

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>

