
















Défis sportifs

Choisis une carte au hasard et réalise le défi pour te maintenir en forme !

 <p>Fais 10 sauts de grenouille en appelant ton personnage préféré d'Harry Potter.</p>	 <p>Prononce 10 noms de personnages d'Harry Potter en imaginant que tu sautes à la corde.</p>	 <p>Saute sur place le plus haut possible pendant 20 secondes comme si tu voulais attraper une clé volante.</p>
 <p>Fais le tour du salon à 4 pattes en criant «Touffu ».</p>	 <p>Prononce la phrase suivante 3 fois de suite en ayant une jambe en l'air «Pour qui sont ces serpents qui sifflent sur vos têtes ».</p>	 <p>Cours sur place en montant tes genoux 5 fois et en faisant des clins d'œil.</p>
 <p>Fais 10 sauts pieds joints en tapant dans les mains.</p>	 <p>Fais semblant de boxer la tête de Voldemort pendant 20 secondes.</p>	 <p>Rampe pendant 30 secondes comme si tu voulais éviter les toiles d'araignée de la forêt interdite.</p>
 <p>Danse en remuant tout ton corps comme si tu avais un serpent dans tes habits.</p>	 <p>Fais le pont pendant 10 secondes.</p>	 <p>Fais le tour du jardin (si tu en as un) à cloche pieds en imaginant écraser les mandragores qui hurlent.</p>
 <p>Reste droit comme un I en levant les bras en l'air comme si tu étais suspendu au saule cogneur.</p>	 <p>Allonge-toi sur le dos et pédale avec tes pieds 30 secondes en donnant des formules magiques.</p>	 <p>Fais 20 pas chassés en prononçant le nom des 4 maisons.</p>

 <p>Assieds-toi et tente de toucher tes pieds avec tes mains.</p>	 <p>Allonge-toi et fais semblant de nager dans le lac de Pouldard en évitant les sirènes.</p>	 <p>Fais 4 sauts en faisant demi-tour.</p>
 <p>Mets-toi accroupi et relève toi en sautant 8 fois comme si tu étais le crapaud de Neville.</p>	 <p>Déplace-toi dans ta maison avec un objet sur la tête sans le faire tomber.</p>	 <p>Reste 20 secondes sans bouger en tailleur comme si tu étais pétrifié.</p>
 <p>Fais semblant de monter les escaliers de Pouldard.</p>	 <p>Fais 20 squats en imaginant éviter les fioles que Rogue pourrait te lancer.</p>	 <p>Mets tes bras devant toi et agite tes jambes comme si tu voulais échapper à un détraqueur.</p>
 <p>Imite les ailes du dragon qui s'envole pendant 20 secondes.</p>	 <p>Fais la chandelle pendant 15 secondes.</p>	 <p>Cours sur place en faisant des talons/fesses.</p>
 <p>Fais les différents mouvements de baguette selon les sorts.</p>	 <p>Fais la position du flamant rose pendant 8 secondes en ayant la grâce d'un sombral.</p>	 <p>Fais des mouvements de rotation du cou comme si tu perdais la tête comme Nick quasi sans tête.</p>

ALOHOMORA
 APARECUM
 ASCENDIO
 WINGARDIUM LEVIOSA
 DESCENDIO
 MIMBLEWIMBLE
 SILENCIO
 SPECIALIS REVELIO
 TARANTALLEGRA
 REPARO
 ARRESTO MOMENTO
 FINITE INCANTATEM
 NOX
 HERBIVICUS
 LOCOMOTOR
 FLABILIS
 LUMOS
 DANING SKELETONS
 REVELIO
 AQUAMENTI
 STUPIFY
 OPPEGNO
 METEOLJINX
 INCENDIO
 DARK DETECTORS
 EXPELLIARMUS

MANUEL DU DÉBUTANT
 MANIEMENT DE LA BAGUETTE