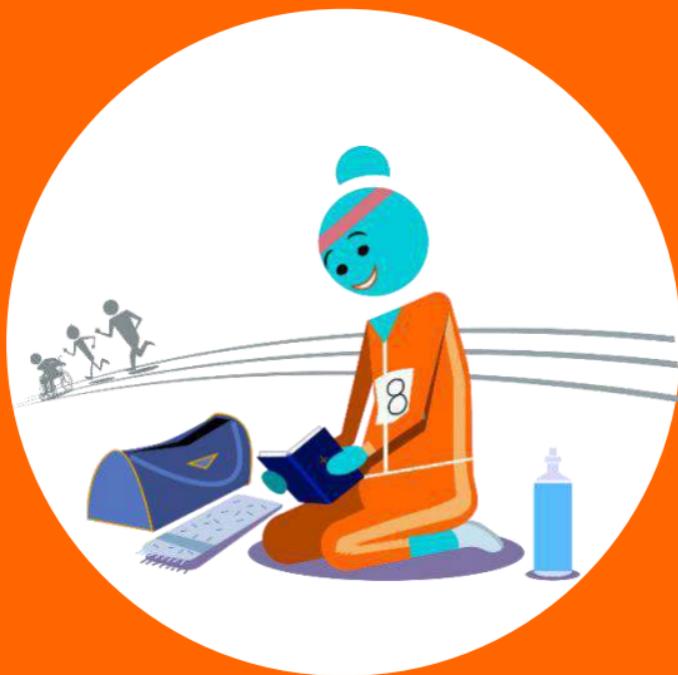


La course ultime — 7e semaine



famille.fitness.foi.fun



Concentrez votre esprit !

www.family.fit



JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

Philippiens
4:8

La vérité ou
les
mensonges ?

Concentrez-
vous sur le
charme

Qu'est-ce qui
mérite d'être
loué ?



Échauffement

Drop au sol

Bougez en
rythme

Genouillère



Bougez

Dips sur une
chaise

Dips en levant
les jambes

Dips
chronométrés
en levant les
jambes



Défi

Compétition
de sprint

Faire le relais
de la tasse

Défi mondial
du plongeon



Explorez

Lisez le verset
et discutez
d'un verre
d'eau

Relisez les
versets et
discutez de ce
que vous
voyez

Relisez des
versets et
souvenez-vous
de votre
anniversaire



Jouez

Deux vérités
et un
mensonge

Jeu de
mémoire

Mimez ce que
vous admirez

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 remonter 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 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 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.



Échauffement



Drop 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.

Quand quelqu'un vous a-t-il dit quelque chose que vous saviez qui n'était pas vrai ?
Qu'est-ce que vous avez fait ?

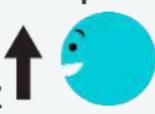
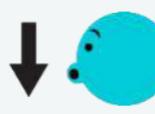
Allez plus loin : *Quand avez-vous été pris dans un mensonge ?*



Dips sur une chaise



Faites des dips (répulsions) en appuyant vos mains sur une chaise derrière vous. Gardez les pieds au sol.

Inspirez ↑  Expirez ↓ 

Faites 5 à 10 répétitions et reposez-vous.
Répétez.



<https://youtu.be/VfhAazNUNIo>

Plus dur : Augmentez le nombre de répétitions.



Compétition de sprint

Tout le monde est sur une ligne de départ. Une personne crie « go » et la famille court en sprint pendant 10 secondes jusqu'à ce que le leader crie « stop ». Tout le monde s'arrête là où il est. Tout le monde n'aura pas parcouru la même distance mais c'est bon.

Reposez-vous, puis faites demi-tour et faites face à la ligne de départ. Quand le leader crie « Go », tout le monde court à nouveau. Le premier de l'autre côté de la ligne gagne.



La vérité ou les mensonges ?

Lisez Philippiens 4 : 8 de la Bible.

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

Nos esprits sont très puissants. L'apôtre Paul nous encourage à faire attention à ce sur quoi nous permettrons à nos esprits de se concentrer. Il nous rappelle de remplir nos esprits de choses bonnes et positives. C'est un défi auquel nous devons tous travailler dans notre course !

Passage biblique — Philippiens 4:8 (NIV)

Enfin, frères et sœurs, tout ce qui est vrai, ce qui est noble, ce qui est juste, tout ce qui est pur, ce qui est beau, tout ce qui est admirable — si quelque chose est

excellent ou louable — pensent à de telles choses.

Remplissez un verre d'eau à moitié.

Demandez à chaque personne de décrire la quantité d'eau qu'il y a dans le verre. À moitié plein ou à moitié vide ? (Les deux sont vrais.)

Paul nous encourage à vérifier ce à quoi nous pensons. Nous sommes souvent pris dans des pensées négatives, surtout dans les moments difficiles. Paul nous fournit une liste de choses qui plaisent à Dieu pour mesurer notre pensée.

