

La course ultime — Semaine 8



*famille.fitness.foi.fun*



**Développez votre caractère !**

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



JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

Colossiens  
3:12

Revêtez-vous de  
miséricorde et  
de compassion

Revêtez-vous  
d'humilité et de  
douceur

Revêtez-vous de  
patience



Échauffement

Le chien de  
garde

Touchers de  
mains

Bougez en  
rythme



Bougez

Le patineur -  
vitesse lente

Patineurs de  
vitesse

Le patineur -  
obstacle



Défi

Course de  
patineur de  
vitesse

20, 15, 10, 5

Défi mondial de  
Speed Skaters



Explorez

Lisez le verset et  
enfilez deux  
chemises

Relisez le verset  
et faites un bras  
de fer

Relisez le verset  
et fixez un  
chronomètre



Jouez

Fourmis sur un  
tronc

Voler le nid

Promenade  
familiale

# 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

**Le chien de garde**

Une personne s'assoit sur le sol, jambes et bras tendus. Les autres doivent sauter par dessus le bras droit, puis les jambes, puis le bras gauche. Tout le monde fait deux tours et échange sa place, pour que chacun puisse sauter.



<https://youtu.be/jgISsNnFVys>

Reposez-vous et parlez ensemble.

Décrivez quelqu'un dont vous diriez qu'il est vraiment gentil.

***Va plus loin : en quoi la compassion est-elle différente de la gentillesse ? Donnez un exemple.***



## Le patineur - vitesse lente



Faites le mouvement du patineur pour développer la force des jambes et du tronc. Pliez et touchez le genou avec la main opposée (une répétition). Commencez lentement puis augmentez la vitesse en gardant les mouvements fluides

Faites 6 répétitions. Reposez-vous et faites 12 répétitions. Reposez-vous et faites 18 répétitions.



<https://youtu.be/oothd4lrmxg>

**Plus facile :** Diminuez le nombre de répétitions.



## Course de patineur de vitesse



Comptez le nombre de speed skaters que vous pouvez faire en 60 secondes.

Reposez-vous pendant 60 secondes.

Ensuite, tenez-vous sur une ligne (corde) et sautez de ces façons :

- 20 avant/arrière
- 20 d'un côté à l'autre

Terminez deux tours.

***Plus dur : Faites plus de séries.***





## Revêtez-vous de miséricorde et de compassion

Lisez **Colossiens 3:12** de la Bible.

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

Dans cette lettre, Paul donne aux croyants une sagesse très pratique et précieuse sur la façon de vivre pour Christ en communauté avec les autres. Des qualités attrayantes telles que la gentillesse et l'humilité viennent de Jésus. Nous devons les porter comme des vêtements.

### **Passage biblique — Colossiens 3:12 (NIV)**

Ainsi donc, comme des élus de Dieu, saints et bien-aimés, revêtez-vous d'entrailles de miséricorde, de bonté, d'humilité, de douceur, de patience.

Que nous dit ce verset sur la façon dont Dieu nous voit ?

Nous sommes choisis, saints et aimés. Dieu nous a distingués pour vivre et nous comporter comme Jésus et devenir de plus en plus comme Lui chaque jour. Développer le caractère de Jésus, c'est comme porter des vêtements.

Enfilez deux vêtements (pour gentillesse et compassion) alors que vous parlez de ce que cela pourrait ressembler pour chacun de vous cette semaine.

Il peut être difficile de montrer ces qualités, mais heureusement, nous avons l'aide de Jésus chaque jour.

**Discutez avec Dieu** : Pensez aux gens qui ont besoin de connaître la compassion et la gentillesse de Dieu aujourd'hui. Dessinez deux chemises et étiquetez-les COMPASSION et GENTILLESSE. Notez les noms des gens. Priez pour eux maintenant.



## Fourmis sur un tronc

Tout le monde se tient sur une « bûche » (une ligne, un muret ou un banc). Le but est d'inverser l'ordre des joueurs sur le tronc sans que personne ne tombe. Travaillez ensemble pour que tout le monde réussisse. Réglez une minuterie.



<https://youtu.be/l1pHjfxleEc>

***Réfléchissez** : Qu'est-ce qui vous a aidé à réussir ?*

## Conseil santé pour vivre longtemps

Sortez en plein air et  
profitez de la nature.





## 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.

Parlez de moments où vous devez être doux.

***Allez plus loin*** : trouvez des exemples de personnes célèbres qui ont fait preuve d'humilité ou de douceur.



## Patineurs de vitesse



Faites le mouvement du patineur. A chaque répétition, essayez de de toucher le pied qui est au sol avec la main opposée.

Commencez lentement, puis augmentez la vitesse et la fluidité.

Faites-en 10. Reposez-vous et faites 20 répétitions. Reposez-vous à nouveau et faites 30 répétitions.



<https://youtu.be/oothd4lrmxg>

**Plus dur** : augmentez le nombre de répétitions à 40, 50 ou 60.

**20, 15, 10 et 5**

Commencez par un « high five », puis faites :

- 20 jumping jacks
- 15 fentes avant
- 10 pompes
- 5 squats

Terminez par un « high five ».

