

# Comment bien choisir sa tenue de tennis ?

**La tenue de tennis fait partie intégrante de l'équipement du joueur.  
Technicité, fonctionnalité et confort doivent en être les maîtres mots.**



## Respirabilité

- ✔ Votre tenue doit laisser votre corps respirer afin de permettre l'évacuation de la chaleur.
- ✔ Les matières synthétiques à base de polyester sont alors préconisées. Faciles d'entretien, elles permettent une bonne évacuation et sèchent très rapidement.



## Confort

- ✔ Le tennis étant une activité impliquant de larges mouvements, votre tenue ne doit pas vous limiter dans vos gestes.
- ✔ Pour cela, privilégiez des coupes amples et des matières légères.



## Détail en plus

Certains détails peuvent s'avérer utiles :

- ✔ la pratique étant souvent en extérieur, pensez aux couleurs claires qui ne retiennent pas la chaleur.
- ✔ Privilégiez également les poches profondes qui vous permettront d'y insérer des balles.

## Le conseil du coach

Une paire de chaussettes spécifiques vous aidera à vous protéger des ampoules et des échauffements.

Choisissez un pourcentage de coton élevé, un tissage en bouclettes sous le pied, une bande de maintien pour éviter qu'elles glissent et des coutures plates.

En prévention, vous pouvez aussi appliquer un strapping (pansement) ou un stick anti-ampoules sur les endroits soumis au frottements.

