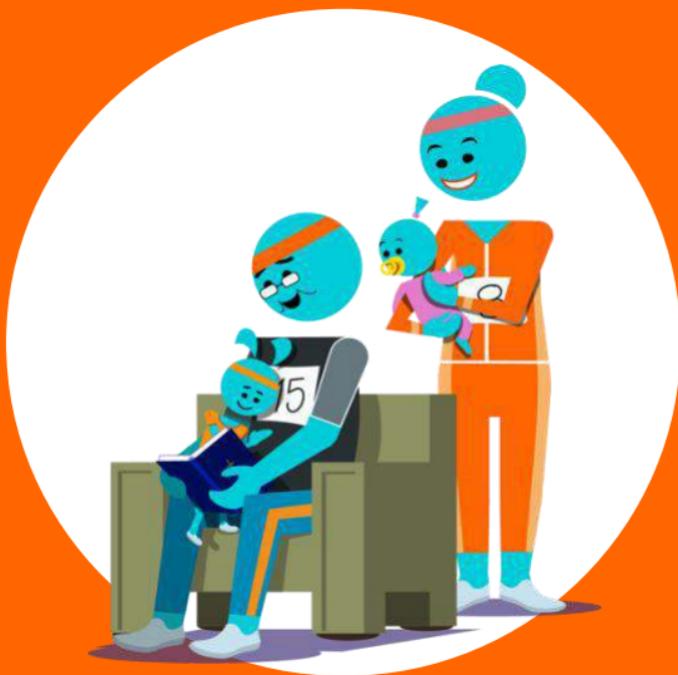


La course ultime — Semaine 11



*family.fitness.faith.fun*



**Souvenez-vous de tout ce que  
vous avez appris !**

*www.family.fit*



JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

2 Timothée  
3:14-15

Souvenez-vous du  
plus important

Apprenez auprès  
des bonnes  
personnes

D'où vient la vraie  
sagesse ?



Échauffement

Touchers de mains

Tape l'épaule de  
l'ours!

Danse et arrêt



Bougez

Abdos basiques

Abdos en cercle

Abdos avec des  
rotations



Défi

Augmentation des  
secondes

Oui et non !

Défi mondial  
d'abdominaux



Explorez

Lisez le verset et  
dressez une liste  
des leçons  
importantes

Relisez les versets  
et énumérez les  
personnes en qui  
nous pouvons  
avoir confiance

Relisez les versets  
et discutez de  
l'aide du Saint-  
Esprit



Jouez

Sauter à  
l'intérieur, sauter à  
l'extérieur

Qu'est-ce que  
c'est ?

Mémoire  
séquentielle

# 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 présenter 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 pratique. Les athlètes surmontent des défis dans les moments difficiles pour terminer la course. Nous espérons que ces histoires vous inspireront à diriger votre course de vie.



# Échauffement



## Touchers de mains

Mettez-vous en position de pompes 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.

Vous souvenez-vous de quelque chose que vous avez commencé, mais que vous avez abandonné ? Qu'est-ce qui s'est mal passé ?

***Allez plus loin : Quels conseils donneriez-vous à un ami pour l'encourager à continuer ?***



## Abdos basiques



Allongez-vous sur le dos avec les jambes pliées et les pieds posés au sol. Enroulez votre corps vers vos genoux pour vous « asseoir ». Revenez à la position de départ.

Travaillez avec un partenaire. Une personne fait des abdos tandis que l'autre lui tient les pieds au sol. Faites cinq abdos puis échangez vos places.

Faites cinq séries.



<https://youtu.be/0xZYM4MkaUE>

***Allez plus fort : augmentez le nombre de répétitions à 10.***

## Augmentation des secondes



Trouvez une horloge et effectuez les mouvements suivants pour le temps donné :

- 10 secondes — planche
- 20 secondes — course en place avec des genoux hauts
- 30 secondes — squats
- 40 secondes — l'ours rampe autour de la pièce
- 50 secondes — sit-ups
- 60 secondes — repos

Faites trois séries. Partagez certaines choses dont vous êtes reconnaissants pendant le temps de repos.



## Souvenez-vous du plus important

Lisez 2 Timothée 3:14-15 de la Bible.

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

Ces versets sont les derniers mots de sagesse de Paul à Timothée - l'un des jeunes dirigeants qu'il avait encadré. Si nous apprenons de gens dignes de confiance, nous pourrions appliquer ces leçons lorsque nous nous retrouverons sous pression.

### **Passage biblique — 2 Timothée 3:14-15 (BDS)**

Pour toi, reste attaché à tout ce que tu as appris et reçu avec une entière conviction. Tu sais de qui tu l'as appris, et que, depuis ton enfance, tu connais les

Saintes Ecritures ; elles peuvent te donner la vraie sagesse, qui conduit au salut par la foi en Jésus-Christ.

