

The Ultimate Race - 10 jours de plaisir !



*famille.fitness.foi.plaisir*



**Poursuivre la 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 sessions amusantes :**

- Impliquer tout le monde - tout le monde peut diriger !
- S'adapter à votre famille
- S'encourager mutuellement
- Mettez-vous au défi
- Ne pas faire d'exercice si cela provoque des douleurs

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

- Postez une photo ou une vidéo sur les médias sociaux et mentionnez **#familyfit** ou **@familyfitnessfaithfun**.
- La famille s'adapte-t-elle à 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 toutes les personnes qui s'exercent avec vous. Veuillez vous assurer que vous et toutes les personnes exerçant avec vous acceptez ces conditions dans leur intégralité. Si vous n'êtes pas d'accord avec tout ou partie de ces conditions, vous ne devez pas utiliser cette ressource.

## Quoi de neuf ?



Nous aimons tous le sport. Il est passionnant de voir les meilleurs athlètes de nos pays 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 des événements passés.

Une autre façon de s'impliquer est de faire du family.fit ensemble, en tant que ménage ou communauté locale. Faites de l'exercice, 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 inspirant 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

Philippiens  
4:8

Vérité ou  
mensonge ?

Se concentrer  
sur les belles  
choses

Qu'est-ce qui  
mérite d'être  
loué ?



Échauffement

Se laisser  
tomber sur le  
sol

Bouger en  
musique

Plaques de  
genou



Déplacer

Tremblements  
de chaise

Dips avec  
élévation des  
jambes

Dips  
chronométrés  
avec élévation  
des jambes



Défi

Défi sportif

Remplir le  
relais de  
coupe

Défi de la  
trempette



Explorer

Lire le verset  
et discuter  
d'un verre  
d'eau

Relisez le  
verset et  
discutez de  
ce que vous  
voyez

Relisez les vers  
et souvenez-  
vous de votre  
anniversaire



Jouer

Deux vérités et  
un mensonge

Jeu de  
mémoire

Mimez ce que  
vous admirez



## Se laisser tomber sur le sol

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

Une personne est le chef de file. Lorsque le meneur crie une partie du corps telle que le coude, le genou, le dos ou l'oreille, tout le monde doit placer cette partie du corps sur le sol.



<https://youtu.be/i1LOFXnidV4>

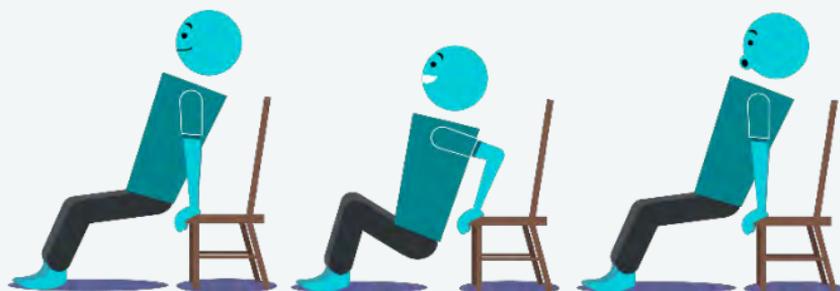
Reposez-vous et discutez ensemble.

Quand quelqu'un vous a-t-il dit quelque chose que vous saviez faux ? Qu'avez-vous fait ?

***Approfondissez : Quand avez-vous été pris au piège d'un mensonge ?***



## Tremblements de chaise



Plongez sur une chaise en appuyant votre poids sur vos bras. Gardez les pieds sur le sol.



Faites 5 à 10 répétitions et reposez-vous.  
Répétez.



<https://youtu.be/VfhAazNUNIo>

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



## Défi sportif

La famille court ensemble. Une personne crie un sport - par exemple, le football. Tout le monde court en faisant semblant de jouer au football. Faites de même avec d'autres sports comme le tir à l'arc, le tennis et le saut en longueur.

Soyez créatifs !



<https://youtu.be/D7rvj9lCaXM>



## Vérité ou mensonge ?

Lisez **Philippiens 4:8** dans la Bible.

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

Notre esprit est très puissant. L'apôtre Paul nous encourage à faire attention à ce sur quoi nous laissons notre esprit se concentrer. Il nous rappelle de remplir notre esprit de choses bonnes et positives. C'est un défi que nous devons tous relever dans notre course !

### **Passage de la Bible - Philippiens 4:8 (NIV)**

Enfin, frères et sœurs, tout ce qui est vrai, tout ce qui est noble, tout ce qui est juste, tout ce qui est pur, tout ce qui est beau, tout ce qui est admirable, tout ce

qui est excellent ou digne de louange, pensez-y.

Remplissez un verre d'eau à moitié.

Demandez à chaque personne de décrire la quantité d'eau contenue dans le verre. À moitié plein ou à moitié vide ? (Les deux réponses sont vraies.)

Paul nous encourage à vérifier ce à quoi nous pensons. Nous nous laissons souvent emporter par des pensées négatives, surtout dans les moments difficiles. Paul nous fournit une liste de choses qui plaisent à Dieu pour mesurer nos pensées.

