



Tennis de table

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),
- 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.

En zone d'alerte, privilégier le jeu en simple si les installations sportives le permettent.

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 avant et après chaque séance à l'eau savonneuse (éventuellement lingettes désinfectantes),
- Utiliser une seule balle par table,
- Ne pas toucher le filet ni la table (ni s'essuyer les mains dessus).

Recommandations Fédération française de Tennis de table

- Faire respecter l'interdiction de corrections manuelles pour les entraîneurs,
- Possibilité d'utiliser du petit matériel (plots, bassines, cerceaux...) nettoyé avant chaque séance.

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.