

Noël family.fit  
12 jours de Fitnoël

# family.fit

## Christmas

7 minutes pour développer votre *famille*.  
*forme. foi. fun*



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

# C'est tellement simple

**Rassemblez la famille pendant 7 à 10 minutes :**

Ce pack de 12 sessions aidera votre famille à se concentrer sur l'histoire de la naissance de Jésus pendant 12 jours avant Noël.

Ce pack est une série de lectures et de défis physiques de l'Avent. Vous pouvez ajouter de l'artisanat ou d'autres activités si vous avez plus de temps.

**C'est facile !** Pas d'équipement particulier. Juste l'envie de s'amuser et un esprit ouvert !



*Plus d'informations à la fin du livret. Veuillez lire les conditions générales d'utilisation.*

**Suivez-nous sur les réseaux sociaux.**



# Défi 12 jours de Fitnoël

## Option 1

Relevez le défi chaque jour du calendrier de l'Avent.

**Jour 1** : Faites le câlin familial.

**Jour 2** : Faites 2 redressements assis chacun et un câlin familial.

**Jour 3** : Faites 3 squats partenaires, 2 redressements assis chacun et un câlin familial. Continuez à ajouter des mouvements de cette façon.

## Option 2

Faites une activité différente chaque jour, comme indiqué, puis reprenez l'ensemble du défi le jour 12.

## Option 3

Chaque personne fait face à une partie différente du défi chaque jour.

## Le défi

1. Un câlin avec toute la famille,
2. Deux redressements assis,
3. Trois squats partenaires,
4. Quatre supermans,
5. Cinq mains hautes,
6. Six chaises,
7. Sept jumping jacks
8. Huit pompes murales,
9. Neuf patineurs de vitesse,
10. Planche de dix secondes,
11. Onze fentes longues,
12. Douze alpinistes.

# JOUR 1

## UN CÂLIN AVEC TOUTE LA FAMILLE



### Bougez



#### 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 saute deux fois puis inverser les rôles pour que chacun puisse faire l'exercice.



<https://youtu.be/jglSsNnFVys>

### Repos et Discussion



#### La Parole

- Pourquoi le début de quelque chose est-il si important ?

Lisez Jean 1:1-5, 14 — La Parole vient dans le monde. Parlez-en.

- La Parole = Jésus. Que disent ces versets à propos de Jésus ?
- Quelle est votre réaction ? Priez.

# JOUR 2

## DEUX SIT-UPS



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

## Bougez



### Coup de pied dans la boîte

Faites un cercle sur le sol et mettez une boîte vide au milieu. Une personne garde la boîte tandis que tout le monde essaie de la chasser du cercle. Si le gardien touche quelqu'un d'autre avant qu'il ne frappe la boîte, il devient le nouveau gardien. Les joueurs peuvent travailler ensemble pour distraire le gardien. Vous gagnez si vous touchez la canette sans être touché.



<https://youtu.be/zBmKggqmW88>

## Repos et Discussion



### Prophétie d'un prince

- Qu'est-ce qu'une prophétie ?

Lisez Ésaïe 9:6-7 - Un enfant est né (la prophétie du Prince de la Paix). Parlez-en.

- Qu'est-ce que ce verset promet concernant Jésus ?
- Quelle est votre réaction ? Priez.

# JOUR 3

## SQUATS À TROIS PARTENAIRES



<https://youtu.be/-j7rGXwfEp4>

### Bougez



#### Marche de confiance

Travaillez en binômes. Une personne a les yeux bandés tandis que l'autre donne des instructions pour atteindre un but. Placez quelques obstacles pour le rendre plus difficile. Si possible, faites-le dehors.



<https://youtu.be/5z0dygBEYNs>

### Repos et Discussion



#### Les signes de Dieu avec nous

- À quoi servent les panneaux de signalisation ?  
D'autres signes ?

À lire Ésaïe 7:14 — Le signe d'Emmanuel. Parlez-en.

- Qu'est-ce que ce verset promet concernant Jésus ?
- Quelle est votre réaction ? Priez.

# JOUR 4

## QUATRE SUPERMANS



<https://youtu.be/7nInrrd51H8>

### Bougez



#### Course de brouette aux obstacles

Créez un parcours d'obstacles qui comprend quelques virages. Mettez vous par paires et déplacez-vous à travers le parcours en faisant une course "de brouette".

