

QUE FAIRE LE WEEK END ?

spot

N°111 / Septembre 2013

Mensuel Gratuit des Loisirs

www.spot-web.fr



Grenoble comme terrain de jeux

Sept sports insolites à pratiquer en ville

Bike polo, slackline, molkky, hockey subaquatique, street golf, spéléo, rollerderby



Cahier RENTRÉE DES CLUBS 2013/2014 - PAGE 9

Le **BREAK** SPORTIF

SQUASH BADMINTON
JORKY BALL®

Pour le loisir ou la compétition venez profiter de **5** salles de Squash **NEUVES !**



Du lundi au vendredi de 9h à 22h30
Samedi de 9h à 20h
Dimanche de 9h à 12h

Organisation de tournois /
Restaurant / Buffet pour
groupe / Espace boutique /
Location de matériel /
Spa-Hammam-Massage

7 av de Grugliasco
38130 ECHIROLLES
04 76 48 06 76

(Réservation en ligne sur
internet ou par telephone)

www.lebreaksportif.fr

16 > 29
septembre

M ma mobilité

Tram, bus, car, train,
vélo, autopartage
**1 JOURNÉE
GRATUITE
POUR LES AIMER**

Le SMTC et ses partenaires vous offrent un titre de transport gratuit, valable une journée sur l'ensemble du réseau. Profitez-en pour tester et adopter une nouvelle mobilité plus économe et plus éco-responsable !

**1 semaine
d'animations**

Conseils personnalisés,
démonstration de vélos électriques,
essais de Métrovélo, présentation
de Cité lib...

+ d'infos

www.m-ma-mobilite.fr

WWW.FACEBOOK.COM/SMTC.GRENOBLE

JOURNÉE DU TRANSPORT PUBLIC
18 SEPTEMBRE 2013

LA NOUVELLE RÉGION
RHÔNE-ALPES
AUTOUR DU DÉVELOPPEMENT

LE MINISTRE DE L'ÉCOLOGIE, DU DÉVELOPPEMENT DURABLE ET DE L'ÉNERGIE
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Rhône-Alpes

isère
CONSEIL GÉNÉRAL

COMUNIDAD AUTÓNOMA DE VALENCIA

COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION
GRENOBLE-ALPES MÉTROPOLE

SMTC

CIVILITE DE GRENOBLE

Préparez-vous
à un hiver de folie,
sans faire de folie !



JUSQU'AU
15 SEPTEMBRE
LE FORFAIT SAISON
ADULTE EST À

540€
au lieu de 700€

ENFANT

435€
au lieu de 571€

UNE OFFRE
UNIQUE :

- 115 jours de ski
- 250 km de pistes
- jusqu'à 3 300 m d'altitude

Plus d'infos sur

sataski.com

Alpe d'Huez
grand domaine Ski
100% neige garantie
100% plaisir garanti
100% sécurité assurée

sataski.com

Édito / Sommaire



Édito

Au retour des vacances, l'envie est forte de raconter son voyage à ses proches ou ses collègues de travail. Voici des conseils pour booster vos récits et customiser un banal séjour touristique en aventure ethnologique, sportive ou humaniste. Vous en tirez une certaine aura auprès de vos contemporains et surtout, un retour sur investissement pour un voyage qui vous a quand même coûté un œil. Par exemple, égrenez les destinations frissonnantes comme le Nicaragua, Salvador ou Haïti et ébruyez qu'il vous est arrivé de côtoyer des truands colombiens. Dramatisez et contez tout ce qui a "failli" vous arriver de manière à mettre en valeur les risques encourus durant votre long périple. Martelez que vous préférez voyager "intelligent" et marquez bien votre distance avec le visiteur moyen qui est transporté avec ses certitudes et sa peur panique d'être déstabilisé. Épiloguez sur le voyage qui a changé votre vie. Celui dont on ne sort pas indemne. Finir vos récits par des phrases du genre : nous avons peut être le bonheur matériel mais là bas, ils ont le vrai bonheur et la vraie vie. Ces conseils, qui moquent évidemment les touristes pédants, en pointant du doigt les emphases et les poncifs des récits de voyage, ne sont pas de notre rédaction. Ils sont extraits du livre de Matthias Debureaux *De l'art d'ennuyer en racontant ses voyages*. À lire, pour éviter de tomber dans les mêmes travers, ou à offrir à vos proches ou à vos collègues qui leur ressemblent. Voilà, c'était notre premier conseil de rentrée. Les autres sont égrenés dans les pages qui suivent, avec la présentation de sept sports insolites et des manifestations sportives grand public. Seize pages qui vont bouleverser votre vie.

Jérémy TRONC

Gagnez

- 60 invitations pour le Cirque GRUSS (à Grenoble du 19 au 29 septembre)
- 50 invitations pour la Foire du Dauphiné de Romans (du 28 septembre au 6 octobre)

Pour participer, allez vite sur notre site www.spot-web.fr cliquez sur Grenoble puis rubrique GAGNEZ.

SPOT / Editions "LE PETIT SPORTIF" / 12, rue Ampère - 38000 Grenoble
S.A.R.L. de presse au capital de 12 195,65 euros / RCS Grenoble : 420 090 573
Tél. : 04 76 84 44 60 / Fax : 04 76 21 25 11 / mail : contact@spot-web.fr

Directeur de la publication / Sébastien Rousset / srousset@spot-web.fr / 04 76 84 44 61
Responsable de rédaction / Jérémy Tronc / jtronc@spot-web.fr / 04 76 84 79 38
Chef de publicité / Mélanie Arbessier / marbessier@spot-web.fr / 04 76 84 44 62

A collaboré au numéro / Martin Léger Assistante commerciale
et administrative / Céline Le Gallo / clegallo@spot-web.fr / www.michelbarthelemy.com
Maquette / Géraldine Crosio Infographiste / Carole Barraud Responsable diffusion / Jean-Maxime Morel

Tirage : 30 000 exemplaires en libre service, diffusés par DiffusionActive / Impression Rotimpress (Espagne) / La rédaction n'est ni responsable des textes publiés qui engagent la seule responsabilité de leur auteur, ni des erreurs ou omissions. Toute reproduction de SPOT est strictement interdite.

www.spot-web.fr



Week-end / 06 07 08 SEPTEMBRE

Médiévales de Crémieu > Ces médiévales le détour > P4

Week-end / 13 14 15 SEPTEMBRE

Foire de Beaucroissant > 8 fois centenaire > P4

Journées européennes du patrimoine > Allons enfants du patrimoine > P4

Briqu'expo > Légo super héros > P4

Montagne > Que la montagne est belle ! > P5

Écologie > Quelle foire ! > P5

Week-end / 20 21 22 SEPTEMBRE

Coupe Icare > La coupe Icare a 40 ans > P5

Triathlon du Lac de Paladru > Courez, nagez... > P7

Multiathlon > Sentez-vous sport ! avec l'UFOLEP > P7

Week-end / 27 28 29 SEPTEMBRE

Fête des plantes "délire végétal" > Vive les vivaces > P6 Spot partenaire

Wider classic > Courir à la verticale > P7

Week-end / 04 05 06 octobre

Festiv'air > Ballons aériens > P6

Journées de la spéléologie et du canyon > Des petits trous... > P6

Dossier... 8 Sports insolites

Slackline > P8

Bike polo > P8

Roller derby > P13

Molky > P13

Spéléologie > P14

Hockey subaquatique > P15

Street golf > P15

Urban training > P15

Un week-end à... Dieulefit

Quinze petits villages authentiques dans un écrin naturel préservé > P16-17

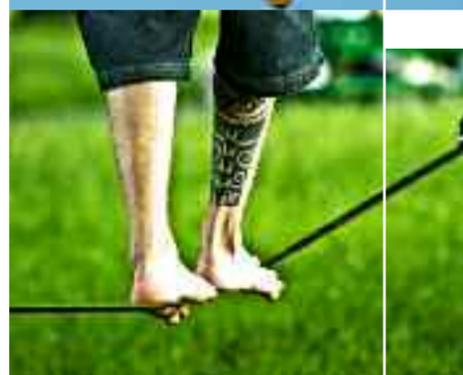
La semaine... ou quand vous voulez !

Exposition > Lustucru, la preuve par l'œuf > P5

Cirque > Gruss, le cirque symphonik > P5

Foire > Stars du Dauphiné > P6

Bois français > Actif toute l'année > P7 Spot partenaire



Agenda [3 septembre > 9 octobre]

Événements
De Animations à Visites
en passant par Sport Élite > P18 à 19

ROUTENS

CYCLES ET ACCESSOIRES 2 Av. Henri Duhomel GIÈRES

GRAND DESTOCKAGE

DU MERCREDI 4 AU SAMEDI 28 SEPTEMBRE 2013 ANNUEL

Horaires d'ouverture : du Mardi au Samedi de 9h30 à 12h et de 14h à 19h15

- 40%

sur une sélection d'articles

TOUT DOIT DISPARAITRE

77^{ème} Foire du Dauphiné

du 28 Sept au 6 Oct. 2013

ENFIN LA FOIRE

L'événement transgénérationnel et incontournable de la rentrée à Romans

Une Foire... DE BONNES AFFAIRES!

Sur un site de 60.000 m², 500 exposants représentent le réel actuel, ou à venir, de la consommation, ainsi qu'un véritable observatoire des tendances de vie.

Une Foire commerciale... MAIS PAS SEULEMENT!

Un espace de rencontres et de détente, où s'y retrouver avec amis, en famille... Grâce à un programme d'animation chaque jour renouvelé...

Facebook.com/Foire Du Dauphiné @FoireDauphine

Téléchargez l'application FOIRE DU DAUPHINÉ

Pour plus de renseignements

www.foire-dauphine.com



Bons Plans!

Briqu'expo - Les 14 et 15 septembre à Diémoz

Légo, visites patrimoniales, spéléologie, foire aux plantes, fête médiévale, montagne, exposition, vol libre... Le moins qu'on puisse dire c'est que cette rentrée se fait sous le signe de la diversité des thématiques. Les nouveaux arrivés à Grenoble, et donc nos nouveaux lecteurs (car nous sommes incontournables), ont un bon aperçu du contenu de notre modeste (mais incontournable donc) canard. Et désormais de quoi s'occuper tous les week-ends... J.T.

Ces Médiévales le détour

HISTOIRE / Crémieu, bourgade nord iséroise aux authentiques allures médiévales, s'est parée depuis 2003 d'une fête médiévale désormais incontournable, ou presque. Faut dire qu'au cadre immersif s'ajoutent pendant deux jours près de 300 artistes professionnels ou amateurs et des troupes spécialisées dans les reconstitutions historiques moyenâgeuses. Ainsi, non content de se prendre pour un troubadour, un soldat, un chevalier ou plus modestement pour un gueux, vous pouvez aussi apprendre de nombreuses choses sur la vie à cette époque auprès des 80 exposants. Des spectacles de chevalerie, un marché

médiéval, des tournois et le camp de vie compléteront cette manifestation aux allures de révisions à ciel ouvert pour les écoliers. Le temps des vikings est la thématique retenue cette année, avec un repas de Thor servi sous la monumentale halle du XV^e. Saltimbanques, troubadours, musiciens et cracheurs de feu se succéderont pour animer le repas.

SAMEDI 7 ET DIMANCHE 8 SEPTEMBRE

MÉDIÉVALES DE CRÉMIEU

1h10 de Grenoble

+ www.medievaux-cremieu.fr

8 fois centenaire

FOIRE / En bons citadins, ce ne seront peut-être pas les 250 exposants de matériel agricole qui vous captiveront le plus. Alors, qu'est-ce qui attire chaque année plus de 800 000 visiteurs à la foire de Beaucroissant ? Difficile d'expliquer cette renommée et ce succès, hormis l'aura et les superlatifs qui la caractérisent : 794 années d'existence, 30 hectares d'exposition, 15 km d'allées, 100 bars et restaurants, 1800 exposants, plus de 1000 têtes de bétail le premier jour de la foire (bovins et chevaux essentiellement ainsi que plusieurs centaines d'ovins et de porcins). Les

volailles et les autres petits animaux à poil ou à plume - perruches, lapins - sont également présents et représentés par une cinquantaine d'exposants. Viennent s'insérer entre ces stands 100% agricole des vendeurs de produits à la qualité variable, de parfaitement honorable à carrément médiocre. À vous d'avoir le nez creux.

DU VENDREDI 13 AU DIMANCHE 15 SEPTEMBRE

FOIRE DE BEAU-CROISSANT

35 mn de Grenoble

+ www.foirebeaucroissant.fr

Allons enfants du patrimoine

DÉCOUVERTE / Aussi immanquables soient-elle, ce serait une faute professionnelle de ne pas vous parler des journées européennes du patrimoine. Vous savez, cet événement confidentiel qui enregistre chaque année plus de 11 millions de visites sur tout le territoire. Les édifices qui ouvrent leurs portes à cette occasion s'enrichissent souvent d'animations en tout genre. Pour tout connaître, nous vous invitons à visiter le nouveau site, très bien foutu, dédié à la manifestation. Cette dernière s'enrichit d'une proposition annexe baptisée Balades Élevages et Paysages. Elle consiste en l'ouverture au grand public d'une ferme d'élevage produisant du lait ou de la viande. L'occasion pour les visiteurs d'avoir un moment de dialogue privilégié avec des éleveurs et de mieux comprendre leur métier. Ils seront accueillis par l'éleveur à 10h30, 14h30, 15h45 et 17h00 puis partiront de la ferme pour une balade guidée par un conférencier paysagiste. En Isère, l'élevage Collomb à Blandin participe à l'opération.

SAMEDI 14 ET DIMANCHE 15 SEPTEMBRE

JOURNÉES EUROPÉENNES DU PATRIMOINE

www.journeesdupatrimoine.culture.fr/

Balades Élevages et Paysages (dimanche 15 septembre)

+ www.elevages-et-paysages.com

Légo super héros

JOUETS / Diémoz (83 km de Grenoble tout de même), accueille les samedi 14 et dimanche 15 septembre la première Briqu'Expo de la Région Rhône-Alpes. Organisée par l'association freeLUG, rassemblant des passionnés de la brique Lego, elle mettra à l'honneur les Super Héros, mais également les trains, avec la présence de la Ligne grande Vitesse sur laquelle les exposants essaieront de battre à nouveau le record lego de vitesse ! Pour petits et grands enfants.

SAMEDI 14 ET DIMANCHE 15 SEPTEMBRE

BRIQU'EXPO

Diémoz (1h30 de Grenoble)

+ www.freelug.org

Patrimoine en Isère

14 & 15.09.2013

JOURNÉES DU PATRIMOINE

*[Bonne journée !]

PROGRAMME DISPONIBLE SUR LE SITE INTERNET DU PATRIMOINE EN ISÈRE, LES ÉLEVAGES ET PAYSAGES, LES SITES DE LA FOIRE DU DAUPHINÉ ET SUR [WWW.ISERE-PATRIMOINE.FR](http://www.isere-patrimoine.fr)

isère

www.isere.fr

Que la montagne est belle !

