

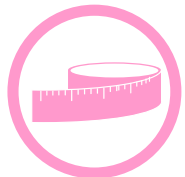
# Comment bien choisir sa raquette de tennis junior ?

Pour un jeune joueur, il est important d'apprendre à jouer au tennis avec une raquette adaptée.



## Pratique

- ✔ **Loisir** : choisir une raquette en aluminium, grand tamis pour faciliter le centrage au moment de l'impact.
- ✔ **Sport** : choisir une raquette en graphite composite pour plus de confort.
- ✔ **Performance** : choisir une raquette en graphite pour atténuer les vibrations et donner plus de vitesse à la balle.



## Taille

Age	Taille	Taille de raquette
4-5 ans	92 - 100 cm	46 cm
5-6 ans	100 - 110 cm	49 cm
6-7 ans	110 - 120 cm	53 cm
7-9 ans	120 - 130 cm	58 cm
9-12 ans	130 - 137 cm	63 cm
12-13 ans	137 - 148 cm	66 cm
>14 ans	>148 cm	68 cm



## Matière

Selon l'âge de l'enfant et son niveau de pratique, on distingue 3 types de matière :

- ✔ **L'aluminium** : pour la légèreté et la solidité.
- ✔ **Graphite composite** : pour le confort.
- ✔ **Graphite** : pour la vitesse et la précision.



## Poids

Afin de faciliter le maniement de la raquette et éviter tout éventuel traumatisme, la raquette junior doit être légère.

- ✔ Poids conseillé : < 250 grammes

## Le conseil du coach

Pour choisir la bonne taille de raquette pour votre enfant, prendre la raquette en main le long du corps.

La tête de la raquette doit arriver à 5 cm du sol.



# Comment bien choisir sa raquette de tennis adulte ?

Non seulement sa taille est déterminante pour le confort et la maniabilité, mais de la tenue de votre raquette vont dépendre le contrôle et la précision de vos coups.



## Pratique

- ✔ **Loisir** : d'un niveau débutant, choisissez une raquette en aluminium, légère et solide.
- ✔ **Sport** : d'un niveau confirmé, choisissez une raquette confortable et tolérante.
- ✔ **Performance** : d'un niveau expert, choisissez une raquette plus rigide vous apportant plus de contrôle et de vitesse de balle.



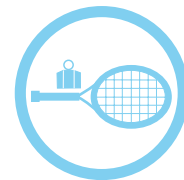
## Poids

- ✔ **Entre 220 et 280 grammes** : plus de maniabilité et de vitesse de frappe, pour les joueurs débutants, réguliers, les juniors, les femmes et les seniors.
- ✔ **Entre 280 et 340 grammes** : plus de poids dans la balle, plus de stabilité lors de l'impact. Pour les joueurs confirmés et les cogneurs.



## Le tamis

- Sa taille va déterminer à la fois la puissance et la tolérance de la raquette.
- ✔ **Plus le tamis est grand (>690 cm<sup>2</sup>)** plus le zone de sweetspot (zone de frappe idéale) apporte de la puissance.
  - ✔ **Plus le tamis est petit (<630 cm<sup>2</sup>)** plus la raquette va apporter du contrôle.



## L'équilibre

L'équilibre se mesure par la distance entre la base du manche et le point d'équilibre de la raquette.

Il existe 3 différents équilibres :

- ✔ **En manche** : plus de contrôle.
- ✔ **Neutre** : pour les joueurs polyvalents.
- ✔ **En tête** : plus de puissance.

## Le conseil du coach

Pensez à poser un anti-vibrateur sur votre cordage afin d'atténuer les vibrations naturelles de votre raquette.

La taille du grip est déterminante pour le confort et la maniabilité. Les grips vont de la taille 0 à 5 et plus le chiffre augmente, plus le grip est épais.



