



GUIDE DE REPRISE DU TENNIS DE TABLE

I - Propositions en matière de déconfinement

Cette **analyse** de départ pose la complexité d'un déconfinement en Tennis de Table :

- ✓ Une **hétérogénéité de clubs** (structurations diverses) la plupart du temps liée à un conventionnement avec une collectivité ;
- ✓ Un public en accession haut niveau (250), en pratique de haut niveau (40), groupes olympiques (11) bénéficiant de différentes structures support (EPA ministère des sports pour la plupart, clubs Pro Français ou étrangers, ligues).

Le déconfinement peut s'envisager en deux temps :

- ✓ Le 11 mai 2020 pour les sportifs de haut niveau et joueur(se)s professionnels (cf. décret n°2020-545 du 11 mai 2020) et la pratique du tennis de table en plein air selon le guide d'accompagnement de reprise des activités sportives du ministère des sports pour la période du 11 mai au 2 juin 2020 ;
- ✓ Le 2 juin pour l'ensemble des clubs afin de relancer la pratique pongiste sur l'ensemble du territoire et d'assurer les pratiques péri-scolaires (limité à 10 personnes dans une salle pour le moment, encadrement compris).

Les aménagements à prévoir dans le cadre de ce déconfinement :

1. Préparation de la salle et des séances

- ✓ Le club définit le nombre de pratiquants en capacité de jouer (2 par table maximum, 10 maximum en simultané encadrement compris) ainsi que les créneaux horaires en fonction du nombre de tables (et des espaces de jeu sans table). Si le nombre de pratiquants est supérieur au double du nombre de tables le club doit prévoir un espace ouvert (4m² par pratiquant supplémentaire) ;
- ✓ Le club se charge de l'installation du matériel (2 personnes maximum respectant en permanence la distanciation sanitaire et portant des gants jetables pour toute les manipulations ; lavage des mains obligatoire après manutention) : désinfection (poignées de porte, haut des séparations des aires de jeu, plateaux des tables, balles, petit matériel pédagogique) ;
- ✓ Chaque aire de jeu doit être délimitée individuellement avec un espace entre deux aires d'un mètre minimum (pour matérialiser chaque aire de jeu vous pouvez utiliser des séparations de tennis de table) ;
- ✓ Affichage des gestes barrières tennis de table à l'accueil de la structure ;
- ✓ Eteindre les climatisations dans les salles ;
- ✓ Le club nomme un responsable de l'accueil qui veille au respect de l'ensemble des règles sanitaires.

2. J'arrive à la salle de tennis de table

- ✓ Toute personne présentant des symptômes (température, difficultés respiratoires ...) ne doit pas se rendre dans une salle de pratique pongiste ;
- ✓ Respecter les règles de distanciation sociale en vigueur pour vos déplacements jusqu'aux lieux de pratique sportive quel que soit votre moyen de locomotion ;
- ✓ Accueil des pratiquants (à minima une personne responsable de l'accueil pour organiser la circulation) en respectant les distances sociales avec nettoyage obligatoire des mains (gel hydro alcoolique ou eau savonnée à l'arrivée ainsi qu'au départ) ;

- ✓ Seuls les pratiquants inscrits nominativement sur le créneau horaire peuvent rentrer dans la salle ; les accompagnateurs (parents ...) restent dehors,
- ✓ Le club conserve la liste des participants de chaque séance.

3. Je vais jouer, le club doit :

- ✓ Prévoir un sens de circulation : si l'installation le permet privilégier une entrée et une sortie différente ; en tout état de cause on ne se croise pas ;
- ✓ Mettre des solutions hydro alcooliques ou autre (lingettes) en nombre suffisant en fonction du nombre de tables (1/table) à utiliser à l'entrée dans l'aire de jeu et à la sortie de l'aire de jeu ;
- ✓ Fermer obligatoirement les vestiaires et les douches collectives ;
- ✓ Fermer obligatoirement son « club house », le cas échéant ;
- ✓ Désinfecter régulièrement les sanitaires et mettre à disposition obligatoirement du savon pour le lavage des mains ou des serviettes jetables ou proposer un séchage mécanique ;
- ✓ Désinfecter régulièrement les parties techniques de la salle (aires de jeu, tables, haut des séparations) ainsi que le petit matériel (ramasseur de balles, cuvettes ...) au début et à la fin de chaque session ;
- ✓ Faire respecter le port du masque aux encadrants (dirigeants, techniciens) ;
- ✓ Faire respecter le nombre de joueur par aire de jeu (2 maximum) et l'espace ouvert (4m² par pratiquant inscrit) ; pas plus de 10 personnes sur chaque séance (encadrement compris),
- ✓ Faire respecter l'interdiction de correction manuelle pour les entraîneurs ;
- ✓ S'il bénéficie d'une salle de musculation, faire appliquer le port de gants obligatoire, désinfecter après chaque passage d'athlète, interdire l'utilisation des tapis de sol ;
- ✓ Fermer les casiers ou autres rangements de stockage d'équipements techniques et textile d'utilité régulière ;
- ✓ Faire respecter les gestes barrières.

