



# *Livret d'accueil pour les nouveaux arrivants*

(Version française 3-2017)

Ce livret est destiné uniquement aux membres de l'association AVF et a pour but de donner de nombreux renseignements sur la vie dans notre région.

Ce livret est largement inspiré de la version Open House et de l'information package de Grenoble Ecole de Management. Il n'est pas exhaustif mais permet de prendre un premier contact. Il n'a aucun but publicitaire.

Pour tous renseignements contactez:

Geneviève Sanson ou Christine Gay – [avfmeylan@gmail.com](mailto:avfmeylan@gmail.com)

*Il existe une version en anglais, plus complète, comprenant notamment des sections sur Bienvenue en France et à Grenoble, l'administration française, téléphone et internet, l'éducation, les jours fériés, etc.... et disponible sur notre site web.*

## **TABLE DES MATIERES**

Bienvenue .....	3
Bienvenue à Grenoble.....	3
Bienvenue dans la vallée du Grésivaudan.....	4
Bienvenue à AVF Meylan Grésivaudan .....	4
AVF a développé différentes activités et lieux de rencontre.....	4
Communication .....	5
Vie quotidienne.....	5
Services domestiques essentiels .....	6
Transports .....	6
Vélo .....	6

Transports publics .....	7
Transports en commun .....	7
Taxis .....	7
SNCF .....	7
Avions .....	7
Voitures particulières .....	7
Journaux .....	8
Commerces .....	9
Supermarchés .....	9
Magasins bio .....	9
Grands magasins .....	9
Librairies .....	9
Magasins Discount .....	9
Electroménager .....	9
Meubles .....	10
Magasins de bricolage et décoration .....	10
Jardinage .....	10
Social et emploi .....	10
Emploi .....	10
Santé .....	11
Système éducatif en France .....	11
Loisirs .....	11
Salles de spectacles .....	12
Les bibliothèques .....	12
Cinéma .....	12
Musées et Patrimoine .....	13
Pour les enfants .....	13
Où trouver les informations .....	13
Détente .....	14
Salles de sport .....	14
Randonnées .....	15
Pour les membres AVF .....	16

# *Bienvenue*

## *BIENVENUE A GRENOBLE*

Notre région comporte plusieurs massifs montagneux: Chartreuse, Vercors et Belledonne, 100 lacs, plus de 2 000 kilomètres de rivières, 36 stations de ski, un parc national, deux parcs régionaux, 5 000 kilomètres de randonnée.

157 900 personnes à Grenoble et 425 650 dans la région environnante (34 villes).

Grenoble est une ville universitaire de 60 000 étudiants avec 8000 chercheurs et des sociétés telles que Caterpillar, Hewlett-Packard, Rhône-Poulenc et Schneider.

Le dimanche, la ville est déserte. Ils sont tous à la montagne! Grenoble, c'est LA ville à la montagne, avec ses pistes à 15 kilomètres, ses piétons que l'on croise dans la ville chaussures de ski aux pieds et planches sur l'épaule. Longtemps, les Grenoblois furent moqués pour leur propension à porter l'anorak.

Le **Téléphérique de Grenoble Bastille** est un moyen de transport touristique qui relie le centre-ville de Grenoble à la colline de la Bastille sur une dénivelée de 266 mètres. Il a été inauguré le 29 septembre 1934 et compte parmi les premiers téléphériques construits dans une grande agglomération.

### **Le climat est très varié.**

*Particularités : Lorsque le vent du sud souffle, l'Isère est soumise à l'effet de fœhn. La température peut grimper rapidement dans ce cas, et on peut facilement passer de 0°C à Grenoble à +15°C en quelques heures. En hiver, la neige fond alors à une vitesse impressionnante, en particulier sur les versants sud des montagnes particulièrement bien exposés. Ce phénomène existe sur tout le département mais est particulièrement marqué dans la région de Grenoble.*

**Phénomène d'inversion de température** : Lors de situations anticycloniques en hiver, on observe en Isère le phénomène d'inversion de température. Ces jours-là, il fait plus froid à basse altitude qu'à haute altitude. Généralement le phénomène est accompagné d'une mer de nuages à l'altitude variable, souvent vers 1 000 m.

