

# COMMENT CHOISIR UNE RAQUETTE DE TENNIS ?





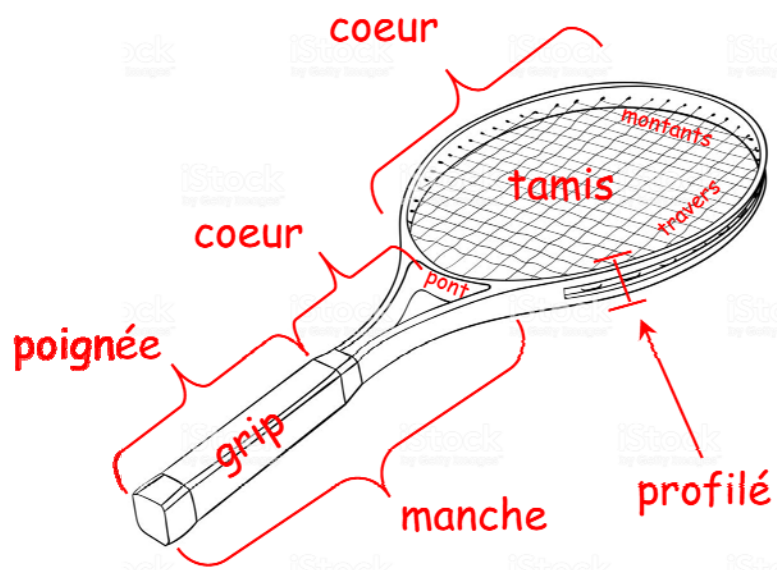
## Comment choisir une raquette de tennis ?

Le choix d'une raquette de tennis qui vous est adaptée peut être compliqué à cause du nombre de raquettes disponibles sur le marché et des diverses caractéristiques techniques des raquettes qu'il faut connaître.

Ce dossier vous présente les caractéristiques techniques des raquettes de tennis et vous explique comment choisir chacune d'entre elles.

1. **Le poids** de la raquette.
2. **La taille du tamis.**
3. **La grosseur du manche.**
4. **L'équilibre** de la raquette.
5. **Le swingweight** de la raquette et l'équilibre de la raquette auront une influence sur la puissance et la maniabilité de la raquette.
6. **Le plan de cordage** de la raquette aura un impact sur la puissance, le confort de jeu et l'accès aux effets.
7. **Le cordage**
8. **La rigidité** de la raquette influencera la puissance et le confort de la raquette.
9. **L'épaisseur** de la raquette (le profilé de la raquette) influencera la stabilité et la puissance de la raquette.

Une raquette de tennis inadaptée peut empêcher de bien jouer au tennis...



# TABLE DES MATIERES

<b>1</b>	<b>Comment choisir le poids d'une raquette de tennis.....</b>	<b>7</b>
1.1	Raquettes de tennis légères.....	7
1.2	Raquettes de tennis lourdes.....	8
1.3	Poids de la raquette et équilibre de la raquette.....	8
1.4	Poids total d'une raquette de tennis.....	9
<b>2</b>	<b>La taille du tamis d'une raquette de tennis.....</b>	<b>10</b>
2.1	Les raquettes de tennis avec moyen tamis (ou midplus ou MP).....	10
2.2	Les raquettes de tennis avec grand tamis.....	11
2.3	Les raquettes de tennis avec petit tamis.....	11
2.4	Les unités de mesure des tamis de raquettes de tennis.....	11
<b>3</b>	<b>La taille (la grosseur) du manche.....</b>	<b>12</b>
3.1	Comment choisir la taille du manche d'une raquette de tennis.....	12
3.2	Les grosseurs de manche les plus utilisées.....	13
3.3	Méthode déconseillée.....	14
3.4	Impact d'une taille de manche de raquette de tennis inadaptée.....	14
3.5	Les tailles des manches de raquettes de tennis en Europe et aux Etats-Unis.....	14
3.6	Conseil concernant l'achat de raquette de tennis sur Internet.....	15
<b>4</b>	<b>L'équilibre d'une raquette de tennis.....</b>	<b>16</b>
4.1	Raquettes de tennis équilibrées au centre.....	16
4.2	Raquettes de tennis équilibrées en tête / lourdes en tête.....	17
4.3	Raquettes de tennis équilibrées en manche / légères en tête.....	17
4.4	Mesures américaines.....	17
4.5	Tableaux de conversion des mesures.....	18
<b>5</b>	<b>Le swingweight (ou l'inertie) d'une raquette de tennis.....</b>	<b>19</b>
5.1	Définition du swingweight.....	19
5.2	Choisir l'inertie (le swingweight) d'une raquette de tennis.....	20
5.3	Raquettes de tennis avec poids et équilibre identiques mais swingweight différent.....	21
<b>6</b>	<b>Le plan de cordage d'une raquette de tennis.....</b>	<b>22</b>
6.1	Comment choisir le plan de cordage de sa raquette de tennis.....	22
6.2	Plan de cordage 16x19.....	23
6.3	Plans de cordages plus ouverts.....	23
6.4	Plan de cordage 18x20 ou 18x19.....	23
6.5	Plan de cordage 16x20.....	24
6.6	Raquettes de tennis avec plan de cordage adaptable.....	24
<b>7</b>	<b>Quelle tension choisir pour quel cordage ?.....</b>	<b>25</b>
7.1	Comment bien choisir votre cordage ?.....	25
7.1.1	Le boyau.....	25
7.1.2	Le Multi-Filament.....	26
7.1.3	L'Hybride.....	26
7.1.4	Le Mono-Filament.....	27
7.2	Quelle tension choisir ?.....	27
<b>8</b>	<b>La rigidité d'une raquette de tennis.....</b>	<b>30</b>
8.1	Comment choisir la rigidité de sa raquette de tennis.....	30
8.2	Idées reçues sur la rigidité des raquettes de tennis.....	30
8.3	Rigidité des raquettes de tennis et confort de jeu.....	31
8.4	Rigidité des raquettes de tennis et effets donnés a la balle.....	31
<b>9</b>	<b>Le profilé d'une raquette de tennis.....</b>	<b>32</b>
9.1	Comment choisir le profilé d'une raquette de tennis.....	32
<b>10</b>	<b>Conclusion.....</b>	<b>34</b>



# 1 Comment choisir le poids d'une raquette de tennis

L'idéal est de tester des raquettes de différents poids pour parvenir à cibler le poids idéal qui vous convient.

Si vous ne pouvez pas tester des raquettes, voici en général les poids que l'on conseille :

- Pour les **débutants et les jeunes**, il faut privilégier des raquettes plutôt légères (**255 - 280 grammes** non cordée) sans pour autant prendre la raquette la plus légère possible,
- pour les **volleyeurs** de tout niveau ou les joueurs qui ont des gestes avec peu d'amplitude, une **raquette plutôt légère** peut également être un bon choix pour la maniabilité,
- les joueurs et joueuses de **niveau intermédiaire** (fin de 4e série, 3e série) peuvent s'orienter vers des raquettes pesant **entre 280 et 300 grammes** non cordées,
- les joueurs d'un **bon niveau** (fin de 3e série et seconde série), avec des gestes amples, peuvent prendre des raquettes plus lourdes (d'un **poids égal ou supérieur à 300 grammes** non cordées).

