



Wierde, le 1 juillet 2025

Cher/chère juge-arbitre,

Cher/Chère Responsable de club,

Cher joueur, Chère joueuse

Même si la participation aux compétitions de tennis, de padel et de pickleball est de la responsabilité de chacun, Tennis Padel Pickleball Wallonie-Bruxelles tient à vous informer par la présente de dispositions particulières à prendre en cas de fortes chaleurs comme nous les connaissons actuellement.

Veillez prendre connaissance ci-dessous de quelques recommandations utiles par ces conditions météorologiques extraordinaires.

Juge arbitre/Responsable clubs :

- Veillez, tant que possible, à adapter la programmation des rencontres afin de permettre leur tenue durant les périodes de la journée les moins chaudes : tôt le matin et en soirée.
- Prévoir une zone sur chaque terrain permettant aux joueurs de se tenir à l'ombre lors des changements de côtés, soit en plaçant des parasols de manière adéquate, soit en déplaçant les chaises vers des zones d'ombre naturelles.
- Adaptez et favorisez un temps de récupération plus long (15 min) après chaque set si la température extérieure est égale ou supérieure à 28 degrés.
- Si possible, mettez de l'eau fraîche à disposition permanente des joueurs ou du moins un espace réfrigéré (glacière ou frigo) leur permettant de tenir leur boisson au frais durant la rencontre. Prévoyez également des glaçons.
- Acceptez toute demande de break (10 min max par joueur par set) effectuée par un joueur qui en ressent le besoin suite aux conditions de chaleur extrême.

Joueur :

- Portez des vêtements blancs.

- Portez une casquette.
- Emportez suffisamment de boissons fraîches et si possible, tenez-les au frais dans une glacière.
- N'hésitez pas à profiter du temps de repos exceptionnel prévu entre chaque set (15 min) lors de températures exceptionnelles (28 degrés et plus).
- Si vous ressentez des difficultés physiques dues aux chaleurs extrêmes, n'hésitez pas à demander un break de 10 min (1 break par set autorisé par joueur).

Prenez soin de vous et des autres !