

La course ultime — Semaine 10



family.fitness.faith.fun



La course est une bataille !

www.family.fit



JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

1 Timothée
6 : 11-12

Fuyez ce qui
est mal

Poursuivez ce
qui est bon

Accrochez-
vous à
l'éternité



Échauffement

Bougez en
rythme

Courir sur la
lave chaude

Étoile de mer



Bougez

Pompes au
mur

Pompes sur les
genoux

Pompes
partenaires



Défi

Relais Push-
up

Parcours
d'obstacles

Défi global
Push-up



Explorez

Lire les
versets et
jouer le tag

Relisez les
versets et
faites une
chasse au
trésor

Relisez des
versets et
créez une
chaîne
humaine



Jouez

Relais des
tongs

Bataille de
compétences

Samouraï,
Ninja et Sumo

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 menez 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.

Mise en valeur sportive

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.



Échauffement



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>

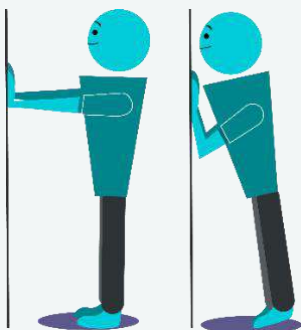
Reposez-vous et parlez ensemble.

Courez-vous plus vite quand quelque chose vous poursuit ou lorsque vous êtes en train de courir après quelque chose ?

Aller plus loin : Parlez d'un moment où vous vouliez fuir une situation ou un problème.



Pompes au mur



Tenez-vous debout avec les bras tendus vers un mur. Penchez-vous vers l'avant, placez les paumes sur le mur, pliez les coudes et poussez pour revenir en position debout.

Faites 10 pompes au mur et reposez-vous. Répétez.

Allez plus fort : Poussez les genoux ou les orteils.



Relais Push-up



Répartissez-vous en deux équipes et placez-vous sur les côtés opposés de la pièce.

Mettez 21 objets tels que des jouets, des cuillères ou des balles au milieu.

Les membres de chaque équipe vont à tour de rôle courir au centre, faire cinq pompes, ramasser un objet et courir pour toucher la prochaine personne. Continuer jusqu'à ce que tous les objets soient récupérés.

Quelle équipe a ramassé le plus d'objets ?



<https://youtu.be/dTqhZRONbCE>

Plus facile : *Faites les pompes sur un mur.*



Fuyez ce qui est mal

A lire **1 Timothée 6 : 11-12** de la Bible.

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

Ces mots sont écrits par l'apôtre Paul dans une lettre à son ami et étudiant, Timothée.

Timothée est beaucoup plus jeune que Paul. Ensemble, ils ont voyagé et servi de nombreux croyants dans différentes villes. Paul cherche toutes les occasions de donner des conseils et d'enseigner à Timothée comment vivre une vie pieuse.

Passage biblique — 1 Timothée 6:11-12 (NIV)

Mais vous, homme de Dieu, fuyez tout cela et poursuivez la justice, la piété, la foi, l'amour, l'endurance et la douceur. Combattez le bon combat de la foi. Prenez la vie éternelle à laquelle vous avez été appelé lorsque vous avez

fait votre bonne confession en présence de nombreux témoins.

Jouez le Tag Une personne est « à l'intérieur ». Lorsque la personne qui est « dans » identifie quelqu'un d'autre, elle rejoint l'équipe du baliseur. (Si votre famille est petite, vous ne rejoignez l'autre équipe qu'après avoir été marqué trois fois.) Jouez jusqu'à ce que tout le monde soit marqué.

Relisez les versets. Il contient une liste de choses que nous devons viser. Pouvez-vous nommer leurs opposés ?

Nous sous-estimons souvent le mal et nous pensons pouvoir y résister facilement, mais cela nous emmêle. C'est un combat ! C'est pourquoi Paul nous encourage à toujours fuir ce qui est mal. De quoi avez-vous besoin pour fuir aujourd'hui ?

Discutez avec Dieu : Écrivez une liste personnelle du mal dont vous devez fuir. Priez que Dieu vous donne force et sagesse.



Relais des tongs

Travaillez en binômes. Une personne sera le marcheur, l'autre déplacera les tongs. Le marcheur marche lentement à travers la pièce tandis que l'autre personne déplace les deux tongs afin que le marcheur marche toujours sur une tongs. Inversez les rôles.

