

L'Ultimate Marathon - 16 jours de plaisir !



*famille.fitness.foi.plaisir*



**La vie est comme une course !**

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

# Pour commencer

**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 jouer le guide!
- Adaptez les activités à votre famille
- Encouragez-vous mutuellement
- Mettez-vous au défi
- Ne faites pas d'exercice qui pourrait provoquer des douleurs

**Partager family.fit avec d'autres :**

- Postez une photo ou une vidéo sur les médias sociaux et mentionnez **#familyfit** ou **@familyfitnessfaithfun**.
- Faites Family.Fit avec une autre famille.

**Plus d'informations à la fin de la brochure.**



## **ACCORD IMPORTANT AVANT D'UTILISER CETTE RESSOURCE**

En utilisant cette ressource, vous acceptez nos conditions générales <https://family.fit/terms-and-conditions> telles qu'elles sont détaillées sur notre site web. Ces conditions régissent

l'utilisation de cette ressource par vous-même et par toute personne s'entraînant avec vous. Veuillez vous assurer que vous et chaque personne s'entraînant avec vous acceptent ces conditions dans leur intégralité. Si vous n'êtes pas d'accord avec ces conditions, n'utilisez pas cette ressource.

## Quoi de neuf ?



Nous aimons tous le sport. Il est passionnant de voir les meilleurs athlètes de nos différentes nations concourir au plus haut niveau. Il existe de nombreuses façons de participer à cet événement mondial, en plus de regarder les matchs à la télévision. Vous pouvez apprendre de nouveaux sports, suivre vos athlètes préférés ou découvrir l'histoire passionnante d'événements passés. Une autre façon de s'impliquer est de faire du family.fit ensemble, en famille ou entre amis. Faites du sport, amusez-vous et lisez la Bible ensemble. Le plaisir, la foi et la forme physique sont réunis dans un même paquet. Allez-y !

## Pleins feux sur le sport

Chaque semaine, nous nous intéresserons à un sport différent et à un athlète qui le pratique. Les athlètes surmontent les défis dans les moments



difficiles pour terminer la course. Nous espérons que ces histoires vous inspireront dans la course de votre vie.



JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

Actes  
20:24

Courir pour le  
bien des  
autres

Courir jusqu'à  
l'arrivée

Courir pour  
gagner le prix



Échauffement

Se laisser  
tomber au sol

Chien de  
garde

Bouger en  
musique



Bouger

Exercices  
d'abdominaux  
de base

Exercices  
d'abdominaux  
redressements  
assis

Redressements  
assis avec  
rotations



Défi

Défi de la tour

Horloge folle

Défi de  
redressement  
assis



Explorer

Lisez le verset  
et faites la  
course à 3  
pattes

Relisez le  
verset et  
retenez votre  
souffle

Lisez 1  
Corinthiens  
9:24 et faites  
une tour.



Jouer

Promenade  
dans les  
marais

Course  
d'obstacles à  
la brouette

Ne vous faites  
pas prendre



## Se laisser tomber au sol

Courez autour de la pièce ou du jardin pendant que vous faites cette activité.

Une personne est le chef de file. Lorsque celui-ci crie le nom d'un membre du corps tel que le coude, le genou, le dos ou l'oreille, tout le monde doit poser cette partie du corps par terre.



<https://youtu.be/i1LOFXnidV4>

Reposez-vous et discutez ensemble.

Parlez de quelques-unes des courses auxquelles vous avez participé.

***Approfondissez :*** Parlez-nous d'un moment où vous avez pensé que gagner la course n'était pas le résultat le plus important.



## Exercices d'abdominaux de base



Allongez-vous sur le dos, les jambes pliées et les pieds fermement posés au sol. Courbez votre corps vers vos genoux pour vous "asseoir". Revenez à la position de départ.

Travaillez avec un partenaire. Une personne fait des redressements assis pendant que l'autre maintient ses pieds au sol. Faites cinq redressements assis et changez de place.

Faites cinq séries.

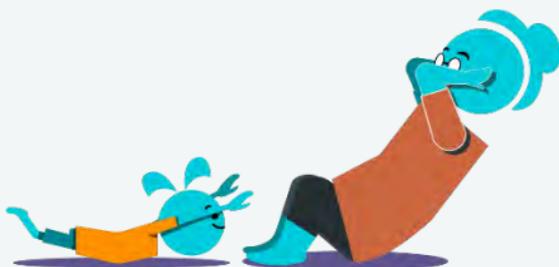


<https://youtu.be/0xZYM4MkaUE>

***Pour un exercice un peu moins intense :***  
*Effectuez trois séries.*



## Défi de la tour



Travaillez en binôme avec six gobelets par binôme. Une personne tient Superman pendant que l'autre fait cinq redressements assis. Après chaque tour, placez un gobelet par terre pour construire une tour. Changez de rôles. Continuez pendant trois minutes. Combien de tours de 6 gobelets pouvez-vous construire ? Reposez-vous pendant trois minutes et recommencez.



<https://youtu.be/IXRKX3nLZe8>



## Courir pour le bien des autres

Lisez **Actes 20:24** dans la Bible.

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

L'apôtre Paul dit qu'une vie au service de Jésus est comme une course. Paul participe à cette course. En fait, tous les disciples de Jésus participent à la même course. Nous pouvons beaucoup apprendre sur la façon de suivre Jésus, lorsque l'on considère la vie comme une longue course - un marathon.

### Passage de la Bible - Actes 20:24

Cependant, je considère que ma vie n'a aucune valeur pour moi ; mon seul but est de terminer la course et d'achever la tâche que le Seigneur Jésus m'a confiée :

témoigner de la bonne nouvelle de la grâce de Dieu.

Trouvez un espace pour faire des courses à trois jambes. Mettez-vous par deux, côte à côte. Chaque paire utilise un chiffon ou un foulard pour attacher ses jambes intérieures ensemble. Maintenant, courez !

Dans quelle mesure était-il important de penser à votre partenaire pendant votre course ?

Pensez à la course de votre vie. À quoi ressemble cette course ?

Relisez Actes 20:24.

Quelle était la tâche principale de Paul dans la vie ?

Paul considérait que les choses de la vie n'ont aucune valeur par rapport à l'importance de faire connaître la bonne nouvelle de Jésus.

**Parlez à Dieu :** Prenez vos chiffons, vos bas ou vos foulards, et aidez-vous les uns les autres à attacher toutes vos mains

ensemble. Remerciez Dieu de vous avoir donné l'occasion de courir la course de la vie en famille.



## Promenade dans les marais

Trouvez un partenaire et prenez deux feuilles de papier. Imaginez que le sol est un marécage et que les feuilles de papier sont les seules points secs. Choisissez une destination à l'autre bout de la pièce ou du jardin. Une personne place et déplace les feuilles de papier sur le sol pour aider l'autre à traverser le marais. Changez de place et guidez l'autre personne en toute sécurité. Qui a atteint le but le plus rapidement ?



<https://youtu.be/aoi295pLhHI>

### **Réflexion :**

*Cet exercice a-t-il été difficile ou facile à faire ?*

*Qu'est-ce qui vous a aidé à atteindre votre objectif ?*

A top-down view of a dark-colored bowl filled with a variety of fresh ingredients. At the top, there are four golden-brown fried items, possibly tempura, topped with black and white sesame seeds. Below them is a bed of white rice. To the left, there are white bean sprouts and fresh green leafy vegetables, possibly spinach, also topped with sesame seeds. To the right, there are sliced avocado, green edamame beans, and a small portion of what looks like shredded crab or chicken. At the bottom, there are sliced carrots and sliced cucumbers. In the top right corner, a small blue and white patterned dish is partially visible.

## Conseil santé pour une longue vie

Mangez beaucoup de légumes chaque jour. Les experts suggèrent d'en consommer au moins cinq portions (poignées) par jour.



### Chien de garde

Une personne est assise sur le sol, les jambes tendues vers l'avant et les bras sur le côté. Les autres sautent par-dessus le bras, les jambes et le l'autre bras. Chacun fait deux tours et change de place, ce qui permet à tout le monde de sauter.



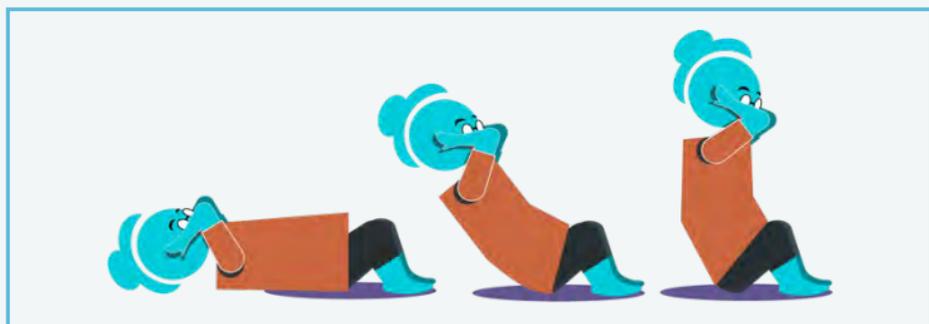
<https://youtu.be/jgISsNnFVys>

Arrêtez-vous et discutez ensemble.