NATURE / Que la montagne est belle c'est d'abord une chanson de Jean Ferrat. Mais c'est aussi depuis 2005 une opération créée par la Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne (FFCAM) pour rappeler son attachement à une pratique sportive respectueuse du patrimoine naturel et humain. Adhérents des clubs alpins et grand public sont ainsi invités, traditionnellement au mois de septembre, à prendre part aux sorties à thèmes, aux expositions, aux conférences, aux jeux et surtout aux sorties en montagne. La 9^e édition, intitulée « Nature et refuges » emmènera les participants au cœur des montagnes avec comme point d'entrée les refuges selon une double ambition : montrer que les montagnards tentent de réduire l'impact des refuges sur le milieu, mais aussi expliquer que les refuges peuvent être un moyen d'éduquer et de sensibiliser les pratiquants à l'environnement de montagne. Une édition prometteuse.



© Jeremy Tiron

SAMEDI 14 ET DIMANCHE 15 SEPTEMBRE

QUE LA MONTAGNE EST BELLE !

Contactez le CAF le plus proche ou :

+ www.ffcam.fr



Quelle foire !

ÉCOLOGIQUE / La transition, l'altérité économique était déjà le thème rampant, sous-jacent, des anciennes versions de la foire bio de Mens. C'est maintenant le sujet proclamé haut et fort de cette foire (quelle foire !) transformée en manifestation plus complète, qui conserve tout de même son socle de base avec une centaine d'exposants oeuvrant dans les domaines de l'alimentation, de l'énergie, des transports, du tourisme, de la culture et du lien social, et bien sûr de l'économie locale. Mais ce n'est pas tout, aux stands du dimanche s'ajoutent, du vendredi au dimanche, 24 visites accompagnées et

commentées, une douzaine de conférences et de tables rondes, des projections, des spectacles et des animations. Ils offriront aux visiteurs un panorama complet d'initiatives, de réalisations pour la Transition énergétique, économique et sociale, réponses optimistes, novatrices et réalistes aux problématiques actuelles.

DU VENDREDI 14 AU DIMANCHE 16 SEPTEMBRE

QUELLE FOIRE !

À Mens (50 mn de Grenoble)

+ www.queellefoire-trieves.fr



La preuve par l'œuf !

EXPOSITION / Qui va faire la preuve par l'œuf dès le 14 septembre ? C'est le musée de la Viscose qui mettra en avant une marque encore bien présente dans le cœur des français : Lustucru, et ses pâtes qui furent produites dans l'usine familiale de Grenoble jusqu'en 1989 avant d'être rachetée et transférée. Cette exposition qui met la marque française au damier bleu et blanc à l'honneur évoquera ses campagnes de publicité, les objets dérivés et les affiches publicitaires. Au cours de la longue existence de la marque, les plus grands affichistes de chaque époque ont été invités à illustrer les supports : Synave, Dransy, Rudd, Paul Mohr, Capiello, Andry-Farcy... Du coup les objets

publicitaires à son effigie font l'objet d'un intérêt certain de la part des collectionneurs, notamment pour la période des années 1950 et 1960. PLV, plaques émaillées, accessoires, jouets, ces objets au damier bleu et blanc connaissent une valeur parfois conséquente. C'est tout ce patrimoine que l'on trouvera dans l'exposition.

DU 14 SEPTEMBRE AU 13 DÉCEMBRE

LUSTUCRU, LA PREUVE PAR L'ŒUF !

Exposition au musée de la Viscose à Echirrolles.

Entrée libre et gratuite. 04 76 33 08 28

+ www.ville-echirrolles.fr

La coupe Icare a 40 ans

VOL LIBRE / On se demande chaque année s'il faut encore vous parler de la Coupe Icare tellement cette manifestation est immanquable. C'est tout simplement le plus grand événement de vol libre de la planète. Concours de vols déguisés, démonstrations de voltige, nouveautés, salon professionnel, festival international du film, espace enfants et bien d'autres animations sont proposées pour une approche grand public des disciplines aériennes ultra-légères : parapente, deltaplane, paramoteur, ULM, aéromodélisme, montgolfières, etc. La 40^e édition aura lieu du jeudi 19 au dimanche 22 septembre sur le site de Saint-Hilaire-du-Touvet / Lumbin.



© Nicolas Assel

DU JEUDI 19 AU DIMANCHE 22 SEPTEMBRE

40^E COUPE ICARE SAINT-HILAIRE-DU-TOUVET

Lumbin (20 mn de Grenoble)

+ www.coupe-icare.org

Gruss, le cirque symphonik

SPECTACLE / Si vous hésitez entre plusieurs spectacles de cirque cette année, c'est sans conteste le cirque Gruss que vous devez choisir. Animaux, acrobaties, clown, jongles, équilibristes, voltiges : les artistes sélectionnés sont les meilleurs du moment. Mais ce qui fait le petit plus de Gruss, ce sont les moyens engagés pour le rendre beau et classe. Entre les musiciens (une dizaine), les costumes, la scénarisation de l'ensemble des numéros, la mise en scène, tout indique qu'on a affaire à un grand cirque.

DU DIMANCHE 19 AU DIMANCHE 29 SEPTEMBRE

CIRQUE GRUSS

Esplanade de Grenoble

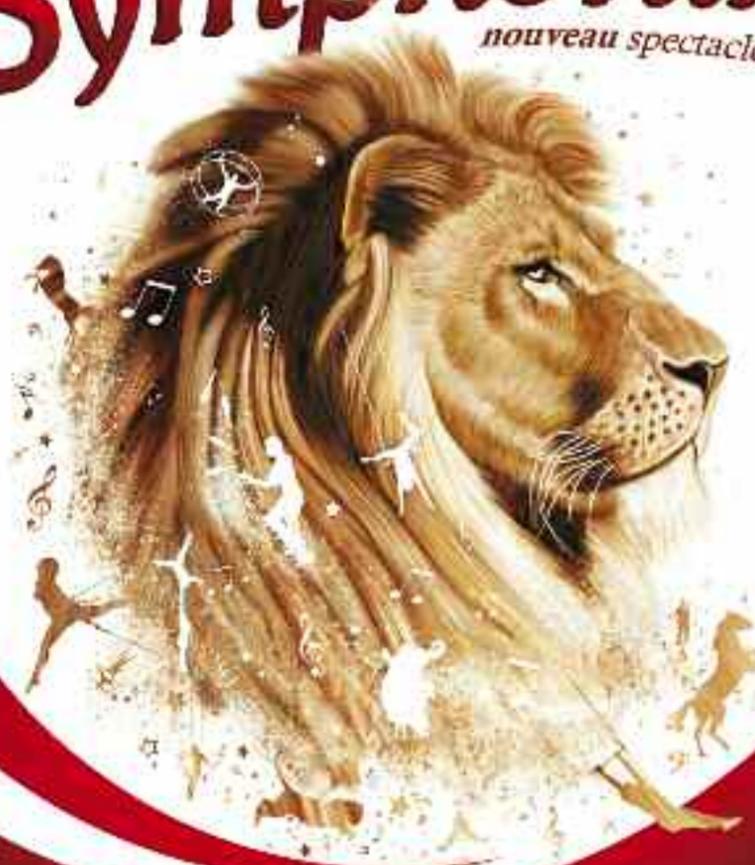
+ <http://cirque-gruss>



GILBERT GRUSS PRÉSENTE

Symphonik

nouveau spectacle 2013



ARLETTE GRUSS

WWW.CIRQUE-GRUSS.COM

|| AVEC NOUS FAITES LA DIFFÉRENCE ! ||

NOUVEAU SPECTACLE 2013
GRENOBLE

Du 19 au 29 septembre
Esplanade Porte de France

Judi 19 septembre à 19h30*
 Vendredi 20 septembre à 20h00
 Samedi 21 septembre à 15h00 et 20h00
 Dimanche** 22 septembre à 14h15 et 17h30
 Mardi 24 septembre : séance privée
 Mercredi 25 septembre à 14h15
 Jeudi 26 septembre à 19h30*
 Vendredi 27 septembre à 20h00
 Samedi 28 septembre à 14h00 et 20h30
 Dimanche** septembre 29 à 14h15 et 17h30

*Séance à tarif réduit. 13€ pour tous (sauf loges)
 **Répétitions publiques de 10h30 à 12h dans le cadre de la visite de la ménagerie (2€).

LOCATION EN POINT DE VENTE HABITUEL
 ET AUX CAISSES DU CIRQUE
 ACHETEZ VOS PLACES EN LIGNE :
WWW.CIRQUE-GRUSS.COM

N° Indigo 0 825 825 660 0,15 cts la minute




Fête des plantes - Le 29 septembre à Uriage

Stars du Dauphiné

FOIRE / Parmi l'ensemble des foires dont nous parlons dans Spot, celle du Dauphiné est sans doute celle qui nous interpelle le plus. Chaque année, une sélection exigeante de people rehausse le seul intérêt commercial de cet événement festif et convivial. Tous les jours, des vedettes différentes galvanisent les foules. Parmi elles, on notera Jeanne Mas, Jean Roch, Massimo Garcia, Vincent Mc Doom ou encore les frères Bogdanoff. Plus près des étoiles...

DU 28 SEPTEMBRE AU 6 OCTOBRE

FOIRE DU DAUPHINÉ

Romans sur Isère (1h de Grenoble)

+ www.foire-dauphine.com

Vive les vivaces

SPOT
 PARTENAIRE DE CET ÉVÉNEMENT

JARDINAGE / Cerisiers à fleurs : la fête des plantes d'Uriage a adopté un thème pointu, certes, mais elle ne se contente pas de décliner uniquement ce sujet au risque de rebuter ceux qui ne s'y intéressent pas. En effet, on trouvera comme d'habitude 25 exposants producteurs dans le Parc d'Uriage qui présenteront leurs plantes rares et vivaces telles que les plantes aromatiques, rosiers, légumes anciens, épiphytes, graines, pépinières, légumineuses, aquatiques, agrumes, succulentes ou carnivores. Jacques Ginot, chroniqueur radio sur France bleu Isère, délivrera ses secrets de jardinage aux visiteurs tandis que Cécile Martin montrera tout son savoir-faire en matière de couronnes végétales au

cours d'ateliers pratiques. Pour les cerisiers à fleurs, c'est un spécialiste mondial qui est invité en la personne de Franck Sadrin, avec une intervention qui promet d'être passionnante (à 11h). Enfin le Feng Shui s'invitera aussi dans la manifestation via Maria Lamour, consultante en Feng Shui et géobiologie (16h).

DIMANCHE 29 SEPTEMBRE

FÊTE DES PLANTES DÉLIRE VÉGÉTAL

Parc d'Uriage de 10h à 18h (15 mn de Grenoble)

Prix : 2€ (gratuit pour les - de 18 ans)

04 76 89 10 2

+ www.uriage-les-bains.com

Ballons aériens

BALLONS / C'est toujours la même histoire avec les rassemblements de montgolfières : gonflages des ballons puis envolées dans le ciel. Mais, tels des enfants, c'est une histoire dont on ne se lasse pas même après 10 relectures. La 6^e édition de Festiv'air à Villard-de-Lans vous offrira cela et tant d'autres choses : le vol d'un dirigeable et un ballet aérien des frères Chaix, finalistes de l'émission La France a un incroyable talent.

DU SAMEDI 5 AU DIMANCHE 6 OCTOBRE

FESTIV'AIR

Villard-de-Lans (50 mn de Grenoble)

+ www.villarddelans.com



Des petits trous, des grands trous

SPORT / « La spéléologie, faut pas être claustrophobe, on rampe dans la boue et on peut rester coincés dans des étroitures. Le canyonisme c'est très dangereux et on peut se noyer. » Voilà des idées reçues communément répandues qui nuisent bien souvent à ces deux activités. C'est pour les enterrer au plus profond du gouffre Berger, dans le Vercors, que la Fédération Française de Spéléologie organise les 5 et 6 octobre les Journées nationales de la spéléologie et du canyon. Accessibles à tous et gratuites, elles vous permettront de constater qu'on peut pratiquer la spéléologie dans des grottes très accessibles et néanmoins intéressantes. Les cuves de Sassenage en sont un parfait exemple, comme celle de Saint-Christophe. Idem avec le canyonisme où, de toute manière, vous serez pris en charge par des personnes expérimentées et passionnées. Le seul risque que vous prendrez sera d'attraper le virus de ces deux activités où l'aventure n'est pas une notion usurpée.



SAMEDI 5 ET DIMANCHE 6 OCTOBRE

12^E JOURNÉES NATIONALES DE LA SPÉLÉOLOGIE ET DU CANYON

+ <http://ufolep38.free.fr/>

100% forme



Wider Classic - Le 29 septembre à Grenoble

Bons Plans!

Les bons plans sports – forme – ligne (rayez la mention inutile) déclinés dans cette page partagent un point commun : celui d'être accessibles autant aux sportifs chevronnés au corps d'Apollon, style les rédacteurs de Spot Grenoble, qu'aux sportifs du dimanche aux profils moins avantageux, comme les rédacteurs et commerciaux de Spot Lyon par exemple. La guerre est déclarée. J.T.

Le Bois Français reste actif

SPOT
PARTENAIRE DE CET ÉVÈNEMENT

LOISIRS / Le soleil commence à décliner, les températures fraîchissent, ce n'est pas une raison suffisante pour délaisser le Bois Français. En effet, ce dernier a développé, en plus des activités aquatiques traditionnelles, un panel d'offres d'activités sportives large et adapté à tout type de public : tir à l'arc, sorties VTT encadrées, poney, biathlon, etc. Bref c'est *the place to be* cette rentrée pour qui veut s'activer dans un cadre privilégié.

TOUTE L'ANNÉE

LOISIRS AQUATIQUES ET TERRESTRES

Le Bois français (10 mn de Grenoble)

+ www.lametro.fr

Courez, nagez, embrassez qui vous voudrez

TRIATHLON / Sur la page du site internet du triathlon du lac de Paladru, les photos des enfants participants nous font dire que oui, cette épreuve est bien prévue pour être accessible à tous et toutes. Il ne faut pas s'arrêter aux premières distances annoncées qui ne concernent que les athlètes entraînés et habitués aux triathlons homologués par la fédération française de triathlon comme celui-ci (1700 m de natation, 72 km de vélo, 17 km de course à pieds). En revanche l'aquathlon découverte devrait vous inciter à tester la discipline avec ses 250 m de natation et ses 1,6 km de course à pieds. L'aquathlon avenir est quant à lui réservé aux enfants, dès 6 ans, avec des formats variant selon les catégories d'âge. Catégories mini poussins (2006-2007) et poussins (2004-2005) : 50 m de natation et 0,4 km de course à pieds. Catégories benjamins



(2000-2001) et pupille (2002-2003) : 100 m de natation et 0,8 km de course à pied).

SAMEDI 21 SEPTEMBRE

TRIATHLON DU LAC DE PALADRU

Paladru (45 mn de Grenoble)

+ www.triathlon-paladru.onlinetri.com

Sentez-vous Sport ! avec l'UFOLEP

EN FAMILLE / Du 14 au 22 septembre aura lieu la 4^e édition des rendez-vous « Sentez-vous Sport », vaste opération nationale organisée par quelques ministères soucieux du bien-être de leurs concitoyens, épaulés par des entreprises. L'objectif est d'offrir une nouvelle occasion à tous les publics de découvrir gratuitement un panel d'activités physiques et sportives. C'est dans ce cadre que l'UFOLEP38 organise à Voiron une journée sport santé en famille baptisée multiathlon. Cette manifestation d'épreuves combinées, multi-niveaux, multi-générationnelles et ouverte à tous, a pour but de favori-

ser la pratique sportive des familles. De 4 à 77 ans et plus, chacun pour découvrir diverses activités : basket, handball, volley, tir, athlétisme, jeux de lutte, escalade, trampoline... À cette liste non exhaustive s'ajoutent des ateliers hygiène de vie et hygiène alimentaire et la remise d'un livret bien-être actif.

