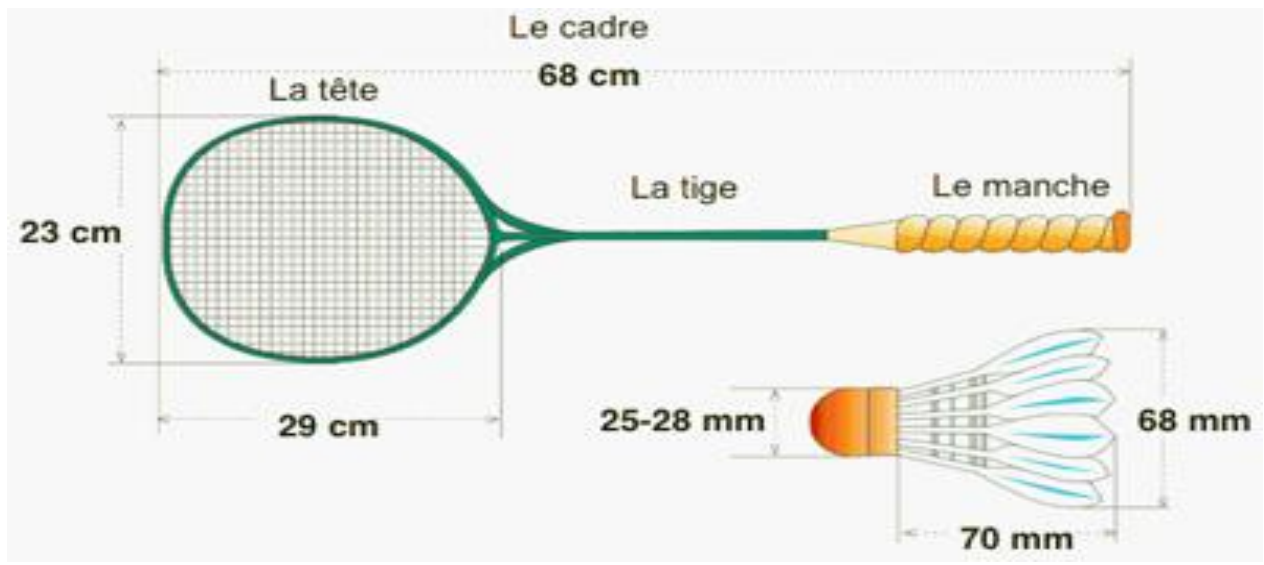




LE PETIT GUIDE DU BADISTE

LA RAQUETTE :

Présentation :



1 - Le poids :

Une raquette légère va vous procurer un grand confort de jeu et une très grande maniabilité. A l'inverse, une raquette un peu plus lourde donnera plus de poids dans vos smashes mais moins de vitesse de bras et de maniabilité.

< de 85 gr : raquettes très légères / Surtout axées vitesse et maniabilité/ confort de jeu.

85-89 gr : raquettes de poids "intermédiaires" (classique) / Pour la polyvalence.

90-95 gr : raquettes légèrement "lourdes" qui ont souvent plus de poids en tête de raquette pour les gros smacheurs

100-110 gr : raquettes "lourdes" souvent plus bas de gamme pour les joueurs occasionnels / Raquettes plus solides



Les raquettes de plus de 100 gr sont fatigantes pour le bras et l'épaule (risque de tendinite) surtout pour les plus jeunes.

2 - La flexibilité :

C'est le paramètre qui va vous procurer de la vitesse ou de la puissance. Beaucoup de joueurs confondent les deux. Une raquette flexible vous apportera un maximum de puissance pour combler quelques failles techniques. Cette souplesse vous permettra de renvoyer le volant loin quand vous êtes en retard ou si vous avez du mal à dégager au fond (en revers par exemple). **Le shaft** (partie intermédiaire entre la cadre et le manche / aussi appelé "tige") se déforme beaucoup lors de l'impact volant raquette, ce qui procure cette puissance grâce à un effet catapulte.

En revanche, la rigidité vous apportera de la nervosité et de la vitesse. Le shaft se déforme moins, le volant repart donc plus vite de votre raquette, vous n'avez pas la sensation de "mollesse" que vous pouvez avoir avec une raquette souple car un shaft rigide vous apportera du coup énormément de nervosité. Il faut donc privilégier ce genre de shaft lorsque vous avez déjà une très bonne technique ou si vous êtes un joueur de double par exemple (ou la vitesse de jeu est importante).



Si vous cherchez quelque chose d'assez polyvalent et "passe-partout", privilégiez un shaft "medium" qui vous offrira un bon compromis puissance/précision.

> Très rigide : pour les attaquants purs et durs qui ont déjà des bases techniques très solides

> Rigide : pour les attaquants qui veulent un produit nerveux mais qui ne soit pas forcément une "planche".

