

Votre guide local
gratuit & annuel

Planete Kiosque •com

Grenoble et agglo
2014



16^e édition
124 pages d'infos pratiques

Tous les services du Conseil général proches de vous !

● Service aménagement

- Route : entretien, exploitation, gestion du domaine public et aménagement du réseau routier départemental
- Environnement : actions liées à la biodiversité et aux milieux naturels et agricoles
- Aides aux communes : subventions et aides aux communes et intercommunalités
- Culture et Patrimoine : Instruction des aides aux associations culturelles et des dossiers relevant du Patrimoine

● Service éducation

- Maintenance, rénovation et construction des collèges
- Mise en place de projets éducatifs en partenariat avec les principaux et les enseignants



● Services médico-sociaux

- Action sociale
- Aide sociale à l'enfance
 - Autonomie*
 - Insertion*
- Protection maternelle et infantile



Maison du Conseil général
Territoire de l'Agglomération grenobloise
32 rue de New-York - CS 60097
38024 Grenoble Cedex 1 - Tél. 04 57 38 44 00

* Antenne Sociale :
15 avenue Doyen Louis Weil - CS 80338
38010 Grenoble Cedex 1
- Service insertion : 04 56 80 16 60
- Service autonomie : 04 56 80 16 80

Edito

Pour sa 16^e année, toute l'équipe de Planetekiosque Grenoble et agglomération a le plaisir de vous offrir la nouvelle édition de votre guide local d'informations pratiques.



2014 est une année haute en couleur avec pour point d'orgue LE BRÉSIL

qui va être sous les projecteurs cet été avec la coupe du monde de football.

Nous souhaitons donner notre coup d'envoi à cet événement avec une couverture pétillante à l'image du carnaval de Rio !

Nous vous invitons à nous suivre sur notre page Facebook Planetekiosque, des surprises vous attendront.

Merci à vous tous lecteurs et annonceurs pour la fidélité et la confiance que vous nous accordez chaque année.

Saisissez toutes les occasions de sortir avec nos pages «festivals et événements» p 98 à 103

et nos 20 000 manifestations en Rhône Alpes sur notre site

www.planetekiosque.com

Professionnels

La balle est dans votre camp, soyez offensifs,

gagnez du terrain, communiquez

dans la durée sur nos 5 guides pratiques gratuits et annuels.

254 000 exemplaires sur les territoires de **Grenoble agglomération**,

Voironnais Bièvres, Sud-Grésivaudan Royans Vercors, Sud-Isère, Grésivaudan.

Communiquez vos opérations commerciales et vos événements sur un média réactif.

www.planetekiosque.com.

En moyenne 170 000 visiteurs/mois.

1 newsletter hebdomadaire (Isère) et 1 newsletter bi-mensuelle (Drôme).

Une présence sur les réseaux sociaux facebook et twitter.

Référenciez votre entreprise dans
les moteurs de recherche :

 , yahoo, bing...

Aujourd'hui planetekiosque.com référencé
sur Google plus de 200 clients

Pour tout devis, évaluation
de votre communication et de
votre positionnement
dans les moteurs de recherche,
contactez-nous
au **04 76 84 53 24**
lekiosquegrenoble@voila.fr

*Vous recherchez
un logement neuf,
appartement ou maison ?*

Contactez-nous

04 76 15 21 21

www.trignat.fr

Gilles
TRIGNAT
RESIDENCES

UN ENGAGEMENT DE QUALITÉ. UNE SIGNATURE.



Sommaire



Administration

- Économie - 11
- Organismes administratifs - 12
- Mairies - 16

Habitat / Logement

- Carnet d'adresses des professionnels - 18
- Organismes d'habitat - 20

Vie quotidienne

- Jours de marché - 25
- Vie pratique - 26
- Déchèteries - 26
- Bureaux de Poste - 30
- Vitrine commerces - 32
- Foires, brocantes - 32
- Transport et mobilité - 36

Social et emploi

- Emploi - 45
- Services sociaux - 46
- Services à domicile - Aide à la personne - 51

Santé

- Professions médicales - 52
- Professions paramédicales - 58
- Établissements de soins - 65
- Soins hors d'un cadre réglementé - 67
- Services de santé - 67
- Beauté / Bien-être - 68

