

Activités sportives 2026-2027

Ville de Grenoble



À travers ses animations sportives, la Ville de Grenoble souhaite encourager la pratique sportive du plus grand nombre, de la petite enfance aux aîné-es en passant par l'adolescence et l'âge adulte. La Ville propose des activités accessibles en intérieur et en extérieur, à un tarif modéré et adapté aux revenus de chacun-e. 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.

La Direction des Sports propose notamment de nombreux créneaux d'apprentissage de la natation, afin de profiter des piscines municipales et du territoire en toute autonomie et sécurité. Pour l'année 2026-2027, de nouvelles activités adultes sont à découvrir comme la course à pied ou des activités de remise en forme.

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

Activités terrestres adultes

INSCRIPTIONS ET MODALITÉS

Permanences au Centre Communal Camille Claudel, 47, av. Marcelin-Berthelot, 38100 Grenoble

Ouverture des inscriptions adultes
le mardi 7 juillet 2026

Ouverture des inscriptions enfants
le mercredi 8 juillet 2026

En ligne : sur le nouveau portail famille aux même dates indiquées 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 aux activités se fait à l'année à l'exception des activités de natation enfant et de certains cas particuliers (escalade enfant du mardi, VTT et ski)

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 portail famille.

CONTACT :

04 76 76 38 38 - <https://portailfamille.grenoble.fr>



■ ACTIVITÉS PHYSIQUES SANTÉ

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

Centre Sportif Jean-Philippe-Motte

Le vendredi de 9h à 10h

Le vendredi de 10h à 11h

■ BODY SCULPT

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

Centre Sportif Reyniès-Bayard

Le mercredi de 9h à 10h

MJC Prémol

Le jeudi de 14h à 15h

■ CIRCUIT TRAINING

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

Centre Sportif Reyniès-Bayard

Le lundi de 12h15 à 13h15

■ COURSE À PIED NOUVEAUTÉ

Une activité progressive pour reprendre la course, améliorer son endurance et découvrir différentes pratiques, du fractionné à l'initiation au trail sur les chemins de la Bastille.

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

Le lundi de 12h15 à 13h15

■ DANSE FITNESS NOUVEAUTÉ

Entraînement physique ludique qui combine danse, cardio et tonification musculaire sur des musiques entraînantes (salsa, merengue, reggaeton, etc.)

Centre Sportif Jean-Philippe-Motte

Le lundi de 12h15 à 13h15



■ MARCHE NORDIQUE

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)

Le mercredi de 12h15 à 13h15

■ 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 Jean-Philippe-Motte

Le jeudi de 12h15 à 13h15

■ PILATES / STRETCHING NOUVEAUTÉ

Alternance entre pilates et stretching pour un travail de renforcement musculaire doux complet.

Centre Sportif Reynières-Bayard

Le mercredi de 10h à 11h

■ STRETCHING

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

MJC Prémol

Le jeudi de 15h à 16h

■ RENFO & SPORT CO

Exercices de renforcement musculaire suivis de la pratique de différents modules de sports collectifs (foot, handball, volley, ultimate).

Gymnase Malherbe

Le vendredi de 12h à 13h30

■ YOGA SENIOR NOUVEAUTÉ

Yoga seniors : une activité douce et adaptée aux plus de 65 ans pour renforcer les muscles en profondeur, améliorer la posture et entretenir la souplesse et l'équilibre.

Centre Sportif Chorier-Berriat

Le mercredi de 11h30 à 12h30

Activités terrestres enfants

◆ JEUX ATHLÉTIQUES et AQUATIQUES, TIR À L'ARC

Initiation à l'athlétisme sous forme de jeux ludiques, individuels ou en équipe (course, saut, lancer, etc.), suivi de temps de détente et de jeux ludiques dans l'eau à la piscine.

Gymnase Daudet et Piscine du Clos d'Or

Le mercredi de 14h à 17h

◆ BABY-GYM (5-7 ans)

Elle 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

Le lundi de 17h30 à 18h30

◆ BADMINTON (9-11 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

Le jeudi de 17h à 18h30

◆ ESCALADE (6-8 ans)

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

Centre Sportif Berthe-de-Boissieux

Le mardi de 17h30 à 18h30 – de septembre à décembre 2026

◆ ESCALADE PARENTS/ENFANTS

NOUVEAUTÉ

Un moment de partage et de découverte autour de l'escalade, où enfants et parents peuvent grimper ensemble et apprendre à s'assurer en toute sécurité sur structure artificielle.

Cette activité peut être cumulée avec une autre activité pour l'adulte et pour l'enfant.

Centre Sportif Berthe-de-Boissieux

Le mardi de 17h30 à 18h30 – de janvier à juin 2027

Seul l'enfant est inscrit via le Portail famille. L'adulte accompagnant sera inscrit à la première séance.

ESCALADE (9-11 ans)

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

Centre sportif Berthe-de-Boissieux

Le jeudi de 17h à 18h30

◆ JUDO - PATIN À GLACE

JEUX AQUATIQUES (7-11 ans)

Multisport : une après-midi sportive et ludique chaque mercredi pour découvrir le judo, le patin à glace et les jeux aquatiques à la piscine dans une ambiance conviviale et dynamique.