> Medium-Rigide : pour les attaquants mais qui cherchent quand même quelque chose de polyvalent

> Medium : pour les joueurs polyvalents qui cherchent un bon compromis puissance/vitesse/ précision

> Medium-Souple : pour ceux qui base leur système de jeu plutôt sur la "défense" et la distribution mais qui veulent quand même une raquette un peu "nerveuse"

> Souple : pour ceux qui cherchent de la puissance pour combler quelques failles techniques

> Très Souple : pour les joueurs qui démarrent et qui souvent n'arrivent pas à repousser le volant au fond

3 - L'Équilibre : l'équilibre va aussi souvent de paire avec les 2 premiers paramètres. L'équilibre en tête apporte de la puissance tandis que l'équilibre en manche apporte de la maniabilité et de la précision. C'est l'effet marteau : plus le poids est vers la tête de raquette, plus il y a de puissance mais moins il y a de précision.

Pour vous aider :

> Equilibre inférieur à 295 mm : plutôt équilibré en manche et donc "maniable"

> Equilibre autour de 295 mm : équilibre intermédiaire ou quasi "neutre" (pour la polyvalence)

> Equilibre supérieur à 295 mm : plutôt équilibré en tête et donc "puissant"



Choisir votre raquette en fonction de votre type de jeu :

Pour vous faciliter la tâche, vous trouverez ci-dessous des conseils pour choisir votre raquette en fonction de votre type de jeu :

- **Type de joueur 1 : ATTAQUANT** : Joueur qui dispose d'une très bonne technique et qui oriente son jeu sur l'agressivité et la vitesse. Joueur offensif qui a besoin de beaucoup de précision dans la frappe.
- **Raquettes conseillées** : > Raquettes rigides ou très rigides en fonction du niveau. > Raquette avec, de préférence, le poids en tête pour la frappe.

- **Type de joueur 2 : ATTAQUANT/CONTRE-ATTAQUANT** : Joueur qui privilégie le jeu offensif mais aussi le retournement de situation pour changer la physionomie d'un match. Joueur qui privilégie aussi la vitesse avec des défenses tendues pour provoquer des fautes. Joueur qui dispose souvent d'un bon physique lui permettant de changer de tactique pour faire durer les échanges.
- **Raquettes conseillées** : > Raquettes semi-rigides. > Raquettes légères pour la vitesse de bras. > Raquette avec plutôt un équilibre neutre ou en manche pour la vitesse.

- **Type de joueur 3 : ATTAQUANT/POLYVALENT** : Joueur à l'aise un peu dans tous les compartiments du jeu mais qui lorsqu'il le peut (supériorité technique - adversaire fatigué etc.) va privilégier le jeu offensif. Joueur qui aime bien épuiser son adversaire avec des coups très variés tant au niveau de la technique que de la tactique. Joueur qui bénéficie souvent d'une bonne expérience de la compétition.
- **Raquettes conseillées** : > Raquettes medium/ medium-rigide pour la polyvalence de la frappe. > Raquettes d'un poids qui tourne vers 87-90gr qui permet d'allier vitesse et puissance. > Raquettes d'un équilibre plutôt neutre.

- **Type de joueur 4 : POLYVALENT** : Joueur à l'aise un peu dans tous les compartiments du jeu. Joueur qui souhaite une raquette " passe-partout " pour être à l'aise dans tous les types de situation. Joueur qui utilise des coups très variés tant au niveau de la technique que de la tactique.
- **Raquettes conseillées** : > Raquettes medium pour la polyvalence de la frappe. > Raquettes d'un poids qui tourne vers 85-89gr permettant un bon compromis vitesse/ puissance/ toucher. > Raquettes d'un équilibre neutre.

- **Type de joueur 5 : POLYVALENT/DEFENSEUR** : Joueur qui privilégie la distribution, et dont la tactique est plutôt structurée sur des fautes adverses plutôt que sur des points gagnés. Joueur qui dispose souvent d'un bon physique pour épuiser les adversaires et provoquer au fur et à mesure des fautes de lucidité.
- **Raquettes conseillées** : > Raquettes medium/medium-souple. > Raquettes d'un poids qui tourne vers 85-89gr qui permet un bon compromis vitesse/ puissance/ toucher. > Raquettes d'un équilibre neutre ou en manche.

- **Type de joueur 6 : JEUNES/LOISIRS/OCCASIONNELS** : Joueur qui a besoin d'une raquette assez souple pour pouvoir compenser ses failles techniques par une raquette qui enverra le volant loin grâce à un effet catapulte important. Joueur qui souhaite une raquette adaptée à son niveau de jeu pour bien évoluer dans sa progression.
- **Raquettes conseillées** : > Raquettes souples au niveau du shaft. > Raquettes légères pour la maniabilité et le confort de jeu.

