



JE BOUGE, JE JOUE

Semaine du 17 mai 2020

Dans l'histoire de cette semaine, nous avons vu que Moïse a connu des craintes et des doutes. Conduire le peuple d'Israël était toute une tâche. Dans tout cela, Moïse savait qu'il avait ses forces et ses faiblesses puis il a appris à faire confiance au Seigneur. Dieu utilise des gens et il ne s'attend pas à ce qu'ils soient parfaits, il veut qu'on lui fasse confiance.

Sais-tu que tu as de la valeur aux yeux de Dieu? Tu es unique et non parfait. Dieu t'aime comme tu es. Es-tu prêt à bouger cette semaine? Nous avons choisi un jeu de serpents et échelles dynamique qui vous donnera l'occasion de bouger en famille. Ne te décourage pas si tu tombes sur un serpent qui te fera descendre. La vie est remplie de situations; parfois nous avançons et à d'autres moments nous tombons. Il faut savoir se relever et prendre courage.

Victoire!			60 10 redressements assis	59 20 secondes danse libre	58 20 jumping jacks	57 10 fentes avant par jambe	56 Pause eau
48 30 sec course genoux hauts sur place	49 20 secondes danse libre	50 15 sauts	51 5 burpees	52 20 secondes planche abdominale	53 10 sauts	54 10 redressements assis	55 20 secondes mountain climbers
47 10 fentes avant par jambe	46 5 extensions des bras «push-up»	45 10 sauts	44 20 secondes planche abdominale	43 20 jumping jacks	42 30 sec. course genoux hauts sur place	41 30 secondes de chaise au mur	40 15 squats
32 15 squats	33 20 secondes mountain climbers	34 Pause eau	35 10 sauts	36 5 burpees	37 30 secondes de chaise au mur	38 5 extensions des bras «push-up»	39 10 secondes en arabesque
31 10 redressements assis	30 20 secondes planche abdominale	29 10 secondes en arabesque	28 5 extensions des bras «push-up»	27 20 secondes mountain climbers	26 20 secondes danse libre	25 30 sec. course genoux hauts sur place	24 10 sauts
16 10 secondes en arabesque	17 5 burpees	18 10 fentes avant par jambe	19 30 secondes de chaise au mur	20 20 jumping jacks	21 Pause eau	22 20 secondes mountain climbers	23 10 redressements assis
15 Pause eau	14 20 secondes jumping jacks	13 20 secondes danse libre	12 15 squats	11 30 secondes de chaise au mur	10 10 redressements assis	9 10 secondes en arabesque	8 10 fentes avant par jambe
Départ →	1 20 secondes mountain climbers	2 5 extensions des bras «push-up»	3 10 sauts	4 5 burpees	5 20 secondes planche abdominale	6 30 sec. course genoux hauts sur place	7 15 squats