### **Autres informations :**

Grenoble 6ème au rang national des villes où il fait bon vivre et 2<sup>ème</sup> pour les villes de 100 à 200000 habitants d'après <http://www.changerdeville.fr/nouvel-arrivant/>

Pour toute information utile :

<http://www.grenoble.fr/55-nouvel-arrivant-venir-habiter-a-grenoble.htm>

<http://www.giant-grenoble.org/fr/vie-de-campus/31-vie-de-campus/63-bienvenue-a-grenoble>

## ***BIENVENUE DANS LA VALLEE DU GRESIVAUDAN***

Entre le massif de Belledonne et le parc naturel de Chartreuse, la Vallée du Grésivaudan offre un cadre grandiose pour les amateurs de montagne et de nature, mais aussi d'histoire et de traditions.

Permettant de circuler au cœur des Alpes, le Grésivaudan est un important axe de communication qui donne un accès facile sur la Maurienne et l'Italie.

La **vallée du Grésivaudan** a été le berceau de la Houille Blanche, à l'initiative d'Aristide BERGES, et profite aujourd'hui de son cadre magnifique pour abriter des zones d'activités orientées innovation, haute technologie, pôle d'activité microélectronique d'envergure internationale.

<http://www.isere-tourisme.com/decouvrir-lisere/vallee-du-gresivaudan>

*Chaque commune a son propre « livret d'accueil » n'hésitez pas à le demander à l'accueil de votre mairie.*

## ***BIENVENUE A AVF MEYLAN GRESIVAUDAN***

**Notre association a pour but d'aider à l'intégration des nouveaux arrivants en proposant nombre de supports d'accueil.**

La cotisation est de 42 euros par famille.

**AVF Meylan Grésivaudan** : <http://avf.asso.fr/fr/meylan>

**Adresse** : Centre commercial des Buclos, 27 avenue du Vercors - 38240 Meylan,

**Présidente** : Geneviève Sanson 06 89 11 08 17

**Service du Nouvel Arrivant** : Fabienne Mouronval

## ***AVF a développé différentes activités et lieux de rencontre***

**Septembre** – Première rencontre de la saison pour les adhérents et réinscription.

Forums des associations dans toutes les communes de la vallée

**Octobre** – Cocktail annuel à la Salle Decibeldonne, Chemin de Chamechaude, Meylan.

**Décembre** - Fête de Noël des enfants (voir le programme)

**Janvier** - Galette des Rois

**Mars** - Fête du Printemps

**Juin** – Pique-nique d'été le deuxième samedi du mois (voir le programme)

**Café Rencontre** – deux fois par mois, tous les adhérents sont les bienvenus à ces rencontres et peuvent le proposer à tout nouvel arrivant. Souvent au domicile d'un adhérent ou au local. Information par mail pour le lieu et l'heure. N'hésitez pas à vous proposer pour de telles rencontres.

## *Communication*

**Information quotidienne** envoyée par e-mail pour rappel des sorties ou événements du programme ou extra activité. Pour recevoir ces informations vérifier avec Christine Gay [avfmeylan@gmail.com](mailto:avfmeylan@gmail.com) que vous êtes bien sur les listes de distribution.

**Le Blog AVF** afin de consigner toutes nos activités, sorties et photos ainsi qu'une foule de renseignements sur notre association ou la vie dans la région. Enregistrement auprès de Françoise Ledru [francoise.ledru@free.fr](mailto:francoise.ledru@free.fr)

**Petites annonces** envoyées uniquement à ceux qui en ont fait la demande auprès de Christine Gay : [avfmeylan@gmail.com](mailto:avfmeylan@gmail.com)

## *Vie quotidienne*

### **Numéros utiles**

- Urgences Gaz : 0810 433 038
- Urgences Electricité : 0810 333 338

### **Numéros d'urgence**

- SAMU : 15
- Police : 17
- Pompiers : 18
- Toutes urgences (numéro prioritaire européen avec fixe et mobile) : 112
- Numéro d'urgence gratuit pour personnes sourdes et malentendantes: 114
- Drogue tabac alcool info service : 113
- Enfance maltraitée : 119

