

Nom/prénom/date de naissance :

Poids:

Taille:

TA:

14 ans



Compétences motrices (globales et fines)

- ☐ Court, saute et grimpe avec coordination; sur un pied ≥ 15 sec. (P3 : 9½ ans ; P97 : 11½ ans)
- ☐ Coordination fine (écriture, dessin, instruments) (P3 : 9½ ans ; P97 : 11½ ans)
- ☐ Écrit vite, lisiblement et sans fatigue (P3 : 9½ ans ; P97 : 11½ ans)
- ☐ Copie des figures géométriques complexes avec précision (P3 : 9½ ans ; P97 : 11½ ans)

Compétences langagières / communication

- ☐ Discours structuré, argumenté et nuancé (P3 : 11 ans ; P97 : 13 ans)
- ☐ Défend une opinion de façon cohérente, écoute et reformule (P3 : 11 ans ; P97 : 13 ans)
- ☐ Exprime clairement émotions et opinions dans les échanges familiaux ou scolaires (P3 : 11 ans ; P97 : 13 ans)
- ☐ Comprend humour, ironie et sous-entendus (P3 : 11 ans ; P97 : 13 ans)
- ☐ Utilise un vocabulaire abstrait adapté, maîtrise la communication numérique (P3 : 11 ans ; P97 : 13 ans)

Compétences cognitives / apprentissage

- ☐ Résout des problèmes abstraits et logiques (P3 : 11 ans ; P97 : 13 ans)
- ☐ Planifie et organise ses projets scolaires seule (P3 : 11 ans ; P97 : 13 ans)
- ☐ Utilise correctement les outils scolaires et numériques (calculatrice, ordinateur, agenda) (P3 : 10 ans ; P97 : 12 ans)
- ☐ Connaît ses forces et axes d'amélioration (P3 : 11 ans ; P97 : 13 ans)
- ☐ Gère sa santé et son emploi du temps (sommeil, alimentation, hygiène) de manière responsable (P3 : 11 ans ; P97 : 13 ans)
- ☐ Fait preuve d'esprit critique et de réflexion personnelle (P3 : 11 ans ; P97 : 13 ans)

Compétences sociales / émotionnelles

- ☐ A des relations amicales profondes et stables (P3 : 10 ans ; P97 : 12 ans)
- ☐ S'affirme tout en respectant les autres (P3 : 11 ans ; P97 : 13 ans)
- ☐ Bonne estime de soi, accepte son corps/changements pubertaires (P3 : 11 ans ; P97 : 13 ans)
- ☐ Assume des responsabilités personnelles (aide à la maison, gestion du matériel scolaire) (P3 : 11 ans ; P97 : 13 ans)
- ☐ Participe à la vie sociale (école, sport, groupe, projet) (P3 : 11 ans ; P97 : 13 ans)

Situation familiale / prévention

- ☐ Alimentation : équilibrée, riche en calcium et fer, éviter régimes restrictifs.
- ☐ Sommeil : 8–9 h/nuit, rythme régulier, pas d'écran avant le coucher.
- ☐ Activité physique : ≥ 1 h/jour, endurance et musculation modérée.
- ☐ Puberté : Tanner G4–G5 ; développement mammaire complet, cycles réguliers (< 2 ans après la ménarche). Hygiène intime : conseils sur pertes physiologiques, dysménorrhée, soins.
- ☐ Prévention : contraception, consentement, IST, HPV, image corporelle, stress, addictions.
- ☐ Écrans : < 2 h/jour, usage critique des réseaux sociaux avec discernement et respect

Commentaires:

AUDITION

Chaque oreille séparément (en obstruant l'autre).

A 30 cm :

- ☐ Clochette (50–60 dB),
- ☐ Hochet (40–50 dB),
- ☐ Papier froissé (30–35 dB),
- ☐ Voix chuchotée (30 dB), mots simples derrière l'enfant (« prénom » « chat » « lune » « maison » « gâteau » « voiture » « chien » « pied »
- ☐ Suit des ordres à 3 étapes « Va chercher la voiture et pose-la sur la table et mets les mains sur la tête »

Commentaires:

VUE

- ☐ Pas de strabisme, nystagmus, ptosis, déviation oculaire
- ☐ Test d'occlusion alternée
- ☐ Suit spontanément un objet en mouvement (suivi oculaire), réagit aux visages, sourires et à une lumière vive (réflexe pupillaire)
- ☐ Acuité visuelle monoculaire (Pigassou) → Bonne lumière, avec lunettes → OK si 8/10 et Δ < 2 lignes entre 2 yeux
- ☐ Test de Lang (stéréoscopie)
- ☐ Test Ishihara (daltonisme)

Commentaires:

HEADSS

“À partir de ton âge, si tu le souhaites, on prend toujours un moment seul avec toi. Ce que tu dis reste entre nous, sauf si tu es en danger et qu'il faut te protéger.”

- ☐ **H (Home)** : “entente avec parents, frères et sœurs ? Tu as quelqu'un à qui parler?”
- ☐ **E (Education)** : “Comment à l'école ? matières plus que d'autres ? notes ? Tu sais déjà ce que tu aimerais faire plus tard ? Stress par les devoirs ou les examens ?”
- ☐ **A (Activities)** : “Qu'est-ce que tu fais de ton temps libre ? amies ? Sport, musique, danse,... ? Heures/jours sur téléphone/réseaux (Snap, Insta, TikTok, ...) ?”
- ☐ **D (Drugs)** : “Certains de tes amis fument, vapotent, boivent de l'alcool , ... ? Et toi, tu as déjà essayé ou été tentée ? Tu saurais à qui en parler si tu avais des questions sur ce sujet ?”
- ☐ **S (Sexuality)** : Comment tu vis ces changements du corps ? Règles sont régulières, douloureuses ? Tu as déjà discuté contraception, IST ou relations amoureuses ? Tu te sens libre de dire «non» ? Tu as entendu parler de sexting, photos partagées sans accord ?”, Abus, attouchement, harcèlement?
- ☐ **S (Safety)** : “Danger à l'école, à la maison, dehors, sur internet ? Tu te sens parfois triste, idées noires, envie de mort ou découragée ? Quand ça ne va pas, à qui tu en parles ?”

STATUS

- ☐ **ORL**: tympanes et gorge calmes, pas de gg sous-angulo-mandibulaire
- ☐ **DENTS**: pas de caries
- ☐ **CARD**: B1B2 cf, absence de souffle
- ☐ **RESP**: MV sym, pas de râles ni sibilances, eupnéique
- ☐ **GI**: ASI, bruits sp
- ☐ **OGE** : développement mammaire Tanner II–III, ménarche : oui/non.
- ☐ **ORTHO**: pas de scoliose
- ☐ **PEAU**: pas d'acné ni eczéma

Commentaires:

Signature: