

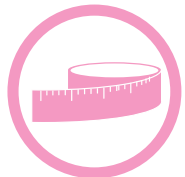
# Comment bien choisir sa raquette de tennis junior ?

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.