### **Numéros et coordonnées**

- SOS médecins 24h/24 3624
- Pharmacie de garde (serveur vocal) : 3237 (numéro national - 0,35€ TTC par minute)
- C.H.U de Grenoble : 04 76 76 75 75
- Centre Anti Poison : 04 72 11 69 11
- Gendarmerie de St-Ismier : 04 76 52 15 45
- Gendarmerie de Meylan : 04 90 22 96

## ***Services domestiques essentiels***

### ***GEG – Gaz Electricité de Grenoble***

Accueil aux particuliers : 5 pl. Vaucanson 38000 Grenoble tel **04 76 84 20 00**

Pour un contrat de gaz naturel et/ou d'électricité avec GDF SUEZ : 09 69 324 324 ou

<http://www.gdfsuez-dolcevita.fr/portailClients/appmanager/portail/clients>

### ***EDF/GDF***

Gaz: 04 76 49 50 51

Electricité: 08 10 33 33 38.

### ***Régie des Eaux de Grenoble***

6, rue Colonel Dumont, 38000 Grenoble

**Tél:** 04 76 86 20 70

**Fax:** 04 76 86 18 46

**E-mail:** [contact@reg-grenoble.fr](mailto:contact@reg-grenoble.fr)

**Urgence 04 76 86 20 80**

[www.reg-grenoble.fr](http://www.reg-grenoble.fr)

### **Nuisance sonore**

Les travaux de bricolage et de jardinage ne sont autorisés que les jours ouvrables – Informations auprès des mairies

### **Déchetterie**

Le recyclage est très bien développé dans la région, se renseigner sur le site des mairies.

## ***Transports***

Pour toute information et carte de la ville

<http://www.grenoble-tourisme.com/fr/>

ou « La metro » <http://www.lametro.fr/101-se-deplacer-a-grenoble.htm>

### ***Vélo***

Dûe à son passé géologique, l'agglomération grenobloise est une des villes les plus plates de France et donne accès à plus de 300 km de pistes cyclables.

**MétoVélo** assure la location (courte et longue durée) de vélos sur Grenoble et son agglomération : agences à la gare et sur le campus.

**Guide des pistes cyclables** : <http://www.lametro.fr/766-deplacements.htm> ou demandez la carte à la mairie

### *Transports publics*

<http://www.lametro.fr/>

### *Transports en commun*

Grenoble est une ville qui tend à favoriser les transports en commun et laisser les voitures particulières en dehors; à cet usage nombre de **parking relais P+R** (voiture+tram) ont été installés aux points stratégiques à la périphérie de l'agglomération. Un seul ticket permet de payer le parking et donne l'accès au tram.

- **TAG** bus et tram en agglomération grenobloise <http://www.tag.fr/>
- **Transisere** autocars sillonnant le département <http://www.transisere.fr/>
- **Transaltitude** bus vers les stations de ski des massifs alentours. <http://www.transaltitude.fr/>

### **Achat de billets**

Pour trouver les meilleures solutions de déplacements en Isère et donner toutes les possibilités d'achat de billet ou carnet de transport <http://www.itinisere.fr>

Agence centre ville : 47 avenue Alsace Lorraine Grenoble

Gare routière départementale 11, Place de la Gare Grenoble

### *Taxis*

Central téléphonique ouvert 7j/7 - 24h/24 se tient à votre disposition au **04 76 54 17 18**

### *SNCF*

<http://www.voyages-sncf.com>    <http://www.idtgv.com/en/>

### *Avions*

4 aéroports à proximité : Grenoble, Chambéry, Lyon, et Genève

Principales compagnies lowcost : Ryanair Easyjet

### **Navettes aéroports**

Grenoble-Isère St Geoirs

Grenoble Chambéry

Lyon Saint Exupéry [http://www.faurevercors.fr/faurevercors\\_web/fr/page\\_navette.awp](http://www.faurevercors.fr/faurevercors_web/fr/page_navette.awp)

### *Voitures particulières*

L'hiver, les équipements spéciaux (pneus neige et chaînes) peuvent être exigés pour accéder aux stations d'altitude.

