croix. Priez que Dieu vous aide dans vos moments d'anxiété.



Baccalauréat

Asseyez-vous en cercle. Sélectionnez des sujets tels que les pays, les noms, les sports ou les objets. Une personne récite l'alphabet dans sa tête jusqu'à ce que quelqu'un d'autre dise « stop ». A tour de rôle donnez rapidement un mot sur le sujet qui commence par la lettre choisie.

Continuez jusqu'à ce que plus personne ne trouve de mots, puis commencez un nouveau tour. Changez de sujet à chaque tour.

Facultatif : faites-en une compétition.



**Conseil santé pour vivre
longtemps**

Buvez souvent de l'eau.

Échauffement



Suivez le guide

Mettez votre musique préférée. Courez en cercle.

Une personne est le chef de file et tape dans ses mains pour communiquer les instructions :

- Un clap — une planche
- Deux claps — deux alpinistes
- Trois claps — trois squats

Changez de chef au bout d'une minute.



<https://youtu.be/v-W35X8Fj68>

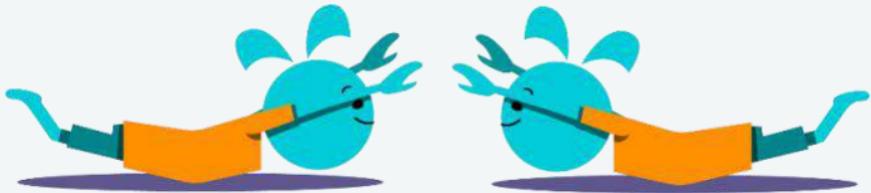
Reposez-vous et parlez ensemble.

Que priez-vous lorsque vous vous sentez anxieux ?

Allez plus loin : Parlez de la façon dont la prière change votre niveau d'anxiété.



Superman - opposés



Allongez-vous face contre terre sur le sol ou sur un tapis avec vos bras tendus au-dessus de votre tête (comme Superman).

Levez le bras droit et la jambe gauche aussi haut que possible.

Maintenez la position pendant trois secondes et détendez-vous.

Répétez avec le bras et la jambe opposés.

Faites 10 répétitions et reposez-vous.

Répétez.

Plus dur : Augmentez le nombre de répétitions.



Défi sportif

La famille court ensemble. Une personne crie un sport, par exemple « football ». Tout le monde fait semblant de jouer au football. Faites de même avec d'autres sports tels que le tir à l'arc, le tennis et le saut en longueur.

Soyez créatifs !



<https://youtu.be/D7rvj9ICaXM>



Priez pour tout

Lisez Philippiens 4 : 6-7.

Paul dit que nous pouvons remettre chaque situation à Dieu. Pourquoi est-ce réconfortant ?

Lorsque nous exprimons nos préoccupations à Dieu, nous le remercions également. Pourquoi est-ce si important d'être reconnaissant ?

Prenez une feuille de papier et écrivez un grand « Merci » au centre. Tout autour, ajoutez vos demandes de prière personnelles à Dieu.

Lisez au sujet des courses en fauteuil roulant et sur Daniel Lee.

Discutez avec Dieu : trouvez une peluche à tenir et passez-la pendant que vous priez pour chaque inquiétude mentionnée sur votre affiche « Merci ».

Course en fauteuil roulant

Daniel Lee se prépare pour les Jeux paralympiques de Tokyo, dans la catégorie des courses en fauteuil roulant. Daniel n'a pas toujours été athlète. Il est né avec la maladie des os de verre. Il ne compte même plus le nombre de fois où il s'est cassé des os. On devait le porter pour aller à l'école, parce que sa famille n'avait pas les moyens de se payer un fauteuil roulant. Les autres enfants le taquinaient. Quand il avait 14 ans, son père est mort subitement. Bien qu'il était en fauteuil roulant, Daniel se sentait responsable d'aider en tant que seul homme de sa famille. Au lieu d'être consumé par l'inquiétude, il a fait confiance à Dieu et a décidé de devenir plus indépendant. Il a appris à cuisiner et à se déplacer d'un endroit à l'autre. Il est devenu plus fort et plus rapide en fauteuil roulant. Sa situation inquiétante est devenue un domaine de croissance et de force.