Chronométrez chaque équipe. Échangez vos places et recommencez.



<https://youtu.be/BXHBV1ySeQ8>

### Repos et Discussion



#### Visite d'un ange

- Quel est le visiteur le plus inhabituel que vous ayez jamais eu ?

À lire Luc 1 : 26-38 — Visite d'un ange. Parlez-en.

- Qu'est-ce que les versets promettent concernant Jésus ?
- Quelle est votre réaction ? Priez.

# JOUR 5

## CINQ CHECK DE MAIN À CINQ



### Bougez



#### Défi des dés

Trouvez ou fabriquez un dé. Debout en cercle, faites 100 squats en famille. Chaque personne lance le dé et exécute le nombre de squats indiqué, avant de toucher la personne suivante. Comptez le nombre total de squats pour la famille.

**Allez plus fort** : Terminez 150 ou 200 redressements assis ou fentes.



<https://youtu.be/wOLk2y8sjml>

### Repos et Discussion



#### La réponse de Marie à l'actualité

- Quelle est ta chanson préférée ? Est-ce que c'est heureux ou triste ?

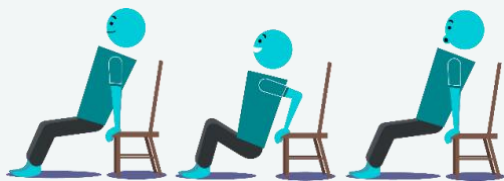
À lire Luc 1 : 46-56 — La réponse de Marie. Parlez-en.

- Que dit ce verset sur la réponse de Marie à la nouvelle de l'ange ?
- Quelle est votre réaction ? Priez.



# JOUR 6

## SIX CHAISES



<https://youtu.be/VfhAazNUNIo>

### Bougez



#### Remplissez votre tasse

À l'aide d'une chaise, chaque personne fait trois plonges, puis court vers un poste où, à l'aide d'une cuillère, elle remplira un verre d'eau. Touchez la personne suivante pour continuer. Continuez le relais jusqu'à ce que le verre soit plein. Trois échantillons = une cuillère.

*Plus difficile* : Augmentez le nombre d'échantillon par cuillerée.



<https://youtu.be/4ezmpWOF8K8>

### Repos et Discussion



#### La réponse de Joseph à la nouvelle

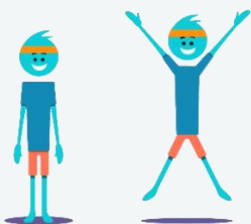
- Quand avez-vous eu peur ou avez-vous eu honte ?

À lire Matt 1:18-24 — Joseph accepte le plan de Dieu. Parlez-en.

- Que disent ces versets sur la réponse de Joseph à la nouvelle ?
- Quelle est votre réaction ? Priez.

# JOUR 7

## SEPT SAUTS



### Bougez



#### La marche du marais

Trouvez un partenaire et prenez deux feuilles de papier. Imaginez que le sol est un marais et que les feuilles de papier sont la seule terre ferme. Choisissez une destination dans la pièce ou dans le jardin. Une personne place et déplace les papiers sur le sol pour aider l'autre personne à traverser le marais. Échangez vos places et guidez l'autre personne à travers le marais. Qui a atteint l'objectif le plus rapidement ?



<https://youtu.be/aoi295pLhHI>

### Repos et Discussion



#### Jésus est né

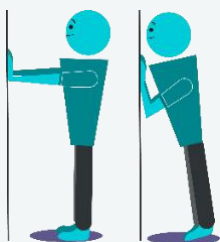
- Dans quel environnement attendez-vous la naissance d'un roi ?

À lire Luc 2:1-7 — Jésus est né. Parlez-en.

- Qu'est-ce qui ressort de la naissance de Jésus ?
- Quelle est votre réaction ? Priez.

# JOUR 8

## HUIT POMPES MURALES



### Bougez



### Relais de pompes

Répartissez-vous en deux équipes et placez-vous sur les côtés opposés de la pièce. Placez des objets tels que des jouets, des cuillères ou des boules au milieu.

Les membres de chaque équipe vont à tour de rôle courir au centre, faire cinq pompes, ramasser un objet et courir pour toucher la prochaine personne. Continuer jusqu'à ce que tous les objets soient récupérés.



