DÉFI
conseil Scientifique

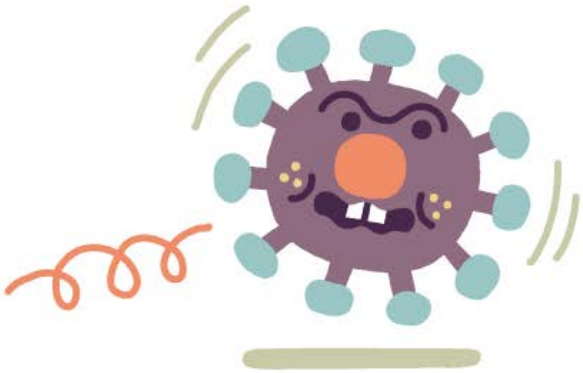
ageem

Vie pratique :
les Gestes-Barrières

Catherine BERDONNEAU

LES GESTES BARRIÈRES

LE CORONAVIRUS



S.TOUACHE.

delecolealamaison.ageem.org

Niveau : Tout-petits et au-delà

J'apprends à mettre les cinq Gestes-Barrières sur les doigts de ma main.

Activité à éviter si l'enfant n'a pas cinq doigts à la main (cas très rare mais qui existe).

Apprentissages par imitation.

En montrant le pouce : je me lave les mains

(si nécessaire, mettre un tablier au préalable).

Si l'enfant n'a pas encore appris, lui montrer comment tourner le robinet du lavabo ou de l'évier.*

Faire couler** l'eau sur les deux mains pour les mouiller, prendre le savon, le frotter sur les mains mouillées pour le faire mousser, *[puis le passer rapidement sous l'eau pour le débarrasser de la mousse et le reposer sur le porte-savon - ceci peut être fait par l'adulte, au moins au début-*]. Frotter les mains paume contre paume puis chaque paume sur le dos de l'autre main, croiser les doigts et remuer les mains (sans les séparer) pour bien nettoyer entre les doigts, replier les doigts dans la paume de l'autre main pour nettoyer les ongles, frotter les poignets. Rincer soigneusement les mains *[rincer le robinet et, au moins sommairement, le lavabo ou l'évier* ; fermer le robinet*]*. Secouer les mains au-dessus du lavabo ou de l'évier pour les égoutter, les essuyer soigneusement sur un essuie-mains ou une serviette propre ; mettre à sécher l'essuie-mains ou la serviette, ou, le cas échéant, mettre à la poubelle la serviette en papier.

En montrant l'index : j'éternue ou je tousse dans le pli de mon bras.

Bras tendu, bouger le bras pour sentir l'articulation de l'épaule.

Dans diverses positions du bras tendu, plier au niveau du coude.

Chercher la meilleure position pour que le creux du coude soit le plus près du nez et de la bouche.
L'adulte fait semblant de tousser ou d'éternuer dans son bras replié.

*Les termes soulignés sont du vocabulaire à acquérir (au moins en réception) en situation.

**Il vaut mieux se laver les mains à l'eau courante plutôt que dans une bassine ou une cuvette.

delecolealamaison.ageem.org

En montrant le majeur : après m'être mouché, je jette mon mouchoir dans la poubelle

Utiliser l'index d'une main pour montrer le majeur de l'autre main. Rabattre le majeur sur le pouce (les deux doigts forment un rond) … puis lever le pouce : quel est le geste barrière montré par le pouce ? Se laver les mains … donc on va se laver les mains.

Les mouchoirs en papier, à jeter après chaque utilisation, sont préconisés. Il est souhaitable que la poubelle à mouchoirs soit une poubelle garnie d'un sac plastique (facile à jeter sans remuer le contenu) et fermée par un couvercle (pour éviter que l'enfant vienne y rechercher le mouchoir).

En montrant l'annulaire : je garde mes distances.

Préciser qu'en famille ce n'est pas indispensable, mais que si on se trouve près d'une personne qui n'est pas de la famille il faut reculer de trois pas.
Si l'on peut disposer d'un bâton mesurant un mètre, on pourra le disposer entre l'enfant et un familier pour qu'il puisse se représenter cette distance.

En montrant l'auriculaire : je reste à la maison.