Qu'est-ce que vos réponses au verre d'eau vous apprennent sur votre façon de penser ?

Discutez de la manière dont vous pouvez être sincère et positif dans vos pensées.

**Discutez avec Dieu :** Remerciez Dieu de nous avoir montré sa vérité en Jésus. Demandez-lui de vous aider à discerner la vérité et à penser à des choses qui lui plaisent.





## Deux vérités et un mensonge !

Chaque personne propose deux affirmations vraies et un mensonge.

Assurez-vous que le mensonge est crédible et que les vérités ne sont pas évidentes.

Chacun son tour, les participants font part de leurs trois affirmations. Les membres de la famille votent pour désigner la déclaration qu'ils considèrent comme un mensonge.

Pour les enfants plus jeunes, vous pouvez utiliser une phrase telle que "J'aime \_\_\_ (indiquez deux choses qu'ils aiment et une qu'ils n'aiment pas)".

### **Réfléchir :**

*A-t-il été difficile de trouver un mensonge ?*

*Avez-vous appris quelque chose de nouveau sur un membre de votre famille ?*

A close-up photograph of a bowl filled with golden-brown potato chips. The chips are piled together, showing their characteristic wavy, ridged texture. The bowl is white with a red and green geometric pattern on the bottom. An orange rectangular box is overlaid on the center of the image, containing white text.

**Conseil santé pour vivre  
longtemps**

Évitez de grignoter entre  
les repas.



## Bouger en musique



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

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



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

Se reposer et parler ensemble.

Racontez une chose que vous avez vue récemment et qui vous a plu.

***Approfondissez : Quand avez-vous eu une première impression négative de quelque chose avant de vous rendre compte que c'était en fait une bonne chose ?***



## Dips avec élévation des jambes



Plongez sur une chaise en vous appuyant sur vos bras. Pendant que vous plongez, tendez une jambe vers le sol. Alternez les jambes.

Faites 10 répétitions et reposez-vous.  
Répétez.



<https://youtu.be/TOXFtDm3WqM>

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



## Remplir le relais de coupe

À l'aide d'une chaise, chaque personne fait trois trempettes, puis court jusqu'à un marqueur pour verser de l'eau dans un verre à l'aide d'une cuillère. Marquez la personne suivante pour qu'elle continue. Continuez en relais jusqu'à ce que le verre soit plein.

Trois plongeurs = une cuillère.



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

***Allez plus loin : Augmentez le nombre de trempettes par cuillerée.***



## Se concentrer sur les belles choses

Lisez Philippiens 4:8.

Tenez une feuille de papier avec un petit gribouillis au centre. Que voyez-vous ? Vous pouvez voir le vilain gribouillis ou vous pouvez voir un papier plein de potentiel.

Pourquoi sommes-nous attirés par les petites imperfections ? Nous devons apprendre à regarder sous la surface pour voir ce qui est beau et merveilleux, comme la bonté du caractère d'une personne.

Comment pouvons-nous aller au-delà des apparences et nous concentrer sur le caractère intérieur ?

**Discutez avec Dieu :** Ramassez des objets naturels tels que des pierres ou des coquilles d'escargot dans votre maison et trouvez quelque chose d'agréable à propos de

chacun d'entre eux. Remerciez Dieu pour la beauté de chacun.

## Tennis de table

*Josephine Medina a contracté la polio dans son enfance, ce qui a affecté la croissance de ses jambes. Elle a été incitée à apprendre le tennis de table par son père qui participait à des compétitions pour son équipe nationale. Elle est devenue si douée pour ce jeu qu'elle a elle aussi été sélectionnée pour l'équipe nationale. Cependant, on lui a dit plus tard qu'elle ne pouvait pas participer aux compétitions en raison de son handicap. Sa passion et sa détermination pour le jeu sont restées intactes. Elle a refusé d'abandonner son objectif. Elle a continué à jouer au tennis de table et a rejoint l'équipe paralympique, remportant finalement une médaille de bronze à Rio de Janeiro en 2016.*

*"Je veux simplement prouver que le handicap n'est pas un obstacle à la*

*réalisation de vos objectifs. C'est juste un instrument pour réussir sa vie."*

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

*Comment votre famille peut-elle s'inspirer de Joséphine ?*





## Jeu de mémoire

Il s'agit d'un jeu de mémoire. Chaque membre de la famille a besoin de deux feuilles de papier. Dessinez le même objet sur les deux feuilles. Choisissez quelqu'un pour deviner pour ce tour. Mélangez les pages de façon à ce que chacun ait deux dessins différents. Les participants se placent en ligne, au hasard, en tenant leur dessin. Le devin regarde les dessins de chacun, puis se retourne pendant que tout le monde change d'ordre et cache son dessin. Le devin choisit alors une image à révéler et doit se rappeler qui tient l'image correspondante. S'il se trompe, il doit recommencer. S'il réussit, il joue avec un nouveau devin.



