



Tennis de table*

* Le jeu en double est à proscrire.

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

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



Conseils à donner aux pratiquants

- Respecter un espace de 4m² d'espace individuel minimum hors table,
- Respecter les distances pour la mise en place des tables (minimum 3 m entre deux tables),
- 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),
- Inciter les joueurs à arriver directement en tenue,
- 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) si possible neuve en prenant soin de toujours servir avec sa propre balle ; en cas de changement de partenaire penser à procéder au changement de balle,
- Ne jamais toucher la table, le filet et s'essuyer les mains sur la table,
- Eviter de changer de table et surtout ne jamais changer de côté,
- 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,
- Essuyer sa demi-table avec une lingette.

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.

Face au Coronavirus, il existe des gestes simples pour préserver votre santé et celle de votre entourage :



Se laver les mains
très régulièrement



Tousser ou éternuer
dans son coude



Utiliser des mouchoirs
à usage unique



Saluer sans se serrer la main,
éviter les embrassades



Porter un masque quand
on est malade