

QUE FAIRE LE WEEK END ?

spot

N°113 / Novembre 2013

Mensuel Gratuit des Loisirs

www.spot-web.fr

 **La Boite à Skis**

MATÉRIEL NEUF ET D'OCCASION DEPUIS 1993
ET MOINS CHER DEPUIS.....TOUJOURS !

LA RÉFÉRENCE GRENOBLOISE

SKIS ALPINS - SURFS - SKIS DE FOND - SKIS DE RANDO
RAQUETTES - TÉLÉMARK - TEXTILES
VENTE - LOCATION - ENTRETIEN et RÉPARATION

18 rue Marceau Leyssieux (à côté de Géant Casino) - 38400 St Martin d'Hères

Tél : 04 76 51 02 59

Cinéma de plein air

**Ce mois-ci, des films d'hauteurs
réalisés sans trucage et en
décor naturel**

Dans nos pages, un point sur Ciné-montagne (ex Rencontres
du cinéma de montagne) et le Festival international
du film de montagne d'Autrans

FLASHÉZ ! À VOS SMARTPHONES !

Nos partenaires se plient en 4 pour vous !
Découvrez-les en version mobile !

SPL Oz-Vaujany p2 / Ciné montagne p9 / Vaujany p16

**FESTIVAL DES
NOUVELLES VOIX**

ARNAS-CRÉTE-UBAY-VILLEFRANCHE
→ 21 AU 23 NOVEMBRE

**MARATHON INTERNATIONAL
DU BEAUJOLAIS**

PIERRE-ARNAS-VILLEFRANCHE
→ 22 AU 23 NOVEMBRE

NECT'ART NOUVEAU

BELLEVILLE → 21 NOVEMBRE

FÊTE DES SAVEURS

GRISY → 23 NOVEMBRE

BEAUJOL'YMPIADES

LYON → 23 NOVEMBRE

MISE EN PERCE

VILLEFRANCHE → 23 NOVEMBRE

LES SARMENTELLES

BEAUGUÉ → 20 AU 24 NOVEMBRE

BEAUJOLAIS GOURMAND

ST-FORGEUX → 20 AU 24 NOVEMBRE

BeaujolaisDays

20
NOVEMBRE 2013

5 jours de fêtes

24

Venez vivre les fêtes du Beaujolais Nouveau

www.beaujolaisdays.com



TOUT

L'ALPE D'HUEZ GRAND DOMAINE SKI

TOUT DE SUITE

À 45 MINUTES DE GRENOBLE



**FLASHEZ POUR GAGNER
DES FORFAITS!**

DEUX ACCÈS PRIVILÉGIÉS

Ouverture du domaine 6 DÉCEMBRE 2013

OZ-EN-OISANS

Une station piétonne, un retour skis aux pieds

Garez votre voiture sur l'un des nombreux parkings de la station directement reliés aux pistes par les voies piétonnes. Profitez de l'après ski et laissez vos enfants en toute quiétude au coeur de la station.
www.oz-en-oisans.com

VAUJANY

La station-village authentique et moderne

Vaujany est un village de l'Oisans, situé à 1250m d'altitude, qui dispose du label "Famille Plus". Ses infrastructures, dignes des plus grandes stations, vous enchanteront (Espace bien-être, piscine 25m, patinoire indoor, bowling, parkings gratuits...)
www.vaujany.com

Vos forfaits de ski sur www.oz-vaujany.com



Édito / Sommaire



Édito

Cher Monsieur Heraba, grand médium et voyant, même si tu promets dans ton petit tract « Je vous aider et guiderai ! Je résout tous vos problèmes », sache que je ne t'aime pas. Car à l'instant où j'ai trouvé ton annonce dans ma boîte à lettre, j'ai su que je devrais réécrire cet édit. Donc tu me rajoutes du travail. Donc tu me crées des problèmes. C'est contraire à tes promesses et ça me pousse à penser que tes dons de voyance sont un peu pourris. Que racontait mon premier édit ? Je vais te le dire car tu auras du mal à le lire dans ta boule. Il commençait par l'histoire d'un homme qui, le 24 août 1951, sauta du deuxième étage d'un hôpital du Gard en hurlant : « Je suis un avion. » Les jambes fracturées, il se releva et courut 50 mètres avant qu'on puisse le rattraper. Ce fut une des manifestations les plus spectaculaires d'un phénomène de folie et d'hallucinations collectives qui frappa le village de Pont-Saint-Esprit au mois d'août 1961. Un fait réel et spectaculaire auquel on rattacha deux causes probables : une expérience secrète sur les effets du LSD menée par les services secrets américains (projet MKULTRA), et une contamination du pain du boulanger local par l'ergot du seigle, appelé aussi mal des Ardents, un champignon servant, en simplifiant, à produire le diéthylamide (le D de... LSD). De gros fil en aiguille grassouillette, je rattachais cela avec le contenu de Spot mais je le reconnais, ça cassait pas des barres. En revanche ton petit papillon plein de belles promesses me fait dire que dans le domaine du bien-être des personnes, il y a des gens biens (lire notre dossier zen et bien-être) et de drôles de charlatans. Toi donc. Et si cet édit n'a rien à voir avec la Une, c'est qu'on la juge assez explicite pour nos lecteurs. Pas besoin d'être médium quoi. Bien à toi. **Jérémy TRONC**

GAGNEZ 10 INVITATIONS pour le spectacle sur glace de Noël à Pôle Sud
DES FORAITS DE SKI pour Oz-Vaujany
DES ENTRÉES POUR LA PATINOIRE/BOWLING de Vaujany
 Pour participer rendez-vous sur www.spot-web.fr/grenoble, rubrique GAGNEZ !
 12 INVITATIONS pour le festival de Cirque au Palais des sports - Voir conditions p.7
 1 AN D'ABONNEMENT à la salle L'Appart Fitness - Voir conditions p.11

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 Roussel / 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
 Ont collaboré au numéro / Basile Vazeux / Jérémy Chauche (du 42) / Lisa Dumoulin
 Assistante commerciale et administrative / Céline Le Gallo / clegallo@spot-web.fr Design / 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 / 08 09 10 NOVEMBRE

Muséomix > Muséomix s'attaque au Musée Dauphinois > P4
Foire de la Saint-Martin > Saint-Martin chinez pour nous > P4
Zoom > Calamity Jam Festival > P14

Week-end / 15 16 17 NOVEMBRE

Salon du chocolat > Chocolat et bien là > P5
Biennale d'art floral > フラワーシティーつ星 > P5

Week-end / 22 23 24 NOVEMBRE

Festival international de cirque > Les bons numéros > P5
Salon de la gastronomie > T'as mangé Vif dis-donc > P5
Salon du régionalisme alpin > La montagne des livres > P5
Salon saveurs et terroirs > Salon et c'est bon > P6
Bourse aux skis de randonnées > Ces skis coûtent chers > P6
Livres en marche > Marches aux livres > P6
Salon vins et gastronomie > Dix huîtres, dix œufs, vins > P6
Zoom > Ecorando semi-nocturne de St-André en Royans > P15
Zoom > DTS tour > P15

Week-end / 29 30 NOVEMBRE 1er DÉCEMBRE

Japan touch > Nippon, ni mauvais > P7

Événements

Festival international du film de montagne d'Autrans > Sous le signe des rencontres > P8
Festival du film nature et environnement > La nature sous l'œil des caméras > P8
Beaujolais Days > Un goût de banane ? > P8
Rencontres du cinéma de montagne > Ciné montagne > P9

Dossier... Zen et bien-être

Massage tibétain, massage pinceaux et plumes, harmonisation énergétique, thermes, week-end au naturel, bulle de bonheur... > P10-11

Une journée...

Design à Saint-Etienne > P12
Histoire à Vienne > P13

La semaine... ou quand vous voulez !

Foire de Grenoble > Vous allez rire... > P4
Inventaire du patrimoine > Entre ici, patrimoine ! > P4
Marché de Noël de Grenoble > Noël arrive > P6
Naturissima > Nature et culture en un salon > P7
Artisa > Artisa et Montebourg même combat > P7
5 jours BD > La bande (dessinée) à Charles > P7
Powder week > Ces skis me démangent > P7



FLASHÉZ !

À VOS SMARTPHONES !

Nos partenaires se plient en 4 pour vous ! Découvrez-les en version mobile !

SPL Oz-Vaujany p2 / Ciné montagne p9 / Vaujany p16

Agenda [3 juillet > 8 septembre]

Événements
 De Animations à Visites en passant par Sport Élite > P14 à 15

BOURSE AUX SKIS



PERMANENTE



Déposez - Vendez - Achetez

Atelier de réparations

Matériel, accessoires :

- Skis 70 cm à 180 cm
- Surfs
- Textiles (vestes, combinaisons...)
- Chaussures (du 20 au 46)
- Accessoires (casques, batons, ...)

