



LEAGUE ENTREPRISES

1 ère league de padel
inter entreprise

contact : 0640513838
lepar4@outlook.com
lepar4.com



A PROPOS DE NOUS



Notre histoire

Créée par un groupe d'amis éducateurs, la salle "Le Par 4" s'est installée à Ploneour Lanvern en Septembre 2025.

Toute première salle de Padel de tout le Haut Pays Bigouden et du Pays Bigouden Sud réunis (bassin de 55 000 habitants environs), le Par 4 s'avère également être le seul espace sportif intérieur privée de loisirs des 2 communautés de commune.

Notre salle, est "votre salle". L'objectif des gestionnaires est clairement d'en faire un établissement ouvert aux différents publics : enfants, adultes, sportifs de haut niveau, handi, seniors, entreprises...

Par ailleurs, le Par 4 se positionne clairement sur des activités dans l'air du temps et réclamées par la population qui cherche à s'épanouir dans le sport loisir. (padel, pickleball, évènements familiaux).



LA SALLE



2 terrains padel "Haute qualité"

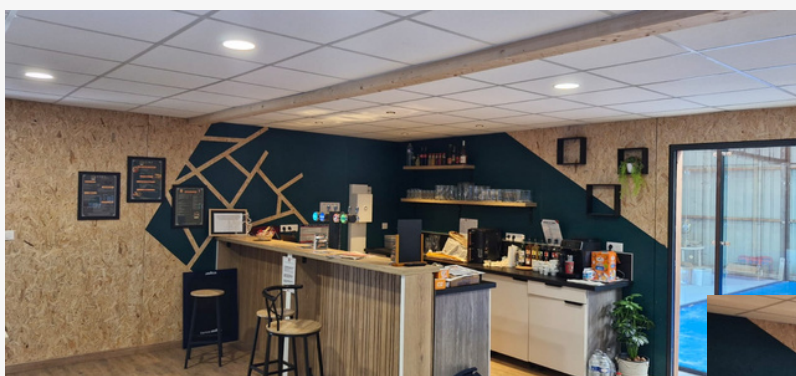


La salle est équipée de 2 terrains de qualité.



Les mêmes terrains sont installés pour des compétitions internationales

Un club house accueillant



Snacking-bar

Le club house de 42m2 permet de vous proposer un accueil agréable dans un espace convivial.





LA SALLE



Une terrasse avec vue sur les terrains



Une terrasse de 120m² idéalement située surplombant les terrains de padel.

Privatisable, cette terrasse est idéale pour les événements. Possibilité d'y retransmettre des événements avec vidéoprojecteur.



Des sanitaires-douches de qualité et spacieuses





L'EQUIPE



Une équipe de professionnels

Pour développer les nombreux projets, le Par4 s'est entouré d'un équipe d'éducateurs-trices sportifs-ves diplômé-es.



Le gestionnaire de la salle, Steve COSSEC,
Educateur sportif BPJEPS APT
Diplômé de Préparation physique (DU Gilles Cometti)
Diplômé de préparation mentale

Trait particulier : Chambreur!

Arwen DELAPLESSE
Educatrice Salariée
Educatrice sportive BPJEPS APT et boxe française
Championne de France, d'Europe et du MONDE
de boxe française

Trait particulier : Ne fais de mal à personne,
même pas à la balle



Louanne DERRIEN
Educatrice Salariée
Educatrice sportive BPJEPS APT

Trait particulier : Connait tout le pays bigouden!





POURQUOI DU PADEL POUR LES ENTREPRISES ?



Du Sport santé - Du sport Bien Être De la mise en réseau d'entreprises

Le padel, sport en vogue dans le monde entier est désormais présent sur le territoire bigouden. Avant de présenter la ligue, laissez nous vous montrer tous les bienfaits du padel pour les pros.

1. Renforce la cohésion et l'esprit d'équipe

Le padel se joue en double, ce qui favorise la communication, la coopération et la solidarité entre collègues.

Chaque point se gagne ensemble, ce qui crée un véritable esprit collectif sans esprit de compétition excessive.

Parfait pour renforcer la cohésion entre services ou créer du lien entre les niveaux hiérarchiques.

2. Accessible à tous

Contrairement à d'autres sports de raquette, le padel est facile à apprendre et plaisant dès la première partie.

Pas besoin d'un grand niveau sportif : chacun peut participer, ce qui favorise l'inclusion et la mixité au sein de l'entreprise.

Idéal pour une activité d'entreprise intergénérationnelle et conviviale.

3. Réduit le stress et améliore le bien-être

Le padel permet de décompresser, de se déconnecter du travail et d'évacuer la pression.

Il stimule la concentration, la coordination et la confiance en soi.

Pratiqué régulièrement, il favorise un équilibre entre performance professionnelle et bien-être personnel.



LA LEAGUE INTER-ENTREPRISES



Le PAR 4 vous propose de participer à sa league de padel destinée exclusivement aux entreprises.

Cette league se déroulera en plusieurs étapes:



1

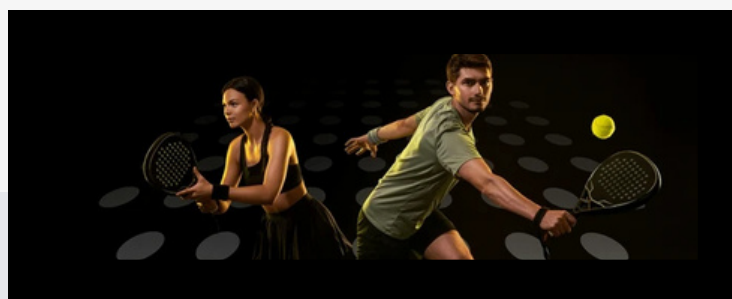
Inscription

Remplissez et renvoyez-nous le formulaire présent à la fin du fascicule. Vous pouvez inscrire autant d'équipes que vous le souhaitez. Indiquez le niveau de chaque équipe grâce à l'outil d'autoévaluation présent également en fin de fascicule. Attention, l'équipe est nominative, il n'est pas possible de changer de joueurs pendant la league.