DIMANCHE 22 SEPTEMBRE

MULTIATHLON - JOURNÉE SPORT SANTÉ EN FAMILLE

TSF Voiron, 180 Bd de Charavines (25 mn de Grenoble)

+ ufolep38.free.fr/

Courir à la verticale

COURSE À PIEDS / Une Vertical race, en course à pieds, est une épreuve dérivée du ski alpinisme qui consiste à parcourir un dénivelé d'environ 1000m sur une distance la plus courte possible. Présentée comme cela, on se dit que c'est le genre d'épreuve réservée aux mutants disposant de 3 poumons et de mollets en acier. C'est le cas si vous souhaitez faire un bon chrono. Mais la 2^e édition de la vertical Race - organisée par Wider magazine en partenariat avec le 7^e Bataillon de Chasseurs Alpins, la maison de la montagne et Play Grenoble - a pensé aux sportifs du dimanche en leur proposant une version tranquille. Tranquille c'est-à-dire en

marchant le long d'un parcours inédit spécialement tracé pour l'occasion. Ça reste raide, mais quand on ne court pas contre un chrono, cela devient beaucoup plus à la portée de tout le monde. Là, vous partirez du jardin de ville pour 850m de dénivelé et 7km, direction le Mont Rachais, ravitaillement, lots et redescente gratuite par le téléphérique compris.

DIMANCHE 29 SEPTEMBRE

WIDER CLASSIC

Grenoble / Temps maximal imparti : 2h

+ www.widermag.com/wider-classic

SQUASH

Centre nautique intercommunal à Crolles

3 courts de squash

Ouverture

- lundi, mardi et vendredi : de 11h à 22h,
- mercredi et jeudi : de 11h à 21h15,
- samedi : de 12h15 à 17h40 (fin dernier cours),
- dimanche : de 9h10 à 16h20 (fin dernier cours).

Tarif normal pour 40 minutes : 7.65 €/pers

Tarifs et réservation par téléphone ou sur place :
Tel. 04 76 92 10 56 | www.le-presivaudan.fr | www.squash-crolles.com

28^{ème} RANDONNÉE SIPAVAG

VAULNAVEYS LE-HAUT
6 OCTOBRE 2013
DÉPART : SALLE POLYVALENTE
Inscription gratuite sur place de 8h00 à 10h30

SIPAVAG : 04 76 24 48 59 www.sipavag.fr

Foire du Trièves à Mens et dans les environs (Sud-Isère)

Rendez-vous en Trièves - Quelle foire! - pour faire la Transition - sava

20
21
22 septembre 2013

Thème 2013 MOBILITÉS

Vendredi et samedi :
Conférences, visites de sites, projections...

Dimanche :
Foire des exposants, animations...

Programme détaillé : www.quellefoire-trieves.fr

04 76 34 30 55

Dossier sports insolites



LA RUE EST À VOUS !

Cette année, c'est décidé, je me mets au sport ! Mais lequel ? La course à pied ? Trop fatigant ! Le football ? Trop classique ! La natation ? A partir d'octobre, il fait un peu froid dans les bassins, brrr ! Le tennis ? Roland Garros, c'est au mois de mai... Bref, vous cherchez un sport qui sorte un peu des sentiers battus ? Nous vous en avons déniché sept dont vous nous direz des nouvelles, à pratiquer partout dans l'agglomération. **M.L et J.T**

La slackline

Une sangle tendue entre deux arbres, à quelques centimètres au-dessus du sol, sur laquelle on marche. C'est le principe de la slackline, une activité inventée aux États-Unis dans les années 1980, par des grimpeurs cherchant à occuper leur temps libre entre deux sessions d'escalade. « C'est un sport qui est accessible à tous, et très complémentaire de n'importe quel autre sport qu'on puisse pratiquer. Il favorise la concentration, l'équilibre ou encore le gainage », détaille Théo Sanson, le président de « C'est slack...er bon », club de slackline grenoblois qui a vu le jour à la fin de l'été 2012. Ce dernier met aussi l'accent sur les vertus thérapeutiques de ce sport très ludique et simple d'apprentissage : « On appuie sur des zones très précises du pied, ce qui apporte beaucoup de détente, un peu comme après une séance de yoga ou de sophrologie. Les kinés en prescrivent même en rééducation. Apprendre la slackline, c'est un peu comme réapprendre à marcher. On doit parvenir à enchaîner et maîtriser une succession de

déséquilibres ». Au départ, vous évoluez sur une sangle d'à peine quelques centimètres au-dessus du sol – « pour se faire mal, il faut le faire exprès », assure Théo – et sur des longueurs réduites (guère plus de 5 mètres). Après quelques séances, vous pourrez tenter la « longline » (au-delà de 35 m de long), la « waterline » (au-dessus de l'eau) ou même la « highline » (plusieurs mètres au-dessus du sol). S'ils ne dispensent pas de cours, les adhérents de « C'est slack...er bon » se retrouvent tous les jeudis soirs de 18h à 20h au Parc Paul Mistral de Grenoble, où ils dressent de nombreuses lignes. « C'est une ambiance très conviviale, sans formalisme. Les gens peuvent essayer gratuitement l'activité, et venir nous voir pour nous demander des conseils », explique Théo Sanson.

+ www.cestslackbon.org
 + www.facebook.com/groups/cestslackbon
 + 06 66 55 32 19



Le bike polo

Inspiré du polo à cheval, le bike polo est né aux États-Unis en 1999. Ce sport se pratique à trois contre trois sur un terrain de 40 m x 20 m (similaire au hockey sur glace), dans des matchs de dix minutes ou en cinq buts. « Il n'y a pas de gardien, on peut tous aller dans la cage. On n'a pas le droit de mettre pied à terre, sous peine de devoir quitter le jeu et toucher un côté du terrain sur la ligne médiane avant de revenir dans l'action. Du coup, on se sert de son maillet un peu comme une béquille, ou pour taper dans le maillet de l'adversaire pour tenter de le déséquilibrer », détaille Romain Micoud, le chargé de communication de l'association Grenoble Bike Polo, fondée en 2009. Ce dernier, passionné de vélo au départ – comme de nombreux pratiquants de ce sport qui demande des efforts en fractionné assez intenses, un peu comme au hand ou au basket – apprécie le côté sport collectif à vélo du bike

polo, mais aussi son aspect « artisanal ». « On peut commencer avec un vieux VTT qu'on pourra vous aider à bricoler, parce qu'on est une grande famille. L'idéal, c'est d'avoir une vitesse unique, mais pas un trop gros braquet car il faut placer des démarrages rapides. Pour le maillet aussi, c'est souvent du bricolage à partir d'un vieux bâton de ski, même si on commence à trouver des maillets spécifiques », précise Romain Micoud.

Pratique : le Grenoble Bike Polo a trois créneaux à l'anneau de vitesse du parc Paul Mistral : le mardi et le jeudi de 17h30-18h jusqu'à la tombée de la nuit, le dimanche de 9h30 à 12h. Initiation gratuite avec prêt de matériel. Adhésion annuelle : 20 euros. Plus d'infos au 06 74 77 66 39
 + www.facebook.com/GreBikePolo?fref=ts
 + <http://grenoblebikepolo.com/>



Rentrée des Clubs

KARATÉ GOJU-RYU
YUBAKAN KARATÉ DAUPHINOIS

AÏKIDO / IAÏDO / JODO
AÏKIKAI DE GRENOBLE

TAEKWONDO ET HAPKIDO
OLYMPIQUE GRENOBLE TAEKWONDO

TAICHI CHUAN KUNG FU CHINOIS
AKWTG

PILATES
KIN&PILATES

URBAN TRAINING
URBAN TRAINING REVOLUTION

TENNIS
GRENOBLE TENNIS

WATERPOLO
PONT DE CLAIX GUC WATERPOLO

MONTAGNE
LA STD



**LA PASSION
DE L'ATHLÉTISME**

<http://eagrenoble.athle.com>

10 SECTIONS

GUC Athlétisme
ASPTT Grenoble
AL Échirolles
AC La Mûre
Domène Athlétisme
AC Pontols
US Vizille
A5 Beauvert Grenoble
CAP Vercors
A5 Fontaine



Rentrée des Clubs



KARATÉ GOJU-RYU

Le karaté Goju-Ryu est un Art Martial d'Okinawa sans compétition ni agressivité, qui se pratique à mains nues ou avec des armes.

Cet enseignement de self défense, vous permettra de :

- surprendre et déséquilibrer l'attaquant (en se servant de sa force).
- rester en bonne santé (et l'améliorer) grâce aux exercices respiratoires abdominaux et énergétiques, basés sur la gymnastique chinoise.

Une école de courtoisie et de bonnes manières qui préconise l'échange et l'entraide entre les individus.

Accessible aux personnes de tout âge, femme ou homme.

Un apprentissage évolutif et adapté à chacun qui mérite vraiment d'être découvert !

Cours : mardi à 18h / jeudi à 19h45

Cours enfants : samedi à 9h



YUBUKAN KARATE DAUPHINOIS
Centre sportif Chorier - Berriat, Grenoble

06 86 30 35 74
www.karate-gojuryu-grenoble.org

AÏKIDO/IAÏDO/JODO

3 arts martiaux traditionnels japonais sans compétition, accessibles à toutes et à tous !

Cours d'aïkido adultes & enfants

Centre sportif Hoche rue François Raoult, Grenoble

Adultes (tous niveaux) : lundi, mardi, mercredi, jeudi 20h-21h30 (rentrée le 09-09-2013)

Enfants (à partir de 7ans) : mercredi 16h30-18h (rentrée le 25-09-2013)

Cours d'aïkido ados, iaïdo & jodo

Dojo Thiers 16 rue Thiers, Grenoble

iaïdo : mardi 18h30-20h & samedi 6h-8h

Jodo / Kenjutsu : mardi & jeudi 20h-22h

Aïkido ados (à partir de 14 ans) : jeudi 18h30-20h (rentrée le 19-09-2013)

Journée portes ouvertes: 14 sept. / 10h-17h

Dojo Thiers 16 rue Thiers, Grenoble

Démonstrations et initiations gratuites



AÏKIKAI DE GRENOBLE
7 Rue François Raoult 38000 Grenoble

www.aïkikaigrenoble.fr
aïkido.grenoble@free.fr

TAEKWONDO ET HAPKIDO

Art martial traditionnel Coréen - Sport Olympique Libère ton énergie. Adopte l'esprit "Taekwondo"

Club de Taekwondo et Hapkido Depuis 1983 Agréé "Jeunesse & Sport" et affilié à la FFTDA

Adultes

• lundi 19h/21h30

• mercredi 19h30/21h30

• vendredi 19h30/21h30

Enfants - 14 ans

• mercredi 18h30/19h30

*** Nouveau : samedi 10h/12h ***

Entraînements : Gymnase Chorier-Berriat

www.olympique-grenoble-taekwondo.com

contact@olympique-grenoble-taekwondo.com



OLYMPIQUE GRENOBLE TAEKWONDO
12, rue Henri Le Châtelier 38000 Grenoble

06 12 17 86 33
06 71 20 50 31

TAICHI CHUAN KUNG FU CHINOIS

L'Académie de Kung fu Wushu et Taichi chuan de Grenoble vous propose des cours tous niveaux et tous publics.

Venez découvrir ou vous perfectionner dans la pratique des arts du corps venus de Chine. Pour se détendre, se vider l'esprit ou retrouver la forme en douceur, le Taichi Chuan, gymnastique chinoise méditative, s'adresse aux adultes de tous âges.

L'esthétisme et l'efficacité martiale du Kung Fu (Wushu) séduira les plus sportifs et les enfants.

Professeur diplômé d'état.
Tarifs étudiant et bas revenus.



AKWTG
Grenoble

06 82 93 97 00
www.akwtg.asso.fr

PILATES

Un renforcement en profondeur pour un corps en harmonie

Vous souhaitez améliorer votre posture, votre souplesse, vous tonifier en respectant votre corps? Que ce soit pour vous entretenir ou en complément d'une activité sportive, la méthode Pilates est faite pour vous!

Basée sur le contrôle du mouvement et de la respiration, le Pilates est une technique de renforcement des muscles profonds du corps intervenant dans le gainage et la posture.

Informations complémentaires sur le site :
www.kinetpilates.com



KIN&PILATES
12, rue Claude Genin, Grenoble

06 87 39 10 66
alaure.feigean@free.fr

URBAN TRAINING

« Et si votre salle de sport c'était dehors ? »

Faire du fitness dans la ville avec nos coachs en détournant le mobilier urbain de son usage initial tel est le concept de cette discipline tendance que nous vous proposons quel que soit votre niveau !

Vous n'êtes pas très sportif, ou au contraire un accro du fitness ? Pas de problème !

Nous vous proposons des exercices variés et adaptés à votre niveau afin de vous faire progresser dans une ambiance détendue et dans un cadre naturel.

Alors n'hésitez plus ! Venez chercher des résultats ! Venez tester l'Urban Training !

www.urbantraining-revolution.fr



URBAN TRAINING REVOLUTION
38000 Grenoble

0805 690 407
urban.training.revolution@gmail.com



WATERPOLO

3 activités :

- Waterpolo (niveau National et Régional) Jeunes (à partir 8 ans) et Adultes
- Natation - (compétition & loisir) À partir de 4 ans. Aquaform, école natation, jardin aquatique, aquaphobe, débutant.
- Handisport - Loisir / Entraîneur qualifié handi
- Entraînements natation (Flottibulle)
- Entraînements Waterpolo (Flottibulle et Campus)

Nouveau : Waterpolo loisir.

www.metro-sports.fr



PONT DE CLAIX GUC WATERPOLO
40 bis, av Victor Hugo 38800 Pont de Claix

07 60 40 19 57
pcgucwp@gmail.com

Dimanche 29 septembre

Jardin de ville de 9h à 12h

LES FOULÉES
DE VOIRON
pour vaincre la mucoviscidose



Association régionale
des personnes atteintes
de la Mucoviscidose
Mucoviscidose
Voiron
Virades
de l'esprit



En partenariat avec
l'école Pierre et Marie Curie

TENNIS

Un tennis pour Tous

- De la Découverte à l'initiation
- Club junior de 4 à 18 ans
- Loisir Adultes
- De l'initiation à la performance
- Centre d'entraînement
- 40 équipes tous niveaux
- De la performance à la convivialité
- "Un club où l'on peut venir se rencontrer avec ou sans raquette"
- Restaurant "L'Avantage", soirée, animations ...

Horaires :

8h30 - 22h30 du lundi au vendredi
8h30 - 19h30 samedi et dimanche



GRENOBLE TENNIS
10, rue du repos - 38100 Grenoble

04 76 25 22 52
grenoble.tennis@wanadoo.fr

MONTAGNE

La STD, Club de montagne depuis 1875

La STD est un club convivial pour une pratique de la montagne en toute sécurité Été comme hiver, la STD propose différentes activités de montagne encadrées par des initiateurs FFME, ainsi que des formations pour les débutants.