# Comment bien choisir sa raquette de squash?

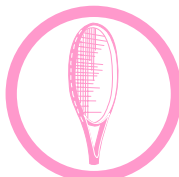
Bien choisir sa raquette est une étape qu'il faut franchir calmement en prenant bien le temps de peser chaque argument.



## Matière

Il en existe plusieurs qui vont influencer le "comportement" de la raquette.

- ✔ **L'aluminium** : robustesse, recommandé pour les joueurs débutants.
- ✔ **Titanium** : plus rigide que le graphite, recommandé pour les joueurs réguliers.
- ✔ **Hyper carbone** : Résistance et légèreté.
- ✔ **Graphite** : léger et rigide, recommandé pour les joueurs compétiteurs.



## Profil

- ✔ **Un profil large et épais**, apporte davantage de puissance grâce à la rigidité apportée.
- ✔ **Une section fine**, pour les joueurs recherchant contrôle et toucher.



## Le tamis

Vous trouverez deux types de tamis :

- ✔ **Traditionnel** : apporte de la précision et du contrôle.
- ✔ **"Oversize (grand tamis)"** : tamis tolérant pour les débutants ou les erreurs de placements.



## Poids/équilibre

- ✔ **C'est avec une raquette lourde** (poids en tête) que les joueurs obtiendront le plus de puissance au détriment du contrôle.
- ✔ **Une raquette plus légère** sera plus maniable et apportera du contrôle.

## Le conseil du coach

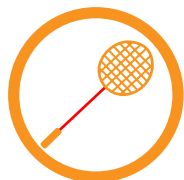
Choisir sa raquette selon sa pratique :

- **Pratique loisir** : privilégiez une raquette solide (attention aux chocs avec les murs) et légère pour permettre une réactivité plus importante. Un grand tamis est conseillé pour « pardonner » les erreurs de placement.
- **Pratique régulière** : privilégiez une raquette en graphite ou en titanium avec un profil large pour vous apporter la puissance nécessaire.
- **Pratique intensive** : vous êtes plutôt à la recherche de contrôle et de toucher de balle. Privilégiez une raquette en graphite avec un petit tamis.



# Comment bien choisir sa raquette de badminton ?

Sur la plage, en famille ou en club, vous devez adapter le choix de votre raquette en fonction de votre pratique et de votre niveau.

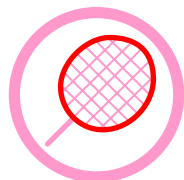


## Le shaft (tige)

C'est la partie qui influence le plus la qualité de la raquette.

On peut trouver un shaft (tige) :

- ✔ **Souple** : pour les joueurs cherchant de la puissance.
- ✔ **Rigide** : pour les joueurs qui privilégient le toucher et le contrôle.



## La tête

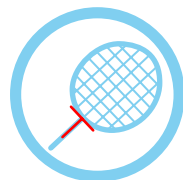
Il s'agit de la partie de la raquette la plus importante :

- ✔ **Classique (ovale)** : pour les joueurs qui veulent augmenter le contrôle.
- ✔ **Isométrique** : pour augmenter la puissance.



## Matière

- ✔ **Métallique** : pour sa solidité, cela permet à la raquette de résister aux chocs.
- ✔ **L'aluminium** : aussi solide que l'acier, la raquette est également plus légère pour une grande maniabilité.
- ✔ **Le graphite** : est rigide et léger, il permet une plus grande vitesse d'exécution.



## Le «T»

Le «T» représente la jonction entre la tête et la tige.

- ✔ **Le «T» apparent** : concerne les raquettes pour les joueurs débutants.
- ✔ **Le «T» intégré** : limite la torsion au moment du geste et de l'impact avec le volant.

## Le conseil du coach

Choisir sa raquette selon sa pratique :

- Pratique loisir : privilégiez une raquette solide et tolérante en aluminium avec un «T» apparent.
- Pratique régulière : pour un bon compromis entre puissance et contrôle, privilégiez une raquette avec un shaft (tige) en aluminium, une tête en graphite et un «T» intégré.
- Pratique intensive : pour un maximum de sensations, privilégiez une raquette 100% graphite avec un «T» intégré.



