

# 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.