Randonnée pédestre / Escalade / Alpinisme / Ski de montagne / Raquette à neige / Raid à ski / Cascade de glace.

La STD c'est aussi la gestion de 5 refuges dans différents massifs (Oisans / Les Ecrins / Belledonne / Les Grandes Rousses)



LA STD
3, passage du Palais de Justice 38000 Grenoble

04 76 44 75 94
www.std-montagne.fr

SQUASH TIME
squash - Badminton

Tarif spécial rentrée *

5€50

au lieu de
8€40!



SQUASH TIME
à Saint-Egrève
www.squash-time.fr

Ouvert du lundi au samedi
Tél. **04 76 56 01 96**

* le lundi et vendredi



forums des sports



© Flickr

Parmi les casse-têtes de la rentrée, celui du choix d'un club de sport, d'une activité artistique, ou d'une association où s'investir n'est pas celui dont on peut facilement et rapidement venir à bout. Pour vous aider dans votre démarche, les communes de l'agglomération organisent quasiment toutes un forum associatif. Les associations sont regroupées en un seul lieu. Vous pourrez vous renseigner, glaner quelques conseils, comparer et peut-être même directement vous inscrire. En revanche, pour choisir la couleur de votre tee-shirt de sport, voyez plutôt avec votre conjoint(e). J.T.

VENDREDI 6 SEPTEMBRE

SAINT-NAZAIRE-LES-EYMES
Gymnase de la commune. 16h à 19h30
04 76 52 24 29

SAINT-PAUL-DE-VARCES
Gymnase de l'église. 16h30 à 19h
04 76 72 81 88

SAMEDI 7 SEPTEMBRE

CHAMP-SUR-DRAC
Une cinquantaine d'associations présentes.
14h à 18h
04 76 68 88 57. www.ville-champsurdrac.fr

CHATTE
10h à 17h
04 76 38 45 30. www.commune-chatte.fr

SAINT-JEAN-DE-BOURNAY
Salle Claire Delage
www.saintjeandebournay.fr

SAINT-LAURENT-DU-PONT
8h30 à 17h30
04 76 06 22 55

SAINT-PIERRE-DE-CHARTREUSE
Place de la Mairie. 9h à 12h30
04 76 88 60 18

SAINT-ROMANS
10h à 17h
04 76 36 05 93

SAINT-ÉTIENNE-DE-SAINT-GEOIRS
14h à 17h
04 76 65 40 35

SÉRÉZIN-DE-LA-TOUR
14h à 18h
04 74 28 25 85

TERRASSE
Salle polyvalente. 9h à 12h30
04 76 08 20 14

LE VERSOUD
Salle polyvalente du Pruney
14h à 18h

VAULNAVEYS-LE-HAUT
Salle polyvalente. 14h à 18h
04 76 89 18 05. www.mairie-vaulnavays-le-haut.fr

VEYRINS-THUILLIN
Salle polyvalente. 9h à 13h
04 74 33 66 22. www.otlesavenieres.fr

LA TRONCHE
Gymnase Doyen Gosse. 9h30 à 13h
04 76 63 77 00. www.latronche.fr

VIZILLE
Parc Vöhringen. 14h à 18h
04 76 78 99 00. www.ville-vizille.fr

GRENOBLE

Dans les allées du centre commercial Grand'Place. Plus de 90 clubs seront présents pour vous renseigner sur leurs activités et une trentaine de démonstrations seront proposées tout au long de la journée. 9h30 à 18h.
Grand'place (55, C.C Grand'place)
04 76 44 75 61. www.omsgrenoble.com

CLAIX

Parc de la Bâtie. 10h à 17h
04 76 98 45 73. www.villeclaix.fr

CROLLES

Gymnase Léo Lagrange. 14h à 18h
04 76 08 04 54. www.ville-crolles.fr

MONTBONNOT-SAINT-MARTIN

Maison du pré de l'eau. 9h à 13h
04 76 90 56 36. www.montbonnot.fr

PONT-DE-CLAIX

Boulodrome et alentours. 10h à 18h.
04 76 29 80 77. www.ville-pontdeclaix.fr

SAINT-ÉGRÈVE

Parc de la Mairie. 14h à 18h
04 76 94 90 59. www.saint-egreve.fr

SAINT-ISMIER

À l'Agora. 8h30 à 13h
04 76 52 12 77. www.saint-ismier.fr/#8206;

MEYLAN

gymnase des Buclos. 10h à 16h.
04 76 41 59 00. www.meylan.fr

MOIRANS

Gymnase le Vergeron. 10h à 16h
04 76 35 77 33. www.ville-moirans.fr

VOIRON

Le Grand Angle. Le Grand Angle (Place des Arcades). 9h30 à 18h. Gratuit
04 76 67 27 36. www.voiron.fr

ÉCHIROLLES

Salle des fêtes. Gymnase Croix de Vérines. Espaces extérieurs. 10h à 17h
04 76 20 63 00. www.ville-echirolles.fr

BRIGNOUD

Ecole Jules Ferry (à côté de la Mairie). De 14h à 17h
04 76 45 79 45. www.villard-bonnot.fr

FROGES

Salle des Sports. 14h à 18h
04 76 71 40 65. www.villedefroges.fr

DOMÈNE

Gymnase de Coubertin. 14h à 18h
04 76 77 23 81. www.ville-domene.fr

TULLINS

Gymnase Eric Escoffier et Chantal Mauduit. 10 à 12h et 14h à 17h
04 76 07 00 05. www.ville-tullins.fr

SAINT-MARTIN-LE-VINOUX

Gymnase Pierre Mendès France. 13h à 17h
www.saint-martin-le-vinoux.fr

SASSENAGE

Halle des sports Jeannie Longo. 10h à 16h
04 76 26 50 99. www.sassenage.fr

SEYSSINET-PARISSET

Gymnase Nominé. 14h à 18h
www.mairie-seyssinet-pariset.fr

VEUREY-VOROIZE

Espace polyvalent Les Petits Malins. 10h à 13h
www.veurey-voiroize.fr

VOREPPE

Gymnase de l'ensemble sportif Pignéguy. 10h à 17h
www.voreppe.fr

GIÈRES

Salle du Laussy. 14h à 18h
04 76 89 36 36. www.ville-gieres.fr

SAINT-MARTIN-D'URIAGE

Salle de la Richardière. 9h à 13h
04 76 89 10 27. www.uriage-les-bains.com

DIMANCHE 8 SEPTEMBRE

VIGNIEU
Rencontres et adhésions. 10h à 18h
04 74 92 56 96. www.vignieu.com

JARRIE

Place de la Mairie. 14h à 18h
04 76 72 05 47. www.ville-jarrie.fr

MERCREDI 11 SEPTEMBRE

HERBEYS
Gratuit. 15h à 19h
04 76 73 63 76

SAMEDI 14 SEPTEMBRE

ESTRABLIN
14h à 17h30

VILLEFONTAINE

10h à 18h
04 74 96 70 01. www.mairie-villefontaine.fr

VIF

Salle polyvalente Louis Maisonnat. 10h à 18h
04 76 73 50 50. www.ville-vif.fr

SEYSSINS

Au Prisme. 14h à 18h
04 76 49 09 64. www.seyssins.fr

SOLEIL LEVANT

magasin spécialisé - multi marques

NOTRE PASSION : ARTS MARTIAUX
au service de tous les pratiquants

**CONSEIL PERSONNALISÉ
AU MAGASIN**

**KWON ET DANHRO (REVENDEUR EXCLUSIF) - ADIDAS - MATSURI SEDIREP
SHUREIDO - KAMIKAZE - KUSAKURA - MELJI - PINE TREE - RIVAT - SDI WALTER
FAIRTEX - REYES - WINDY - EVERLAST - CHAMPS**

Récompenses - Livres - DVD

5 RUE MALAKOFF - 38 000 GRENOBLE / 04 76 63 88 37
soleillevant2@wanadoo.fr / WWW.SOLEILLEVANT.COM

SFJAM NORIS FRANCE

DISTRIBUTEUR

NORIS

WHITE TIGER

MONTANA

TOP TEN

CUSLEY

ADIDAS

AYABUSA

1, rue de Mayencin 38610 GÈRES
Tél. 04 76 47 29 13 / 06 77 78 38 82
Fax 04 76 50 93 65
Paul DELORMAS
Catalogue : www.noris-sfjam.com
infos.grenoble@noris-sfjam.com
OUVERT DU MARDI AU SAMEDI
10H-12H / 14H-19H

ACTIVITÉS

JUDO • KARATÉ • AIKIDO KENDO
TAEKWONDO • KUNG FU • TAICHI
BOXE ANGLAISE • BOXE FRANÇAISE
LUTTE • BOXE THAI • SAMBO • TAI-JITSU

Votre partenaire Spécialiste des Equipements

Sports de combat

Arts martiaux

Importateur-Distributeur
Mohamed.Bouchakour

www.bmfboxing.com

18, Galerie Sainte Claire - 38000 Grenoble - 04 76 51 64 76 - bmfspor@wanadoo.fr

TIGRE ET DRAGON

la voie des arts martiaux

CHANGEMENT DE PROPRIETAIRE

**TENUES ET ACCESSOIRES POUR ARTS
MARTIAUX ET SPORTS DE COMBAT**

Accessoires et conseils pour la pratique des arts martiaux
et des sport de combat
Equipements de dojo et salles de sport

www.tigre-et-dragon.com

18, rue Jules Flandrin
38100 GRENOBLE
Tél : 04.76.44.06.31
Ouvert du lundi au samedi

Arrêt de Tram C
Flandrin-Valmy
Port : 06.58.58.60.43
contact@tigre-et-dragon.com





DR

Le rollerderby

Apparu en France à la fin des années 2000, ce sport inventé en 1929 à Chicago a beau avoir un côté très « viril », il est aujourd'hui exclusivement féminin. Pour faire simple, le roller derby est une course musclée entre deux équipes de cinq joueuses sur un anneau ovale. « C'est un sport d'équipe, très fun et rock'n'roll, qui permet de faire la course, avec un peu de castagne au passage, mais dans un esprit convivial et sans mauvaise agressivité », expliquent Cha'teigne et Nani'ball Lecter, deux des joueuses des Cannibal Marmots, l'équipe de roller derby de Grenoble, fondée en février 2011. Pour impressionner l'équipe adverse – mais surtout pour le fun – les joueuses de roller derby adoptent des noms guerriers et un look gothique. S'il est autorisé – et même conseillé – de pousser les adversaires avec le haut du corps, des épaules aux hanches, il est globalement interdit de donner des coups. Derrière une apparence un peu « bourrine » et anarchique, le roller derby est en fait un subtil mélange de

vitesse, d'anticipation, de feintes de corps et d'impact physique. En effet, chaque équipe compte en son sein une « jammeuse », qui doit prendre des tours au « pack », formé par les quatre « bloqueuses » de chaque équipe. « On attaque et on défend en même temps. Il faut savoir jouer des coudes pour laisser passer sa jammeuse, tout en restant assez compactes pour bloquer la jammeuse adverse », résume Just'in Fury, autre membre des Cannibal Marmots. Et à l'image du rugby, il y a ici de la place pour toutes, quels que soient votre gabarit et vos aptitudes.

Recrutements du 14 septembre jusqu'à fin novembre.

Entraînements à Echirolles, créneaux à confirmer.

Cotisation annuelle : environ 80 euros.

+ www.rollerderbygrenoble.com

+ [www.facebook.com / TheCannibalMarmots](https://www.facebook.com/TheCannibalMarmots)

+ rollerderby38@gmx.fr

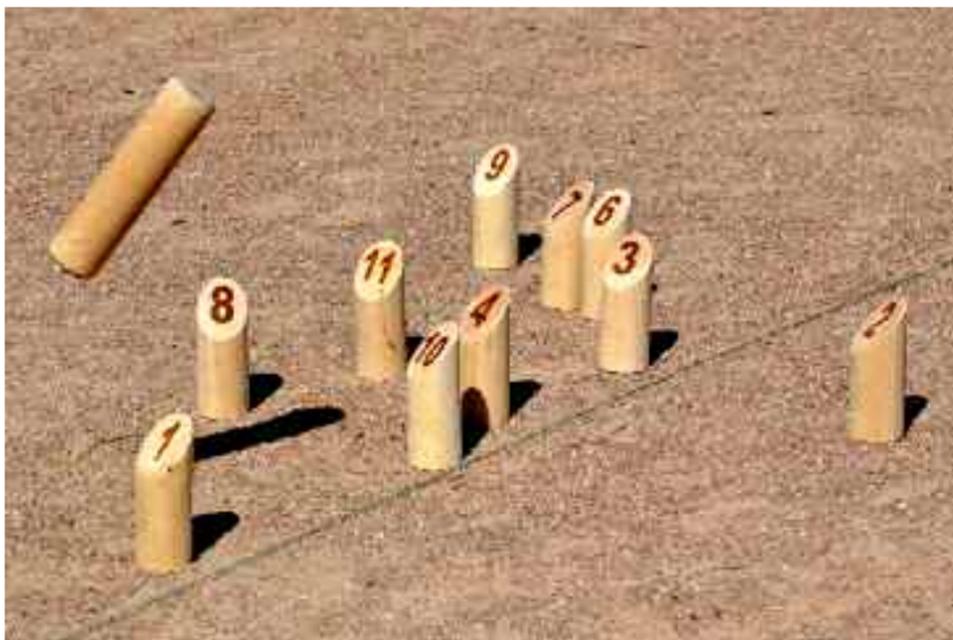
Le molky

Ce sport d'origine Finlandaise, arrivé en France vers 2006-2007, est en quelque sorte un mélange de bowling, de pétanque et de fléchettes. Le but du jeu est de parvenir à atteindre cinquante points en faisant tomber des quilles à l'aide d'un bâton qu'on lance. « Il y a douze quilles numérotées de un à douze. Si je n'en fais tomber qu'une seule, je marque le nombre de points correspondant au numéro de la quille. Si j'en fais tomber plusieurs, je marque autant de points que de quilles renversées. Mais on replace systématiquement les quilles à l'endroit où elles sont tombées », explique Thomas Reguigne, le président de la Molky Association Grenoble Team. Si le novice va très vite s'amuser, le compétiteur invétéré appréciera le côté très stratégique du molky. « Comme il faut arriver à cinquante points pile, il faut essayer d'anticiper les coups à l'avance, étudier la meilleure option entre faire tomber une seule quille avec X points ou en renverser plusieurs. On fait aussi des coups défensifs : par exemple si l'adversaire a 47 points et que la quille numéro 3 est toute seule, on va essayer de rapprocher une quille de la n°3 pour l'empêcher de conclure au coup suivant », précise Thomas Reguigne. Malgré cet aspect tactique souvent insoupçonné au départ, le molky n'en reste pas moins très convivial. « Il y a un esprit similaire à la pétanque, avec un côté plus ludique, et des parties qui ne se ressemblent jamais. On se chambre pas mal aussi. Ça reste un loisir qu'on pratique dans un parc en buvant l'apéro ».

