

La course ultime — Semaine 12



*family.fitness.faith.fun*



**Courez jusqu'à l'arrivée !**

*www.family.fit*



JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

2 Timothée  
4:7-8

Courez  
jusqu'à  
l'arrivée

Connaissez  
votre  
récompense

Partagez  
l'expérience



Échauffement

Echauffement  
en coins

Tomber au  
sol

Le chien de garde



Bougez

Mountain  
climbers

Mountain  
climbers  
torsion

Mountain  
climbers tap-out



Défi

Qui est le  
plus rapide ?

La finale  
family.fit

Défi mondial de  
mountain  
climbers



Explorez

Lisez les  
versets et  
faites un  
parcours  
d'obstacles

Relisez les  
versets et  
faites une  
couronne

Relisez les  
versets et écrivez  
des mots  
d'encouragement



Jouez

Que savez-  
vous ?

La ligne la  
plus longue

Chasse au trésor

# 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 amenez votre pays au sommet de notre classement international.

Chaque semaine il y aura 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 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 surmontent des défis dans les moments difficiles pour terminer la course. Nous espérons que ces histoires vous inspireront pour votre course de vie.





## Echauffement en coins



Étiquetez les coins de la pièce avec les numéros 1 à 4. Chaque personne commence à un coin différent et fait un échauffement différent. Déplacez-vous dans la pièce en passant au numéro suivant. Faites deux séries.

1. 10 jumping jacks
2. 10 courses sur place
3. 10 mountain climbers
4. 10 squats



<https://youtu.be/wjLlb-GaFjl>

Reposez-vous et parlez ensemble.

Quelle course/compétition aimeriez-vous gagner ?

***Aller plus loin :*** Quelles leçons tirez-vous d'une course, que vous la gagniez ou perdiez ?



## Mountain climbers



Mettez les mains et les pieds au sol et gardez tout votre corps raide comme une planche. Ramenez un genou vers les coudes, puis replacez le pied en position de départ. Répétez avec l'autre jambe.

Faites 30 répétitions. Augmentez la vitesse et travaillez la fluidité.



<https://youtu.be/ZNx5leoyKa8>

***Plus dur : Faites deux séries.***



## Qui est le plus rapide ?



Mesurez le temps total nécessaire à chaque personne pour effectuer 10 des mouvements suivants :

- 10 mountain climbers
- 10 abdos
- 10 pompes
- 10 fentes avant

Après chacun des 10 mouvements, passez le relais à la personne suivante.

**Plus facile :** effectuez cinq répétitions pour chaque mouvement.

**Plus dur :** augmentez le nombre de tours.



## Courez jusqu'à l'arrivée

Lisez 2 Timothée 4 : 7-8 dans la Bible.

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

En repensant à sa vie, Paul est confiant d'avoir fait ce que Dieu lui demandait. Il a maintenant hâte de recevoir sa récompense céleste. Notre encouragement vient du fait de savoir que nous pouvons également recevoir cette récompense si nous gardons la foi tout au long de notre propre « course ».

### **Passage biblique — 2 Timothée 4:7-8 (Version Semeur 2015)**

J'ai combattu le bon combat. J'ai achevé ma course. J'ai gardé la foi. Telle une couronne, la justice que Dieu accorde est

déjà préparée pour moi. Le Seigneur, le juste Juge, me la remettra au jour du jugement, et pas seulement à moi, mais à tous ceux qui, avec amour, attendent sa venue.

Installez un parcours d'obstacles dans votre maison, votre jardin ou votre espace public à l'aide d'objets de tous les jours. Quand chaque personne est passée, parlez des parties que vous avez trouvées faciles ou difficiles et pourquoi.

Donnez-vous mutuellement des conseils sur la façon de vous améliorer. Refaites un tour chacun pour voir si vous arrivez à mettre en pratique ce que vous avez appris.

A votre avis, qu'est-ce que Paul a appris sur sa "course" de vie en gardant la foi ?

Pourquoi est-il important de garder la foi durant notre course de vie ?

**Discutez avec Dieu** : Priez et demandez l'aide de Dieu pour garder la foi et terminer la course.



## Que savez-vous ?

Donnez à chacun un stylo et du papier.

