

Activités sportives de la Ville de Grenoble

Adultes – Enfants



2023
2024

À travers ses animations sportives, la Ville de Grenoble souhaite encourager la pratique sportive du plus grand nombre, de la petite enfance à l'adolescence puis aux adultes et aîné-e-s, en proposant des activités accessibles à un tarif modéré et adapté aux revenus des usager-es. De l'escalade à la gymnastique en passant par le badminton ou encore l'aquagym et d'autres activités aquatiques, de nombreuses pratiques en intérieur ou extérieur sont à découvrir.

Ces activités sont encadrées par des éducatrices et éducateurs sportifs municipaux diplômés et spécialisés permettant aux personnes inscrites de bénéficier d'un accompagnement adapté et des compétences sportives du territoire.

Parmi cette offre sportive, la Direction des Sports vous propose de nombreux créneaux d'apprentissage de la natation notamment. Cette offre vous permet de profiter des piscines municipales et du territoire en toute autonomie et sécurité.

Nos ressources sportives sont riches et les animations sportives sont autant d'occasions à saisir!

La Direction des Sports de la Ville de Grenoble



ACTIVITÉS TERRESTRES

INSCRIPTIONS ET MODALITÉS

Permanences au Centre Communal d'Action Sociale Claudel, 47, av. Marcellin-Berthelot, 38100 Grenoble

mardi 22 août de 14 h à 17 h : inscriptions enfants
jeudi 24 août de 14 h à 17 h : inscriptions adultes

En ligne : sur la plateforme de téléservice kiosque.grenoble.fr à partir du mardi 22 août

TARIFS

Les tarifs sont établis avec le quotient familial de chaque usager-e ainsi qu'à travers une subvention attribuée par la ville suivant les activités. Une attestation du quotient familial vous sera demandée pour valider votre inscription.

DATES

L'inscription à une activité peut se réaliser sur l'année ou sur un module.

Module 1 (M1) : 4 septembre 2023 - 20 janvier 2024

Module 2 (M2) : 22 janvier 2024 - 9 juin 2024

Module 3 :

VTC: 6 septembre au 22 novembre 2023
et 20 mars au 5 juin 2024

Ski: 17 janvier au 13 mars 2024

Attention, les personnes qui ne sont pas venues au bout des deux premières séances sont radiées d'office. Par ailleurs les activités ayant lieu durant le pont de l'Ascension (8 au 10 mai) seront annulées et déduites de la facturation.

CONTACT : kiosque@grenoble.fr

Direction des Sports - Ville de Grenoble



ACTIVITÉS TERRESTRES ADULTES

■ BADMINTON

Sport de raquettes avec volants qui oppose soit deux joueurs (simples), soit deux paires (doubles), placés dans deux demi-terrains séparés par un filet.

Centre Sportif Rejniès Bayard

Lundi et jeudi de 12 h à 13 h 30
Capacité: 16 personnes

■ BODY SCULPT

Gymnastique visant le renforcement musculaire et le raffermissement de tout le corps.

Centre Sportif Rejniès Bayard

Mercredi de 9 h à 10 h
Capacité: 20 personnes

MJC Prémol

Jeudi de 14 h à 15 h 30
Capacité: 14 personnes

■ ESCALADE

Sport de grimpe en respectant les règles de sécurité sur une structure artificielle avec un mur pouvant aller à 13 mètres de haut et des difficultés différentes allant jusqu'à 8A.

Centre Sportif Berthe-de-Boissieux

Mardi et vendredi de 12 h à 13 h 30
Capacité: 20 personnes (mardi)
et 24 personnes (vendredi)

Centre Sportif Jean-Philippe-Motte

Vendredi de 12 h à 13 h 30
Capacité: 16 personnes

■ GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN TONIC

Ensemble d'exercices destinés à fortifier et à assouplir le corps.

Centre Socioculturel Churier Berriat

Lundi de 12 h à 13 h 30
Capacité: 25 personnes

ACTIVITÉS PHYSIQUES SENIORS

Ensemble d'activités physiques afin d'améliorer ou de maintenir l'état de santé et la qualité de vie, ainsi que l'autonomie des personnes et prévenir des chutes.