TROCALP SPORT

95 rue des Allobroges Seyssins
Tél. 04 38 12 33 27
distri.grenoble@free.fr



Marché de Noël

Traditions et Saveurs de Noël

Week-end du
7 et 8 décembre
de 10 h à 19 h - Place de la République

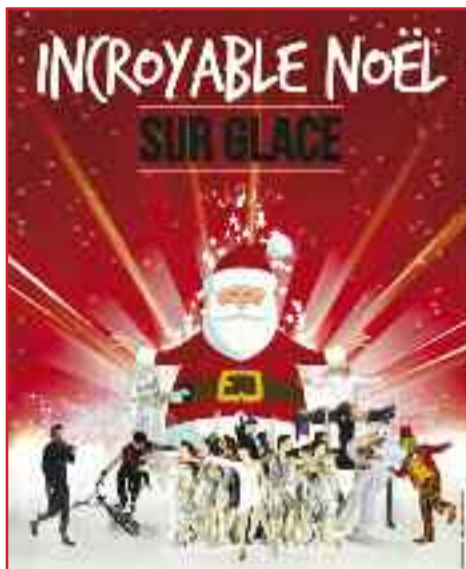


Muséomix, du 8 au 11 novembre au musée Dauphinois

Bons Plans!

Comment ça novembre c'est un mois mort où y'a rien à faire à part rester chez soi en attendant la neige ? La vingtaine de bons plans dans les quatre pages qui suivent apportera un sérieux démenti à votre assertion qui, dès le départ, ne vaut pas tripette.

J.T.



GAGNEZ

10 INVITATIONS

Pour assister
au spectacle sur glace
« **Incroyable Noël** »
Représentation du **samedi**
14 décembre à 20h00
à la patinoire **Pôle Sud**.

Pour participer, appelez-nous le mardi 19 novembre au 04 76 84 44 62 dès 12H (concours valable jusqu'à 12h20 dans la limite des places disponibles)

Vous allez rire...

FOIRE / On en sait un peu plus sur la Foire Internationale de Grenoble dont on avait annoncé la tenue dans le dernier Spot. L'humour sera donc bel et bien le thème de cette édition, sans plus de précision sur ce qui attend les visiteurs. Ce dont on peut être sûr en revanche, ce sont des 600 exposants présents autour de trois univers : Maison et environnement, Art de vivre d'ici et d'ailleurs et vins et gastronomie. Prometteur.

JUSQU'AU 11 NOVEMBRE

FOIRE INTERNATIONALE DE GRENOBLE

À Alpexpo

+ www.foiredegrenoble.com.

Muséomix s'attaque au Musée Dauphinois

EXPÉRIMENTATION / Muséomix, pour faire simple, est un marathon créatif d'intégration des technologies numériques à la muséologie. Certains appelleraient cela un « happening ». Un happening international même puisqu'il aura lieu simultanément dans 4 musées français et 2 musées étrangers. Concrètement que va-t-il se passer ? Pendant trois jours, du 8 au 10 novembre, des équipes de museomixeurs composées de designers, d'intégrateurs, de programmeurs, mais aussi de muséologues, d'artistes et d'historiens vont concevoir de nouvelles façons de valoriser des collections en s'appuyant sur celles du musée où ils s'installeront. À Grenoble, c'est le

« vainqueur » de l'année dernière qui accueillera cette nouvelle édition, le Musée Dauphinois. Huit équipes construiront sur place des dispositifs de médiation. Le grand public ne pourra prendre véritablement part à l'événement qu'au 4^e jour où il pourra tester en exclusivité les prototypes conçus lors de ce marathon créatif. Découvrant peut-être avant tout le monde les muséographies du futur.

DU 8 AU 10 NOVEMBRE

MUSÉOMIX AU MUSÉE DAUPHINOIS

Le lundi 11 novembre, découverte grand public des prototypes

+ www.museomix.com / www.musee-dauphinois.fr

Entre ici, patrimoine !

PATRIMOINE / Depuis 1992, le Conseil Général de l'Isère a entrepris une vaste opération d'inventaires qui couvrira à terme l'ensemble de son territoire. Le but : recenser, étudier et faire connaître les éléments du patrimoine qui présentent un intérêt culturel, historique ou scientifique. Pas une mince donc. D'ailleurs, c'est au terme de deux ans et demi de travail couvrant 43 communes que l'inventaire du patrimoine des Vals du Dauphiné, le dernier en date, a tombé le voile. Le recensement et l'étude sont donc terminés. Reste la dernière phase de l'opération : faire connaître. Depuis avril 2013, les résultats font ainsi l'objet d'une large diffusion grâce à une exposition itinérante et un livre. Après avoir fait

étape au château de Virieu, l'exposition sera visible à Grenoble dès le 9 novembre au Palais du Parlement et ce jusqu'au 23 février. Outils, mobiliers, devantures de magasins, bâtiments historiques et industriels, villas, marais, fermes, mobiliers... c'est à un voyage sur les traces protéiformes laissées par les hommes et les femmes que vous invite cette passionnante exposition.

DU 9 NOVEMBRE 2013 AU 23 FÉVRIER 2014

EXPOSITION INVENTAIRE DES VALS DU DAUPHINÉ

Au Palais du Parlement, place Saint-André à Grenoble

Livre 240 pages : 30 euros

+ www.isere-patrimoine.fr

Saint-Martin chinez pour nous

FOIRE / Aux dates immuables des 10 et 11 novembre, les rues de Voiron sont prises d'assaut par des centaines de stands de forains et plus de 200 000 visiteurs à l'occasion de la foire de la Saint-Martin. Pour compléter cette forme d'assaut de la ville, de nombreux animaux de la ferme prendront place derrière l'église Saint-Bruno avec un marché paysan. Des spectacles, des jeux, des animations de la musique parachèvent cette fête populaire et importante.

DIMANCHE 10 ET LUNDI 11 NOVEMBRE

FOIRE DE LA SAINT-MARTIN

À Voiron (20mn de Grenoble)

+ www.voiron.fr



gare aux images.org
du 28 nov. au 7 dec. 2013
grenoble

FESTIVAL INTERNATIONAL FILM NATURE
FRAPNA

MÉLIÈS CINÉMA D'ART & ESSAI
EN TOURNÉE DANS L'ISÈRE
15 JANV. AU 31 MARS 2014

NOS PARTENAIRES POUR CETTE 27^e ÉDITION

Renseignements
FRAPNA 04 76 42 64 68
www.festivaldufilm-frapna.org
www.gare-aux-images.org

Chocolat et bien là

SALON / Victime de son succès, le salon du chocolat de Grenoble a migré l'année dernière de la halle Clémenceau à Alpexpo. Il faut dire qu'avant ce changement de lieu, certains visiteurs devaient s'en tenir à humer les odeurs de cacao à défaut de pouvoir approcher les stands et de déguster les délicieuses créations des professionnels. Oui, on parle bien ici de créations en chocolat, réalisées avec le même soin que des œuvres d'art par des artisans venus de toute la France. Ce salon n'est en effet pas un événement où l'on se contente de déguster le quart d'un carreau avant de passer à la caisse. Il propose aussi chaque année un programme d'ateliers et des animations sur le thème du chocolat. Avant les fêtes de fête d'année, c'est l'occasion d'apprendre quelques secrets de professionnels et peut-être d'envisager autre chose que la traditionnelle bûche bourrative.



© pictographic - Flickr

DU VENDREDI 15 AU DIMANCHE 17 NOVEMBRE

SALON DU CHOCOLAT À ALPEXPO

Entrée 4 euros. Gratuit moins de 12 ans

04 76 54 56 03

+ www.chocolatdesalpes.com

Les bons numéros

CIRQUE / Un festival de cirque, c'est comme un festival de cinéma. Des artistes sélectionnés viennent présenter leur numéro au cours de plusieurs soirées et les meilleurs d'entre eux sont récompensés par un trophée plus ou moins kitsch. Le petit plus du festival international de cirque de Grenoble, c'est que les gagnants ont droit de participer à une journée de gala le dimanche où les prix susmentionnés leur seront remis. Pour ce spectacle de

cirque peu ordinaire, Jean-Pierre Foucault sera M. Loyal et Gérard Louvin, président du jury composé de bien belles vedettes.

DU JEUDI 21 AU DIMANCHE 24 NOVEMBRE

12E FESTIVAL INTERNATIONAL DU CIRQUE DE GRENOBLE

04 76 44 54 91

+ www.palais-des-sports.com

T'as mangé Vif dis-donc

SALON / Des huîtres, du miel, des châtaignes, du chocolat, du piment, des escargots, beaucoup de vins, des noix, de la charcuterie... Non ce ne sont pas les ingrédients d'une recette de cuisine à la Gaston Lagaffe, mais les produits qui vous seront proposés lors du salon de la gastronomie de Vif. Salon organisé par l'Union Sportive de la Vallée de la Gresse, information

qui on l'imagine, vous importe peu dans le cas de cet événement.