Ces poids sont donnés à titre indicatif, rien ne vous empêche de prendre plus léger ou plus lourd si vos sensations sont bonnes avec la raquette.

Attention de faire des **tests sur des séances assez longues** pour vous faire une idée précise.



## 1.1 Raquettes de tennis légères

Il y a un certain attrait pour les raquettes de tennis légères car elles sont très maniables et c'est agréable de prendre une raquette légère en main.

Les raquettes légères donnent moins de puissance que les raquettes lourdes.

On dit en général que leur faible poids les rend plus maniables, c'est vrai si l'essentiel du poids n'est pas réparti en tête de raquette.

C'est une erreur de rechercher la raquette la plus légère possible, en effet, une raquette légère n'absorbera pas les vibrations et les chocs à la place de votre bras, ce qui pourra occasionner des blessures.

Je déconseille donc aux personnes qui ont mal au bras de rechercher une raquette ultra-légère pour régler ce problème.

De plus, une raquette très légère est moins contraignante qu'une raquette plus lourde au niveau technique. Ce type de raquette offre plus de liberté pour la technique mais cela peut entraîner l'acquisition de mauvaises habitudes gestuelles.

## **1.2 Raquettes de tennis lourdes**

Les raquettes de tennis lourdes permettent d'avoir plus de puissance, à condition qu'elles ne soient pas trop lourdes, sinon elle deviendront trop difficiles à manier et pourront également être une cause de blessures.

Elles ont l'avantage de mieux absorber les chocs et les vibrations que les raquettes légères.

Elles peuvent aider à acquérir une bonne technique car pour manier une raquette lourde, on est en quelque sorte "obligé" de trouver la bonne technique pour parvenir à la manier sans fatigue excessive.

## **1.3 Poids de la raquette et équilibre de la raquette**

Il y a un lien étroit entre le **poids** et l'**équilibre** des raquettes et il faut bien distinguer ces deux éléments : une raquette peut être relativement légère mais sembler lourde si son poids est essentiellement réparti vers la tête de raquette.

De la même manière, une raquette lourde pourra sembler relativement légère si le poids est réparti plutôt vers le manche.

Ainsi, le poids est un élément à prendre en compte en même temps que l'équilibre de la raquette. Ne vous laissez pas dissuader par une raquette dont le poids affiché vous semble élevé, si la raquette est bien équilibrée (plutôt en manche), vous pourrez la trouver maniable.





## 1.4 Poids total d'une raquette de tennis

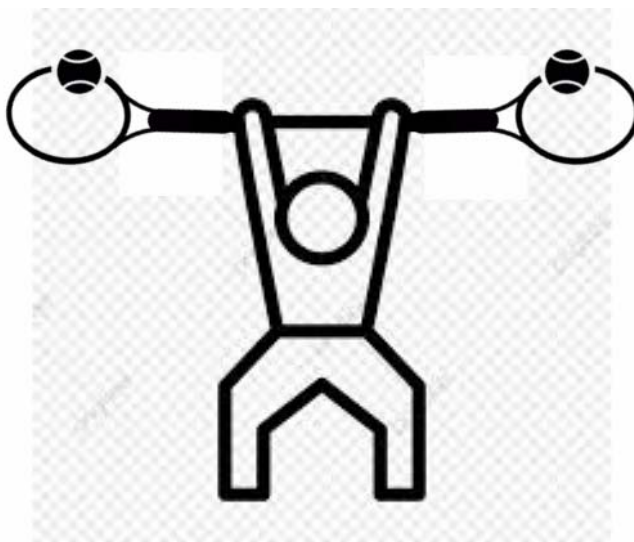
Il faut prendre en compte que les poids indiqués sur les raquettes sont souvent les poids des raquettes non cordées.

Il faut prendre en compte les éléments suivants :

- un cordage pèse entre 15 et 20 grammes,
- un anti-vibrateur pèse environ 2 grammes,
- un surgrip pèse environ 6-8 grammes.

On arrive donc facilement à un **surplus de 25 grammes** par rapport au poids indiqué.

Cela peut sembler infime mais pour une raquette, une modification du poids de 10 grammes peut déjà être significative.



## 2 La taille du tamis d'une raquette de tennis

La taille du tamis d'une raquette de tennis s'exprime en  $\text{cm}^2$  et correspond à la surface cordée de la raquette, il s'agit de partie de la raquette où se trouvent les cordes.

Les tailles des tamis de raquettes de tennis sont classés en 3 catégories: les petits, moyens et grands tamis.

En ce qui concerne le choix, il n'y a pas de risque à choisir une raquette avec un moyen tamis. Il faut faire plus attention avant de choisir une raquette avec un grand tamis ou avec un petit tamis.

Pour un même modèle de raquette, les marques le déclinent parfois en plusieurs tailles de tamis.

Cet article vous donne toutes les informations sur les tailles de tamis pour faire le meilleur choix.



### 2.1 Les raquettes de tennis avec moyen tamis (ou midplus ou MP)

Pour les raquettes de tennis avec un moyen tamis, la surface du tamis varie approximativement entre  $630 \text{ cm}^2$  et  $645 \text{ cm}^2$  ( $95 \text{ pouce}^2$  -  $105 \text{ pouce}^2$ ).

Les moyens tamis constituent un compromis qui peut convenir à tous les joueurs, quel que soit leur niveau et leur style de jeu.

Des raquettes de tennis en moyen tamis peuvent être utilisées aussi bien par des joueurs débutants que par des joueurs professionnels, les différences se feront sur d'autres critères.

Si vous ne savez pas quelle taille de tamis choisir et que vous n'avez pas de raison particulière de choisir une autre taille, c'est celle-ci qu'il faut prendre.

Vous pourrez affiner les sensations procurées par la raquette en choisissant le plan de cordage qui vous convient le mieux.

## **2.2 Les raquettes de tennis avec grand tamis**

Pour ces raquettes, la surface du tamis peut varier approximativement entre 660 cm<sup>2</sup> et 740 cm<sup>2</sup> (105 pouce<sup>2</sup> - 115 pouce<sup>2</sup>).

Les raquettes à grand tamis augmentent la puissance et diminuent le contrôle.

A conseiller aux débutants mais aussi aux bons joueurs qui mettent beaucoup d'effet.

En effet, l'espacement entre les cordes est augmenté du fait de la taille du tamis, ce qui facilite le mouvement des cordes à l'impact qui imprime de l'effet à la balle.

## **2.3 Les raquettes de tennis avec petit tamis**

La surface des petits tamis est environ de 600 cm<sup>2</sup> (85-95 pouce<sup>2</sup>).

Attention à ces tailles de tamis qui sont souvent assez difficiles à jouer.