Quelqu'un a-t-il une médaille, un trophée, un certificat ou un ruban pour avoir terminé une course ? Récupérez-le et racontez l'anecdote.

**Approfondissez :** *Du jour où vous avez abandonné et n'avez pas terminé quelque chose. Pourquoi cela s'est-il produit ?*

## Exercices d'abdominaux avec poids



Trouvez chez vous un objet relativement lourd, par exemple une bouteille d'eau ou un gros livre.

Faites 10 redressements assis en tenant le poids près de votre poitrine. Veillez à bien serrer les muscles du tronc lorsque vous faites les redressements assis.

Faites une petite pause et répétez.



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

**Plus facile :** Effectuez l'exercice sans poids.

**Allez-y plus fort :** Faites cinq séries.



## Horloge folle

Vous aurez besoin d'une bouteille en plastique et de petites pancartes portant les chiffres de 1 à 12.

Placez les chiffres sur le sol comme un cadran d'horloge et placez la bouteille (couchée) au milieu.

Faites tourner la bouteille à tour de rôle. Toute la famille fait le nombre de répétitions du mouvement de son choix. (Par exemple, sept accroupissements ou trois redressements assis).

Jouez pendant cinq minutes.



<https://youtu.be/Zg07q8mPKzQ>

***Pour un exercice un peu moins intense : Ne jouez que trois minutes.***



## Courir jusqu'à l'arrivée

Lisez Actes 20:24.

Combien de temps pouvez-vous retenir votre souffle ? Chaque personne estime un temps et tente à tour de rôle d'atteindre son objectif. Le reste de la famille applaudit pendant l'essai. *Soyez prudents !*

L'exercice devenait-il de plus en plus difficile alors que vous vous rapprochiez du temps ciblé?

Qu'est-ce qui rend la course parfois difficile? Qu'est-ce qui peut nous arrêter ou nous retarder dans une course ?

Pour en savoir plus sur le marathon et sur John Stephen Akhwari, voir la page suivante.

**Discutez avec Dieu :** Pendant que votre famille participe à la course cette semaine, parlez des occasions de partager l'histoire de

Jésus avec d'autres. Priez ensemble pour que Dieu vous donne l'audace et la confiance.

## Le marathon

*Lors des Jeux olympiques de Mexico en 1968, le Tanzanien John Stephen Akhwari a bien commencé le marathon de 42 kilomètres. À mi-parcours, il tombe durement et se disloque le genou et l'épaule. S'est-il arrêté, a-t-il abandonné ? Non, il a continué à courir, même s'il ne pouvait pas gagner la course. Il a couru alors que le soleil se couchait et que le parcours s'assombrissait. Il a couru seul. Il a marché lorsqu'il ne pouvait plus courir. Il a couru après que les vainqueurs eurent reçu leurs médailles. Il a couru dans le stade et il a franchi la ligne d'arrivée sous les applaudissements des quelques spectateurs restants. Il a couru pour terminer la course.*



*Après la course, on lui a demandé pourquoi il avait continué à courir alors qu'il n'avait aucune chance de gagner. Il a répondu : "Mon pays ne m'a pas envoyé 5000 miles pour commencer la course, il m'a envoyé 5000 miles pour la finir".*

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

*Comment votre famille peut-elle faire preuve de courage et de persévérance comme John Stephen Akhwari ?*



## Course d'obstacles à la brouette

Construisez une course d'obstacles comprenant quelques virages. Travaillez par deux pour avancer sur le parcours dans une course de "brouettes".

Chronométrez chaque équipe. Changez de place et recommencez.



<https://youtu.be/BXHBV1ySeQ8>

A top-down view of a dark ceramic bowl filled with a variety of fresh ingredients. At the top are four golden-brown fried items, possibly tempura, topped with black and white sesame seeds. Below them is a bed of white rice. To the left is a pile of white bean sprouts. To the right are several slices of avocado. Further down on the right are green edamame beans. At the bottom are strips of orange carrots, green cucumber, and a portion of shredded white food, possibly mushrooms or chicken. The bowl is set on a light-colored, textured surface. In the top right corner, a small blue and white patterned dish is partially visible.

## Conseil santé pour une longue vie

Essayez de découvrir des légumes que vous n'avez jamais mangés auparavant.



## Bouger en musique



Mettez votre musique préférée. Répétez ces mouvements jusqu'à la fin de la musique :

- 10 pas de course sur place
- 5 squats
- 10 pas de course sur place
- 5 squats avec battements de mains au-dessus de la tête



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

Reprenez votre souffle et discutez ensemble.

Quelle est la clé pour gagner une course ?

***Approfondir*** : Comment le fait de savoir qu'il y aura un prix change-t-il la façon dont vous courez dans une course ?



### Assis avec rotation



Allongez-vous sur le dos, les jambes pliées et les pieds fermement posés sur le sol.

Courbez votre corps vers vos genoux pour vous redresser, puis tournez vers la droite et touchez le sol avec vos deux mains au niveau de votre hanche droite. Revenez à la position de départ et répétez l'exercice pour le côté gauche.

Effectuez six répétitions, trois avec une torsion à droite et trois avec une torsion à gauche.

Effectuer cinq séries.

***Pour un peu moins d'effort : Limitez-vous à trois séries.***



## Défi de redressement assis

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



Chaque membre de la famille fait autant de redressements assis qu'il le peut en 90 secondes. Combinez les scores pour obtenir le total de la famille.

Une fois que vous avez obtenu le total de votre famille, lancez un défi à une autre famille pour voir si elle peut battre votre score. Partagez vos résultats et voyez qui arrive en tête !



## Courir pour gagner le prix

Lisez 1 Corinthiens 9:24 dans la Bible.

### Passage de la Bible - 1 Corinthiens 9:24

Ne savez-vous pas que dans une course, tous les coureurs courent, mais qu'un seul obtient le prix ? Courez de manière à obtenir le prix.

La course de la vie est différente des autres courses. Il n'y a pas qu'un seul gagnant. Tous ceux qui continuent à courir et terminent la course gagnent le prix de l'approbation de Dieu et de la vie éternelle. C'est pourquoi, comme un athlète, nous devons persévérer dans la course de la vie et bien la terminer.

En quoi votre vie ressemble-t-elle à une longue course ?

Qu'est-ce qui vous aide à courir cette course ?

Trouvez des objets dans la maison pour construire une tour. Au fur et à mesure que chaque pièce est placée, citez un moyen qui nous aide à faire la course et à gagner le prix.

**Discutez avec Dieu** : Pensez à votre entourage. Qui a besoin d'espérance en ce moment ? Faites un plan pour "courir" aux côtés de cette personne. Priez ensemble pour elle.



## Ne vous faites pas prendre

Une personne est le chef. Elle tourne le dos au reste de la famille. Les autres membres de la famille font un exercice pendant que le chef ne les regarde pas (genoux en l'air, saut à la corde, etc.). Lorsqu'il se retourne, tout le monde doit rester figé. S'il voit quelqu'un bouger, celui-ci devient le nouveau chef.



<https://youtu.be/6HDQOexMp14>



## Conseil aux parents

Faites en sorte que les enfants prennent plaisir à manger des légumes. Coupez-les et servez-les de différentes manières. Créez des formes et utilisez des couleurs pour arranger les légumes et les rendre attrayants et appétissants à manger.

JOUR 4

JOUR 5

JOUR 6

1 Corinthiens  
9:25-26

S'entraîner  
pour la course

La formation  
demande de la  
discipline

S'entraîner  
pour le prix  
éternel



Échauffement

Tapes sur  
l'épaule de  
l'ours

Courir sur la  
lave chaude

Promenade  
de l'ours et du  
crabe



Bouger

Alpinistes

Les alpinistes  
font un « tap-  
out »

Alpinistes  
tordus



Défi

Tirage au sort

Défi de  
redressement  
assis

Défi  
d'alpinisme



Explorer

Lire les  
versets et  
dresser une  
liste

Relire les  
versets et  
inventer des  
gestes et un  
chant

Relire les  
versets et  
fixer des  
objectifs



Jouer

Garder le  
ballon en  
mouvement

Le grand  
concours du  
papier

Le tennis de  
table autour  
du monde



## Tapes sur 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 d'ours. Jouez jusqu'à ce que quelqu'un atteigne 11 tapes sur l'épaule.



[https://youtu.be/r\\_09KUsKpK0](https://youtu.be/r_09KUsKpK0)

Reposez-vous et discutez ensemble.

Quand vous êtes-vous rigoureusement entraîné dur pour une compétition? A quoi cela ressemblait-il ?

***Approfondir*** : *Qu'est-ce qui motive les gens à s'entraîner très dur ?*



## Alpinistes



Posez les mains et les pieds par terre et maintenez tout le corps droit (raide) comme pour une planche. Remontez un genou vers les coudes, puis ramenez le pied à la position de départ. Répétez l'exercice avec l'autre jambe.

