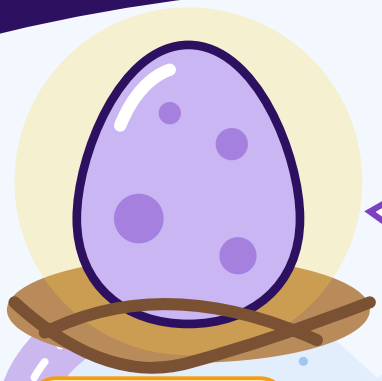
CALENDRIER DE L'AVENT DES ROUTINES

La Quête des 24 Flammes

1 mission par jour · 1 flamme coloriée · 1 dragon à réveiller



Chut… Braise, un bébé dragon, dort dans son œuf gelé.
Chaque mission réussie allume une flamme pour le réchauffer.
Réunis les 24 flammes, et il éclora le soir du 24 !
Colorie une flamme sur le chemin après chaque mission.

DÉPART

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

L'œuf craque ! (8) · Un œil s'ouvre ! (16) · Il éclot ! (24)

Gardien·ne du dragon : .....

Les 24 missions secrètes

Découpez les cartes, pliez-les, et laissez votre enfant en découvrir une chaque matin (dans un bocal, une chaussette, sous l'oreiller…).

1



Je m'habille tout seul ce matin

AUTONOMIE

2



Je me brosse les dents 2 minutes, matin et soir

EN FORME

3



Je fais un compliment à quelqu'un de la famille

GENTILLESSE

4



Je range mes jouets avant le dîner

COUP DE MAIN

5



Je choisis un livre et on le lit ensemble

CALME

6



Je prépare un dessin cadeau pour quelqu'un

GENTILLESSE

7



Je mets la table

COUP DE MAIN

8



Je me prépare pour le coucher sans qu'on me le répète

AUTONOMIE

9



Je range mes chaussures et mon manteau

AUTONOMIE

10



Je mets de côté un jouet à donner

GENTILLESSE

11



Je goûte un fruit ou un légume

EN FORME

12



Je respire 5 fois comme un dragon : on inspire, on souffle

CALME

13



Je prépare mon sac pour demain

AUTONOMIE

14



J'appelle ou j'envoie un message vocal à un proche

GENTILLESSE

15



Je me lave les mains avant de manger, sans rappel

EN FORME

16



Un soir sans écran : je choisis un jeu en famille

CALME

17



J'arrose une plante ou je nourris un animal

COUP DE MAIN

18



J'aide quelqu'un avant qu'on me le demande

GENTILLESSE

19



Je mets mon linge dans le panier

COUP DE MAIN

20



Je danse ou je saute pendant une chanson entière

EN FORME

21



Au dîner, je raconte mon meilleur moment du jour

CALME

22



Je cuisine avec un adulte

COUP DE MAIN

23



Je fais ma routine du matin du début à la fin

AUTONOMIE

24



Je dis merci à chaque personne à la maison

GENTILLESSE

Le guide des parents

2 minutes pour préparer, 24 jours pour installer de bonnes habitudes.

1 — Affichez la carte
Page 1 sur le frigo, à hauteur d'enfant. Il écrit son prénom : la quête est à lui.

2 — Découvrez la mission
Chaque matin, une carte. Lisez-la ensemble et choisissez le bon moment.

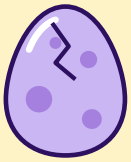
3 — Coloriez la flamme
Mission réussie ? L'enfant colorie lui-même. C'est son petit rituel de victoire.

4 — Fêtez les paliers
Aux jours 8, 16 et 24, remettez le bon de récompense choisi à l'avance.

Pour que ça tienne jusqu'au 24

- Félicitez l'effort précis : « tu as rangé tes chaussures sans que je le demande ».
- Un jour raté ne retire jamais de flamme. On utilise un joker, ou on rattrape demain.
- Adaptez : avant 5 ans, faites la mission ensemble. Après 7 ans, laissez-le la mener seul.
- Vous commencez en retard ? Faites deux missions par jour, ou finissez à votre rythme.

✂ Les 3 bons de récompense (choisissez-les ensemble avant de commencer)



JOUR 8 · L'ŒUF CRAQUE

Bon pour un moment à deux

Idées : soirée jeu de société, histoire en plus, cabane dans le salon

Notre récompense : .....



