

## Pistes pour faciliter la mise en place des gestes barrières en classe

En dehors de la règle de distanciation physique, qui est une mesure spécifique à la lutte contre ce Coronavirus, tous les autres gestes barrières sont préconisés chaque hiver depuis 2009 pour se protéger des virus grippaux et des gastroentérites.

Ils font donc partie des gestes d'hygiène de base à apprendre à la maison et à l'école. Néanmoins, l'épidémie qui frappe actuellement la planète les rend plus importants encore. Voici quelques pistes pour vous aider à les mettre en place dans les classes.

### Se laver les mains

- Rappeler aux familles que des ongles courts facilitent l'hygiène des mains.
- Ritualiser les gestes à faire pour le lavage, s'entraîner « à vide ». Le rituel peut être renforcé d'une comptine qui rappelle les gestes.
- Pour rappel : frotter les paumes, le dessus des mains, entre les doigts, le long des pouces et nettoyer les ongles en grattouillant le fond de la paume du bout des doigts.
- Instaurer un lavage dans la durée, grâce à un comptage jusqu'à 20 minimum, grâce à une comptine, grâce à un morceau de musique...
- Proposer une expérience pour comprendre comment le virus se propage sur les objets :
  - Préparer quelques objets.
  - Déposer quelques paillettes sur certains d'entre eux.
  - Manipuler les objets et constater ce qui se passe : le transfert des paillettes entre les différents objets et les mains + la résistance des paillettes qui impose de s'en débarrasser en frottant soigneusement avec du savon.
- Proposer une expérience pour comprendre le rôle du savon dans la protection contre le virus et les microbes en général :
  - Remplir un verre d'eau, verser beaucoup de poivre à la surface.
  - Tremper son doigt dans le verre, constater qu'il en sort couvert de poivre.
  - Réessayer après avoir enduit son doigt de savon : constater que le poivre s'éloigne.

### Tousser ou éternuer dans son coude

- Mimer le geste à faire, s'entraîner à gauche, s'entraîner à droite.
- Proposer des jeux :
  - Mimer tel geste en réponse à un mot signal.
  - Jouer au « Jacques a dit » des gestes barrières : lave-toi les mains, éternue, tousse...
- Avec les plus grands, faire le lien avec le « dab », geste de victoire utilisé par les footballeurs qui marquent un but.

## **Eviter le contact mains/visage**

- Conseiller aux parents d'attacher les cheveux longs, d'utiliser barrettes ou serre-tête pour éviter la gêne des mèches sur le visage ; de prévoir un lien de serrage pour les lunettes qui glissent.
- Avec les plus grands, réfléchir aux situations qui favorisent le geste machinal de se toucher le visage, pour essayer de les éviter, ou pour prévoir un lavage des mains systématique avant et après.
- Pour faire prendre conscience de la fréquence de ces gestes machinaux, jouer à : « combien de fois on touche son visage en X minutes », « le premier qui touche son visage a perdu » ...
- Dans le courant de la journée, ne pas focaliser l'attention des élèves sur le fait de ne pas toucher leur visage, ce qui aurait sans doute l'effet inverse... mais penser à les envoyer régulièrement se laver les mains.

## **Maintenir une distance physique**

- Faire visualiser l'espace à maintenir entre les personnes en faisant tendre les bras écartés aux élèves, sans qu'aucun d'eux ne se touche. Reproduire l'activité dans les différents lieux de l'école.
- Pour ceux qui ont déjà fait un cycle vélo, poney ou kayak, faire le lien avec la « distance de sécurité » dans ces activités physiques (un vélo invisible, un poney invisible... un copain bras écartés invisible) ; pour ceux qui font de la relaxation, faire le lien avec l'espace qui permet d'être dans sa bulle ; etc.
- Proposer une expérience pour comprendre le rôle de la distanciation physique dans la propagation du virus :
  - Remplir un vaporisateur d'eau colorée.
  - Vaporiser le contenu en direction d'une feuille blanche maintenue à différentes distances et observer : des gouttelettes se déposent-elles ? en quelle quantité ?
- Associer les plus grands à la réflexion sur les moyens de garder une distanciation physique dans la classe et l'école : à l'utilisation des espaces de la classe, au meilleur sens de circulation dans l'espace si nécessaire, à des marquages au sol si nécessaire, lister avec eux des possibilités de jeux adaptés pour les récréations...

### **D'autres activités pour favoriser l'appropriation des gestes barrières :**

- créer des affiches, des pictogrammes
- participer à l'élaboration des nouvelles règles de fonctionnement de la classe, de l'école
- préparer des quizz et/ou des tests pour d'autres groupes d'élèves
- ...