

## COMMENT CHOISIR SA RAQUETTE

- 0 : Son poids
- 1 : Son équilibre
- 2 : Sa flexibilité
- 3 : Le cordage
- 4 : Le grip et le manche
- 5 : Conclusion

### 1) Son équilibre

On peut traduire équilibre par « maniabilité »

Il existe globalement 3 équilibres possibles :

- En tête > 285 mm
- Neutre = 285 mm
- En manche < 285 mm

Une raquette avec un poids **en tête** donnera de la puissance au matchs ; en contre partie, elle sera moins maniable pour les gestes rapides ou de réflexes.

On peut donc dire qu'une raquette avec un poids en tête demande un minimum de maîtrise, il faut arriver à anticiper pour éviter d'être trop souvent pris par surprise.

Il faut donc aimer attaquer, être bien placé et en avance sur le volant !

Une raquette **Neutre** peut être un bon compromis, on a quand même une bonne puissance et elle reste maniable.

Il n'y a pas beaucoup de raquette Neutre, les joueurs qui veulent de la puissance prendront un poids en tête, et ceux qui veulent de la maniabilité prendront un poids en manche.

Mais la donne a beaucoup changée cette année grâce au nouvelle technologies, il y donc de plus en plus de raquette neutre.

Une raquette **en Manche** apporte vitesse d'exécution, idéale pour les réflexes et le jeu rapide et tendu, donc elle se prête plutôt bien au double.

On peut donc dire que c'est une raquette pour défenseurs, ou pour ceux qui sont un peu en retard et qui doivent vite déplacer leur raquette pour se rattraper !

### 2) Sa flexibilité

On pourrait traduite flexibilité par « confort » ou « précision »

Il existe globalement 3 flexibilités possibles :

- Souples
- Semi-rigides
- Rigides

Une flexibilité **Souple**, est agréable à jouer, plus tolérante au dé-cadrage qu'une raquette rigide, elle permet aussi de dégager loin.

Les raquettes souples sont souvent accompagnées d'un équilibre en manche, il faut à tout prix éviter les raquettes souples avec un poids en tête, il n'y aurait aucun contrôle, en gros ça serait plus une catapulte qu'une raquette, mais pour un jeune débutant ou pour ceux qui manquent de force, ça peut aider à envoyer le volant au fond du cours (ce qui est la base).

Une raquette à flexibilité **Semi-rigide**, donnera un peu plus de précision, dans cette gamme on trouvera des équilibres en tête, neutres, ou en manche.

Le plus souvent les joueurs utilisent soit des raquettes souples, soit rigides.

Une raquette à flexibilité **Rigide**, donnera une meilleure précision, se déformera moins, donc elle aura plus de précisions, et plus de spontanéité dans la frappe.

Généralement les raquettes Rigides ont un poids en tête, pour de bonnes attaques puissantes et précises.

Il existe aussi des raquettes Rigides avec un équilibre en manche, ces raquettes sont extrêmement dures à jouer de part la perte de puissance dans la frappe, mais elles sont très maniables et précises.

### **3) Le cordage**

On peut dire que plus on est bon, plus on tend son cordage !

Un débutant tendra sous les 10 kilos, les bons joueurs peuvent passer les 12 kilos !

Un cordage moins tendu donnera plus de puissance, mais moins de précision dans la frappe, et le volant mettra plus de temps à partir de la raquette. Ce type de cordage est aussi plus tolérant au dé-centrage de la frappe.

Un cordage tendu au delà de 11 kilos donnera réactivité et précision, mais moins de puissance globale; par contre il faudra vraiment taper avec le centre du tamis pour avoir de bonnes sensations.

### **4) Le grip et le manche**

Quand on achète une raquette, on peut très rarement choisir la taille du manche, (il me semble qu'en Asie par exemple, les manches de séries sont plus fins que les manches européens.

Donc plutôt que de chercher à importer une raquette avec un manche plus gros ou plus petit, il est plus simple de "jouer" sur la taille du grip.

Comme beaucoup ont dû le remarquer, le manche d'une raquette de badminton n'est pas rond ! Il dispose de plusieurs "facettes", 4 grandes et 4 petites, qui ont pour but d'aider aux changements de prises en main, les petites facettes aident grandement à se repérer.

