



## ➤ Recommandations :

- Je consulte un médecin si besoin
- Je fais une reprise progressive
- Commencer par une remise en forme
- Je viens avec mon gel hydro-alcoolique et des gants éventuellement

## ➤ Règles sanitaires et mesures barrières :



**Il est formellement interdit de cracher sur le terrain et aux abords !**

## ➤ Procédures obligatoires :

- Avoir sa licence et son certificat médical à jour
- Avoir rendu à son président de société son questionnaire de santé complété, préalable à la reprise
- Pas d'accompagnateurs pendant la séance
- Eviter le covoiturage
- Venir avec son propre matériel identifié : raquette, balles marquées à vos initiales, bouteilles marquées à vos initiales, ...
- Vos effets personnels sont isolés des autres
- Pas de prêt de matériel ni d'effets personnels
- Prévoir un sac poubelle avec un système de fermeture pour récupérer tous vos déchets
- Respecter l'organisation des entraînements établie par votre société (groupe, jour, heure)

## ➤ Consignes de jeu :

- Auto-arbitrage à privilégier
- Aucun matériel collectif ne peut être utilisé (chasses, plots...), jouer en prenant des repères visuels pour fixer les chasses
- Traverser en longeant la ligne à sa droite (sens de circulation)
- Chaque joueur sert avec sa balle marquée à ses initiales, il est le seul à la manipuler à la main
- Les spectateurs ne peuvent pas manipuler les balles d'autrui
- Chaque joueur récupère ses balles à la fin de chaque partie et de l'entraînement
- Chaque joueur les place dans un sac plastique prévu à cet usage et les y laisse 24h pour décontamination
- Pas de poignée de main mais un salut à distance