Jouez trois fois. Donnez autant de réponses que possible en 45 secondes pour chaque tour :

1. Différents sports
2. Ce qu'on peut trouver dans une compétition sportive
3. Ce que vous savez sur Dieu

Partagez vos réponses.

Le gagnant est celui qui a le plus de réponses correctes.

### **Refléchissez**

*Quel tour était le plus facile ? Pourquoi ?*

*Qu'avez-vous découvert sur Dieu ?*



**Conseil santé pour vivre  
longtemps**

Gardez votre esprit actif en  
apprenant de nouvelles  
choses.



## Tomber au sol

Courez autour de la pièce ou du jardin en effectuant 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.

Pourquoi les gens aiment-ils gagner ?

***Aller plus loin : Quelle est la meilleure récompense que vous pourriez donner à quelqu'un ?***



## Mountain climbers torsion

Effectuez 10 mountain climbers avec torsion. Essayez de ramener le genou droit vers le bras gauche, puis le genou gauche vers le bras droit. Commencez lentement, puis augmentez la vitesse et la fluidité.

Faites trois séries.

***Plus dur :*** Augmentez le nombre de tours ou accélérez le mouvement.



## La finale family.fit



Terminez la saison avec un défi qui inclut tout ce que nous avons appris !

Par paires, exécutez ces mouvements aussi vite que possible, mais avec une bonne technique :

- 20 secondes de gainage en planche et superman
- 20 burpees, dips, patineurs, fentes, pompes, sit-ups, mountain climbers, squats.

Faites trois séries.

N'oubliez pas d'utiliser un chronomètre !

Comparez votre score à la saison dernière.



<https://youtu.be/XXhZ720PzfE>



## Connaissez votre récompense

Relisez 2 Timothée 4 : 7-8.

Utilisez ce que vous trouvez chez vous pour fabriquer une couronne. A votre avis, que signifie le mot « justice » ? Cherchez la définition dans le dictionnaire.

Pourquoi pensez-vous que Paul a hâte de recevoir cette récompense ? Parlez de ce que Paul a pu faire pour mériter une telle récompense.

Placez votre couronne quelque part dans votre maison pour vous rappeler les récompenses que Dieu nous donne lorsque nous « gardons la foi ». Découvrez Niel Louw et Elliot Mujaji.

**Discutez avec Dieu :** Priez pour que le travail d'équipe, la communication, l'encouragement et l'approfondissement de la foi soient les récompenses que nous recherchions au sein de nos foyers et de nos familles.

# Les sprints

*Il peut y avoir plus d'un gagnant ! Niel Louw et Elliot Mujaji étaient concurrents au 100 mètres. Ils étaient en compétition aux Jeux paralympiques de Sydney en l'an 2000 parce qu'ils avaient tous deux subi des amputations de bras suite à un accident électrique quand ils étaient plus jeunes. Au fur et à mesure qu'ils ont reconstruit leur vie, ils sont devenus de bons sprinteurs et se sont hissés aux premières places des compétitions internationales. Niel est entré favori dans la compétition ; mais durant les éliminatoires il a eu une crampe aux jambes, est arrivé dernier de sa course, et a raté la finale. Elliot a couru les éliminatoires et a gagné. Il était classé troisième pour la finale. La finale était très serrée, mais Elliot a triomphé en tant que sprinteur T46 le plus rapide au monde.*

*Mais ce qui est le plus surprenant, c'est que même s'il s'agissait de courses importantes et déterminantes dans la compétition la plus difficile au monde, les deux hommes ont estimé que le plus grand prix restait encore à venir. Ils seront tous deux gagnants dans la plus grande course de la vie, dont le prix final sera l'éternité avec Dieu.*



<https://youtu.be/qYVYLb1OELc>

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

*Qu'est-ce que votre famille peut apprendre à travers cela ?*





## La ligne la plus longue

Faites deux équipes. Prévoyez deux minutes pour que chacun puisse rassembler 10 objets (vêtements, livres, chaussures, etc.). Chaque équipe doit ensuite faire la ligne la plus longue possible avec ses objets. Les objets doivent se toucher bout à bout. Quelle équipe peut réaliser la ligne la plus longue ?