- **Type de joueur 7: SCOLAIRES** : Joueur qui pratique surtout à l'école dans un but de découverte-initiation.
- **Raquettes conseillées** : > Raquettes solides... mais souvent plus lourdes. > Raquettes avec un cordage d'origine très solide pour ne pas avoir à le changer ou à racheter une raquette au bout d'un mois (car faire recorder la raquette coûtera souvent plus chère qu'en racheter une autre). > Raquette avec un T-Renforcé au niveau du shaft pour la solidité.



Il existe des raquettes avec des shafts (ou tiges) réduits et donc adaptés aux plus jeunes (<10 ans)

LES VOLANTS :

> Les Plumes :

Il convient de prendre des volants de grade 1 ou 2 pour les compétitions fédérales ou toutes autres compétitions officielles (tournois, rencontres interclubs...). Les grades 3, 4 et 5 sont des volants d'entraînement qui doivent surtout s'adapter au niveau de jeu. Attention : il n'est pas toujours évident de réaliser des économies en achetant des volants moins chers (même pour les entraînements) car la qualité des plumes étant moindre, elles s'usent beaucoup plus vite. Pour ce qui est de la vitesse, il en existe essentiellement 3 en Europe : 78, 77 et 76. Certaines marques proposent des volants dans les trois vitesses.

- Vitesse 78 : pour une température de 16 à 22 degrés.
- Vitesse 77 : volants plus lents pour une température de 23 à 27 degrés.
- Vitesse 76 : volants plus lents pour une température supérieure à 27 degrés

> Les Plastiques :

Il convient aussi de choisir différents types de volants en fonction des pratiquants : il arrive que les jeunes, les loisirs ou les débutants ne manient pas ces petits objets fragiles avec beaucoup de délicatesse. Il convient alors de choisir des volants un peu moins chers et d'une grande solidité. Pour les adultes, compétiteurs, jeunes et autres qui ont une pratique régulière, choisissez plutôt des volants de qualité supérieure (Yonex Mavis 500, ou Mavis 370...) la trajectoire du volant étant plus parfaite et augmentant ainsi le confort de jeu.

> L'homologation :

Les volants agréés par la FFBA sont des volants soumis à des tests et officiellement reconnus par la Fédération pour la qualité de leurs plumes. Ces volants sont homologués pour toutes les compétitions officielles, les championnats interclubs (de départemental à national) ou les tournois.



Panachez tous les modèles et mêmes les marques pour que vos achats soient adaptés à toutes les situations (entraînement, compétition) et à tous les types de joueurs.

LE CORDAGE :

Le choix du cordage et de la tension peut avoir une importance primordiale pour les joueurs les plus "pointus" qui souhaitent exploiter au mieux les capacités de leur raquette. 2 paramètres principaux sont à prendre en compte :

> La "Jauge" :

C'est le diamètre de votre cordage. Le principe est assez simple : plus le cordage est épais, plus il est solide mais moins il vous procure de sensations. A l'inverse, plus le cordage est fin, moins il sera solide mais plus il vous procurera de "toucher" et de sensations. Evidemment, la technicité et la qualité du cordage sont aussi très importants. Un cordage de très haute qualité avec une jauge fine peut durer aussi longtemps qu'un cordage bas de gamme avec une grosse jauge.

> La "Tension" :

Plus elle est FAIBLE, plus la PUISSANCE générée est grande (« effet catapulte »). A l'inverse, une tension de cordage FORTE favorise le CONTRÔLE, au détriment de la PUISSANCE.

Les joueurs d'un bon niveau préfèrent généralement un cordage de forte tension et un petit diamètre de corde (car ils ont déjà la puissance par leur qualité technique). Il ne faut pas non plus confondre "puissance" (le volant va loin > effet catapulte > mais il repart lentement de votre raquette) et la "vitesse" (le volant repart très rapidement de votre raquette car le cordage très tendu se déforme très peu ce qui procure beaucoup de vitesse et de nervosité à votre jeu).



Un cordage se détend naturellement, n'hésitez pas à en changer même s'il n'est pas cassé. Un joueur pratiquant 4h de badminton par semaine changera son cordage en moyenne tous les 3 ou 4 mois.