Joindre les auriculaires en les appuyant fortement l'un contre l'autre, rapprocher l'extrémité des autres doigts pour former comme un toit de maison.

delecolealamaison.ageem.org

Prolongement pour les Tout-Petits et Petits :

jeu de doigts avec la main ; se pratique en relation duelle un enfant + un adulte.

C'est une vache

Placer la main de l'enfant doigts étendus et légèrement écartés, paume en haut ; toucher le pouce

Qui fait du bon lait

Caresser l'index, de la paume vers le bout du doigt

Qui fait du bon beurre

Caresser le majeur, de la paume vers le bout du doigt

Qui fait du bon fromage

Caresser l'annulaire, de la paume vers le bout du doigt

Mais c'est bien dommage

Caresser l'auriculaire, de la paume vers le bout du doigt

Qu'elle ne fasse pas de bons guili-guilis

Chatouiller la paume

Autre comptine sur les doigts de la main ;

se pratique en relation duelle un enfant + un adulte.

Avant de commencer, placer la main de l'enfant doigts étendus et légèrement écartés, paume en haut.

Celui-ci

(l'adulte montre le pouce de l'enfant

va à la chasse,

Celui-ci

(l'adulte montre l'index de l'enfant

tue la bécasse

Celui-ci

(l'adulte montre le majeur de l'enfant)

la plume

Celui-ci

(l'adulte montre l'annulaire de l'enfant)

la fait cuire et la mange

Et pour celui-ci

(l'adulte montre l'auriculaire de l'enfant), **il n'en reste plus !**

Alors, lèche le plat, petit ! lèche le plat

(l'adulte balaye de son index a paume de l'enfant)

La prochaine fois, tu en auras !

(on referme la main de l'enfant)

Autre comptine sur les doigts de la main ;

se pratique en relation duelle un enfant + un adulte. L'adulte montre les gestes, l'enfant les imite.

Un gros lézard est passé par ici.
L'adulte montre sa main gauche paume ouverte, doigts légèrement écartés.
Celui-ci *(l'index droit montre le pouce de la main gauche)* **l'a vu.**
Celui-ci *(l'index droit montre l'index de la main gauche)* **l'a attrapé.**
Celui-ci *(l'index droit montre le majeur de la main gauche)* **l'a fait cuire.**
Celui-ci *(l'index droit montre l'annulaire de la main gauche)* **l'a mangé.**
Et le tout petit riquiqui *(l'index droit montre l'auriculaire de la main gauche)*
... Qu'est-ce qu'il dit ? … On m'oublie ?
(remuer l'auriculaire)

Prolongement pour les Moyens :

comptine numérique sur les doigts de la main

Voici ma main	montrer la main, doigts rapprochés, paume en haut
Elle a cinq doigts	mettre la main à la verticale, doigts écartés
En voici deux	garder étendus le pouce et l'index, replier les trois autres doigts
En voilà trois	replier tous les doigts et étendre (simultanément, c'est moins difficile) majeur, annulaire et auriculaire (c'est un excellent exercice pour muscler la paume de la main ! si l'enfant n'y arrive pas, lui faire utiliser l'autre main pour tenir le pouce et l'index repliés)
En voici quatre	replier tous les doigts et étendre index, majeur, annulaire et auriculaire, en gardant le pouce replié
Et un tout droit	replier tous les doigts et lever le pouce vers le haut.

Autre comptine sur les doigts de la main ;

faire placer la main gauche verticalement, doigts étendus et légèrement écartés

En grimpant sur le plus gros	l'index et le majeur de la main droite grimpent sur le pouce gauche
J'ai eu mal au dos.	l'index et le majeur de la main droite redescendent sur la paume
En grimpant au plus pointu	l'index et le majeur de la main droite grimpent sur l'index gauche
Je n'ai rien vu.	l'index et le majeur de la main droite redescendent sur la paume
En grimpant sur le plus grand	l'index et le majeur de la main droite grimpent sur le majeur gauche
J'ai perdu mes gants.	l'index et le majeur de la main droite redescendent sur la paume
En grimpant sur le plus beau	l'index et le majeur de la main droite grimpent sur l'annulaire gauche
J'ai eu trop chaud.	l'index et le majeur de la main droite redescendent sur la paume
En grimpant sur le plus petit	l'index et le majeur de la main droite
Je me suis dit «ça suffit» !	l'index et le majeur de la main droite redescendent sur la paume

Autre comptine sur les doigts de la main ;

se pratique en relation duelle un enfant + un adulte. L'adulte montre les gestes, l'enfant les imite.