Ces tailles de tamis réduisent la puissance et augmentent le contrôle de balle.

Ces raquettes sont destinées aux bons joueurs qui ont une plutôt une frappe à plat (sans effet) et qui sont précis lors de leurs frappes car cette taille de tamis impose de bien centrer la balle.

Si vous utilisez un cordage rigide de type polyester avec une tension importante sur une raquette avec un petit tamis, vous obtenez alors une raquette très difficile à jouer qui offre le maximum de contrôle que l'on peut avoir.

## **2.4 Les unités de mesure des tamis de raquettes de tennis**

Les tailles des tamis des raquettes de tennis sont données en centimètre carré (cm<sup>2</sup>) ou en pouce carré (inch en anglais).

### 3 La taille (la grosseur) du manche

Sur cette page, par "taille du manche", on entend "grosseur du manche" ou "diamètre du manche", il ne s'agit pas de la longueur du manche.

Il est essentiel de bien choisir la taille du manche de sa raquette pour développer une bonne technique et pour éviter des blessures au poignet ou au coude.

Sur cette page, je vous donne des conseils pour trouver la grosseur de manche de raquette qui vous conviendra le mieux.



#### 3.1 Comment choisir la taille du manche d'une raquette de tennis

Pour savoir quelle taille de manche il faut pour votre raquette de tennis, il existe une méthode très connue que l'on retrouve souvent, qui consiste à prendre une raquette de tennis en main par le manche, un peu comme si on tenait un marteau, et à vérifier qu'il reste l'espace d'un doigt entre la main et le bout de l'annulaire.

S'il ne reste pas d'espace et que vos doigts touchent votre main, le manche est trop petit.

S'il reste beaucoup de place entre votre main et le bout de vos doigts, que vous avez par exemple la possibilité de déplacer votre index dans cet espace, le manche risque d'être trop gros.

Un manche trop petit ou un manche trop gros gêne pour acquérir une bonne technique et peut entraîner des blessures au poignet ou au coude par excès de contraction musculaire.

Après quelques temps de pratique, la grosseur du manche devient un paramètre qui peut être assez personnel, certains préférant un diamètre de manche un peu plus gros ou plus petit.

Les joueurs qui ont un jeu classique, plutôt à plat, s'accoutument plus facilement de manches plus gros.

Les joueurs qui liftent se sentiront plus à l'aise avec un manche plus petit, qui facilite le mouvement du poignet et l'utilisation de prises de raquette fermées.

### 3.2 Les grosseurs de manche les plus utilisées

Voici les tailles moyennes utilisées :

- Pour les enfants (moins de 11 ans), la taille du manche est toujours 0,
- Pour les femmes, la taille est en général 0 ou 1 ou 2, en moyenne 2.
- Pour les adolescents, la taille est en général 2 ou 3,
- Pour les hommes, la moyenne est de 3, on voit également souvent la taille 4 mais aussi parfois 2 et 5 en fonction du type de jeu et des préférences personnelles.
- La moyenne des tailles des manches des joueurs professionnels est de 3, chez les joueuses elle est de 2 (source : sites anglophones gérés par des cordeurs professionnels).

En cas de doute, il faut prendre la taille de manche la plus petite car il est possible d'augmenter la taille du manche, l'inverse est extrêmement difficile, voire impossible.

Il faut également prendre en compte le fait que vous souhaitez ajouter un surgrip sur le manche ou pas. En effet, l'ajout d'un surgrip augmente la taille du manche d'une demi-taille.

Tailles de manche de raquettes de tennis correctes :

- Taille correcte pour le manche d'une raquette de tennis. Il reste environ l'espace d'un doigt entre la paume de la main et les doigts. L'annulaire touche un peu mon index mais avec un surgrip, la taille sera parfaite.
- Taille correcte pour le manche d'une raquette de tennis en laissant visible l'espace entre la paume de la main et l'annulaire. Il peut y avoir de 5 mm à 1 cm en fonction des préférences personnelles.

Tailles de manche de raquettes de tennis incorrectes

- Manche de raquette de tennis trop petit
  - Manche de raquette de tennis nettement trop petit. Il n'y a aucun espace entre l'annulaire et la paume de la main.
- Manche de raquette de tennis trop gros
  - Manche de raquette de tennis trop gros ; il reste trop de place entre le doigt, la paume de la main et les autres doigts, surtout l'annulaire.



### **3.3 Méthode déconseillée**

Sur Internet, on peut trouver, essentiellement sur des sites anglophones, une méthode qui consiste à mesurer la distance qu'il y a entre le bout de l'annulaire et la ligne de main horizontale la plus basse, cette distance étant sensée correspondre à la taille du grip qu'il faut choisir.

Pourquoi je déconseille cette technique :

- elle est basée sur des valeurs américaines mesurées en pouces, quand cette technique est reprise sur des sites français, cela n'a pas de sens,
- de toute manière, cette technique donne selon moi des valeurs beaucoup trop élevées, elle vous amènerait à choisir un manche trop gros.

Je ne connais pas de méthode satisfaisante permettant de mesurer sa main et de déduire la grosseur du manche correspondante, l'idéal étant vraiment de pouvoir prendre des raquettes en main et de faire le test indiqué plus haut.

Je mettrai cette page à jour si je parviens à trouver une méthode assez précise permettant de faire cela.

### **3.4 Impact d'une taille de manche de raquette de tennis inadaptée**

Jouer avec une raquette dont la taille du manche ne convient pas, que la taille soit trop petite ou trop grande, peut faire baisser le niveau de jeu.

Comme indiqué plus haut, les tailles assez grandes conviennent bien aux joueurs ayant un jeu classique à plat et les tailles plus petites au jeu moderne, basé sur le lift et sur une action importante du poignet.

Il faut donc choisir la taille de manche qui convient à sa technique.

Une taille de manche inadaptée peut également entraîner des blessures (tennis elbow, tendinite au poignet).

### **3.5 Les tailles des manches de raquettes de tennis en Europe et aux Etats-Unis**

La taille des manches de raquettes de tennis s'exprime en inches aux Etats-unis ou de 0 à 6 en europe.

Voici le tableau de correspondance des tailles entre les USA et l'Europe, avec la circonférence de chaque taille de manche, en millimètres.

En ce qui concerne les circonférences des manches, ces mesures sont à prendre avec précaution car en fonction des marques des raquettes, une même taille de manche annoncée peut finalement avoir 2 circonférences différentes au final.

Il est donc recommandé de toujours essayer, au moins de prendre en main, une raquette avant un achat.

Lorsque vous achetez une nouvelle raquette et que vous souhaitez choisir la même taille de manche que celle de votre ancienne raquette, ne confondez pas la valeur européenne et la valeur américaine indiquées sur votre raquette.

