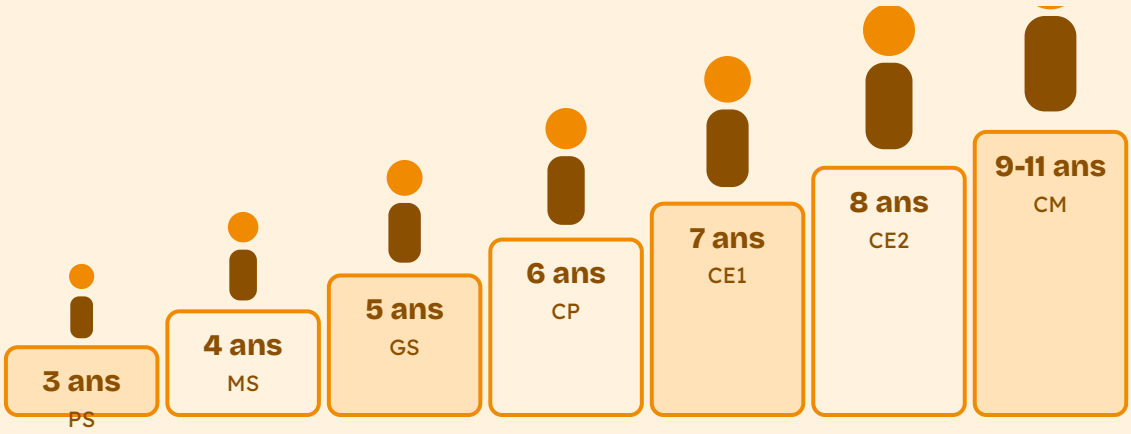
Fichelo

3 → 11 ans

Grandir de 3 à 11 ans

Les repères de chaque âge, de la petite section au CM2 : ce que le médecin regarde, ce que l'école attend, ce que vous pouvez faire chaque jour, et à qui parler quand une question vous travaille.



- 7 tranches d'âge, de 3 à 11 ans
- Ce que l'école attend, classe par classe
- Quand en parler, et à qui (sans diagnostic)
- Les repères du carnet de santé, domaine par domaine
- Sommeil, écrans, mouvement : les repères officiels
- Carnet de suivi et check-lists à imprimer

7
tranches d'âge, de la petite section au CM2

22
outils à remplir : check-lists, carnet de suivi, routines

11
sources citées (textes officiels, une étude), avec leur lien

Édition 2026-2027, d'après le carnet de santé 2025 et les programmes de 2024 et 2025 · Pour les parents d'un enfant de la maternelle au CM2
Fichelo est un site indépendant, sans lien avec le ministère de l'Éducation nationale ni avec les plateformes citées. Chaque fait renvoie à sa source, listée en fin de guide.

Sommaire

1 Chaque enfant a son rythme : comment lire ce guide — 3
Les repères de ce guide sont ceux que les médecins et les enseignants utilisent.

2 De 3 à 4 ans : la petite section — 5
L'âge des phrases de trois mots, du « je », des premiers copains et des escaliers montés en alternant les pieds.

3 De 4 à 5 ans : la moyenne section — 8
Les « pourquoi ? », les jeux de « on dirait que », le bonhomme têtard, le tricycle.

4 De 5 à 6 ans : la grande section — 11
L'année qui prépare le CP : les sons des lettres, le prénom en cursive, les nombres jusqu'à dix et la comptine jusqu'à trente.

5 De 6 à 7 ans : le CP — 14
L'année où l'on apprend à lire et à écrire.

6 De 7 à 8 ans : le CE1 — 17
Pas d'examen obligatoire cette année-là, mais une année décisive pour la lecture fluide, les nombres jusqu'à mille et les premières tables de multiplication.

7 De 8 à 9 ans : le CE2 — 19
Un examen médical obligatoire qui regarde les apprentissages, le moral et les relations.

8 De 9 à 11 ans : le CM1 et le CM2 — 21
Les dernières années de l'école primaire : lecture rapide et silencieuse, grands nombres, fractions et décimaux, textes plus longs.

9 Quand en parler, et à qui — 23
Une inquiétude n'appelle pas un diagnostic, mais une conversation, avec la bonne personne.

10 Le quotidien qui aide : sommeil, écrans, jeu, lecture — 25
Les gestes les plus utiles ne coûtent rien et tiennent en quelques minutes : un coucher régulier, des écrans éteints à temps, du jeu libre et une histoire.