+ <http://molkygrenoble.blogspot.fr>

+ molkygrenoble@gmail.com

+ 06 88 94 29 30



© M.A. Ge.T

JORKYBALL

Centre nautique intercommunal à Crolles

Ouverture
 - lundi, mardi et vendredi : de 11h à 22h,
 - mercredi et jeudi : de 11h à 21h15,
 - samedi : de 12h15 à 17h40 (fin dernier court),
 - dimanche : de 9h10 à 16h20 (fin dernier court).

Tarif normal pour 40 minutes : 7,95 €/pers
 sur inscription de 4 personnes.

Tarifs et réservation par téléphone ou sur place :
 Tél. 04 76 92 10 56 | www.le-gresivaudan.fr

GAGNEZ 50 invitations

pour la **Foire du Dauphiné**
 à **Romans**

Du 28 septembre
au 6 octobre 2013

Pour participer, appelez-nous
mercredi 18 septembre
 au 04 76 84 44 68 dès 12h

(concours valable jusqu'à 12h20
 dans la limite des places disponibles).

PATINOIRE POLESUD

IT'S SO FRESH!

C'EST TELLEMENT FRAIS!

ENVIE DE GLISSE ?

POLISSÉ
 partenaire de l'agglomération grenobloise
 vous accueille tout au long de l'année.

PATINAGE LIBRE
 Tous les jours, de 14h à 17h30

JARDIN DE GLACE
 Tous les jours
 de 10h à 13h30

NOCTURNES
 Jeudi, Vendredi & Samedi,
 de 20h30 à 23h30

patinage libre

Jardin de glace

Neige

polesud PATINOIRE

04 76 385 500
 et sur le site
patinlibre.org

VENEON EAUX VIVES

AU FIL DE L'EAU, C'EST PARTI !

À 1H DE GRENOBLE

RAFTING

HYDROSPEED

HOT-DOG

TABLE DE PIQUE-NIQUE ET BARBECUE SUR PLACE



LE PLAN DU LAC - 38520 ST CHRISTOPHE EN OISANS

WWW.RAFTING-VENEON.COM

☎ 04 76 80 23 99

IFMT - TOURISME VERT ET DE MONTAGNE



Développez et managez votre activité dans le tourisme !

Vous avez une 1^{re} expérience dans le tourisme ou dans le secteur des services et une bonne maîtrise de l'anglais ?

Cette formation vous ouvre à des postes de :

- directeur et gérant d'organismes de promotion touristique,
- créateur-repreneur de structure d'hébergement,
- créateur-repreneur d'agence de voyage et/ou tour-opérateur,
- responsable commercial, responsable promotion, chargé de mission tourisme, commercial tourisme,
- chef de produit, producteur touristique,
- consultant en communication, responsable formation, formateur.

Diplôme reconnu par l'Etat Bac + 2.

Candidature : de janvier à octobre.

Début de formation : octobre 2013.

Durée de la formation : 845 heures.

Admission : avoir le niveau Bac.

Dossier de candidature à retirer auprès du service conseil alternance :

04 76 28 26 37

contact.sca@grenoble.cci.fr

www.ifmt-grenoble.fr



une école
CCI GRENOBLE



© Serge Caillaud

La spéléologie

« Oui, alors là on est dans les sports extrêmes » s'indigneront ceux qui ne connaissent encore pas bien la spéléologie et encore moins Spéléo Campus, l'école de spéléologie iséroise. Lancée l'année dernière, sa raison d'être se résume en une phrase : former des débutants à la spéléologie pour les rendre autonome. Et ça marche ? Pour le savoir, nous avons interviewé Sébastien Piret qui, à l'inverse de la majorité des candidats, avait déjà passé un an dans un club de spéléologie avant de participer à Spéléo Campus. Il est donc bien placé pour comparer les deux formules. « Quand je me suis inscrit au club, je pensais que c'était comme au judo ou au foot, qu'il y aurait des groupes de débutants qu'on forme et qui s'améliorent. Mais il n'y a pas de formation au sens où on l'entend habituellement. Quand on fait des sorties, on suit un groupe. Les plus compétents équipent et on suit le mouvement. C'est comme une visite ou une promenade mais on n'apprend pas vraiment. Par contre, après une année avec Spéléo Campus, je suis devenu complètement autonome et je pense pouvoir aller partout sous terre. » Cyrille Mathon, le responsable de l'école, a toutes les raisons d'être pleinement satisfait de cette première année qui a vu un groupe solidaire et homogène progresser très rapidement. « Quand on a créé Spéléo Campus, on a fait en sorte de construire et de proposer un véritable cursus où toutes les sorties sont dédiées à l'élève et sont planifiées à l'avance. Elles étaient calibrées pour assurer une progression sûre dans la découverte et la pratique de l'activité. L'expérience a été concluante et est reconduite cette rentrée ». Les techniques propres à la spéléologie, la sécurité lors de la pratique et la compréhension de l'environnement souterrain sont les trois axes de formation qui se déroulent à 100% sous terre avec des professionnels de la discipline et des instructeurs chevronnés engagés pour former les élèves. « L'encadrement et la formation étaient vraiment bons. En sortant des grottes, j'avais l'impression d'avoir fait des choses que personne d'autre ne fait. C'était un émerveillement. Maintenant, l'échelon

supérieur ce serait pour moi d'être formé à l'encadrement de groupes et de pouvoir gérer une sortie complète » explique Sébastien. C'est ce qu'envisage Cyrille Mathon pour cette rentrée, une année de formation supplémentaire permettant d'approfondir les compétences des élèves. Il y travaille. En attendant, les débutants peuvent s'inscrire à la saison 2 de Spéléo Campus. Il reste des places, mais elles sont limitées.

Spéléo campus

+ 06 15 11 25 00

+ www.speleo-campus.com



© Serge Caillaud



© Thierry Coudbou

Le hockey subaquatique

Apparu pour la première fois en France en 1968, le hockey subaquatique est un sport d'équipe qui se joue en apnée au fond d'une piscine. Il oppose deux équipes de 6 joueurs, pendant deux mi-temps de 15 minutes. Le but du jeu est de progresser, en apnée, en poussant ou en passant un palet de 1,3 kg, à l'aide d'une crosse très courte afin de le faire entrer dans les buts posés sur le fond aux extrémités de la piscine. « C'est un sport accessible à tous, il suffit d'être à l'aise dans l'eau. C'est le sport d'équipe par excellence car sous l'eau, on ne peut pas parler. Il faut donc connaître parfaitement ses coéquipiers » précise Laurence Romatier, chargée des relations presse pour la discipline en Isère. Autre difficulté de la discipline, la gestion des apnées dynamiques « Quand on remonte en surface, c'est très bref, il faut replonger tout de suite. Ce qui est difficile, c'est la succession d'apnées avec des temps de récupération très courts. C'est pour cela qu'il y en a généralement 4 remplaçants et que les joueurs tournent beaucoup pour se reposer. Physiquement, c'est exigeant, mais on peut faire

cela de façon cool en prenant le temps de se reposer entre chaque but ». Comme au hockey sur glace, un joueur peut être sanctionné par une « prison » suite à une faute. Le temps de prison, proportionnel à la gravité de la faute, peut être de 2 minutes, 5 minutes ou définitif. Une partie se déroule sur un terrain de 15m X 25m de 2 à 4 mètres de profondeur. Pas besoin de beaucoup de matériel : des palmes, un masque, un casque spécifique, un tuba, une crosse et un gant de protection suffisent. « Ce sport est un excellent moyen de nager tout en s'amusant. Il est très complet en développant l'apnée, l'orientation dans l'espace car c'est le seul sport où on évolue en 3D, l'esprit d'équipe et bien entendu la musculation globale du corps ». Il y a deux clubs phares en Isère. Le premier, celui de Moirans, fournit de nombreux joueurs à l'équipe de France (hockeysub.moirans.free.fr). Le deuxième est basé à Grenoble et monte en puissance quant à ses résultats sportifs (www.oceanos-grenoble.fr/). Tous deux ont une section loisir.

Le Street golf

Autre alternative aux sports traditionnels, le Street golf fait de plus en plus d'adeptes dans les rues de Grenoble. Le nom même de cette pratique balaye toutes les questions sur ce qu'elle peut être. Oui, les street golfeurs jouent donc au golf dans la rue. Les règles du jeu sont les mêmes, seules les cibles changent : panneau de signalisation, poubelle, mobilier urbain, mais jamais la tête d'une vieille dame. Non, d'ailleurs pour plus de sécurité, les balles utilisées sont semi rigides. Cela évite les accidents et la casse. Autre différence, un parcours peut être orné d'obstacles et vous pourrez parfois essayer de jouer avec eux pour atteindre la cible en tapant le moins de coups possibles (un peu comme au billard). Les lieux sélectionnés le sont en fonction de leur fréquentation. Un campus en plein été, c'est l'assurance d'être serein. Original, plaisant et sans contrainte, le street golf permet en plus de redécouvrir sa ville en cherchant les coins les moins fréquentés. Pour être vraiment tranquille, vous pourrez au pire vous orienter vers le cross golf ou le off golf, c'est-à-dire le golf en montagne, au bureau ou partout ailleurs. C'est sans limite. Nul besoin de savoir jouer au golf pour débiter. On progresse au fil des parties. Il n'existe encore pas

d'association fédérant les street golfeurs grenoblois, à l'inverse de Lyon où l'association The Gones's Brigade assure une promotion de l'activité et des sessions de découverte. En revanche on s'est laissé dire qu'une association pourrait voir le jour d'ici à la fin de l'année, mais rien n'est encore acté. Nous en reparlerons le moment venu. Cependant il existe un compte Facebook (street golf Grenoble) où les adeptes qui se connaissent échangent des informations de manière informelle. Sinon, si vous souhaitez organiser des animations et événements Street Golf et Off Golf, jetez un œil sur ce site : www.golf-hors-pistes.com/



© oblandineic - ifindr

Urban training

Autre pratique sportive qui utilise le mobilier urbain, l'Urban training a débarqué à Grenoble il y a deux ans sous l'impulsion de Alexandre Villani et Pierre-Jean Cabrieres. Bancs, trottoirs, rambarde ou poteaux, tout est exploité par les coaches lors d'un parcours prédéfini visant le renforcement musculaire et l'entraînement cardiovasculaire des participants. L'aspect ludique, le coût modique et l'efficacité de l'Urban training a fait rapidement de nombreux adeptes à Grenoble. Les séances sont intenses mais adaptées à tous les niveaux.

Urban Training à Grenoble

+ www.urbantraining-revolution.fr

Le Bois Français est géré, entretenu et animé par le SABF

Bienvenue au Bois Français!

Evasion, sensation, sport et détente à 15 minutes de Grenoble

Découvrez plus de 15 loisirs sportifs

Kayak, Ski Nautique, VTT, Biathlon, Tir à l'Arc, Aviron... à pratiquer sans modération

Initiations sportives sur réservation : 06 26 05 45 78
Ski Nautique : 06 85 51 47 07

Le Bois Français est accessible à vélo, en bus et en voiture (autoroute A11 sortie Dominié). Plus d'informations sur laforêt.fr

RANDO-RAID-MARATHON VTT

ULTRA RAID DE LA MEIJE

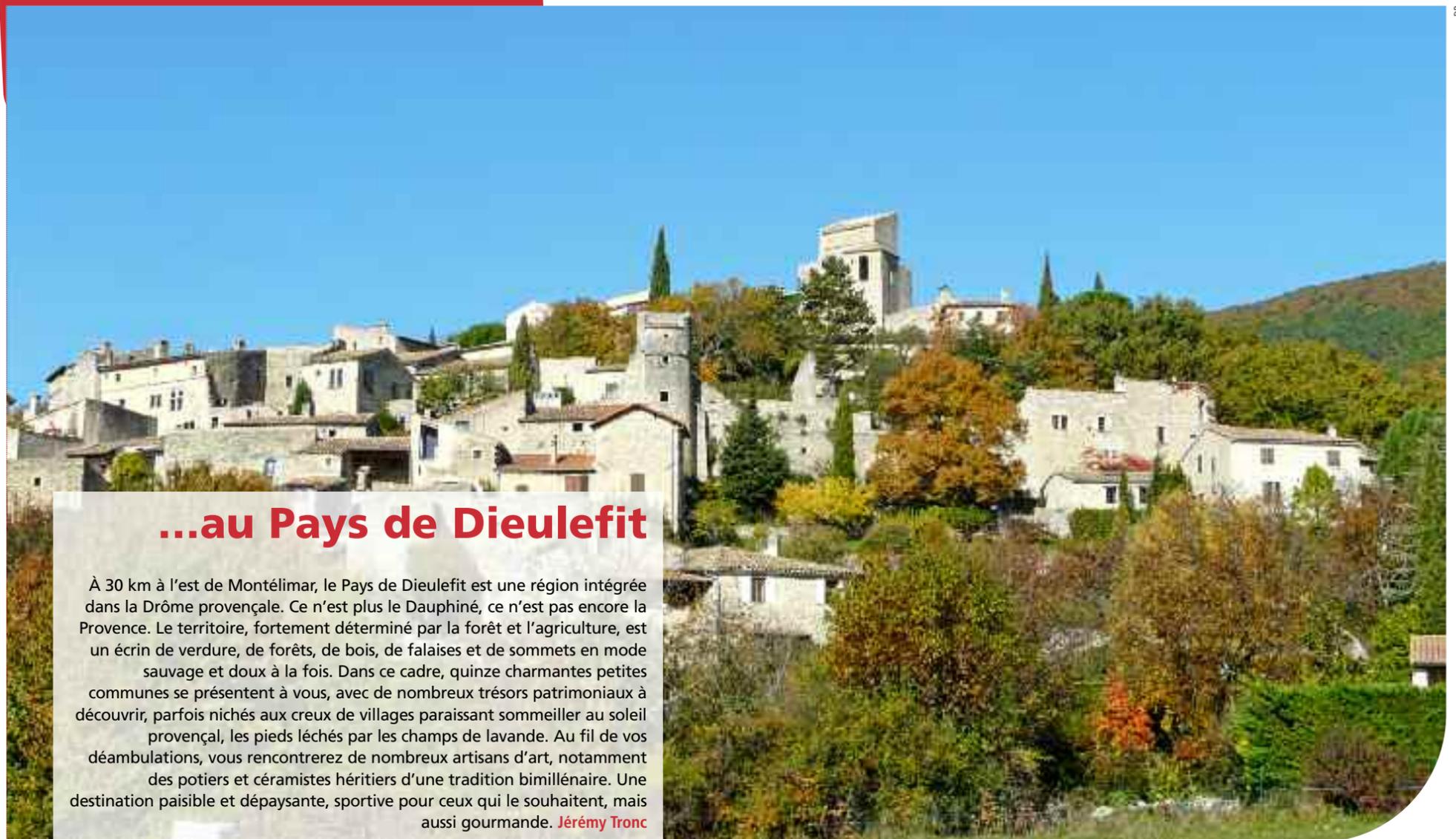
21 & 22 SEPT. 2013

ROUTES 26

LA GRAVE-VILLAR D'ARÈNE
50/70/110 KM 2500/3000/5500M D+
www.ultraraidlameije.fr

3ème EDITION

Un week-end...



