



# À vos marques, prêts... inscrivez-vous !

Découvrez les activités sportives  
adultes et enfants proposées  
par la Ville de Grenoble



Inscriptions ouvertes  
pour la période  
du 12 janvier au 6 juin 2026

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.

## INSCRIPTIONS ET MODALITÉS

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

Ouverture des inscriptions adultes:  
mardi 25 novembre 2025 à 13 h 30

Ouverture des inscriptions enfants:  
mercredi 26 novembre 2025 à 13 h 30

**En ligne:** sur le nouveau portail famille aux mêmes dates et horaires indiqués ci-dessus: [portailfamille.grenoble.fr](http://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 2 (M2) : 12 janvier - 6 juin 2026

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 seront annulées et déduites de la facturation.

Pour retrouver la grille tarifaire et les informations d'inscriptions, consultez le portail famille. Le code activité sera à indiquer lors de votre inscription.

### STAGES

Pendant les vacances scolaires, des stages terrestres et aquatiques sont organisés pour les enfants comme pour les adultes. Retrouvez toutes les informations sur le site de la Plateforme Familles.

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



## ACTIVITÉS TERRESTRES

### ACTIVITÉS TERRESTRES ADULTES

#### BODY SCULPT (Tarif 3)

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

**Centre Sportif Reyniès-Bayard**

Mercredi de 9 h à 10 h – code activité: 382-AD-M2

**MJC Prémol**

Jeudi de 14 h à 15 h – code activité: 488-AD-M2

#### ESCALADE (Tarif 3)

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

**Centre Sportif Berthe-de-Boissieux**

Mardi de 12 h 15 à 13 h 15 – code activité: 220-AD-M2

Vendredi de 12 h 15 à 13 h 15 – code activité: 591-AD-M2

#### CENTRE SPORTIF JEAN-PHILIPPE-MOTTE (Tarif 3)

Vendredi de 12 h 15 à 13 h 15 – code activité: 593-AD-M2

#### BADMINTON (Tarif 3)

Sport de raquette qui oppose soit deux joueurs (simples), soit deux paires (doubles), placés dans deux

demi-terrains séparés par un filet.

#### Centre Sportif Reyniès-Bayard

Lundi de 12 h 15 à 13 h 15 – code activité: 183-AD-M2

Jeudi de 12 h 15 à 13 h 15 – code activité: 485-AD-M2

## ■ CIRCUIT TRAINING (Tarif 3)

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

### Centre Sportif Chorier-Berriat

Lundi de 12 h 15 à 13 h 15 – code activité: 181-AD-M2

## ■ MARCHE NORDIQUE (Tarif 3 et 4)

Sport de plein air, d'endurance et aérobique qui consiste en une marche accélérée avec des bâtons de marche spécifiques.

### Au départ de l'anneau de vitesse (parc Paul-Mistral)

Mercredi:  
de 12 h 15 à 13 h 15 – code activité: 360-AD-M2 (Tarif 3)  
de 14 h à 16 h – code activité: 367-AD-M2 (Tarif 4)

## ■ PILATES (Tarif 3)

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

### Centre Sportif Reyniès-Bayard

Mercredi de 10 h à 11 h – code activité: 383-AD-M2

## ■ STRETCHING (Tarif 3)

Gymnastique douce visant l'amélioration de la souplesse et la mobilité articulaire (prévient l'arthrose).

### Centre Sportif Reyniès-Bayard

Mercredi de 11 h à 12 h – code activité: 384-AD-M2

## MJC Prémol

Jeudi de 15 h à 16 h – code activité: 487-AD-M2

## ■ TIR À L'ARC (Tarif 4)

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.

### Gymnase du Vieux-Temple

Jeudi de 18 h à 19 h 30 – code activité: 489-AD-M2

## ■ VOLLEY-BALL (Tarif 4)

Sport opposant deux équipes qui se renvoient un ballon par-dessus un filet sans que celui-ci ne touche le sol. 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 – code activité: 592-AD-M2



## ACTIVITÉS TERRESTRES ENFANTS

### ◆ JEUX ATHLÉTIQUES et TIR-A-L'ARC (7-11 ANS) (Tarif 5)

Les enfants pourront courir, sauter, lancer au travers de jeux se pratiquant de manière individuelle ou en équipe. Ils pourront ensuite soit apprendre le tir à l'arc sous forme ludique soit pratiquer des jeux en plein air.

**Stade Bachelard:** du 30 mars au 05 juin

**Gymnase Daudet:** du 12 janvier au 27 mars

Mercredi de 14 h à 17 h – code activité: 355-EN-M2

### ◆ BABY-GYM (5-7 ans) (Tarif 3)

Contribue à l'épanouissement de l'enfant en favorisant ses habiletés 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 – code activité: 150-EN-M2

### ◆ BADMINTON (8-11 ans) (Tarif 4)

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-Baissieux

Jeudi de 17 h à 18 h 30 – code activité: 450-EN-M2

### ◆ DANSE (6-10 ans) (Tarif 4)

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.

