

**LIGNES DIRECTRICES -  
RETOUR AU JEU  
COVID-19  
À jour en date du 14 mai 2020  
(Phase 1 de la relance)**



Le 13 mai, le gouvernement du Québec a annoncé l'excellente nouvelle de la reprise graduelle des activités sportives, de loisir et de plein air à compter du 20 mai 2020. La pratique du tennis sera donc permise partout au Québec en s'assurant de toujours adhérer aux principes de distanciation sociale et de suivre toutes les autres recommandations de la santé publique. Il est primordial de noter que la pratique du tennis devra se faire en respectant les restrictions suivantes :

- Pratique libre en simple seulement;
- Seuls l'accès aux terrains extérieurs est permis;
- Aucune séance d'entraînement ou leçon n'est permise.

Les recommandations suivantes, qui se veulent un guide pour un retour au jeu sécuritaire et responsable, font partie de la première phase de relance et s'appliquent dans le contexte actuel. Veuillez noter que ces recommandations sont valides en date du 14 mai 2020 et pourraient être appelées à changer rapidement en fonction de l'évolution de la situation. Tennis Québec, en étroite collaboration avec les instances gouvernementales et de la santé publique, s'emploie actuellement à la préparation des phases subséquentes qui permettront un retour graduel à une pratique moins restreinte. Tous les détails vous seront communiqués dès que possible.

Tennis Québec a à cœur la santé des gens et c'est dans cette perspective que nous invitons les instances locales à faire en sorte que tous respectent les règles et recommandations suivantes.

Nous vous invitons également à installer notre [affiche](#) dans des endroits bien en vue.

## AVANT LE JEU

### **Vous devez rester à la maison si:**

- Vous avez eu la COVID-19, avez été en contact avec quelqu'un ayant eu la COVID-19 ou êtes revenu de l'étranger au cours des 14 derniers jours;
- Vous avez des symptômes grippaux;
- Vous ou quelqu'un qui réside avec vous êtes dans une catégorie de santé à haut risque:
  - \* Insuffisance rénale chronique
  - \* Maladie coronarienne ou insuffisance cardiaque congestive
  - \* Maladie pulmonaire chronique
  - \* Diabète mal contrôlé
  - \* Hypertension mal contrôlée
  - \* Chimiothérapie ou radiothérapie actuelle
  - \* Corticostéroïdes à haute dose (20 mg de prednisonne par jour, ou équivalent) pendant 14 jours
  - \* Autres...

## PENDANT LE JEU

- Seules les personnes impliquées directement dans l'activité de tennis ont accès aux terrains.
- Arrivez le plus près possible du moment où vous devez être présent.
- Un seul parent/tuteur/ assistant personnel<sup>1</sup> (fauteuil roulant) peut accompagner un joueur, mais doit rester à l'extérieur du terrain.

### DISTANCIATION SOCIALE

**Le tennis présente un avantage unique en tant que sport ne nécessitant aucun contact direct entre les joueurs. Vous devez toujours:**

- Garder deux mètres de distance avec les autres lorsque vous regardez ou participez à une activité de tennis.

### COMPORTEMENTS

**Pour vous protéger contre l'infection, vous devez:**

- Laver/stériliser vos mains avant, pendant et après votre match/entraînement et éviter de vous toucher le visage;
- Vous laver les mains avec du savon et de l'eau ou vous désinfecter les mains avant et après avoir mangé, après être allé aux toilettes, suite à des éternuements et toux;
- Apporter un désinfectant pour les mains;
- Apporter votre propre bouteille déjà remplie afin de ne pas utiliser celle des autres;

<sup>1</sup> Un décret du gouvernement du Québec a établi que l'assistant personnel doit résider à la même adresse que le ou la joueuse.

- Tousser et éternuer dans votre coude et éliminer immédiatement tout papier mouchoir usagé;
- Éviter de toucher des surfaces et équipement sur le terrain comme le filet, les poteaux, les boyaux d'arrosage; en cas de manipulation, les désinfecter avant de quitter le terrain.