Faites 30 répétitions. Faites-le de plus en plus vite et avec de plus en plus de fluidité.



<https://youtu.be/ZNx5leoyKa8>

***Plus davantage d'effort : Effectuer deux séries.***



## Tirage au sort

Placez au moins 10 morceaux de papier dans un récipient, chacun portant une tâche différente : 10 redressements assis, 5 pompes, 15 sauts, serrer chaque personne dans ses bras, lui taper dans la main, aller chercher un verre d'eau pour chaque personne, 20 secondes de genoux en l'air, 20 secondes de planche, 15 secondes de superman.

Tirez au sort à tour de rôle et effectuez la tâche qui y est inscrite. Vous pouvez choisir d'aider une autre personne à accomplir sa tâche et vous pouvez également choisir de tirer au sort plus d'une fois si vous voulez relever un défi supplémentaire.

Faites trois tours.



<https://youtu.be/W-OY9808VPY>



## Entraînez-vous pour la course

Lisez **1 Corinthiens 9:25-26** dans la Bible.

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

Paul continue à nous donner un enseignement la vie en utilisant la métaphore de l'athlète. Cette semaine est consacrée à l'entraînement! Nous ne devrions pas traverser la vie sans but, mais plutôt à nous entraîner afin de gagner le prix à la fin de la course.

### Passage de la Bible - 1 Corinthiens 9:25-26

Tous ceux qui participent aux Jeux s'entraînent rigoureusement. Ils le font pour obtenir une couronne qui ne durera

pas, mais nous le faisons pour obtenir une couronne qui ne flétrira jamais. C'est pourquoi je ne cours pas comme quelqu'un qui court sans but ; je ne me bats pas comme un boxeur qui frappe l'air.

Les disciples de Jésus courent dans une course appelée "la vie".

Pourquoi l'entraînement est-il important pour une course ?

Dressez ensemble une liste des moyens qui nous aident à nous former en tant que disciples de Jésus. Écrivez chacun de ces moyens sur des morceaux de papier séparés et répartissez-les autour de votre maison ou de votre jardin de manière à former un parcours. À tour de rôle, suivez le parcours. Chaque fois que vous passez au-dessus ou à côté d'un morceau de papier, dites bien fort chaque "moyen" (au fur et à mesure que vous le parcourez).

**Discutez avec Dieu** : Allez sur la feuille de papier où vous devez améliorer votre

entraînement. Mettez-vous dans la position de départ de la course et demandez à Dieu de vous aider à progresser dans ce domaine. Faites le parcours ensemble jusqu'à l'arrivée.



## Garder le ballon en mouvement

Le défi consiste à déplacer une petite balle d'un côté à l'autre de la pièce ou du jardin sans la toucher. Ceci demandera un vrai travail d'équipe.

Chaque personne tient un morceau de carton plié ou un magazine solide pour faire rouler la balle. Alignez vos magazines et faites-les se chevaucher pour que la balle puisse rouler dessus. Faites rouler la balle. Lorsque la balle aura passé sur votre magazine, courez vers l'avant de la ligne/queue pour vous préparer à la recevoir à nouveau. Faites toujours rouler la balle le long des magazines, jusqu'à l'arrivée. Bon amusement !



<https://youtu.be/U7aWD8EnkP4>

### **Réflexion :**

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



## Conseil santé pour une longue vie

Marchez autant que possible. Intégrez la marche dans votre quotidien. Chercher des astuces pour le faire ? Ne prenez pas toujours la voiture ou le bus.



## Courir sur la lave chaude

Répartissez-vous dans un espace. Choisissez un chef. Lorsque celui-ci dit "lave chaude", tout le monde court sur place aussi vite que possible. Lorsque le meneur dit "stop", tout le monde s'accroupit. Répétez l'exercice jusqu'à ce que tout le monde soit essoufflé.



[https://youtu.be/dCWo\\_H0vpGg](https://youtu.be/dCWo_H0vpGg)

Faites une pose et discutez ensemble.

Sur une échelle de 1 à 10, évaluez votre capacité de mener à bien les tâches que vous vous êtes engagées à accomplir.

***Approfondir*** : *Quelles sont les raisons pour lesquelles les gens abandonnent ?*



## Les alpinistes se mettent à l'écart



Faites 10 escalades en montagne et passez le relais à la personne suivante. Continuez jusqu'à ce que vous en ayez fait 100 en famille.



<https://youtu.be/ZNx5leoyKa8>

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

**Allez plus loin :** Fixez un objectif de 150 ou 200.



## Défi de redressement assis



Asseyez-vous en cercle, face à face. Faites 50 redressements assis en famille. Une personne commence et fait signe à la personne suivante lorsqu'elle a besoin d'une pause.

Après 50 redressements assis, courez en famille jusqu'à un repère et revenez. Courez au rythme du coureur le plus lent. Puis recommencez à faire des redressements assis.

Faites trois séries de 50.



<https://youtu.be/ZCTfXccNIWg>



## La formation demande de la discipline

Relisez 1 Corinthiens 9:25-26.

Inventez des gestes et récitez les versets ensemble.

Que ressent-on lorsque l'on est sans but ou objectif ?

Qu'est-ce qui contribue à l'efficacité de l'entraînement ?

La formation demande de la discipline mais l'encouragement mutuel est également essentiel.

Composez un "cri de guerre" familial qui exprime votre engagement à vous entraîner durement pour Jésus. Parlez de l'expression "entraînement rigoureux" et de ce qu'elle signifie pour votre vie en tant que disciple de Jésus.

**Discutez avec Dieu** : Réunissez-vous en équipe familiale, récitez votre cri de guerre, puis priez les uns pour les autres afin qu'ils progressent dans l'engagement et la discipline.

## Les sprints

*Wilma Rudolph était une championne de sprint qui s'entraînait dur pour surmonter tous les obstacles qu'elle rencontrait.*

*Elle est née prématurément dans une famille afro-américaine dans les années 1940. Avec 20 frères et sœurs, il y avait peu de ressources pour l'aider à devenir une championne de course à pied. Enfant, elle a contracté la polio et a dû porter des appareils orthopédiques. Cependant, elle fait preuve d'une incroyable détermination. Elle a vaincu la polio à 12 ans, surprenant les médecins, et elle a recommencé à marcher. Pour devenir plus forte, elle s'est*

*mise à l'athlétisme. Huit ans plus tard, elle a participé aux Jeux olympiques d'été de 1960 à Rome et elle a remporté trois médailles d'or ! Wilma a montré que le fait de rester concentré sur l'objectif est une excellente motivation pour l'entraînement.*

*"Il n'y a pas de triomphe sans lutte", disait-elle.*

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

*Quelle leçon votre famille peut-elle en tirer ?*





## Le grand concours du papier

Donnez à chacun une feuille de papier.  
Écrivez-y ce qui vous prive de votre joie.  
Utilisez le papier pour trois concours différents.

1. Fabriquez un avion en papier et faites-le voler le plus loin possible. Attribuez des points à chaque personne.

2. Réduisez l'avion en papier en boule. Chaque personne lance toutes les boules dans un seau situé à cinq mètres. Voyez qui obtient le total le plus élevé.

3. Essayez de jongler avec le plus grand nombre de balles en papier. Commencez par une, puis deux, et ainsi de suite.

Qui a le meilleur score global ?



## Conseil santé pour une longue vie.

Trouvez un partenaire pour marcher avec vous afin de vous tenir responsable de l'engagement que vous avez pris.



## Promenade de l'ours et du crabe

Traversez la pièce en ours et revenez en crabe. Faites cinq tours.

Marche de l'ours - Marchez face au sol terre avec les pieds et les mains par terre.

Marche en crabe - marcher face au sol avec les pieds et les mains par terre.



<https://youtu.be/ynPJIYUIYWo>

Faites une pause et discutez.

Quel prix avez-vous gagnés ? Les avez-vous toujours ?

***Approfondissez : Quel prix compte le plus pour vous ? Auquel tenez-vous le plus ? Pourquoi ?***



## Alpinistes tordus

Effectuez 10 montées torsadées. Essayez de tendre 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.

***Allez plus loin*** : Augmentez le nombre de séries ou faites les montées plus rapidement.



## Le défi de l'alpiniste

Combien d'escalades votre famille peut-elle effectuer en 90 secondes ?



Chaque membre de la famille fait autant d'escalades que possible en 90 secondes. Combinez les scores pour obtenir le total de la famille.

Une fois que vous avez obtenu le total de votre famille, lancez le défi à une autre famille de battre votre score. Partagez vos résultats et voyez qui arrive en tête !



## S'entraîner pour le prix éternel

Lisez 1 Corinthiens 9:25-26. Ajoutez des gestes.

Quel est le prix dont Paul parle et qui durera éternellement ?