Que disent vos réponses au verre d'eau sur votre façon de penser ?

Discutez de la façon dont vous pouvez être honnête et positif dans votre pensée.

Discutez avec Dieu : Remerciez Dieu qui nous a montré Sa vérité à travers Jésus. Demandez-lui de vous aider à discerner la vérité et à réfléchir à des choses qui lui plaisent.



Deux vérités et un mensonge !

Chaque personne présente deux déclarations vraies et un mensonge.

Assurez-vous que le mensonge est crédible et que les vérités ne sont pas évidentes.

Faites part de vos trois déclarations à tour de rôle. La famille vote sur la déclaration qu'elle pense être un mensonge.

Pour les enfants plus jeunes, vous pouvez utiliser une déclaration telle que « J'aime ___ (remplissez deux choses qu'ils aiment et une qu'ils n'aiment pas) ».

Reflect : *Était-ce difficile de trouver un mensonge ? Avez-vous appris quelque chose de nouveau sur un membre de votre famille ?*

A close-up photograph of a bowl filled with golden-brown, crispy potato chips. The chips are piled together, showing their irregular shapes and textures. The bowl is white with a red and green section visible at the bottom. An orange text box is overlaid on the center of the image.

**Conseil santé pour vivre
longtemps**

Évitez les collations entre
les repas.



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.

Parlez de quelque chose que vous avez vu récemment et qui était charmant.

Aller plus loin : *Quand avez-vous eu une première impression négative de quelque chose, mais que vous avez réalisé que c'était vraiment bon et charmant ?*



Dips en levant les jambes



Faites des dips (répulsions) en appuyant vos mains sur une chaise derrière vous. Chaque fois que vous descendez, tendez une jambe en l'air. Alternez les jambes.

Faites 10 répétitions et reposez-vous.
Répétez.



<https://youtu.be/TOXFtDm3WqM>

Plus dur : Augmentez le nombre de répétitions.



Faire le relais de la tasse

À l'aide d'une chaise, chaque personne fait trois plongons, puis court vers un poste où, à l'aide d'une cuillère, elle remplira un verre d'eau. Touchez la personne suivante pour continuer. Continuez le relais jusqu'à ce que le verre soit plein.

Trois échantillons = une cuillère.



<https://youtu.be/4ezmpWOF8K8>

Plus compliqué : Augmentez le nombre de trempettes par cuillerée.



Concentrez-vous sur le charme

Lisez Philippiens 4:8.

Tenez un morceau de papier avec un petit griffonnage au centre. Qu'est-ce que tu vois ? Vous pouvez voir le griffonnage moche ou vous pouvez voir un papier plein de potentiel.

Pourquoi sommes-nous attirés par les petites imperfections ? Nous devons apprendre à regarder sous la surface pour voir ce qui est beau et merveilleux, comme la bonté dans le caractère de quelqu'un.

Comment pouvons-nous regarder plus profondément que les apparences extérieures et nous concentrer sur le caractère intérieur ?

Discutez avec Dieu : Collectez des objets naturels tels que des pierres ou des coquilles d'escargot autour de votre maison et trouvez quelque chose de beau dans chacun d'eux. Merci Dieu pour la beauté de chacun.

Gymnastique

Fabian Hambüchen est un gymnaste allemand qui pratique à la barre horizontale masculine. Lorsqu'il a participé pour la première fois aux Jeux olympiques d'Athènes en 2004, il est arrivé 7^e de la compétition. Il a persévéré tout au long de sa carrière de 16 ans en recentrant son esprit alors qu'il s'entraînait plutôt que de se concentrer sur les points négatifs. Il a participé ensuite aux Jeux olympiques suivants et a amélioré sa place dans la compétition de barre horizontale à chaque fois. Il remporte une médaille de bronze aux Jeux olympiques de Pékin en 2008, une médaille d'argent aux Jeux olympiques de Londres en 2012, et, enfin, une médaille d'or aux Jeux olympiques de Rio en 2016.

Il a dit après avoir reçu la médaille d'or que c'était « un rêve devenu réalité ».