De cette remarque, le choix du grip est important :

Sur une raquette neuve, le grip est plutôt fin, ce qui donne un bon contrôle, mais celui-ci va forcément finir par s'user.

De là, on va dire qu'il y a 3 possibilités qui s'offrent à vous.

1) Si la taille du grip d'origine vous convient :

Le mieux c'est de le remplacer. Pour ce faire, il y a des petites agrafes à enlever, ensuite, ça se déroule à peu près correctement, sinon avec un peu de papier de verre, on peut finir le travail (avec modération).

Une fois le bois à nu, vous pourrez donc remettre un grip fin ou un peu plus épais en fonction de vos sensations.

Notons qu'au moment de la pose, plus vous tendez votre grip moins il sera épais, meilleurs seront les sensations, mais plus grandes seront les vibrations !

Cette solution reste pour moi la plus adaptée à la plupart des joueurs.

2) Pour vous le manche était trop petit :

A ce moment là, et peut être avant que le grip ne soit complètement mort, vous pouvez y ajouter un "sur-grip".

La grande différence entre grip et sur-grip se situe au niveau de l'épaisseur, mais aussi au niveau de la bande collante, un grip en dispose, contrairement au sur-grip.

Le sur-grip est donc quelque chose de fin, mais qui grossira tout de même votre manche d'origine, mais normalement s'il est bien mis, il ne devrait pas y avoir de perte significative de maniabilité.

Si le manche est encore trop fin, un deuxième grip peut être posé par dessus le grip initial, cette option est souvent choisie par les joueurs venant du tennis, qui sont donc habitués à un gros manche.

Attention toutefois à la perte de sensations !

3) Le manche est pour vous trop gros :

Et oui, ça peut arriver, à ce moment-là il est possible de jouer uniquement avec des sur-grip, vous supprimez donc le grip d'origine pour y poser un ou deux sur-grip.

Les sensations seront très bonnes, mais il ne faut pas non plus avoir d'énormes mains ! Et par-contre le moindre décrochage se fera lourdement sentir, donc attention au douleur dans le poignet !

Il existe aussi les grip éponges, très pratiques pour ceux qui transpirent beaucoup des mains, et là aussi, le choix de le poser par-dessus un grip d'origine ou pas dépendra de vos sensations.

Il faut préciser une chose importante : le choix du grip va aussi changer l'équilibre de votre raquette; effectivement, si vous avez une raquette qui d'origine est "**neutre**", et que vous y posez 2 grip superposer, cette raquette deviendra indiscutablement en **manche** !

De même qu'une raquette en **tête** peut devenir **neutre**...

Ce qui peut donc être pratique pour les uns et très gênant pour les autres.

"Normalement" un manche plus gros doit aussi donner plus de force, mais à coup sur moins de sensations, donc moins de précisions.

Attention aussi aux douleurs, c'est à vérifier, mais un manche trop gros peut donner des douleurs au coude, et un manche trop fin, des douleurs au poignet.

Si vous n'avez pas joué depuis un moment (2 ou 3 mois) ne changez pas de grips tout de suite, un grip neuf est plus abrasif, et vous risquez de vous irriter la peau, voire même de faire des grosses ampoules ! Autant donc réhabituer sa peau avec un vieux grip le temps que celle-ci se ré-épaississe.

## **5) Conclusion**

Quels que soient votre niveau ou expérience, un guide n'est pas dogmatique, ce sont vos propres sensations qui sont décisives !

Il est donc conseillé dans la mesure du possible de tester les raquettes.

Il ne faut pas forcer son jeu, ou acheter des raquettes de "pro" juste pour faire bien. Si vous êtes puissants à la base, n'est-il peut être pas mieux de prendre une raquette avec plus de contrôle ? Si vous manquez de forces, n'est-il pas mieux de prendre une raquette un peu plus souple ? Et puis surtout, ne tendez pas trop votre cordage parce que le "cador" de votre club a dit que c'était bien !

Il faut écouter son corps, ses sensations, essayer de voir ce que l'on sait faire ou ne pas faire.

Rien qu'en modifiant son cordage, on peut changer beaucoup de choses ! (tendu = touché, moins tendu = souplesse et longueur de volant).