

# Pour bien débiter

Source [http://www.wacksport.fr/infos\\_tec/bienchoisir\\_ind.php](http://www.wacksport.fr/infos_tec/bienchoisir_ind.php)

## ANALYSER SON JEU

Deux facteurs sont à considérer : ton style de jeu et ton niveau.

a) Le style de jeu : Il est évident qu'un défenseur ne jouera pas avec la même raquette qu'un attaquant près de la table ou qu'un topspineur. Il existe de nombreux styles de jeu avec en plus des nuances à l'intérieur d'une même catégorie. Tu peux tout de même essayer de te situer parmi les grandes catégories suivantes : Attaquant près de la table à base de contre-attaques et frappes ; Attaquant près de la table à base de Topspin/Topspin frappés ; Attaquant à mi-distance (Topspin); Joueur polyvalent ; Défenseur.

b) Ton niveau : Essaie d'être le plus objectif possible, demande l'avis d'amis ou d'équipiers. Il est important de ne pas choisir une combinaison bois/revêtements trop rapide par rapport à tes possibilités techniques car cela irait à l'encontre du but que tu recherches. Nous avons souvent constaté qu'une raquette mal adaptée était un frein à la progression du joueur. Ton matériel suivra l'évolution de ton jeu. Le choix du bois et des revêtements qui composeront ta raquette est d'une importance capitale pour que ton jeu puisse atteindre son rendement optimal.

**Conseil du Coach:** choisir pour les débutants une raquette polyvalente pas trop rapide, puis en fonction de sa progression choisir des revêtements qui s'adapteront aux caractéristiques de votre jeu: backsides et vitesse pour les jeux d'attaque, contrôle pour les jeux en contre et picot pour les défenseurs.

## ETUDIER

Après avoir analysé ton style de jeu, prends connaissance des différents matériaux existants et étudie leurs caractéristiques. Il existe 4 grandes catégories de revêtements (Backside, Anti Spin, Soft, Picots Longs).

**Conseil du Coach:** il est important de connaître les différents type de revêtements sur le marché, n'hésitez donc pas à demander à votre club ou vos coéquipiers de tester différentes plaques (picots courts, longs, etc..) . C'est une démarche essentielle pour se connaître mais aussi de progression dans votre jeu. Elle vous permettra de mieux comprendre les caractéristiques (adhérence, zone de jeu, etc..) offertes par les raquettes mais aussi d'appréhender les différents styles de jeu de vos adversaires. Cet élément est souvent oublié par les joueurs.

## SE FAIRE AIDER

Bien choisir sa raquette est une démarche primordiale pour chaque pongiste quel que soit son niveau. En effet, il est toujours décevant d'acquérir une nouvelle raquette qui se révèle inadaptée à son style de jeu ou à son niveau. Tu peux aussi effectuer ton choix seul ou en collaboration avec ton entraîneur. Dans ce cas nous te conseillons de ne pas te précipiter mais au contraire d'analyser ton jeu et de consulter attentivement le catalogue.

**Conseil du Coach:** Venez voir votre entraîneur pour qu'il vous conseille avant de vous lancer dans n'importe quel achat. Il y a une multitude de raquettes sur le marché et il vous sera difficile de faire un choix. C'est un facteur très important de progression une raquette inadaptée à votre niveau ou style de jeu peut même être préjudiciable.

## ENTRETENIR SA RAQUETTE

1. Dès que tu ne l'utilises plus, ta raquette doit être protégée par une [housse](#).
2. Après chaque entraînement, nettoie les revêtements à l'aide d'une [éponge](#) humide. Essuie ensuite avec une [éponge](#) sèche pour enlever toutes traces.
3. De temps en temps utilise un [nettoyant de revêtements](#). Vaporise le produit sur tes revêtements. Essuie les avec une [éponge](#).
4. Protège tes revêtements avec des [feuilles de protection](#). Pour les revêtements à stockage d'énergie, il existe des [feuilles de protection spéciales](#) qu'il est indispensable d'utiliser si tu ne veux pas que tes revêtements s'altèrent très rapidement.

**Conseil du Coach:** C'est un point important pour la durée de vie de vos plaques surtout au niveau de l'adhérence de vos plaques. Pensez à bien ranger votre raquette dès que vous ne l'utilisez plus pour ne pas prendre la poussière. La housse de raquette est sans doute la meilleure solution.