Enseignement

- Enfance - 70
- Scolarité - 70
- Enseignement supérieur - 72
- Formation - 74

Loisirs

- Culture - 79
- Loisirs - 88
- Offices de tourisme - 92
- Sports - 94
- Festivals, événements - 98

Restaurants, et hébergements - 104

Index des rues - 108

Plan - 110

Calendrier - 122

Planetekiosque Grenoble agglo

Tel. fax : 04 76 84 53 24

lekiosquegrenoble@voila.fr

Le Kiosque est distribué gratuitement
en boîtes aux lettres et dans plus
de 150 points de dépôts sur
Grenoble agglo



Index

Abattage d'arbres	18	Chauffage (Habitat)	18	Eaux vives	94	Jardinage	18
Accueil à la ferme	88	Chiropractie	67	Échographie	55	Jeunes/enfants	47
Accueil et hébergement	46	Chirurgie cardio-vasculaire et thoracique	55	Écoles élémentaires	71	Jeunesse et sports	14
Acrobranche	94	Chirurgie de la main	55	Écoles maternelles	70	Jeux	88
Activités sportives	94	Chirurgie générale	55	Écoles primaires	71	Jours de marchés	25
Administrations sociales	12	Chirurgie maxillo-faciale	55	Écoles privées	71	Justice	14
Aéroports	36	Chirurgie orthopédique et traumatologie	55	Économie	11	Kart	95
Agences immobilières	18	Chirurgie plastique reconstructrice et esthétique	55	Écoutes téléphoniques	48	Kinésithérapie	67
Agences interim	45	Chirurgie urologique	55	Éducation nationale	13	Kinésithérapeutes	60
Agriculture	12	Chirurgie vasculaire	55	Éducation pour la santé	49	Kits d'urgence dentaire	67
Aide à domicile	51	Chirurgie viscérale	55	Églises	27	La Poste	30
Aide aux entreprises	11	Chirurgiens dentistes	52	Élagage	18	Laboratoires d'analyses médicales	66
Aide médicale	48	Chirurgiens dentistes qualifiés orthopédie dento-faciale	53	Électricité	28	Lacs et plans d'eau	88
Air	26	CHU (Centre hospitalier universitaire)	65	Encadrement	18	Langue des signes	89
Aires de jeux pour enfants	88	Cigarettes électroniques	32	Endocrinologie et métabolisme	55	Librairies et papeteries	32, 80
Allergologie	55	Cimetières	26	Enseignement supérieur privé	73	Lieux d'accueil parents/enfants	70
Anatomie et cytologie patholo.	55	Cinéma	79	Enseignement supérieur public	72	Lithothérapie	68
Angéiologie	55	Circuits/Sites	86	Entretien d'espaces verts	18	Location de matériel de fête	90
Animaux	26	Cirques	88	Entretien véhicules	42	Location tire-lait électrique	67
APEC	45	Cliniques chirurgicales	65	Environnement	28	Logements étudiants	22
Archéologie	85	Cliniques psychiatriques	65	Épicerie	32	Logements sociaux, pour qui ?	22
Architectes	18	Collèges et Lycées privés	71	Équipement	13	Ludothèques	80
Architecture	85	Collèges et Lycées publics	71	Équitation : chevaux, poneys, ânes	94	Magasins de sport	34, 96
Archives	79	Communauté d'agglomération	17	Escalade, spéléologie, canyoning	94	Mairie de Grenoble	16
Arrêt du tabac	54	Conciliateur fiscal	13	Étudiants	22	Mairies de l'agglomération grenobloise	16
Articles de fête	32	Conciliateurs et médiateurs de justice	14	Examen bucco-dentaire	52	Maison de justice et du droit	14
Associations	12	Conseil général	13	Expositions, galeries d'art, centres culturels	80	Maison de l'emploi	45
Associations de solidarité	46	Conseil régional	13	Famille	47	Maison de la montagne	92
Assurances	18	Consommation et défenses	26	Femmes (emploi)	46	Maisons de retraite	66
Autopartage	36	Construction	18	Femmes (social)	47	Maisons du Conseil Général	13