Pouvez-vous la faire continuer encore plus loin ? Que pouvez-vous utiliser d'autre pour rallonger votre ligne sans partir chercher d'autres d'objets ? Soyez créatifs !



<https://youtu.be/s3cqVXHWRIw>

A young child with dark, curly hair is looking down at a table, possibly engaged in an activity. The child is wearing a brown, textured sweater. The background is softly blurred, showing a bright, indoor setting with light-colored walls and some wooden furniture.

## Conseil santé pour vivre longtemps

Gardez votre esprit actif. Continuez à apprendre de nouvelles choses : de nouveaux sports, de nouvelles idées, de nouvelles compétences. Lisez beaucoup. Apprenez de manière formelle ou informelle. Soyez intentionnel et partagez ce que vous apprenez.



### 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, puis inverser les rôles pour que chacun puisse faire l'exercice.



<https://youtu.be/jglSsNnFVys>

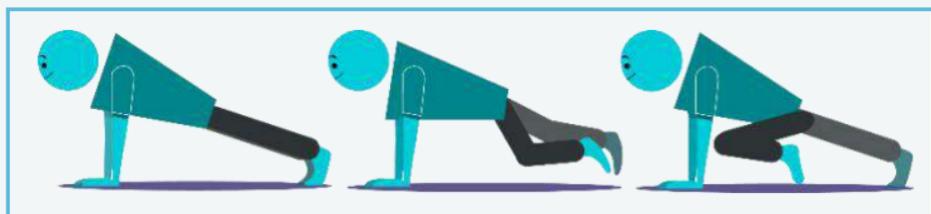
Reposez-vous et parlez ensemble.

Quel souvenir aimez-vous le plus partager avec d'autres personnes ?

***Aller plus loin :** Pourquoi nous, les êtres humains avons-nous besoin de partager avec d'autres ce que nous avons fait et où nous sommes allés ?*



## Mountain climbers touchés



Faites 10 mountain-climbers et touchez la personne suivante. Continuez jusqu'à ce que vous en ayez effectué 100 en famille.



<https://youtu.be/ZNx5leoyKa8>

***Plus facile :*** Faites-en cinq, puis touchez la personne suivante.

## Défi mondial

Défi mondial de mountain  
climbers

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



Chaque membre de la famille fait autant de mountain climbers que possible en 90 secondes. Combinez les scores pour obtenir votre total familial.

[CLIQUEZ ICI](#) pour entrer le score de votre famille.

[CLIQUEZ ICI](#) pour consulter le classement hebdomadaire et voir les progrès de votre pays.

Quelle pays sera champion family.fit ?



## Partagez votre expérience

Lisez 2 Timothée 4 : 7-8.

Pourquoi est-il important pour Paul de nous rappeler que sa récompense céleste est disponible pour nous aussi ?

Sur de petites cartes, des Post-it ou des morceaux de papier, notez quelques phrases simples d'encouragement, un verset biblique ou une expérience dans votre foi que vous aimeriez partager avec quelqu'un. Donnez-les à des voisins ou amis.