Chacun choisit une "stratégie d'entraînement pour marcher à la suite de Jésus." Vous la pratiquerez les 7 jours qui suivent. Par exemple, prier tous les matins. Inscrivez cette stratégie sur un tableau. Voyez qui peut appliquer cette stratégie tous les jours. Prévoyez un prix pour chaque personne.

**Discutez avec Dieu** : Pensez à quelqu'un qui a du mal devenir un véritable disciple de Jésus. Mettez-vous en cercle, les mains droites l'une sur l'autre au centre, et priez pour cette personne. Si vous en connaissez

plusieurs, priez alors pour chacun. Lorsque la main du dessus frappe la pile, criez AMEN.



## Le tennis de table autour du monde

Placez-vous autour d'une table. Une personne frappe une balle au-dessus d'un "filet" et une autre la renvoie. Continuez à vous déplacer de façon à ce que chaque personne ait son tour - passez la raquette au suivant dans la file d'attente. Essayez de frapper 10 fois de suite en famille, et puis 20 fois.

Remarques : Faites preuve de créativité ! Au lieu de raquettes, utilisez des couvercles ou des assiettes en plastique ou des tongs. Au lieu d'un filet, vous pouvez utiliser des livres ou des rouleaux de papier toilette.



<https://youtu.be/K1spCxyJoOY>

## Conseil aux parents

Aidez les enfants à apprendre à être actifs tous les jours. Jouez dehors. Jouez avec eux parce qu'ils apprécient votre participation aussi. Partez ensemble à la découverte. Emportez des en-cas sains pour le voyage.



JOUR 7

JOUR 8

JOUR 9

1 Corinthiens  
12:12

Un corps -  
plusieurs  
parties

Nous avons  
besoin de  
l'équipe

Nous formons  
une grande  
équipe



Échauffement

Se laisser  
tomber au sol

Danser et  
s'immobiliser

Échauffement  
aux stations  
d'exercices



Bouger

Squats

Squats dos à  
dos

Squats face à  
face



Défi

Tabata

Compétition  
de sprint

Défi squat



Explorer

Lire le verset  
et faire un  
gâteau

Relire le  
verset et  
tracer un  
enfant sur une  
grande feuille  
de papier

Relire les  
versets et  
dessiner une  
ligne du temps



Jouer

Ensemble,  
nous allons

Marche de  
confiance

Montrez-moi  
le chemin



## Se laisser tomber sur le sol

Courez autour de la pièce ou du jardin quand vous faites cette activité.

Il y a un chef de file. Lorsque celui-ci crie le nom d'une partie du corps telle que le coude, le genou, le dos ou l'oreille, chacun monde doit la poser sur le sol.



<https://youtu.be/i1LOFXnidV4>

Faites une pause et discutez ensemble.

À tour de rôle, nommez un objet ou un élément commun à tous les membres de votre famille, puis quelque chose d'unique à chacun d'entre eux.

***Approfondissez :*** Parlez d'un moment où les compétences de quelqu'un d'autre vous ont été d'une grande aide.



## Squats



Mettez-vous devant une chaise basse. Pliez les genoux pour vous asseoir légèrement sur la chaise. Ensuite levez-vous.

Faites 10 répétitions puis reposez-vous.  
Effectuez trois séries.



<https://youtu.be/YhNxDUgBA7c>

***Pour un peu plus d'effort : Effectuer cinq séries.***



## Tabata

Écoutez la musique de Tabata.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

Faites de l'alpinisme pendant 20 secondes, puis reposez-vous pendant 10 secondes.

Courez sur place pendant 20 secondes, puis reposez-vous pendant 10 secondes.

Répétez cette séquence. Faites huit séries.

***Pour aller plus loin : Augmentez le nombre de répétitions à 20 secondes.***



## Un corps - plusieurs parties

Lisez **1 Corinthiens 12:12** dans la Bible.

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

Dans ce verset, et dans le passage où il se trouve, Paul nous rappelle que nous avons tous des dons et des capacités différents pour servir un seul corps - une seule équipe. Paul utilise notre connaissance de notre propre corps pour montrer à quel point nous dépendons les uns des autres. Nous courons la course de la vie en équipe !

### Passage de la Bible - 1 Corinthiens 12:12

Tout comme un corps, bien qu'il soit unique, a de nombreuses parties, mais toutes ses parties forment un seul corps, il en est de même pour le Christ.

Rassemblez le matériel et les ingrédients nécessaires à la confection d'un gâteau qui plaira à toute la famille. Placez-les sur votre table et rassemblez-vous autour.

Paul nous dit que "l'équipe de Jésus" est composée de nombreux membres différents, dotés de dons différents. À tour de rôle, tenez l'un des objets et décrivez l'un de vos dons ou capacités.

Pourquoi est-il important que nous offrions chacun des dons et des capacités différents que Dieu nous a donnés à « l'équipe ? »

Peux-tu faire ton gâteau aujourd'hui ?

**Discutez avec Dieu :** Écrivez chacun des dons que vous avez cités sur un morceau de papier. Placez-les dans un récipient. Remerciez Dieu pour les dons de chacun.



## Allons-y ensemble !

Rangez-vous les uns à côté des autres. À l'aide d'un chiffon, d'un foulard ou d'un bas de nylon, attachez-vous à la cheville de la personne qui se trouve de chaque côté de vous (les personnes situées à chaque extrémité auront leur pied extérieur libre). En tant qu'équipe, travaillez ensemble pour aller d'un point de départ à l'arrivée le plus vite possible.

Veillez à rester attachés.

Reposez-vous et recommencez.

Faites trois séries. Essayez d'aller plus vite à chaque fois.



<https://youtu.be/Xg7y6okM3Ww>

### **Réflexion :**

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



## Conseil santé une longue vie

Pardonnez-vous les uns les autres chaque jour. Ne vous couchez pas avec du ressentiment ou de la colère dans le coeur. Cherchez à reconstruire rapidement et avec sincérité les relations blessées. Demandez à Dieu de vous aider.



## Danser et s'immobiliser

Mettez de la musique entraînante. Tout le monde danse en utilisant tout son corps. Chacun coupe la musique à tour de rôle. Tout le monde s'immobilise lorsque la musique s'arrête, puis fait 10 pas de patinage de vitesse (se pencher et toucher le genou avec la main opposée).

Répétez ce mouvement jusqu'à ce que tout le monde soit essoufflé.



<https://youtu.be/m2robkaZS3I>

Faites une pose et discutez.

Quelles sont les activités que l'on ne peut pas faire seul ?

***Approfondissez :*** Parlez d'une fois où vous avez réalisé quelque chose d'important en travaillant avec d'autres.



## Squats dos à dos



Placez-vous dos à dos avec un partenaire. Appuyez-vous l'un sur l'autre et descendez en position de squat à 90 degrés. Maintenez cette position et faites-vous passer un ballon au-dessus de la tête. Voyez combien de fois vous pouvez vous le passer en 30 secondes.

Reposez-vous et ensuite répétez.

Faites trois séries. Essayez d'augmenter le nombre de passes de ballon à chaque tour.



<https://youtu.be/czUU57xbnlk>



## Compétition de sprint

Tout le monde se tient sur une ligne de départ. Une personne crie "partez" et la famille sprinte pendant 10 secondes jusqu'à ce que le chef de file crie "stop". Chacun s'arrête là où il est. Tout le monde n'aura pas couru la même distance - ce n'est pas grave.

Reposez-vous, puis retournez-vous et faites face à la ligne de départ. Lorsque le meneur du jeu crie "partez", tout le monde revient en courant. Le premier à franchir la ligne gagne.



## Nous avons besoin de l'équipe

Relisez 1 Corinthiens 12:12.

Sur une grande feuille de papier, dessinez un corps humain (tracez autour d'un jeune enfant). Expliquez comment les différentes parties du corps forment une équipe.

Qu'arriverait-il au corps si une partie ne fonctionnait pas ? (par exemple, les jambes, les mains, les oreilles)

Pourquoi le corps a-t-il besoin de chaque partie ?

Découvrez le football pour aveugles et combien les joueurs travaillent bien en équipe.

**Discutez avec Dieu :** Priez pour que les dons de chacun soient bien utilisés dans la famille.

# Football pour aveugles

*Le football pour aveugles est un jeu semblable au futsal avec cinq joueurs par équipe. Il est conçu pour les athlètes malvoyants. Les joueurs ont les yeux bandés (à l'exception du gardien de but), de sorte que tout le monde joue en étant totalement aveugle. Il fait partie des Jeux paralympiques (Jeux olympiques "parallèles").*

*C'est l'un des sports d'équipe les plus étonnants à regarder. Il est joué avec une telle vitesse et une telle précision qu'il est difficile de croire que les joueurs ne peuvent pas voir la balle. La foule doit rester silencieuse pour que les joueurs puissent entendre la clochette dans le ballon afin de le localiser. Chaque équipe doit très bien communiquer entre elle pour savoir où se trouvent les autres membres de l'équipe.*

*Le Brésil a été le champion lors des derniers événements.*

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

*Quelle leçon votre famille peut-elle en tirer ?*





## Promenade de confiance

Travaillez deux par deux. Une personne a les yeux bandés pendant que l'autre donne des instructions pour atteindre un but. Placez des obstacles pour rendre l'exercice plus difficile. Si possible, faites-le à l'extérieur. Au bout d'un certain temps, inversez les rôles.