AVF	12	Consulats	13	Fermes de Belledonne	91	Maîtrise de l'énergie	28
Banque Assurance	26	Cordonnerie	32	Festivités, événements	98	Maladies, info, soutien	48
Bibliothèques et médiathèques	79	Cour d'appel	14	Finance	18	Massages (ateliers, stages)	89
Bibliothèques universitaires	79	Cours, ateliers, stages	89	Foires	32	Massages bien-être	68
Bien manger	58	CPAM	50	Football	95	Matériel médical	67
Bijouterie	32	Création d'entreprises	11	Forêts, chasse et pêche	12	Médecine du travail	56
Bilan de santé	48	Crèches et haltes-garderies	70	Formation	74	Médecine et biologie du sport	56
Billetterie	79	Crédit d'impôt pour développement durable	21	Fourrière	42	Médecine légale, expertises médicales	56
Biologie médicale	55	Crédit, financement	18	Foyers	21	Médecine manuelle - ostéopathie	56
Bouger plus	63	Crêperies	104	Foyers de ski de fond	97	Médecine physique & de réadaptation	56
Bowling	95	Cuisine du monde	104	Garages	42	Médecine tropicale	56
Bricolage	18	Cuisine moderne	104	Garde d'enfants à domicile	70	Médecins généralistes	53
Brocantes et puces	25	Cuisines	18	Gares et ouverture guichets	38	Médecins orientation acupuncture	54
Bureaux de poste	30	Danse (école de)	94	Gares routières	38	Médecins orientation homéopathie	54
Caf	49	Danse (ateliers, stages)	89	Gastro-entérologie et hépatologie	56	Médias et communication	30
Calendrier	122	DDASS	45	Gaz	28	Menuiserie	18
Calendrier des vaccinations	56	DDTEFP	13	Gendarmerie	13	Météo	31
Cancer	48	Déchèteries	27	Gestion de patrimoine	18	Meubles	18
Carburant	42	Décoration	32	Gîtes	104	Mieux-être	68
Cardiologie et affections cardio-vasculaires	55	Décoration d'intérieur	18	Golf	95	Missions locales jeunes	45
Carsat (ex Cram)	50	Défense des droits des automobilistes	42	Grottes	80	MJC et centres socio-culturels	90
Casier judiciaire	14	Démarches administratives automobile	42	Gymnastique enfants	95	Mosquées	27
Casinos	88	Déménagements	16	Gynécologie médicale	56	MSA	50
CCI	15	Dépannage en informatique	18	Gynécologie obstétrique	56	MST, sida et hépatites	48
Centres de loisirs	88	Dépannage en plomberie	18	Hamman	68, 88	Musées	80
Centres de planification	49	Dépistage cancer	67	Handicapés (emploi)	46	Mutuelles	50
Centres de radiologie	65	Dépôt-Vente et Achat-Vente	32	Handicapés (social)	47	Neurologie	56
Centres de santé	49	Dermatologie et vénéréologie	55	Hôpitaux	65	Neuropsychiatrie	56
Centres de vacances	104	Déstockage	32	Hôtels	104	Nouveaux arrivants	12
Centres médico-psychologiques	49	Détective	16	Immigrés	47	Nutrition	56
Centres sociaux	46	Diététiciens	58	Impôts	13	Offices de tourisme	92
CESU	50	Diététique, Alimentation saine	68	Impression	30	Oncologie	56
Chambre des métiers et de l'artisanat	15	Documents à conserver	14	Imprimés de véhicules	16	Ophtalmologie	56
Chambres d'hôtes	104	Don du sang	57	Infirmiers	58	Optique	67
Charpente, couverture	18	Douanes	13	Informations économiques	12	Ordre des avocats	14
Chasse	94	Drogue et alcool	46	Informations jeunesse	76	Organismes d'habitat	20
Châteaux	85	Eau	28	Informatique	18	Organismes HLM	21
Chauffage (Compagnie de)	26			Infos routes	42	ORL - Oto-rhino-laryngologie	57
				Insertion	48	Orthophonistes	61
				Internet	30	Orthoptistes	62
				Isolation	18	Ostéopathes	62
				Isolation/aide psychologique	47	Pacs	16