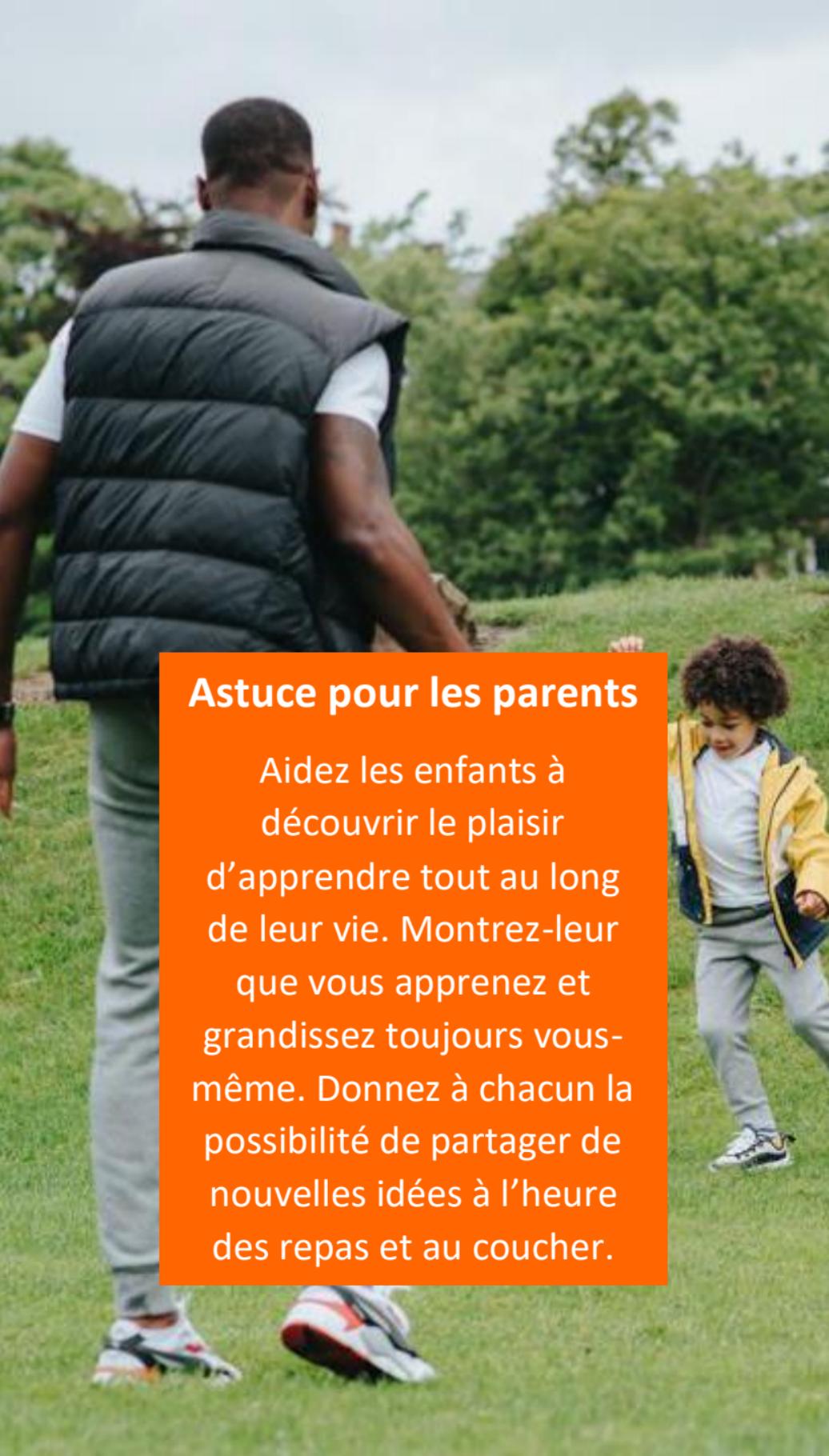
**Discutez avec Dieu** : Priez pour avoir l'occasion de partager vos expériences dans la foi et la bonne nouvelle avec d'autres personnes de votre communauté. Priez qu'ils soient ouverts et prêts à écouter et que cela ait un impact positif.



## Chasse au trésor

Divisez le verset biblique de cette semaine, 2 Timothée 4:7-8, en six parties et écrivez chaque partie sur un morceau de papier différent.

Une personne cache les papiers autour de la maison ou du jardin. Le reste de la famille fait la course pour trouver les papiers. Remettez les papiers dans l'ordre pour obtenir le verset, et récitez-le ensemble.

A man wearing a black puffer vest over a white t-shirt and grey pants is walking away from the camera on a grassy field. To his right, a young child with curly hair, wearing a yellow jacket and grey pants, is walking towards the camera. The background consists of lush green trees under a bright sky.

## Astuce pour les parents

Aidez les enfants à découvrir le plaisir d'apprendre tout au long de leur vie. Montrez-leur que vous apprenez et grandissez toujours vous-même. Donnez à chacun la possibilité de partager de nouvelles idées à l'heure des repas et au coucher.

# 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.youtube.com/channel/UC...)



Les 5 étapes family.fit



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)