...au Pays de Dieulefit

À 30 km à l'est de Montélimar, le Pays de Dieulefit est une région intégrée dans la Drôme provençale. Ce n'est plus le Dauphiné, ce n'est pas encore la Provence. Le territoire, fortement déterminé par la forêt et l'agriculture, est un écrin de verdure, de forêts, de bois, de falaises et de sommets en mode sauvage et doux à la fois. Dans ce cadre, quinze charmantes petites communes se présentent à vous, avec de nombreux trésors patrimoniaux à découvrir, parfois nichés aux creux de villages paraissant sommeiller au soleil provençal, les pieds léchés par les champs de lavande. Au fil de vos déambulations, vous rencontrerez de nombreux artisans d'art, notamment des potiers et céramistes héritiers d'une tradition bimillénaire. Une destination paisible et dépaysante, sportive pour ceux qui le souhaitent, mais aussi gourmande. **Jérémy Tronc**

● Si t'es argile, va à Dieulefit

« **Lou tems passo, passo lou ben** ». La devise de Dieulefit (le temps passe, passe-le bien) inscrite sous le cadran solaire et l'horloge de la Tour de l'Horloge fait écho à la douceur de vivre de cette petite ville de 3000 habitants. Au milieu d'une nature collinaire sauvage et préservée, cette ville de Justes - elle a accueilli des enfants juifs et des réfugiés pendant la seconde guerre mondiale - a gardé un adorable cachet et de belles bâtisses d'époque. Elle attire toujours de nombreux artistes et intellectuels mais ce qui fait la renommée de la bourgade, c'est sa tradition potière. Une activité qui existe depuis plus de deux mille ans, profitant de l'argile locale (moins maintenant), de l'eau du Rhône et des forêts. La production est aujourd'hui réalisée dans une trentaine d'ateliers. Ils produisent terres vernissées, céramiques passées au four, objets utilitaires ou artistiques. Cette tradition artistique s'est élargie à la peinture et à la sculpture : des galeries d'art se sont installées au cœur du village et au bord du

Jabron. La poterie permet à la ville d'obtenir le label « ville et métier d'art ». Cette activité séculaire est d'ailleurs mise en valeur dans la Maison de la Céramique. Ce bâtiment moderne, aux intérieurs clairs et lumineux, abrite 200 pièces de collection illustrant la richesse du passé potier du Pays de Dieulefit depuis l'époque gallo-romaine, avec les premières traces d'ateliers, jusqu'au XXI^e siècle. Cette approche chronologique retrace l'évolution des productions tant au niveau des formes que des décors. Cette exposition permanente est complétée au printemps, à l'été et en automne par trois expositions temporaires. Elles présentent des créations contemporaines et les innovations céramiques. Un passage obligé à Dieulefit. L'autre institution de Dieulefit, c'est le Grand Magasin Universel tenu par Claude Delclaux au 75 rue du Bourg. Un improbable bazar de 500m² créé en 1896, fourre-tout de milliers d'articles disparates. Une visite s'impose dans cette boutique d'un autre temps.

● Gosses de ruches

On vient à Comps pour son église Romane entièrement restaurée dans les années 1990. Sise sur une colline dégagée, sa silhouette trapue domine le village depuis le XI^e siècle. De l'église, on peut admirer la vue sur le Château du XII^e. Mais Comps est aussi célèbre grâce à son étonnant musée des ruches du monde. Créé par Maurice Rossetti, cette exposition de 200 m² a le mérite de présenter des ruches et du matériel apicole de très nombreux pays, correspondant à des époques variées. Le public y découvre la ruche et l'abeille autour de plusieurs thèmes, montrant un insecte indispensable à la pollinisation, son rôle dans l'environnement. Les enfants et leurs parents peuvent observer la vie des abeilles grâce à des ruches d'observation en verre qui permettent de découvrir les instants fascinants de l'organisation sociale des abeilles, de la ponte de la reine aux danses des butineuses. Et une collection unique de 150 ruches traditionnelles du monde vous permettra d'apprécier leur diversité esthétique et leur ingéniosité. Elles vous feront voyager dans le temps et le monde entier (Asie, Afrique, Europe...) à la découverte de l'imagination de l'homme pour élever les

abeilles, et récolter le miel... Les outils et accessoires de l'apiculteur sont visibles, sans oublier une remarquable collection d'enfums. Original et passionnant.



● Poët-Laval, le village perché

Imaginez-vous un instant aller en Bretagne sans visiter le Mont Saint-Michel (situé dans la Manche mais bon) ou déambuler dans les rues de Saint-Malo ? C'est un peu la même chose avec le village de Poët Laval dans le pays de Dieulefit, toute proportion gardée. Ce village fortifié est le point de passage incontournable de la région. Son nom prête un peu à sourire, mais il n'est pas issu d'un esprit facétieux. C'est plutôt sa position dominante dans le paysage qui en est l'origine (Poët en gallo-roman désigne un lieu élevé ou une petite éminence). Ainsi, situé sur un site escarpé de la vallée du Jabron, Poët-Laval s'inscrit dans un superbe panorama de contreforts boisés. Cette ancienne commanderie de l'ordre de Malte est un village en forme de pyramide coiffé d'un château et d'une chapelle romane. Vous pouvez vous contenter de déambuler dans ses charmantes petites ruelles avec ses maisons imbriquées les unes dans les autres, ses tours rondes ou carrées, ses ruelles pavées, ses belles portes ouvragées, sa chapelle romane (d'une belle sobriété) et ses passages couverts. Mais vous pouvez aussi tenter d'en connaître un peu plus sur l'histoire religieuse de la région en visitant le Musée du Protestantisme Dauphinois. Installé dans une demeure du XIV^e siècle, il retrace son

histoire, du Moyen-âge à nos jours. Autre point d'intérêt du village : le château du XII^e, la chapelle St Jean des Commandeurs, la Commanderie, et le Centre international d'art et d'animation Raymond du Puy.



● Picodon, bio et bon à la fois

Au Pays de Dieulefit, vous apprécierez le miel de lavande, l'huile et les olives de Nyons, et pourquoi pas un pastis artisanal ou une bonne omelette aux truffes. Mais la vedette gastronomique du pays est un petit fromage de chèvre inimitable, labellisé « Picodon Dieulefit ». On le fabrique entre autre à la Ferme de Pracoutel à Vesc. Hélène et Hervé Barnier le produisent en agriculture biologique, et font aussi toute une palette d'autres fromages comme des tommes pressées, des faisselles, et des crémeux qu'ils vous feront déguster au cours d'une visite libre et gratuite. L'univers de la chèvre y est passé en revue. De l'élevage à la transformation du lait en fromage (avec panneaux et vidéos), la traite ou la sélection. Un sentier pédestre illustrant le lien entre la chèvre et son terroir, utilisant des lectures de paysages et un parcours ludique, complète la visite d'1h30 environ.





● Marchez sur les pas des Huguenots

S'il y a une seule randonnée à entreprendre pendant votre séjour, c'est au départ de Poët-Laval. Là commence le sentier international de grande randonnée « Sur les Pas des Huguenots ». Il relie le Poët-Laval et son musée du protestantisme, à Genève et son musée Calvin, pour se terminer au musée protestant de Bad Karlshafen en Allemagne. Soit 1 800 km qui empruntent les chemins existants, GR (sentiers de grande randonnée) ou chemins locaux. Nous ne vous convions pas à le faire en intégralité, mais vous pouvez déjà relier Poët-Laval à Comps en passant par Dieulefit. Une façon un peu plus sportive et contemplative de rallier les points d'intérêt majeurs que nous traitons dans ce dossier, en marchant dans les pas des Huguenots qui ont fui la France et la révocation de l'édit de Nantes pour se réfugier dans un premier temps à Genève puis plus tard en Allemagne. Vous pouvez aussi l'envisager en aller-retour en VTT (18 km). Deux autres sentiers balisés partent du Poët Laval. Le premier, les corniches du Poët-Laval, vous emmène au trou du furet avec de très beaux panoramas sur la vallée du Jabron (6,7 km, dénivelé 430m). Le second, le belvédère du mont Rachas, est une randonnée donnant accès à un très beau point de vue sur la vallée du Lez et les montagnes environnantes (9,5 km, dénivelé 548m).

● Tipis et chef... de cuisine

Le Pays de Dieulefit est richement doté en hébergements insolites. Deux campings sortent particulièrement du lot. Le premier, le Domaine des Grands Prés, est situé à 2 minutes du centre village de Dieulefit. Calme et ombragé, sont point fort, ce sont les roulettes. Neuf au total pour 4 personnes. Mais le camping propose également des yourtes, des tipis, des tentes trappeurs, des lodges, des cabanes Robinson sur deck, une cabane sur pilotis dans les arbres, ou des emplacements tout simple.

Encore à Dieulefit, le camping Huttopia est parsemé sur 20 hectares de cahutes, de cabanes, et de tentes canadiennes au milieu des châtaigniers et des chênes truffiers. Les campeurs planteront leur tente sur de vastes emplacements au milieu des bois. Pour minimiser les impacts sur l'environnement, les structures sont éco-conçues et entièrement démontables.

La fringale arrive ? Faites donc une pause au restaurant le Quartier à Dieulefit. Un restaurant typiquement provençal dont le chef, Patrick Brun, a travaillé pour de

grands restaurants. Mais ici les prix sont petits et l'ambiance est joyeuse et détendue, qu'on ait choisi de se poser sur la charmante terrasse ou en salle. De l'entrée au dessert, la cuisine est à base de produits frais du marché. Les plats traditionnels sont d'un excellent rapport qualité-prix. Comptez 13,5 euros pour le menu du jour et 8,5 euros pour un plat.



© Huttopia - R. Étienne

Infos pratiques

- Office de tourisme du Pays de Dieulefit

1, place Abbé Magnat à Dieulefit
04 75 46 42 49

- Pays de Dieulefit et Dieulefit.

Informations sur les villes et villages cités. Site généraliste.
www.paysdedieulefit.eu

- Maison de la Céramique

www.maisondelaceramique.fr

- Musée du Protestantisme Dauphinois au Poët-Laval

04 75 46 46 33
www.museeduprotestantismedauphinois.com/

- Comps / Musée des ruches du monde

Ouvert au public de mai à octobre,
de 14h à 18h sur rendez-vous
04 75 53 96 84 / 04 75 46 41 70

- Ferme de Pracoutel

26220 Vesc - Visite tous les matins de 9h à 12h.
04 75 46 48 35

- Sentier sur les pas des Huguenots

www.surlespasdeshuguenots.eu

- Domaine des Grands Prés à Dieulefit

04 75 49 94 36
www.lesgrandspres-drome-provence.com

- Camping Huttopia

04 75 54 63 94
www.huttopia.com

- Restaurant Le Quartier à Dieulefit

5, rue Justin-Jouve
04 75 52 27 91

ACROPOLE aventure

PARTEZ À L'AVENTURE
AU PAYS DE DIEULEFIT

NOUVEAU : PAINTBALL !

PARCOURS AVENTURE DANS LES ARBRES
VIA FERRATA ESCALADE
CANYONNING TIR À L'ARC
PARCOURS ORIENTATION RANDO AVENTURE

OUVERT TOUTE L'ANNÉE

QUARTIER PATTE
26220 COMPS
(À 3KM DE DIEULEFIT)

04 75 52 21 19
06 73 39 35 36

ACROPOLEAVENTURE@NEUF.FR
WWW.ACROPOLEAVENTURE.COM

spot web

Tous les loisirs et le tourisme régional sur le web, c'est www.spot-web.fr

RECHERCHEZ | DÉCOUVREZ | COMMENTEZ | PARTAGEZ



Prenez le contrôle du
nouveau site internet
de SPOT

www.spot-web.fr

Agenda

[3 septembre > 9 octobre]

ANIMATIONS & FÊTES

TOUS LES JEUDIS

L'ÉTÉ AU FORT!

Chaque jeudi de l'été, le site de la Bastille s'anime en fin de journée. Ouverture des musées, mais aussi des animations... 18h à 21h.

La Bastille (Quai Stéphane Jay) - Grenoble. 04 76 42 96 01. www.grenoble-tourisme.com

TOUTE L'ANNÉE

BARNABÉ ET LE PARCOURS DES AMMONITES

Une courses d'orientation à faire en famille à la découverte du patrimoine militaire du fort de la Bastille ! En suivant les traces de Barnabé, partez en quête des ammonites en suivant le parcours de votre choix, l'un adapté pour les petits et l'autre destiné aux plus courageux. 5 euros.

La Bastille (Quai Stéphane Jay) - Grenoble. 04 76 42 41 41. www.grenoble-tourisme.com

MERCREDI 4 SEPTEMBRE

CHILI 1970-73, MILLE JOURS QUI FIRENT TREMBLER LE MONDE

Conférence/débat avec Franck Gaudichaud autour de son livre « Chili 1970-73, mille jours qui firent trembler le monde », en présence de Pedro Vasquez, enseignant et exilé politique : « Le Chili d'Allende vu au travers des expériences de pouvoir populaire ». 20h.

Maison des Associations (6 rue Berthe de Boissieux) - Grenoble.

SAM 7 ET DIM 8 SEPTEMBRE

FÊTE «LES MÉDIÉVALES»

Crémieu redevient la «médiévale». Comédiens amateurs et professionnels vous convient à des voyages dans le passé, à l'heure des troubadours et des chevaliers. Le samedi soir un grand banquet de 700 convives dans la halle.

Crémieu. 04 74 90 45 13. www.tourisme-cremieu.fr

MERCREDI 11 SEPTEMBRE

EXILIOS CHILENOS

Projection du film documentaire de Michel Szempruch « Exilios chilenos, exils chiliens 40 ans après le coup d'État militaire Isère/Grenoble » en présence des témoins du film et de Jorge ARRATE, ancien ministre du gouvernement de Salvador ALLENDE. 20h.

Ancien palais du parlement du Dauphiné (Place Saint-André) - Grenoble.

SAM 14 ET DIM 15 SEPTEMBRE

BRICU'EXPO DIEMOZ

Exposition Lego 800m² dédiés uniquement à la petite briques, avec comme thème principal les super héros, toutes les gammes connues (star wars, seigneur des anneaux, etc.) des ateliers de construction.

Diémoz. www.freelug.org

DIMANCHE 15 SEPTEMBRE

LES COSTUMÉS DE VENISE S'INVITENT AU CHÂTEAU DU TOUVET

Parades et déambulations dans les salons et les jardins du château. Somptueux costumes pour revivre les fêtes vénitienes du XVIIIe siècle. De 11h à 14h30 : déambulations libres dans les jardins et le château. A 14h30 : grande parade dans la cour d'honneur du château. De 15h à 17h : déambulations libres dans les jardins et le château. A 17h : parade finale.

Le Touvet. 04 76 08 42 27. www.touvet.com

LUNDI 16 SEPTEMBRE

LE JUGE ET LE GÉNÉRAL

Projection/débat « Le Juge et le Général », d'Elizabeth Farnsworth et Patricio Lanfranco, en présence de Juan Guzmán, le juge chilien qui a inculpé Pinochet et principal protagoniste du film. 20h. 6 euros.

Cinéma Le Méliès (28 allée Henri Frenay - Caserne de Bonne) - Grenoble. 04 76 47 99 31.

