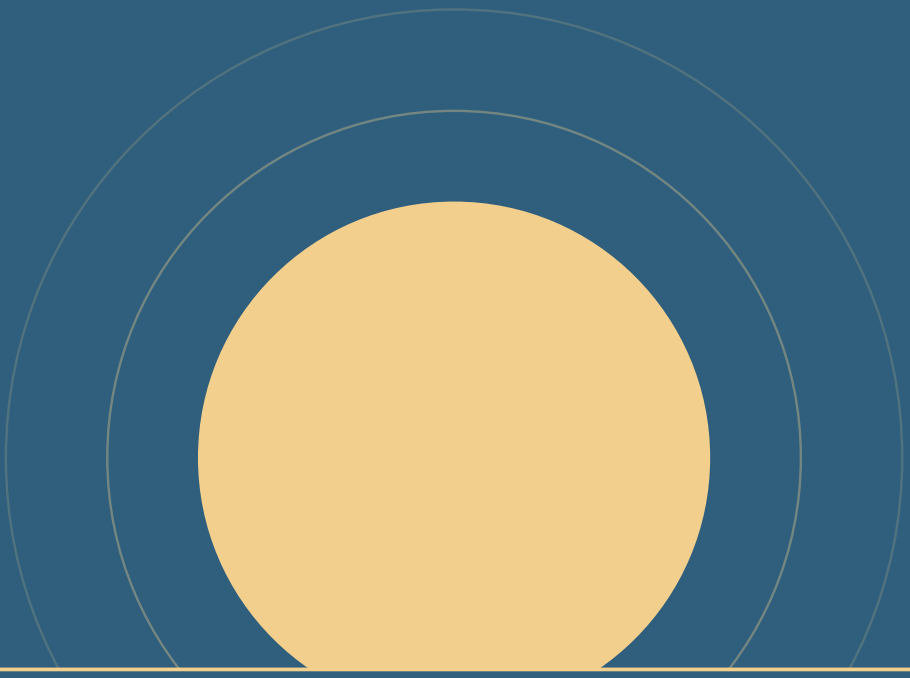
Mamavela

Développement et jeux de 0 à 3 ans

Les repères de développement âge par âge, des idées de jeu simples et les signes à signaler au pédiatre.



Extrait gratuit

Usage personnel de l'acheteur et de sa famille ; partage et revente interdits. Ce livre informe et ne remplace pas un avis médical.
Questions : administration@lacangel.fr

Sommaire

Avant de commencer 3

- D'où viennent les informations 3
- Ce que ce livre est, et ce qu'il n'est pas 4
- Ce livre n'est pas une note qu'on vous donne 4
- Comment sont construits les chapitres par âge 4
- Un mot sur les mots 5

1. Ce qu'est vraiment un repère de développement 6

- Deux sortes de repères, deux usages 6
- Pourquoi les listes américaines ont changé en 2022 6
- Les grands domaines du développement 7
- Deux signaux qui n'attendent jamais 7
- Si votre bébé est né prématurément 8
- Observer sans faire passer d'examen 8

Avant de commencer

Il existe une petite inquiétude, discrète et tenace, qui arrive avec un bébé. Vous regardez votre enfant sur son tapis d'éveil et vous vous demandez : devrait-elle déjà lever la tête plus haut ? Est-ce normal qu'il ne se déplace pas encore à quatre pattes ? La fille de votre cousine disait déjà dix mots à cet âge… Ces questions ne veulent pas dire que quelque chose ne va pas. Elles veulent dire que vous êtes attentive, et c'est exactement ce dont votre enfant a besoin.

Ce livre a été écrit pour transformer cette inquiétude en quelque chose de plus calme et de plus utile : une image claire de ce que font la plupart des enfants à chaque âge, une façon simple de remarquer et de noter ce que fait le vôtre, et une grande réserve d'idées de jeux qui accompagnent son développement avec ce que vous avez déjà à la maison. Pas de jouets spéciaux, pas de cartes à apprendre, pas de programme à acheter. Des casseroles, des cuillères en bois, des cartons, votre voix, votre visage et votre temps.