Correspondance des tailles de manche des raquettes de tennis entre les USA et l'Europe :

US	Europe	Circonférence
4 inches	0	100 - 102 mm
4 1/8 inches	1	103 - 105 mm
4 1/4 inches	2	106 - 108 mm
4 3/8 inches	3	109 - 111 mm
4 1/2 inches	4	112 - 114 mm
4 5/8 inches	5	115 - 117 mm
4 3/4 inches	6	118 - 120 mm

### **3.6 Conseil concernant l'achat de raquette de tennis sur Internet**

En achetant une raquette de tennis sur Internet, il y a 99.9% de chances que vous n'ayez aucune mauvaise surprise en ce qui concerne la taille du manche de votre raquette.

Néanmoins, je vous conseille, après réception des raquettes, de les prendre en main sans enlever le blister plastique (il est très fin et ne grossit quasiment pas le manche) pour vérifier que la taille est correcte.

Si vous êtes habitué à une taille de manche, vous devriez sentir la différence.

Un échange est en général possible si le blister plastique est en place et que le cordage n'a pas servi.

J'ai déjà vu des raquettes étiquetées avec une taille de manche ne correspondant pas à la taille réelle du manche.

## 4 L'équilibre d'une raquette de tennis

L'équilibre d'une raquette de tennis correspond à la distance entre le bout du manche et le point d'équilibre de la raquette (le point où la raquette tient en équilibre car il y a autant de poids de chaque côté).

Il s'agit d'un critère important à prendre en compte lors du choix d'une raquette car il influence la maniabilité de la raquette.

Il ne faut pas confondre cette notion avec le poids de la raquette; une raquette équilibrée en tête (avec une grande partie de son poids en tête) pourra sembler plus lourde qu'une raquette qui pèse autant mais dont le poids est plutôt réparti au centre.

Cet article présente les caractéristiques des différents types d'équilibrage des raquettes de tennis.

Vous pouvez également voir les conseils en vidéo : comment choisir l'équilibre de sa raquette de tennis, en vidéo.



### 4.1 Raquettes de tennis équilibrées au centre

Sachant que la longueur des raquettes est en général de 68.5 cm, le point d'équilibre entre la tête de la raquette et le manche se situe environ à 34 cm en partant de la base du manche.

Cependant, une raquette avec cet équilibre donnera l'impression d'avoir plus de poids en tête.

Il faut aussi prendre en compte que l'équilibre est différent lorsqu'une raquette est cordée et lorsqu'elle ne l'est pas, le poids du cordage modifiant l'équilibre de la raquette ; le point d'équilibre d'une raquette cordée est en général 1 cm plus haut que lorsqu'elle n'est pas cordée.

Les raquettes considérées comme équilibrées au centre ou ayant un équilibre neutre sont celles dont l'équilibre est d'environ 32 cm.

Les raquettes avec ce type d'équilibre sont polyvalentes et ont un bon compromis entre la puissance et la maniabilité.



## **4.2 Raquettes de tennis équilibrées en tête / lourdes en tête**

Le poids de ces raquettes est réparti essentiellement vers la tête de raquette, avec un point d'équilibre situé au delà de 32,5 cm.

Ces raquettes fournissent plus de puissance et moins de contrôle, elles sont également moins maniables.

Elles constituent une solution technique pour fournir de la puissance sans avoir une raquette trop lourde, ce qui peut être intéressant pour les joueurs débutants et intermédiaires.

Plusieurs études ont montré que ce type de raquette favorise des blessures telles que le tennis elbow, en augmentant des forces de torsion qui sont appliquées au niveau du coude au moment de l'impact avec la balle.

C'est pourquoi mon conseil est de ne pas choisir ce type de raquette, en tout cas il faut éviter les raquettes très équilibrées en tête, sauf si bien sûr vous appréciez vraiment cet équilibre !

Je conseille de choisir une raquette plutôt lourde (à condition de parvenir à la manier sans fatigue excessive) et équilibrée au centre, voire en manche.

## **4.3 Raquettes de tennis équilibrées en manche / légères en tête**

Ces raquettes sont celles dont la valeur d'équilibre est inférieure à 32 cm.

Les raquettes dont le poids est plutôt réparti vers le manche génèrent moins de puissance mais donnent plus de contrôle et sont plus maniables.

Elles sont moins susceptibles de provoquer des douleurs au niveau du coude que des raquettes dont le poids est en tête.

Plus les raquettes sont légères en tête, plus leur poids est élevé. En effet, une raquette légère en tête qui en plus serait très légère ne fournirait pas assez de puissance.

C'est pourquoi ce sont souvent les joueurs d'un bon niveau qui ont un jeu puissant qui utilisent ce type d'équilibre qui leur fournit du contrôle et de la maniabilité.

Les joueurs qui montent beaucoup au filet et qui volleyent beaucoup apprécient également ce type d'équilibre qui rend la raquette plus maniable.

## **4.4 Mesures américaines**

Sur les sites internet de vente en ligne, on peut trouver des indications d'équilibrage des raquettes utilisant les mesures américaines HL ou HH.

Les notations HL (head light, légère en tête) ou HH (head heavy - lourde en tête) sont des mesures américaines pour évaluer l'équilibrage d'une raquette en indiquant si la raquette est plutôt lourde ou légère en tête.

Plus la valeur est élevée pour HL, plus la raquette est légère en tête, plus la valeur est élevée pour HH, plus la raquette est lourde en tête.

Ces valeurs sont calculées en faisant un rapport entre la longueur de la raquette et son point d'équilibre, parfois indiqué en cm.

#### 4.5 Tableaux de conversion des mesures

Les tableaux suivants présentent les conversions entre les valeurs d'équilibre des raquettes de tennis avec les notations HL (Head Light - légère en tête) et HH (Head Heavy - lourde en tête) en centimètres.

Les résultats affichés correspondent à une raquette de longueur standard (68.5 cm).

Pour ceux qui aiment les mathématiques, les formules de calcul sont les suivantes, avec L correspondant à la longueur de la raquette en cm :

- Conversion HL en cm : point d'équilibre en cm =  $(L/2) - 0.3175 \times \text{valeur HL}$
- Conversion HH en cm : point d'équilibre en cm =  $(L/2) + 0.3175 \times \text{valeur HH}$

Comme indiqué plus haut, la valeur en cm correspond au point d'équilibre de la raquette mesuré depuis le bas du manche.

Mon conseil pour le choix d'une raquette est d'éviter les valeurs en cm élevées, qui correspondent aux raquettes qui sont fortement équilibrées en tête.

L'objectif, en fonction de vos capacités techniques et physiques, doit être de se rapprocher de raquettes lourdes équilibrées en manche (valeurs en cm les plus faibles).