4. Je vais jouer, je dois :

- ✓ Apporter mon propre matériel (balles, raquette) ainsi que ma bouteille d'eau pour m'hydrater et ma serviette pour me sécher ;
- ✓ Isoler le matériel dont je ne me sers pas durant le jeu dans un lieu neutre (conseillé : sur sac derrière le joueur dans le couloir de séparation) ;
- ✓ Marquer distinctement les balles que je vais utiliser ;
- ✓ Toucher uniquement mes propres balles ;
- ✓ Jouer en simple uniquement (double interdit)
- ✓ Toujours jouer du même côté de la table ;
- ✓ Ne jamais toucher la table (ainsi que le filet) ;
- ✓ Ne jamais m'essuyer les mains sur la table
- ✓ Ne jamais souffler sur la balle ;
- ✓ Essuyer ma demi-table avec une lingette (ou autre moyen désinfectant) en cas de gouttes de sueur sur la table ;
- ✓ Nettoyer mes balles, mon plateau de table ;
- ✓ Ne jamais serrer la main ou embrasser mon adversaire en début de rencontre ;
- ✓ Respecter une distance de 2 mètres avec quiconque tout au long de la séance.

5. J'ai fini de jouer, je dois :

- ✓ Ramasser toutes mes balles (ramasse balles individuel conseillé) ;
- ✓ Nettoyer mes balles, mon plateau de table et le haut des séparations de mon côté avec des lingettes (ou autre moyen désinfectant) ;
- ✓ Désinfecter mon ramasse balles (si usage personnel) ;
- ✓ Ne jamais serrer la main ou embrasser mon adversaire en fin de rencontre ;
- ✓ M'assurer qu'il ne reste aucun effet personnel dans l'espace de jeu et les couloirs de circulation ;
- ✓ Respecter une distance de 2 mètres minimum avec quiconque jusqu'à la sortie.

Ces obligations doivent être intégrées dans le contexte englobant du gestionnaire de l'installation (collectivité, EPA MS, structure privée). En effet par exemple pour un pôle France en CREPS, il conviendra que l'établissement soit ouvert et ait mis en place toutes les règles nécessaires à la non propagation d'une deuxième vague de Covid-19.

Les trois pages suivantes récapitulent toutes les précautions à prendre en fonction des différents temps cités précédemment mais également en fonction des publics concernés : Dirigeants (D), Joueurs (J), Entraîneurs (E), Enseignants (En), Responsable Infrastructure (RI).

Nous avons volontairement différencié l'entraîneur (club) de l'enseignant (activité scolaire). En milieu scolaire ce sont les règles édictées par le ministère de l'éducation nationale qui servent de base.

La dernière page rappelle les « 10 règles d'or » des cardiologues du sport.

III- Fiche récapitulative - déconfinement Covid-19 pratique pongiste

TENNIS DE TABLE						
Rythme de reprise		11 mai 2020		2 juin 2020		
Publics concernés (* = joueurs du championnat Promotionnel - dits « Clubs Pro »)		Sportifs de Haut Niveau (SHN), Joueurs Pros* et tennis de table en extérieur.		Ensemble des clubs		
Activités proposées (** = S2C2, selon les règles fixées par l'Education Nationale)		Simple		Simple Animations péri-scolaires**		
Obligations d'aménagement à prévoir dans le cadre de ce confinement		POUR QUI ? Dirigeants (D), Joueurs (J), Entraîneurs (E), Enseignants (En), Responsable Infrastructure (RI)				
		D	J	E	En	RI
1 - Préparation de la salle et des séances	Le club définit le nombre de pratiquants en capacité de jouer (2 par table maximum, 10 maximum en simultané encadrement compris) ainsi que les créneaux horaires en fonction du nombre de tables (et des espaces de jeu sans table). Si le nombre de pratiquants est supérieur au double du nombre de tables le club doit prévoir un espace ouvert (4m2 par pratiquant) ;	X		X		X
	Le club se charge de l' installation du matériel (2 personnes maximum , port de gants obligatoire, lavage des mains à la fin, respect des gestes barrières) et de la désinfection de la salle (poignées de porte, haut des séparations des aires de jeu, plateaux des tables, filets, balles, petit matériel pédagogique) ;	X		X	X	X
	Chaque aire de jeu doit être délimitée individuellement avec un espace entre deux aires d'un mètre minimum (pour matérialiser chaque aire de jeu vous pouvez utiliser des séparations de tennis de table) ;	X		X	X	X
	Affichage des gestes barrières tennis de table à l'accueil de la structure ;	X				X
	Arrêter la climatisation dans la salle de tennis de table ;	X				X
	Le club nomme un responsable de l'accueil qui veille au respect de l'ensemble des règles sanitaires.	X				