<https://youtu.be/P92YNScLbT4>

## Conseil santé pour vivre longtemps

Lorsque nous nous sentons mal, nous mangeons parfois des aliments "réconfortants" pour nous sentir mieux. Cette habitude entraîne souvent une prise de poids et évite de s'attaquer aux problèmes qui se cachent derrière nos pensées douloureuses.





### Plaque de genou

Concourez par paires. Essayez de toucher les genoux de votre adversaire autant de fois que possible en 60 secondes tout en protégeant les vôtres avec vos mains et la position de votre corps.

Changer de partenaire.



<https://youtu.be/cdXD5KN5iBM>

Se reposer et parler ensemble.

Qu'admirez-vous chez chaque membre de votre famille ?

***Approfondissez : Qu'admirez-vous chez vous ?***



## Dips chronométrés avec élévation des jambes



Plongez sur une chaise en vous appuyant sur vos bras. Pendant que vous plongez, tendez une jambe vers le sol. Alternez les jambes.

Combien pouvez-vous en faire en 30 secondes ?

Répétez l'opération et essayez d'augmenter votre nombre.



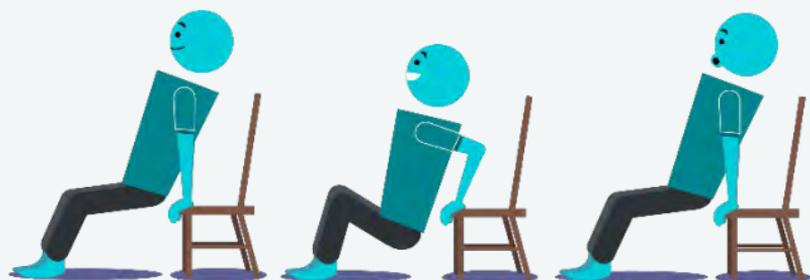
<https://youtu.be/TOXFtDm3WqM>

***Allez plus loin : Augmentez la limite de temps à 60 secondes.***



## Défi de la trempette

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



Chaque membre de la famille fait autant de plongeurs 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 !



## Qu'est-ce qui mérite d'être loué ?

Lisez Philippiens 4:8.

Paul conclut sa liste en recommandant de se concentrer sur les choses qui méritent d'être louées.

Pensez à votre anniversaire. Que ressentez-vous lorsque vous êtes fêté et apprécié le jour de votre anniversaire ?

À quelles choses excellentes ou louables pouvons-nous penser ?

Jésus est digne de louanges. Ensemble, dressez une liste des choses pour lesquelles vous pouvez louer Jésus.

**Discutez avec Dieu** : Priez et remerciez Dieu pour les personnes de votre communauté qui suivent l'exemple de Jésus. Faites une carte pour les remercier de l'exemple qu'ils donnent à votre communauté.



## Mimez ce que vous admirez

Sur des feuilles séparées, écrivez au moins une chose que vous admirez chez chaque membre de votre famille. Peut-être s'agit-il d'un bon élève, d'un bon joueur de football, d'un bon cuisinier, d'une personne qui aide toujours les autres, etc. Mettez les papiers dans un panier.

Deux personnes choisissent un papier dans le panier et le miment. Les autres doivent deviner ce qui a été admiré et la personne à laquelle il se réfère.

### ***Réfléchir :***

*Qu'avez-vous ressenti lorsque vous étiez la personne admirée ?*

*Saviez-vous que c'était vous ?*



## Conseil aux parents

Évitez de grignoter entre les repas. Proposez des alternatives saines comme les fruits et les légumes. Donnez à vos enfants l'exemple d'une alimentation saine.

JOUR 4

JOUR 5

JOUR 6

Colossiens 3  
:12

S'habiller de  
bonté et de  
compassion

Revêtez  
l'humilité et  
la douceur

S'armer de  
patience



Échauffement

Chien de  
garde

Touches de la  
main

Bouger en  
musique



Déplacer

Patineurs de  
vitesse lents

Patineurs de  
vitesse

Patineurs de  
vitesse à  
obstacles



Défi

Course de  
patineurs de  
vitesse

20,15,10,5

Défi du  
patineur de  
vitesse



Explorer

Lisez le verset  
et mettez 2  
chemises

Relecture des  
versets et  
concours de  
bras de fer

Relire le  
verset et  
déclencher le  
chronomètre



Jouer

Fourmis sur  
une bûche

Voler le nid

Promenade en  
famille



## 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 deuxième bras. Tout le monde fait deux tours et change de place, de sorte que tout le monde peut sauter.



<https://youtu.be/jgISsNnFVys>

Reposez-vous et discutez ensemble.

Décrivez une personne que vous qualifieriez de très gentille.

**Approfondir** : *En quoi la compassion diffère-t-elle de la gentillesse ? Donnez un exemple.*



## Patineurs de vitesse lents



Pratiquer le patinage de vitesse pour développer la force des jambes et du tronc. Fléchir et toucher le genou avec la main opposée (une répétition). Commencez lentement, puis augmentez la vitesse et rendez les mouvements fluides.

Faites-en six. Repos et 12. Repos et 18.