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



## Conseil santé pour vivre longtemps

N'oubliez pas d'être à l'écoute des autres et d'essayer de comprendre le point de vue de chacun.



## Échauffement aux stations d'exercices



Inscrivez les numéros 1 à 4 dans les coins de la pièce. Chaque personne commence dans un coin différent et effectue un échauffement différent. Déplacez-vous dans la pièce jusqu'au numéro suivant. Faites deux tours.

1. 10 sauts en étoile (sauts à écarts)
2. 10 pas de course sur place
3. 10 alpinistes
4. 10 squats



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

Faites une pause et discutez.

Qui vous aide à grandir dans votre vie et votre foi ?

***Allez plus loin : Qui aidez-vous à grandir ?***



## Squats face à face



Mettez-vous face à un partenaire. Faites des squats en même temps. Frappez dans les mains de votre partenaire à la fin de chaque squat. Faites 10 répétitions.

À chaque accroupissement, dites à tour de rôle une chose qui vous apporte de la joie.

Reposez-vous pendant une minute et changez de partenaire.

Faites trois séries.

***Allez plus loin*** : Augmentez le nombre de séries ou faites les squats plus rapidement.



## Défi squat

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



Chaque membre de la famille en fait autant que possible en 90 secondes. Combinez les scores pour obtenir le total de la famille.

Une fois que vous aurez obtenu le total de votre famille, lancez le défi à une autre famille de battre votre score. Partagez vos résultats et voyez qui arrive en tête !



## Nous formons une grande équipe

Relisez 1 Corinthiens 12:12.

Vous souvenez-vous de la première fois où vous avez entendu parler de Jésus ?

Pouvez-vous citer des personnes du passé qui ont fidèlement servi Jésus ?

Nous faisons partie d'une équipe qui suit Jésus depuis plus de deux mille ans. C'est une grande équipe.

Quelle est l'une des principales raisons pour lesquelles vous suivez Jésus aujourd'hui ?

Terminez en relisant le verset ensemble.

**Discutez avec Dieu** : Assemblez des bandes de papier étroites pour former une longue bande. A tour de rôle, dessinez un petit bonhomme, relié au précédent, et écrivez les noms des personnes passées et

présentes. Tout en écrivant et en dessinant, remerciez Dieu pour chaque personne.



## Montre-moi le chemin

Travaillez avec un partenaire. L'un a les yeux bandés et dispose d'une balle, l'autre d'un seau ou d'un objet similaire.

Au premier tour, la personne aux yeux bandés a trois essais pour lancer la balle dans le seau sans savoir où il se trouve. Placez le seau à environ deux mètres de distance.

Au deuxième tour, la personne aux yeux bandés lance la balle dans le seau tenu par son partenaire. Le partenaire peut donner des instructions telles que "Je suis ici" ou "Par ici". Échangez les rôles.



<https://youtu.be/xMsndNuiqVE>

## Conseil aux parents

L'une des choses les plus importantes que les parents puissent faire est d'apprendre aux enfants à rétablir les relations brisées. Les parents commettront, eux aussi, des erreurs et ils pourront montrer aux enfants comment demander pardon.



JOUR 10

JOUR 11

JOUR 12

Philippiens  
2:3-4

Se servir soi-  
même ?

Faire passer  
les autres en  
premier

Jésus fait  
passer les  
autres en  
premier



Échauffement

Attraper la  
queue

Touches de la  
main

Bouger en  
musique



Bouger

Planche de  
base

Planches de  
haut en bas

Planches  
miroir



Défi

Défi de la  
planche du  
rire

Tabata  
abdominaux /  
pompes

Défi de la  
planche



Explorer

Lisez le verset  
et jouez à  
"oui" et  
"non".

Relire les  
versets et se  
mettre en  
ligne

Lire  
Philippiens 2  
:3-5, discuter  
et faire une  
liste



Jouer

Bocal à idées

Donner, c'est  
mieux

Compter  
jusqu'à dix



### Attraper la queue

Chacun porte une écharpe ou une petite serviette en guise de "queue", glissée à l'arrière de son pantalon. Le but est de saisir autant de queues que possible, tout en protégeant la sienne. Si vous perdez votre queue, faites cinq pompes et continuez le jeu. Amusez-vous bien.



<https://youtu.be/goixt6sB2Es>

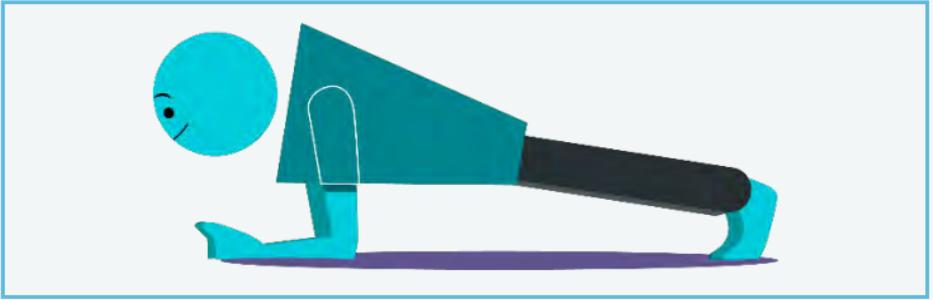
Faites une pause et discutez.

Quelle est la dernière fois que vous avez dit "Je veux..." ou "Je ne veux pas..."?

***Approfondissez : Passez-vous plus de temps à parler qu'à écouter ?***



## Planche de base



Posez les avant-bras et les pieds sur le sol et gardez tout votre corps droit comme pour une planche. Soutenez votre poids sur vos coudes pendant cinq secondes.

Faites 20 répétitions et reposez-vous.  
Répétez.

***Pour aller plus loin :*** Augmentez le nombre de répétitions.



## Défi de la planche et du rire



Les membres de la famille font une planche à tour de rôle tout en étant chronométrés.

Ceux qui ne font pas de planche font des grimaces afin de faire rire celle qui la fait.

La personne qui maintient cette position le plus longtemps gagne.



<https://youtu.be/2-rIndJRjpE>

***Pour encore plus d'effort : Faites un autre tour ou essayez d'améliorer votre temps.***



## Se servir soi-même ?

Lisez **Philippiens 2:3-4** dans la Bible.

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

Paul écrit une lettre d'amour à l'Église de Philippi. Il écrit depuis sa prison à Rome. Ses paroles sont encourageantes et directes, comme un entraîneur qui prépare une équipe pour le match. Il parle de valoriser les autres.

### Passage de la Bible - Philippiens 2:3-5

Ne faites rien par ambition égoïste ou par vanité. Au contraire, dans l'humilité, estimez les autres plus que vous-mêmes, ne cherchant pas votre propre intérêt, mais chacun l'intérêt des autres. Dans vos

relations mutuelles, ayez le même état d'esprit que le Christ Jésus.

Lisez Philippiens 2:3-4.

Discutez de la signification des différentes phrases des versets. Jouez rapidement à "Vous ne pouvez pas dire OUI ou NON". Faites le tour du cercle pour poser des questions à la personne suivante. Chaque fois qu'elle répond "oui" ou "non" (ou qu'elle hoche la tête), elle doit courir autour du cercle.

Qu'avez-vous ressenti lorsque vous avez réussi à faire dire "oui" ou "non" à quelqu'un ? Comment pensez-vous que l'autre personne s'est sentie ?

Paul a dit : "Ne faites rien par ambition ou par vanité". Qu'est-ce que cela signifie ?

**Discutez avec Dieu :** Faites de nouveau le tour du cercle, chaque personne priant pour la personne suivante après avoir demandé : "Comment puis-je prier pour toi ?".



## Bocal à idées

Réfléchissez à une activité amusante qu'un membre de la famille aimerait faire avec d'autres cette semaine (exemple, un sport, un jeu de société, une soirée cinéma, ou un pique-nique.) Ne pensez pas à ce que **vous** voulez, mais à ce qu'un autre aimerait faire. Chaque personne écrit son idée sur un morceau de papier et le dépose dans un bocal.

Chaque jour, choisissez une activité suggérée et devinez pour qui l'activité a été conçue.

### *Réfléchir :*

*Êtes-vous satisfait de ce qui a été choisi ?*

*Pourquoi ou pourquoi pas ?*



## Conseil santé pour vivre longtemps

Prenez vos repas ensemble.  
Les relations sont importantes et une famille très occupée doit chercher des moyens de se rapprocher chaque jour. Un repas en famille est l'occasion idéale de renouer les liens, de s'apprécier mutuellement et d'échanger des idées.



## Touches de la main

Tenez-vous en position de pompe, face à un partenaire. Essayez de toucher les mains de l'autre personne tout en protégeant les vôtres.

