




Choix de sa raquette (équilibre, poids et son cordage)

1. L'équilibre, c'est quoi ?

L'équilibre d'une raquette indique où se trouve le centre de gravité du poids de la raquette.

On distingue 3 grands types :

Type d'équilibre	Signification	Sensation / effet
 Équilibrée (environ 32–33 cm)	Poids bien réparti entre tête et manche	Bon compromis entre puissance et maniabilité
 Poids en tête (plus de 33 cm)	Plus lourd vers la tête	Plus de puissance et de stabilité, mais moins maniable
 Poids en manche (moins de 32 cm)	Plus lourd vers le manche	Plus maniable, plus de contrôle, moins de puissance

(Les mesures sont faites à partir du bas du manche, sur une raquette standard de 68,5 cm.)

2. Influence du cordage et du surgrip






Même de petits ajouts changent légèrement l'équilibre :

- **Le cordage** ajoute environ **15 à 20 g** à la tête → la raquette devient **un peu plus lourde en tête**.
- **Le surgrip** ajoute **5 à 7 g** au manche → la raquette devient **un peu plus équilibrée vers le manche**.
- Donc :
 - Raquette **cordée** = un peu plus de puissance.
 - Raquette **avec surgrip** = un peu plus de contrôle et de maniabilité.

3. Le poids total

- **Légère (< 285 g)** : plus facile à manier, idéale pour débutants ou joueurs qui aiment la vitesse de bras.
- **Moyenne (285–305 g)** : bon équilibre entre puissance et contrôle.
- **Lourde (> 305 g)** : plus stable et puissante, mais demande plus de force.

4. Comment choisir selon ton jeu

Type de joueur	Poids / Équilibre conseillé	Pourquoi
 Joueur de contrôle (jeu précis, frappes placées)	Raquette plus lourde (300–320 g) poids en manche	Plus de stabilité et de précision
 Joueur puissant (frappe fort, lift)	Raquette moyenne à lourde, équilibrée	Bon compromis puissance/maniabilité
 Joueur de défense / contreur	Raquette plus légère poids en tête	Plus facile à bouger et à renvoyer
 Joueur de fond de court	Raquette un peu en tête	Donne plus de longueur à la balle
 Joueur de volée / attaque au filet	Raquette plus lourde, poids en manche	Maniabilité pour les réflexes et contrôle

5. Les 3 grands types de cordages

Type de cordage	Composition	Sensations principales
Monofilament	Une seule fibre en polyester ou co-polyester	Puissance contrôlée et durée de vie longue
Multifilament	Des centaines de microfibres synthétiques	Confort et puissance
Hybride	Mélange de deux types (souvent mono + multi)	Compromis entre contrôle et confort

6. La tension : un paramètre clé

Tension basse (20–23 kg) → plus de **puissance** et de confort

Tension haute (24–27 kg) → plus de **contrôle** et moins de puissance

(À ajuster selon ton style de jeu et ton cordage.)

7. Détail par type

Monofilament

+ Avantages :

Excellent **contrôle** et **prise d'effet (lift)**

Très bonne **durabilité**

Convient aux frappeurs puissants

– Inconvénients :

Moins de confort (plus raide, fatigue le bras)

Perd vite de la tension

À éviter pour les jeunes ou les bras fragiles

 Idéal pour : **frappeurs forts, lifteurs, compétiteurs.**

Multifilament

+ **Avantages :**

Très bon **confort**

Puissance facile (effet trampoline)

Bon pour le bras et les articulations

– **Inconvénients :**

Moins de contrôle

Moins durable que le monofilament

Perd un peu de tension avec le temps

👉 Idéal pour : **débutants, joueurs de club**, ou ceux qui veulent **préserver leur bras**.

Hybride (mix)

Souvent :

Cordes verticales (montants) = monofilament

Cordes horizontales (travers) = multifilament ou boyau

+ **Avantages :**

Combine contrôle + confort

Adaptable selon ton jeu

Bon compromis entre puissance et durée de vie

– **Inconvénients :**

Montage un peu plus technique

Réglages précis à trouver (tension, ordre des cordes)

👉 Idéal pour : joueurs **intermédiaires à confirmés** qui cherchent un **équilibre entre puissance et maîtrise**.

8. Choix de la raquette en fonction de la taille de votre enfant

Pour les adolescents notamment, il existe des raquettes adultes « Lite », elles sont plus légères que celles des adultes et du fait, ne traumatisent pas le bras et sont plus maniables.

CHOISIR UNE RAQUETTE JUNIOR

Âge	Taille	Longueur de la raquette
4 ans	100 cm	43 cm / 17 pouces
5 ans	107 cm	48 cm / 19 pouces
6 ans	113 cm	53 cm / 21 pouces
7 ans	118 cm	53 - 58 cm / 21 - 23 pouces
8 ans	125 cm	53 - 58 cm / 21 - 23 pouces
9 ans	130 cm	58 - 63 cm / 23 - 25 pouces
10 ans	135 cm	63 - 65 cm / 25 pouces
11 ans	140 cm	63 - 66 cm / 26 pouces
12 ans et +	145 cm et +	66 - 66,5 cm / 26 pouces