VENDREDI 22 ET SAMEDI 23 NOVEMBRE

SALON DE LA GASTRONOMIE

À Vif (20mn de Grenoble)

+ www.us-valleedelagresse.com

フラワーシティーつ星

ART FLORAL / Un adage japonais dit « Le divin a créé la fleur, l'homme a créé le vase ». Pour peu que l'on croie en Dieu, cette citation se révèle censée et sera en quelque sorte le fer de lance de la biennale d'art florale organisée du 16 au 18 novembre au Clos des Capucins à Meylan. Ikebana et art floral occidental seront au rendez-vous de cette manifestation qui a choisi, pour sa deuxième édition, de mettre à l'honneur les matières. Trois invités représenteront les différents courants d'art floral. Nicole Dineur, grand maître d'Ikebana, proposera une exposition de ses plus belles réalisations ou le végétal importe autant que la création

qui l'accueille. Catherine Vallier proposera de son côté une exposition de créations d'art floral occidental où « sobriété, créativité, pureté des lignes prédomineront » annonce-t-elle. Enfin ce seront les jardiniers de la ville de Meylan qui vous accueilleront dans un Clos des Capucins « paré » pour l'occasion.

DU 16 AU 18 NOVEMBRE

BIENNALE D'ART FLORAL

Au Clos des Capucins à Meylan (15mn de Grenoble).

Démonstration d'Ikebana samedi 16 novembre à partir de 14 h 30.

+ www.meylan.fr

La montagne des livres

LITTÉRAIRE / Plus de 40 libraires français, italiens et suisses seront réunis à l'occasion de la 22^e édition du livre de régionalisme alpin. Le lieu est toujours aussi illustre. Il s'agit du musée bibliothèque de la place de Verdun. Dans ce cadre chargé d'histoire se déroulera la traditionnelle vente de livres anciens et nouveaux. La manifestation est comme chaque année enrichie de conférences pointues – églises baroques, architecture de montagne, faïences de la Tronche...- et d'une exposition de peinture sur la montagne d'Yves Bouchet. Indémorable.



© Moyan_Brenn - Flickr

DU VENDREDI 22 AU DIMANCHE 24 NOVEMBRE

22^e SALON DU LIVRE DE RÉGIONALISME ALPIN

Musée bibliothèque place de Verdun

+ www.librairie-des-alpes-grenoble.com

40 ans

1973-2013 • Déjà 4 décennies au service de votre mobilité !

Foire d'Automne

Vos transports, toute une histoire !

Du 1^{er} au 11 novembre, le Syndicat Mixte des Transports en Commun vous accueille à la Foire d'Automne.

À l'occasion de ses 40 ans, le SMTc vous propose de vous replonger dans l'épopée des transports urbains des 4 dernières décennies.

SMTc

www.smtc-grenoble.org

Alpexpo

Av. D'innsbruck

Allée 10

Stand 1000

Bonus !

(Re)découvrez la ligne E en 3D grâce à une table tactile. Bienvenue dans le futur !



Salon saveurs et terroirs, du 22 au 24 novembre à Savoieexpo

Salon et c'est bon

SALON / Saveurs et terroirs, c'est d'abord un salon comme il s'en passe des milliers chaque année, avec des exposants proposant des produits du terroir savoureux, de France et d'ailleurs. C'est en plus une manifestation proposant un programme d'animations savoureux, comme des cours de cuisine gratuits, des démonstrations de métiers de bouche savoyards, la fabrication de jus de pomme, et pour les petits et les grands, une mini-ferme avec volailles, cochons, chèvres, brebis et toute la smala.

DU VENDREDI 22 AU DIMANCHE 24 NOVEMBRE

SALON SAVEURS ET TERROIRS

À Savoieexpo à Chambéry (35 mn de Grenoble)

+ www.salonsaveurs.com

Ces skis coûtent chers

SKI / Ah si si, ça coûte cher de s'équiper intégralement pour le ski de randonnée. Skis, peaux, fixations, ARVA, pelle, sonde... Les mille euros sont très vite dépassés et du coup, la bourse au matériel de ski de randonnée organisée par Dauphiné Ski Alpinisme a toute sa raison d'être. Son succès croissant depuis 5 ans le prouve. À côté se tiendra un vrai et grand salon du matériel de montagne. Vrai et grand car seront présents plus de 40 exposants : fabricants, distributeurs, associations, institutionnels.

SAMEDI 23 NOVEMBRE

BOURSE ET SALON DU MATÉRIEL DE SKI DE RANDONNÉE

De 13h à 17h à Alpexpo

+ www.dauphine-ski-alpinisme.fr/BourseSkis

Marches aux livres

SALON-BOURSE / La manifestation Livres en Marche est unique car elle est multiforme et n'a pas peur d'aborder toutes les littératures. Explications. Côté forme, Livres en Marche est à la fois une gigantesque bourse aux livres d'occasion (38 000 en 2012 !) dont une partie consacrée aux livres d'enfants, c'est aussi un salon des écrivains et des bouquinistes régionaux, c'est encore un rendez-vous des artistes (peintres, sculpteurs, calligraphes, conteurs...), et c'est enfin un cycle de conférence, de concert et d'animation. Montagne et cinéma sont au programme de cette 12^e édition et Catherine

Destivelle en sera une des plus illustres invités au côté de Dawa Sherpa. La lecture prendra aussi de nombreuses formes avec des auteurs de livres de montagne, des auteurs cuisine, BD, polar et des auteurs et illustrateurs jeunesse. Concerts, sociétés savantes, expositions, bouquinistes et éditeurs seront aussi de la partie.

SAMEDI 23 ET DIMANCHE 24 NOVEMBRE

LIVRES EN MARCHÉ

Les Marches, 35 mn de Grenoble

+ www.livresenmarches.com

Dix huîtres, dix œufs, vins

GASTRONOMIE / Saint-Marcellin peut être fier d'avoir donné son nom à un fromage qui, quand il est parfaitement affiné, est l'un des meilleurs qui soient. N'ayons pas peur des mots. Et c'est avec ce blason un peu coulant qu'elle organise sa vingtième édition du salon des vins et de la gastronomie où seront présents les représentants du bon goût. Notez que l'entrée vous donne droit à une dégustation sur tous les stands et à un verre de vin (de dégustation également).

SAMEDI 23 ET DIMANCHE 24 NOVEMBRE

SALON DES VINS ET DE LA GASTRONOMIE

À Saint-Marcellin (50 mn de Grenoble)

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

Noël arrive

MARCHÉ / Les places Victor Hugo, Grenette et Felix Poulat seront parées dès le 23 novembre de leurs plus belles décorations de Noël, invitant au rêve et à l'émerveillement. De mignons petits chalets accueilleront des exposants dont les produits feront briller les yeux des enfants (jouets, bonbons...) et des grands (alcool). C'est merveilleux hein ? Oui, comme Noël. Notez tout de même le riche programme d'animations proposé chaque année par la Mairie de Grenoble. On vous en parle plus longuement en décembre.

DU 23 NOVEMBRE AU 24 DÉCEMBRE

MARCHÉ DE NOËL DE GRENOBLE

Places Victor Hugo, Grenette et Felix Poulat

+ www.grenoble.fr

Du 22 novembre au 31 décembre 2013



Dès le 22 novembre, Colmar vous invite à découvrir la magie de Noël à travers ses marchés féeriques. Ouverts tous les jours jusqu'au 31 décembre 2013, les 5 marchés de Noël vous accueillent dans les quartiers historiques où chaque ruelle, chaque vitrine ou façade arbore ses plus beaux atours pour émerveiller les passants.

Dans une atmosphère chaleureuse et intime, les illuminations côtoient les parfums d'orange et de cannelle pour le plaisir des sens. Des décorations à une riche variété d'idées cadeaux, du foie gras au pain d'épices, la séduction atteint les adultes comme les plus jeunes, à qui un marché est entièrement dédié. Crêches mécaniques, visites de Saint-Nicolas et du Père Noël, manèges, patinoire en plein-air, concerts, chorales d'enfants...

Noël à Colmar c'est aussi une richesse d'animations qui vous feront redécouvrir les Noëls traditionnels et authentiques dans un cadre unique.

...Et Colmar est accessible en TGV |

www.noel-colmar.com

Office du tourisme de Colmar : +33 (0)3 89 20 68 92



Nature et culture en un salon

SALON / Alimentation, beauté, habitat, équipement de confort, habillement, loisirs, santé, balnéothérapie... À Naturissima, on trouve finalement les mêmes thématiques que dans un salon classique. Sauf que celles-ci sont déclinées dans un mode écologique et bio. Avec quelle éthique ? Ça en revanche on ne sait pas bien mais un contrôle effectué par l'Organisme certificateur Ecocert devrait calmer les tricheurs. À côté de ce pôle commercial inévitable, Naturissima propose une programmation culturelle bien sentie puisque élaborée par la Maison de la Nature et de l'Environnement de l'Isère. Ce qui vous attend est complet : conférences,

tables rondes, projections de films, animations et expositions, en accès libre pour tous publics, ainsi qu'un espace regroupant une quarantaine d'associations et d'organismes issus de l'économie sociale et solidaire. En plus de faire des emplettes censément plus éthiques, vous aurez 5 jours pour échanger, vous informer et agir pour l'environnement et le développement soutenable.

