

La course ultime — Semaine 5



*family.fitness.faith.fun*



**Persévérer vers le but !**

*www.family.fit*



JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

Philippiens  
3:12-14

Continuez.

Ne regardez  
pas en arrière

Concentrez-  
vous sur la  
ligne d'arrivée



Échauffement

Étoile de mer

Suivez le  
guide

Drop au sol



Bougez

Préparation  
pour les  
Burpees

Entraînez-  
vous aux  
Burpees

Lancer de  
balle et  
Burpees



Défi

Défi de jeux

Défi de  
Burpees avec  
des dés

Défi mondial  
de Burpees



Explorez

Lisez les  
versets et  
réglez des  
minuteurs  
pour les  
petites tâches

Relisez les  
versets et  
écrivez une  
liste de  
distractions

Relisez les  
versets et  
créez une  
ligne d'arrivée



Jouez

Construire  
une tour le  
plus vite  
possible

Tremplin

Pétanque  
adaptée

# 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** 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 courir votre course de vie.



## Échauffement



## 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.

Combien de temps vous a-t-il fallu pour apprendre à faire du vélo ? Qu'est-ce qui vous a fait donné envie de continuer d'essayer ?

***Allez plus loin :** Quand avez-vous eu envie d'abandonner pour la dernière fois, mais avez décidé de persévérer ?*



## Préparation pour les Burpees



Une partie d'un burpee, c'est se repousser du sol. Faites trois tours de 5 pompes et 10 squats. Ces mouvements vous aideront à construire une burpee.

Reposez-vous entre les séries.

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



## Défi de jeux

Tout le monde est couché en regardant le sol, en formant une ligne. Une personne crie le nom d'un sport, par exemple le basket-ball. Tout le monde court de l'autre côté de la pièce en faisant semblant de faire rebondir une balle, puis s'allonge à nouveau. Nommez-un sport à tour de rôle. D'autres peuvent inclure :

Saut en **longueur** : saut de grenouille de l'autre côté.

**Natation** : courez de l'autre côté avec des mouvements de natation.

Soyez créatifs ! Amusez-vous !



<https://youtu.be/c-pXM76f3-c>



**Continuez.**

Lisez Philippiens 3 : 12-14 dans la Bible.

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

Le principal objectif de Paul dans la vie est de connaître vraiment le Christ, d'expérimenter la puissance du Christ dans sa vie et de devenir de plus en plus semblable à Lui. Paul sait qu'il n'a pas encore atteint son objectif, mais comme un athlète dans une course, il est déterminé à continuer à courir vers la ligne d'arrivée. Comme Paul, nous devons aussi aller vers l'objectif.

## Passage biblique — Philippiens 3:12-14 (BDS)

Non, certes, je ne suis pas encore parvenu au but, je n'ai pas atteint la perfection, mais je continue à courir pour tâcher de saisir le prix. Car Jésus-Christ s'est saisi de moi. Non, frères et sœurs, pour moi je n'estime pas avoir saisi le prix. Mais je fais une chose : oubliant ce qui est derrière moi, et tendant de toute mon énergie vers ce qui est devant moi, je poursuis ma course vers le but pour remporter le prix attaché à l'appel que Dieu nous a adressé du haut du ciel dans l'union avec Jésus-Christ.

Essayez de régler des minuteurs pour les choses que vous aimez faire rapidement tout au long de la journée. Par exemple, réglez une minuterie de 2 minutes pour vous brosser les dents et réglez une minuterie de 15 minutes pour un moment « sans technologie » à l'heure du dîner.

Était-ce difficile de continuer jusqu'à ce que le minuteur s'éteigne ?

Quels sont vos petits objectifs dans la vie ?

Pourquoi est-il important que les petits objectifs soient alignés sur votre grand objectif dans la vie ?

**Discutez avec Dieu** : Priez pour que, comme Paul, vous vous souveniez que vous n'êtes pas encore arrivé, mais que vous devez continuer dans la course de la vie.



## Construire une tour le plus vite possible

Faites deux équipes. Chaque équipe trouve huit objets autour de la maison pour construire une tour.

Faire la course pour construire la plus haute tour possible. Faites-le comme un relais.

Vous pouvez également définir différents défis à chaque fois en utilisant les mêmes objets, tels que la tour la plus forte, la tour la plus créative, la tour la plus large, etc.



<https://youtu.be/aitvZweGZUg>

## Conseil santé pour vivre longtemps

Prenez de bonnes décisions  
pour la santé de  
l'environnement.