D'où viennent les informations

Ce livre suit d'abord les repères français. Les repères par âge de chaque chapitre viennent du **carnet de santé de l'enfant**, dans son modèle national en vigueur (arrêté du 14 novembre 2024, service-public.gouv.fr, fiche F810, vérifiée le 13 mai 2026) : les pages « Votre enfant a… » qui s'adressent aux parents, et les grilles « Développement » que le médecin remplit à chaque examen obligatoire. Ces grilles reprennent la démarche de repérage recommandée par la Haute Autorité de santé (HAS) en 2020 pour les troubles du neurodéveloppement. Le calendrier des examens vient de service-public.gouv.fr (fiche F967, vérifiée le 29 juillet 2026), les conseils pratiques du site public 1000-premiers-jours.fr, et les repères sur les écrans du rapport de la commission d'experts « Enfants et écrans » (2024) et de la charte nationale pour l'accueil du jeune enfant (2025).

Ce livre garde aussi, en complément et toujours en le disant clairement, des repères internationaux qui apportent une précision utile :

- les **fenêtres motrices de l'Organisation mondiale de la santé** (OMS), issues d'une grande étude menée dans cinq pays, pour s'asseoir, se mettre debout et marcher ;
- les **repères américains du CDC** (Centers for Disease Control and Prevention), programme « Learn the Signs. Act Early. », révisés en 2022 avec l'Académie américaine de pédiatrie (AAP). Ils décrivent ce que font au moins 75 % des enfants à un âge donné. Ils sont très détaillés, très concrets, et ils servent ici de second regard, en particulier à 15 et à 30 mois, deux âges où il n'y a pas d'examen obligatoire en France ;
- quelques conseils du service de santé britannique (NHS) et du Center on the Developing Child de l'université Harvard.

Quand une source étrangère dit autre chose que la source française (c'est le cas pour les écrans), les deux positions sont présentées côte à côte, et la recommandation française est donnée en premier. Chaque source figure dans la bibliographie, avec son adresse web, consultée le 13 octobre

2026.

Ce que ce livre est, et ce qu'il n'est pas

> **Ce livre informe, il ne pose pas de diagnostic.**
>
> Le carnet de santé le rappelle : chaque enfant se développe à son rythme. Et le livret officiel de repérage précise que ses grilles d'observation ne permettent pas d'établir un diagnostic et qu'il ne faut pas additionner les réponses ni chercher à calculer un score. Rien ici ne remplace le regard du médecin traitant, du pédiatre ou du médecin de PMI qui suit votre enfant. Si quelque chose vous inquiète, la bonne démarche est toujours d'en parler, et vous n'avez jamais besoin d'attendre le prochain examen pour le faire. En cas d'urgence, composez le **15** (Samu) ou le **112**.

Ce livre n'est pas une note qu'on vous donne

Cocher des cases peut donner l'impression d'être évaluée. Ne le lisez pas ainsi. Les enfants allaités et les enfants nourris au biberon, ceux qui vont en crèche à quatre mois et ceux qui restent à la maison, les enfants de mamans solos, de deux mamans, de deux papas, les enfants adoptés ou accueillis : tous suivent ces étapes sur les mêmes grands chemins. Une idée de jeu oubliée, une semaine de dessins animés de trop quand toute la maison était enrhumée, une journée où vous avez simplement tenu bon : rien de tout cela ne pèse sur le développement de votre enfant comme l'imagine un esprit inquiet à deux heures du matin. Les repères décrivent votre enfant, pas vos qualités de parent. Servez-vous-en pour remarquer, pour vous émerveiller et, quand c'est utile, pour demander de l'aide tôt.

Comment sont construits les chapitres par âge

Les chapitres 6 à 15 suivent les âges clés du développement : 2, 4, 6 et 9 mois, 1 an, 15 et 18 mois, 2 ans, 30 mois et 3 ans. La plupart correspondent à un examen obligatoire du carnet de santé. Chaque chapitre suit le même plan :

1. **Les repères du carnet de santé** : ce que le carnet décrit pour les parents à cet âge, puis les points que le médecin observe à l'examen, sous forme de cases à cocher.
2. **En complément, les repères américains du CDC** : une seconde liste, plus détaillée, présentée comme telle.
3. **Ce qui se passe à cet âge** : une image simple de l'étape.
4. **Des idées de jeux** : de nombreuses activités avec des objets du quotidien.
5. **Parler, lire, chanter** : des idées pour le langage, avec des comptines françaises.
6. **Votre page de suivi et vos questions** : un tableau pour noter ce que vous voyez, et une liste de questions à emporter au prochain rendez-vous.

Vous n'avez pas besoin de lire ce livre dans l'ordre. Beaucoup de parents lisent une fois les chapitres 1 à 5, puis ouvrent le chapitre qui correspond à l'âge de leur enfant, et y reviennent tous les deux ou trois mois. Si votre enfant est né prématurément, lisez d'abord le passage sur l'âge

corrigé, au chapitre 1.