JOUR 16 · UN ŒIL S'OUVRE

Bon pour une surprise gourmande

Idées : crêpes au goûter, chocolat chaud, choisir le dessert

Notre récompense : .....



JOUR 24 · LE DRAGON ÉCLOT

Bon pour la grande récompense

Idées : sortie lumières de Noël, cinéma maison, activité au choix

Notre récompense : .....

Joker
Jour trop chargé ? Ce joker remplace une mission.

Joker
Jour trop chargé ? Ce joker remplace une mission.

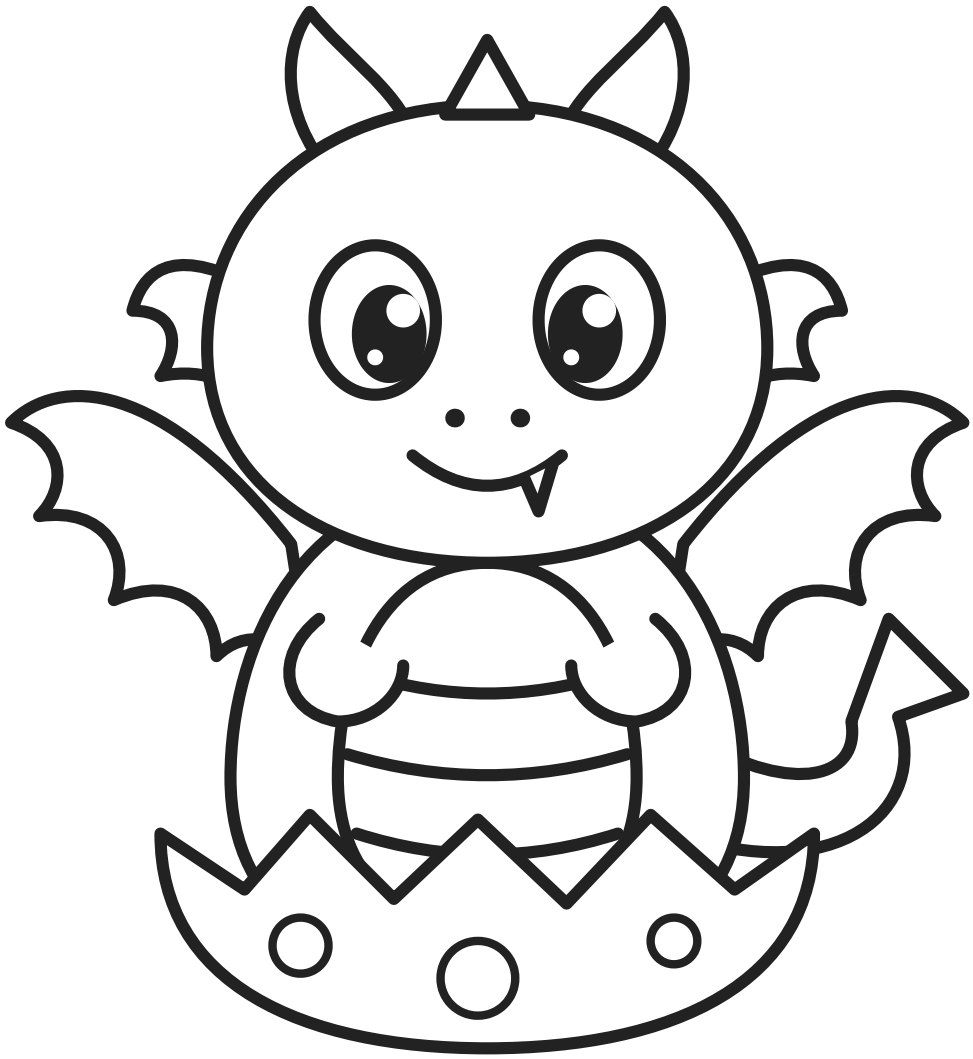
QUÊTE ACCOMPLIE

Diplôme de Gardien·ne du Dragon

Décerné à

.....

qui a réuni les flammes, réchauffé l'œuf et réveillé Braise.



Colorie Braise aux couleurs que tu veux !

Signature des parents

Date

La quête continue en janvier

Avec l'app gratuite GoodiQuest : routines pas à pas, points, récompenses, et un dragon qui grandit.

goodiquest.com