<https://youtu.be/oothd4lrmxg>

***Allez-y plus doucement*** : Diminuez le nombre de répétitions.



## Course de patineurs de vitesse



Comptez le nombre de patins de vitesse que vous pouvez faire en 60 secondes.

Reposez-vous pendant 60 secondes.

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

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

Effectuer deux séries.

***Allez plus loin : Faites plus de séries.***



## S'habiller de bonté et de compassion

Lisez **Colossiens 3:12** 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 cette lettre, Paul donne aux croyants une sagesse très pratique et précieuse sur la manière de vivre pour le Christ en communauté avec les autres. Les qualités attrayantes telles que la gentillesse et l'humilité viennent de Jésus. Nous devons les porter comme des vêtements.

### **Passage de la Bible - Colossiens 3:12 (NIV)**

C'est pourquoi, en tant que peuple choisi par Dieu, saint et aimé, revêtez-vous de

compassion, de bonté, d'humilité, de douceur et de patience.

Qu'est-ce que ce verset nous apprend sur la façon dont Dieu nous voit ?

Nous sommes choisis, saints et aimés. Dieu nous a mis à part pour que nous vivions et nous comportions comme Jésus et que nous lui ressemblions de plus en plus chaque jour. Développer le caractère de Jésus, c'est comme mettre un vêtement.

Mettez deux vêtements (pour la gentillesse et la compassion) et discutez de ce à quoi cela pourrait ressembler pour chacun d'entre vous cette semaine.

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

**Discutez avec Dieu :** Pensez à des personnes qui ont besoin de connaître la compassion et la gentillesse de Dieu aujourd'hui. Dessinez deux chemises et nommez-les COMPASSION et BONTÉ. Écrivez le nom de ces personnes. Priez pour eux maintenant.





## Fourmis sur une bûche

Chacun se tient sur un "rondin" (une ligne, un muret ou un banc). L'objectif est d'inverser l'ordre sur le rondin sans que personne ne tombe. Travaillez ensemble pour que tout le monde réussisse. Réglez un chronomètre.



<https://youtu.be/l1pHjfxleEc>

**Réfléchir :**

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

## Conseil santé pour vivre longtemps

Sortez et profitez de la nature. Promenez-vous, nagez, courez, jardinez ou profitez de la nature sauvage locale.





## Touches de la main

Tenez-vous debout en position de pompes, 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>

Reposez-vous et discutez ensemble.

Parlez des moments où vous devez faire preuve de douceur.

***Approfondissez :*** *Trouvez des exemples de personnes célèbres qui ont fait preuve d'humilité ou de douceur.*



## Patineurs de vitesse



Entraînez-vous à faire du patinage de vitesse. Chaque fois que votre pied s'avance, essayez de l'atteindre et de le toucher avec la main opposée. Commencez lentement, puis augmentez la vitesse et la fluidité.

Faire 10. Reposez-vous et faites 20.  
Reposez-vous à nouveau et faites 30.



<https://youtu.be/oothd4lrmxg>

***Allez plus loin*** : Augmentez le nombre de répétitions à 40, 50 ou 60.

**20, 15, 10 et 5**

Commencez par des "high five", puis passez à l'action :



- 20 sauts d'obstacles
- 15 fentes
- 10 pompes
- 5 squats

Terminez par des "high five".

Faites trois séries sans vous reposer entre elles.

***Allez-y plus facilement : Faites 10, 8, 6 et 4.***



## Revêtez l'humilité et la douceur

Lisez Colossiens 3:12.

Savez-vous écouter les conseils de vos parents, de vos amis ou de vos entraîneurs ?

Écouter les autres pour apprendre d'eux montre que nous grandissons en humilité, au lieu de penser que nous savons tout.

Enfilez les vêtements que vous portiez lors de la première session et ajoutez deux pièces supplémentaires pour l'"humilité" et la "gentillesse". Organisez une compétition familiale de bras de fer. Discutez ensemble des façons de s'exprimer qui démontrent l'humilité et la douceur. Il s'agit d'être discrètement fort.

**Discutez avec Dieu :** Chaque personne fait un dessin d'elle-même. Placez-les ensemble

et écrivez les cinq mots de Colossiens 3:12 autour de votre famille. Tout en colorant votre photo, priez les uns pour les autres.

## Volley-ball assis

*Comment passer d'ennemis à coéquipiers ?*

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

*Dans les années 1990, le Rwanda a connu une terrible guerre civile entre deux tribus, les Tutsis et les Hutus. Deux joueurs de volley-ball de l'équipe paralympique de 2012, Dominique Bizimana et Jean Rukondo, ont perdu leurs jambes à cause de mines terrestres pendant la guerre civile. L'un était hutu, l'autre tutsi. Ils avaient de bonnes raisons de se détester, mais sont devenus*

*coéquipiers et amis. Ils ont contribué à l'unité de toute l'équipe.*

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

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

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





## Voler le nid

Placez plusieurs balles ou paires de chaussettes par personne dans un récipient placé au centre. Il doit se trouver à une distance égale de tous les joueurs. Chaque joueur dispose également d'un "nid" (petit récipient) devant lui. Réglez un chronomètre pour cinq minutes.