Le marcheur peut fermer les yeux au dernier tour.



<https://youtu.be/dFu3aQ8zDWE>

Réfléchir:

Que s'est-il passé lorsque le marcheur a fermé les yeux ?

A photograph of a man and a young girl looking at each other. The man is on the right, sitting and looking towards the girl on the left. The girl is standing and looking back at the man. The image has a teal/cyan color cast. An orange text box is overlaid in the center.

**Conseil santé pour vivre
longtemps**

Soyez affirmés mais pas
agressifs.



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.

Quelles sont les qualités d'un bon détective, traqueur ou chasseur ?

Allez plus loin : partagez ce que vous voulez le plus accomplir dans la vie.



Pompes sur les genoux



Commencez en position de planche avec les genoux sur le sol. En gardant le dos droit, abaissez votre corps en pliant vos bras pour que votre poitrine touche le sol. Repoussez jusqu'à la position de départ.

Complétez deux séries de 8 répétitions.
Reposez-vous 30 secondes entre les séries.

Allez plus facilement : Poussez contre un mur.

Allez plus fort : Augmentez le nombre de répétitions.



Parcours d'obstacles

Installez une course d'obstacles. Utilisez l'espace que vous avez à l'intérieur ou à l'extérieur (par exemple, courir jusqu'à l'arbre ou à la chaise, sauter par-dessus l'allée ou le tapis, et ainsi de suite). Soyez créatifs ! Faites le parcours plusieurs fois en essayant d'aller le plus vite possible. Chronométrez chaque personne.



<https://youtu.be/0wf6zfkzmCQ>



Poursuivez ce qui est bon

A lire 1 Timothée 6 : 11-12.

Organisez une petite chasse au trésor. Un adulte cache quelques indices simples, conduisant le reste de la famille au « trésor ».

Quel est le trésor que Paul nous appelle à poursuivre ? Les poursuivre est un « bon combat de la foi ». Il faut de la concentration, de la discipline et des efforts constants.

Pourquoi cela vaut-il la peine de faire de ces choses votre poursuite tout au long de la vie ?

En savoir plus sur le judo au Japon.

Discutez avec Dieu : dessinez votre famille. Demandez à Dieu de vous aider à rechercher la justice, la piété, la foi, l'amour, l'endurance et la douceur.

Judo

Le judo est un sport combatif où deux athlètes se disputent l'un contre l'autre pour faire renfler leur adversaire. Il a été inventé au Japon en 1882 et sans surprise, le Japon est le pays le plus prospère du judo. Ils ont remporté plus de médailles que n'importe quel autre pays. Pourquoi ont-ils eu autant de succès ?

Les élèves de judo japonais commencent jeunes et apprennent les mouvements de judo de base d'un maître. Ils pratiquent ensuite ces mouvements des milliers de fois alors qu'ils les perfectionnent. Les meilleurs olympiens pratiquent toujours les mouvements de base pour qu'ils deviennent automatiques dans un concours de combat. Le mouvement le plus marqué est appelé « ippon » où un adversaire est forcé sur son dos.

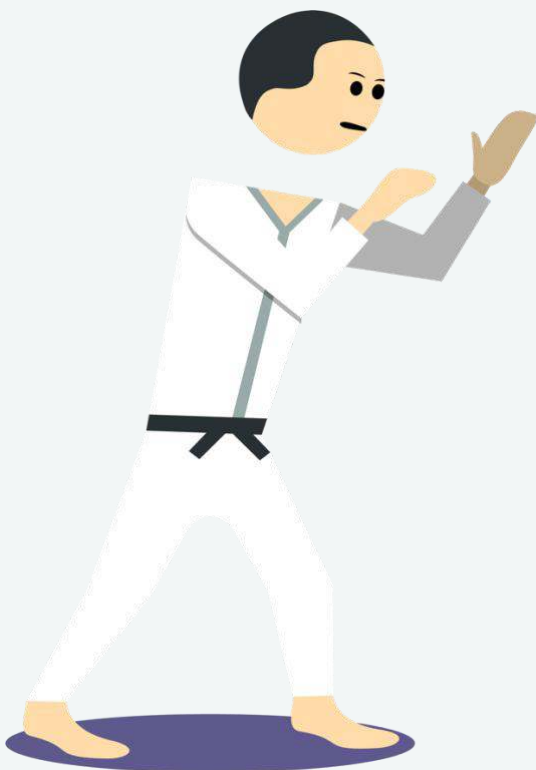
Ils suivent l'idée de « répétition à la perfection ». « L'esprit du Judo et l'esprit du Japon sont similaires. Ils sont connectés ».