**Etat des routes**

<http://www.infotrafic.com/home.php> ou  
[http://www.itinisere.fr/evenement/?rub\\_code=3](http://www.itinisere.fr/evenement/?rub_code=3)

**Parkings en ville** <http://www.onepark.fr/Parkings/Grenoble> ou <http://www.parking-public.fr/parkings-grenoble/>

## ***Journaux***

Le journal le plus populaire de la région est le **Dauphiné Libéré**.

Chaque commune délivre régulièrement un **bulletin municipal** relatant toutes les actualités de la commune.

Il existe également beaucoup de **journaux gratuits** pour les événements ou spectacles sur la région à récupérer dans les lieux publics, à la bibliothèque etc....



## Commerces

### ***SUPERMARCHES***

- **Carrefour** à Meylan,
- **Super U** à Biviers
- **ED** Ave Gabriel Péri, St Martin d'Hères.
- **LIDL** à Crolles et Saint Martin d'hères

### ***MAGASINS BIO***

- **La vie claire, Bio Coop, l'Eau Vive, Satoriz**
- **Marchés bio** mercredi après midi 13h30 sur Meylan place de la Louisiane

### ***GRANDS MAGASINS***

- **Monoprix**, et **Galeries Lafayette** et la **Caserne de Bonne** au centre de Grenoble

Zone commerciale de :

- **Grand Place, St Egrève et St Martin d'Hères**

### ***LIBRAIRIES***

- **Decitre** 9 Grande Rue, Grenoble. 04 76 03 36 36.
- **Arthaud** 23 Grande Rue, Grenoble centre.
- **Fnac** au centre de Grenoble.
- **Gilbert Joseph** 4 Beranger, Grenoble,

*Nombreuses foires aux skis, bourses aux jouets, vêtements etc...., et aussi troc vélos, vide poussettes etc....Information sur les journaux ou dans les mairies*

### ***MAGASINS DISCOUNT***

- **Toustock** imp. Rocher 38130 Echirolles, espace Comboire tel 04 76 00 06 06
- **Troc de l'Île** 21 av Ile Brune 38120 Saint Egrève Tel : 04 76 75 92 84
- **1-2-3 EURO** - St Egrève
- **Emmaus** Le Versoud et Sassenage <http://www.emmaus-grenoble.fr/>

### ***ELECTROMENAGER***

- **Darty** Champ Roman, 10 rue Isle, St Martin d'Hères. 04 76 54 02 99
- **Boulanger** 5 r Comboire 38130 Echirolles **04 76 09 22 29**

## ***MEUBLES***

- **IKEA** St Martin d'Hères
- **Alinea** ZA St Egrève.
- **Vima** St Martin d' Hères et aussi à St Egrève
- **Fly** Rue de l'île Brune, ZI des Glaireaux, St Egrève –
- **Meubles Yvrai** 3 av Ile Brune 38120 Saint Egrève
- **Casa** Grand Place ou rue Lafayette, Grenoble.
- **But** 75 r Javaux 38320 Eybens 04 76 24 30 95
- **Conforama** 64 centre cial Grand Place BP 129 38431 Echirolles 0 826 08 10 12

## ***MAGASINS DE BRICOLAGE ET DECORATION***

- Castorama Saint martin d'Hères : <http://magasins.castorama.fr/4188-castorama-grenoble>
- Entrepôt du bricolage Saint Martin d'Hères : <http://e-brico.fr/>
- Leroy Merlin Saint Egrève <http://www.leroymerlin.fr/v3/p/magasins/grenoble-11308219774>
- Kiloutou Saint Egreve Location de matériels de bricolage, jardinage, nettoyage, chantiers et travaux publics : <http://bricoleurs.net/horaires-magasins/kiloutou-a-grenoble.html>

## ***JARDINAGE***

- Lycée Horticole **De Grenoble Saint Ismier** chemin Charvinière 38330 Saint Ismier  
04 76 52 03 63
- **Botanic** 1603 Rte La Doux à Montbonnot : 04 76 52 57 90
- **Paquet Jardin** à Meylan
- **La Palmeraie** de Bernin