Combien de fois pouvez-vous toucher les mains de votre partenaire en 60 secondes ?



<https://youtu.be/tT9ATt9fLxE>

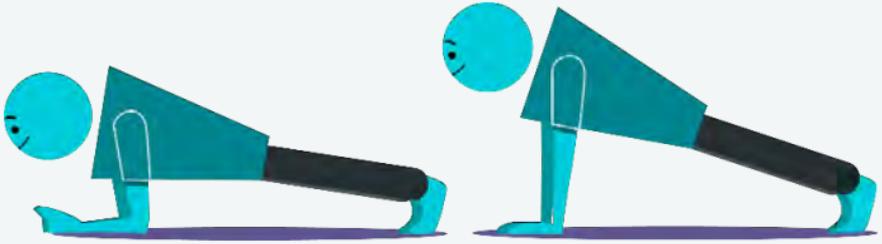
Faites une pause et discutez.

Partagez avec votre famille ce qui vous passionne.

***Approfondissez*** : *Quels centres d'intérêt n'avez-vous pas en commun (ne partagez-vous pas) avec d'autres membres de la famille ?*



## Planches de haut en bas



Commencez en position de planche sur les coudes et les orteils, le corps en ligne droite. Déplacez votre poids et poussez vers le haut pour vous appuyer sur vos mains - la main gauche puis la main droite. Puis redescendez jusqu'aux coudes.

Faites 10 répétitions et reposez-vous. Faites deux séries.



<https://youtu.be/enZlwtIYOi0>

**Allez-y plus doucement** : Gardez la même technique en vous appuyant sur vos genoux (au lieu de vos orteils) ou sur une chaise.

**Allez-y plus fort** : Faites quatre séries.



## Tabata abdominaux / pompes



Écoutez la musique de Tabata.



<https://youtu.be/AmcruvWBkpQ>

Faites des redressements assis pendant 20 secondes, puis soufflez pendant 10 secondes. Faites des pompes pendant 20 secondes, puis soufflez pendant 10 secondes.

Répétez cette séquence. Faites huit séries.

***Pour aller plus loin : Augmentez le nombre de répétitions en 20 secondes.***



## Faire passer les autres avant soi

Lisez Philippiens 2:3-4.

Pourquoi est-il bon d'apprécier les autres et de faire passer leurs intérêts avant les siens?

Alignez-vous dans un sens et posez les mains sur les épaules de la personne devant vous. Massez-lui les épaules. Tournez-vous ensuite dans l'autre sens et massez la personne devant vous.

Qu'avez-vous remarqué à propos de cette activité ?

**Conversation avec Dieu** : Chaque personne nomme un intérêt d'un autre membre de la famille et prie pour cette personne.

# Saut à la perche

*Le saut à la perche est un sport courageux et impressionnant. Les concurrents s'élancent jusqu'à 5 mètres de haut au bout d'une perche flexible pour franchir une barre et atterrir sur un tapis en contrebas.*

*Lors des Jeux olympiques de 1936, il ne restait plus qu'un Américain et deux Japonais dans la compétition de saut à la perche. Finalement, les deux athlètes japonais, Shuhei Nishida et Sueo Oe, se sont disputé les médailles d'argent et de bronze. Ils ont tous deux sauté à la même hauteur. Ils étaient amis proches et ont demandé si la compétition pouvait être arrêtée pour qu'ils puissent partager l'honneur. Les officiels ont répondu que la compétition devait continuer. Plus tard, après examen, l'un a reçu la médaille d'argent et l'autre la médaille de bronze. Mais ils ont trouvé une solution créative. Ils ont coupé les médailles en deux et en ont fabriqué deux nouvelles,*

*moitié argent et moitié bronze. Elles sont désormais connues sous le nom de "médailles de l'amitié".*

*En quoi cette histoire vous inspire-t-elle ?*

*Comment votre famille peut-elle faire passer les autres en premier ?*





## Donner, c'est mieux

Chaque personne a besoin de 5 à 7 petits cailloux (ou graines ou boules de papier). Placez-vous en cercle. Tenez les petits objets dans votre main gauche ouverte. Au début du jeu, chaque personne prend un caillou à la fois dans sa main et le pose sur la main d'une autre personne. Jouez pendant 2 à 3 minutes. Le jeu ira de plus en plus vite.

Le gagnant est celui qui aura le moins de cailloux, car dans ce jeu, "il vaut mieux donner que recevoir".

### **Réfléchir :**

*Quelle était la difficulté de ce jeu ?*

*Comment pouvez-vous mettre cela en pratique et donner davantage aux autres cette semaine ?*



<https://youtu.be/CNd60n05UYw>



## Conseil santé pour vivre longtemps

Invitez d'autres personnes à manger avec vous. Pas uniquement des amis ou des membres de votre famille, mais aussi des voisins ou d'autres dans votre entourage.



## Bouger en musique



Mettez votre musique préférée. Répétez ces mouvements jusqu'à la fin de la musique :

- 20 pas de course sur place
- 5 squats
- 20 pas de course avec genoux élevés
- 5 squats avec battements de mains au-dessus de la tête



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

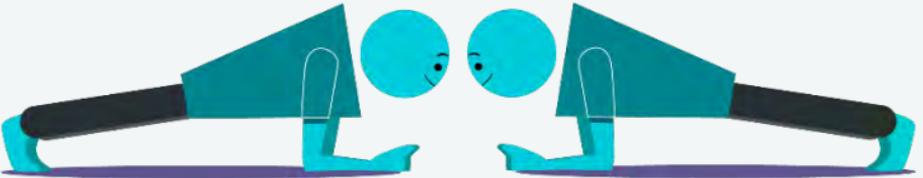
Arrêtez et discutez ensemble.

Quelles sont les personnes que vous admirez dans votre voisinage ou dans votre entourage ?

***Approfondissez : Qui vous a inspiré récemment ?***



## Planches miroir



Travaillez par deux. Mettez-vous en position de planche face à un partenaire. L'une des personnes sera le miroir et devra copier tout ce que fait l'autre. Maintenez chaque position pendant au moins 20 secondes. Faites une pause et recommencez. Amusez-vous bien.



[https://youtu.be/TgnD\\_L\\_Pk50](https://youtu.be/TgnD_L_Pk50)

***Allez plus loin : Accélérez le temps jusqu' à une minute par série.***



## Défi de la planche

Pendant combien de secondes votre famille peut-elle faire une planche en continu ?



Chaque membre de la famille fait une planche pendant 90 secondes au maximum. Combinez les scores pour obtenir le total de la famille.

Une fois que vous avez obtenu le total de votre famille, lancez un défi à une autre famille pour voir si elle peut battre votre score. Partagez vos résultats et voyez qui arrive en tête !



## Jésus fait passer les autres en premier

Lisez Philippiens 2:3-5.

Au verset 5, Paul explique pourquoi nous devons faire passer les autres en premier - parce que Jésus l'a fait. Jésus nous a montré comment valoriser les autres. Nous avons besoin de son état d'esprit. Parlez de l'état d'esprit de Jésus.

Faites une liste des personnes qui, selon vous, ont besoin d'être davantage valorisées dans votre communauté.

Comment pouvez-vous les voir comme Jésus le fait ?

**Discutez avec Dieu** : Imaginez comment Jésus pourrait voir chaque personne de la communauté et l'apprécier. Choisissez une ou plusieurs personnes sur la liste et priez pour elles.



## Compter jusqu'à dix

Mettez-vous en cercle, la tête baissée et les yeux fermés. En équipe, comptez jusqu'à 10 dans l'ordre (1,2,3 ... 9,10) mais ne faites pas le tour du cercle consécutivement. Si deux joueurs appellent le même chiffre en même temps, recommencez à compter à partir de 1. Il faudra plusieurs tentatives pour réussir.

Répétez l'opération, mais cette fois-ci en vous plaçant à différents endroits de la pièce, les yeux fermés. Essayez de compter jusqu'à 20.