MARDI 17 SEPTEMBRE

MÉMOIRE ET JUSTICE : LA DICTATURE ET LE CHILI D'AUJOURD'HUI

Table ronde : « Mémoire et Justice : la Dictature et le Chili d'aujourd'hui », avec la participation de nos invités : Juan Guzmán, Sophie Thonon et Jac Forton. 18h.

Ancien palais du parlement du Dauphiné (Place Saint-André) - Grenoble.

DU 19 AU 22 SEPTEMBRE

COUPE ICARE

Grande fête internationale du vol libre, la coupe Icare rassemble autour du thème du vol, de l'air et du vent, un festival du film, un salon de professionnels, des démonstrations aériennes, un concours des déguisements, des montgolfières... Forfait Coupe Icare : 6 € forfait valable 3 jours (vendredi, samedi et dimanche) et permettant l'ac.

Saint-Hilaire du Touvet. www.coupe-icare.org

DU 19 AU 29 SEPTEMBRE

CIRQUE GRUSS

Le cirque Arlette Gruss débarque à Grenoble ! Adulte : de 14 à 35 €.

Esplanade de Grenoble. 08 25 82 56 60. www.cirque-gruss.com

DIMANCHE 29 SEPTEMBRE

FÊTE DES PLANTES

25 exposants producteurs en plantes vivaces (arbres, bulbes, épiphytes, aromatiques, rosiers...), des conférences et de nombreux ateliers (compostage, cuisine, déco). Gratuit moins de 18 ans. 10h à 18h. 2 euros.

Saint-Martin-d'Uriage. 04 76 89 10 27. www.uriage-les-bains.com

SAM 5 ET DIM 6 OCTOBRE

FESTIV'AIR

La 6e édition du Festiv'air, grande fête autour de l'air dédié à tous ce qui vole avec ou sans moteur; offrira un spectacle aérien haut en couleur, féérique et plein de nouveautés. Le ciel du Vercors va se colorer d'une vingtaine de montgolfières, un des rassemblement les plus important en Rhône-Alpes. Baptêmes de l'air en captif ou vol libre vous seront proposés.

Villard-de-Lans. 04 76 95 10 38. www.villarddelans.com

FÊTE DES ABEILLES, DU MIEL ET DES POMMES

Au programme : vente de miel et de produits dérivés par les apiculteurs locaux. Vente de pommes et de fruits de saisons issus de l'agriculture biologique. Exposition « le mystère des abeilles ». Stand pédagogique de compostage et de lombricompostage. Exposition « les capacités des plantes : des potentiels à (re)découvrir pour l'agriculture ». Exposition et dégustation de pommes par l'association d'Arboriculture de Montbonnot. Montbonnot-Saint-Martin. 04 76 90 56 36.

DIMANCHE 6 OCTOBRE

CENTENAIRE DE L'AVIATION EN PAYS VIENNOIS

Exposition statique d'avions, animations autour du thème de l'aéronautique en Pays viennois et baptêmes de l'air.

Reventin-Vaugris. acvienne.free.fr

FÊTE DE TERROIR

Découvrez les nombreuses variétés de pommes, poires, produits bio et fermiers de la région: miel, confitures, jus de fruits, vins... nombreux stands et animations (conférences sur la biodiversité, musique, visites commentées du verger conservatoire).

Estrablin. 04 74 57 14 42.

BROCANTES & MARCHÉS

TOUS LES DIMANCHES

PUCIER BROCANTE

Sur le parking de M. Bricolage. Saint-Laurent-du-Pont. 06 47 58 24 76.

BROCANTE COMBOIRE

professionnels et des particuliers. 7h à 14h. Échirolles. 04 76 40 45 13.

LA BOURSE AUTOMOBILE

Tous les dimanches matins, à l'espace Comboire sur le parking de la «Boîte à Outils». 8h - 13h.

Échirolles. 04 76 40 45 13.

TOUS LES JEUDIS

MARCHÉ PRODUCTEURS ET BIO

Devant l'hôtel de ville de Saint-Egrève. 16h à 19h30.

Saint-Egrève. 04 76 56 53 00.

TOUS LES VENDREDIS

MARCHÉ DES MONTAGNES DE L'ISÈRE

Produits de l'agriculture de montagne. Place aux Herbes. 15h à 19h.

Grenoble. 04 76 76 37 74.

DU 6 AU 8 SEPTEMBRE

BROCANTE ET FÊTE DU FOUR

Vente de pains, tartes et pizzas cuits au feu de bois. Exposition rétro-mobilité et brocante le dimanche toute la journée.

Pressins. 04 76 32 11 20. www.pressins.fr

SAMEDI 7 SEPTEMBRE

GRANDE BRADERIE

Grande braderie dans les rues de la ville. 9h à 18h.

Vizille. 06 10 79 40 37.

VIDE GRENIER DE MONESTIER DE CLERMONT

Grand Rue de Monestier-de-Clermont. Monestier-de-Clermont. 04 76 34 15 99. www.monestierdeclermont.com

VIDE-GRENIERS

Entrée gratuite. 8h à 18h. Saint-Marcellin. 04 76 38 17 16. www.olympiquesmarcellin.com

DIMANCHE 8 SEPTEMBRE

BROCANTE D'EYBENS

La brocante ce déroule parc de la mairie et accueille 80 à 110 exposants (professionnels et exposant). Eybens. 06 13 25 30 24 ou 04 76 33 08 05.

BROCANTE VIDE GRENIER DES POMPIERS

Dans un environnement naturel et historique du site de la Chapelle de Notre Dame du Château, les chineurs auront le plaisir de découvrir mille objets et trésors mais aussi ce cadre historique surplombant la ville. Sur place petit déjeuner, buffet, buvette et commodités.

Saint-Laurent-du-Pont. 06 73 75 90 57 ou 04 76 06 28 99.

VIDE GRENIER

Avec 100 exposants. Barraux.

VIDE GRENIER

Avec 100 exposants. Villard-Bonnot.

VIDE GRENIER

Avec 100 exposants. Allevard-Les-Bains.

VIDE GRENIER

Avec 150 exposants. Bernin.

VIDE GRENIER BROCANTE

Organisé par le comité des fêtes de Saint-Ismier. Plus de 150 exposants. 8h à 17h. Saint-Ismier.

DIMANCHE 8 SEPTEMBRE

VIDE-GRENIERS BROCANTE

De 50 à 100 exposants. Tous les 2e et 4e dimanche de chaque mois. Zi de Leveau. Particuliers et professionnels. Marché du véhicule d'occasion (auto/moto/camping-car), brocante du pêcheur et chasseur, tous matériels et librairie. 7h à 17h. 06 79 70 57 13.

DIMANCHE 15 SEPTEMBRE

1ER VIDE MULTI-SPORTS

Vide Grenier d'articles et de vêtements de sport, de 9h à 18h au Gymnase Jean Jaurès. 9h à 18h.

Le Versoud. 06 67 35 00 95.

BROCANTE

Grande brocante et vide grenier dans les allées du parc d'Uriage. Saint-Martin-d'Uriage. 04 76 89 10 27. www.uriage-les-bains.com

DIMANCHE 22 SEPTEMBRE

VIDE-GRENIERS BROCANTE

De 50 à 100 exposants. Tous les 2e et 4e dimanche de chaque mois. Zi de Leveau. Particuliers et professionnels. Marché du véhicule d'occasion (auto/moto/camping-car), brocante du pêcheur et chasseur, tous matériels et librairie. 7h à 17h. 06 79 70 57 13.

DIMANCHE 6 OCTOBRE

BRADERIE ALSACE LORRAINE

Braderie annuelle de l'avenue Alsace Lorraine réunissant des professionnels, de la gare à la place Victor Hugo. 9h à 19h.

Grenoble - 06 66 85 50 59.

FESTIVALS

DU 21 AU 28 SEPTEMBRE

FESTIVAL 100 DÉTOURS

Nouveau festival itinérant du 21 au 28 septembre 2013 avec plus de 20 spectacles pour tous les âges, tous les goûts. Du cirque, du théâtre, des spectacles jeunes publics et enfin un grand concert de clôture avec Les Ogres de Barback.

Saint-Jean-de-Bourmay. 04 74 79 51 67.

FOIRES & SALONS

SAMEDI 7 SEPTEMBRE

FOIRE ET POTÉE

Le comité des fêtes de Montcarra organise le 7 septembre sa foire annuelle accompagnée de sa potée à l'ancienne.

Montcarra. 04 74 27 75 77. Montcarra

DU 13 AU 15 SEPTEMBRE

DERBY DU VÉNEON

Compétition nationale de kayak de haute rivière.

Saint-Christophe-en-Oisans. 06 76 47 08 17. www.rafting-veneon.com

FOIRE D'AUTOMNE DE BEAU-CROISSANT

Depuis près de 800 ans, Beaucroissant, à proximité de Grenoble, accueille en septembre la plus grande foire agricole de France. Sur plus de 30 hectares, 800 000 visiteurs viennent à la rencontre de près de 2000 exposants provenant de toute la France.

Beaucroissant. 04 76 65 34 97. www.foirebeaucroissant.fr

SAM 21 ET DIM 22 SEPTEMBRE

QUELLE FOIRE !

la Transition, le bio et l'écotourisme, pour «Quelle foire !», trois jours pour partager des idées, s'informer, fabriquer, visiter...

Mens. 04 76 34 84 25. www.quellefoire-trieves.fr

DU 27 AU 29 SEPTEMBRE

SALON DE L'IMMOBILIER

4 000 visiteurs attendus. 10h à 19h. Alpeexpo (Avenue d'Innsbruck) - Grenoble. 04 76 39 66 00. www.salon-immobilier-grenoble.com

DU 27 AU 30 SEPTEMBRE

SALON DE L'AUTO

Véhicules neufs, campings cars, utilitaires et deux roues.

Alpeexpo (Avenue d'Innsbruck) - Grenoble. 04 76 39 66 00. www.salon-auto-grenoble.com

SAMEDI 28 SEPTEMBRE

FOIRE SAINT MICHEL

Foire à la chèvre et repas de la chèvre. Foire commerciale et animations foraines, animations musicales, démonstrations de danse, repas de la chèvre et exposition de chevriers. Vide grenier organisé par le Sou des Ecoles. 10h à 18h.

Champ-sur-Drac. 04 76 68 88 57. www.ville-champsurdrac.fr

SAM 28 ET DIM 29 SEPTEMBRE

30E SALON DE LA CARTE POSTALE

Salon de la carte postale et autres collections exposition-vente. Nombreux négociants salle 800m² de plain-pied.

Bourgoin-Jallieu. 04 74 93 47 50. www.bourgoinjallieu.fr

28 SEPTEMBRE AU 6 OCTOBRE

27E SALON DE PEINTURES ET SCULPTURES D'ARTS ET COULEURS

Cette année l'invité d'honneur sera Joseph Paul Messina, sociétaire des Artistes Français et membre de l'Académie Européenne des Arts, qui exposera des sanguines et graphites. Il sera accompagné d'une soixantaine d'artistes peintres et sculpteurs.

Rives. 04 74 20 16 78.

SAMEDI 5 OCTOBRE

FOIRE DE PUCE

Cross, chorales, représentation de danse, initiation à la Capoeira, Britchaka. De nombreuses autres animations sont prévues tout au long de la journée: tyrolienne, tir à l'arc, trampoline, jeux gonflables, déambulation d'artistes de rue… Il y aura également la présence de Stands d'Artisans, ainsi qu'un Vide Greniers..

Sinard. 04 76 34 07 19.

SAM 5 ET DIM 6 OCTOBRE

FOIRE DE VIENNE

Plus de 450 exposants pour vous séduire lors de cette 7ème édition. Dès le samedi après-midi, le village des saveurs, le salon de l'auto et le salon de l'habitat seront ouverts, avec de nombreuses animations.

Vienne - 04 74 31 44 03. www.foire-de-vienne.fr

DIMANCHE 6 OCTOBRE

FOIRE AU MAÏS ET FORUM SOLIDAIRE

Un village associatif rassemblera les associations de solidarité internationale du Grésivaudan qui présenteront leur projet et commercialiseront leurs produits. Fanfare, maquillage, buvette par l'association. Créations Artistiques et Culturelles et repas par l'association des amis des Solambres compléteront également la brocante et la foire commerçante.

Terrasse. 04 76 08 20 14.

JEUX

TOUS LES VENDREDIS

JEUX DE RÔLES

L'Association Ludique des Etudiants de Grenoble vous invite à incarner des personnages de jeux aussi variés que Conspiracy, LSA, 7 mers, Polaris, War Hammer, Vampire, Conan RPG... 18h.

EVE (701 Avenue Centrale) - Saint-Martin-d'Hères. 04 56 52 85 15. www.eve-grenoble.org

MONTAGNE / NATURE

JUSQU'AU 31 DÉCEMBRE

LE DÉFI PHOTO DU PARC NATIONAL DES ECRIENS

Une destination choisie dans la liste proposée, une petite mise en scène... : une photo-souvenir, pour envoyer votre carte d'anniversaire au Parc !

Bourg-d'Oisans. 04 76 80 00 51. www.ecriens-parcnational.fr

RANDONNÉES

TOUS LES VENDREDIS

RANDO ROLLER

Rdv à l'Anneau de Vitesse du parc Paul Mistral. 20h30.

Anneau de vitesse (boulevard Clémenceau) - Grenoble. www.grenoble-roller.org/

TOUS LES SAMED

Le premier Vélotour de Grenoble aura lieu le dimanche 15 septembre au départ du Stade des Alpes. Une manifestation sportive ? Non, plutôt une visite originale de Grenoble, donc sans chrono, censée promouvoir les déplacements doux. La boucle de 16 km qui partira du Stade des Alpes emmènera les participants vers les lieux emblématiques ou plus confidentiels de Grenoble. Entre autres : Hôtel de ville, Anneau de vitesse, Summum, Alpexpo, la galerie de Grand'place (oui, en Vélo), piscine des Dauphins, quartier Hoche, Caserne de Bonne (avec ravitaillement), Jardin des plantes, Métro et retour au Stade des Alpes. Deux boucles de 3 et 8 km pourront être entreprises en guise de bonus vers d'autres lieux remarquables. Cette balade à deux roues ouvrira la semaine européenne de la mobilité.



> DIMANCHE 15 SEPTEMBRE

Grenoble Vélotour

Trois départs du Stade des Alpes

Manifestation payante pour les +12 ans

+ www.velotour.fr

+ www.facebook.com/velotour.grenoble

WEEK-END MINI TREK EN CHARTREUSE

Avec un âne au Pas de l'âne. Tour de la Grande Sure

. Tarif Couple 190€/personne - Tarif Famille 6 personnes 114,50€/personne.

Chartreuse - Saint-Pierre-de-Chartreuse. 06 52 67 23 36. www.alparando.com

TOUTE L'ANNÉE

MARCHE NORDIQUE

Tous niveaux, avec un instructeur de marche nordique diplômé.

Isère - Grenoble. 04 76 44 48 81. www.balades-et-bien-etre.com

DIMANCHE 15 SEPTEMBRE

LA BELLE ACCUEIL

La Belle Accueil est la plus grande randonnée du Nord Isère. L'ambiance agréable et des parcours de tous niveaux permettent de passer un bon moment entre amis ou en famille. 5€ pour le parcours facile 6€ pour le parcours sportif et le parcours moyen.

Saint-Marcel-Bel-Accueil. 06 23 00 24 62.

