

## Guide pour choisir sa raquette :

Il y a deux critères importants pour choisir sa raquette.

- L'équilibre qui va orienter le style de jeu

Un équilibre en tête favorisera un jeu offensif avec des smashes lourds et percutants pour des échanges assez courts. En effet, elle paraît plus lourde en main et est donc plus fatigante à la longe, et plus lente sur le jeu rapide (à plat, au filet, défense). Plutôt conseillé à des joueurs compétiteurs ou avec un niveau de jeu établi.

Un équilibre neutre apportera une grande polyvalence entre le jeu d'attaque et le jeu rapide. Idéal pour commencer et pour les joueurs polyvalents.

Un équilibre en manche apportera davantage de vitesse et de maniabilité au détriment de la puissance brute (smashes). Très apprécié en double, pour les joueurs de filet et pour les joueurs défensifs. S'adapte très bien aux débutants.

- La flexibilité qui va influencer la précision/puissance de dégagement

Une raquette flexible va apporter davantage de puissance dans les dégagements grâce à un effet catapulte de la tige. C'est idéal pour un joueur débutant, ou intermédiaire manquant de technique/de force.

Une raquette rigide va elle apporter davantage de précision et de vitesse dans le volant, cependant dans le retard (souvent le cas chez des joueurs non-compétiteurs), ses bons effets s'annulent, et vous allez perdre en puissance de dégagement. Les raquettes rigides sont plus exigeantes pour le bras. À éviter si vous avez des problèmes d'épaule ou de coude (tennis elbow).

Une raquette medium présente un compromis très intéressant pour une personne ne manquant pas de puissance dans le bras mais sans une technique très poussée (ou l'inverse très technique mais peu puissant).

Quid du poids ?

Le poids va minorer ou majorer l'effet de l'équilibre. Une raquette en tête très légère aura DONC moins d'impact qu'une raquette en tête lourde mais sera plus maniable.

Le poids classique d'une raquette est d'environ 84/85 grammes. Une raquette plus légère apportera donc plus de maniabilité mais sera moins puissante.

Pour les enfants à partir de 8/9 ans, on conseille plutôt des raquettes adultes flexibles avec un équilibre neutre ou en manche. Avant ça il s'agira de raquettes de tailles enfants, comme celles-ci !

<https://www.plusdebad.com/raquette-forza/3785-forza-classic-1-junior.html>

<https://www.plusdebad.com/raquette-forza/3786-forza-classic-1-miniton.html>

### **Guide pour choisir ses chaussures :**

Le point clé pour bien choisir ses chaussures est votre fréquence de jeu. Si vous êtes débutants mais que vous allez au badminton 3 x par semaine, il vous faudra des chaussures haut de gammes (filtre : pratique intensive sur plusdebad.com) car sinon elles s'useront plus vite et vous risquerez une blessure.

La fréquence indiquée dans le document est informative de la fréquence sur un an pour laquelle est prévue la chaussure. Elle peut être différente selon le poids du joueur, le parquet sur lequel vous jouez ou même votre façon de laisser trainer la chaussure après une fente).

On préconise un espace d'un demi pouce au bout de la chaussure pour éviter de vous faire mal, c'est pourquoi prendre une demi-taille au-dessus de votre pointure habituelle est importante.

### **Contact pour +2Conseils sur le matériel :**

Xavier Tostivint

[xavier.tostivint@plusdebad.com](mailto:xavier.tostivint@plusdebad.com)

06 69 70 46 16