Un mot sur les mots

Ce livre s'adresse à toutes les familles. « Le médecin » désigne le médecin traitant de votre enfant, généraliste ou pédiatre, ou le médecin du centre de PMI. La **PMI** (protection maternelle et infantile) est un service public gratuit du département, ouvert à toutes les familles avec des enfants de moins de 6 ans (1000-premiers-jours.fr). Une **PCO** est une plateforme de coordination et d'orientation : le médecin peut y adresser un enfant quand il repère des écarts de développement, pour organiser des bilans et des interventions sans que vous ayez à avancer d'argent (carnet de santé). Un **CAMSP** est un centre d'action médico-sociale précoce, pour les enfants de 0 à 6 ans. Tous ces mots sont expliqués au chapitre 4.

Pour ne pas alourdir le texte, nous écrivons « il » pour l'enfant et « vous » pour le parent qui lit. Tout ce qui est écrit vaut pour les filles comme pour les garçons, et pour chaque parent, quelle que soit la forme de votre famille.

1. Ce qu'est vraiment un repère de développement

Deux sortes de repères, deux usages

Dans ce livre, vous rencontrerez deux familles de repères. Elles ne disent pas tout à fait la même chose, et il est utile de savoir les distinguer.

Les repères du carnet de santé. Le carnet de santé donne aux parents, à chaque âge d'examen, quelques exemples de ce que les bébés commencent souvent à faire : à 2 mois, par exemple, votre bébé « réagit à votre voix et gazouille ». Sur la page de l'examen, le médecin dispose d'une grille « Développement » de quelques lignes : il coche « oui » ou « non » pour chaque acquisition. Le site 1000-premiers-jours.fr résume l'esprit de ces repères : bébé va se développer à son propre rythme, on ne peut pas prévoir exactement à quel âge il va sourire, tenir sa tête, s'asseoir, marcher ou parler, et c'est très variable d'un enfant à l'autre, même dans une même famille.

Les repères américains du CDC. Le CDC définit les étapes du développement comme des choses que la plupart des enfants (75 % ou plus) savent faire à un âge donné. Lisez cette phrase deux fois, car elle change la façon de lire toutes les listes de ce livre :

- **Un repère n'est pas une moyenne.** Beaucoup d'enfants font ces choses plus tôt. La liste montre ce que la plupart des enfants savent déjà faire à cet âge, et c'est justement ce qui la rend utile pour repérer un enfant qui mériterait un regard plus attentif.
- **Un repère pas encore atteint est une raison d'en parler, pas une raison de s'affoler.** Comme la barre est placée à ce que la plupart des enfants ont déjà acquis, une case vide est un signal à partager avec le médecin, qui pourra proposer un examen plus approfondi. Ce n'est pas un diagnostic.

En France, c'est le carnet de santé et l'examen par le médecin qui comptent. Les listes du CDC sont un complément, plus détaillé, pour mieux observer à la maison.

Pourquoi les listes américaines ont changé en 2022

Si vous avez vu de vieux tableaux (dans un livre de bébé de la famille, une ancienne application ou un forum) qui placent certaines compétences plus tôt, voici pourquoi. Le groupe d'experts réuni par l'AAP pour le CDC voulait que les nouvelles listes précisent quand la plupart des enfants atteignent une étape, pour décourager l'attitude « attendons de voir ». Selon l'étude de Zubler et ses collègues, publiée dans la revue Pediatrics en 2022 :

- le groupe s'est donné 11 critères, dont celui de choisir des étapes atteintes par au moins 75 % des enfants aux âges des visites de routine, et des étapes faciles à observer dans la vie de tous les jours ;

- des listes ont été ajoutées pour 15 et 30 mois ;
- le résultat a été une réduction de 26,4 % et un remplacement de 40,9 % des étapes de l'ancienne liste ;
- environ un tiers des étapes conservées ont changé d'âge, et 67,7 % d'entre elles ont été placées à un âge plus tardif.

Autrement dit, ces listes ont été conçues pour respecter la diversité normale des enfants, tout en incitant à agir quand c'est utile.