Centre Sportif Jean-Philippe-Motte

Vendredi de 9 h à 9 h 45 ou de 10 h à 10 h 45

Capacité: 12 personnes

PILATES

Gymnastique douce composée d'un ensemble d'exercices posturaux et en mouvement. Ces exercices ont pour but de renforcer les muscles profonds (périnée, dos et tous les muscles de la posture).

Centre Sportif Reyniès Bayard

Mercredi de 10 h à 11 h

Capacité: 12 personnes

STRETCHING

Gymnastique douce visant l'amélioration de la souplesse et la mobilité articulaire.

Centre Sportif Reyniès Bayard

Mercredi de 11 h à 12 h

Capacité: 16 personnes

MJC Prémol

Jeu de 15 h à 16 h

Capacité: 12 personnes

TIR À L'ARC

Sport de précision où les tireurs doivent envoyer une flèche, à l'aide d'un arc, au centre d'une cible placée à une distance définie. Cette pratique sportive développe la précision, la respiration et le tonus musculaire.

Vieux-Temple

Jeu de 18 h à 19 h 30

Capacité: 12 personnes

VOLLEY-BALL

Sport opposant deux équipes qui se renvoient un ballon par-dessus un filet sans que celui-ci ne touche le sol. Le volley-ball est un des sports les plus pratiqués en France. Son aspect ludique séduit un grand nombre d'adeptes chaque année. Il favorise la coordination et la concentration, améliore la rapidité, l'adresse et les réflexes, contribue au renforcement musculaire.

Gymnase Malherbe

Vendredi de 12 h à 13 h 30

Capacité: 16 personnes



ACTIVITÉS TERRESTRES ENFANTS

ATHLÉTISME ET JEUX AQUATIQUES OU GRANDS JEUX (7-12 ANS)

Les enfants pourront courir, sauter, lancer au travers de jeux se pratiquant de manière individuelle ou en équipe. Ils pourront soit se détendre dans l'eau sous forme ludique soit pratiquer des jeux en plein air.

Stade Bachelard (du 04/09/23 au 12/11/23

et du 01/04/24 au 09/06/24)

Gymnase Daudet et Piscine du Clos d'Or

(du 13/11/23 au 31/04/24)

Mercredi de 14 h à 17 h

Capacité: 32 personnes

BABY-GYM (5-7 ans)

Contribue à l'épanouissement de l'enfant en favorisant ses habilités motrices naturelles.

La gymnastique permet aux enfants en bas âge de développer le sens de l'équilibre, la coordination des mouvements, la souplesse, la force et la confiance en soi.

Gymnase Vallier

Lundi de 17 h 30 à 18 h 30

Capacité: 16 personnes

BADMINTON (8-12 ans)

Jeux de raquettes avec volants. Découverte et travail sur la mise en jeu du volant, les échanges avec des partenaires ou adversaires à travers des exercices et jeux adaptés pour les enfants.

Centre Sportif Berthe-de-Boissieux

Jeu de 17 h à 18 h 30

Capacité: 14 personnes

DANSE MODERNE (6-10 ans)

Apprentissage de chorégraphies sur des musiques modernes (de type danse) et création de danses inventées par les enfants visant à travailler les différents objectifs liés à l'activité (prise de conscience du rythme, de l'espace, du schéma corporel...)

Centre Sportif Jean-Philippe-Motte

Mercredi de 14 h à 15 h 30

Capacité: 20 personnes

ESCALADE (6-12 ans)

Grimper en respectant les règles de sécurité sur une structure artificielle. Le mur peut aller jusqu'à 13 mètres de haut.

Centre Sportif Berthe-de-Boissieux

Mardi de 17 h à 18 h 30 (6-8 ans) Uniquement Module 1

Jeu de 17 h à 18 h 30 (9-12 ans)

Capacité: 24 personnes

JUDO - PATIN À GLACE - JEUX AQUATIQUES - JEUX DE PLEIN AIR (7-11 ans)

L'apprentissage du judo se fera au travers de jeux ludiques de combat.