Au signal, chacun court vers le milieu et attrape un objet pour son nid. Continuez jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de "trésor". Les joueurs peuvent voler un objet à la fois dans le nid de l'autre, mais ne peuvent pas défendre leur propre nid. La personne qui a le plus de "trésor" dans son nid au bout de deux minutes gagne.



<https://youtu.be/S19OODh8hEw>

**Réfléchir :**

*Quelles qualités ce jeu fait-il ressortir chez les joueurs ?*

## Conseil santé pour vivre longtemps

Trouvez des moyens  
créatifs d'être dehors avec  
d'autres personnes.

Organisez une chasse au  
trésor ou un pique-nique.





## Bouger en musique



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

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



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

Se reposer et parler ensemble.

Qu'avez-vous du mal à attendre ?

***Approfondissez : Quand avez-vous vu un sportif faire preuve de patience ?***



## Patineurs de vitesse à obstacles



Faites du patinage de vitesse avec un objet tel qu'une corde ou un livre posé sur le sol et que vous devez enjamber. Les patineurs de vitesse doivent être souples et leur vitesse doit être augmentée.

Faire 20. Reposez-vous, puis refaites 20.

Faites trois séries.



<https://youtu.be/KdLp2OmhRIs>

***Allez plus loin*** : Faites plus de séries ou faites-les plus rapidement.



## Défi du patineur de vitesse

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



Chaque membre de la famille fait autant de figures de vitesse 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 !



## S'armer de patience

Mettez vos quatre vêtements et ajoutez-en un autre.

Lisez Colossiens 3:12.

Réglez un minuteur sur une minute et attendez en silence en pensant aux moments où vous ou vos amis avez dû relever des défis qui ont mis votre patience à l'épreuve. Parlez de ces moments.

Quelque chose vous a-t-il aidé ? Qu'avez-vous appris ou qu'ont-ils appris ? Même si des sentiments de frustration peuvent apparaître, ce sont aussi des occasions de tirer des leçons de vie.

**Discutez avec Dieu** : Nous avons tous besoin de patience. Priez et demandez à Dieu de vous aider à progresser dans ce domaine.



## Promenade en famille

Y a-t-il un endroit que vous voulez explorer en famille ? Si vous le pouvez, faites une promenade ensemble et parlez en chemin de ce que vous avez appris cette semaine. Quelle est la vertu que vous avez le plus de mal à endosser ? Laquelle est la plus facile ? Choisissez une vertu sur laquelle vous voulez travailler cette semaine. Ramassez une pierre ou un objet de la nature qui vous rappellera votre promenade ensemble.

## Conseil aux parents

Soyez un bon modèle en passant du temps à l'extérieur pour vos enfants. Plantez ensemble des légumes dans un jardin. Veillez à ce qu'une zone sauvage locale soit exempte de déchets. Promenez-vous régulièrement et observez les changements de saison.



JOUR 7

JOUR 8

JOUR 9

1 Timothée  
6:11-12

Fuyez le mal

Poursuivre ce  
qui est bon

S'accrocher à  
l'éternité



Échauffement

Bouger en  
musique

Courir sur la  
lave chaude

Étoile de mer



Déplacer

Pompes  
murales

Pompes sur les  
genoux

Pompes avec  
partenaire



Défi

Relais de  
pompes

Course  
d'obstacles

Défi des  
pompes



Explorer

Lire les  
versets et  
jouer au chat  
et à la souris

Relire les  
versets et faire  
une chasse au  
trésor

Relire les  
versets et  
créer une  
chaîne  
humaine



Jouer

Relais à  
bascule

Bataille de  
compétences

Samouraïs,  
ninjas et  
sumos



## Bouger en musique



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

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



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

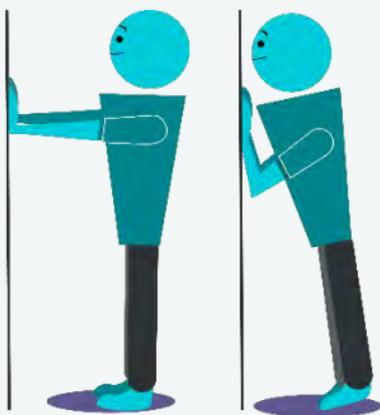
Se reposer et parler ensemble.

Courez-vous plus vite lorsque quelque chose vous poursuit ou lorsque vous poursuivez quelque chose ?

***Approfondissez : Racontez un moment où vous avez voulu fuir une situation ou un problème.***



## Pompes murales



Debout, les bras tendus vers un mur. Se pencher vers l'avant, placer les paumes sur le mur, plier les coudes et se repousser en position debout.

Effectuez 10 pompes sur le mur et reposez-vous. Répéter.

***Allez plus loin*** : Pousser à partir des genoux ou des orteils.



## Relais de pompes



Divisez-vous en deux équipes et placez-vous de part et d'autre de la pièce. Placez 21 objets tels que des jouets, des cuillères ou des balles au milieu.