Valeur HL (Head Light)	Point d'équilibre en cm.
1 HL	33.97 cm
2 HL	33.66 cm
3 HL	33.34 cm
4 HL	33.02 cm
5 HL	32.7 cm
6 HL	32.39 cm
7 HL	32.07 cm
8 HL	31.75 cm
9 HL	31.43 cm
10 HL	31.12 cm
11 HL	30.8 cm
12 HL	30.48 cm

Valeur HH (Head Heavy)	Point d'équilibre en cm.
1 HH	34.61 cm
2 HH	34.93 cm
3 HH	35.24 cm
4 HH	35.56 cm
5 HH	35.88 cm
6 HH	36.2 cm
7 HH	36.51 cm
8 HH	36.83 cm
9 HH	37.15 cm
10 HH	37.47 cm
11 HH	37.79 cm
12 HH	38.1 cm

## 5 Le swingweight (ou l'inertie) d'une raquette de tennis

L'inertie ou "moment d'inertie" d'une raquette de tennis donne une évaluation de la maniabilité de la raquette et de sa stabilité.

On utilise le terme "swingweight" en anglais, c'est un terme que l'on le trouve fréquemment dans les spécifications des raquettes de tennis.

Je vous présente cette notion assez méconnue de la plupart des joueurs et qui pourtant donne une bonne idée de la maniabilité de la raquette.



### 5.1 Définition du swingweight

Pour avoir une idée du poids d'une raquette, on a tendance à prendre la raquette en main par le manche en la tenant devant soi, plus ou moins à l'horizontale.

En tenant la raquette de cette manière, l'équilibre de la raquette joue un rôle très important et fausse l'impression que l'on a du poids de la raquette.

Si on tient une raquette très équilibrée en tête de cette manière, on aura l'impression qu'elle est lourde alors que si on tient de la même manière une raquette plus lourde mais plus légère en tête, on la trouvera plus légère.

La sensation de poids que l'on a en tenant la raquette de cette manière correspond à ce qu'on appelle parfois le "pickup weight".

Si maintenant on fait des mouvements de gestes à blanc de type coup droit/revers, on peut avoir la sensation que la raquette est encore plus lourde ou difficile à manier.

C'est ce qui correspond au swingweight, la sensation que l'on a du poids de la raquette pendant que l'on fait un geste à peu près horizontal de type coup droit à plat/revers à plat.

## 5.2 Choisir l'inertie (le swingweight) d'une raquette de tennis

Le swingweight (ou inertie) d'une raquette de tennis correspond à une combinaison entre le poids de la raquette et son point d'équilibre, cette valeur s'exprime en Kg par cm<sup>2</sup>.

- plus la valeur du swingweight est élevée, plus la raquette est difficile à manier mais procure de la puissance,
- plus la valeur du swingweight est faible, plus la raquette est maniable et donne du contrôle mais procure moins de puissance.

Le terme anglais "swingweight" est plus parlant car "swingweight" signifie en quelque sorte "le poids du swing", le poids de la raquette ressenti pendant un mouvement.

Une raquette ayant un swingweight élevé pourra aider à générer plus de puissance mais elle sera moins maniable qu'une raquette avec un swingweight plus bas.

Ce type de raquette peut entraîner de la fatigue au niveau du bras ou de l'épaule.

Ce sont en général des raquettes qui ont un profilé (largeur du cadre) plus grand.

Au contraire, une raquette peut être assez lourde mais avoir son poids essentiellement réparti en manche : dans ce cas, la raquette aura un swingweight plus faible, elle ne paraîtra pas forcément très lourde, elle sera moins puissante mais plus maniable.

Ces raquettes ont en général un profilé plus fin.

Le swingweight de votre raquette est un paramètre que vous pouvez augmenter en ajoutant du plomb pour changer le poids et l'équilibre de la raquette.

On ne peut pas réduire le swingweight d'une raquette de tennis, on ne peut que l'augmenter.

Pour réduire le swingweight d'une raquette de tennis, il faudrait réduire son poids et ce n'est pas faisable.

Il est tout de même préférable de prendre une raquette n'ayant pas un poids en tête excessif, et d'ajouter un peu de plomb en tête pour augmenter son équilibre et son swingweight si besoin.

Au moment où j'écris cet article, les valeurs minimales et maximales des swingweight des raquettes sur le marché sont respectivement 269 et 340 , avec une valeur moyenne de 312.

Cela vous donne une indication pour votre choix, si vous souhaitez vous rapprocher d'une valeur moyenne.

Il est également intéressant de se référer au swingweight quand vous souhaitez changer de raquette et trouver une raquette ayant une maniabilité semblable.

Dans ce cas, il est utile de savoir que des raquettes avec des poids différents mais des swingweight proches vous donneront des sensations de maniabilité similaires.

### **5.3 Raquettes de tennis avec poids et équilibre identiques mais swingweight différent**

Deux raquettes de tennis peuvent avoir un poids et un point d'équilibre identiques mais des valeurs de swingweight différentes.

Comment est-ce possible ?

Considérons deux raquettes qui ont un poids de 280 grammes et un équilibre situé à 35 cm.

Si on ajoute 20 grammes à la première raquette au niveau de son point d'équilibre, on l'alourdit de 20 grammes sans changer son point d'équilibre et on fait passer son swingweight de 287 à 299.

Si on ajoute maintenant 20 grammes à la deuxième raquette en plaçant 10 grammes côté manche et 10 grammes en tête de raquette à la même distance du point d'équilibre, on conserve le même point d'équilibre mais le swingweight passe de 287 à 324.

En conclusion, le Swingweight est mesurée de 0-1000. C'est un numéro / une spécification spécifique à l'industrie de la raquette, alors ne vous attendez pas à le voir ailleurs. En termes simples, plus le poids d'équilibre est élevé, plus il est difficile de le faire. Plus elle est basse, plus la raquette est facile à balancer. Avec ces raquettes modernes, 99% des raquettes mesurent entre 280 et 350. L'avantage d'avoir un Swingweight faible est la suivante: il est facile de générer de la vitesse de la tête de la raquette, donc il est plus facile de générer des effets. Les avantages d'avoir un poids d'équilibre élevé: plus de puissance et plus de stabilité. Et si vous choisissez une raquette entre les deux, vous obtenez un mélange des deux.

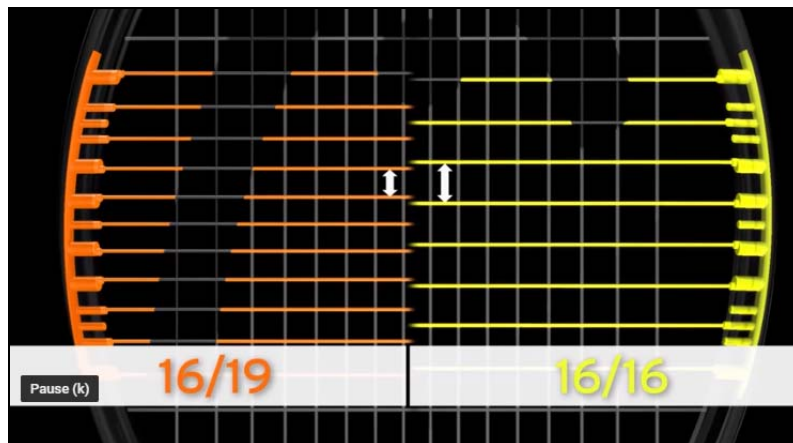
## 6 Le plan de cordage d'une raquette de tennis

Le plan de cordage correspond au nombre de cordes horizontales et verticales de la raquette.

