

# COVID-19

## Jouer au tennis en toute sécurité



### **APPROCHE PROGRESSIVE POUR REVENIR AU JEU :**

Compte tenu de la levée graduelle des restrictions et du respect continu des recommandations de sécurité, comme l'indique le document d'orientation du gouvernement du Nouveau-Brunswick sur les mesures générales de santé publique pendant la reprise de Covid-19 : [https://www2.gnb.ca/content/dam/gnb/Departments/h-s/pdf/COVID19\\_recovery\\_phase-I\\_guidance\\_document-f.pdf](https://www2.gnb.ca/content/dam/gnb/Departments/h-s/pdf/COVID19_recovery_phase-I_guidance_document-f.pdf), les éléments suivants guideront l'approche à adopter pour la reprise des activités et les phases que nous suivrons pour tout mouvement à partir de la phase I, en fonction des directives supplémentaires de la santé publique et de la province du Nouveau-Brunswick. Dans toutes les phases, il est nécessaire de continuer à respecter les mesures de santé publique comme suit :

1. Lavage des mains, étiquette en matière de toux et d'éternuement,
2. Éviter de toucher les yeux/le nez/la bouche avec des mains non lavées
3. Nettoyer et désinfecter les objets et surfaces fréquemment touchés
4. Distances physiques; maintenez une distance d'au moins 2 mètres entre vous et toute autre personne.

#### **Phase 1 - le 23 avril** *Retour au jeu de façon sécuritaire.*

- Jouer uniquement en simple seulement avec les personnes qui se trouvent dans votre "bulle de ménage" déterminée
- Les joueurs doivent respecter les directives/restrictions énoncées dans le document "Jouer au tennis en toute sécurité."

#### **Phase 2 - le 8 mai** *Ajout progressif de programmes/activités contrôlés.*

- Jouer en simple.
- Jouer en double seulement avec un partenaire qui se trouve dans votre "bulle de ménage" déterminée.
- Leçons privées avec une ou deux personnes
- Les joueurs doivent respecter les directives/restrictions énoncées dans le document "Jouer au tennis en toute sécurité."

#### **Phase 3A - le 22 mai** *Programmation étendue. Jeu compétitif contrôlé.*

- Les simple et les double joués dans la bulle de votre famille élargie et de vos amis ne nécessitent pas la distanciation physique.
- Les simple et les double joués en dehors de votre bulle doivent respecter les directives/restrictions décrites dans le document "Jouer au tennis en toute sécurité", y compris la distanciation physique.
- Jeu organisé en simple/double, les ligues, les échelles, etc. doivent respecter les directives de rassemblement
- Petits tournois avec des règles modifiées.
- Leçons de groupe à l'extérieur autorisées avec un maximum de 6 par court ou 8 enfants sur 4 mini courts en respectant la distanciation physique.

#### **Phase 3B** *Les rassemblements et tennis intérieur*

- Les activités sociales et les événements modifiés élargis doivent respecter la directive de rassemblements de 50 personnes ou moins.
- Tennis intérieur et camps d'été permis en respectant les directives et le plan de fonctionnement des installations.

#### **Phase 4** *Toutes les restrictions sont levées. Retour au jeu normal.*

- Jeu de tournoi normal.
- Ligues normales/ligues/échelles/sociales.
- Programmation normale du club.

COVID-19

## Jouer au tennis en toute sécurité



### **LES DIRECTIVES/RESTRICTIONS POUR LES JOUEURS DE TENNIS**

Maintenant que les restrictions provinciales ont été assouplies, le tennis, s'il est pratiqué correctement, peut être une excellente occasion pour vous de réduire le stress et de faire de l'exercice. Il est primordial de prendre toutes les précautions nécessaires pour assurer la sécurité de tous les participants.

Comme le tennis ne nécessite aucun contact direct de personne à personne, les joueurs peuvent profiter des nombreux avantages physiques et mentaux qu'offre le tennis à condition de pratiquer la distanciation sociale en gardant une distance de 2 mètres avec les autres joueurs pour s'assurer que vous êtes dans un environnement d'exercice sûr et que vous suivez les autres consignes de sécurité incluses ici.

Bien qu'il n'y ait pas de preuve spécifique que les balles de tennis peuvent propager le COVID-19, nous savons que la contamination par les gouttelettes respiratoires d'une personne infectée peut potentiellement survivre sur des surfaces dures jusqu'à trois jours. Si vous choisissez de jouer au tennis, assurez-vous de mettre en pratique ces conseils de sécurité.