Les membres de chaque équipe courent à tour de rôle vers le centre, font cinq pompes, ramassent un objet et reviennent en courant pour toucher la personne suivante. Continuer jusqu'à ce que tous les objets aient été ramassés.

Quelle est l'équipe qui a collecté le plus d'argent ?



<https://youtu.be/dTqhZRONbCE>

**Plus facile :** Faites les pompes sur un mur.



## Fuyez le mal

Lisez **1 Timothée 6:11-12** dans la Bible.

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

Ces mots sont écrits par l'apôtre Paul dans une lettre à son bon ami et étudiant, Timothée. Timothée est beaucoup plus jeune que Paul. Ensemble, ils ont voyagé et servi de nombreux croyants dans différentes villes. Paul cherche toutes les occasions de donner des conseils et d'enseigner à Timothée comment vivre une vie pieuse.

### Passage de la Bible - 1 Timothée 6:11-12 (NIV)

Mais toi, homme de Dieu, fuis tout cela, et poursuis la justice, la piété, la foi,

l'amour, l'endurance et la douceur.

Combats le bon combat de la foi. Saisis la vie éternelle à laquelle tu as été appelé lorsque tu as fait ta bonne confession devant de nombreux témoins.

Jouer au chat et à la souris. Une personne est "dans le coup". Lorsque cette personne marque quelqu'un d'autre, elle rejoint l'équipe du marqueur. (Si votre famille est petite, vous ne rejoignez l'autre équipe qu'après avoir été étiqueté trois fois). Jouez jusqu'à ce que tout le monde soit étiqueté.

Relisez les versets. Il contient une liste de choses auxquelles nous devons aspirer.

Pouvez-vous citer leurs contraires ?

Nous sous-estimons souvent le mal et pensons pouvoir lui résister facilement, mais il nous prend au piège. C'est un combat ! C'est pourquoi Paul nous encourage à toujours fuir le mal. Que devez-vous fuir aujourd'hui ?

**Discutez avec Dieu** : Rédigez une liste personnelle des maux que vous devez fuir.

Priez pour que Dieu vous donne la force et la sagesse.



## Relais à bascule

Travaillez par deux. Une personne sera le marcheur, l'autre déplacera les tongs. Le marcheur traverse lentement la pièce tandis que l'autre personne déplace les deux tongs de manière à ce que le marcheur marche toujours sur une tong. Échangez les rôles.

Le marcheur peut fermer les yeux lors du dernier tour.



<https://youtu.be/dFu3aQ8zDWE>

### *Réfléchir :*

*Que s'est-il passé lorsque le marcheur a fermé les yeux ?*

A photograph of a man and a young girl in profile, facing each other. The man is on the right, looking towards the girl on the left. They are both wearing light-colored t-shirts. The background is bright and out of focus. A teal-colored rectangular overlay is positioned in the center, containing white text.

**Conseil santé pour vivre  
longtemps**

Faites preuve d'assurance,  
mais pas d'agressivité.



## Courir sur la lave chaude

Se répartir autour d'un espace. Choisissez un chef. Lorsque le meneur 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 respire fort.



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

Reposez-vous et discutez ensemble.

Quelles sont les qualités d'un bon détective, d'un bon pisteur ou d'un bon chasseur ?

***Allez plus loin : Faites part de ce que vous souhaitez le plus accomplir dans la vie.***



## Pompes sur les genoux



Commencez en position de planche, les genoux au sol. En gardant le dos droit, abaissez votre corps en pliant les bras de façon à ce que votre poitrine touche le sol. Repoussez-vous jusqu'à la position de départ.

Effectuer deux séries de 8 répétitions.  
Reposez-vous 30 secondes entre les séries.

***Allez-y plus doucement*** : Poussez-vous contre un mur.

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



## Course d'obstacles

Organisez une course d'obstacles. Utilisez l'espace dont vous disposez à l'intérieur ou à l'extérieur (par exemple, courez vers l'arbre ou la chaise, sautez par-dessus le chemin ou le tapis, etc.) Faites preuve de créativité ! Chacun son tour, les participants doivent franchir la course d'obstacles le plus rapidement possible. Chronométrez chaque personne.



<https://youtu.be/0wf6zfkzmCQ>



## Poursuivre ce qui est bon

Lisez 1 Timothée 6:11-12.

Organisez une petite chasse au trésor. Un adulte cache quelques indices simples qui mèneront le reste de la famille au "trésor".

Quel est le trésor que Paul nous appelle à poursuivre ? La poursuite de ces trésors est un "bon combat de la foi". Il exige de la concentration, de la discipline et un effort constant.

Pourquoi cela vaut-il la peine d'en faire la quête de toute une vie ?

**Discutez avec Dieu :** Dessinez votre famille. Demandez à Dieu de vous aider à rechercher la justice, la piété, la foi, l'amour, l'endurance et la douceur.

