

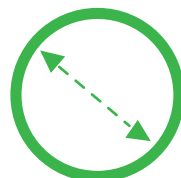
# Comment bien choisir son cordage de tennis ?

**Le cordage est le moteur de la raquette, il va influencer le confort, la puissance et le contrôle du jeu.**



## Les types

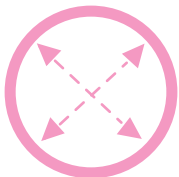
- ✔ **Les multi filaments** : cordage le plus classique, tressage de fibres synthétiques entre elles.
- ✔ **Les mono filaments** : corde composée d'une âme centrale synthétique.
- ✔ **Le boyau** : il s'agit d'assemblage de fibres naturelles (intestin de boeuf).



## La jauge (diamètre)

Il s'agit du diamètre de la corde. Selon son épaisseur, le cordage va être plus ou moins résistant et élastique.

- ✔ **Entre 1,24 mm et 1,32 mm** : Le cordage est fin, peu résistant. Pour les joueurs de toucher.
- ✔ **Entre 1,33 mm et 1,37 mm** : La jauge est moyenne. Pour les joueurs polyvalents.
- ✔ **> à 1,37 mm** : La jauge est épaisse, très résistante. Pour les joueurs à effet (lift).

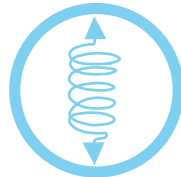


## La tension

La tension du cordage influence la puissance et le contrôle.

La tension moyenne est atteinte à 25 kg.

- ✔ **En dessous**, le cordage plus souple apportera de la puissance.
- ✔ **Au dessus**, le cordage plus «dur» apportera du contrôle et de la précision.



## L'élasticité

La notion d'élasticité est déterminée principalement par l'épaisseur de la jauge.

- ✔ **Une jauge fine**, entraînera un cordage élastique, c'est à dire réactif aux frappes favorisant la prise d'effet.
- ✔ **Une jauge épaisse**, c'est à dire peu élastique favorise le jeu neutre, idéal pour les joueurs cassant beaucoup de cordage.

## Le conseil du coach

**Il est impératif de changer son cordage :**

- Quand les cordes du centre sont usées car la rupture est proche.
- Tous les 6 mois s'il n'est pas cassé, car le cordage perd alors ses propriétés.

**Evitez de laisser votre raquette dans le coffre de votre voiture en plein soleil, car le cordage va se détendre.**