A Carnet de suivi, de 3 à 11 ans — 27

B Préparer un rendez-vous (enseignant, médecin) — 30

C Routine du soir et check-lists de rentrée — 31

• Sources — 32

Mode d'emploi

Commencez par le chapitre 1 (comment lire les repères, et le calendrier des examens), puis allez directement au chapitre de l'âge de votre enfant. Les chapitres 9 et 10 valent pour tous les âges.

Chaque enfant a son rythme. Les repères disent ce que la plupart des enfants font à un âge donné, pas ce que le vôtre « doit » faire à date fixe. Une case « pas encore » n'est pas une alerte ; un ensemble de difficultés qui dure, une régression ou une inquiétude qui revient sont des raisons d'en parler.

Les pages marquées **À remplir**, **À cocher** ou **À imprimer** s'impriment autant de fois que nécessaire. Ce guide ne remplace ni le carnet de santé ni l'avis d'un médecin. Les numéros entre crochets renvoient aux sources, à la fin.

Chapitre 1

Chaque enfant a son rythme : comment lire ce guide

Les repères de ce guide sont ceux que les médecins et les enseignants utilisent. Ils servent à repérer tôt ce qui mérite de l'aide, pas à comparer votre enfant à celui du voisin.

> **En une phrase :** le carnet de santé le dit lui-même, « le développement de votre enfant se fait à son rythme mais certains retards doivent inciter à agir et consulter rapidement votre médecin ».[1] Ce guide vous aide à faire la différence entre les deux, avec les mêmes repères que les professionnels.

Trois sources, un seul enfant

Pour chaque âge, de 3 à 11 ans, vous trouverez :

- **ce que le médecin regarde** à l'examen obligatoire de cet âge : le carnet de santé (nouvelle édition 2025) contient pour chaque examen une liste de repères de « développement » (motricité, langage, attention, autonomie, relations) ;[1]
- **ce que l'école attend** : les programmes de maternelle (2024) et de l'école élémentaire (2024 pour le CP-CE2, 2025 pour le CM1-CM2) donnent, âge par âge ou classe par classe, des objectifs et des « exemples de réussite » ;[2, 3]
- **le quotidien** : sommeil, écrans, mouvement, et ce que vous pouvez faire chaque jour, en quelques minutes.

Ce que ces repères ne sont pas

Ce ne sont ni des examens ni des notes. Le programme de maternelle présente ses objectifs « à aborder avant 4 ans », « à partir de 4 ans ou dès que les apprentissages précédents ont pu être observés », « à partir de 5 ans » : l'école elle-même s'adapte au moment où l'enfant est prêt.[2] Le carnet ajoute qu'il existe « dès le plus jeune âge des différences avec des enfants " petits dormeurs " ou " grands dormeurs " » : on pourrait en dire autant du langage, du dessin ou du vélo.[1]

Le carnet ne demande pas non plus d'inquiéter les parents pour une case : dans sa grille, c'est un **ensemble** de repères non acquis, dans plusieurs domaines à la fois, qui conduit le médecin à orienter l'enfant vers une équipe spécialisée.[1] En dehors d'une régression ou d'un facteur de risque connu, que le médecin prend en compte à part, une seule case « pas encore » ne suffit pas.

La règle d'or, écrite par la Haute Autorité de santé

« Quel que soit l'âge, toute inquiétude des parents concernant le neurodéveloppement de leur enfant doit être considérée comme un signe d'appel. Il en est de même pour toute régression ou non-progression des acquisitions. »[4]

Autrement dit : votre regard compte. Si quelque chose vous inquiète, vous avez raison d'en parler, même si votre enfant « coche » la plupart des repères. Et un enfant qui perd ce qu'il savait faire, ou qui ne progresse plus pendant des mois, mérite un avis.