# Les sprints

*Il peut y avoir plus d'un vainqueur ! Niel Louw et Elliot Mujaji ont participé à l'épreuve du 100 mètres. Ils participaient aux Jeux paralympiques de Sydney en 2000 parce qu'ils avaient tous deux été amputés d'un bras lors d'un accident électrique lorsqu'ils étaient plus jeunes. En reconstruisant leur vie, ils sont devenus de bons sprinters et ont gravi les échelons de la compétition internationale. Niel est entré dans la compétition en tant que favori mais, lors des éliminatoires, il a eu une crampe à la jambe, est arrivé dernier de sa course et a manqué la finale. Elliot a couru sa série et a gagné. Il s'est classé troisième pour la finale. La finale s'est jouée sur une photo, mais Elliot a triomphé en devenant le sprinter T46 le plus rapide du monde.*

*Ce qui est le plus surprenant, cependant, c'est que même s'il s'agissait de courses importantes et déterminantes pour la vie*

*dans la compétition la plus difficile du monde, les deux hommes considéraient que le plus grand prix était encore à venir. Ils seront tous deux vainqueurs de la plus grande course de la vie, qui se terminera par l'éternité avec Dieu.*

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

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





## La bataille des compétences

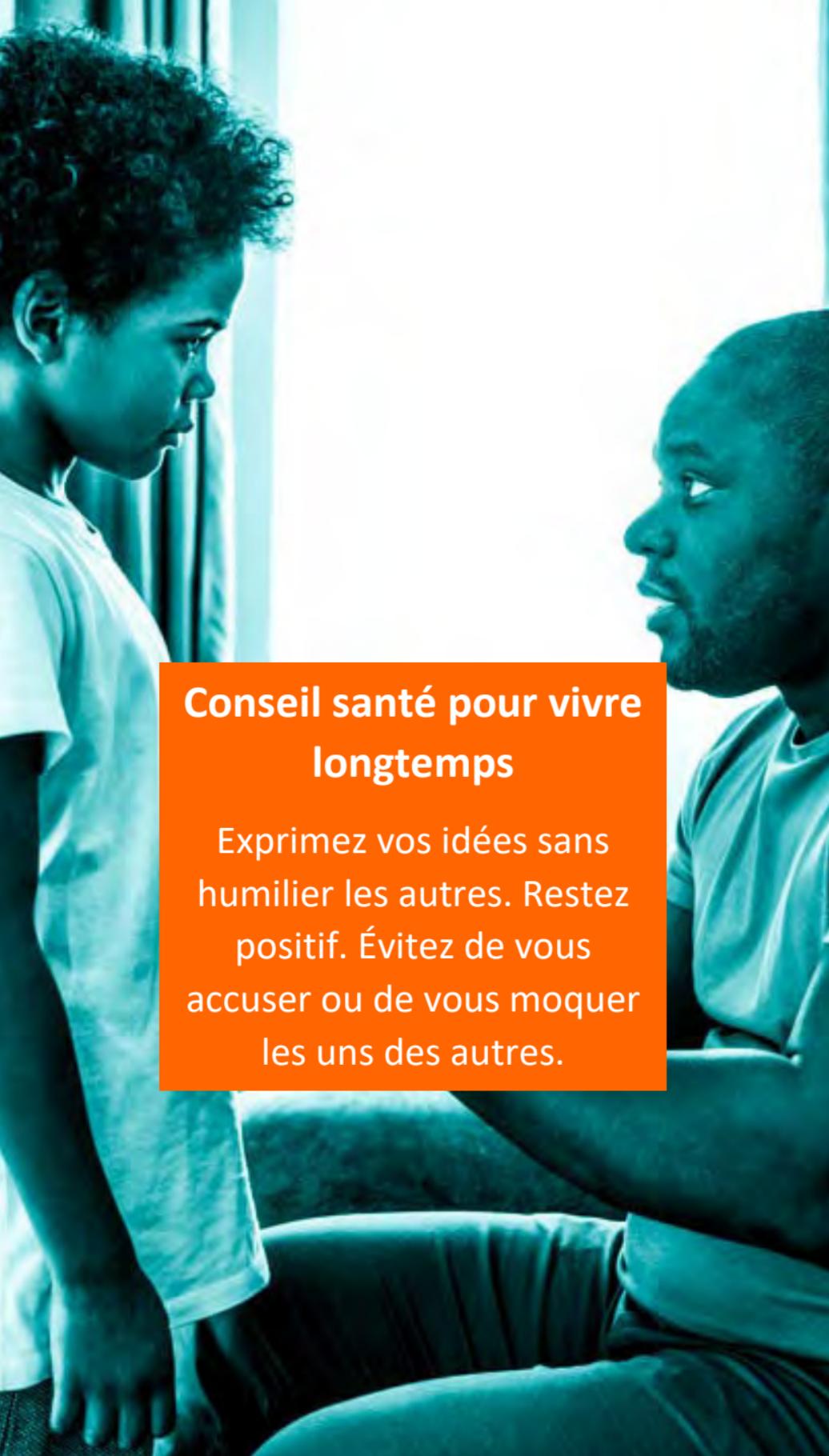
Formez deux équipes. Chaque équipe choisit un représentant qui participera à la compétition pour chacune des compétences. Si votre famille est petite, chaque personne peut concourir dans chaque compétence et compter ses points.

