



# MON CARNET DE MISSIONS

Nom du chien :

Période de la mission :

- Je m'engage à faire de mon mieux pour réaliser le maximum d'exercices possibles avec mon chien**
- 

💡 Astuce : Ritualiser vos exercices augmente vos chances de réussite !

🍴 **MOMENT CLÉ** : Le repas de votre chien = moment d'or pour s'entraîner !  
Utilisez le contenu de sa gamelle comme récompense naturelle.

🕒 Mes créneaux d'entraînement choisis :

- Avant le repas du matin :
  - Avant le repas du soir :
  - Autre moment :
- 

## 🎯 COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

Un os à cocher = 5 répétitions du même exercice

🏆 **VOTRE MISSION** : Avoir le maximum d'os cochés au rendez-vous suivant

🎉 **RÈGLE BONUS** : Quand vous atteignez 10 os cochés pour un même exercice, vous avez mérité une petite récompense ! Offrez-vous quelque chose qui vous fait plaisir : Une pause café/thé, votre balade préférée, etc.

💡 **RAPPEL** : Pas de pression ! Chaque case cochée est une victoire. L'important, c'est de pratiquer régulièrement, même un peu.

Exemple :


- ✅ J'ai fait 5 répétitions d'autocontrôle, je coche un os
- ✅ Plus tard, j'en refais 5, je coche un deuxième os
- ✅ Et ainsi de suite...
- ☀️ Plus vous cochez d'os, plus votre chien progresse !






Exercice : \_\_\_\_\_




 Ma récompense : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_




 Ma récompense : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_




 Ma récompense : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Exercice : \_\_\_\_\_




 Ma récompense : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_




 Ma récompense : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_




 Ma récompense : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Exercice : \_\_\_\_\_




 Ma récompense : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_




 Ma récompense : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_




 Ma récompense : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Exercice : \_\_\_\_\_




 Ma récompense : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



 Ma récompense : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



 Ma récompense : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Exercice : \_\_\_\_\_



 Ma récompense :

---

---



 Ma récompense :

---

---



 Ma récompense :

---

---

Exercice : \_\_\_\_\_



 Ma récompense :

---

---



 Ma récompense :

---

---



 Ma récompense :

---

---

Exercice : \_\_\_\_\_



 Ma récompense :

---

---



 Ma récompense :

---

---



 Ma récompense :

---

---

Exercice : \_\_\_\_\_



 Ma récompense :

---

---



 Ma récompense :

---

---



 Ma récompense :

---

---