Enchaînez trois séries directement sans vous reposer.

***Allez plus facilement : faites 10, 8, 6 et 4.***

## Revêtez-vous d'humilité et de douceur

Lisez Colossiens 3:12.

Êtes-vous doué pour écouter les conseils de vos parents, amis ou entraîneurs ?

Écouter les autres pour apprendre d'eux montre que nous grandissons dans l'humilité, plutôt que de penser que nous savons tout.

Enfilez les vêtements que vous portiez lors de la première séance et ajoutez deux autres pièces pour « humilité » et « douceur ». Organisez une compétition familiale de bras de fer. Parlez ensemble des moyens de parler qui font preuve d'humilité et de douceur. C'est un peu fort.

Apprenez-en plus sur la voile et Lawrence Lemieux.

**Discuter avec Dieu** : Chaque personne dessine une image d'elle-même. Placez-les ensemble et écrivez les cinq mots de Colossiens 3:12 autour de votre famille. Lorsque vous ajoutez de la couleur à votre photo, priez les uns pour les autres.



# Voile

*Le marin canadien, Lawrence Lemieux, participait à une course de voile aux Jeux olympiques de 1988 en Corée du Sud, lorsque la mer a été très agitée. Lemieux était devant la course avec un autre bateau lorsqu'il a vu qu'un de ses concurrents avait chaviré et risquait de se noyer. Il a changé de cap, a aidé à secourir les marins, puis a repris la course. Ça lui a coûté du temps. Il n'a pas pu gagner de médaille et a franchi la ligne d'arrivée à la 11<sup>e</sup> place. En mettant les autres en premier, il a perdu la course, mais il a montré les meilleurs attributs d'un athlète. Il a choisi la compassion et la gentillesse plutôt que de gagner.*

*Les responsables ont dit : « Par votre esprit sportif, votre sacrifice de soi et votre courage, vous incarnez tout ce qui est juste avec l'idéal olympique. »*



<https://youtu.be/MS6DcLP7WDc>

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

*Comment votre famille peut-elle se développer dans ce domaine ?*





## Voler le nid

Placez plusieurs balles ou paires de chaussettes par personne dans un récipient au milieu. Il devrait être à une distance égale de tous les joueurs. Chaque personne a également un « nid » (petit conteneur) devant eux. Réglez une minuterie pendant cinq minutes.

Sur « go » tout le monde court au milieu et attrape un objet pour son nid. Continuez jusqu'à ce que tout le « trésor » soit parti. Les joueurs peuvent voler un objet à la fois dans les nids de l'autre, mais ne peuvent pas défendre le leur. La personne qui a le plus de « trésor » dans son nid au bout de deux minutes gagne.



<https://youtu.be/S19OODh8hEw>

**Reflect :** *Quelles sont les qualités que ce jeu apporte aux joueurs ?*

## Conseil santé pour vivre longtemps

Sortez en plein air et profitez de la nature. Partez vous promener, nager, courir, faire du jardinage ou profiter d'une nature sauvage locale.



## 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.

Qu'est-ce que vous avez du mal à attendre ?

***Va plus loin :*** *Quand avez-vous vu un sportif montrer de la patience ?*



## Le patineur - obstacle



Faites le mouvement du patineur avec un objet sur le sol, par exemple une corde ou un livre que vous devez enjamber. Faites des mouvements fluides, puis augmentez la vitesse.

Faites 20 répétitions. Reposez-vous et refaites-en 20.

Faites trois séries.



<https://youtu.be/KdLp2OmhRIs>

***Allez plus fort: Faites plus de tours ou faites-les plus vite.***

## Défi mondial

## Défi mondial de Speed Skaters

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



Chaque membre de la famille fait autant de speed skaters 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 ?**



## Revêtez-vous de patience

Enfilez vos quatre vêtements et ajoutez-en un de plus.

Lisez Colossiens 3:12.

Réglez le chronomètre sur 1 minute et attendez en silence pendant que vous pensez à des moments où vous ou vos amis avez connu des défis qui testent votre patience. Parlez de ces moments.

Quelque chose a-t-il aidé ? Qu'est-ce que vous avez appris ? Même si des sentiments de frustration peuvent survenir, ce sont également des occasions d'apprendre des leçons de vie.

**Discutez avec Dieu** : Nous avons tous besoin de patience. Priez et demandez à Dieu de l'aide pour grandir dans ce domaine.





## Promenade familiale

Y a-t-il un endroit que vous avez voulu aller et explorer en famille ? Si vous le pouvez, promenez-vous ensemble et parlez de ce que vous avez appris cette semaine. Quelle vertu est la plus difficile à appliquer pour vous ? Quelle est la plus facile ? Choisissez-en une sur laquelle vous souhaitez travailler cette semaine. Prenez un rocher ou quelque chose de la nature qui rappellera votre promenade ensemble.

## Astuce pour les parents

Soyez un bon modèle pour passer du temps à l'extérieur pour vos enfants. Plantez ensemble des légumes dans un jardin. Gardez une nature sauvage locale à l'abri des ordures. Faites des promenades régulièrement et remarquez comment les saisons changent.



# 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 team



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