Le patin à glace, sport de loisirs sera pratiqué en autonomie à la patinoire Pôle Sud.

Pour les activités en plein air, soumises aux conditions météo, les enfants pourront découvrir le golf, l'athlétisme et les jeux de ballons.

MJC Prémol

Mercredi de 14 h à 17 h

Capacité: 32 personnes

SKI ALPIN (8-12 ans)

Apprentissage du ski: savoir descendre en contrôlant sa vitesse et sa trajectoire sur des pistes adaptées au niveau du pratiquant.

Station communiquée ultérieurement

Mercredi, du 17 janvier au 13 mars 2024

de 12 h à 17 h 45

Capacité: 48 personnes

VTC 8-12 ans

Apprentissage et pratique du vélo sur terrains variés (prêt du vélo et casque).

Anneau de vitesse - Parc Paul-Mistral

Mercredi du 6 septembre au 22 novembre 2023

et du 20 mars au 5 juin 2024

de 13 h 30 à 16 h 30

Capacité: 24 personnes



ACTIVITÉS AQUATIQUES



ACTIVITÉS AQUATIQUES ADULTES

■ AQUAGYM

Cours de gymnastique en piscine, un moyen d'allier aspect détente et plaisir de l'eau ainsi que les bienfaits de la pratique sportive.

Piscine Bulle d'Or

Lundi de 18 h 45 à 19 h 30 et mardi de 12 h 15 à 13 h
Capacité: 25 personnes

Piscine Clos d'Or

Lundi et jeudi de 12 h 15 à 13 h
Capacité: 20 personnes le lundi, 25 personnes le jeudi

Piscine des Dauphins

Mercredi de 11 h 15 à 12 h
Capacité: 25 personnes

■ AQUAGYM SENIOR

Cours de gymnastique en piscine, un moyen d'allier l'aspect détente et plaisir de l'eau ainsi que les bienfaits de la pratique sportive. Réservé aux seniors.

Piscine Bulle d'Or

Mardi et jeudi de 11 h 15 à 12 h
Capacité: 25 personnes

Piscine Clos d'Or

Vendredi de 11 h 30 à 12 h 15
Capacité: 25 personnes

■ AQUAFITNESS

Cours d'aquagym dynamique dont le but est de modeler le corps et d'améliorer sa condition physique.

Piscine Bulle d'Or

Jeudi de 18 h 45 à 19 h 30 et vendredi de 12 h 15 à 13 h
Capacité: 25 personnes

Piscine Clos d'Or

Lundi de 18 h 45 à 19 h 30 et mercredi de 19 h à 19 h 45 (uniquement en module 2 le mercredi)
Capacité: 30 personnes

Piscine des Dauphins

Mardi et vendredi de 12 h 15 à 13 h
Capacité: 25 personnes

■ AQUAJOGGING

Cette activité consiste à reproduire en milieu aquatique les mouvements de la course à pied et des mouvements d'aquagym en grand bain.

Piscine Bulle d'Or

Mercredi de 12 h 15 à 13 h
Capacité: 25 personnes

Piscine des Dauphins

Mardi de 9 h 45 à 10 h 30
Capacité: 25 personnes

■ AQUAMIX

À chaque séance une nouvelle activité ou un mélange d'activités est proposée: aquafitness, aquajogging, aquastep, aquatraining, aquaboxing... s'enchaînent tout au long du semestre.

Piscine Bulle d'Or

Lundi de 12 h 15 à 13 h
Capacité: 25 personnes

Piscine des Dauphins

Lundi de 18 h 15 à 19 h et mardi de 17 h 15 à 18 h
Capacité: 25 personnes

■ AQUATRaining

Activité complète s'articulant autour du renforcement musculaire, des sollicitations cardio-respiratoires et de la coordination.

Piscine des Dauphins

Lundi de 19 h 15 à 20 h Capacité: 25 personnes

■ AQUAPHOBIE

Apprivoiser, vaincre la peur de l'eau pour aller vers le plaisir de nager.

Piscine Clos d'Or

Vendredi, de 17 h 45 à 18 h 30
Capacité: 6 personnes

■ LEÇONS DE NATATION NON NAGEURS ADOS: Apprentissage de la natation pour les 13 -17 ans.