DU MER 27 NOVEMBRE AU DIM 1ER DÉCEMBRE

SALON NATURISSIMA

Tous les jours de 10h à 19h à Alpexpo

+ www.naturissima.com

Artisa et Montebourg même combat

SALON / On se souvient de Montebourg, le VRP en Marinère promouvant l'achat de produits Made in France en Une du Parisien. Si quelque part cette tentative balourd vous a tout de même sensibilisé à l'achat hexagonal, faites donc un tour au salon Artisa. Son créneau, c'est même plus que le Made in France, c'est le self-made local et unique. C'est-à-dire des produits réalisés par des artisans, triés sur le volet, en exemplaire unique. Tous les corps de métiers et les disciplines artisanales et artistiques y sont représentés ou presque : poterie, bijoux, habillement, luminaires, mosaïque,

ébénisterie, ferronnerie, maroquinerie, tournage sur bois... Vous y trouverez à coup sûr un beau cadeau pour Noël, que vous serez certains de ne pas revoir dans la moitié des foyers grenoblois. Et comme dit le dicton : mieux vaut un beau cadeau plus cher, que plusieurs cadeaux de misère. C'est bon pour l'emploi et la planète.

DU 27 NOVEMBRE AU 1ER DÉCEMBRE

SALON ARTISA ENTRÉE COMMUNE AVEC NATURISSIMA.

À Alpexpo

+ www.artisa.com

La bande (dessinée) à Charles

B.D / Fox, les Prisonniers du nouveau monde, le Décalogue... Ces désormais grands classiques de la BD ont tous été illustrés par Jean-François Charles, également collaborateur au journal de Spirou ou sur des albums d'Alix. Bonne nouvelle, ce sera l'invité d'honneur des 5 jours BD de Grenoble. Il sera accompagné de sa femme Maryse, elle-même ayant participé aux scénarios des Pionniers du Nouveau-Monde et de Sagamore Pilgrimage, et scénarisé deux séries chez Glénat, sous le pseudo de Ruellan, pour le dessinateur Ersel : Claymore, et Les derniers jours de la Géhenne. Les amateurs apprécieront.

Plus d'une vingtaine d'autres auteurs et illustrateurs participeront à l'événement avec un programme d'animations somme toute classique : séances de dédicaces, bourse aux livres, rencontres et expositions des planches des invités d'honneur, du nouvel album de Baudoïn, et des dessins de monstres de Capucine Mazille.

DU 27 NOVEMBRE AU 1ER DÉCEMBRE

5 JOURS DE LA BANDE DESSINÉE À ALPEXO

Entrée commune avec les salons Naturissima et Artisa

+ www.editionsmosquito.com

Ces skis me démangent

GLISSE / Nausées, sueurs, irritabilité... C'est sûr la poudre vous manque. Les Deux-Alpes vous propose d'en prendre une bonne dose à l'occasion de la Powder Week, événement de glisse international marquant l'ouverture de la saison de ski. Et si la neige est au rendez-vous (il y en aura au moins sur le glacier), elle sera fraîche et même pas encore coupée. De quoi satisfaire les vrais dépendants de la glisse qui se retrouvent chaque année dans la station uissane autour d'un programme qu'on peut qualifier de jeune et funky, pas franchement reposant, encore que : courses,

descentes sur et hors-piste, tournois ludiques, concerts. En plus la saison se prête bien aux petits excès de vitesse car les pistes sont encore relativement désertes. Bref ça va envoyer sévèrement du gros. Et si vous avez encore assez d'énergie à la fin de la journée, vous pourrez montrer votre fameuse chorégraphie en boîte de la nuit.

DU 30 NOVEMBRE AU 6 DÉCEMBRE

POWDER WEEK

Les Deux Alpes - 04 76 79 75 01

+ www.les2alpes.com

Nippon, ni mauvais

CONVENTION / Les aficionados de la culture nipponne vont encore une fois pouvoir se régaler avec la 15e édition de la Japan Touch. Cette convention annuelle balaye la vie made in Japan en long en large et même parfois en travers. Au programme : des initiations à l'art sacré du bonzaï, des expositions sur les traditions et les arts nippons, des concerts de groupe japonais mais aussi des activités beaucoup plus décalées comme le karaoké en salon privé, les inévitables cosplayers, ces gens qui se déguisent en héros de BD ou

de films et même une démonstration de drift (discipline qui consiste à faire déraiper des voitures customisées en évitant des obstacles). Parez vous de votre plus beau kimono et vivez un week-end à la japonaise. Irasshaimase !

SAMEDI 30 NOVEMBRE ET DIMANCHE 1ER DÉCEMBRE

15e JAPAN TOUCH

À Eurexpo - Tarif : de 9 à 15€

+ www.asiexpo.com/japantouch/japan-touch-2013

LE BOIS ÉNERGIE

Le chauffage d'aujourd'hui qui pense à demain...

GAGNEZ 12 invitations

pour le Festival International du Cirque de Grenoble (du 21 au 24 novembre 2013)

La Compagnie de chauffage vous offre 12 invitations pour le Festival International du Cirque au palais des Sports (à la représentation du vendredi 22 novembre).

POUR JOUER :

1/ Allez sur le site de la compagnie de chauffage, www.cciag.fr et trouvez la réponse à cette question : « Combien de communes sont desservies par la Compagnie de chauffage ? »
indice : onglet « Nous connaître » puis « chiffres clés ».
Ou flashez le QRCode ci-dessous avec votre smartphone pour un accès direct à la page concernée.

2/ Puis, appelez SPOT mercredi 13 novembre dès 12h au 04 76 84 44 61 et donnez la bonne réponse.

(concours valable jusqu'à 12h00 dans la limite des places disponibles. Les 12 premiers appels avec la bonne réponse seront gagnants. 1 seul gagnant par famille et par appel.)

L'énergie est notre avenir, économisons-la !

Tél. 04 76 33 23 60 • www.cciag.fr

Compagnie de chauffage
100% bois énergie - 100% chauffage

Événements du mois



« Faire des rencontres le point fort du festival d'Autrans »

Anne Farrer est la nouvelle Directrice du festival international du film de montagne d'Autrans. Elle arrive avec une sérieuse expérience dans le milieu du cinéma, et surtout plein d'idées neuves pour faire évoluer le festival. Elle nous dévoile les premiers changements, ses envies, et sa façon bien à elle de concevoir l'événement qui se déroulera du 4 au 8 décembre. J.T.

Anne Farrer, quel est votre parcours et comment êtes-vous arrivée à la tête du festival ?



En tant que réalisatrice, j'ai déjà présenté deux films au festival. Je connaissais donc l'événement. J'ai aussi été régisseuse générale sur des grands tournages pendant 15 ans et j'ai un bagage dans l'organisation de festival comme celui de Brives. J'ai beaucoup voyagé dans les festivals. Cela me permet de cerner ce qui marche bien et ce qui est un peu moins bien. C'est avec ce regard et mon expérience que je reprends les rênes de l'événement. Pour devenir Directrice, j'ai postulé à l'annonce et j'ai été retenue, tout simplement.

Allez-vous vous inscrire dans la continuité du festival ou dans le changement ?

Je reprends un festival qui est là depuis longtemps, 29 ans, avec beaucoup d'admiration pour ce qui a été fait. Il y a plein de choses qui marchaient très bien qu'on reprend. Mais cette trentième édition avec une nouvelle équipe et de nouvelles façons de travailler sera l'occasion de tourner la page vers le futur. Le festival se passe dans un village qui permet de développer beaucoup de choses en termes de convivialité et de rencontres. On veut en faire un des points forts du festival en favorisant les échanges, en faisant en sorte qu'il y ait des rencontres entre les invités du festival, les intervenants et le public. Pour cela on développe beaucoup d'outils, des temps d'échanges, des débats, des temps de parole importants sur scène avant ou après les films. Dans la vie de tous les jours, on n'a pas souvent l'occasion de rencontrer des réalisateurs. Ici on

pourra discuter avec eux d'une expédition, d'une ascension, de leur expérience. Si le festival doit être juste un lieu de diffusion de films, ça n'a pas grand intérêt.

C'est pour cela que vous travaillez aussi sur l'aspect qualitatif des films ?

Oui, la compétition documentaire s'est resserrée en termes de nombre de films. Une commission film constituée de 5 personnes a visionné près de 160 films pour n'en retenir qu'une trentaine qui constitue une sélection qualitative équilibrée en termes de thématiques. Ils abordent la montagne sous de nombreux aspects avec par exemple des récits d'expéditions, de la culture, de l'ethnologie, du sport, de l'économie, etc. Autrans propose toujours un regard large sur le milieu montagnard. Si nous proposons moins de films c'est aussi pour laisser plus de temps à la rencontre.

Vous tenez aussi à travailler sur la culture de l'image semble-t-il.

Oui, c'est très important. Cela vient de mes origines dans le milieu du cinéma. On vit dans un monde qui nous apporte une pléthore d'image, que ce soit via les réseaux internet, le cinéma, la télévision, les portables. Plus on en voit, plus on a besoin d'une éducation à l'image. Il faut se demander ce qu'on fait de cet excès d'images, comment on le digère, est-ce que ça a toujours un sens et si oui, quel sens. A cet égard j'ai particulièrement envie de travailler avec les jeunes. Pour la programmation du festival, il faut aussi qu'on arrive à avoir un regard exigeant et qualitatif et se poser les questions sur ce que l'on programme et pourquoi. Et pas juste programmer des films parce qu'ils parlent de montagne, ça n'a pas d'intérêt. Il faut programmer des choses pointues et inviter des gens pointus à participer à notre réflexion.