## ***Social et emploi***

### ***EMPLOI***

- MIE (maison des initiatives et de l'emploi) : Meylan 04 76 04 14 50
- Mission Locale Crolles : 04 76 08 08 70
- Pôle Emploi [www.pole-emploi.fr](http://www.pole-emploi.fr)
- Chambre de commerce et de l'industrie : 04 76 28 28 28
  - Les chambres de commerce CCI proposent : cours de langue, liste des entreprises, formation <http://www.grenoble.cci.fr/>

### **L'association Travail et partage**

Accompagnement de personnes plus ou moins exclues du marché du travail, afin de leur permettre de retrouver une identité professionnelle à travers des travaux ponctuels : ménage, repassage, bricolage, jardinage. Tél. : 04 76 47 18 33 Mél : [travail.et.partage38@wanadoo.fr](mailto:travail.et.partage38@wanadoo.fr)

Associations de bénévolat : AVF, secours populaire, les restos du cœur, etc.... Emmaüs

## ***Santé***

Services médicaux

[http://www.annuaire-sante.com/as\\_10\\_38\\_Hopitaux-et-Cliniques\\_Isere.html](http://www.annuaire-sante.com/as_10_38_Hopitaux-et-Cliniques_Isere.html)

Pharmacies de garde

<http://www.pharmaciesdegarde.com/>

## ***Système éducatif en France***

<http://www.education.gouv.fr/pid8/le-systeme-educatif.html>

## ***Loisirs***

Grenoble est reconnue comme une ville culturelle de tout premier plan en France. La profonde tradition de rencontres et de croisements entre les créateurs, avec une prédilection pour l'expérimentation, font de la musique, la danse et le théâtre grenoblois, de véritables champs d'innovation culturelle. Toutes les informations disponibles sur :

<http://www.grenoble-tourisme.com/18-culture-patrimoine-grenoble.htm>

<http://www.gresivaudan-actu.org/>

<http://www.petit-bulletin.fr/>

<http://isere.planetekiosque.com/57-agenda.html>

### **GRENOBLE PASS**

Choisissez entre les 4 produits proposés pour construire votre pass :

- 1 entrée au Musée de Grenoble
- 1 A/R au téléphérique Grenoble-Bastille
- 1 visite guidée
- 1 voyage en Petit train touristique (d'avril à octobre)

Formule 2 prestations : 12.50 €

Formule 3 prestations : 16.50 €

En vente à l'Office de Tourisme de Grenoble - 14, rue de la République

## *SALLES DE SPECTACLES*

Pour toutes les salles, *les abonnements se prennent en juin* – présentation de saison en septembre – n'oubliez pas les réservations de dernière minute à tarifs réduits

Dans la vallée du Grésivaudan, la culture n'est pas en reste, avec **l'Hexagone de Meylan**, qui s'affirme comme lieu de production artistique de référence nationale, dans les domaines de culture contemporaine. **L'Agora de Saint-Ismier**, au programme riche et varié. Sans oublier **l'Espace Paul Jargot de Crolles** qui s'identifie par sa vocation musicale. Tous font écho à la dynamique culturelle qui se déploie sur le Pays du Grésivaudan.

Autres salles de spectacles : MC2, Théâtre de Grenoble, La Rampe, Le summum, Palais des sports  
Chaque salle a son propre site pour annoncer son programme.

## *LES BIBLIOTHEQUES*

Chaque commune possède sa bibliothèque. Tous les lecteurs de la vallée peuvent désormais bénéficier d'un "**Pass Culture**" de libre accès à **36 bibliothèques** parmi les 47 communes composant le Pays du Grésivaudan. Ce nouveau service à la population vise à faciliter l'emprunt de documents et ainsi favoriser un meilleur accès à la culture ainsi qu'une ouverture à de nouveaux horizons de lecture.

<http://www.le-gresivaudan.fr/65-bibliotheque-et-mediathèque.htm>

**Bibliothèque Municipale Internationale à Europole** tél : 04 38 12 25 41.

<http://www.bm-grenoble.fr/657-bibliotheque-municipale-internationale.htm>

## *CINEMAS*

Pour les versions originales entre autres :

\***La Nef** 18 Blvd Edouard Rey, 38000, Grenoble. 08 92 68 00 31.