Il vit selon ce credo : 'nous n'avons pas tous un bon départ dans la vie, mais c'est la façon dont vous finissez qui compte vraiment. '



<https://youtu.be/FqXn2omQdtQ>

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

Quelles leçons votre famille peut-elle tirer de la vie de Daniel ?





Attrapez au milieu

Rassemblez trois ou quatre objets que vous pouvez vous jeter en toute sécurité.

Formez trois équipes, une de chaque côté de la pièce ou du jardin, et une au milieu. Les équipes extérieures se jettent les objets pendant que l'équipe du milieu tente d'intercepter et d'attraper un objet. Une fois que tous les objets ont été capturés, une nouvelle équipe vient se placer au milieu.



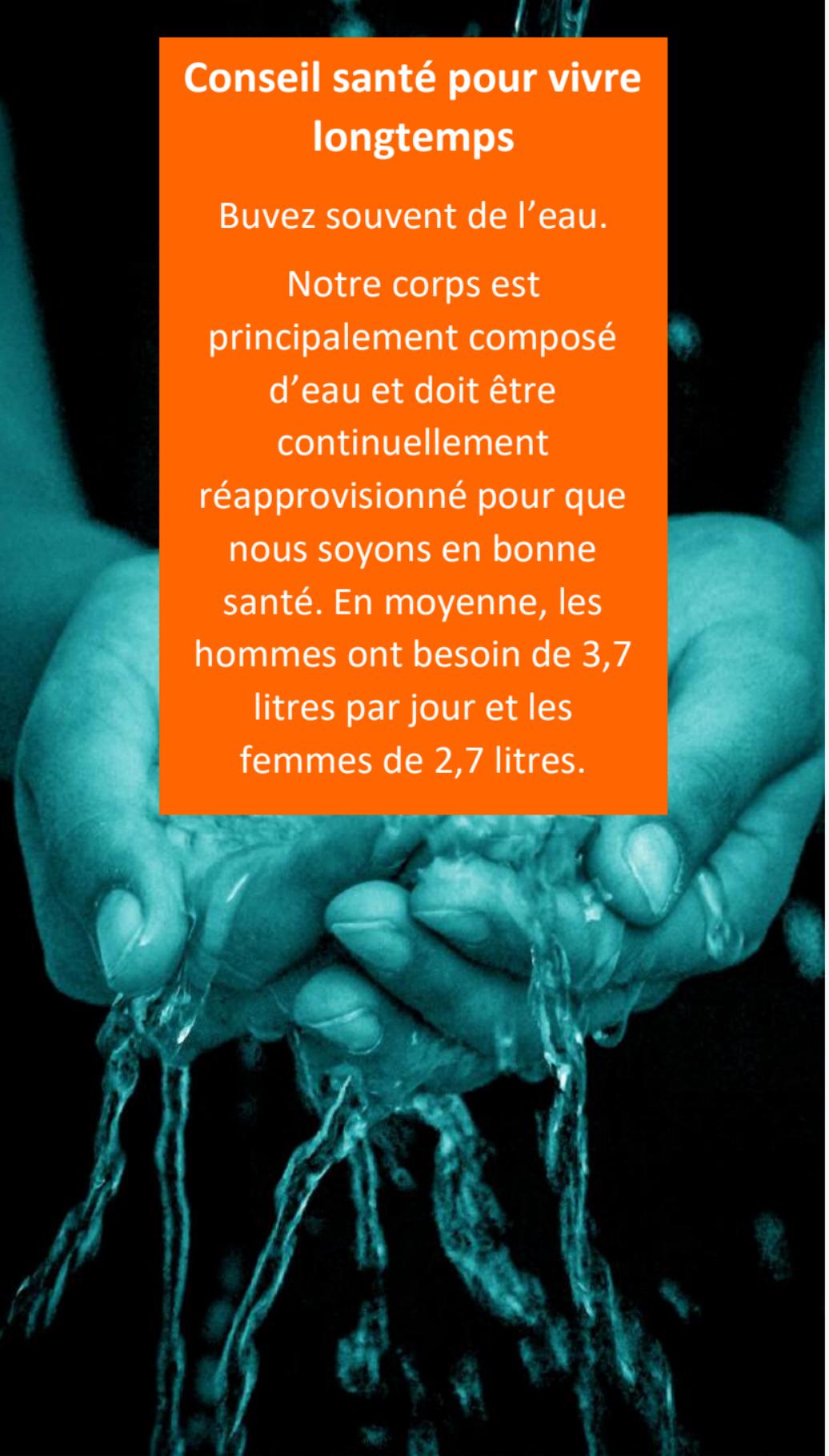
<https://youtu.be/Av56iFdtOLk>

Réfléchissez : *Quelle position avez-vous préférée ? L'une d'entre elles était-elle plus difficile que l'autre ? Pourquoi ?*

Conseil santé pour vivre longtemps

Buvez souvent de l'eau.

Notre corps est principalement composé d'eau et doit être continuellement réapprovisionné pour que nous soyons en bonne santé. En moyenne, les hommes ont besoin de 3,7 litres par jour et les femmes de 2,7 litres.





Échauffement miroir

Tenez-vous debout face à un partenaire. Une personne décide des actions telles que les genoux hauts, courir, squats, superman, fentes, et ainsi de suite. L'autre personne agit comme un miroir et imite les actions.

Permuter les rôles après 60 secondes.



<https://youtu.be/63tV8cYbwAY>

Reposez-vous et parlez ensemble.

Que pensez-vous lorsque vous entendez le mot « paix » ?

Allez plus loin : Parlez d'un moment où vous avez eu un sentiment de paix venant de Dieu dans une situation difficile.



Superman maintenu



Allongez-vous face contre terre sur le sol ou sur un tapis avec vos bras tendus au-dessus de votre tête (comme Superman).

Levez les bras et les jambes aussi haut que possible. Maintenez la position pendant 10 secondes et détendez-vous pendant 10 secondes.

Répétez 10 fois.



