

# Choix de sa raquette (équilibrage, poids et son cordage)

## 1. L'équilibrage, c'est quoi ?

L'**équilibrage** 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
 <b>Équilibrée</b> (environ 32–33 cm)	Poids bien réparti entre tête et manche	Bon compromis entre puissance et maniabilité
 <b>Poids en tête</b> (plus de 33 cm)	Plus lourd vers la tête	Plus de puissance et de stabilité, mais moins maniable
 <b>Poids en manche</b> (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) <b>poids en manche</b>	Plus de stabilité et de précision
 Joueur puissant (frappe fort, lift)	Raquette moyenne à lourde, <b>équilibrée</b>	Bon compromis puissance/maniabilité
 Joueur de défense / contreur	Raquette plus légère <b>poids en tête</b>	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, <b>poids en manche</b>	Maniabilité pour les réflexes et contrôle

## 5. Les 3 grands types de cordages

Type de cordage	Composition	Sensations principales
<b>Monofilament</b>	Une seule fibre en polyester ou co-polyester	Puissance contrôlée et durée de vie longue
<b>Multifilament</b>	Des centaines de microfibres synthétiques	Confort et puissance
<b>Hybride</b>	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**

<b>Âge</b>	<b>Taille</b>	<b>Longueur de la raquette</b>
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