<https://youtu.be/ET3rM0c8Uh0>

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

Où votre famille doit-elle pratiquer la répétition ?





Bataille de compétences

Formez deux équipes. Chaque équipe choisit un représentant pour concourir pour chacune des compétences. Si votre famille est petite, chaque personne peut participer à chaque compétence et compter ses points.

Essayez ceci : Saut le plus haut, retenez le souffle le plus longtemps, applaudissez le plus fort, sautez le plus long sur un pied, Hula Hoop le plus long...

Maquillez-vous !

Comptez les points pour savoir qui a remporté la bataille.



<https://youtu.be/VVORLgWHeXc>

A young girl with curly hair and a man are shown in profile, looking at each other. The image has a teal color overlay. A central orange box contains white text.

Conseil santé pour vivre longtemps

Soyez affirmés mais pas agressifs. Exprimez vos idées sans humilier les autres. Restez positif. Évitez de vous accuser ou de vous moquer mutuellement.



Étoile de mer

Travaillez avec un partenaire. Une personne est en position de planche avec les jambes écartées. L'autre personne saute par-dessus les jambes, une jambe à la fois et revient au début. Répétez 10 fois, puis échangez les places.

Faites trois séries.



<https://youtu.be/GRuEVoqebvI>

Reposez-vous et parlez ensemble.

Pour quelle période avez-vous fait quelque chose le plus longtemps ?

Allez plus loin : Comment vous imaginez-vous en 10 ans ? Que allez-vous faire ?



Pompes avec partenaires



La clé pour réussir les pompes est de garder votre corps bien aligné et vos coudes près du corps.

Affrontez votre partenaire avec vos genoux sur le sol et vos mains alignées avec vos épaules. Faites une pompe en même temps, puis tapez-vous dans la main d'une main.

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



<https://youtu.be/AZnZ7xXam00>

Défi mondial

Défi global Push-up

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



Chaque membre de la famille fait autant de pompes 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 championne du famille. Fit?



Accrochez-vous à l'éternité

Reliez les mains et créez une chaîne humaine. À une extrémité, la personne touche un objet immobile. Quel est le point le plus éloigné que votre chaîne puisse atteindre sans se casser ?

A lire 1 Timothée 6 : 11-12.

Avez-vous déjà imaginé à quoi ressemblera l'éternité ? Il n'a ni début ni fin... c'est parfait !

Pourquoi Paul nous demande-t-il de nous accrocher à l'éternité comme une bouée de sauvetage ? Encore plus que cela, pour se battre pour cela. Qu'est-ce qui rend l'éternité si précieuse ?

Discutez avec Dieu : avec qui voudriez-vous passer l'éternité ? Pensez à tous ceux dont vous ne souhaitez pas vous séparer.

Rassemblez une pierre ou un bouton pour chacun et priez pour eux par leur nom.



Samouraï, Ninja et Sumo

Inventez une action simple pour chacun des trois personnages différents : Samouraï, Ninja et Sumo. Tenez-vous face à face et choisissez un chef.

Chacun, y compris le chef, se choisit secrètement un personnage à jouer.

Comptez jusqu'à 3, puis tout le monde exécute en même temps l'action pour le personnage qu'il a choisi. Tous ceux qui avaient choisi le même personnage que le chef marquent un point. La première personne à obtenir cinq points gagne.

Désignez un nouveau chef et rejouez.



<https://youtu.be/VOSEtmEtljw>

A woman with dark hair tied back, wearing a white turtleneck and grey overalls, is smiling warmly. She has her arms around two children. One child, a young boy with short dark hair, is sitting on a wooden stool and looking up at her. The other child, a young girl, is standing next to her, leaning her head against the woman's chest. The background features a window with a woven basket hanging from it, a potted plant, and a blue wooden door.

Astuce pour les parents

Apprenez aux enfants à résoudre les conflits dès leur plus jeune âge. Il nécessite une pratique constante. Valorisez les relations, arrêtez l'intimidation et enseignez le respect.

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



www.family.fit