

Activités sportives de la Ville de Grenoble



Adultes – Enfants



2024
2025

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 diplômé-es et spécialisé-es 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 27 août de 14 h à 17 h : inscriptions enfants

mercredi 28 août de 14 h à 17 h : inscriptions adultes

En ligne : sur le nouveau portail famille aux mêmes dates et horaires indiqués ci-dessus : portailfamille.grenoble.fr

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.

Votre quotient familial CAF ou à défaut votre avis d'imposition seront demandés pour valider votre inscription.

DATES

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

Module 1 (M1) : 9 septembre 2024 - 18 janvier 2025

Module 2 (M2) : 20 janvier 2025 - 7 juin 2025

Module 3 :

VTC : 11 septembre au 20 novembre 2024

et 26 mars au 4 juin 2025

Ski : 15 janvier au 19 mars 2025

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 (29 au 31 mai) seront annulées et déduites de la facturation.

CONTACT : Plateforme Famille pour les inscriptions
04 76 76 38 38 - <https://portailfamille.grenoble.fr>



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 Reyniès 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 Reyniès Bayard

Mercredi de 9 h à 10 h

Capacité : 20 personnes

MJC Prémol

Jeudi de 14 h à 15 h

Capacité : 12 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 : 24 personnes

Centre Sportif Jean-Philippe-Motte

Vendredi de 12 h à 13 h 30

Capacité : 16 personnes

■ CIRCUIT TRAINING

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

Centre Sportif Chorier Berriat

Lundi de 12 h à 13 h 30

Capacité : 25 personnes

ACTIVITÉS PHYSIQUES SANTÉ

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 Rejniès Bayard

Mercredi de 10 h à 11 h

Capacité: 16 personnes

STRETCHING

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

Centre Sportif Rejniès Bayard

Mercredi de 11 h à 12 h

Capacité: 16 personnes

MJC Prémol

Jeudi 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

Jeudi 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 Jouhaux

Vendredi de 12 h à 13 h 30

Capacité: 16 personnes

MARCHE NORDIQUE

Anneau de vitesse

Boulevard Clemenceau

Mercredi : 12 h à 13 h 30

Capacité : 20 personnes



ACTIVITÉS TERRESTRES ENFANTS

ATHLÉTISME ET JEUX AQUATIQUES OU GRANDS JEUX (7-11 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 11/09/24 au 18/11/24 et du 02/04/25 au 04/06/25)

Gymnase Daudet et Piscine du Clos d'Or

(du 06/11/24 au 26/03/25)

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 (8-11 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

Jeudi de 17 h à 18 h 30

Capacité: 14 personnes

DANSE MODERNE (6-8 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: 16 personnes



GYMNASTIQUE RYTHMIQUE (6-8 ans)

Apprentissage de chorégraphies sur des musiques modernes et création de chorégraphies gymniques avec des engins (ballon, cerceau, ruban...) 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 15 h 30 à 17 h

Capacité : 16 personnes

ESCALADE (6-11 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

Jeudi de 17 h à 18 h 30 (8-11 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 (8-11 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 15 janvier au 19 mars 2025

de 12 h à 17 h 45

Capacité: 48 personnes

VTC (8-11 ans)

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

Anneau de vitesse - Parc Paul-Mistral

Mercredi du 11 septembre au 20 novembre 2024

et du 26 mars au 4 juin 2025

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'O

Lundi de 18 h 45 à 19 h 30,
Mardi et vendredi 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

Vendredi de 12 h 15 à 13 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'O

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: 30 personnes

Piscine des Dauphins

Mercredi de 9 h 30 à 10 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'O

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

Piscine des Dauphins

Mardi de 12 h 15 à 13 h et mercredi de 11 h 15 à 12 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'O

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 des Dauphins

Lundi de 18 h à 18 h 45 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 NON NAGEUR

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 NAGEUR

Apprentissage des différentes techniques de nages.

Piscine Bulle d'O

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

Piscine Clos d'Or

Mardi, mercredi et jeudi de 12 h 15 à 13 h
Capacité: 20 personnes pour le mercredi et 10 personnes pour le mardi et le jeudi

Piscine des Dauphins

Lundi à 12 h 15 à 13 h et mardi de 9 h 30 à 10 h 15 et de 17 h 45 à 18 h 30 et le jeudi de 12 h 15 à 13 h
Capacité: 10 personnes

■ LEÇONS DE NATATION NON NAGEUR

Apprentissage de la natation.

Piscine Bulle d'O

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

Piscine Clos d'Or

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

Piscine des Dauphins

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

■ LEÇONS DE NATATION DEBUTANTS

Apprentissage des techniques de base.

Piscine Bulle d'O

Mardi de 12 h 15 à 13 h

Capacité: 8 personnes

Piscine Clos d'Or

Jeudi de 12 h 15 à 13 h et vendredi de 12 h 30 à 13 h 15

Capacité: 8 personnes

Piscine des Dauphins

Mardi de 17 h 45 à 18 h 30
Samedi de 10 h à 10 h 45
Capacité: 8 personnes

■ LEÇONS DE NATATION CONFIRMÉ

Piscine des Dauphins

Samedi de 8 h 15 à 9 h et 9 h à 9 h 45
Capacité: 12 personnes

Piscine Clos d'Or

Mercredi de 18 h à 18 h 45
Capacité: 12 personnes



ACTIVITÉS AQUATIQUES ENFANTS

◆ LEÇONS DE NATATION (6-11 ans)

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'O

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
Capacité : 24 pers. (lundi 17 h 45 et mardi); 30 pers. (lundi 16 h 45, le mercredi 13 h 30 et 14 h 30); 15 pers. (mercredi 15 h 30 et le jeudi)

Piscine des Dauphins

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

◆ 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

◆ LEÇONS DE NATATION NAGEUR (6-11 ans)

Apprentissage des différentes techniques de nages.

Piscine Bulle d'O

Lundi de 17 h 45 à 18 h 30
Capacité : 8 personnes

◆ JARDIN AQUATIQUE (4-5 ans)

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

Piscine Bulle d'O

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 : 18 personnes