



## Plan de relance de Tennis de table Québec.

### Pour une pratique sécuritaire du tennis de table

- Principales adaptations de la pratique :
- 1 athlète / X nombre de pi<sup>2</sup> selon la situation (voir plan sanitaire)
  - Changer le lot de balles après chaque entraînement
  - En pratique et à la fin d'un match, aucun contact
- .Règles de sécurité :
- 2m de distance
  - Suivre les flèches de direction au sol
  - Aération des aires de jeu
- Mesures individuelles demandées :
- Désinfecter ses mains en entrant et sortant de la salle
  - Se laver les mains au 30 minutes
  - Nettoyer sa chaise et son espace réservé
- Équipement personnel à prévoir :
- Sa raquette, sa bouteille d'eau, sa serviette
  - Sa tenue de sport
  - En cas de lunch, les athlètes devront apporter leurs propres ustensiles
- À ne pas oublier : Les entraîneurs au panier de balles devront porter des gants.
- Plan de relance complet : <http://www.tennisdetable.ca/index.php/documents-pertinents/category/1-administration?download=152:covid19-relance-du-tennis-de-table>
- Coordonnées :  
fttq@tennisdetable.ca  
www.tennisdetable.ca  
(514) 252-3064