Bulle d'O

Votre nouvelle piscine à Grenoble

Piscine Bulle d'O, 12 rue Henry-Le-Chatelier, quartier Chorier-Berriat
Informations, horaires et animations sur Grenoble.fr



Grenoble.fr

Suite de l'index

Palais de justice	14
Parapente	95
Parcs animaliers, sites naturels	90
Parcs et jardins	84
Parcs régionaux	92
Parkings	42
Parkings relais	42
Patinoires	96
Patrimoine	85
Patrimoine industriel	86
Patrimoine naturel	87
Patrimoine religieux	87
Paysagistes	18
Pêche	95
Pédiatrie, maladies des enfants	57
Pédicures, podologues	63
Permanences juridiques	14
Petites annonces	21
Pharmacies	66
Photographie (ateliers, stages)	89
Pièces détachées	42
Piscines	96
Pizzerias	104
Plan de Grenoble	108
Plomberie	18
Pneumologie	57
Points permis de conduire	42
Pôle emploi	45
Police	15
Pompes funèbres	26
Portes, fenêtres	18
Préfecture	16
Presse	30
Prêt-à-porter	32
Prêts	48
Produits bio	32
Produits d'importation	32
Produits fermiers	91
Produits naturels	68
Produits régionaux	91
Promoteurs immobiliers	18
Protection de l'environnement	28
Protection de la jeunesse	16
Prud'hommes	15
Psychanalystes	64
Psychiatrie	57
Psychologues	64
Psychomotriciens	65
Psychothérapeutes	65
Psychothérapie (hors du cadre réglementé)	67
Publicité, graphisme	31
Rachat de crédit	31
Radiologie	58
Radios	31
Radiothérapie	58
Randonnées	96
Relais assistantes maternelles	70
Relaxation	68
Remise en forme	68, 95
Rencontres	31

Répression des fraudes	13
Reproduction de clés	34
Ressourceries	34
Restaurant Gastronomique	104
Restaurant Traditionnel	104
Restaurants	104
Rhumatologie	58
RSA	48
RSI	51
Sages-femmes	58
Salles de spectacles	87
Salons, congrès	91
Sécurité sociale	50
Services emploi	46
Services Locaux de Solidarité	48
Services urbains	30
Sites touristiques et insolites	91
Ski	97
Smic	13
SNCF	38
Soins à domicile	51
Soins hors d'un cadre réglementé	67
Soins palliatifs	51
Sophrologie	67
Sophrologie (ateliers, stages)	89
Soutien scolaire	72
Stades	98
Stomatologie	58
Stores	18
Supermarchés et hypermarchés	34
Surface d'un logement	22
Synagogues	27
Syndicats intercommunaux	17
TAG	38
Taxe d'habitation	20
Taxis	43
Téléalarme	67
Télévision	31
TER	38
Théâtres	88
Thermes	66
Traiteurs	104
Trampoline	95
Transfusions sanguines	66
Trésor public	14
Tri sélectif	26
Tribunaux	15
Troisième âge	47
Universités	74
URSSAF	45
Utilisation de l'eau de pluie	23
Vacances scolaires	72
Vélo	36
Vélo - VTT	95
Vétérinaires	67
Via Ferrata	99
Vidange, curage	18
Vitrierie, miroiterie	18
Volets roulants	18
Voyages, Séjours	94
Yoga	68
Zinguerie	18
Zones de stationnement de Grenoble et tarifs	43

