

Vivre avec énergie

Je grandis

À 6-8 ans, je découvre mes capacités physiques, mon corps et j'en prends soin.

J'explore

À 11-14 ans, je découvre mes changements physiques et identifie les pratiques qui influent sur mon corps ou ma santé.

Je m'engage

À 17-21 ans, je suis autonome, je vis chaque jour avec énergie, rythme et persévérance.



Je découvre

À 8-11 ans, je développe mes capacités physiques pour continuer de grandir et je respecte le corps de l'autre.

J'agis

À 14-17 ans, je respecte les limites de mon corps et j'identifie les personnes ressources pouvant m'y aider.

Je me dépasse

Adulte Vent du large, j'accueille mon corps, je respecte celui des autres et j'ose me dépasser.