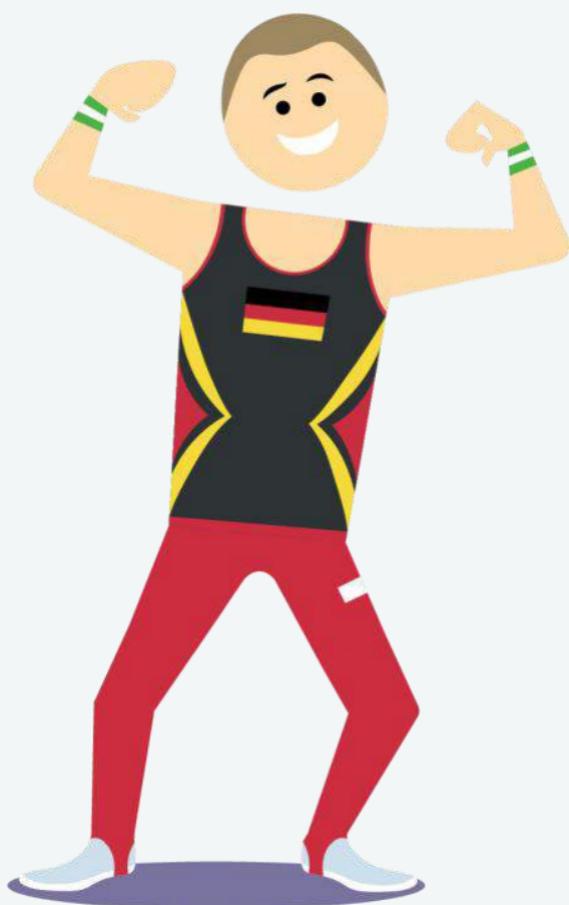
Il n'a jamais cessé de poursuivre son rêve dès le moment où il a concouru pour la première fois en 2003.



<https://youtu.be/Z3bp4bdxqPE>

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

Comment votre famille peut-elle faire preuve de courage et de persévérance comme Fabian Hambüchen ?





Jeu de mémoire

C'est un jeu de mémoire. Chaque membre de la famille a besoin de deux feuilles de papier. Dessinez le même objet sur les deux pages. Choisissez quelqu'un à deviner pour cette ronde. Mélangez les pages pour que chacun ait deux images différentes. Tout le monde se tient au hasard dans une ligne tenant ses photos. Celui qui doit deviner regarde les dessins de chacun puis se retourne pendant que tout le monde change d'ordre et cache ses dessins. Celui qui devine choisit ensuite une image à révéler et doit se rappeler qui tient la photo correspondante. Si elle est incorrecte, recommencez. En cas de succès, jouez avec un nouveau joueur.



<https://youtu.be/P92YNScLbT4>

Conseil santé pour vivre longtemps

Évitez les collations entre les repas.

Parfois, lorsque nous nous sentons négatifs, nous mangeons des aliments « réconfortants » pour nous sentir mieux. Cette habitude entraîne souvent une prise de poids et évite de traiter les problèmes qui sous-tendent nos pensées douloureuses.





Genouillère

Faite l'exercice à deux. Chaque joueur doit essayer de toucher les genoux de l'autre qui va essayer de l'éviter. Touchez-le autant de fois que possible en 60 secondes.

Changez de partenaire.



<https://youtu.be/cdXD5KN5iBM>

Reposez-vous et parlez ensemble.

Qu'est-ce que vous admirez chez chaque personne de votre famille ?

Allez plus loin : Qu'est-ce que vous admirez chez vous ?



Dips en levant les jambes



Faites des dips (répulsions) en appuyant vos mains sur une chaise derrière vous. Chaque fois que vous descendez, tendez une jambe en l'air. Alternez les jambes.

Combien pouvez-vous en faire en 30 secondes ?

Répétez et essayez d'augmenter votre record.



<https://youtu.be/TOXFtDm3WqM>

Plus compliqué : augmentez la limite de temps à 60 secondes.

Défi mondial

Défi mondial du plongeon

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



Chaque membre de la famille fait autant de plongeurs que possible en 90 secondes. 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 pour voir les progrès de votre pays.

Quel pays remportera notre challenge family.fit ?



Qu'est-ce qui mérite d'être loué ?

Lisez Philippiens 4:8.

Paul conclut sa liste par une instruction pour se concentrer sur des choses dignes d'éloges.

Pensez à votre anniversaire. Que ressentez-vous et appréciez lors de cette journée spéciale ?

À quelles choses excellentes ou louables pouvons-nous penser ?

Jésus est digne d'être loué. Ensemble, dressez une liste de choses pour lesquelles vous pouvez louer Jésus.

Discutez avec Dieu : Priez et remerciez Dieu pour les gens de votre communauté qui suivent l'exemple de Jésus. Créez une carte pour les remercier de leur exemple dans votre communauté.



Mimez ce que vous admirez

Sur des morceaux de papier séparés, écrivez au moins une chose que vous admirez chez chaque personne de votre famille. Peut-être sont-ils bons élèves, un bon joueur de football, un bon cuisinier, aidant toujours les autres, etc. Mettez les papiers dans un panier.

Deux personnes choisissent un papier dans le panier et le mime. D'autres doivent deviner ce qui a été admiré et la personne à laquelle il a fait référence.

Réfléchissez : *Comment vous êtes-vous senti lorsque vous étiez la personne admirée ? Saviez-vous que c'était vous ?*



Astuce pour les parents

Évitez les collations entre les repas. Offrez des alternatives saines comme les fruits et les légumes. Soyez un modèle pour vos enfants en consommant une nourriture saine.

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