III- Fiche récapitulative - déconfinement Covid-19 pratique pongiste

		D	J	E	En	RI
2 - J'arrive à la salle de	Toute personne présentant des symptômes (température, difficultés respiratoires ...) ne doit pas se rendre dans une salle de pratique pongiste ;	X	X	X	X	X
	Respecter les règles de distanciation sociale en vigueur pour vos déplacements jusqu'aux lieux de pratique sportive quel que soit votre moyen de locomotion ;	X	X	X	X	X
	Seuls les pratiquants inscrits nominativement sur le créneau horaire peuvent rentrer dans la salle ; les accompagnateurs (parents ...) restent dehors ;		X			
	Accueil des pratiquants (à minima une personne responsable de l'accueil pour organiser la circulation) en respectant les distances sociales avec nettoyage obligatoire des mains (gel hydro alcoolique ou eau savonnée à l'arrivée ainsi qu'au départ) ;	X		X		X
	Le club conserve la liste des participants de chaque séance .	X				X
3 - Je vais jouer, le club doit :	Prévoir un sens de circulation : si l'installation le permet privilégier une entrée et une sortie différente ; en tout état de cause on ne se croise pas ;	X		X		X
	Mettre des solutions hydro alcooliques ou autre (lingettes) en nombre suffisant en fonction du nombre de tables (1/table) à utiliser à l'entrée et à la sortie de l'aire de jeu ;	X				X
	Fermeture obligatoire des vestiaires et des douches collectives ;	X				X
	Pour les structures disposant d'un « club house » fermeture au public ;	X				X
	Désinfecter régulièrement les sanitaires et mettre à disposition obligatoirement du savon pour le lavage des mains ou des serviettes jetables ou proposer un séchage mécanique ;	X				X
	Désinfecter régulièrement les parties techniques de la salle (aires de jeu, tables, haut des séparations) ainsi que le petit matériel (ramasseur de balles, cuvettes ...) au début et à la fin de chaque session ;	X		X		X
	Faire respecter le port du masque aux encadrants (dirigeants, techniciens) ;	X				X
	Faire respecter le nombre de joueurs par aire de jeu (2 maximum) et l'espace ouvert (4m ² par pratiquant inscrit) ; 10 personnes maximum, encadrement compris ,	X		X		X
	Faire respecter l' interdiction de correction manuelle pour les entraîneurs ;	X				X
	S'il bénéficie d'une salle de musculation , faire appliquer le port de gants obligatoire , désinfecter après chaque passage d'athlète, interdire l'utilisation des tapis de sol ;	X		X		X
Fermer les casiers ou autres rangements de stockage d'équipements techniques et textile d'utilité régulière ;	X				X	
Faire respecter les gestes barrières .	X		X	X	X	

III- Fiche récapitulative - déconfinement Covid-19 pratique pongiste

		D	J	E	En	RI
4. Je vais jouer - je dois :	Apporter mon matériel (balles, raquette), ma bouteille d'eau et ma serviette pour m'éponger ;		X			
	Entreposer mes effets personnels dans mon sac derrière moi dans le couloir de séparation ;		X			
	Marquer distinctement les balles que je vais utiliser ;		X			
	Toucher uniquement mes propres balles ;		X			
	Jouer en simple uniquement (double interdit) ;		X			
	Toujours jouer du même côté de la table (pas de changement de côté) ;		X			
	Ne jamais toucher la table (ainsi que le filet) ;		X			
	Ne jamais m'essuyer les mains sur la table ;		X			
	Essuyer ma $\frac{1}{2}$ table avec une lingette (ou autre moyen nettoyant) en cas de présence de sueur ;		X			
	Nettoyer mes balles, mon plateau de table au début de la séance ;		X			
	Ne jamais serrer la main ou embrasser mon adversaire en début de rencontre ;		X			
Respecter une distance de 2 mètres avec quiconque tout au long de la séance.		X				
5 - j'ai fini de jouer - je dois :	Ramasser toutes mes balles (ramasse balles individuel conseillé) ;		X			
	Nettoyer mes balles, mon plateau de table et le haut des séparations de mon côté avec des lingettes (ou autre moyen désinfectant) ;		X			
	Désinfecter mon ramasse balles (si usage personnel) ;		X			
	Ne jamais serrer la main ou embrasser mon adversaire en fin de rencontre ;		X			
	M'assurer qu'il ne reste aucun effet personnel dans l'espace de jeu et les couloirs de circulation ;		X			
	Respecter une distance de 2 mètres minimum avec quiconque jusqu'à la sortie.		X			

IV - 10 règles d'or des cardiologues du sport

LE SPORT C'EST LA SANTÉ



10
RÉFLEXES
en or

pour la préserver

- 1**

Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort. *
- 2**

Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort. *
- 3**

Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort. *
- 4**

Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives.
- 5**

Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition.
- 6**

J'évite les activités intenses par des températures extérieures en-dessous de -5°C ou au-dessus de 30°C et lors des pics de pollution.
- 7**

Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent et suivent mon activité sportive.
- 8**

Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général.
- 9**

Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre - courbatures).
- 10**

Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes.



* Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.





Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport.

Informez-vous sur : www.sports.gouv.fr/10reflexesenor