Dojo Prémol, Piscine des Dauphins, Patinoire Pôle Sud

Le mercredi de 14h à 17h0

◆ SKI ALPIN (8-12 ans)

Apprentissage du ski : savoir descendre en contrôlant sa vitesse et sa trajectoire sur des pistes adaptées au niveau des pratiquant-es. L'activité a lieu à la station de Gresse-en-Vercors du 13 janvier au 10 mars 2027. Les enfants sont acheminés en car. L'activité peut être cumulée avec le VTT.

Départ de l'Anneau de vitesse (parc Paul-Mistral)

Le mercredi de 12h30 à 17h30

◆ VTT (8-12 ans)

Apprentissage et pratique du vélo sur terrains variés (prêt du vélo et casque). Découverte des pumptracks de la métropole. L'activité a lieu du 9 septembre au 18 novembre 2026 puis du 24 mars au 2 juin 2027. Elle peut être cumulée avec le ski.

Départ de l'Anneau de vitesse (parc Paul-Mistral)

Le mercredi de 13h30 à 16h30



Activités aquatiques



Activités aquatiques adultes

■ AQUAGYM

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.

Piscine Bulle d'O

Lundi de 18h45 à 19h30

Mardi, mercredi et vendredi de 12h15 à 13h

Piscine du Clos d'or

Lundi de 12h15 à 13h

Lundi de 18h45 à 19h30

Jeudi de 12h15 à 13h

Piscine des Dauphins

Vendredi de 12h15 à 13h

■ 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 réservée aux seniors.

Piscine Bulle d'O

Mardi et jeudi de 11h15 à 12h

Piscine du Clos d'or

Vendredi de 11h30 à 12h15

Piscine des Dauphins

Mercredi de 11h15 à 12h

■ 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 12h15 à 13h

Jeudi de 18h45 à 19h30

Piscine des Dauphins

Mardi de 12h15 à 13h

■ AQUAMIX

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

Piscine des Dauphins

Lundi de 18h à 18h45

Mardi de 17h30 à 18h15

■ AQUATRaining

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

Piscine des Dauphins

Lundi de 19h15 à 20h

■ AQUAPHOBIE

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

Piscine Bulle d'O

Jeudi de 12h15 à 13h

Piscine du Clos d'or

Mardi de 12h15 à 13h



■ NATAFIT

Activité en grande profondeur alliant renforcement musculaire et natation.

Piscine Bulle d'O

Vendredi de 12h15 à 13h

■ LEÇONS DE NATATION ADOS

NON NAGEURS/NAGEUSES ET DÉBUTANT-ES

Apprentissage de la natation pour les 12-15 ans.

Piscine du Clos d'or

Mardi de 18h45 à 19h30 (non nageurs)

Mercredi de 17h30 à 18h15 (débutants)

■ LEÇONS DE NATATION

NAGEURS/NAGEUSES

Apprentissage des différentes techniques de nages.

Savoir nager au moins 2 nages.

Piscine Bulle d'O

Mercredi de 13h à 13h45

Jeudi de 12h15 à 13h

Piscine du Clos d'or

Mercredi et jeudi de 12h15 à 13h

Piscine des Dauphins

Lundi de 12h15 à 13h

■ LEÇONS DE NATATION DÉBUTANT-ES

Apprentissage de la natation savoir nager 25 mètres dans une nage.

Piscine Bulle d'O

Lundi et mardi de 12h15 à 13h

Piscine du Clos d'or

Mardi et jeudi de 12h15 à 13h

Vendredi de 12h30 à 13h15

Piscine des Dauphins

Jeudi de 12h15 à 13h

■ LEÇONS DE NATATION NON NAGEURS/NAGEUSES

Apprentissage de la natation. (Ne sait pas nager)

Piscine Bulle d'O

Mercredi de 12h15 à 13h

Piscine du Clos d'or

Lundi et mercredi de 12h15 à 13h

Piscine des Dauphins

Mardi, mercredi et vendredi de 12h15 à 13h

■ LEÇONS DE NATATION CONFIRMÉ-ES

Savoir nager au moins 3 nages

Piscine du Clos d'or

Mercredi de 17h30 à 18h15



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 et à se déplacer.

Piscine Bulle d'O

Lundi, mardi, jeudi et vendredi de 17h45 à 18h30

Piscine du Clos d'or

Lundi de 16h45 à 17h30

Mardi de 16h45 à 17h30

Lundi, mardi, jeudi et vendredi de 17h45 à 18h30

Mercredi de 13h30 à 14h15, de 14h30 à 15h15, de 15h30 à 16h15

Piscine des Dauphins

Lundi de 16h45 à 17h30

Lundi, mardi, jeudi et vendredi de 17h45 à 18h30

◆ JARDIN AQUATIQUE

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

Piscine Bulle d'O

Mercredi de 13h30 à 14h15 et de 14h30 à 15h15

Piscine du Clos d'or

Mercredi de 16h30 à 17h15