<https://youtu.be/dTqhZRONbCE>

### Repos et Discussion



### Le culte des bergers

- Quelles sont les bonnes nouvelles que vous avez entendues récemment ?

À lire Luc 2:8-20 — Le culte des bergers. Parlez-en.

- Qu'est-ce qui ressort de l'histoire des bergers qui visitent Jésus ?
- Quelle est votre réaction ? Priez.

# JOUR 9

## PATINEURS À NEUF VITESSES



<https://youtu.be/oothd4lrmxg>

### Bougez



#### 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)

### Repos et Discussion



#### Les mages apportent des cadeaux

- Quel est le cadeau le plus utile que vous ayez reçu ?

À lire Matthieu 2:1-12 — La visite des mages. Parlez-en.

- Qu'est-ce qui ressort de l'histoire des mages qui visitent Jésus ?
- Quelle est votre réaction ? Priez.

# JOUR 10

## PLANCHE DE DIX SECONDES



### Bougez



#### Attraper la queue

Définissez les limites du jeu.

Tout le monde porte une écharpe ou une petite serviette comme une « queue » glissée à l'arrière de son pantalon. L'objectif est d'attraper autant de queues que vous pouvez, tout en protégeant la vôtre. Si vous perdez votre queue, faites trois pompes et continuez le jeu. Amusez-vous !

*Plus difficile* : Augmentez à cinq pompes.



<https://youtu.be/goixt6sB2Es>

### Repos et Discussion



#### Jésus forcé de quitter la maison

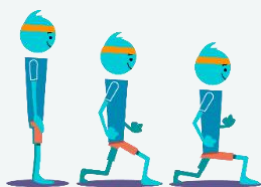
- À quoi ressemblerait le fait de devoir fuir chez vous ?

À lire Matthieu 2:13-15 - Jésus le réfugié. Parlez-en.

- Qu'est-ce qui ressort de l'histoire de la famille qui s'est enfui en Égypte ?
- Quelle est votre réaction ? Priez.

# JOUR 11

## ONZE FENTES LONGUES



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

### Bougez



#### Danse et arrêt

Mettez de la musique rythmée. Tout le monde danse. À tour de rôle, arrêtez la musique. Tout le monde s'immobilise quand la musique s'arrête, puis fait 10 patineurs de vitesse. Répétez jusqu'à ce que tout le monde soit essoufflé.



<https://youtu.be/m2robkaZS3I>

### Repos et Discussion



#### Jésus n'est pas reconnu

- Comment te sens-tu quand quelqu'un qui devrait te connaître, ne te reconnaît pas ou oublie ton nom ?

Lisez Jean 1:9-14 - Jésus n'est pas reconnu. Parlez-en.

- Qu'est-ce qui vous distingue dans ce passage ?
- Quelle est votre réaction ? Priez.

# JOUR 12

## DOUZE ALPINISTES



<https://youtu.be/ZNx5leoyKa8>

### Bougez



#### Tout le défi Fitnoël

Douze alpinistes,  
Onze fentes longues,  
Planche de dix secondes,  
Neuf patineurs de vitesse,  
Huit pompes murales,  
Sept jumping jacks  
Six chaises,  
Cinq mains hautes,  
Quatre supermans,  
Trois squats partenaires,  
Deux redressements assis,  
Et un câlin avec toute la famille.



## Pourquoi Jésus est venu

- Quel est le cadeau le plus précieux que vous ayez jamais offert à quelqu'un ? Qu'est-ce que cela a coûté ?

Lisez Jean 3:16-17 - Pourquoi Jésus est venu. Parlez-en.

- Pour vous qu'est-ce qui se distingue dans ce passage de bonnes nouvelles ?
- Quelle est votre réaction ? Priez.



# Plus d'informations

Nous espérons que vous avez apprécié *Family.fit Christmas*. Il a été réalisé par des bénévoles du monde entier. C'est gratuit !

Vous trouverez les sessions complètes de family.fit sur le site <https://family.fit>. Partagez-le avec d'autres.

Retrouvez les vidéos sur la [chaîne YouTube® family.fit](#)

Retrouvez-nous sur les réseaux sociaux ici :



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*



## CONDITIONS GENERALES D'UTILISATION

### 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.



family.ft