DU MERCREDI 4 AU DIMANCHE 8 DÉCEMBRE

FESTIVAL INTERNATIONAL DU FILM DE MONTAGNE

À Autrans (40 mn de Grenoble)

Festitrail (1,5 - 12 et 30 km) le samedi 7 décembre

+ www.festival-autrans.com

Le réalisateur d'Apocalypse Snow parraine les nouvelles Adrenaline Sessions

Les Bobines de l'extrême était le Off du festival d'Autrans où étaient projetés les films dédiés aux pratiques montagnardes les plus engagées et les plus extrêmes : ski et surf freeride, speed riding, high line, base jump, wing suite, VTT, etc. Après 10 ans, ce off disparaît pour intégrer à part entière le festival. « On faisait souvent salle pleine et on a souvent pu voir de très bons films. Du coup on a choisi d'intégrer le festival en changeant de nom » explique Gregory Jean l'organisateur de ce qu'il est désormais convenu d'appeler les *Adrenaline sessions*. « Il y en aura trois. L'une le mercredi 4 décembre, *Adrenaline addicts*, fait l'ouverture du festival avec une soirée films explosive en présence de Didier Lafond. La seconde, *Adrenaline Experience*, sera une sortie outdoor, et la troisième, *Adrenaline shootings*, sera un débat sur la production de films de sports extrêmes ». Didier Lafond qui est, faut-il le rappeler, le réalisateur des films « cultes » Apocalypse Snow. Il sera le parrain des nouvelles *Adrenaline sessions*. « On ne pouvait rêver mieux comme parrain » déclarait Grégory Jean qui annonce aussi la projection du plus beau et gros film de glisse de cette année : *Into The Mind*. Tous les films projetés aux *Adrenaline Addicts* seront en compétition officielle avec les autres films du festival.



© Tante Hilda de Jacques-Rémy Girerd

La nature sous l'œil des caméras

Belle surprise : c'est Jacques-Rémy Girerd, le réalisateur de *Mia et le Migou* et de la *Prophétie des grenouilles* qui sera le parrain du festival international du film nature et environnement de la Fédération Rhône-Alpes de Protection de la Nature (FRAPNA). Un invité prestigieux représentatif de cette édition 2013 qui s'annonce plus intéressante que jamais.

FESTIVAL / Généralement on aime les parrains et les marraines car ils sont généreux en cadeau. Cela se confirme avec Jacques-Rémy Girerd, très altruiste avec les festivaliers en leur offrant, le 4 décembre, la projection en avant-première de son nouveau film *Tante Hilda*, trois mois avant sa sortie en salle. Où il est question du combat de Tante Hilda, amoureuse de la nature, contre une nouvelle céréale, Attilem, pas si miraculeuse que cela pour lutter contre la faim dans le monde. Les thématiques abordées dans ce film - la contemplation de la nature, les problèmes écologiques, les luttes environnementales - sont celles qui constituent le cœur de la programmation du festival international du film nature et environnement de la FRAPNA. Autre exemple de ce militantisme avec la soirée d'ouverture du jeudi 5 décembre consacrée à la forêt. Un film de Luc Seranno, *Réaction en chêne*, rappellera curieusement le combat mené dans la forêt de Chambaran contre Center Parcs, tandis que le dernier film de Luc Jacquet, *Il était une forêt*, fera découvrir les beautés et les trésors d'une forêt tropicale primaire. Et de dessins animés en documentaires, de conférences en avant-premières, c'est la nature sous toutes ses formes qui s'invitera au cinéma Le Méliès et dans l'agglomération du 28 novembre au 7 décembre.

DU 28 NOVEMBRE AU 7 DÉCEMBRE

FESTIVAL INTERNATIONAL DU FILM NATURE ET ENVIRONNEMENT DE LA FRAPNA

Du 28 novembre au 7 décembre dans l'agglomération et du 4 au 7 décembre au cinéma Le Méliès

+ www.gare-aux-images.org et www.festivaldufilm-frapna.org

Beaujolais days

La fin novembre est synonyme de fête dans le Rhône à l'occasion de la commercialisation du Beaujolais Nouveau. Les différentes fêtes et initiatives sont rassemblées sous l'étiquette Beaujolais Days. Au programme : du sport, de la musique, des traditions et des dégustations. La rédaction de SPOT vous donne ses deux bons plans pour l'édition 2013.

Beaujol'ympiades

FÊTE / Chaque année, Lyon accueille les Beaujol'ympiades. Le principe de l'opération est simple : faire la fête en attendant que sonnent les douze coups de minuit, signal traditionnel et légal pour commencer à déguster la production 2013 du vin nouveau. La soirée débute par les prestations de la banda « Les patauges de cuivre » pendant le repas Beaujolais (pomme vapeur et saucisson beaujolais), puis c'est à un DJ de prendre le relais. Entre 23h30 et minuit, ne ratez pas le défilé des tonneaux, la retraite au flambeau et le show pyrotechnique qui précèdent traditionnellement la mise en perce du Beaujolais Nouveau. Minuit sonné, ce sont près de 3000 personnes qui devraient se presser pour venir goûter les quelque 450 litres de vin servis par les viticulteurs du Beaujolais. L'événement se poursuit le jeudi, journée consacrée à la dégustation du nouveau millésime. Sous un chapiteau (entrée 5€), les curieux et autres amateurs sont invités à se faire un avis sur les 12 AOC estampillées Beaujolais Nouveau.

MERCREDI 20 ET JEUDI 21 NOVEMBRE

BEAUJOL'YMPIADES

Place Antonin Poncet / Confluence ? (Lyon 2e) - Gratuit

+ www.beaujolaisdays.com

Marathon international du Beaujolais

COURSE / Du côté des Beaujolais Runners, on prépare le traditionnel Marathon du Beaujolais, course d'endurance au départ de Fleurie avec des points de ravitaillement gourmands et festifs, une grande parade et le lendemain d'une balade découverte dans les vignobles de Beaujeu. Dégustation fortement conseillée et appréciée pour la course. Pour prendre des forces, n'hésitez pas à vous réserver une place pour la grande pasta party à quelques heures de la course. La renommée grandissante du marathon attire des coureurs du monde entier. Cette année, ils seront près de 9000 à venir participer à la fête. Ne perdez pas de temps pour vous inscrire car à l'heure où nous écrivons ces lignes, les courses de 12 et 21km sont déjà complètes. Reste le 42 km si vous le sentez. Trois verres de Bojo, et hop.

SAMEDI 23 NOVEMBRE

MARATHON INTERNATIONAL DU BEAUJOLAIS

Départ de Fleurie - Tarifs : 55€ (42 km), 20€ (pasta party), 25€ (balade commentée du dimanche)

+ www.beaujolaisdays.com



Qui es-tu, Didier Minelli ?

Didier Minelli a succédé au mois d'août à Yves Exbrayat au poste de Directeur de la Maison de la Montagne de Grenoble. Yves de son côté a traversé prudemment la rue pour prendre ses nouvelles fonctions de Directeur de l'Office de Tourisme de Grenoble. Didier Minelli est

un homme de montagne. Il exerce le métier de guide de Haute-montagne depuis un peu plus de 20 ans. Présent à la maison de la montagne depuis sa création, il s'est occupé du bureau des guides de Grenoble pendant plusieurs années. Il est aussi président du FODACIM, le Fond d'Aide au Cinéma de Montagne. Par ce biais il a une bonne connaissance dans le domaine de la production des films de montagne.

CINÉ MONTAGNE 15^e ÉDITION

DU 18 AU 22 NOVEMBRE 2013

AU SUMMUM – GRENOBLE

Le changement c'est maintenant : les Rencontres du cinéma de montagne s'appellent désormais Ciné Montagne et ce n'est plus Yves Exbrayat qui s'occupe de la programmation mais Didier Minelli, son remplaçant au poste de Directeur de la Maison de la Montagne de Grenoble. Simple transition ? Continuité ou changement radical ? Projet ? Que deviennent les Rencontres ? Ce sont les questions qu'on a posées à Yves Exbrayat avant qu'il ne laisse la place définitivement à Didier Minelli. À moins qu'on ne le retrouve plus tard dans un nouveau rôle...

Yves, tu as bossé sur la programmation des Rencontres jusqu'à fin juillet avant de passer la main à Didier Minelli. Peux-tu nous en dire quelques mots ?

Oui c'est une année de transition. Une bonne partie des films que j'avais envisagés sont au programme et Didier en a ajoutés que je n'ai pas vus. C'est une belle programmation avec une ouverture sur des films avec des protagonistes étrangers encore jamais intervenus sur le plateau. On en a déjà eu, mais cette année c'est un peu plus marqué. Sinon on est toujours dans le même esprit outdoor avec la découverte de nouvelles pratiques de la montagne.