Les bons athlètes doivent se souvenir de ce que leur entraîneur leur a appris parce qu'ils ne seront pas toujours là pour aider. Paul a été « l'entraîneur » de Timothée, mais il sait qu'il pourrait ne pas revoir Timothée. Il encourage donc Timothée à se souvenir des choses qu'il a apprises afin de rester sur la bonne voie dans la vie.

Que pensez-vous que Timothée a appris de Paul à propos de la vie ? À propos de Dieu ?

En tant que famille, dressez une liste de « choses importantes à retenir pour rester sur la bonne voie ».

**Discutez avec Dieu :** Que chacun choisisse dans la liste la chose la plus difficile à retenir pour lui ou pour elle. Priez pour obtenir de l'aide pour garder ces choses à l'esprit au cours de la semaine à venir.



## Sauter à l'intérieur, sauter à l'extérieur

Placez-vous en rond en vous tenant la main avec un chef au milieu qui donne des consignes.

**Premier tour** - le chef dit « sauter » et tout le monde crie l'action et saute à l'intérieur. Répétez avec d'autres consignes comme « sauter à droite » et « sauter à gauche ».

**Deuxième tour** - tout le monde dit et fait le contraire de ce que dit le chef (par exemple sauter à l'extérieur quand le leader dit « sauter à l'intérieur »).

**Troisième tour** - tout le monde fait l'action du chef dit mais crie le contraire.



<https://youtu.be/KPHYkYP35Nc>

An elderly woman with short grey hair and glasses, wearing a yellow and black patterned top and yellow pants, is walking down a concrete step. A young girl with long dark hair and a pink bow, wearing a white and gold patterned dress and colorful sneakers, is walking up the same step. They are on a wooden pier with a white railing, and the background shows a clear blue sky and a white mast of a boat.

**Conseil santé pour vivre  
longtemps**

Bougez votre corps tous les  
jours.



## Tape l'épaule de l'ours!

Mettez-vous à quatre pattes face à un partenaire. Essayez de toucher l'épaule de votre partenaire avec votre main tout en gardant votre position « ours ». Jouez jusqu'à ce que quelqu'un atteigne 11 tapes sur l'épaule.



[https://youtu.be/r\\_09KUsKpK0](https://youtu.be/r_09KUsKpK0)

Reposez-vous et parlez ensemble.

Quel est le meilleur professeur ou entraîneur que vous ayez jamais eu ?

Qu'est-ce qui les a rendus si bons ?

***Aller plus loin :*** Énumérez les différentes façons dont nous pouvons obtenir des informations. Comment savoir si c'est digne de confiance ?



## Abdos en cercle



Asseyez-vous en cercle face à face. Faites 50 abdominaux en famille, un par un.

Après 25 abdos, courez en famille jusqu'à un repère à l'autre bout de la pièce ou le jardin et revenez. Courez à la vitesse de la personne la plus lente. Puis recommencez les abdominaux.



<https://youtu.be/0xZYM4MkaUE>

***Allez plus fort : Augmentez le nombre d'abdominaux.***



## Oui et non !

Choisissez un chef et mettez de la musique. Dansez ou faites un mouvement jusqu'à ce que le chef dise « oui » ou « non ». Quand le chef dit « oui », tout le monde fait un squat. Recommencez à danser. Lorsque le chef dit « non », tout le monde fait un abdo. Continuez à danser jusqu'à ce que le chef parle.

Prenez tour à tour le rôle de chef.



[https://youtu.be/Al\\_Ga9Ic-LQ](https://youtu.be/Al_Ga9Ic-LQ)

***Plus facile : Jouez seulement pendant trois minutes.***



## Apprenez auprès des bonnes personnes

À lire 2 Timothée 3:14-15.

Pourquoi est-il important de pouvoir faire confiance à ceux qui nous enseignent ?

Paul a bien enseigné Timothée — tout comme sa grand-mère Loïs et sa mère Eunice que Paul mentionne plus tôt dans cette lettre. Qu'est-ce que Paul, Loïs et Eunice ont en commun ?

Dressez une autre liste : « Les gens en qui nous pouvons avoir confiance pour bien nous enseigner ». Ajoutez des photos. Parlez de ce qui rend chacun de ces gens digne de confiance.

Apprenez-en plus sur l'escrime et la leçon de fair-play de Judy Guinness.

**Discutez avec Dieu** : Merci Dieu pour les personnes figurant sur la liste. En famille, trouvez un moyen spécial de remercier chaque personne cette semaine.