# Comment bien choisir son cordage de tennis ?

**Le cordage est le moteur de la raquette, il va influencer le confort, la puissance et le contrôle du jeu.**



## Les types

- ✔ **Les multi filaments** : cordage le plus classique, tressage de fibres synthétiques entre elles.
- ✔ **Les mono filaments** : corde composée d'une âme centrale synthétique.
- ✔ **Le boyau** : il s'agit d'assemblage de fibres naturelles (intestin de boeuf).



## La tension

La tension du cordage influence la puissance et le contrôle.

La tension moyenne est atteinte à 25 kg.

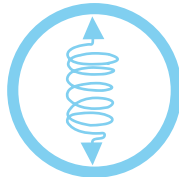
- ✔ **En dessous**, le cordage plus souple apportera de la puissance.
- ✔ **Au dessus**, le cordage plus «dur» apportera du contrôle et de la précision.



## La jauge (diamètre)

Il s'agit du diamètre de la corde. Selon son épaisseur, le cordage va être plus ou moins résistant et élastique.

- ✔ **Entre 1,24 mm et 1,32 mm** : Le cordage est fin, peu résistant. Pour les joueurs de toucher.
- ✔ **Entre 1,33 mm et 1,37 mm** : La jauge est moyenne. Pour les joueurs polyvalents.
- ✔ **> à 1,37 mm** : La jauge est épaisse, très résistante. Pour les joueurs à effet (lift).



## L'élasticité

La notion d'élasticité est déterminée principalement par l'épaisseur de la jauge.

- ✔ **Une jauge fine**, entraînera un cordage élastique, c'est à dire réactif aux frappes favorisant la prise d'effet.
- ✔ **Une jauge épaisse**, c'est à dire peu élastique favorise le jeu neutre, idéal pour les joueurs cassant beaucoup de cordage.

## Le conseil du coach

**Il est impératif de changer son cordage :**

- Quand les cordes du centre sont usées car la rupture est proche.
- Tous les 6 mois s'il n'est pas cassé, car le cordage perd alors ses propriétés.

**Évitez de laisser votre raquette dans le coffre de votre voiture en plein soleil, car le cordage va se détendre.**



# Comment bien choisir sa raquette de tennis de table ?

En fonction de votre type de jeu, vous allez devoir choisir des éléments différents pour constituer votre raquette.



## Matière

Une raquette est constituée de deux parties : un bois (le manche plus la plaque) et d'un revêtement.

C'est la combinaison des deux qui va aider le joueur dans son type de jeu.



## Bois

Il existe trois types de bois correspondant à trois styles de jeu :

- ✔ **Contrôle** : Le joueur va chercher un bois qui lui permet de tourner la raquette rapidement en phase défensive.
- ✔ **Polyvalent** : bois permettant d'allier contrôle et rapidité.
- ✔ **Vitesse** : bois permettant d'avoir de l'agressivité et de la vitesse.



## Revêtement

Il existe trois types de revêtements :

- ✔ **Revêtement gênant** : type picot ou anti-top, pour un jeu contrôle.
- ✔ **Revêtement épais** : plus il sera épais, plus il y aura de la vitesse.
- ✔ **Revêtement dynamique** : convient pour les jeux offensifs et à grande vitesse. Pour accélérer le jeu on peut utiliser de la colle rapide.



## Type de manche

Il existe trois types de manche :

- ✔ **Manche droit** : pour les joueurs plutôt défensifs qui cherchent à changer de prise rapidement.
- ✔ **Manche anatomique** : épouse la forme de la main, pour une meilleure prise.
- ✔ **Manche concave** : incurvé au centre.