\***Le Club** 9 bis rue Phalanstère. Grenoble 04 76 87 46 21.

\***Le Méliès** 28 allée Henri Frenay à Grenoble (Caserne de Bonne) et Le Centre Culturel Cinématographique (le centre organise également des débats publics sur les films montrés)

Autre cinéma dans la vallée : **Espace Aragon** à Villard Bonnot

Tous les programmes sur les sites :

Allociné <http://www.allocine.fr/recherche/2/?q=38>

ou Télérama [http://www.telerama.fr/cine/film\\_datesortie.php](http://www.telerama.fr/cine/film_datesortie.php)

**Il est désormais possible d'acheter ses e-billets sur internet afin d'éviter une trop longue attente.**

<http://www.cinemasgaumontpathe.com/offres/fini-les-files-d-attente.html>

## ***MUSEES ET PATRIMOINE***

Les 10 musées départementaux sont gratuits. Toute information sur notre patrimoine industriel et culturel sur [www.isere-culture.fr](http://www.isere-culture.fr)

## ***POUR LES ENFANTS***

Toutes les communes proposent via leur Maison des associations ou MJC du sport et des activités pour les enfants durant l'année scolaire. Se renseigner auprès de la mairie.

Certains journaux ou sites y sont particulièrement destinés comme :

Journal Minizou <http://www.minizou.fr/>

Le petit moutard [http://www.lepetitmoutard.fr/activites-enfants\\_39/grenoble\\_2830/enfant.asp](http://www.lepetitmoutard.fr/activites-enfants_39/grenoble_2830/enfant.asp)

Mômes à Grenoble <http://momagrenoble.blogspot.fr/>

Loisirs à partager en famille

<http://www.allofamille.fr>

Accueil à la ferme Belledonne découverte la Combe de Lancey

<http://www.belledonnedecouverte.org/>

## ***OU TROUVER LES INFORMATIONS***

Pour films à l'affiche, marchés, brocantes, foires et salons, expositions, spectacles, animations, galeries d'art, musique et concerts, conférences, etc.... vous trouverez toutes les informations sur :

***Le Kiosque:*** journal gratuit 4 éditions: Grésivaudan; Voironnais-Bièvre; Sud Grésivaudan Royans–Vercors et Grenoble Agglo.

<http://isere.planetekiosque.com/>

***Le petit bulletin, Sortir et Grésivaudan*** journaux gratuits disponibles dans les lieux publics (boulangeries, boucheries, bibliothèques, mairies etc....) <http://www.petit-bulletin.fr/grenoble/index.html>

<http://www.petit-bulletin.fr/grenoble/index.html>

[https://www.yelp.fr/search?find\\_desc=cinemas&find\\_loc=Grenoble&ns=1](https://www.yelp.fr/search?find_desc=cinemas&find_loc=Grenoble&ns=1)

## **DETENTE**

### **Les parcs**

- Parc de l'île d'Amour – Grenoble Meylan
- Base de loisirs du bois français à Saint Ismier : baignade, ski nautique, canoë et pêche
- Parc Paul Mistral –mairie de Grenoble, parc Bachelard à Grenoble
- Jardin et téléphérique de la Bastille à Grenoble
- Parc du château à Vizille
  
- Parcs animaliers de Peaugres 100km de Grenoble

**Parcs aventures** proposent des parcours aventure adaptés à tous les âges et offrent différents jeux aériens (le Sappey en Chartreuse etc....)

**Parcs naturels** de Chartreuse, du Vercors. Un parc naturel régional (PNR) est territoire habité d'une zone rurale remarquable, afin de protéger son paysage et son patrimoine et d'y mettre en œuvre un développement économique durable.

### **Lacs**

- Baignade : La Terrasse, Paladru, Laffrey, Aix les Bains ou Annecy
- Planche à voile : lac du Monteynard
- De montagne dans Belledonne : La nature du sous sol est propice au ruissellement des eaux et à la formation de lacs dans les anciens cirques glaciaires, le massif en est constellé du Nord au Sud : lac Achard, lac des environs de la Pra, lac du Crozet, lac de la Folle, lacs Robert à Chambrousse -Roche Bérenger, Lac de Croup, lac Blanc, lac Merlan, lac de Belledonne . C'est d'ailleurs grâce a ses retenues d'eau naturelle qu'a commencé l'exploitation de la "Houille Blanche".