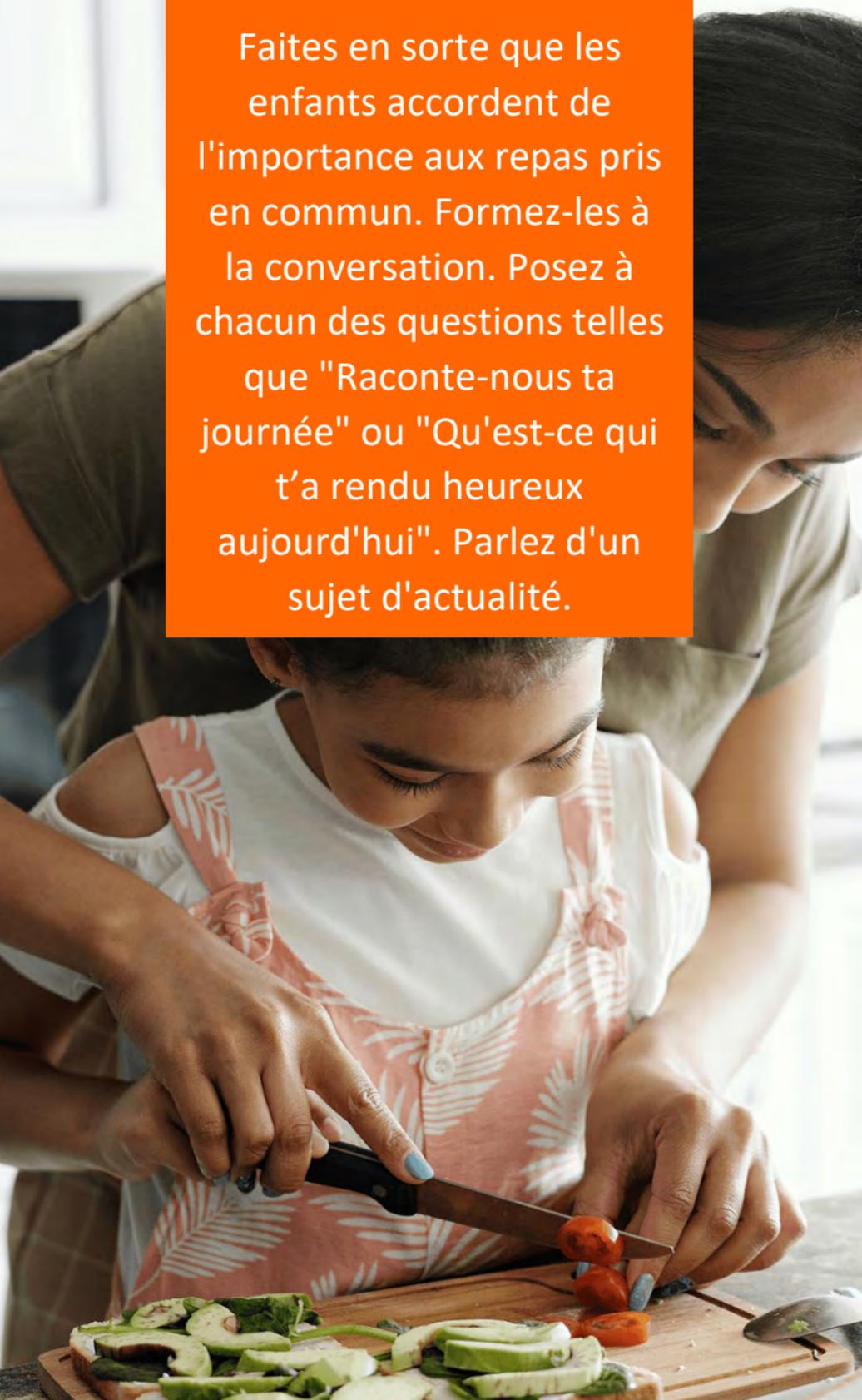
### **Réfléchir :**

*Comment avez-vous trouvé ce défi ?*

*Que deviez-vous faire de bien pour arriver à 10 sans avoir à recommencer ?*

## Conseil aux parents

Faites en sorte que les enfants accordent de l'importance aux repas pris en commun. Formez-les à la conversation. Posez à chacun des questions telles que "Raconte-nous ta journée" ou "Qu'est-ce qui t'a rendu heureux aujourd'hui". Parlez d'un sujet d'actualité.



JOUR 13

JOUR 14

JOUR 15

Philippiens  
3:12-14

Continuer

Ne regardez  
pas en arrière

Se concentrer  
sur la ligne  
d'arrivée



Échauffement

Étoile de mer

Suivre le  
leader

Se laisser  
tomber au sol



Bouger

Préparation  
au Burpee

Pratiquer les  
burpees

Burpee ball  
toss



Défi

Jeux défi

Défi des dés  
de Burpee

Défi Burpee



Explorer

Lire les  
versets et  
fixer des  
échéances  
pour les  
petites tâches

Relire les  
versets et  
dresser une  
liste des  
distractions

Relire les  
versets et  
faire une ligne  
d'arrivée



Jouer

Construire  
une course de  
tours

Tremplins

Pétanque  
adaptée



## Étoile de mer

Travaillez avec un partenaire. Une personne se met en position de planche avec les jambes écartées. L'autre personne saute par-dessus les jambes, une jambe à la fois, et revient au point de départ. Répétez 10 fois, puis changez de place.

Faites trois séries.



<https://youtu.be/GRuEVoqebvl>

Faites une pause et discutez ensemble.

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

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



## Préparation au Burpee



Une partie du burpee consiste à pousser sur le sol. Faites trois séries de 5 pompes et 10 squats. Ces mouvements vous aideront à vous préparer à faire un burpee.

Reposez-vous entre les séries.

***Allez plus loin :*** Augmentez le nombre de répétitions.



## Jeux défi

Tout le monde s'allonge face contre terre sur 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 et fait semblant de faire rebondir un ballon, puis s'allonge à nouveau. À tour de rôle, les participants doivent crier le nom d'un sport. D'autres sports peuvent être cités :

Saut en longueur : sauter en grenouille de l'autre côté.

Natation : courir vers l'autre côté avec des mouvements de natation.

Soyez créatifs ! Et surtout, amusez-vous bien!



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



## Continuer

Lisez **Philippiens 3:12-14** dans la Bible.

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

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

**Passage de la Bible - Philippiens 3:12-14**

Non pas que j'aie déjà obtenu tout cela, ou que je sois déjà arrivé au but, mais je m'efforce de saisir ce pour quoi le Christ Jésus s'est saisi de moi. Frères et sœurs, je ne me considère pas encore comme l'ayant saisi. Mais il y a une chose que je sais : Oubliant ce qui est en arrière et tendu vers ce qui est en avant, je poursuis ma route vers le but, afin de remporter le prix pour lequel Dieu m'a appelé au ciel dans le Christ Jésus.

Essayez de mettre en place des minuteries pour les choses que vous aimez faire rapidement au cours de la journée. Par exemple, réglez une minuterie de 2 minutes pour vous brosser les dents et une minuterie de 15 minutes pour ne pas utiliser la technologie à l'heure du dîner.

A-t-il été difficile de continuer jusqu'à ce que la minuterie s'éteigne ?

Quels sont vos petits objectifs dans la vie ?

Pourquoi est-il important d'avoir de petits objectifs 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 à avancer dans la course de la vie.



## Construire une course de tours

Répartissez-vous en deux équipes. Chaque équipe trouve huit objets dans la maison à utiliser pour construire une tour.

Organisez une course pour construire la tour la plus haute possible. Faites-le en relais.

Vous pouvez également fixer des défis différents 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 une longue vie

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





### Suivez le guide

Faites un petit jogging autour de la maison ou du jardin pendant que tout le monde suit un guide choisi au préalable. Essayez d'aller dans chaque pièce ou espace. Le meneur peut changer de mouvement - pas de côté, genoux hauts, etc. Changez de guide.



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

Arrêtez-vous et discutez ensemble.

Comment s'est passée l'année dernière pour vous ? Avez-vous le sentiment qu'elle a été réussie ou non ?

***Approfondissez : Quel succès ou échec de votre vie vous revient de temps en temps à l'esprit ?***



## Entraînez-vous aux burpees



Commencez lentement et utilisez la bonne technique. Tenez-vous debout et mettez-vous en position de planche pour faire des pompes sur le sol. Sautez les pieds joints et faites un squat partiel. Sautez ensuite en l'air et applaudissez une fois au-dessus de votre tête. Essayez de faire le tout en un seul mouvement fluide.

Faites trois burpees puis soufflez. Faites cinq séries.



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

***Pour y aller plus doucement : Ne faites que deux séries.***



## Défi des dés de Burpee



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

Placez-vous en cercle et, à tour de rôle, lancez les dés ou choisissez un morceau de papier et faites le nombre de burpees indiqué. Additionnez le nombre total de burpees de votre famille. Quel est votre score ?

Faites quatre tours ou jouez pendant quatre minutes.



<https://youtu.be/wOLk2y8sjml>

***Pour y aller plus doucement : Ne faites que deux séries.***



## Ne regardez pas en arrière

Lisez Philippiens 3:12-14.

Pourquoi un athlète ne devrait-il pas regarder derrière lui lors d'une course ?

Ensemble, dressez une liste de ce qui pourrait empêcher les disciples de Jésus de courir la course. Quelles seraient des distractions possibles ? Ensuite, prenez le papier et jetez-le à la poubelle.

Pourquoi Paul regarde-t-il vers l'avant au lieu de regarder en arrière ?

