

Blackjack

et mise en forme - Ados



*Le but du jeu de blackjack est d'atteindre 21 sans le dépasser.
Les cartes ont la valeur suivante :*

→ As = 1 ou 11 points (au choix du joueur) → 2 à 10 = valeur nominale → Valet, Reine et Roi = 10 points chacun

Pour jouer, il faut : Retourner deux cartes, additionner le nombre de points des cartes distribuées et décider si on préfère « piger » une autre carte ou « rester ». Il est possible de « piger » autant de fois qu'on le souhaite. Le but du jeu est d'atteindre 21 sans le dépasser. Le pointage final des cartes déterminera l'exercice à faire pour cette partie.

Ce qu'il faut : Un jeu de cartes, un endroit sûr et dégagé pour réaliser les exercices.

Il est important d'être à l'écoute de son corps lorsqu'on fait de l'exercice et de prendre une pause au besoin. Boire beaucoup d'eau et respirer.

11 points :

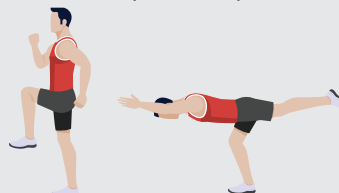
Coude-genou croisé



20 RÉPÉTITIONS

12 points :

Équilibre sur une jambe + Superman en vol



20 RÉPÉTITIONS

13 points :

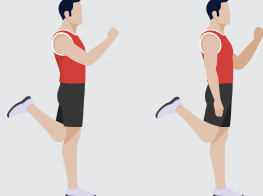
Sauts latéraux



20 RÉPÉTITIONS

14 points :

Flexion des jambes



30 SECONDES

15 points :

Sauts de grenouille



10 RÉPÉTITIONS

16 points :

Redressements partiels



20 RÉPÉTITIONS

17 points :

Course sur place en position accroupie



1 MINUTE

18 points :

Torsions du tronc



10 SECONDES

19 points :

Coups de poing



10 RÉPÉTITIONS

20 points :

Planche sur les avant-bras + flexion des genoux
Poser brièvement les genoux au sol en alternance



45 SECONDES

21 points :

Au choix !



1 MINUTE

22 points (échec!) :

Sauts en position accroupie



10 RÉPÉTITIONS