

La course ultime — Semaine 9



*famille.fitness.foi.fun*



**Aimez et pardonnez aux  
autres !**

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



JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

Colossiens  
3:13-14

Supportez-vous  
les uns les  
autres

Pardonnez  
comme Dieu  
vous a pardonné

L'amour produit  
l'unité



Échauffement

Cercles de bras  
et travail du  
corps

Genouillère

Relais Burpee



Bougez

Fentes

Fentes  
profondes et  
lentes

Fentes avec  
poids



Défi

Faire tourner la  
bouteille

Défi gainage et  
fentes

Défi mondial de  
fente



Explorez

Lisez le verset et  
soulevez  
quelqu'un du sol

Relisez le verset,  
dessinez-vous et  
réfléchissez

Relisez le verset  
et courez en  
famille



Jouez

Rends la pareille

Voler le nid

Machine  
humaine

# 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.





## Cercles de bras et travail du corps

**Cercles avec les bras** : Tenez-vous dans un cercle et complétez ensemble 15 de chaque mouvement de bras. Petits cercles vers l'avant, petits cercles vers l'arrière, grands cercles vers l'avant, grands cercles vers l'arrière.

**Formes du corps** : Allongez-vous face vers le bas, bras au-dessus et paumes face les uns aux autres. Déplacez vos bras comme les aiguilles d'une horloge.

Faites trois séries.



<https://youtu.be/l1Hfa4VISZI>

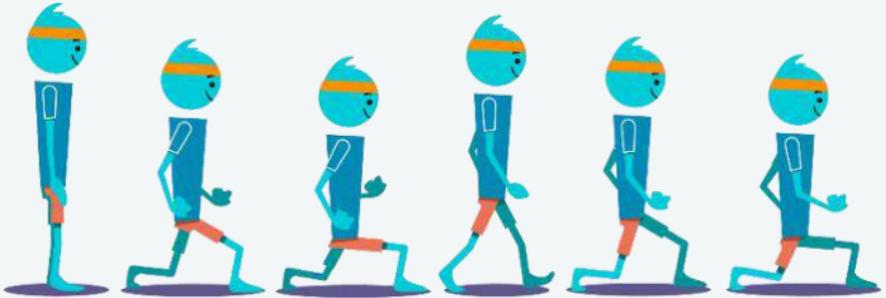
Reposez-vous et parlez ensemble.

Partagez ce que vous ressentez lorsque quelqu'un est impatient avec vous.

**Aller plus loin** : avec qui avez-vous du mal à être patient ? Qu'est ce qu'ils font qui les rend si difficile à supporter ?



## Fentes en duo



Tenez-vous droit avec les mains sur les hanches. Avancez une jambe et abaissez vous jusqu'à ce que votre genou avant soit plié à 90 degrés. Alternez les jambes.

Pratiquez les fentes à deux personnes, en face-à-face. Commencez lentement et en faisant bien attention. Faites trois séries de 10 répétitions avec une pause de 30 secondes entre chaque série.



<https://youtu.be/SYLI-rMJ8cg>

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



## Faire tourner la bouteille

Prenez 6 étiquettes, inscrivez les six mouvements ci-dessous (un par carte), puis placez-les en cercle. Une personne tourne une bouteille et fait le mouvement vers lequel elle pointe. Touchez le prochain membre de la famille.

Défi: 100 mouvements en famille.

- 5 fentes
- 5 squats
- 5 burpees
- 5 patineurs
- 5 supermans
- 10 alpinistes



<https://youtu.be/jIN3vU6NmeE>

**Plus difficile** : augmentez le nombre total de mouvements à 150 ou 200.



## Supportez-vous les uns les autres

Lisez Colossiens 3 : 13-14 de la Bible.

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

Paul met au défi les croyants en Jésus de vivre différemment. Nous devons « nous supporter les uns les autres ». Cela décrit la patience dont nous avons besoin avec les autres lorsqu'ils nous laissent tomber ou nous font du tort. Nous commettons tous des erreurs tous les jours et nous avons tous besoin de pardon. Nous devons chacun aussi pardonner aux autres. Le pardon est au cœur de l'amour et de l'unité.

**Passage biblique — Colossiens 3:13-14  
(Bible du Semeur)**

supportez-vous les uns les autres, et si l'un de vous a quelque chose à reprocher à un

autre, pardonnez-vous mutuellement ; le Seigneur vous a pardonné : vous aussi, pardonnez-vous de la même manière. Et, par-dessus tout cela, revêtez-vous de l'amour qui est le lien par excellence.

Chaque personne est soulevée du sol par le reste de la famille, en commençant par la plus petite personne jusqu'à la plus grande.

Qu'avez-vous ressenti de porter le poids des autres ? Que signifie se supporter les uns les autres ?

Nous devons tous supporter les échecs de ceux qui nous entourent et ils doivent également supporter nos échecs.

Quelles attitudes devez-vous favoriser pour bien supporter les autres ?