## Échauffement

**Suivez le guide**

Choisissez un chef et suivez-le pour un petit jogging autour de la maison ou du jardin. Essayez d'aller dans toutes les pièces ou tous les endroits. Le leader peut changer de mouvement — marches latérales, genoux hauts et ainsi de suite. Changez de chef.



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

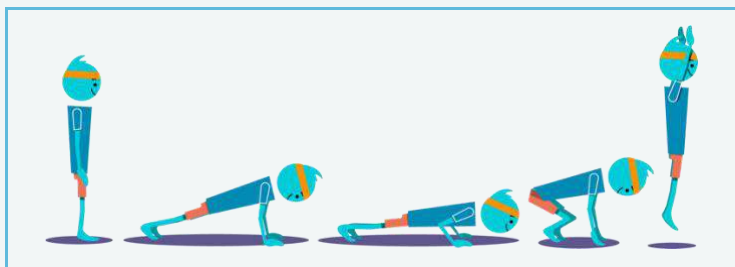
Reposez-vous et parlez ensemble.

Comment était l'année dernière pour vous ?  
Avez-vous l'impression que c'était un succès ou non ?

***Allez plus loin : De quel succès ou de quel échec de votre vie vous souvenez-vous de temps en temps ?***



## Entraînez-vous aux Burpees



Commencez lentement et utilisez la bonne technique. Tenez-vous debout et faites une planche pour faire une pompe sur le sol. Sautez sur place et faites un squat partiel. Puis sautez en l'air et applaudissez au-dessus de votre tête. Essayez de le faire en un seul mouvement fluide.

Faites trois Burpees puis reposez-vous.  
Faites cinq séries.



[https://youtu.be/Q\\_tH\\_IRNJc0](https://youtu.be/Q_tH_IRNJc0)

***Aller plus facilement : Ne faites que deux tours.***



## Défi de Burpees avec des dés



Vous aurez besoin d'un dé ou de petits morceaux de papier numérotés de 1 à 6 dans un bol.

Tenez-vous dans un cercle et à tour de rôle lancer les dés ou tirez un morceau de papier et faire le nombre de burpees indiqué. Ajoutez le nombre total de burpees pour votre famille. Quel est votre score ?

Faites quatre tours ou jouez pendant quatre minutes.



<https://youtu.be/wOLk2y8sjml>

***Plus facile*** : faites deux tours.





## Ne regardez pas en arrière

Lisez Philippiens 3:12-14.

Pourquoi un athlète ne doit-il pas regarder en arrière pendant une course ?

Écrivez ensemble une liste de choses qui pourraient empêcher ou distraire les disciples de Jésus de courir la course.

Ensuite, prenez le papier et jetez-le à la poubelle.

Pourquoi Paul regarde-t-il en avant au lieu de regarder en arrière ?

Apprenez-en plus sur le tennis de table et Joséphine Medina.

**Discutez avec Dieu :** Votre famille a-t-elle une histoire de succès ou d'échec ? Priez pour ne pas être tenté de vous reposer sur les succès passés ou d'être découragés par les échecs passés pendant que vous courez la course.

# Ping-pong

*Joséphine Medina a contracté la poliomyélite alors qu'elle était enfant, ce qui a affecté la croissance de ses jambes. Elle a été inspirée d'apprendre le tennis de table par son père qui a fait partie de l'équipe nationale de son pays. Elle est devenue si bonne dans ce sport qu'elle aussi a été sélectionnée pour l'équipe nationale. Cependant, on lui a dit plus tard qu'elle ne pouvait pas concourir parce qu'elle avait un handicap. Sa passion et sa détermination pour le jeu sont restées fortes. Elle a refusé de renoncer à son objectif. Elle a continué à jouer au tennis de table et a rejoint l'équipe paralympique, remportant finalement une médaille de bronze à Rio de Janeiro en 2016.*

*« Je veux simplement prouver que le handicap n'est pas un obstacle à la réalisation de vos objectifs. C'est juste un instrument qui permet d'atteindre le succès dans votre vie. »*



[https://youtu.be/ W8TO0OsT4I](https://youtu.be/W8TO0OsT4I)

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

*Comment votre famille peut-elle apprendre de Joséphine ?*





## Tremplin

Travaillez en équipe pour aller d'un côté à l'autre de la pièce en vous tenant debout sur seulement deux « tremplins ». Un « tremplin » peut être une serviette, un t-shirt, un tapis, un oreiller ou autre chose. Évitez de toucher le sol en vous aidant mutuellement à garder l'équilibre.