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

# Clôture

*L'escrime est un sport de combat entre deux joueurs. C'est l'un des cinq sports qui ont figuré à chaque édition des Jeux olympiques modernes (les autres sont l'athlétisme, le cyclisme, la natation et la gymnastique).*

*L'escrimeuse britannique Judy Guinness était en mesure de remporter la médaille d'or individuelle contre l'Autrichienne Ellen Preis aux Jeux olympiques de Los Angeles en 1932. À la fin du dernier combat pour la médaille d'or, elle a rappelé aux juges qu'ils devaient ajouter deux points au score de son adversaire pour des touches qu'elle avait manquées. Les juges ont mis à jour les feuilles de score et ont annoncé qu'Ellen Preis avait remporté la médaille d'or et Judy Guinness la médaille d'argent.*

*Judy Guinness s'est souvenue que le fondement du sport est le fair-play - et pas seulement la victoire. Elle a perdu sa médaille d'or mais a gagné le respect de tous.*

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

*Quelle leçon votre famille peut-elle apprendre de Judy Guinness ?*





## Tremplins

Travaillez en équipe pour aller d'un côté à l'autre de la pièce en vous tenant sur deux "tremplins" seulement. 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.

Fixez un temps pour cette activité et voyez si votre famille peut y parvenir.

Si vous avez de la place, jouez à l'extérieur.



<https://youtu.be/Qo9PRHcq82M>

### **Réflexion :**

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

## Conseil santé pour une vie longue et saine

Essayez de réduire l'utilisation des matières plastiques. Éliminez 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 nous pouvons tous faire quelque chose au niveau local.





## Se laisser tomber au sol

Courez autour de la pièce ou du jardin pendant que vous faites cette activité.

Une personne est le chef de file. Lorsque celui-ci crie le nom d'un membre du corps tel que le coude, le genou, le dos ou l'oreille, tout le monde doit poser cette partie du corps par terre.



<https://youtu.be/i1LOFXnidV4>

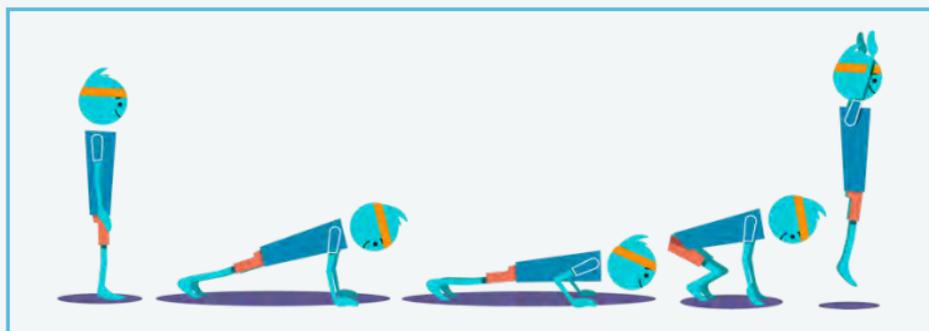
Reposez-vous un peu et discutez ensemble.

Quelle récompense vous a-t-on promise pour avoir mené à bien une tâche difficile ?

***Approfondissez : Avez-vous un objectif pour le reste de l'année ? Comment allez-vous rester concentré sur cet objectif ?***



## Burpee ball toss



Tenez-vous à deux ou trois mètres l'un de l'autre, face à un partenaire. Lancez-lui un ballon sans le faire tomber. Si l'un de vous fait tomber le ballon, faites cinq burpees avant de passer au tour suivant.

1 : Lancer-le et rattraper-le avec la main la plus faible

Tour 2 : Tenez-vous sur un pied

Tour 3 : Fermer un œil

Tour 4 : Allongez-vous sur le dos

***Plus facile*** : Faites deux burpees pour avoir fait tomber le ballon.



## Défi Burpee

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 obtenir le total de la famille.

Une fois que vous aurez obtenu le total de votre famille, lancez un défi à une autre famille pour voir si elle peut battre votre score. Partagez vos résultats et voyez qui arrive en tête !



## Se concentrer sur la ligne d'arrivée

Lisez Philippiens 3:12-14.

Sur une longue feuille de papier, écrivez ce que Jésus nous promet 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 cette feuille de papier une ligne d'arrivée et parcourez-la en famille pour vous rappeler de vous concentrer sur notre plus grand objectif dans la vie.

**Discutez avec Dieu** : Priez pour que Dieu vous aide à être un exemple pour les autres en poursuivant "le but pour gagner le prix pour lequel Dieu nous a appelés".



## La pétanque adaptée

Trouvez une balle qui servira de "cochonnet" et trois feuilles de papier par personne. Froissez le papier pour en faire des boules et marquez chaque groupe de trois d'une couleur différente. Tracez une ligne de départ sur le sol et faites rouler le "cochonnet" loin de vous. Le but du jeu est d'amener les boules le plus près possible du "cochonnet". Les balles doivent être lancées en l'air et non roulées. Les pieds derrière la ligne, lancez une balle à la fois à tour de rôle. Le gagnant est celui qui a le plus de boules le plus près du "cochonnet".

La pétanque est un sport des Jeux Paralympiques qui s'adresse aux enfants et aux adultes souffrant de déficiences intellectuelles ou physiques.



<https://youtu.be/vKevfVIX9cg>

## Conseil aux parents

Apprenez aux enfants à recycler. Disposez à la maison des poubelles clairement identifiées pour les différents déchets. Trouvez une forêt ou un espace vert près de chez vous et aidez à maintenir sa propreté, sans déchets et ni plastique.



# Rapprocher les gens

Les cérémonies d'ouverture ou de clôture d'un grand événement sportif sont des moments de rassemblement privilégiés.

Pensez à organiser une **Watch Party** et à y inclure des éléments de family.fit pour la rendre plus divertissante.

- Priez pour les familles qui vous entourent.
- Invitez quelques personnes chez vous pour regarder l'événement sportif avec vous. Faites en sorte que l'espace soit confortable et détendu.
- Prévoyez des en-cas et des boissons. Demandez aux participants d'apporter un plat ou un dessert à partager avec les autres.
- Faites d'autres activités avant ou après l'événement télévisé. Vous pourriez organiser des jeux amusants. Répondez

à des questions de réflexion. Racontez des anecdotes au sujet d'athlètes du passé. Partagez une pensée biblique sur le sport.

- Demandez aux participants de porter des vêtements correspondant à leur pays d'origine, d'apporter le drapeau de leur pays ou de partager un plat national ou une friandise à manger ensemble.
- Jouez à certains jeux ou exercices de fitness que vous avez appréciés sur family.fit.



Courir sur la lave chaude  
<https://youtu.be/zsonkh1tv2w>

Échauffement au miroir

Course d'obstacles

*Ce Watch Party pourra servir de point de départ pour d'autres événements, et moments forts passés avec vos voisins.*



# Terminologie

L'**échauffement** est une action simple qui permet de réchauffer les muscles, de respirer plus profondément et de faire circuler le sang. Mettez de la musique joyeuse et entraînante pour vos activités d'échauffement. Effectuez une série de mouvements pendant 3 à 5 minutes.

**Les étirements** sont moins susceptibles de causer des blessures lorsqu'ils sont effectués APRÈS les échauffements. Étirez-vous doucement - et maintenez la position pendant cinq secondes.

**Les mouvements sont visibles sur les vidéos**, ce qui vous permet d'apprendre le nouvel exercice et de bien le pratiquer. En commençant lentement et en vous concentrant sur la technique vous pourrez aller plus vite et avec plus de force par la suite.

**Reposez-vous et reprenez votre souffle** après un mouvement énergique. Ce pourrait être l'occasion d'une conversation entre vous. Et surtout, buvez un peu d'eau.

Le "**tap out**" est une façon de passer l'exercice à la personne suivante. Vous pouvez choisir différentes manières de "taper à la porte", par exemple en tapant dans les mains ou en sifflant. C'est à vous d'inventer !

**Round** - une série complète de mouvements qui seront répétés.

**Répétitions** - combien de fois un mouvement sera répété au cours d'un tour.

## Web et vidéos

Retrouvez toutes les séances sur le [site family.fit](https://www.family.fit)

Retrouvez-nous sur les médias sociaux ici :



Retrouvez toutes les vidéos de family.fit sur la [chaîne YouTube® family.fit](https://www.youtube.com/channel/UC...)



family.fit Cinq étapes



Vidéo promotionnelle

## Pour rester connecté

Nous espérons que vous avez apprécié ce livret de family.fit. Il a été élaboré par des bénévoles du monde entier.

Vous trouverez toutes les séances de family.fit sur le site <https://family.fit>.

Le site web contient les informations les plus récentes, la possibilité de partager vos commentaires, et il constitue le meilleur endroit pour rester en contact avec **family.fit** !

Si vous avez apprécié ce programme, n'hésitez pas à le partager avec d'autres personnes qui pourraient souhaiter y participer.

Cette ressource est offerte gratuitement et elle destinée à tous.

Si vous souhaitez recevoir family.fit par e-mail chaque semaine, vous pouvez vous inscrire ici : <https://family.fit/subscribe/>.

Si vous traduisez ce document (dans une autre langue), veuillez nous l'envoyer par courrier électronique à l'adresse [info@family.fit](mailto:info@family.fit) afin qu'il puisse être partagé avec d'autres.

Nous vous remercions.



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