Quelle raquette choisir pour bien débuter au ping ?

Une raquette est composée de trois éléments :

* Le bois (ou palette)
* Les revêtements
* Le manche.

**Le bois**

Le bois est la partie la plus importante de la raquette. Le bois doit être choisi en fonction de son style de jeu (défenseur, polyvalent, attaquant).

Il existe 5 types de bois : balsa, hinoki, 100% bois, carbone, ALC et ZLC.

1. *Palette avec couche(s) de balsa*

Le balsa intégré dans la palette offre un bon contrôle de balle tant que le joueur ne frappe pas fort dans la balle. Une raquette avec du balsa permet de bien bloquer la balle et est adaptée aux revêtements à picots. Cependant, il est difficile de frotter la balle et de lui donner beaucoup d’effet.

1. *Palette avec couche(s) d’hinoki*

La vitesse de balle est accrue avec les couches d’hinoki. Ce type de bois nécessite de l’entrainement avant de pouvoir maitriser correctement la raquette. Les raquettes hinoki sont bien adaptées pour les frappes et les blocs. Ce n’est pas un bois pour donner beaucoup d’effet à la balle.

1. *Palette 100% bois*

Une raquette 100% bois (3,5,7 plis), offre un très bon contrôle de balle, permet de bien démarrer au tennis de table et de progresser rapidement. Avant de frapper, il faut savoir frotter la balle correctement. Une raquette 100% bois est idéale pour celui qui veut progresser rapidement et faire le moins de fautes possible.

1. *Palette avec couche(s) de carbone*

Une raquette avec du carbone est une raquette très rapide. Elle est conçue pour ceux qui maitrisent parfaitement les gestes du tennis de table. Elle est déconseillée au joueur débutant. Elle ne pardonne pas les erreurs de placements et les touches de balles incorrectes.

1. *Palette avec couche(s) de ZLC ou ALC*

Des couches de ZLC ou ALC sont incorporées au bois. C’est ce qui se fait de mieux en contrôle de balle mais ce sont des raquettes qui demandent un certain investissement financier. Attention aux chocs !

Conclusion

Un joueur débutant qui veut progresser rapidement doit choisir une palette 100% bois de type polyvalent (commercialement appelé bois « allround » ou « all »,  « allround+ » ou « all off »). Les bois sont notés en fonction du contrôle et de la rapidité. Il faut choisir un bois dont la note de **contrôle** est **supérieure** à la note de **rapidité**.

**Les revêtements**

Quand on est un joueur débutant au tennis de table, les revêtements rapides sont à proscrire (ils sont commercialement dénommés «off , off-, off+ ») ainsi que ceux avec un stockage d’énergie (on peut les trouver sous le nom de « tensor »). Le stockage d’énergie aide à donner plus d’effet à la balle, mais il nécessite de ne pas se précipiter ou de taper trop fort dans la balle, comme le font la plupart des débutants. Le stockage d’énergie donnera plus de vitesse à la balle et celle-ci sera trop souvent en dehors de la table. Vous n’aurez aucun plaisir à jouer.

**Il est préférable d’avoir des revêtements où le contrôle est supérieur à la rapidité.**

Avec les nouvelles balles plastiques, que l’on reconnait par un marquage « 40+ », il devient difficile de donner de l’effet à la balle avec des revêtements trop tendres (dureté < 35). **Préférez des revêtements avec une dureté moyenne (de 40 à 45).** La dureté est inscrite sur l’emballage en lettres ou en chiffres.

**Le manche**

Il existe trois types de manches : droit, anatomique, concave. Un manche concave est préférable : il permet de mieux tenir la raquette avec un minimum d’effort.

**Le choix est fait ?**

**Ne changez pas constamment de matériel**

Commencez déjà par une raquette pas trop rapide. 80% des points sont gagnés parce que l’adversaire fait une faute. Inversement, 80% des matchs sont perdus parce qu’on a fait plus de fautes que l’adversaire.

Il faut environ 6 mois pour maitriser une raquette. Si vous voulez accélérer ou ralentir votre jeu, changer d’abord l’épaisseur du revêtement ou le type de revêtement avant de modifier le bois.

Si vous pensez maitriser parfaitement votre raquette et qu’elle manque de puissance, vous pouvez opter pour un revêtement plus rapide.

Avec le revêtement plus rapide, si vous pensez manquer de puissance pour finir le point, avec une maitrise technique certaine, changer le bois.

**Dans tous les cas**, quand vous tapez 5 fois dans la balle puissamment, **4 touches sur 5 doivent être sur la table.**  Si vous avez constamment 2 ou 3 balles en dehors de la table, ne mettez pas un bois plus rapide, mais revoyez votre technique.

Le tennis de table nécessite de l’entrainement, de l’humilité et une bonne condition physique et mentale.