# Escrime

*L'escrime est un sport de combat entre deux joueurs. Il s'agit de l'un des cinq sports qui ont été présentés dans tous les Jeux olympiques modernes. (Les autres sont l'athlétisme, le cyclisme, la natation et la gymnastique.)*

*L'escrimeuse britannique Judy Guinness était en position de remporter la médaille d'or individuelle d'escrime contre l'Autrichienne Ellen Preis aux Jeux olympiques de Los Angeles en 1932. Avant à la fin du dernier combat pour la médaille d'or, elle a rappelé aux juges deux points qui devaient être ajoutés au score de son adversaire pour des touches qu'ils avaient manquées. Les juges ont mis à jour les feuilles de points et ont annoncé qu'Ellen Preis avait remporté la médaille d'or et Judy Guinness l'argent.*

*Judy Guinness s'est souvenue que le fondement du sport est le fair-play, et pas seulement la victoire. Elle a perdu la médaille d'or mais a gagné le respect de tout le monde.*

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

*Que peut apprendre votre famille de Judy Guinness ?*





## Qu'est-ce que c'est ?

Chacun prend un objet et s'assoit ensemble en cercle. Une personne tient son objet et demande à la personne à côté d'elle :

« Qu'est-ce que c'est ? » Par exemple, s'il s'agit d'une bouteille d'eau, la première personne peut dire « bouteille d'eau ». Ils demandent ensuite à la personne suivante : « Qu'est-ce que c'est ? » La personne qui répond ne peut pas dire la même chose (ni utiliser les mots eau ou bouteille). Ils doivent trouver une autre façon de décrire l'objet, comme « désaltérer ». Faites le tour du cercle et voyez à quel point vous pouvez être créatif. Chaque personne prend avec son objet chacun son tour.



<https://youtu.be/undDYrAH4N8>



## Conseil santé pour vivre longtemps

Bougez votre corps tous les jours. Prévoyez du temps pour faire de l'exercice, ne vous contentez pas de le laisser au hasard. La marche est le meilleur type de mouvement, alors prévoyez d'en faire au quotidien.



### 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.

Préférez-vous être célèbre ou sage, populaire ou riche ? Pourquoi ?

***Va plus loin :*** *Pensez à une personne sage que vous connaissez. Qu'est-ce qui la rend sage ?*



## Abdominaux avec rotation



Allongez-vous sur le dos avec les jambes pliées et les pieds posés au sol. Relevez votre corps vers vos genoux pour vous relever, puis tournez-vous vers la droite et touchez le sol avec les deux mains près de la hanche droite. Revenez à la position de départ et répétez l'opération pour le côté gauche.

Faites-le six fois, trois avec une torsion à droite et trois avec une torsion à gauche.

Faites cinq séries.

**Plus facile :** ne faites que trois séries.

## Défi mondial

## Défi mondial d'abdominaux

Combien d'abdominaux votre famille peut-elle faire en 90 secondes ?



Chaque membre de la famille fait autant d'abdos qu'il le peut 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 family.fit ?**



## D'où vient la vraie sagesse ?

Lisez 2 Timothée 3:14-15 de la Bible.

Où pouvons-nous trouver la sagesse ?

Il est parfois difficile de comprendre la Bible, mais Jésus a promis que le Saint-Esprit « vous enseignera toutes choses et vous rappellera tout ce que j'ai dit ».

Comment pouvons-nous lui demander de nous aider ? Pourquoi est-il sage de faire confiance à Jésus pour le salut ?

Les conseils de Paul pour rester sur la bonne voie :

1. Rappelez-vous les choses les plus importantes
2. Apprenez auprès des bonnes personnes
3. Trouvez la sagesse dans la Bible.

**Discutez avec Dieu** : Remerciez Dieu de nous avoir donné Sa Parole, source de vérité pour le salut et la vie divine. Demandez au Saint-Esprit d'apporter la compréhension.



## Mémoire séquentielle

Tenez-vous tous face à un leader. Celui-ci ou celle-ci réfléchit à trois mouvements d'entraînement différents - ou plus - à faire en séquence (par exemple : des jumping jacks, des fentes avant, et du jogging). Le leader montre la séquence de mouvements et les autres la reproduisent dans le bon ordre, le plus rapidement possible. Le premier à terminer correctement la séquence devient le prochain leader.



<https://youtu.be/376umOLNpsxk>

***Plus difficile : incluez plus de mouvements dans la séquence.***



## **Astuce pour les parents**

Prenez l'habitude de bouger et faire du sport régulièrement dans votre vie de famille. Faites-le ensemble et rendez-le amusant. Commencez dès le plus jeune âge. Montrez aux enfants vos choix sains.

# 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



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