



## Tennis de table

**Avertissement** : L'activité présentée dans cette fiche doit se pratiquer dans le respect des directives gouvernementales rappelées dans la fiche générale « Recommandations fédérales » figurant en introduction de ce guide.

Ces deux fiches sont indissociables et leur lecture successive, absolument nécessaire.



### ● DÉPARTEMENTS EN ZONE VERTE

#### Demandes aux pratiquants

- Respecter les distances pour la mise en place des tables (minimum 2 m entre deux tables), avec si possible une délimitation de chaque aire de jeu (séparateur de tennis de table),
- Une table ne peut être utilisée que par deux joueurs en même temps,
- Se laver les mains avant, pendant et après la pratique avec du gel hydro-alcoolique ou du savon (essui personnel et jetable),
- Eviter d'essuyer la transpiration à main nue et utiliser une serviette personnelle, un bandeau éponge au niveau du front et éventuellement au niveau du poignet.

#### Matériel obligatoire à fournir par les participants

- Masque,
- Gel hydro-alcoolique,
- Serviette personnelle, bandeau éponge,
- Mouchoirs jetables et/ou papier absorbant,
- Collations et boissons personnelles.

#### Recommandations fédérales

- Pas de prêt de raquette (matériel personnel uniquement),
- Procéder au nettoyage des tables et raquettes après chaque utilisation à l'eau savonneuse (éventuellement lingettes désinfectantes),
- Utiliser une seule balle par joueur (marquée aux initiales de chaque joueur),
- Ne pas toucher le filet et la table (ni s'essuyer les mains dessus),
- Ne pas toucher la balle de l'adversaire.

#### Recommandations Fédération Française de Tennis de Table

- Faire respecter le port du masque aux encadrants,
- Faire respecter l'interdiction de corrections manuelles pour les entraîneurs,
- Prévoir un sens de circulation.

#### Conseils de reprise

- Reprise progressive, insister encore plus sur l'échauffement qu'habituellement,
- Ne pas oublier le retour au calme après la séance,
- Penser à l'hydratation.

---

  DÉPARTEMENTS EN ZONES ORANGE OU ROUGE

Si une alerte a été donnée dans votre département, il faut suivre les recommandations du préfet et de l'Agence Régionale de Santé et agir en fonction des installations et de leur possibilité d'accès.

Privilégier le jeu en simple si les installations sportives le permettent.

**L'activité peut être maintenue** selon les consignes indiquées ci-dessus si les recommandations des autorités locales peuvent être mises en œuvre