C'est une caractéristique importante que l'on néglige souvent lors de l'achat d'une raquette de tennis.

Les deux plans de cordage que l'on rencontre le plus souvent sont 16x19 (16 cordes en hauteur et 19 en largeur) et 18x20 (18 cordes en hauteur et 20 en largeur).

Plus le nombre d'intersections de cordes est important (plus il y a de cordes), mieux on peut contrôler la balle mais plus on perd de puissance.



### 6.1 Comment choisir le plan de cordage de sa raquette de tennis

On peut se dire que cela importe peu d'avoir 16 ou 18 cordes verticales et 19 ou 20 cordes horizontales.

En réalité, cela influe grandement sur les sensations que vont procurer la raquette.

En résumé, on peut faire son choix de la façon suivante:

Plan de cordage 16x19 pour :

- les débutants, les enfants,
- les joueurs ayant peu de puissance naturellement et qui souhaitent que la raquette en procure facilement,
- les joueurs ayant des douleurs au bras, à l'épaule, au dos,
- les joueurs qui veulent un plan de cordage polyvalent,
- les joueurs qui ne savent pas quel plan de cordage choisir

Plans de cordages très ouverts (16x16, 18x16) :

- les joueurs qui jouent très lifté,
- les joueurs qui veulent de la puissance facilement.

Ces plans de cordages favorisent l'effet lifté et la puissance à condition d'être choisis sur des raquettes au moins en moyen tamis.

Une raquette en petit tamis avec un plan de cordage ouvert restera une raquette orientée "contrôle".

Plan de cordage 18x20 pour:

- les joueurs de tennis d'un très bon niveau (au moins seconde série) ayant une technique qui leur fournit de la puissance et qui ont besoin d'un grand contrôle de balle (style de jeu à plat, frappes puissantes),
- les joueurs qui n'utilisent pas excessivement l'effet lifté,
- les joueurs qui n'ont pas de douleurs au bras/coude/épaule/dos. En effet ces plans de cordage resserrés sont moins confortables que des plans de cordage plus ouverts.

## **6.2 Plan de cordage 16x19**

Les raquettes ayant un plan de cordage 16x19 ont 16 cordes montantes (verticales) et 19 cordes traverses (horizontales).

Ce plan de cordage est assez polyvalent, il permet de mettre de l'effet et d'avoir tout de même un bon contrôle.

Le fait de n'avoir que 16 cordes montantes augmente l'espacement entre ces cordes, ce qui permet de mettre plus facilement de l'effet qu'avec un plan de cordage 18x20.

Si on utilise une raquette avec un plan de cordage 16x19, qu'on a l'impression de manquer de contrôle (beaucoup de fautes en longueur) et qu'on ne veut pas changer pour un plan de cordage 18 par 20, on peut d'abord essayer d'augmenter la tension du cordage et/ou d'augmenter la jauge (le diamètre) du cordage. Ces deux facteurs peuvent permettre de gagner un peu de contrôle tout en restant sur un plan de cordage 16x19.

## **6.3 Plans de cordages plus ouverts**

Plus il y a d'espace entre les cordes, plus le plan de cordage est "ouvert".

Les plans de cordages très ouverts sont par exemple : 18x16, 16x16, 14x18.

Ces plans de cordages avec lesquels les cordes bougent facilement sont destinés aux joueurs qui liftent beaucoup.

Ils permettent de mettre plus facilement de l'effet lifté mais ils fournissent moins de contrôle que des plans de cordages plus fermés.

## **6.4 Plan de cordage 18x20 ou 18x19**

Les raquettes avec un plan de cordage 18x20 ont 18 cordes montantes et 20 cordes traverses.

Ce plan de cordage est plus difficile à jouer car il donne moins de puissance.

En revanche il permet d'avoir plus de contrôle de balle.

Il est plus difficile de mettre de l'effet lifté avec ce plan de cordage car il y a moins d'espacement entre les cordes qu'avec un plan de cordage 16x19 ou plus ouvert.

Ces plans de cordage peuvent donner une impression de "planche", c'est à dire d'une raquette qui a peu de puissance, avec des cordes qui bougent très peu les unes par rapport aux autres à l'impact.

Choisir ce plan de cordage et de surcroît tendre le cordage de façon excessive peut donner une raquette très dure à jouer, susceptible de provoquer des blessures.

Il peut donc être judicieux de ne pas trop tendre le cordage d'une raquette ayant un plan de cordage 18x20.

Les plans de cordage 18x20 sont assez proches des plans de cordages 18x19 en terme de sensations de jeu.

## **6.5 Plan de cordage 16x20**

Le plan de cordage 16x20 se situe en terme de sensations entre le 16x19 et le 18x20.

Ce plan de cordage commence à être légèrement orienté contrôle et à fournir un peu moins d'accès au lift.

En terme de sensations, on se situe tout de même plus près du 16x19 que du 18x20.

## **6.6 Raquettes de tennis avec plan de cordage adaptable**

HEAD propose des raquettes de tennis avec plan de cordage adaptable, cela permet de choisir entre un plan de cordage 16x19, assez polyvalent, et un plan de cordage 16x16, vraiment orienté "lift".

Voici les raquettes Head dotées de ce système :

- Head Graphene XT Speed MPA
- Head Graphene XT Extreme MPA

Pour ceux qui ont du mal à se décider, c'est vraiment intéressant.

Il suffit, avant de changer le cordage de la raquette, d'ajouter ou d'enlever une bande plastique sur le cadre.



## 7 Quelle tension choisir pour quel cordage ?

Quel cordage et quelle tension ? Les questions les plus fréquentes que se pose un joueur.



### 7.1 Comment bien choisir votre cordage ?

Le cordage ! LA grande question de tout joueur de tennis qui se respecte. Souvent comparé à l'âme de la raquette, le cordage est aussi le choix le plus cornélien dans le matériel tennistique. Mono-filament ou multi-filaments ? Le boyau naturel est-il vraiment du boyau de chat ?

Trop rigide, trop souple, pas assez tendu... Il y a tant de questions pour quelques mètres de corde que nous avons décidé de vous apporter un maximum de réponses. A vos machines !

Un cordage qui convient à l'un, ne convient pas forcément à l'autre. Et un mauvais choix de cordage peut avoir des effets néfastes.

Le cordage a un rôle tout aussi important que le cadre de la raquette. En effet, il a un rôle de « catalyseur », c'est bien l'âme de la raquette, c'est la seule partie qui se trouve en contact avec la balle.

Il existe beaucoup de cordages différents qui peuvent se classer en différentes familles principales :

- les boyaux ;
- les multi-filaments ;
- les mono-filaments ;
- les hybrides.

Évidemment, chaque famille a ses propres caractéristiques et ses propres bénéfices que nous vous proposons de découvrir.