L'âge et la classe ne coïncident pas toujours

Dans une même classe, un enfant né en janvier a presque un an de plus qu'un enfant né en décembre. À 3 ou 4 ans, c'est un quart de sa vie. Lisez donc le chapitre de **son âge** pour les repères de santé, et celui de **sa classe** pour ce que l'école attend. Si votre enfant est né prématurément, son médecin corrige l'âge pour les premiers repères, jusqu'à 2 ans.[4]

Les examens médicaux de 3 à 11 ans

De la naissance à 16 ans, un enfant bénéficie de 20 examens obligatoires, remboursés à 100 % sans avance de frais (sauf dépassement d'honoraires).[5] Ceux qui concernent ce guide :

Âge	Qui le fait	Ce qu'il regarde en particulier
3 ans, 4 ans, 5 ans	Médecin traitant, autre médecin choisi ou PMI[5]	Croissance, vue, audition, langage, développement, sommeil, écrans, activité physique[1]
3-4 ans, à l'école maternelle	Visite médicale organisée à l'école, gratuite[6]	Repérer ce qui peut gêner les apprentissages : vue, audition, langage[6]
6e année (GS ou CP), à l'école	Visite médicale à l'école, gratuite ; présence d'un parent « fortement conseillée »[6]	Même objectif, avant et pendant l'entrée dans la lecture[6]
6 ans	Médecin généraliste ou pédiatre[5]	Notamment : adaptation au rythme scolaire, cantine, propreté de nuit, attention, autonomie[1]
Dans l'année qui suit les 6 ans	Rendez-vous de dépistage, depuis le 29 juillet 2026[5]	Dépistage précoce des maladies cardio-neuro-vasculaires (par exemple l'hypercholestérolémie familiale)[5]
Entre 8 et 9 ans	Médecin généraliste ou pédiatre[5]	Apprentissages (lecture, écriture, calcul), anxiété, sentiment de harcèlement, puberté[1]
Entre 11 et 13 ans	Médecin généraliste ou pédiatre[5]	Puberté, santé, vie au collège ; une page à lire avec l'enfant pour préparer la consultation[1]

À partir de 3 ans et jusqu'à 24 ans, des examens bucco-dentaires de prévention gratuits sont aussi proposés par le programme M'T dents.[1]

Comment utiliser les outils

Chaque chapitre d'âge se termine par une check-list « Ce que j'observe à la maison ». Remplissez-la quelques jours avant l'examen médical ou un rendez-vous avec l'enseignant, sans faire passer d'épreuve à votre enfant : notez ce que vous voyez dans la vie de tous les jours. L'annexe A est un carnet de suivi d'une page par âge ; l'annexe B prépare un rendez-vous ; l'annexe C aide à installer une routine du soir.

Chapitre 2

De 3 à 4 ans : la petite section

L'âge des phrases de trois mots, du « je », des premiers copains et des escaliers montés en alternant les pieds. Et, pour beaucoup, l'entrée à l'école.

Ce que le médecin regarde à l'examen de 3 ans

Le carnet de santé décrit l'enfant « entre trois et quatre ans » : il « aime jouer avec d'autres enfants », « comprend et participe quand on lui raconte des histoires », « lance la balle ».[1] À l'examen de 3 ans, le médecin note notamment s'il :[1]

Domaine	Repères de l'examen de 3 ans (carnet de santé)
Bouger	monte l'escalier seul en alternant les pieds (avec la rampe) ; saute une marche
Mains et regard	empile huit cubes d'après un modèle ; copie un cercle
Parler, comprendre	dit des phrases de trois mots (sujet, verbe, objet) ; utilise son prénom ou « je » pour parler de lui ; comprend une consigne orale simple, sans geste de l'adulte
Autonomie	enfile seul un vêtement (bonnet, pantalon, tee-shirt)
Les autres	prend plaisir à jouer avec les enfants de son âge ; parvient à participer à une activité à deux ou à plusieurs

Il vérifie aussi la vue (acuité, strabisme), l'audition, la propreté (de jour, de nuit), le comportement à la maison et à l'école, le nombre d'heures de sommeil, les écrans et l'activité physique.[1]

Ce que l'école attend avant 4 ans (petite section)

Le programme de maternelle fait du vocabulaire sa priorité : « une maitrise suffisante de la langue repose sur l'usage d'au moins 2500 mots en fin de grande section ».[2] Pour les objectifs « à aborder avant 4 ans », il donne ces exemples de réussite :[2]