Les nouvelles pratiques outdoor, est-ce que ce n'est pas un peu cela la marque de fabrique de Ciné Montagne ?

Oui, depuis quelques années on a pris un peu de distance avec l'ethnologie au profit de pratiques sportives de pleine nature. Mais ça ne veut pas dire qu'on tourne le dos à l'ethnologie, il y en aura toujours un peu. Mais il faut dénicher les bons sujets qui trouvent leur place dans une programmation qui est globalement sportive. Il y a des festivals qui sont beaucoup plus axés sur l'ethnologie comme Le Grand Bivouac, le festival de voyage d'Albertville, ou le festival d'Autrans avec une programmation au spectre très large. Je crois qu'on a trouvé notre marque de fabrique qui s'est créée pratiquement à mon insu, petit à petit.

Avec trois sujets, le trail fait une entrée remarquée dans la programmation

On en a parlé pour la première fois il y a 4 ans quand on a reçu Killian Jornet. Mais comme c'est une discipline très en vogue - on a localement de très belles épreuves comme l'UT4M - il y a de plus en plus de films sur le sujet. C'est une discipline en devenir qui prend une place croissante dans le domaine de la montagne. Elle mérite qu'on s'y attarde. Les trois films proposent des approches différentes du sujet.

On a l'impression d'avoir tout vu aux Rencontres. Est-ce qu'il y a encore des choses qui vous étonnent ?

Oui, cette année on va voir quelque-chose qu'on n'avait encore pas vu, du canyoning. Mais du canyoning acrobatique avec des sauts magnifiques. Ces canyoneurs sont de très haut vol et c'est très bien filmé. C'est hallucinant.

A côté de cette programmation qui en met plein la vue, on trouve des films un peu plus introspectifs.

On va peut-être un peu revenir à cela car on a bientôt tout vu en termes d'images fantastiques. Et nous, moi et maintenant Didier, on demande aux gens qui réalisent des films de nous raconter des histoires. Car à travers ces pratiques, parfois extrêmes, parfois pas, on a un fil rouge mais pas tellement d'histoire. Alors quand on peut nous en raconter, que les protagonistes se posent des questions, on trouve cela intéressant. Ciné Montagne ce n'est pas une nuit de la glisse non plus. On a envie que les gens s'expriment, et dans les films, et sur la scène.

Didier nous a parlé de ton projet de donner davantage d'envergure à Ciné Montagne. Est-ce que tu peux nous en dire plus ?

Ciné montagne c'est très important, il y a énormément de monde mais au niveau du rayonnement, ce n'est pas encore cela. Je souhaite l'an prochain associer l'Office du Tourisme et d'autres partenaires dans l'aventure pour créer une semaine qui pourrait s'appeler Grenoble Camp de base. L'idée c'est que Grenoble devienne une destination touristique à l'occasion de Ciné Montagne. À défaut de patrimoine majeur, nous devons nous appuyer sur un événement majeur. Autour de Ciné Montagne, on pourrait essayer d'organiser des congrès, des colloques, un salon du livre de montagne, des animations, des activités. Que ça brasse autour de la montagne toute une semaine y compris la journée afin de faire venir un public plus lointain. Car en organisant un événement en semaine et seulement en soirée, on ne peut toucher qu'une clientèle locale. L'événement plafonne. Il faut sortir de son schéma actuel pour aller bien au-delà, que l'événement rayonne beaucoup plus. Tout reste à inventer.



Flashez ce code avec votre smartphone !

Tous les détails de la programmation par date, les animations, les photos et contacts sur le site mobile de Ciné Montagne.



Détente / Bien-être

Détendez-vous, ça va bien se passer

Novembre est le mois de la déprime par excellence. Le retour de la grisaille, de la pluie et l'inéluctable baisse des températures annonçant l'arrivée prochaine de l'hiver ne sont pas là pour vous redonner le sourire. Pour remédier à cela, la rédaction vous a concocté un dossier spécial détente et bien-être. Au programme : relaxation, méditation, soins, etc. Bref un cocktail idéal pour se sentir bien dans sa tête et dans son corps. Respirez, vous commencez déjà à vous sentir mieux. **L.D., J.C., J.T.**

Massage tibétain Kunyé

Par Hanane Roughi
Diplômée de la faculté de médecine de Grenoble (7 premières années), et après 10 ans d'expérience professionnelle dans le milieu hospitalier, je me réoriente en 2006 vers des approches thérapeutiques énergétiques et holistiques : le massage traditionnel tibétain Kunyé.

Qu'est ce que c'est ?
C'est un massage à l'huile harmonisant et relaxant, technique préventive d'hygiène physique et mentale. Le but du massage est de rétablir l'harmonie dans un corps qui est régulièrement sollicité et sujet aux troubles et déséquilibres. La séance débute par une phase d'onction. Selon les besoins du patient, la séance se poursuivra avec mobilisation des articulations principales, application de chaleur, techniques de

pétrissage, d'étirement, tapotage, frictions, travaillant au niveau de la peau, des muscles et des tendons, des digitopressions sur des points précis du corps...

Les bienfaits
Détente, relaxation, rééquilibrage énergétique du corps, du mental et des émotions. Une pratique régulière des massages tibétains Kunyé sera extrêmement bénéfique pour trouver un bien-être profond et durable, pour diminuer la fréquence de troubles chroniques, pour diminuer le stress, les maux de dos, les troubles nerveux divers, les fatigues généralisées...

Informations
100 euros les deux heures.
www.massage-grenoble.org - 06 50 87 23 88

Massage pinceaux et plumes

Par Murielle Messouri
Pétillante et simple, Murielle Messouri s'est formée au massage au pinceau et à la plume en autodidacte et à perfectionner sa pratique au cours d'une formation avec une masseuse professionnelle. Elle est auto entrepreneur depuis 3 ans.

Qu'est ce que c'est ?
Une séance dure généralement une heure. On se sert de pinceaux de différents types et des plumes pour caresser le visage et des parties du corps. Ce contact doux est reçu instantanément avec plaisir et touche la personne en profondeur, malgré, ou grâce, aux caresses superficielles et fines sur la peau.

Les bienfaits
Si le massage traditionnel se fait à l'aide des mains directement sur le corps, les pinceaux et les plumes permettent de s'affranchir de ce contact, et donc aux personnes de se retrouver seules en elle-même. La détente profonde va au-delà de la peau, jusqu'aux émotions, jusqu'à la nature de son être. « A la fin, les personnes expriment parfois des choses sur lesquelles elles ont besoin de s'épancher, par des réactions de rires ou des pleurs » nous avoue Murielle.

Informations
30 euros de l'heure. Séance à domicile sur Grenoble et agglomération.
06 50 36 35 08 / www.pinceauxdouceur.com



Une technique de massage aux huiles

Shiatsu

Le shiatsu est un type de massage spécifique réalisé uniquement avec les pouces. Bon d'accord, pas uniquement avec les pouces, les autres doigts voire la paume de la main peuvent aussi être utilisés. D'origine japonaise, le shiatsu est devenu populaire grâce à Marilyn Monroe ! L'actrice américaine aurait profité de ce massage lors d'un déplacement au Japon, ce qui a automatiquement braqué les projecteurs sur cette discipline. Il existe de nombreux types de shiatsu différents. Presque autant que de professeurs, philosophes, acupuncteurs, kinésithérapeutes, médecins qui ont contribué à développer cette pratique, chacun à leur manière. Mais quel que soit le courant, le principe de base reste le même : identifier les blocages et points de tensions du corps pour les corriger à l'aide de pressions (shiatsu signifie étymologiquement "pression avec les doigts"). Et retrouver l'énergie nécessaire pour résister aux agressions extérieures. Un massage qui allie détente et renforcement, que demander de plus ?



Quelques liens
www.shiatsugrenoble.com
www.isis-shiatsu.com
shiatsu.grenoble.klg.free.fr

Harmonisation énergétique

Par Claire Selva

Après une carrière dans la communication, suivie d'une remise en question et un travail sur soi, Claire Selva est entrée dans l'action et s'est formée à l'Harmonisation énergétique selon l'enseignement de l'école Anschma de Marie-Lise Labonté.

Comment se déroule une séance ?

