

# Blackjack

## et mise en forme Séniors



*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 :**  
Extensions du poignet

**MAINTENEZ PENDANT 10 SECONDES DE CHAQUE CÔTÉ**

**12 points :**  
Équilibre sur une jambe

**MAINTENEZ LA POSITION LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE, 2 FOIS SUR CHAQUE JAMBE**

**13 points :**  
Pompes au mur

**10 RÉPÉTITIONS**

**14 points :**  
Rotations du cou

**6 RÉPÉTITIONS**

**15 points :**  
Accroupissements assis-debout

**LE PLUS GRAND NOMBRE POSSIBLE**

**16 points :**  
Serrer et ouvrir le poing

**20 RÉPÉTITIONS**

**17 points :**  
Soulèvement des talons

**10 RÉPÉTITIONS**

**18 points :**  
Coude-genou croisés

**10 RÉPÉTITIONS**

**19 points :**  
Coups de poing

**12 RÉPÉTITIONS**

**20 points :**  
Écartés

**8 RÉPÉTITIONS**

**21 points :**  
Au choix !

**1 MINUTE**

**22 points (échec!) :**  
Étirements du tronc

**5 RÉPÉTITIONS PAR CÔTÉ**