**Discutez avec Dieu** : Priez pour les autres membres de votre famille. Priez que vous puissiez supporter leurs erreurs et leurs échecs avec grâce. Soyez reconnaissants pour chaque personne.



## Rends la pareille

Tenez-vous debout en face d'un partenaire. L'un des joueurs sera « A » et l'autre « B ». Le joueur A touche le joueur B (par exemple, d'une petite tape sur l'épaule). Le joueur B répète cette action sur A et ajoute une seconde action (par exemple, une petite tape sur l'épaule et toucher la tête). Continuez à ajouter des actions jusqu'à ce qu'un des joueurs se trompe dans la séquence.



<https://youtu.be/PQU5eDUzHTg>

### *Réfléchir:*

Est-ce que c'était difficile ou facile à faire ?

En quoi cela ressemble-t-il au non-pardon ?

A woman with grey hair tied back in a blue scrunchie, wearing a light blue sweater, sits on a dark wooden deck. She is looking towards two children. One child, wearing a green and blue floral shirt, is holding a piece of fruit. The other child, wearing a white shirt, is also holding a piece of fruit. In the foreground, a white bowl contains several pieces of fruit, including apples and banana slices. The background features a black metal railing with a diamond-patterned mesh, and a large window or glass door looking out onto a green, leafy area.

**Conseil santé pour vivre  
longtemps**

**Mangez lentement.**



## 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 partenaires et réessayez.

Maintenant allez plus loin et essayez de toucher les genoux de tout le monde tout en protégeant les vôtres.



<https://youtu.be/cdXD5KN5iBM>

Reposez-vous et parlez ensemble.

Que ressent-on quand on demande pardon ?

***Aller plus loin : Que ressent-on d'être pardonné quand on a fait du tort à quelqu'un ?***



## Fentes profondes et lentes



Pratiquez la fente lente. Concentrez-vous sur le tempo.

Avancez une jambe et comptez jusqu'à cinq en abaissant lentement vos hanches jusqu'à ce que votre genou arrière touche le sol. Levez-vous vite. Répétez pour l'autre jambe. Sois une tortue, pas un lapin !

Répétez cinq fois par jambe.



<https://youtu.be/SYLI-rMJ8cg>

*Plus facile : comptez jusqu'à trois lorsque vous baissez le genou jusqu'au sol.*



## Défi gainage et fentes



Travaillez avec un partenaire. Alors qu'une personne est en position de planche, l'autre fait des fentes. Echangez après 10 fentes sur chaque jambe.

Faites quatre séries.

**Plus facile:** Faites cinq fentes sur chaque jambe.

**Plus difficile :** ajoutez des poids à vos fentes.



## Pardonnez comme Dieu vous a pardonné

Lisez Colossiens 3 : 13-14.

Qu'est-ce que le pardon ?

Chaque personne se dessine sur une feuille de papier avec trois flèches pour lui rappeler ces questions :

- 1) Une flèche pointant loin de vous — Y a-t-il quelqu'un à qui je dois demander pardon ?
- 2) Une flèche pointant vers vous — Y a-t-il quelqu'un à qui je dois pardonner ?
- 3) Une flèche pointant vers le haut — Y a-t-il quelque chose pour lequel j'ai besoin que Dieu me pardonne ?

Réfléchissez ensemble à ces questions et partagez un exemple de chacune d'elles.

Apprenez-en plus sur l'équipe rwandaise de volleyball assis.

**Discutez avec Dieu** : Prenez votre papier et passez du temps à marcher et à en parler avec Dieu.

# Volley-ball assis

*Comment passer d'ennemis à coéquipiers ?*

*L'équipe rwandaise de volleyball assis a participé aux Jeux olympiques de Londres en 2012. Bien qu'ils n'aient pas gagné un match, ils ont démontré l'incroyable puissance du pardon et de l'amour au sein de leur équipe.*

*Dans les années 1990, le Rwanda a connu une terrible guerre civile entre deux tribus, les Tutsis et les Hutus. Deux joueurs de volley-ball de l'équipe paralympique de 2012, Dominique Bizimana et Jean Rukondo, ont perdu des jambes à cause des mines anti-personnelles pendant la guerre civile. L'un était Hutu et l'autre Tutsi. Ils avaient de bonnes raisons de se détester, mais ils sont devenus coéquipiers et amis. Ils ont contribué à apporter l'unité à toute leur équipe.*

*Ils ont reconstruit leur vie parce qu'ils pouvaient pardonner et accepter le pardon.*

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

*Comment votre famille peut-elle faire passer le pardon au niveau supérieur ?*





## 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 cinq minutes gagne.



<https://youtu.be/S19OODh8hEw>



## Conseil santé pour vivre longtemps

Mangez lentement. Les experts suggèrent que vous mangerez moins et que vous vous sentirez mieux si vous ralentissez votre alimentation et que vous mâchez davantage chaque bouchée.



## Relais Burpee



Mettre en place un parcours d'environ 10 mètres de long.

