



ACTIVITÉ SPORTIVE

LONGUE PAUME

FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION
AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE LONGUE PAUME

Avertissement : toutes les activités présentées dans cette « fiche fédération » doivent se pratiquer dans le respect des directives gouvernementales rappelées dans la « fiche de recommandations générales » figurant en introduction de ce guide. Ces deux fiches sont indissociables et leur lecture successive absolument nécessaire.

RYTHME DE REPRISE DES ACTIVITÉS ENVISAGÉ :

- Semaine du 11 mai : communication, formation et information
- Reprise de l'activité à partir 18 mai et jusqu'au 2 juin

LES PUBLICS CONCERNÉS :

- Les sportifs licenciés compétiteurs

LES ACTIVITÉS PROPOSÉES :

- Entraînement au sein des clubs pour remise en forme, 10 personnes maximum par créneau (encadrement compris), en respectant les gestes barrières :
 - Mise à disposition d'un programme d'exercices de remise en forme à chacun des clubs (rédaction par la commission formation de la FFLP),
 - Pratique organisée mais individuelle de la longue paume : uniquement en simple (1 contre 1) ; en match court (3 jeux joués au lieu de 5 jeux gagnés soit des matchs d'environ 20 min) ;
 - Utilisation de matériel adapté : balles plus lentes pour une activité moins intense.
 - Les balles utilisées devront être marquées de telle sorte que chaque joueur n'utilise que les balles marquées à ses initiales.
- Pas de compétition pendant cette période de reprise.

Liberté
Égalité
Fraternité

LES AMÉNAGEMENTS DE LA PRATIQUE IMPOSÉS PAR LE CONTEXTE SANITAIRE (formes d'activités et/ou cadre de pratique) :

Au niveau fédéral :

- Pas de reprise des variantes collectives de la longue paume (2 contre 2, 4 contre 4 et 6 contre 6).
- En revanche la pratique individuelle, à savoir la longue paume en 1 contre 1 (en simple) est possible : chaque joueur évolue dans une zone distincte de 225,5 m² (11mx14,5m) séparée par une zone neutre de 7mx11m. Il n'y a donc pas de contact possible dans cette variante proche du tennis.
- Aménagements :
 - La main libre doit être gantée (pour limiter les contacts avec la balle), pas de prêt de raquette entre joueurs.
 - Toute manipulation de matériel doit se faire après lavage des mains et être suivi d'un lavage (ou nettoyage avec du gel hydro-alcoolique).

Au niveau individuel :

- Avant cette reprise, chaque licencié devra répondre à un questionnaire de santé suite à la période de confinement pour évaluer son aptitude à la reprise de la longue paume, questionnaire construit sur la base des recommandations fournies (ministère, CNOSF...). En fonction des réponses à ce questionnaire, il pourra être autorisé ou non ou orienté vers son médecin généraliste pour une visite préalable.
- Lors d'une séance de pratique, un joueur devra venir impérativement avec son propre matériel, du gel hydro-alcoolique, si possible un masque et des gants.
- Le strict respect des règles sanitaires et de distanciation sociale est exigé sur et au bord des terrains de pratiques.

Au niveau des clubs :

- Formation des encadrants et pratiquants :
 - **Encadrants** : une fiche d'organisation des entraînements sera adressée à tous les clubs, leur rappelant les règles indispensables qu'il convient de respecter dans le contexte sanitaire actuel, les préconisations relatives à la remise en forme, les ressources possibles. Ils seront le relais auprès des pratiquants.
 - **Pratiquants** : une fiche résumant les gestes et les principes sanitaires à respecter obligatoirement sera diffusée dans les clubs auprès de tous leurs pratiquants.

Du matériel sera à disposition des clubs qui en feront la demande : gel hydro-alcoolique, masques si besoin, gants...

Dans le respect de ces données générales, des précisions complémentaires relevant de la responsabilité fédérale peuvent être disponibles sur le site internet de la fédération :
<http://www.federation-longue-paume.fr/>