


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 :

- Pratique en individuelle du 18.05 au 01.06
- Pratique d'entraînement avec matchs de type « enlevée » et « terrée », groupe de 10 maximum, avec zonage des terrains spécifique.

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 :
 - à partir du 2 juin :
 - 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 de la longue paume : match en enlevée et en terrée; sur terrain zoné (donc sans contact possible);
 - 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.

ACTIVITÉ SPORTIVE

LONGUE PAUME

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

Au niveau fédéral :

- Entraînement en groupes de 10 maximum dans le strict respect des règles sanitaires en vigueur. Avec zone neutre centrale (7 m x 12 m) pour les matchs de type « enlevée » et zonage marqué sur le terrain pour les matchs de type terrée. **Une fiche ressource détaillée de ces aménagements sera fournie par la commission sportive fédérale.**
- La pratique individuelle, à savoir la longue paume en 1 contre 1 (en simple) reste inchangée : chaque joueur évolue dans une zone distincte de 225,5 m² (11 m x 14,5 m) séparée par une zone neutre de 7 m x 11 m.
- Il n'y a donc pas de contact possible dans ces aménagements proche du tennis, compte tenu du nombre de joueurs et des dimensions des terrains (surface minimum 70 m x 12 m soit 840 m²).

Aménagements :

- La main libre peut 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).

Pour les situations de pratiques :

- en 1/1, dispositions inchangées ;
- pour le double et les parties de type « terrée » ou de type « enlevée » à 4 : zonage des terrains (70 m x 12 m) par un marquage de pointillés (type peinture ou craie) afin de respecter les distanciations minimales entre les pratiquants (2 m) :
 - en double : le terrain, chaque camp est séparée en 2 zones ; séparés par une zone neutre (7 m x 12 m)
 - en 4 contre 4, chaque camp est séparé en 4 zones, séparés par une zone neutre (7 m x 12 m)
 - en partie de type « terrée », chaque cordier est positionné au départ du jeu sur un repère marqué sur les lignes limitant la zone neutre (3 m entre chaque joueur).
 - la distance minimum entre 2 joueurs restera toujours supérieure à 2 m.

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.