<https://youtu.be/7nInrrd51H8>

Plus facile : maintenez la position pendant 5 secondes.

Défi mondial

Défi mondial Superman

Combien de temps pouvez-vous tenir la position Superman?



Chaque membre de la famille tient la position Superman pendant qu'on le chronomètre (90 secondes maximum). Additionnez les scores pour le total de la famille.

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

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

Quel pays remportera notre challenge family.fit ?



La paix en action

Lisez Philippiens 4 : 6-7.

Mimez des mots comme l'inquiétude, le conflit et l'anxiété. Maintenant, mimez des mots comme la paix et le repos. Qu'avez-vous remarqué ?

Nous considérons souvent la paix comme l'absence de conflit, une chose passive. Cependant, Paul décrit la paix comme active. Elle protège votre cœur et votre esprit.

Pourquoi votre cœur et votre esprit ont-ils besoin de protection ?

Qu'est-ce qui vous inquiète en ce moment ?
Quelles mesures pouvez-vous prendre par rapport à cela ?

Discutez avec Dieu : Jouez de la musique tranquille. Priez maintenant pour ce qui vous inquiète et laissez Dieu apporter la paix dans votre vie.



Lancer de reconnaissance

Donnez à chacun un bout de papier et un stylo. Écrivez ou dessinez une chose pour laquelle vous êtes reconnaissant, et une chose qui vous inquiète. Puis froissez le papier en boule.

Placez une poubelle ou un panier au milieu de la pièce. Commencez à deux mètres et essayez de jeter les boules froissées dans la poubelle tout en criant : « Merci Dieu d'avoir entendu ma prière. » Pour le rendre plus difficile, augmentez la distance de la poubelle et lancez à nouveau.

Qui peut jeter le plus loin ?



<https://youtu.be/KGY3ekTMKIo>

Astuce pour les parents

Apprenez aux enfants à boire régulièrement de l'eau. Montrez l'exemple pour qu'ils sachent que les parents aussi pensent que c'est important. Emportez des gourdes lorsque vous sortez.



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