« Une séance dure 1h30. C'est un voyage qu'on va effectuer au cœur de l'individu. À part un léger massage du corps physique qui va aider à stimuler l'énergie, je travaille sur la structure énergétique de la personne sans la toucher. En harmonisation énergétique, on considère l'individu doté d'un corps et également d'une structure, c'est-à-dire un ensemble de corps subtils et de centres énergétiques, les chakras. En positionnant les mains au-dessus du corps de la personne, je me connecte aux différents corps et centres énergétiques. J'obtiens une perception de la circulation énergétique et je détecte les endroits où il y a blocage. Avec des gestes appropriés, je vais aider la personne à ramener une fluidité énergétique dans ces différents axes. »

Les bienfaits

« L'objectif c'est d'aider la personne à avoir confiance en elle, à retrouver sérénité et à se reconnecter avec un espace de paix duquel souvent elle s'est coupé. C'est une invitation à entrer à nouveau en connexion avec cette espace de sagesse qui est à l'intérieur de nous. On ressent aussi une profonde relaxation et un lâcher prise du corps physique »

Informations

50 euros la séance. www.harmonisation-energetique.fr
06 37 45 98 30

En bons thermes

Si je vous dis thermes vous pensez tout de suite aux bains romains et grecs de l'antiquité... et vous n'avez pas tort puisque c'est bien l'origine des stations thermales d'aujourd'hui. Même si elles ont un peu changé. Véritable lieu public et social pour les romains, les thermes permettaient de se laver mais aussi de se rencontrer pour parler affaires, jouer à des jeux, faire du sport ou même lire à la bibliothèque attenante. Aujourd'hui chacun se lave chez soi et les thermes sont plus orientées vers le soin et la relaxation. Mais ce n'est que pour mieux profiter des propriétés des eaux thermales, dont la composition chimique particulière leur confère des vertus thérapeutiques, reconnues par l'Académie de

Médecine. On compte plus d'un millier de sources d'eaux thermales en France. Et on est plutôt gâtés dans la région, notamment grâce à la Savoie et la Haute Savoie : Uriage, Aix-les-bains, Evian, Thonon-les-bains, Challes-les-eaux... ces noms doivent vous dire quelque chose, non ?

- Établissement thermal d'Uriage
60 Place Déesse Hygie 38410 Saint-Martin-d'Uriage
04 76 89 10 17
- Thermes de Thonon-les-Bains
1 avenue du Parc 74200 Thonon-les-Bains
04 50 26 17 22 / www.etu.fr/

Week-end bien être au naturel en Chartreuse

Si on vous annonce que vous allez apprendre à confectionner pendant ce week-end des breuvages sauvages, vous allez nous dire qu'on vous propose encore quelque-chose d'un peu fumeux. Non non. L'association Les relais de la Chartreuse est tout ce qu'il y a de plus sérieuse et grâce à son partenaire, le centre éco touristique l'Évasion au Naturel, elle vous propose un week-end en immersion complète dans le monde de la nature et ses vertus. Chaque stagiaire sera plongé au beau milieu de la Chartreuse dans un chalet écologique avec une vue incroyable sur les massifs de Belledonne et Chartreuse. Le but ? Apprendre en petit groupe les rudiments de la phytothérapie, la naturopathie et la réflexologie. Pour cela, l'association s'appuiera sur son jardin pédagogique des plantes culinaires et médicinales. Créé en 2010 avec une centaine de plantes, il s'étale sur 4000m² avec de nombreux outils pédagogiques. Hélène, naturopathe, réflexologue et passionnée par les vertus de la nature, vous apprendra au cours d'ateliers à maîtriser ces domaines bienfaiteurs. Préparation de recettes sauvages, séances de réflexologie plantaire, préparation de breuvage sauvage, fabrication de cosmétique naturelles... Il ne tiendra plus qu'à vous de prolonger les bienfaits de ce week-end. Les recettes du bien-être vous les connaîtrez désormais.

SAMEDI 16 ET DIMANCHE 17 NOVEMBRE

WEEK-END BIEN-ÊTRE AU NATUREL

Association les relais de la Chartreuse - St Bernard du Touvet

+ 06 81 75 52 85 / www.evasionaunaturel.com

La bulle de bonheur

Difficile de faire plus complet en matière de prestations qu'à la Bulle de Bonheur. Cet « espace de coworking qui héberge plusieurs praticiens dans le domaine du bien-être » selon son animateur Gérard Pons, possède une liste d'activités presque aussi riche que les pages jaunes. Il n'y a qu'à consulter le dépliant : Qi Gong, Yoga, pilates, danses biodynamique ou africaine, coaching, relaxation, soirées contes ou récitals, art floral, cours de cuisine diététique, médecine chinoise, massage bébé, atelier de parentalité, philothérapie... On arrive à peine à la moitié du listing que déjà Gérard Pons nous annonce encore ses autres projets « comme des journées de relooking, ou des ateliers où des employés seraient

invités à travailler sur la prise de parole ou les addictions. » Bref, tout est possible dans cet espace qui met en relation des praticiens qui manquent parfois de visibilité et de locaux appropriés, obligés de se déplacer ou d'accueillir à leur domicile, et des clients qui trouvent une offre complète dans un lieu accueillant et identifié. « Par contre vous ne trouverez pas ici de choses qui font trop transpirer ». Message compris. Ici, on est dans le zen, le bien-être en douceur et en profondeur.

La bulle de bonheur

9 rue Jacques Thibaut à Grenoble
09 83 81 52 19 / www.la-bulle-de-bonheur.com



La Bulle de Bonheur Offre découverte

55€* 2 soins d'1/2h + 1 atelier de groupe
(ou soin de 15 minutes)
Possibilité d'étaler vos séances sur plusieurs semaines

Thé et Gâteaux offerts les 13, 14 et 15 décembre

*Inscription avant le 10 décembre

Par email : infobulle@bulle-de-bonheur.com
Ou sur place à La Bulle de Bonheur
9 rue Jacques Thibaut - 38000 GRENOBLE

Au Choix

- Massages du monde
- Sophrologie
- Hirudothérapie
- Détachement
- Soins énergétiques
- Kinésithérapie
- Yoga / Pilates / Shiatsu
- Qi Gong / Tai Chi
- Thé Bars
- Art Thérapie

+ Autre à découvrir



DÉTENDEZ-VOUS! TOUT VA BIEN!

Profitez de vos week-ends et de la région grâce à **SPOT**

Visitez la nouvelle formule de SPOT Web pour vos idées loisirs

WWW.SPOT-WEB.FR



ZUMBA PARTY

SAMEDI 23 NOVEMBRE

PACK 1 ADULTE & 1 ENFANT
TARIF ADHERENTS : 18€
TARIF EXTERIEURS : 23€

POUR LES ADULTES
DE 14H00 A 16H00
COLLATION A 16H00
ADHERENT : 12€
EXTERIEUR : 15€

POUR LES ENFANTS
DE 14H00 A 15H30
COLLATION A 15H30
ADHERENT : 9€
EXTERIEUR : 12€

GRAND JEU FACEBOOK
UN AN D'ABONNEMENT A GAGNER!

RESERVATIONS A L'ACCUEIL AVANT LE 20 NOVEMBRE



**HOLIDAY INN EXPRESS - 134 CH. DES FONTAINES
38190 BERNIN - 07 86 65 71 18 - L-APPART.NET**

Une journée à Saint-Étienne



Saint-Étienne a trouvé sa vocation. Historiquement célèbre pour sa manufacture d'armes et sa rubanerie, elle est devenue prospère lors de la Révolution industrielle grâce aux mines de charbon et à l'installation des premiers chemins de fer français. Aujourd'hui membre du réseau des villes créatives de l'Unesco, catégorie design, aux côtés de Berlin, Saint-Étienne accomplit sa transition avec détermination. En faisant de son passé industriel un atout, elle met toutes les chances de son côté pour que le titre de capitale du design soit la suite logique de sa riche histoire.

Lisa Dumoulin

10h10

Vous posez le pied sur le quai de la gare de Saint-Etienne Châteaucreux. Autour de laquelle s'est judicieusement construit le nouveau quartier des affaires. C'est le point de départ d'un circuit urbain égrenant quelques oeuvres emblématiques du design à Saint-Etienne. Le parvis de la gare vous accueille avec un arbre multi-couleurs en plexiglas, deux grands chevaux en résine bleue et des tabourets en forme de clous, ou vice-versa. Prochain stop : l'îlot Grüner, imposant bâtiment de 27 000 m² abritant des bureaux, surprend avec sa carapace en verre et en béton jaune. Puis direction la place Chavanelle, sorte de bestiaire peuplé de colosses et de pigeons gris et or. La lame de métal qui découpe et soulève le sol de la place et les phrases chiffrées créent un jeu de miroirs ludique et poétique.

Midi

Votre estomac fait toc-toc. Rendez-vous chez Kokot, le lauréat du concours "commerce design" de 2011. Organisé par la ville, il met en valeur les commerces faisant appel à des professionnels du design pour leur aménagement extérieur et intérieur. Ainsi des boutiques, des hôtels mais aussi de nombreux restaurants sont récompensés. Kokot en fait partie. Dans un décor industriel ou les briques et pierres apparentes contrastent avec l'orange vif des fauteuils, le restaurant vous propose de moderniser les traditionnelles cocottes... en les customisant ! Vous cochez parmi une sélection les ingrédients que vous souhaitez. Elles sont ensuite préparées minute presque sous vos yeux, puisque la cuisine est filmée et diffusée en temps réel sur des écrans.