Faites ce relais par paires. Une personne dans chaque paire fait un tour du parcours en faisant une séquence de burpees et de sauts longs tandis que l'autre personne fait Superman tient à la ligne de départ. Étiquetez et échangez des endroits.

Faites quatre à six tours chacun.



[https://youtu.be/sYD7\\_9DTdH0](https://youtu.be/sYD7_9DTdH0)

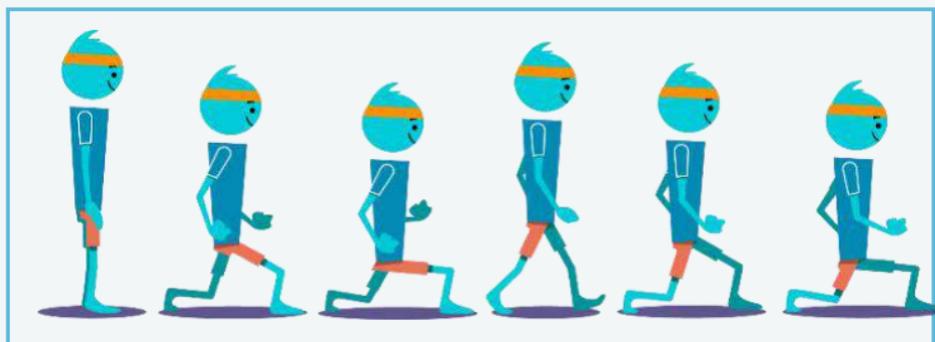
Reposez-vous et parlez ensemble.

Quel est votre moment familial préféré ?

*Allez plus loin : Où voyez-vous l'amour être à l'oeuvre dans votre famille ?*



## Fentes avec poids



Ajouter du poids à la fente. Portez un sac à dos avec un livre dedans ou tenez des bouteilles d'eau dans vos mains.

Réfléchissez de manière créative pour trouver les poids appropriés pour chaque personne. N'oubliez pas de garder la bonne technique.

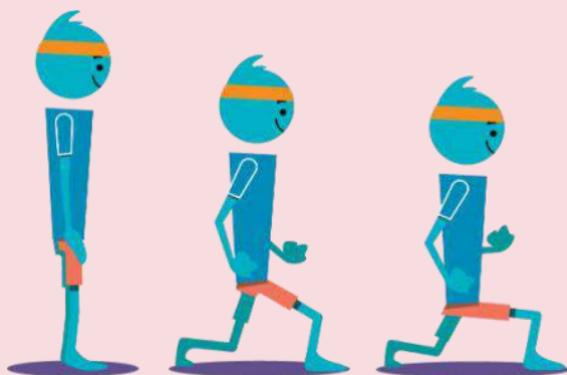
Complétez deux séries de 10 répétitions.  
Reposez-vous 30 secondes entre les séries.

***Plus difficile*** : faites plus de sets ou portez plus de poids.

## Défi mondial

## Défi mondial de fente

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



Chaque membre de la famille fait autant de fentes 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 ?**



## L'amour produit l'unité

Lisez Colossiens 3 : 13-14.

Tenez-vous la main en cercle et faites une course à travers votre maison en passant par chaque pièce. Chronométrez-vous! Restez connectés en tout temps.

Est-ce que c'était facile ? Pourquoi, ou pourquoi pas ?

L'unité peut être difficile. Si nous voulons bien vivre les uns avec les autres, nous avons besoin que le pardon coule librement dans toutes nos relations. C'est une façon importante de montrer l'amour. Et l'amour est le moyen le plus rapide pour rassembler les gens.

Comment pouvez-vous grandir dans l'amour en famille ?

**Discutez avec Dieu** : à qui pouvez-vous montrer plus d'amour aujourd'hui ? Demandez à Dieu de vous donner la force de les aimer même s'ils sont difficiles à aimer et qu'ils vous ont fait du tort.



## Machine humaine

En famille, décidez d'une machine que vous souhaitez construire uniquement en utilisant votre corps (il peut s'agir d'une voiture, d'un avion ou de tout ce qui comporte des pièces mobiles). Chaque personne doit être une partie mobile de la machine. Vous devrez bouger et travailler ensemble en famille.

Était-ce difficile à faire ? Qu'est-ce qui a été dur ? Lorsque chaque membre a fait son mouvement, la machine a-t-elle fonctionné ?

Amusez-vous ! Si cela ne fonctionne pas, arrêtez-vous et parlez de la façon dont vous pouvez mieux la faire marcher.

Regardez cette nouvelle vidéo avec une famille qui fabrique un réfrigérateur.



<https://youtu.be/PUpAPyd4uDw>



## Astuce pour les parents

Faites en sorte que les repas soient des occasions familiales importantes où la nourriture et les relations sont valorisées. Faites-en un lieu de bonnes conversations et d'histoires amusantes. Laissez également les enfants initier les sujets de conversation.

# 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)