#### 7.1.1 Le boyau

Il est composé de plusieurs centaines de micro-filaments naturels provenant d'intestins grêles bovins. Et oui ! C'est bien du bœuf et non du chat !

### Bénéfices :

- Excellente tenue de tension ;
- Excellent confort ;
- Excellente puissance ;

### Pour qui ?

- Joueur cassant très peu jouant à plat (Plus de 20h de jeu) ;
- Joueur recherchant du toucher et de la puissance ;
- Enfants, personnes âgées et personnes qui ont une plus faible vitesse de bras ;
- Joueur régulier jouant 1 à 2 fois par semaine.

## **7.1.2 Le Multi-Filament**

C'est le cordage qui se rapproche le plus du boyau. Les cordages multi-filaments sont composés de plusieurs centaines de micro-filaments synthétiques assemblés les uns aux autres et protégés par une gaine protectrice.

Ce type cordage a une bonne tenue de tension, un bon confort, et offre moins de puissance que le boyau mais plus que les autres types de cordage.

### Bénéfices :

- Bonne tenue de tension ;
- Bon confort ;
- Puissance.

### Pour qui ?

- Joueur cassant régulièrement (entre 10h et 20h de jeu) ;
- Joueur recherchant du confort et de la puissance ;
- Joueur régulier jouant 1 à 2 fois par semaine.

## **7.1.3 L'Hybride**

Le cordage hybride est un mélange de deux types de cordage. Un cordage souple et puissant avec un cordage rigide, résistant et qui prend les effets. Les montants (les cordes parallèles au manche de la raquette) permettront de prendre les effets et les travers (les cordes perpendiculaires au manche de la raquette) permettront de donner de la puissance.

L'idéal est donc de poser en montant le mono-filament et en travers soit le boyau, soit le multi-filament.

### Bénéfices :

- Puissance ;
- Confort ;
- Prise d'effet ;
- Durabilité ;
- Avantage des deux cordages.

### Pour qui ?

- Joueur cassant régulièrement. (Entre 10h et 20h de jeu) ;
- Joueur recherchant de la puissance et de la prise d'effet avec un bon confort ;
- Joueur intensif jouant 3 fois ou plus par semaine.

L'info en plus : certains joueurs professionnels jouent en « hybride inversé », à savoir : le boyau sur les montants et le mono-filament sur les travers de la raquette. Seuls leur vitesse de bras et leur condition physique permettent à ces joueurs de contrôler leur balle. Ils recherchent plus de contrôle et de toucher.

### **7.1.4 Le Mono-Filament**

Il est fait d'un seul brin en polyester ou co-polyester. Ce cordage est très rigide. De plus, il peut prendre différente forme (rond, octogonal, hexagonal, pyramidal...) afin d'accroître la prise d'effet.

### Bénéfices :

- Prise d'effet ;
- Durabilité.

### Pour qui ?

- Joueur de très bon niveau cassant fréquemment. (moins de 10h de jeu) ;
- Joueur puissant et qui joue avec effet ;
- A déconseiller fortement aux enfants (13 ans et moins, même joueurs de compétition) ;
- Joueur intensif jouant 3 fois ou plus par semaine.

L'info en plus : le tennis-elbow est un traumatisme très fréquent lié à un mauvais choix de cordage et une mauvaise tension. Bien souvent, des joueurs d'un bon niveau utilisent quand même du mono-filament au lieu d'utiliser un hybride ou un multi-filament.

Vous avez maintenant toutes les informations nécessaires au choix de votre cordage.

N'hésitez pas à en tester plusieurs avant de faire votre choix et profitez de l'expertise des vendeurs.

Ensuite, ce ne sera que du bonheur sur le court ! Enfin presque... Un bon choix de cordage ne peut se suffire à lui-même. Il faut ensuite trouver la tension qui vous correspond et corder votre raquette avant d'aller frapper la petite balle jaune.

## **7.2 Quelle tension choisir ?**

Un bon choix de cordage ne peut se suffire à lui-même. Il faut ensuite trouver la bonne tension afin que la raquette soit vraiment le prolongement de votre bras et de votre physique.

Il ne faudra donc pas aller à l'encontre de vos capacités physiques et de votre style de jeu.

Voici un résumé des avantages et inconvénients de tensions les plus extrêmes.

### TENSION FAIBLE (<20kg)

**Avantages :**

- Puissance
- Confort
- Prise d'effet

**Inconvénients :**

- Contrôle plus difficile
- Précision plus faible

### TENSION HAUTE (>25kg)

**Avantages :**

- Précision
- Contrôle

**Inconvénients :**

- Risque de blessures tendineuses
- Peu de puissance
- Peu de prise d'effet

Les différentes structures de corde ne permettent pas de tenir un discours unique sur la tension. C'est pourquoi on ne peut donner qu'une fourchette de tensions pour les différents types de cordage.

Nous vous recommandons donc d'essayer plusieurs tensions comprises dans ces fourchettes.

### BOYAU, MULTI-FILAMENTS, HYBRIDE

**Tension idéale :**

21-25kg

(1kg de moins sur les travers recommandé)

### MONO-FILAMENT

**Tension idéale :**

19-25kg

(1 à 2kg de moins sur les travers recommandé)

### ATTENTION !

- Il ne faut pas raidir un cordage souple, son rendement en sera trop affecté. Un cordage moins tendu permettra de jouer plus relâché, sans forcer et donc d'avoir plus de puissance.
- A force de jouer le cordage s'use même sans casser. il perd son élasticité, il perd ses propriétés initiales.
- la jauge (ou diamètre) joue aussi sur les sensations de jeu. Plus la jauge est fine, plus vous aurez de puissance et de prise d'effet. Plus la jauge est grosse, plus le cordage sera résistant.

L'info en plus : Sur le circuit professionnel, les tensions extrêmes sont de 9kg au plus bas et de 42kg au plus haut ! Mais la moyenne est de 24kg sur du mono-filament en majorité.

Vous savez maintenant tout sur la tension du cordage. Il ne vous reste plus qu'à faire corder votre raquette ou à la corder vous même.

### Boyau

- Puissance : +++++
- Confort : +++++
- Tenue de tension : +++++
- Prise d'effet : ++
- Résistance : ++

### Multi-filament

- Puissance : +++++
- Confort : +++++
- Tenue de tension : +++++
- Prise d'effet : +++
- Résistance : +++

### Hybride

- Puissance : +++
- Confort : +++
- Tenue de tension : +++
- Prise d'effet : +++++
- Résistance : +++++

### Mono-filament

- Puissance : ++
- Confort : ++
- Tenue de tension : +
- Prise d'effet : +++++
- Résistance : +++++

### Casseur épisodique

- Fréquence de casse : Plus de 20h de jeu
- Cordage : Boyau ou Multi-filaments
- Tension : Entre 21kg et 25kg

### Casseur fréquent

- Fréquence de casse : Entre 10h et 20h
- Cordage : Multi-filaments haut de gamme ou hybrides
- Tension : Entre 21kg et 25kg

### Casseur extrême

- Fréquence de casse : Moins de 10h
- Cordage : Mono-filament
- Tension : Entre 19kg et 25kg

## 8 La rigidité d'une raquette de tennis

La rigidité du cadre d'une raquette de tennis correspond à sa capacité à se déformer au moment de l'impact avec la balle.

