



- Vallée de Chevreuse -

## Quand dois-je changer de cordage ?

Cela dépend en premier lieu du type de cordage.

Un cordage **multifilament** perd sa tension avec le temps et va s'effiloche progressivement jusqu'à la casse. Le cordage effiloché, les cordes qui bougent et ne reviennent plus correctement en place, la sensation de frappe qui se dégrade et une perte de contrôle de la balle sont des signes clairs d'usure. Une fréquence de changement d'une à deux fois par an pour un joueur loisir est conseillée, tous les trois mois pour un joueur club intermédiaire et tous les mois pour un joueur confirmé.

Un cordage **monofilament** perd beaucoup plus vite sa tension, occasionnant une perte de rendement (moins de puissance, mauvais contrôle de balle) et des vibrations nocives pour le bras provoquant l'apparition de douleurs. Il doit être changé après 15 à 20h de jeu maximum. Certains monofilaments sont à changer après 10h d'utilisation.