*Autres sites touristiques et activités dans la région sur [www.isere-tourisme.com](http://www.isere-tourisme.com)*

### **Salles de sport**

#### **Meylan**

[http://www.masalledesport.com/salle-de-sport,meylan,38\\_v.html](http://www.masalledesport.com/salle-de-sport,meylan,38_v.html)

#### **Crolles**

<http://www.justacote.com/crolles-38920/salle-de-sport/>

**Patinoire de Grenoble Pôle Sud** met également ses pistes à disposition de nombreuses associations sportives, qui proposent leurs cours, tels qu'hockey sur glace, patinage artistique, short track ou encore kart sur glace. Bien sûr, il est possible de profiter de la halle de loisirs destinée au grand public pour des séances de patinage libre : avec ses deux surfaces de glace et une capacité d'accueil de 2100 patineurs, ce grand équipement répond aussi bien aux besoins des sportifs qu'à ceux des patineurs amateurs.

### **Piscines**

Meylan, Montbonnot, Crolles

### ***Tennis***

Les clubs, dans la plupart des communes, proposent la location de terrain et cours de tennis

**Au niveau associatif, on retrouve au sein de la ville de Grenoble un panel important d'associations et de clubs permettant de pratiquer l'activité sportive de son choix. Voir le site de l'OMS Grenoble.**

<http://www.omsgrenoble.com/index.php/associations>

*Demander aussi à l'accueil de votre mairie la liste des associations et clubs de sport de votre commune.*

### ***Randonnées***

Un livre : 52 balades en famille autour de Grenoble, de Eric Merlen.

**Maison de la Montagne** 3 Rue Raoul Blanchard Grenoble,  
se procurer “la carte des sentiers des Franges vertes”.

<http://www.grenoble-montagne.com/activites/>

<http://www.le-gresivaudan.fr/-randonnee->

<http://www.le-gresivaudan.fr/>

**Ne pas oublier la METEO** <http://www.meteo-grenoble.com/>

Caplain site renommé sur Grenoble : <http://geo.hmg.inpg.fr/mto/mto38.shtml>

Et aussi un très bon site Norvégien

[http://www.yr.no/place/France/Rh%C3%B4ne-Alpes/Grenoble-Le\\_Versoud/](http://www.yr.no/place/France/Rh%C3%B4ne-Alpes/Grenoble-Le_Versoud/)

### **Les refuges**

Pour réussir vos sorties, pensez à réserver nuitées et repas.

<http://www.isere-tourisme.com/hebergement-collectif/refuge~~~~/search-4-1.html>

[http://www.gites-refuges.com/v2/resultat\\_dep-0503.htm](http://www.gites-refuges.com/v2/resultat_dep-0503.htm)

Partout un large choix d'hébergement : hôtels, chambres d'hôtes, locations de vacances, campings et restaurants

**Les stations de ski** de proximité :

Chamrousse - Les 7 Laux (Le Pleyne-Prapoutel- Pipay) – Villard de Lans - Corrençon

<http://www.grenoble-tourisme.com/fr/>

Vous pouvez louer votre matériel de ski sur place très facilement

**Transaltitude et Skiligne** proposent des bus vers les stations de ski des massifs alentours.

<http://www.transaltitude.fr/>    <http://www.transaltitude.fr/fr/skiligne>

*Accès en voiture : L'hiver les équipements spéciaux sont exigés (pneus neige et chaînes) pour accéder aux stations d'altitude.*

## ***Pour les membres AVF***

Notre site AVF donne un large choix de sites à visiter ou de choses à faire dans la région

<http://avf.asso.fr/fr/meylan> Espace adhérents/idées sorties

### **Remerciements**

Un grand merci à tous ceux qui ont aidé à la réalisation de ce livret d'accueil : Christiane Brass, Véronique Callot, Françoise Destin, Nadine Gaillard, Françoise Ledru et Roger Mohr.

Mis à jour par Christine Gay en Mars 2017