Sa valeur est exprimée en Rahmen (RA) et plus la valeur est élevée, plus le cadre est rigide.

Une raquette est considérée comme étant souple quand l'indice Rahmen est compris entre 55 et 60, semi-rigide entre 62 et 67 et rigide au delà de 67.

Cette page vous donne des informations sur cette caractéristique des raquettes de tennis, au sujet de laquelle il y a parfois des idées reçues qui sont fausses.



### 8.1 Comment choisir la rigidité de sa raquette de tennis

Plus une raquette est rigide, plus elle donne de la puissance, et moins elle donne de contrôle.

Inversement, plus une raquette de tennis est souple, plus la balle reste en contact longtemps avec les cordes, ce qui procure du contrôle.

- Vous débutez : privilégiez une raquette plutôt rigide (supérieure à 67 Rahmen), qui vous fournira facilement de la puissance,
- Vous êtes un joueur plus confirmé ou vous faites beaucoup de balles trop longues, choisissez une raquette semi-rigide (62-67 Rahmen), ou souple (inférieure à 62 Rahmen) qui vous donnera plus de contrôle.
- vous avez des douleurs au bras : choisissez une valeur moyenne : 62-67 Rahmen.

### 8.2 Idées reçues sur la rigidité des raquettes de tennis

C'est une erreur très fréquente, parfois même commise par des enseignants de tennis, de croire que les raquettes les plus souples sont les plus puissantes et que les raquettes les plus rigides sont les moins puissantes.

L'explication avancée est souvent qu'une raquette souple trouverait sa puissance grâce à une sorte d'effet de ressort en se déformant à l'impact et en retrouvant son état de départ.

Cette explication est fautive et cela est démontré scientifiquement : en se déformant, le cadre de la raquette absorbe l'énergie de la balle qui est reçue et cette énergie ne sera pas restituée à la balle.

Au moment de l'impact entre la balle et la raquette, il se produit les choses suivantes :

- la balle déforme le cordage,
- la balle déforme le cadre,
- le cordage renvoie la balle (plus rapidement que le cadre ne retrouve sa position de départ),
- le cadre retrouve sa position de départ.

Il ne peut pas y avoir d'effet ressort de la part du cadre car la balle a déjà quitté le cordage lorsque le cadre retrouve sa position.

La confusion vient souvent du fait que l'on confond l'expression "raquette dure à jouer" avec "raquette rigide": une raquette dure (difficile) à utiliser pour trouver de la puissance n'est pas une raquette rigide, mais cela n'est pas toujours facile à percevoir au travers des sensations procurées lors de la frappe de la balle.

### **8.3 Rigidité des raquettes de tennis et confort de jeu**

Le fait de trouver une raquette confortable à jouer est quelque chose d'assez subjectif : certains trouveront confortable de jouer avec une raquette rigide et auront l'impression de jouer avec une planche (une raquette qui ne fournit aucune puissance) s'ils utilisent une raquette trop souple.

D'autres préféreront les raquettes plus souples pour avoir la sensation que la balle reste plus longtemps en contact avec la raquette lors de l'impact.

En ce qui concerne l'impact de la rigidité d'une raquette sur l'apparition de douleurs au bras, les choses ne sont pas claires non plus du point de vue scientifique. On entend dire que des raquettes très rigides peuvent entraîner des blessures puisqu'elles se déforment peu lors de l'impact et qu'elles absorbent peu d'énergie et de vibrations, le bras du joueur encaissant cela à la place de la raquette.

Mon expérience me montre que beaucoup de joueurs utilisent des raquettes assez rigides (au dessus de 70 Ra) sans avoir de douleurs au bras.

Si vous avez des douleurs au bras, je vous conseille de ne pas prendre de risque et d'opter pour une rigidité moyenne, entre 62 et 67 environ.

### **8.4 Rigidité des raquettes de tennis et effets donnés à la balle**

Une raquette souple se déforme plus lors de l'impact avec la balle qu'une raquette rigide.

Plus la déformation du cadre est importante (plus la raquette est souple), plus la balle reste longtemps en contact avec le cordage et plus l'effet imprimé à la balle peut être important.

Les raquettes les plus souples sont donc sensées favoriser l'utilisation de l'effet lifté.

## 9 Le profilé d'une raquette de tennis

Le profilé correspond à la largeur (l'épaisseur) du profil de la raquette.

On parle parfois de la section de profilé de la raquette, il s'agit de l'épaisseur du cadre.

Cette valeur s'exprime en millimètres.

C'est une notion importante qui influence la rigidité de la raquette, la puissance et le contrôle.



### 9.1 Comment choisir le profilé d'une raquette de tennis

Un profilé de taille standard est environ de 22 mm.

**Plus une raquette a une section de profilé épaisse, plus elle donnera de la puissance facilement et moins elle donnera de contrôle.**

Inversement, plus une raquette a un profilé fin, moins elle donnera de puissance facilement et plus elle donnera de contrôle.

Les raquettes avec un profilé important sont plutôt destinées aux débutants ou aux joueurs qui jouent plus en finesse qu'en puissance.

Voici mes conseils pour choisir la taille de profilé de votre raquette de tennis :

- plus de 26 mm : débutants peu sportifs / joueurs qui recherchent de la puissance très facilement, qui manquent de force ou qui veulent économiser leurs efforts !
- 22-26mm : joueurs débutants et 4e série, débutants plus proche de 26, fin de 4e série plus proche de 22mm
- moins de 22 mm : fin de 3e série, seconde série, joueurs qui ont besoin d'un bon contrôle de balle, qui ont de la puissance grâce à leur technique

Les marqueurs rouges sur l'image ci-contre montrent la section du profilé de la raquette, correspondant aux mesures indiquées pour les caractéristiques des raquettes de tennis.





Les caractéristiques des raquettes de tennis indiquent parfois plusieurs tailles de profilé pour une même raquette, c'est le cas pour la HEAD youtek graphène radical Pro de l'image ci-contre (20.5 mm / 23.5 mm / 21.5 mm).

Cela signifie que la largeur du cadre n'est pas toujours la même du bas en haut de la raquette.

Les trois valeurs indiquées correspondent dans l'ordre à l'épaisseur du cadre en tête de raquette, au milieu du tamis (à hauteur de la zone de frappe) et en bas du cadre (juste au dessus du manche).

## 10 Conclusion

Une raquette de tennis inadaptée peut empêcher de bien jouer au tennis mais peut également être la cause de blessures.

D'autre part, il faut garder à l'esprit qu'en matière de raquette de tennis, le prix ne fait pas tout; la raquette doit avant tout vous correspondre et l'idéal reste d'emprunter quelques raquettes pour les essayer avant de faire un choix.





Q