Jouez!

2

Avec un rythme d'un match par mois, chaque équipe jouera 8 matchs (de Novembre à mi-Juin). Vous recevrez chaque mois le nom et les coordonnées de l'équipe à rencontrer. Vous fixerez ensemble le jour et l'heure de votre match au PAR4. Il vous suffira de réserver via notre application ou par téléphone.





LA PADEL LEAGUE INTER-ENTREPRISES



Les matchs se joueront sur un format classique de 2 sets gagnants de 6 jeux avec avantages.

Suivant les inscriptions, le niveau des joueurs pouvant être varié, l'équipe organisatrice se garde le droit de proposer 2 championnats permettant de contenter les débutants comme les confirmés.

Nous vous demandons également de venir avec votre sourire et votre bonne humeur et votre fair-play afin que cet évènement soit des plus agréables pour tous.

3 Créons des liens

Fin Juin, une fois les championnats terminés, nous proposerons des finales et matchs de classements lors d'une journée dédiée spécifiquement à la création de réseau et de liens entre les entreprises. Cette journée se déroulera le Vendredi 26 Juin. Le midi, un buffet et des animations seront proposées aux entreprises inscrites afin de partager un moment convivial autour de vos exploits sportifs.





MODALITÉS D'INSCRIPTION



Formulaire d'inscription

A nous renvoyer par mail à
lepar4@outlook.com avant le
10 Novembre

Nom de l'entreprise:

Nom-Prénom du joueur(se) 1 :

Nom-Prénom du joueur(se) 2 :

Niveau du joueur 1 :

Niveau du joueur 2:

Frais d'inscription



Les frais d'engagement sont fixés à
300€ HT par équipe.

(250€ pour la 2e et les suivantes)

cela inclu les 8 matchs, les phases finales et l'évènement de fin Juin. les
raquettes et les balles sont également fournies.



NIVEAUX PADEL

1 · DÉBUTANT

J'apprends les coups de base
(service, coup droit, volée, revers)

Je commence à jouer

Je connais les règles du jeu

Je monte au filet après mon service

2 · DÉBUTANT +

Je maîtrise les coups de base
en direct (sans la vitre)

Je commence à jouer après un rebond
sur la vitre et deux rebonds au sol

Je joue à vitesse lente

Mes échanges font trois ou quatre frappes

3 · ÉLÉMENTAIRE

Je commence à être plus régulier sur mes lobs

Je commence à reculer pour jouer des balles
au dessus de la tête

Je suis en capacité de renvoyer quelques balles
après un rebond sur la vitre du fond
et un rebond au sol

J'arrive à garder la balle en jeu
à une vitesse lente

Autoévaluation

4 · INTERMÉDIAIRE

Je sais jouer la balle après rebond sur la vitre
du fond et après la paroi latérale

Je réussis parfois à remettre la balle
en défense de doubles vitres

Je fais encore souvent des fautes directes non provoquées

Je sais monter au filet et redescendre
plusieurs fois de suite pendant un échange

5 · CONFIRMÉ

Je commence à jouer avec les effets

Je suis en capacité de retourner les services
en lob et dans les pieds adverses

Je suis précis dans mes zones à la volée

Je suis en capacité de défendre avec toutes
les vitres sur des balles à vitesse moyenne

Je sais faire une bandeja ou vibora lente
pour garder le filet

Je sais contre attaquer sur les smashes adverses

6 · AVANCÉ

Je fais peu de fautes directes non provoquées

Je maîtrise le jeu rapide

Je maîtrise les effets
dans tous les secteurs de jeu

Je suis capable d'accélérer mes volées, mes bandejas
et/ou viboras et mes smashes pour terminer
le point au bon moment

7 · AVANCÉ +

J'arrive à remettre les balles rapides en défense double vitre

Je maîtrise parfaitement les effets notamment
la bandeja et/ou la vibora

Je termine les points par des coups gagnants
(PAR 3, PAR 4, amorties) face à une défense solide

J'utilise les vitres en contre-attaque sur les balles faciles

Je joue juste même à haute intensité

Je gagne des matchs en P500

8 · EXPERT

Je maîtrise parfaitement les coups d'attaque
et de défense à mon niveau

Je suis capable de varier la vitesse et les
coups sur la même balle produite par mon
adversaire

Je suis classée entre la 101^e et 200^e place
au classement FFT Dames

Je suis classé entre la 401^e et 1000^e place
au classement FFT Messieurs

J'arrive dans le dernier carré des P500

9 · EXPERT +

Je suis classée entre la 31^e et 100^e place
au classement FFT Dames

Je suis classé entre la 101^e et 400^e place
au classement FFT Messieurs

10 · ÉLITE

Je suis classée dans le top 30 au classement FFT Dames

Je suis classé dans le top 100 au classement FFT Messieurs



REJOIGNEZ L'AVENTURE PADEL AVEC LE PAR4

Contact :
06 40 51 38 38

lepar4@outlook.com

lepar4.com