LA MARCHE DES COLLINES

Randonnée ouverte à tous, 3 circuits au choix (4,9 km ; 7,4 km ; 12,3 km). Découverte de l'histoire et du patrimoine du village au fil de la marche. Temps lectures. Départ : salle Paul Burdier à Grenay Informations pratiques .

Grenay. 04 72 48 19 89. www.collines.org

RANDONNÉE DU PATRIMOINE

Randonnée pédestre. 2 parcours de randonnée seront tracés autour du thème du patrimoine.

Sainte-Anne-sur-Gervonde. 06 78 91 48 95.

SAMEDI 21 SEPTEMBRE

RANDONNÉE À SAINT PRIM

4 nouveaux sentiers pédestres de Saint Prim suivi d'un repas sous les platanes tiré du sac.

Saint-Prim. 06 14 88 07 72.

DIMANCHE 6 OCTOBRE

RANDONNÉE SIPAVAG D'AUTOMNE

Le SIPAVAG, invitent les randonneurs à découvrir le versant ouest du massif de Belledonne.

Vaulnavesys-le-Haut. 04 76 24 48 59.

SORTIES NATURE

TOUS LES MARDIS

ECO-BALADES

Sur des itinéraires très faciles, découverte du monde animal et du monde végétal. A partir de 4 ans. Avec l'association belledonne en marche. Après-midi.

Chamrousse. 06 47 27 55 38.

<http://l'educationenvironnement.blog4ever.com>.

TOUS LES JEUDIS

ECO-BALADES

Sur des itinéraires très faciles, découverte du monde animal et du monde végétal. A partir de 4 ans. Avec l'association belledonne en marche. Après-midi.

Chamrousse. 06 47 27 55 38.

<http://l'educationenvironnement.blog4ever.com>.

JUSQU'AU 31 DÉCEMBRE 2022

SUR LA TOURBIÈRE DU GRAND LEMPS

Balade nature, ouverte à tous et sans réservation organisée le 2e dimanche de chaque mois sur le sentier pédagogique du Jardin de Tourbières. 10h.

Grand-Lemps. 04 76 65 08 65.

SPORT ÉLITE

SAMEDI 14 SEPTEMBRE

HOCKEY SUR GLACE LIGUE MAGNUS

Villard de Lans/Grenoble. Match de Championnat de France . 20h30. 8 à 12 €.

Patinatoire André Ravix - Villard-de-Lans.

04 76 95 99 77. www.lesoursdevillard.fr

MARDI 17 SEPTEMBRE

HOCKEY SUR GLACE COUPE DE LA LIGUE

Villard de Lans/Briançon. Coupe de la Ligue. 20h30. 8 à 12 €.

Patinatoire André Ravix - Villard-de-Lans.

04 76 95 99 77. www.lesoursdevillard.fr

SAMEDI 28 SEPTEMBRE

HOCKEY SUR GLACE LIGUE MAGNUS

Villard de Lans/Amiens. Match de Championnat de France . 20h30. 8 à 12 €.

Patinatoire André Ravix - Villard-de-Lans.

04 76 95 99 77. www.lesoursdevillard.fr

MARDI 1ER OCTOBRE

HOCKEY SUR GLACE COUPE DE LA LIGUE

Villard de Lans/Grenoble. Coupe de la Ligue. 20h30. 8 à 12 €.

Patinatoire André Ravix - Villard-de-Lans.

04 76 95 99 77. www.lesoursdevillard.fr

TOURNOIS ET COURSES

SAMEDI 7 SEPTEMBRE

RAID SOULOISE

Raid aventure multi-sports : VTT et course d'orientation, via ferrata, tyrolienne. Adulte : 30 €.

Corps. 04 76 30 04 57. www.paysdecorps.fr

ULTRA TRAIL DU VERCORS

L'UTV c'est en solo (86km et 4500 D+), duo (2x43 km) ou relais (4x21 km). Cet Ultra Trail de 86 km se veut une course conviviale qui traversera les villages des 4 Montagnes : Autrans, Corrençon en Vercors, Engins, Lans en Vercors, Saint Nizier du Moucherotte, Méaudre, Villard de Lans. Départ et arrivée : Villard de Lans.

Villard-de-Lans. www.ultra trailvercors.com

SAM 7 ET DIM 8 SEPTEMBRE

CHAMPIONNAT RHÔNE-ALPES DE COURSE D'ORIENTATION SPRINT

En plein cœur du typique village de Mens. Un bon moyen de découvrir un nouveau parcours permanent de course d'orientation en milieu urbain dont une des déclinaisons est de faire découvrir le patrimoine de Mens. Jeu de piste passionnant au rendez-vous. Le dimanche 8 septembre, le club du Dauphiné Orientation vous proposera une Longue distance sur les hauteurs de l'Alpe du Grand Serre.

Mens. 06 07 22 85 52. <http://l'icdco38.free.fr>

SAMEDI 14 SEPTEMBRE

LA VERTICALE DU GRAND SERRE

Kilomètre vertical. Dénivelé 1000m / Distance 1900m. l'objectif est de rejoindre le sommet du Grand Serre par le chemin le plus court possible et cela le plus rapidement. Deux formules : course à pied ou randonnée. Adulte : 15 € (jusqu'au 12 septembre).

Cholonge. <http://verticalgrandserre.free.fr>

SAM 14 ET DIM 15 SEPTEMBRE

24 H DE ST LAURENT DU PONT

Cette course pédestre de 24h regroupe des sportifs en solo de haut niveau international et des équipes locales.

Saint-Laurent-du-Pont. 06 62 85 28 81.

DIMANCHE 15 SEPTEMBRE

SUMMER BIATHLON DE CHARTREUSE

Epreuves individuelles de biathlon-carabines laser à VTT. Adultes et enfants à partir de 8 ans. Carabines laser sans risque.

Sapprey-en-Chartreuse. www.laserbiathlon.com

SAM 21 ET DIM 22 SEPTEMBRE

TRAIL DU TÉTRAS LYRE

Course pédestre inscrite au challenge des trails du Sud Isère. Parcours 39 km avec 2127 m de dénivelé, parcours 18,5 km avec 750 m de dénivelé. Le 22 septembre, trail des enfants et fête du pain.

Saint-Andéol. 06 04 44 03 88.

traildutetraslyre.e-monsite.com

SAM 28 ET DIM 29 SEPTEMBRE

RALLYE DU BALCON EST

2ème rallye régional du Balcon Est du Vercors organisé par Lanchâtre Omnisport.

Miribel-Lanchâtre.

DIMANCHE 29 SEPTEMBRE

4E FOULÉES DE VOIRON

Courir pour donner son souffle ! C'est le défi lancé par la Ville de Voiron et ses partenaires dans le cadre des Virades de l'espoir. Vous êtes tous attendus pour courir ou marcher, en solo ou en équipe, sur le parcours en boucle d'1km accessible à tous. Les bénéficiaires seront entièrement reversés à l'association Vaincre la mucoviscidose. Entre 9 h et 12 h.

Voiron. 04 76 67 27 36.

www.voiron.fr/Les-foulees-de-Voiron_r1787.html

WIDER CLASSIC

Athlètes confirmés, sportifs du dimanche, entre amis, collègues de boulot ou en famille, rejoignez nous pour cette ascension de 850 m de dénivelé positif sur 7 km pour atteindre le sommet du Mont Rachais. Rendez-vous à 10h au jardin de ville pour le départ, vous aurez alors 2 heures pour atteindre le sommet !.

Jardin de ville - Grenoble.

www.widermag.com/wider-classic

SAMEDI 5 OCTOBRE

COURIR À SINARD

1ère édition de «Courir à Sinard». 6,8 km avec 150m de D+ (80% de chemins). 10,8km avec 300m de D+ (80% de chemins) . Départ des courses à 9h30 devant la mairie de Sinard. Adulte : de 8 à 10 €.

Sinard. 06 22 33 07 77. <http://crossdesinard.free.fr>

TRAIL DE NUIT

L'association bol d'air organise le samedi 5 octobre une sortie de nuit. Au programme : différents parcours de trail et de randonnée.

Meyrié. 06 16 86 30 56.

DIMANCHE 6 OCTOBRE

11E RAID ORIENT'ALPIN

La 11^e édition de ce raid multisports nature vous accueille à Chichillienne, en pays du Trièves sur 3 circuits adaptés à tous niveaux de pratique. 9h. A partir de 26 €.

Chichillienne. 06 10 28 78 36.

<http://raid.orientalpin.free.fr>

TRAIL DE L'OURS

2 distances au départ d'Entremont le Vieux. Un trail long de 25-30 km et un trail court (10 km) ludique avec divers obstacles à franchir !.

Saint-Pierre-d'Entremont. www.raideure.net

VÉLO

TOUS LES SAMEDIS

SORTIES VTT POUR ADULTE AVEC NATURA

Dans une ambiance décontractée, roulez avec des moniteurs MCF chaque samedi matin pour vous perfectionner. .

Isère - Grenoble. 06 23 33 15 90.

www.naturavelo.com

SAMEDI 7 SEPTEMBRE

COURSE CYCLISTE MONTÉE DU ST EYNARD

Course de côte cycliste «Trophée Georges Vallier». Départ prévu de la Mairie de Corenc à 260m d'altitude et l'arrivée au Fort du St-Eynard à 1310m après 12,8km d'ascension .

Corenc. www.essmccyclisme.fr

DERBY DE LA MORTE

Course de descente en VTT avec un parcours de 22 kilomètres de descente sur 1 400 mètres de dénivelé .

Alpe du Grand Serre. 04 76 72 13 09.

www.fendlabise.wordpress.com

LA GIEROISE

Route : 50, 90 et 120 km. Tarif Normal : 8€ - Licenciés FFCT : 6€ - Gratuit -18 ans.

Gières. 04 76 89 65 64 – 06 47 31 00 78.

RANDO VTT

Trois parcours : 14, 25 et 40 km. Départ du vélodrome de Seyssins. Découverte des sports cyclistes pour les 8-14 ans à partir de 14h. Départ de 9h à 10h. 5 à 10 euros.

Seyssins. <http://club-c2s.org>

DIMANCHE 8 SEPTEMBRE

6E ÉDITION DE LA CRANTÉE JACKY DURAND

6e édition de la Crantée Jacky Durand organisée par l'Entente Athlétique Grenoble en partenariat avec la commune. A nouveau 4 niveaux de difficultés seront proposés. Pendant le temps de midi, restauration et jazz. L'après-midi, le retour de la randonnée familiale ludique, avec de nouveaux jeux, énigmes, surprises.

Brié-et-Angonnes. 06 82 84 36 43.

www.crantee.brie-et-angonnes.fr

SAMEDI 14 SEPTEMBRE

RANDONNÉE MEYLAN CHARTREUSE

Maison de quartier des Buclos. Route : 52, 60, 76 et 100 km. Tarif Normal : 8€ - Licenciés FFCT : 6€ - Gratuit -18 ans.

Meylan. 04 76 25 18 08.

DIMANCHE 15 SEPTEMBRE

GRENOBLE VÉLOTOUR

La première balade à 2 roues, visite insolite de Grenoble, vous emmènera entre autres au Stade des Alpes, à la patinoire Pôle Sud ou dans la Galerie Grand Place. Sports, culture, espaces verts, loisirs, c'est toute la vie grenobloise qui sera présente au travers de la boucle principale de 16 km et les 2 boucles optionnelles de 8 et 3 km.

Parc Paul Mistral - Grenoble. www.velotour.fr

JEUDI 19 SEPTEMBRE

RANDONNÉE DES CASTORS

Route : 70, 80 et 100 km. Tarif Normal : 7€ - Licenciés FFCT : 5€ - Gratuit -18 ans.

Seysinet-Pariset.

04 57 39 33 88 – 06 21 17 03 65.

SAMEDI 21 SEPTEMBRE

BRM 200KM LES VALLONS ET LES SAINTS DES CHAMBARAN

Initiation à la Grande distance en autonomie. Place de Sfax, Rue Félix Esclangon devant Lycée International. Tarif normal : 5 € - Licenciés : 3€ - Gratuit – 18 ans.

Grenoble. 04 38 12 01 00 - 06 77 73 66 04.

<http://jeanpba.homeip.net>

RANDONNÉE DU ROYANS

Trois parcours cyclo : 40,70 et 90 km et trois parcours VTT : 15,35 et 45 km. Ravitaillements sur les parcours, ravioles à l'arrivée .

Saint-Romans.

04 76 64 41 37. <http://ccsr.sud-gresivaudan.org>

SAM 21 ET DIM 22 SEPTEMBRE

ULTRA RAID DE LA MEIJE

Elite Ultra et Marathon Ultra : 1 jour 112km 5150D+. Rando Ultra : parcours identique à l'Ultra Raid mais réalisé en 2 jours. Le samedi 50km 2500 D+, le dimanche 66km 3000 D+. Randonnées sur 1 jour : le samedi 50km 2500 D+. Le dimanche 66km 3000 D+.

La Grave. www.ultra raidlameije.fr

DIMANCHE 22 SEPTEMBRE

RANDONNÉE DU VAL D'AINAN

Randonnée cyclo, VTT et pédestre. Circuits Route: 45 - 60 - 90 km. Circuits VTT: 15 - 30 - 45 km. Circuits Pédestre : 9 -12 - 15 km.

Massieu. 06 82 35 43 53.

<http://massieucyclo.ffct.org>

SAMEDI 28 SEPTEMBRE

RANDONNÉE DE SASSENAGE

Maison des clubs & rue du 8 mai 45 (derrière la piscine). Route : 50, 80, 95 et 105 km. Tarif normal : 8€ - Licenciés FFCT : 6€ - Gratuit – 18 ans.

Sassenage. www.cyclos-sassenage.fr

DIMANCHE 29 SEPTEMBRE

RANDO VTT DE CLAI

Départ parc de la Bâtie- rue de Risset. VTT : 10, 22, 35 et 50 km. Tarif Normal : 8€ - Licenciés FFCT : 6€ - Gratuit -18 ans.

Clai. 06 27 40 30 18. www.cycloclubclai.org

JEUDI 3 OCTOBRE

RANDONNÉE DU VIN DOUX

Les parcours de 60 et 90 kms vous conduiront dans les coteaux vallonnées du nord Isère par des petites routes peu fréquentées. Forêts et étangs seront vos paysages tout au long de ces 2 parcours. Et dans la tradition de cette randonnée, dégustez le vin doux des vignes de Gillonnay accompagné d'une assiette garnie. Tarifs: de 5€ (FFCT) à 7 € (non licenciés).

Gillonnay. 06 82 60 06 45.

40^e
Coupe Icare
19 - 22
Septembre 2013

2 X PLUS DE NAVETTES
QU'EN 2012



isère
CONSEIL GÉNÉRAL
www.isere.fr

Rhône-Alpes



NAVETTE BUS : GRENOBLE ↔ LUMBIN

TOUTES LES 10 MINUTES • 2 € ALLER/RETOUR • GRATUIT POUR LES MOINS DE 12 ANS ET ABONNÉS ILLICO-TER • DEPART GRENOBLE GARE ROUTIÈRE OU CHAVANT • HORAIRES : ALLER DE 9 H À 14 H - RETOUR DE 9 H À 19 H • UNIQUEMENT LE 21 ET 22 SEPTEMBRE