### **AVANT DE JOUER**

- Ne jouez pas si l'un d'entre vous :

a. présente deux ou plusieurs des symptômes du coronavirus :

- une fièvre (dépassant 38 degrés Celsius)
- une nouvelle toux ou une toux chronique qui s'aggrave
- un mal de gorge
- un écoulement nasal
- un mal de tête
- une fatigue nouvellement apparue
- de nouvelles douleurs musculaires
- la diarrhée
- la perte du goût
- la perte de l'odorat
- chez les enfants, des taches mauves sur les doigts ou les orteils

b. A été en contact avec une personne atteinte de la COVID-19 au cours des 14 derniers jours.

c. A voyagé en dehors de la province au cours des 14 derniers jours

COVID-19

## Jouer au tennis en toute sécurité



### **PRÉPAREZ-VOUS À JOUER**

Protéger contre les infections :

- a. Lavez-vous les mains avec du savon désinfectant et de l'eau pendant au moins 20 secondes, ou utilisez un désinfectant pour les mains si vous n'avez pas accès à de l'eau et du savon, avant d'entrer sur un court de tennis.
- b. Nettoyez et essuyez votre équipement, y compris les raquettes et les bouteilles d'eau. Ne partagez pas vos raquettes ou tout autre équipement tel que ruban de recouvrement, les poignets et bandeaux élastiques, les casquettes et les serviettes.
- c. Assurez-vous d'avoir suffisamment d'eau à votre arrivée sur le terrain pour éviter de devoir toucher à un robinet ou à une fontaine d'eau.
- d. Utilisez de nouvelles balles et un nouveau ruban de recouvrement, si possible.
- e. Envisagez de prendre des précautions supplémentaires, comme le port du masque ou des gants.
- f. Si vous éternuez ou tousssez, faites-le dans un mouchoir ou dans votre manche.
- g. Arrivez le plus près possible du moment où vous devez être là.
- h. Évitez de toucher aux poignées de porte, clôtures, bancs et tout autre objet où le virus pourrait vivre. Si vous touchez quelque chose, assurez-vous de vous laver les mains et de désinfecter la surface que vous avez touchée. Prévoyez d'avoir des lingettes/désinfectant pour les mains à votre disponibilité.

COVID-19

## Jouer au tennis en toute sécurité



### **PENDANT LE JEU**

- Restez à deux mètres des autres joueurs. Évitez tout contact physique avec les autres joueurs (poignée de main, accolade, etc.).
- Évitez de toucher votre visage après avoir manipulé une balle, une raquette ou toute autre pièce d'équipement. Lavez-vous rapidement les mains si vous avez touché vos yeux, votre nez ou votre bouche.
- Ne partagez pas la nourriture, les boissons ou les serviettes.
- Utilisez votre raquette et votre pied pour ramasser les balles et les frapper à votre adversaire. Évitez d'utiliser vos mains pour ramasser les balles. Servez en utilisant uniquement les balles de tennis que vous sont désignées (voir ci-dessous).
- Restez de votre côté du terrain. Évitez de changer de côté du terrain.
- Restez à l'écart des autres joueurs lorsque vous faites une pause.
- Si une balle provenant d'un autre terrain s'approche de vous, renvoyez-la avec un coup de pied ou avec votre raquette.

### **UTILISER QUATRE OU SIX BALLES**

Bien que cela soit peu probable, il est possible qu'une balle de tennis puisse transmettre le virus COVID-19, car pratiquement toute surface dure peut transmettre la maladie. Voici donc une précaution supplémentaire que vous pouvez prendre pour être en sécurité lorsque vous jouez au tennis :

- Ouvrez deux boîtes de balles de tennis qui ne portent pas le même numéro sur la balle, ou utilisez deux marques de balles différentes (Wilson/Penn), ou utilisez deux couleurs différentes si disponibles.
- Prenez un jeu de balles numérotées/marques/couleurs et l'autre boîte à votre adversaire.
- Continuez à jouer, en veillant à ne prendre que vos balles numérotées, de marque ou de couleur. Si une balle portant l'autre numéro/marque/couleur se retrouve de votre côté du terrain, ne la touchez pas avec vos mains. Utilisez la tête ou les pieds de votre raquette pour faire avancer la balle de l'autre côté du terrain.

COVID-19  
Jouer au tennis en toute sécurité



**APRÈS AVOIR JOUÉ**

- Lavez-vous soigneusement les mains avec de l'eau et du savon ou encore avec un désinfectant.
- N'utilisez pas les vestiaires. Prenez une douche à la maison.
- Aucune activité sociale ne doit avoir lieu. Pas de rassemblement après avoir joué.
- Quittez le terrain tout de suite après votre séance