Les grands domaines du développement

Les grilles du carnet de santé mélangent sur quelques lignes la motricité, la manipulation, le langage et la relation aux autres. Le livret officiel de repérage parle de communication et de langage, de relation avec autrui, de motricité et de sensorialité, d'émotions et de comportement, et d'apprentissages. Les listes du CDC sont rangées en quatre familles, que vous retrouverez dans chaque chapitre :

Domaine	Ce qu'il recouvre	Exemples du quotidien
Relation et émotions	Les liens, les sentiments, la conscience de soi	Vous sourire, montrer de l'affection, remarquer qu'une personne est triste
Langage et communication	Comprendre et s'exprimer	Gazouiller, babiller, pointer du doigt, premiers mots, petites phrases
Découverte et réflexion	Explorer, comprendre comment les choses marchent	Chercher un jouet caché, empiler, faire semblant
Motricité	Les grands et les petits mouvements	Tenir sa tête, s'asseoir, marcher, gribouiller, utiliser une cuillère

Les enfants progressent rarement au même rythme dans tous les domaines. Un enfant qui marche tôt parle parfois plus tard, et l'inverse est fréquent. Ce que l'on cherche, au fil du temps, c'est une progression régulière dans chaque domaine, pas une course.

Deux signaux qui n'attendent jamais

Deux situations justifient d'en parler rapidement au médecin, quel que soit l'âge :

- **votre inquiétude elle-même.** La HAS demande aux médecins de considérer toute inquiétude des parents concernant le développement de leur enfant comme un signe d'appel, c'est-à-dire un signal qui mérite qu'on regarde de plus près ;
- **une régression, ou une absence de progrès.** Pour la HAS, il en est de même pour toute régression ou non-progression des acquisitions : des mots que votre enfant disait et qu'il ne dit plus, un babillage qui s'arrête, un geste qu'il savait faire et qu'il a perdu.

Le CDC dit la même chose sur chacune de ses listes : si votre enfant n'atteint pas une ou plusieurs étapes, s'il a perdu des compétences qu'il avait, ou si vous avez d'autres inquiétudes, agissez tôt.

Si votre bébé est né prématurément

Pour un enfant né avant terme, on utilise l'**âge corrigé**, c'est-à-dire l'âge calculé à partir de la date du terme prévu et non de la date de naissance. La HAS recommande de rechercher les signes d'appel à chaque examen obligatoire en corrigeant pour l'âge du terme chez les enfants nés prématurément, jusqu'à l'âge chronologique de 2 ans.

Pour le calculer : prenez l'âge de votre bébé en semaines et retirez le nombre de semaines d'avance avec lesquelles il est né. Un bébé né 8 semaines avant le terme, qui a aujourd'hui 6 mois (environ 26 semaines), a un âge corrigé d'environ 18 semaines : vous regarderez donc le chapitre des 4 mois plutôt que celui des 6 mois. Le médecin qui suit votre enfant vous dira comment il souhaite utiliser l'âge corrigé ; demandez-lui si vous avez un doute.

Mes repères
Date de naissance
Date du terme prévu
Nombre de semaines d'avance
Âge corrigé à utiliser jusqu'au

Observer sans faire passer d'examen

Les repères se voient le mieux dans la vie ordinaire : au bain, à table, par terre, au square. Quelques habitudes aident beaucoup :

- **Regardez plutôt que de solliciter.** Remarquez ce que votre enfant fait de lui-même sur plusieurs jours, plutôt que d'essayer de lui faire réussir une compétence sur commande. Le site 1000-premiers-jours.fr le dit simplement : il n'est pas nécessaire d'entraîner bébé pour accélérer son développement ; s'émerveiller avec lui et l'encourager dans ses explorations contribue à son bon développement.
- **Choisissez le bon moment.** Un enfant fatigué, affamé ou malade ne montre pas ce qu'il sait faire. Mieux vaut observer quand il est reposé et qu'il a mangé.
- **Notez-le.** Une date et une ligne (« a pointé le chien du doigt, 13 mois ») suffisent. Le carnet de santé lui-même vous invite à y noter au fur et à mesure les dates des progrès de bébé (1000-premiers-jours.fr). Ces notes valent de l'or lors d'un rendez-vous, car la mémoire se brouille vite quand on manque de sommeil.
- **Comptez « parfois » comme un oui en chemin.** Si votre enfant fait quelque chose de temps en temps, notez-le avec « parfois ». Le livret officiel de repérage propose d'ailleurs exactement ces réponses : « oui », « parfois », « pas encore ». C'est une vraie information pour le médecin.

Fin de l’extrait

Merci de nous avoir lus jusqu’ici. Nous espérons que ces premières pages vous servent déjà, et qu’elles vous montrent comment le reste du livre est construit : des étapes claires, des pages à remplir, des sources que vous pouvez vérifier.

Le livre complet compte 87 pages.

Le retrouver ici : https://mamavela.fr/boutique/developpement-et-jeux-0-3-ans/

Paiement unique, PDF immédiat.