Piscine Clos d'Or

Vendredi de 17 h 45 à 18 h 30 (uniquement en M2)
Capacité: 6 personnes

■ LEÇONS DE NATATION NAGEUR

Apprentissage des différentes techniques de nages.

Piscine Bulle d'Or

Lundi de 17 h 45 à 18 h 30, mardi et jeudi de 12 h 15 à 13 h
Capacité: 10 personnes

Piscine Clos d'Or

Mercredi et jeudi de 12 h 15 à 13 h
Capacité: 10 personnes

Piscine des Dauphins

Lundi à 12 h 15 à 13 h et mardi de 17 h 45 à 18 h 30
Capacité: 16 personnes

■ LEÇONS DE NATATION NON NAGEUR

Apprentissage de la natation.

Piscine Clos d'Or

Lundi, mardi et jeudi de 12 h 15 à 13 h
Capacité: 6 personnes

Piscine Clos d'Or

Vendredi de 12 h 30 à 13 h 15
Capacité: 6 personnes

Piscine des Dauphins

Mercredi, jeudi et vendredi de 12 h 15 à 13 h et samedi de 10 h à 10 h 45 et de 10 h 45 à 11 h 30
Capacité: 6 personnes

■ LEÇONS DE NATATION ENTRAÎNEMENT 4 NAGES

Piscine des Dauphins

Samedi de 8 h 15 à 9 h
Capacité: 12 personnes

■ LEÇONS DE NATATION PERFECTIONNEMENT 4 NAGES

Piscine des Dauphins

Samedi de 9 h à 9 h 45
Capacité: 12 personnes

Piscine Clos d'Or

Mercredi de 18 h à 18 h 45 (uniquement en M2)
Capacité: 12 personnes

■ ADULTS INTERMEDIATES SWIMMING CLASS

L'enseignant dispense son cours en anglais. Apprentissage des différentes techniques de nages.

Piscine Bulle d'Or

Mercredi de 12 h 15 à 13 h Capacité: 6 personnes

■ ADULTS BEGINNERS SWIMMING CLASS

L'enseignant dispense son cours en anglais. Apprentissage de la natation.

Piscine Bulle d'Or

Mercredi de 13 h à 13 h 45 Capacité: 6 personnes

ACTIVITÉS AQUATIQUES ENFANTS

◆ LEÇONS DE NATATION

L'apprentissage de la natation consiste en l'acquisition de mouvements qui permettent de maintenir le corps à la surface de l'eau.

Piscine Bulle d'Or

Mardi, jeudi et vendredi de 17 h 45 à 18 h 30
Capacité: 15 personnes

Piscine Clos d'Or

Lundi, mardi de 16 h 45 à 17 h 30 et de 17 h 45 à 18 h 30
Mercredi de 13 h 30 à 14 h 15, de 14 h 30 à 15 h 15 et de 15 h 30 à 16 h 15
Jeudi de 17 h 45 à 18 h 30 (être un nageur intermédiaire)
Capacité: 24 pers. le lundi en M1 et 30 en M2, 24 pers. le mardi et mercredi, 15 pers. le jeudi (8 en M1)

Piscine des Dauphins

Lundi, jeudi et vendredi de 17 h 45 à 18 h 30
Capacité: 15 pers. le lundi et jeudi, 7 pers. le vendredi

◆ NATATION SYNCHRONISÉE: (10-15 ans)

Chorégraphie et danse artistique permettant de créer un ballet (il est impératif de savoir nager). Inscription à l'année.

Piscine Clos d'Or

Lundi de 17 h 45 à 18 h 30
Capacité: 12 personnes

◆ JARDIN AQUATIQUE

Permet à l'enfant de se familiariser avec le milieu aquatique et d'évoluer en autonomie.

Piscine Bulle d'Or

Mercredi de 13 h 30 à 14 h 15 et de 14 h 30 à 15 h 15
Capacité: 12 personnes

Piscine Clos d'Or

Mercredi de 16 h 30 à 17 h 15
Capacité: 12 personnes en M1, 18 en M2