Définissez un certain temps pour effectuer cette activité et voyez si votre famille peut réussir.

Si vous avez de l'espace, jouez à ça à l'extérieur.



<https://youtu.be/Qo9PRHcq82M>

### **Réflexion :**

Qu'est-ce qui vous a aidé à réussir ?

## Conseil santé pour vivre longtemps

Prenez de bonnes décisions  
pour l'environnement.

Cherchez à réduire  
l'utilisation des plastiques.  
Jetez soigneusement les  
déchets plastiques afin  
qu'ils ne deviennent pas un  
problème environnemental  
pour nos enfants. Seuls,  
nous ne pouvons pas  
résoudre tous les  
problèmes mondiaux, mais  
chacun peut faire quelque  
chose localement.





### Drop au sol

Parcourez la pièce ou le jardin au fur et à mesure que vous effectuez cette activité.

Une personne est le leader. 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>

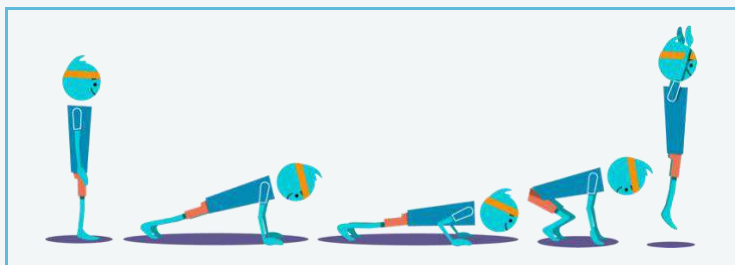
Reposez-vous et parlez ensemble.

Quelle récompense vous êtes-vous promise pour avoir terminé une tâche difficile ?

***Allez plus loin : Avez-vous un objectif pour le reste de l'année ? Comment allez-vous faire pour rester concentré dessus ?***



## Lancer de balle et Burpees



Tenez-vous face à face avec un partenaire, avec deux à trois mètres de distance. Lancez-vous la balle sans la laisser tomber. Si l'un de vous laisse tomber la balle, faites cinq Burpees avant de passer au tour suivant.

- Tour 1 : Lancer et attraper avec la main la plus faible
- Tour 2 : Se tenir sur un pied
- Tour 3 : Fermer un œil
- Tour 4 : S'allonger sur le dos

**Plus facile :** faites deux burpees pour faire tomber la balle.

## Défi mondial

## Défi mondial de Burpees

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



Chaque membre de la famille fait autant de burpees 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 et voir les progrès de votre pays.

**Quelle nation sera notre championne family.fit ?**





## Concentrez-vous sur la ligne d'arrivée

Lisez Philippiens 3:12-14.

Sur une longue bande de papier, écrivez ce que Jésus promet de nous donner si nous continuons à le suivre jusqu'au bout.

Pourquoi le fait de se concentrer sur la ligne d'arrivée nous aide-t-il à atteindre nos objectifs ?

Faites de ce bout de papier une ligne d'arrivée et parcourez-le en famille sans oublier de continuer à nous concentrer sur notre plus grand objectif dans la vie.

**Discutez avec Dieu** : Priez pour que Dieu vous aide à être pour les autres un exemple de persévérance « vers l'objectif de gagner le prix pour lequel Dieu nous a appelés ».



## Pétanque adaptée

Trouvez une balle à utiliser comme « cochonnet » et trois morceaux de papier par personne. Froisser le papier en boules et colorer chaque lot de trois avec une couleur différente. Faites une ligne de départ sur le sol et roulez le « cochonnet » loin de vous. Le but du jeu est de placer vos boules le plus proche du « cochonnet ». Les balles doivent être lancées en l'air, pas roulées. Les pieds derrière la ligne, à tour de rôle, lancez une boule à la fois. Le gagnant est celui qui a le plus de boules le plus près du « cochonnet ».

La Bocce est un sport des Jeux olympiques spéciaux qui sont pour les enfants et les adultes atteints de handicaps intellectuels et physiques.



<https://youtu.be/vKevfVIX9cg>

## Astuce pour les parents

Enseignez aux enfants le recyclage. Avoir des bacs clairement étiquetés pour les différents déchets à la maison. Trouvez un espace de nature sauvage à proximité et aidez à le garder propre et exempt de plastique et de déchets.



# 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)