## Le conseil du coach

Chaque joueur peut trouver une raquette adaptée à son style de jeu :

- Joueur jouant en contrôle : joueur de contre attaque, jouant loin de la table et jouant les balles en phase descendante.
- Joueur au jeu polyvalent : Jeu basé sur les rotations, le contre et l'attaque. Les balles sont jouées à mi-distance.
- Joueur vitesse : jeu basé sur l'offensive, les balles sont jouées en phase ascendante avec prise de risque dans l'échange.



# Comment bien choisir son cordage de tennis ?

**Le cordage est le moteur de la raquette, il va influencer le confort, la puissance et le contrôle du jeu.**



## Les types

- ✔ **Les multi-filaments** : cordage le plus classique, tressage de fibres synthétiques entre elles.
- ✔ **Les mono-filaments** : corde composée d'une âme centrale synthétique.
- ✔ **Le boyau** : il s'agit d'assemblage de fibres naturelles (intestin de boeuf).



## La jauge (diamètre)

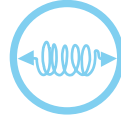
- Il s'agit du diamètre de la corde. Selon son épaisseur, le cordage va être plus ou moins résistant et élastique.
- ✔ **Entre 1,24 mm et 1,32 mm** : Le cordage est fin, peu résistant. Pour les joueurs de toucher.
  - ✔ **Entre 1,33 mm et 1,37 mm** : La jauge est moyenne. Pour les joueurs polyvalents.
  - ✔ **> à 1,37 mm** : La jauge est épaisse, très résistante. Pour les joueurs à effet (lift).



## La tension

- La tension du cordage influence la puissance et le contrôle.
- ✔ **En dessous**, le cordage plus souple apportera de la puissance.

- ✔ **Au dessus**, le cordage plus «dur» apportera du contrôle et de la précision.



## L'élasticité

La notion d'élasticité est déterminée principalement par l'épaisseur de la jauge (diamètre).

- ✔ **Une jauge fine**, entrainera un cordage élastique, c'est à dire réactif aux frappes favorisant la prise d'effet.
- ✔ **Une jauge épaisse**, c'est à dire peu élastique favorise le jeu neutre, idéal pour les joueurs cassant beaucoup de cordage.

## Le conseil du coach

Il est impératif de changer son cordage :

- Quand les cordes du centre sont usées car la rupture est proche.
- Tous les 6 mois s'il n'est pas cassé, car le cordage perd alors ses propriétés.

Évitez de laisser votre raquette dans le coffre de votre voiture en plein soleil, car le cordage va se détendre inutilement.



# Comment bien choisir ses balles de squash ?

Accessible, le squash peut se pratiquer avec des balles différentes selon son niveau de pratique. Il existe plusieurs catégories.



## Niveau de pratique

✔ **Débutant** : va chercher des balles rapides avec un rebond haut pour réduire les déplacements.

✔ **Confirmé** : plus le niveau du joueur est élevé, plus la balle est lente et obligera à de nombreux déplacements.



## Couleur

Les balles de squash sont classées par catégorie de couleur. A chaque couleur est rattachée une pression dans la balle.

✔ **Point bleu** : rebond haut et balle vive (pression importante).

✔ **Point rouge** : rebond mi haut, balle plus lente.

✔ **Point blanc** : Rebond et vitesse intermédiaire.

✔ **1 point jaune** : rebond bas, balle lente.

✔ **2 points jaune** : rebond très bas, balle très lente.



## Diamètre

Les balles de squash ont toutes le même diamètre selon que l'on soit débutant ou confirmé (40mm pour 24g). Elles sont en caoutchouc noir.

## Le conseil du coach

La température de l'environnement dans lequel vous jouez influe sur le rebond de la balle.

- Dans des conditions froides : la balle va avoir un rebond bas et lent. Il est préférable alors de choisir une balle rapide et/ou bien chauffer (par exemple : quelques minutes sur un radiateur).

- Dans des conditions chaudes : la balle sera naturellement plus vive, il est conseillé de prendre une balle un peu plus lente au départ.