LES GRIPS/SURGRIPS :

> Le grip :

Il est plus épais et dispose généralement d'une partie autocollante pour le poser sur le manche de votre raquette. En général, il se pose en prenant soin d'enlever au préalable votre grip d'origine mais de nombreux joueurs qui aiment bien rajouter de l'épaisseur le pose directement sur le grip d'origine (ou sur le grip usagé). Il existe différentes sortes de grips avec des aspects et des sensations différentes : grips éponge (pour le badminton et le squash) qui absorbe très bien la transpiration (aspect moelleux), grips cousus, grips micro-perforés (généralement assez épais avec des petits trous pour permettre une meilleure aération et ainsi mieux lutter contre la transpiration), grips collants (pour tous ceux qui veulent une prise en main optimale), grips en cuir (la plus grande durabilité), grips toucher "peau de pêche" etc....Le meilleur conseil que nous puissions vous formuler, est de tester le maximum de grips pour vous faire une idée de ce qui vous convient le mieux. Vous finirez forcément par trouver votre bonheur (NB : gardez bien la marque et la référence de votre grip préféré pour vos achats futurs).

> Le surgrip :

Il est beaucoup plus fin et se pose généralement sur le grip d'origine ou usagé. Il en existe un grand nombre (fin et collant, sableux, strié, perforé etc.). Faites comme pour les grips : testez-en le maximum pour trouver celui qui vous convient, et comme pour le grip, notez bien la marque et la référence.

LES CHAUSSURES :

> Choisir la bonne pointure :

C'est sans doute l'achat le plus délicat à faire lorsque vous devrez acheter votre paire de chaussure. Quelle pointure choisir ? Car mis à part ceux qui connaissent exactement leur pointure de pied dans une marque donnée, c'est la "jungle" la plus totale pour vous y retrouver : pointure européenne, taille US, taille UK, taille CM etc...Et bien sûr, cela aurait été trop simple d'adopter pour le monde entier une unité de mesure universelle et standardisée pour que les joueurs s'y retrouvent !!! Alors voici quelques précieux conseils pour vous aider, car il y a des généralités à connaître sur chaque marque :

ASICS : c'est une marque qui chausse toujours petit. Il faut donc prendre 1, voire 1 pointure et demi au dessus de votre vraie taille de pied. Exemple, 1 pointure 41.5 équivaut en fait à un 40 - 40.5.

WILSON : C'est aussi une marque qui chausse petit. Il convient de prendre 2/3 de pointure au dessus de votre pointure. Exemple, prenez 1 42.2/3 si vous faites un 42.

BABOLAT : C'est aussi une marque qui chausse aussi petit. Il convient de prendre environ 1 pointure au dessus de votre pointure. Exemple, prenez 1 43 si vous faites un 42.

YONEX : c'est une marque qui chausse "bien". Si vous faites un 42, prenez bien une pointure 42.

HEAD : c'est une marque qui chausse "bien". Si vous faites un 42, prenez bien une pointure 42.

HI-TEC : c'est une marque qui chausse "bien". Si vous faites un 42, prenez bien une pointure 42.

KARAKAL : c'est une marque qui chausse "bien". Si vous faites un 42, prenez bien une pointure 42.

FORZA : c'est aussi une marque qui chausse "bien". Si vous faites un 42, prenez bien une pointure 42.

> L'amorti :

C'est souvent l'élément prédominant dans le choix d'une chaussure. Pour les sports de raquettes, l'amorti est surtout situé au talon.

Il existe plusieurs types d'amorti qui se valent plus ou moins les uns les autres : Gel / Microbilles / Power Cushion etc... Pour le Badminton, étant donné que les déplacements sont assez violents et que la condition physique joue un rôle très important dans la performance, il convient plutôt de choisir des chaussures avec une semelle arrière assez épaisse et un amorti efficace. Il faut aussi éviter les chaussures trop légères qui vont avoir tendance à se déchirer très vite vu l'importance des déplacements latéraux.

> Le Prix :

Vos chaussures sont, dans votre équipement, sans doute ce qu'il y a de plus important après votre raquette.

Elles vous permettront de jouer dans de bonnes conditions, d'éviter de nombreuses traumatologies (mal de dos, entorse etc...). Mais pour cela, il convient de choisir une bonne paire de chaussures. Donc si vous avez des économies à faire, il est préférable de les faire sur un autre accessoire que vos chaussures. Donc préférez évidemment les chaussures avec amorti. Si vous ne jouez qu'occasionnellement ou si vous choisissez une paire de chaussures pour un jeune qui va changer de pointure 5 mois après, ça ne sert à rien de prendre une paire "chère". Donc pensez à adapter votre choix en fonction de votre volume d'entraînement, de votre niveau mais vous vous y retrouverez toujours à choisir des chaussures de qualité que des modèles "1ers prix".



Ne jouez JAMAIS au Badminton avec des chaussures de running. Les crampons présents sur ce type de chaussures pourraient vous causer de sérieuses blessures lors de déplacements rapides (entorses, etc...)

L'équipe Bad'Alliance Tonnay-Charente