### TENNIS LIBRE

- Réservez en ligne ou par téléphone.
- Payez en ligne ou par carte de crédit-débit/évitez de manipuler de l'argent.
- Implantez une procédure de transition sécuritaire entre deux réservations, notamment en instaurant une circulation dans le sens horaire lors de l'entrée et de la sortie des joueurs et en s'assurant que l'équipement sur le terrain soit désinfecté pour les prochains joueurs.
- Afin de faciliter la distanciation sociale et dans l'éventualité où les terrains ne sont pas tous utilisés, espace la pratique en utilisant un terrain sur deux.
- Reportez tout rassemblement social.
- Tenez votre équipe et vos participants informés des actions que vous prenez.
- Tenez un registre des personnes qui assistent à vos activités et prenez leurs coordonnées.
- Laissez les portes ouvertes pendant les heures d'ouverture afin que les joueurs n'aient pas besoin de toucher les poignées pour entrer.
- Utilisez votre raquette/pied pour repousser les balles et/ou les frapper vers les autres de façon à éviter de toucher les balles avec vos mains.

### Jeu libre:

- Limitez le nombre de joueurs par terrain à deux joueurs – jeu en simple seulement.
- Arrivez avec vos propres balles (une boîte de balles par joueur) et identifiez celles-ci avec vos initiales à l'aide d'un marqueur permanent.
- Pour la pratique du service, assurez-vous de n'utiliser que vos balles et non celles de votre partenaire de pratique.

### ÉQUIPEMENT DE TENNIS

**Sur les surfaces dures, la contamination par des gouttelettes respiratoires d'une personne infectée peut potentiellement survivre d'une à trois journées. Il n'a pas encore été établi si les balles sont un vecteur de transmission de la COVID-19. Par conséquent, évitez de toucher les balles des autres et appliquez les consignes suivantes :**

- Nettoyez vos mains et votre fauteuil roulant (incluant les roues) avant d'arriver sur le terrain et après votre départ;
- Ne touchez pas à votre visage après avoir manipulé une balle, une raquette ou tout autre équipement;
- Utilisez votre propre matériel (balles et raquettes);
- Remplacez toutes les balles si quelqu'un soupçonné d'avoir ou ayant la COVID-19 entre en contact avec celles-ci;
- Nettoyez tous les équipements de tennis avec un désinfectant à base d'alcool.
- Retirez toutes les cartes de pointage des terrains;
- Envisagez de vaporiser brièvement les balles de tennis avec un désinfectant (p. ex. Lysol ou Clorox) à la fin de la journée.

### ENVIRONNEMENT PROPRE

- Le participant a la responsabilité de s'assurer d'avoir accès ou d'avoir avec lui du désinfectant pour les mains ou des lingettes désinfectantes.
- Si possible, fournissez du savon, du désinfectant pour les mains ou des lingettes à tous les endroits fréquentés de votre site.
- Fermez tous les espaces intérieurs, y compris le restaurant, les douches et les vestiaires.
- Assurez-vous que les fontaines d'eau ne sont pas accessibles.
- Identifiez et nettoyez fréquemment avec des gants jetables les aires communes des installations ou les points de contact à l'exposition au virus (poignées de porte, garde-corps, réception, entrées des terrains, filet/poteaux, tables, chaises, distributeurs automatiques, téléphones, ordinateurs, gradins et bancs sur les terrains).
- Rappelez à tous la nécessité de se laver les mains régulièrement et d'adopter les autres principes d'une bonne hygiène.
- Affichez à l'entrée les techniques de lavage des mains et d'hygiène ainsi que les informations/instructions générales aux clients/employés concernant les symptômes COVID-19 ou pseudo-grippaux.
- N'utilisez les toilettes qu'en cas d'urgence.
- Affichez les recommandations de Tennis Québec – [affiche](#).

### APRÈS LE JEU

- Quittez les lieux dès que votre temps de jeu est terminé.
- Évitez les contacts avec les autres personnes présentes.
- Assurez-vous de récupérer tout votre équipement après l'activité.
- Lavez-vous les mains au retour à la maison.
- Nettoyez votre équipement, y compris vos raquettes et vos bouteilles d'eau.

Pour toutes questions, veuillez contacter Andréanne Martin par courriel: [regtech@tennis.qc.ca](mailto:regtech@tennis.qc.ca).