Domaine	Exemples tirés du programme (cycle 1)
Vocabulaire	trouver un objet nommé par le professeur (« Peux-tu me donner la colle ? ») ; ranger des jeux familiers par catégorie
Phrases	utiliser il, elle, ils, elles, puis je ; d'abord le présent, puis en fin d'année présent, passé composé et futur proche : « J'ai joué à la balançoire et je vais faire du vélo » ; relier par « et puis »
Sons	frapper les syllabes d'un mot dans ses mains ; dire des comptines courtes ; prononcer les paires t/k, f/s, m/n (cube/tube, cassé/café)
Écrit	retrouver l'étiquette de son prénom en capitales parmi d'autres ; demander à l'adulte d'écrire sous un dessin
Geste	tracer des traits verticaux et horizontaux, des points, des boucles, des cercles ; modeler des formes
Nombres	réciter la comptine jusqu'à six en partant de un ; dénombrer et constituer des collections jusqu'à trois, voire quatre ; « deux, c'est un et un »

Sommeil, écrans, mouvement

- **Sommeil** : le carnet indique qu'entre 3 et 5 ans l'enfant « dort entre 10 et 12h par jour » et qu'il arrête la sieste quotidienne quelque part entre 3 et 6 ans.[1] Une sieste encore utile en petite section n'a donc rien d'anormal.
- **Écrans** : « entre 3 et 6 ans, l'usage des écrans doit rester occasionnel, limité à des contenus à qualité éducative et accompagné par un adulte » ; pas d'écran dans la chambre, pas de tablette ni de smartphone pour le calmer, pendant les repas ou avant le sommeil.[1]
- **Mouvement** : jusqu'à 5 ans, le carnet recommande qu'un enfant « bouge » au moins 3 heures par jour : marcher, courir, sauter, lancer une balle.[1]

Ce que vous pouvez faire chaque jour

- **Parlez en faisant** : commentez ce que vous faites ensemble (« je coupe la pomme en deux »). C'est exactement ce que le programme demande à l'enseignant : « écouter et échanger avec le professeur qui commente ses actions ».[2]
- **Reformulez sans corriger** : il dit « le chien il a couru » ; répondez « oui, le chien a couru vite ». Le modèle compte plus que la remarque.
- **Une histoire par jour**, en lui laissant le temps de montrer, de nommer, de raconter la suite.
- **Comptez pour de vrai** : trois assiettes, deux cuillères, « encore une, ça fait trois ». Le programme insiste sur cette façon de compter, qui ajoute un objet à chaque nombre.[2]
- **Laissez-le faire seul** ce qu'il peut : enfiler son bonnet, son pantalon, porter son assiette.

Entre parents : les débuts à l'école

Une astuce qui aide : passer devant l'école les jours d'avant, nommer la maîtresse ou le maître, et garder un rituel d'au revoir court et toujours le même. S'il pleure le matin, demandez à l'enseignant comment se passe la suite de la matinée : la réponse rassure souvent les deux.

Quand en parler (sans attendre l'examen suivant)

- si on ne comprend pas bien votre enfant quand il parle, ou si ses phrases ne sont pas bien construites ;
- s'il fait des efforts pour parler, hésite beaucoup ou « bute » sur les mots ;
- si l'école vous a signalé un problème ;
- si vous trouvez qu'il tombe souvent ;
- si vous avez des questions sur son sommeil, son alimentation, son rythme de vie, son développement ou son comportement.

Ces points ne sont pas un diagnostic : ce sont des raisons d'en parler au médecin ou à l'enseignant, qui feront le point. Liste recopiée de la page « Votre enfant a 3 ans » du carnet de santé.[1]

À cocher

Ce que j'observe à la maison, 3-4 ans

Cochez ce que vous voyez souvent, laissez vide ce que vous ne savez pas encore. Date : …… Ce n'est pas un test : c'est un aide-mémoire à emporter chez le médecin ou au rendez-vous avec l'enseignant.

Repère (d'après le carnet de santé et le programme)	Oui	Pas encore	Remarque
Monte l'escalier en alternant les pieds (avec la rampe)	☐	☐	
Fait des phrases de trois mots, dit « je »	☐	☐	
Comprend une consigne simple sans geste	☐	☐	
Copie un rond	☐	☐	
Enfile seul un vêtement simple	☐	☐	
Joue avec d'autres enfants, à deux ou à plusieurs	☐	☐	
Écoute une histoire et y participe	☐	☐	
Récite les nombres jusqu'à six	☐	☐	
Reconnaît l'étiquette de son prénom	☐	☐	
Dort environ … h par nuit (noter)	☐	☐	

Fin de l'extrait

Le guide complet contient 10 chapitres et 3 annexes, 22 outils à remplir et la liste des 11 sources. Il est en vente sur fichelo.fr/boutique/guide-developpement-3-11-ans/.