

## LES PRISES DE RAQUETTE

Le choix de la prise sera influencé par différents facteurs dont la zone de terrain, le type de coups à exécuter (objectif recherché) et les habiletés du joueur.



### CONTINENTALE

Appelée aussi prise marteau. Placer la jointure de l'index et le gras de la main (emminance hypothenar) en ligne avec le chanfrein.

### SEMI EASTERN

La jointure de l'index est en ligne avec le chanfrein (comme la prise continentale), sauf que le gras de la main (emminance hypothenar) se positionnera sur le côté du manche (méplat) pour le coup droit et sur le dessus du manche pour le revers.

### SEMI EASTERN

Placer la jointure de l'index ainsi que le gras de la main en ligne avec le côté du manche pour le coup droit et en ligne avec le dessus du manche pour le revers.

Prise semi-eastern au revers : si les élèves utilisent une prise continentale au revers, ils devront faire un travail de compensation au niveau du poignet afin de maintenir l'angle de tamis (horizontal) droit vers la cible au moment de l'impact avec la balle. Pour cette raison, la prise semi-eastern pour le revers se veut être la meilleure option et la prise la plus conforme pour le revers à plat.

Pour le revers à 2 mains à mi-terrain, nous recommandons une prise semi-eastern pour la main droite (droitier) et une prise eastern (jointure sur le méplat) pour la 2<sup>e</sup> main.