Essayez les épreuves suivantes : Sauter le plus haut, retenir sa respiration le plus longtemps, applaudir le plus fort, sauter le plus longtemps sur un pied, faire le Hula hoop le plus longtemps... Créez votre propre défi !

Comptez les points pour savoir qui a gagné la bataille.



<https://youtu.be/VVORLgWHeXc>

A young girl with curly hair and a man are shown in profile, looking at each other. The image has a teal color cast. An orange text box is overlaid in the center.

## Conseil santé pour vivre longtemps

Exprimez vos idées sans humilier les autres. Restez positif. Évitez de vous accuser ou de vous moquer les uns des autres.



## 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>

Reposez-vous et discutez ensemble.

Quelle est la durée la plus longue pendant laquelle vous avez fait quelque chose ?

***Approfondissez : comment vous imaginez-vous dans 10 ans ? Que ferez-vous ?***



## Pompes avec partenaire



La clé d'un bon push-up est de garder le corps en ligne droite et les coudes près du corps.

Faites face à votre partenaire sur le sol, les genoux au sol et les mains alignées avec les épaules. Faites des pompes en même temps, puis donnez-vous un "high five" d'une main.

Effectuez 10 séries et reposez-vous. Faire deux séries.



<https://youtu.be/AZnZ7xXamO0>



## Défi des pompes

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



Chaque membre de la famille fait autant de pompes 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 un défi à une autre famille pour voir si elle peut battre votre score. Partagez vos résultats et voyez qui arrive en tête !



## S'accrocher à l'éternité

Liez vos mains et créez une chaîne humaine. La personne qui se trouve à l'une des extrémités touche un objet inamovible. Quel est le point le plus éloigné que votre chaîne peut atteindre sans se rompre ?

Lisez 1 Timothée 6:11-12.

As-tu déjà imaginé à quoi ressemblera l'éternité ? Elle n'a ni commencement ni fin... elle est parfaite !

Pourquoi Paul nous demande-t-il de nous accrocher à l'éternité comme à une bouée de sauvetage ? Plus encore, de nous battre pour elle. Qu'est-ce qui rend l'éternité si précieuse ?

**Discutez avec Dieu** : Avec qui aimeriez-vous passer l'éternité ? Pensez à tous ceux dont vous ne voulez pas vous séparer.

Rassemblez une pierre ou un bouton pour

chacun d'entre eux et priez pour eux par leur nom.



## Samourais, ninjas et sumos

Inventez une action simple pour les trois personnages différents - Samouraï, Ninja et Sumo. Placez-vous face à face et choisissez un chef.

Chacun, y compris le meneur, choisit secrètement un personnage à mettre en scène. Au compte de 3, chacun fait l'action du personnage qu'il a choisi. Toute personne ayant le même personnage que le meneur marque un point. Le premier à atteindre cinq points gagne.

Changez de chef et jouez à nouveau.



<https://youtu.be/VOSEtmEtljw>

A woman with dark hair tied back, wearing a white turtleneck and grey overalls, is smiling warmly. She has her arms around two children. One child, a young boy with short black hair, is sitting on a wooden stool and looking up at her. The other child, a young girl, is leaning against her. The background features a window with a woven basket hanging from it, a potted plant, and a blue wooden door.

## Conseil aux parents

Apprenez aux enfants à résoudre les conflits dès leur plus jeune âge. Cela nécessite une pratique constante. Valorisez les relations, mettez fin aux brimades et enseignez le respect.

# Rapprocher les gens

Les cérémonies d'ouverture ou de clôture d'un grand événement sportif sont des moments privilégiés pour rassembler les gens.

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

- Priez pour les familles qui vous sont proches.
- Invitez quelques familles et personnes chez vous pour regarder le sport ensemble. Faites en sorte que l'espace soit confortable et détendu.
- Prévoyez des en-cas et des boissons. Demandez aux participants d'apporter quelque chose à manger pour le partager avec les autres.
- Faites d'autres activités avant ou après l'événement télévisé. Vous pourriez

jouer à des jeux amusants. Répondez à des questions qui font réfléchir.

Racontez des histoires de performances 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

Échauffement au miroir

Course d'obstacles

*Considérez cela comme une rampe de lancement pour d'autres événements et moments de joie qui pourraient servir votre quartier.*



# 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 amusante 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. Commencer lentement en se concentrant sur la technique vous permettra d'aller plus vite et d'être plus fort plus tard.

**Se reposer et récupérer** après un mouvement énergique. La conversation est très agréable ici. Sirotez de l'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 sessions 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

## 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 sessions de family.fit sur le site <https://family.fit>.

Le site web contient les informations les plus récentes, des moyens de faire part de vos commentaires et constitue le meilleur endroit pour rester en contact avec **family.fit** !

Si vous avez apprécié cet article, n'hésitez pas à le partager avec d'autres personnes qui souhaiteraient y participer.

Cette ressource est offerte gratuitement et destinée à être partagée avec d'autres personnes.

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 personnes.

Nous vous remercions.

L'équipe de family.fit



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