### Centre Sportif Jean-Philippe-Motte

Mercredi de 14 h à 15 h 30 – code activité: 353-EN-M2



### ◆ ESCALADE (8-11 ans) (Tarif 4)

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-Baissieux

Jeudi de 17 h à 18 h 30 – code activité: 451-EN-M2

### ◆ GYMNASTIQUE RYTHMIQUE (6-10 ans) (Tarif 4)

Apprentissage de chorégraphies sur des musiques modernes et création de chorégraphies gymniques avec des engins (ballon, cerceau, ruban, etc.) inventées par les enfants visant à travailler les différents objectifs liés à l'activité.

### Centre Sportif Jean-Philippe-Motte

Mercredi de 15 h 30 à 17 h – code activité: 354-EN-M2

### ◆ JUDO - PATIN À GLACE

### JEUX AQUATIQUES (7-11 ans) (Tarif 5)

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

L'apprentissage du judo se fera au travers de jeux ludiques de combat. Les jeux aquatiques sont pratiqués de manière ludique dans l'eau.

Les activités de plein air sont soumises aux conditions météo. Les enfants pourront découvrir le golf, l'athlétisme et des jeux de ballons.

### Dojo Prémol, piscine des Dauphins, patinoire Pôle Sud

Mercredi de 14 h à 17 h – code activité: 356-EN-M2

### ◆ SKI ALPIN (8-11 ans) (Tarif 6)

Apprentissage du ski: savoir descendre en contrôlant sa vitesse et sa trajectoire sur des pistes adaptées au niveau du pratiquant. L'activité a lieu à la station de Gresse-en-Vercors du 14 janvier au 11 mars 2026. Les enfants sont acheminés en car.

### Départ de l'anneau de vitesse (parc Paul-Mistral)

Mercredi de 12 h 30 à 18 h – code activité: 359-EN-M3

### ◆ VTT (8-11 ans) (Tarif 7)

Apprentissage et pratique du vélo sur terrains variés (prêt du vélo et casque). Découverte des pumptracks de la métropole. L'activité a lieu du 25 mars au 10 juin 2026.

### Départ de l'anneau de vitesse (parc Paul-Mistral)

Mercredi de 13 h 30 à 16 h 30 – code activité: 358-EN-M3

# ACTIVITÉS AQUATIQUES



## ACTIVITÉS AQUATIQUES ADULTES

### ■ AQUAGYM (Tarif 2)

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 – code activité: 137-AD-M2  
Mardi de 12 h 15 à 13 h – code activité: 218-AD-M2  
Vendredi de 12 h 15 à 13 h – code activité: 522-AD-M2

#### Piscine Jean-Bron (du 30/03 au 05/06/26)

Lundi de 12 h 15 à 13 h – code activité: 185-AD-P4  
Mardi de 12 h 15 à 13 h – code activité: 270-AD-P4

#### Piscine des Dauphins

Vendredi de 12 h 15 à 13 h – code activité: 523-AD-M2

### ■ AQUAGYM SENIOR (Tarif 2)

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 de 11 h 15 à 12 h – code activité: 258-AD-M2  
Jeudi de 11 h 15 à 12 h – code activité: 411-AD-M2

#### Piscine des Dauphins

Mercredi de 9 h 30 à 10 h 15 – code activité: 315-AD-M2

### ■ AQUAFITNESS (Tarif 2)

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 15-13 h – code activité: 116-AD-M2  
Jeudi de 18 h 45 à 19 h 30 – code activité: 439-AD-M2

#### Piscine des Dauphins

Mardi de 12 h 15 à 13 h – code activité: 226-AD-M2  
Mercredi de 11 h 15 à 12 h – code activité: 314-AD-M2



### ■ AQUAJOGGING (Tarif 2)

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 – code activité: 364-AD-M2

#### Piscine des Dauphins

Mardi de 9 h 45 à 10 h 30 – code activité: 259-AD-M2

### ■ AQUAMIX (Tarif 2)

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 – code activité: 135-AD-M2  
Mardi de 17 h 15 à 18 h – code activité: 247-AD-M2

### ■ AQUATRAINING (Tarif 2)

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 – code activité: 141-AD-M2

### ■ AQUAPHOBIE NON-NAGEURS (Tarif 1)

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

#### Piscine Bulle d'O

Jeudi de 12 h 15 à 13 h – code activité: 460-AD-M2

### ■ NATAFIT (Tarif 2)

Activité aquatique alliant des mouvements de préparation physique (hors de l'eau) avec et sans matériel et de la nage.