14 heures pile

Direction la Cité du Design. Impossible de passer à côté de ce symbole du renouveau de Saint-Etienne. Installée dans l'ancienne Manufacture d'Armes construite en 1864, elle fait cohabiter architecture d'époque et contemporaine avec l'ajout de la Platine en verre et de la Tour d'observation. Deux expositions temporaires y sont hébergées. "Homework, une école stéphanoise" présente le travail de onze jeunes designers installés dans la région, pour la plupart diplômés de l'Ecole Supérieure d'Art et de Design de Saint-Etienne que la Cité du Design abrite également. "Histoire des formes de demain" présente la collection de design du Musée d'Art Moderne de la ville, qui possède la seconde collection publique de design en France après le centre Georges Pompidou à Paris. On y voit principalement du mobilier, comme par exemple les célèbres fauteuils de Charles et Ray Eames. Notez que "de la manufacture d'armes à la cité du design" sera le thème d'une visite guidée gratuite le premier décembre. Pour les intéressés, rendez-vous devant l'entrée de la Cité à 14h !

16h45

Ça serait pas l'heure du goûter ? Foncez chez Weiss, chocolatier stéphanois depuis 1882, soit l'une des plus anciennes chocolateries françaises. C'est peut-être le moment de penser à vos cadeaux de Noël... Et pour joindre l'utile à l'agréable et à la nostalgie, sachez que Manufrance, célèbre catalogue de vente par correspondance, a désormais un magasin en dur dans sa ville natale.



Pratique

Cité du Design

3, rue Javelin Pagnon - 42000 Saint-Étienne
04 77 49 74 70
Du mardi au dimanche de 11h à 18h
Gratuit / 2€ / 4€

Restaurant Kokot

10 Rue Denis Escoffier - 42000 Saint-Étienne
04 77 30 08 81
Du mercredi au samedi midi et soir + lundi et mardi midi
Formule à 13,90€

Chocolaterie Weiss

8, rue Général Foy - 42000 Saint-Étienne
04 77 21 61 09
Du mardi au samedi de 9h à 19h + lundi de 10h à 19h

Manufrance

6 rue de Lodi - 42000 Saint-Étienne
04 77 21 29 92

DÉCRYPTEZ

L'HISTOIRE DE GRENOBLE

Musée archéologique Grenoble - Saint-Laurent

Ouvert tous les jours de 10h à 18h sauf le mardi
Fermé les 1^{er} janvier, 1^{er} mai et 25 décembre

www.musee-archeologique-grenoble.fr

Place Saint-Laurent
38000 Grenoble
04 76 44 78 68

Entrez, c'est gratuit !

isère
CONSEIL GÉNÉRAL
www.isere.fr

MAG

Conception Barrelli

Inventaire Patrimoine en Isère

09.11.2013 / 23.02.2014

Palais du Parlement - Grenoble

LES VALS DU DAUPHINÉ

[Le patrimoine c'est aujourd'hui !]

EXPOSITIONS
ENTRÉE LIBRE

isère
CONSEIL GÉNÉRAL
www.isere.fr

www.isere-patrimoine.fr

Une journée à Vienne



Vous allez sans doute nous reprocher notre manque d'originalité, mais nous avons choisi d'aborder la visite de Vienne sous son aspect historique. Que voulez-vous, c'est le point fort de cette ville. Au risque de friser l'overdose, on rempile l'après-midi avec la découverte du site archéologique de Saint-Romain-en-Gal-Vienne, un des plus riches en Europe. Si vous tenez vraiment à vous démarquer, sachez que Vienne accueille jusqu'au 6 décembre une Résonance de la Biennale d'Art contemporain de Lyon présentant des installations dans ses espaces publics. On n'en parle pas du tout dans cet article, mais ce sera du plus bel effet lors de votre visite de la ville. Croyez-nous. **Jérémy Tronc**

9h42

Arrivés à 9h42 à Vienne par le moyen de transport de votre choix (en train c'est pas mal, vous arrivez presque en centre ville), vous avez eu, en tant que touriste lambda, ce réflexe universel de vous diriger vers l'Office de Tourisme. Vous ne regrettez pas cette petite marche matinale car d'une part, si c'est un samedi, vous avez traversé l'un des plus grands et plus féconds marchés de France (le 2^e plus grand de France à vrai dire), d'autre part les hôtes expertes de l'Office vous ont sans doute refilé le meilleur tuyau de la journée pour une visite fructueuse de la ville : suivre le circuit de découverte historique. Oui, l'Histoire, c'est LE point fort de Vienne et vous êtes là pour en manger. Avec, au choix, un audio guide ou un carnet de découverte, vous allez partir découvrir la ville à travers ses monuments les plus marquants : l'Église Saint-Pierre et son musée archéologique, la cathédrale Saint-Maurice, le fameux temple romain d'Auguste et Livie, le cloître Saint-André-le-Bas (magnifique exemple de l'art roman rhodanien), l'Hôtel de ville, le théâtre antique, le jardin archéologique de Cybèle et ses vestiges gallo-romain. N'en jetons plus. Le circuit va à l'essentiel. C'est riche, c'est passionnant mais ça ne remplit pas le ventre. Après 2h de marche (si on ne s'arrête pas dans les différents musées), il est temps de trouver une bonne adresse pour se remplir l'estomac. Rendez-vous au chapitre 2 : 12h07

12h07

Un peu de courage avant de vous attabler. Vous êtes en Isère, mais pour manger, rendez-vous dans le Rhône, au musée de Saint-Romain-en-Gal. C'est à 15 minutes de marche du centre de Vienne, de l'autre côté du fleuve. Pour s'y rendre, empruntez la passerelle Sainte-Colombe puis dirigez-vous vers le nord en profitant de la vue admirable sur Vienne. Mais celle qui vous attend du haut

de la Table de César, le restaurant du musée, est encore plus saisissante avec un panorama superbe sur la ville et son fleuve. Si la vue vaut le détour, nous vous laisserons vous référer aux avis d'internautes sur ce restaurant traditionnel que nous n'avons pas pu tester.

14h03

Fini de manger ? Bien, vous êtes déjà sur place pour la suite du programme : la visite du site de Saint-Romain-en-Gal-Vienne. C'est un des plus beaux musées et sites archéologiques d'Europe, étendu sur plusieurs hectares ! Il ne faut donc pas passer à côté. Pour comprendre cette importance, le visiteur doit bien garder à l'esprit la topographie de l'antiquité : entre le 1^{er} siècle avant et le 1^{er} siècle après J.-C., Vienna est une des plus grandes villes de la Gaule romaine. Si on se doutait depuis longtemps que ce secteur était occupé dans l'Antiquité, on était loin de se douter d'une telle richesse. Elle fut révélée en 1967 au préalable à la construction d'un lycée. Surprise, ce sont les vestiges d'une véritable ville que les archéologues découvrent. Et c'est à votre tour de vous immerger dans l'histoire d'une des plus riches cités de la Gaule romaine avec ses véritables petits palais, ses voies dallées, ses entrepôts et ses ateliers, mais aussi ses thermes publics. Le tout très bien mis en valeur dans une remarquable muséographie éthérée et lumineuse.

17h01

Votre journée se termine, c'est l'heure de goûter. Oubliez le Nutella à l'huile de Palme, on s'est laissé dire que Vienne avait de nombreux et excellents chocolatiers. Certains proposent des chocolats à base d'eau de vie de poire, une autre spécialité locale produite par la distillerie Colombier à Villette de Vienne. L'Office de tourisme propose aussi à la vente des chocolats à la poire locale. Miam.



Pratique

Office de tourisme de Vienne
04 76 53 80 30 / www.vienne-tourisme.com

Restaurant la Table de César
04 74 53 74 06 / www.latabledecésar.fr/

Musée de Saint-Romain-en-Gal
04 74 53 74 01 / www.musees-gallo-romains.com/

Maison Colombier
523 route de Marennes à Villette de Vienne
04 74 57 98 05

27^{ème} SALON D'AUTOMNE
EXPOSITION DE PEINTRES RÉGIONAUX

INVITÉE D'HONNEUR
Dominique Barral

la Palette Crémolane

CRÉMIEU
DU 16 AU 24 NOVEMBRE 2013
MAISON DU COLOMBIER
WEEK-END : 10h > 19h • SEMAINE : 15h > 18h30
FERMÉ LUNDI

ATELIER GRAVURE LUNDI 18 NOV. DE 14H À 17H
animé par D. Barral
INSCRIPTION AU 06 70 04 71 99

LE GÉANT
DES BEAUX-ARTS

22^e

Salon du livre
de régionalisme alpin
Musée bibliothèque - Place de Verdun
GRENOBLE
22, 23 et 24
Novembre 2013

Vendredi 22
14h - 20h

Samedi 23
et
Dimanche 24
10h - 19h

LEX
LIB
RIS
DAUPHINE

OFFICE DE TOURISME
ISÈRE
Maison du livre

COGNAC
bleu

Renseignements :
04 76 51 57 98

LES ARTISTES ET LES ALPES

CHAMPIONNATS DE FRANCE ELITE DE PATINAGE

VAUJANY

12 au 15 décembre 2013



**FLASHEZ ET GAGNEZ
DES ENTRÉES :
PATINOIRE + BOWLING!**



Patinage Artistique / Patinage de Vitesse
Patinage Synchronisé / Danse sur Glace
Ballet sur Glace



Informations : Office de Tourisme de Vaujany : info@vaujany.com - 04 76 80 72 37
Location : www.ffsg-boutique.fr

WWW.VAUJANY.COM