Les doigts de ma main sont cinq. montrer la main gauche, doigts étendus. Les refermer sur la paume.
C'est le pouce (étendre le pouce) **le plus malin,**
C'est l'index (rabattre le pouce vers la paume et étendre l'index) **le plus coquin.**
Le majeur (refermer le poing, utiliser la main droite pour montrer voire étendre le majeur de la main gauche) **est le plus heureux, car il est au milieu.**
L'annulaire (poing fermé, utiliser la main droite pour montrer voire étendre l'annulaire de la main gauche) **est le plus fier car il sait à quoi il sert.**
Et le plus petit, le plus joli, (poing fermé, utiliser la main droite pour montrer voire étendre l'auriculaire de la main gauche) **on l'appelle l'auriculaire, mais on dit aussi le petit riquiqui.**

Prolongement pour les Grands :

comptines sur les noms des doigts de la main

Voici ma main, elle a cinq doigts montrer la main gauche, doigts étendus légèrement écartés.
Le premier (de la main droite, montrer le pouce de la main gauche)**,**
ce petit bonhomme, c'est le [gros] pouce qu'il se nomme. « *gros* » est optionnel
L'index, (de la main droite, montrer l'index de la main gauche)
qui montre le chemin, est le deuxième doigt de la main.
Entre l'index (de la main droite, montrer l'index de la main gauche) **et l'annulaire** (de la main droite, montrer l'annulaire de la main gauche), **le majeur** (de la main droite, montrer le majeur de la main gauche)
paraît un grand frère.
L'annulaire (de la main droite, montrer l'annulaire de la main gauche)
porte un anneau, avec sa bague il fait le beau.
Et le petit auriculaire (de la main droite, montrer l'auriculaire de la main gauche)
marche à côté de son grand frère.
Regardez mes cinq doigts (remuer les cinq doigts) **travailler, chacun fait son petit métier.**

Jeu de paires

Préparation *: faire un tirage des cartes de jeu de la page suivante. Si possible, coller cette page sur une feuille de bristol ou de carton pour rendre le jeu plus durable.*

Il s'agit d'associer l'illustration et le doigt de la main qui symbolise ce Geste-Barrière.

On peut y jouer seul : les cartes sont mises en tas, illustration cachée ; elles sont retournées une à une, et placées côte à côte en file. Dès que deux cartes forment une paire, elles sont retirées de la file et placées à part.

On peut y jouer à plusieurs : jeu de paires (faces visibles) ou memory (faces cachées).

On peut aussi utiliser ces vignettes pour vérifier que l'enfant a bien assimilé quel Geste-Barrière est associé à quel doigt :

- je te montre la vignette représentant un Geste-barrière, montre-moi le doigt qui y correspond

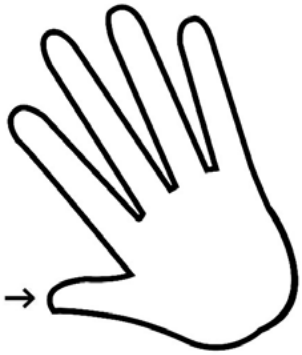
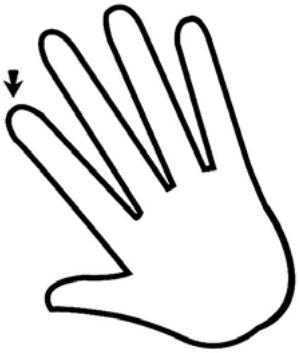
-j e te montre un doigt (sur sa main ou grâce à une vignette), montre-moi la vignette qui représente le Geste-Barrière correspondant (ou mieux faire dire ou mimer ce Geste-Barrière).

1 JE ME LAVE LES MAINS TRÈS RÉGULIÈREMENT, JE FAIS BIEN MOUSSER ET JE FROTTE LONGTEMPS.

2 J'ÉTERNUE OU JE TOUSSE DANS LE PLI DE MON BRAS.

3 JE METS LE MOUCHOIR DANS LA POUBELLE ET JE ME LAVE LES MAINS LONGTEMPS !

4 J'ÉVITE LES EMBRASSADES ET JE GARDE MES DISTANCES !

5 ET SURTOUT...

ON RESTE À LA MAISON !