#### Piscine Bulle d'O

Vendredi de 12 h 15 à 13 h – code activité: 525-AD-M2



### ■ LEÇONS DE NATATION ADOS (13-17 ans) (Tarif 1)

Apprentissage de la natation.

#### Piscine Jean-Bron (du 30/03 au 05/06/26)

Mercredi de 17 h à 17 h 45 – code activité: 391-AD-O

### ■ LEÇONS DE NATATION NAGEURS (Tarif 1)

#### Piscine Bulle d'O

Lundi de 17 h 45 à 18 h 30 – code activité: 139-AD-M2  
Mercredi de 13 h à 13 h 45 – code activité: 366-AD-M2  
Jeudi de 12 h 15 à 13 h – code activité: 456-AD-M2

#### Piscine Jean-Bron (du 30/03 au 05/06/26)

Mardi de 12 h 15 à 13 h – code activité: 271-AD-P4  
Jeudi de 12 h 15 à 13 h – code activité: 490-AD-P4  
Vendredi de 12 h 15 à 13 h – code activité: 531-AD-P4

#### Piscine des Dauphins

Lundi de 12 h 15 à 13 h – code activité: 149-AD-M2  
Mercredi de 12 h 15 à 13 h – code activité: 372-AD-M2  
Jeudi de 12 h 15 à 13 h – code activité: 480-AD-M2

### ■ LEÇONS DE NATATION DÉBUTANTS (Tarif 1)

Apprentissage de la natation.

Savoir nager 25 mètres dans une nage.

#### Piscine Bulle d'O

Lundi de 12 h 15 à 13 h – code activité: 121-AD-M2  
Mardi de 12 h 15 à 13 h – code activité: 253-AD-M2

#### Piscine des Dauphins

Jeudi de 12 h 15 à 13 h – code activité: 481-AD-M2  
Samedi de 10 h à 10 h 45 - code activité: 646-AD-M2

### ■ LEÇONS DE NATATION NON-NAGEURS (Tarif 1)

Apprentissage de la natation.

#### Piscine Bulle d'O

Mercredi de 12 h 15 à 13 h – code activité: 365-AD-M2

#### Piscine des Dauphins

Mardi de 12 h 15 à 13 h – code activité: 228-AD-M2  
Mercredi de 12 h 15 à 13 h – code activité: 371-AD-M2  
Vendredi de 12 h 15 à 13 h – code activité: 524-AD-M2  
Vendredi de 12 h 15 à 13 h – code activité: 559-AD-M2  
Samedi de 10h45 à 11h30 - code activité: 647-AD-M2

### ■ LEÇONS DE NATATION PERFECTIONNEMENT (Tarif 1)

Personne sachant déjà nager les 4 nages.

#### Piscine Jean-Bron (du 30/03 au 05/06/26)

Lundi de 12 h 15 à 13 h – code activité: 184-AD-P4  
Mardi de 12 h 15 à 13 h – code activité: 272-AD-P4  
Mercredi de 18 h à 18 h 45 – code activité: 390-AD-P4  
Samedi de 8h15 à 9h - code activité: 643-AM-M2  
Samedi de 9 h à 9h45 - code activité: 644-AD-M2



## ACTIVITÉS AQUATIQUES ENFANTS

### ◆ LEÇONS DE NATATION (Tarif 1)

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

#### Piscine Bulle d'O

Mardi de 17 h 45 à 18 h 30 - code activité : 231-EN-M2  
Jeudi de 17 h 45 à 18 h 30 - code activité : 437-EN-M2  
Vendredi de 17 h 45 à 18 h 30 - code activité : 540-EN-M2

#### Piscine des Dauphins

Lundi de 16 h 45 à 17 h 45 - code activité : 122-EN-M2  
Lundi de 17 h 45 à 18 h 30 - code activité : 120-EN-M2  
Mardi de 17 h 45 à 18 h 30 - code activité : 232-EN-M2  
Mercredi de 13 h 30 à 14 h 15 - code activité : 363-EN-M2  
Mercredi de 14 h 30 à 15 h 15 - code activité : 361-EN-M2  
Mercredi de 15 h 30 à 16 h 15 - code activité : 362-EN-M2  
Jeudi de 17 h 45 à 18 h 30 - code activité : 439-EN-M2  
Vendredi de 17 h 45 à 18 h 30 - code activité : 542-EN-M2

### ◆ LEÇONS DE NATATION ENFANTS NAGEURS (Tarif 1)

#### Piscine Bulle d'O

Lundi de 17 h 45 à 18 h 30 - code activité : 123-EN-M2

### ◆ JARDIN AQUATIQUE (Tarif 1)

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 - code activité : 344-EN-M2  
de 14 h 30 à 15 h 15 - code activité : 345-EN-M2