Index des annonceurs

Aérocar - VFD	36	Magie des Automates	99
Agence Valérie Périnel	30	Mairie de Fontaine	13
Althéa SP	51	Mairie de Grenoble	7
Au Bristol	15	Maison de la Montagne	93
Auberge des Saveurs	106	Maisons du Conseil Général	2
Bateau Canal	91	Marceau Lallemand Détective	17
BG Paysage	23	Marchés de Grenoble	24
Boyer Torrollion	19	MC Aries	67
Cap Vital Santé	67	Métro Vélo	36, 39
Cassiopee	51	Méтро.fr	10
Caves de Chartreuse	124	MFR Vif	73
Ciga Verte	32	Molliex Bernard	68
CitéLib	36, 110, 121	Musée de la Grande Chartreuse	84
Clinique du Mail	59, 65	Musées départementaux	83
Commandeur	35, 111	Opti'Mômes	62, 119
Conseil Général de l'Isère - Consommateurs malin	26	Ordre des Avocats	15
Conseil Général de l'Isère - Dépistage	57	Papeterie Roulet	34
Crédit Alpimmo	11, 119	Pic de la Belle-Etoile	106
Crêperie Cadet Rouselle	105	Pizzelino	104, 111, 113
De Neri Service	43	PlanèteSki	101
Démolition Automobile	43	Pôle Sud	78
Dépan'À Dom	30	Progress System	76
Dixi	32	Radio Isa Grenoble	31, 110, 118, 121
Easy Cash	33	Ressourcerie	112, 25
École de danse Weiwiers	89	Restaurant l'Aiglon	106, 112
École de Yoga	68	Restaurant le Katmandou	105
Elif's	89	Restaurant le Prieuré	107
Emploi 38	49	Robert Valérie	69
Flottibulle	97	Safliaf	9
GEG	28, 115	Sémitag	38, 40, 123
GF Charpente	23	Service Public Local Eau de Grenoble	28, 115
Ginseng	69	Services Locaux de Solidarité	44
Gîtes de France	116	Signethic	76
Grenoble Solidarité	25	SMTC	41
Greta	75	Sogémi	21
Hôtel Restaurant le Mas	107	Sud'Isère Téléalarme	47
Jardins du Lautaret	85	Suplinfo	75
Karl Di Foggia	89	TéléGrenoble	114, 117
La Métro - Tri	29	Training 7	63
La Rando	93	Transisère	37, 38
Lamberbourg Ostéopathes	62	Trignat Résidences	7
Le Petit Bulletin	116, 118	Univeria	77, 113
LEAP Saint-Exupéry	73	Valmy Cordonnerie	27
Librairie des Alpes	81	Yannick Martin	89
Lycée Pierre Termier	72		

Pour toutes informations appelez le 04 76 84 53 24

E-mail : lekiosquegrenoble@voila.fr

Publié par excel prod - 21, rue colonel dumont - Appt 59
38000 grenoble

Responsable de publication : Olivier Finet
Publicités : Olivier Finet, Nicolas Rundwasser, Sarah Carle
Charlotte Cartier Millon, Philippe Leyer
Mise à jour des informations : Julie Donna
Création couverture : Au Bristol
Mise en pages : Au Bristol

Impression : Sib Imprimerie
Distribution : Geo Diffusion
Dépôts : offices de tourisme,
annonceurs, maires
Nombre d'exemplaires : 70 000

Centre anti-poisons (Lyon)	04 72 11 69 11	Appel d'urgence européen
SOS enfance maltraitée	119	112
	0800 05 41 41	Samu Pompiers
SOS Amitiés	04 76 87 22 22	15 18
Veilles sociales	115	Gendarmerie
ALMA Maltraitance personnes âgées	04 76 46 47 47	17
Sida info services	0 800 840 800	Gardes de médecins, pharmacies et dentistes : appelez la gendarmerie
Accueil sans abri	115	Gardes médicales : 15
	0 800 306 306	
Drogue info services	113	
	0 800 23 13 13	
Toxicomanie	01 48 09 13 13	
SOS Alcool	04 76 96 34 36	
Centre opposition cartes bancaires	08 92 70 57 05	
Urgence gaz (Grenoble)	04 76 84 36 36	
Dépannage électricité (Grenoble)	04 76 84 37 37	

safilaf
GROUPE

CORENC



SEYSSINET



FONTAINE

**Safilaf, promoteur local
depuis 1948, construit votre future
résidence à côté de chez vous.**

ECHIROLLES

VARCES

GRENOBLE

VOIRON

04 76 41 70 14

safilaf.com

Propriétaires, vous cherchez une agence
compétente, disponible et indépendante ?

Alors, rencontrons-nous !

**Bénéficiez des atouts d'une grande marque
et des services d'une enseigne locale.**

En confiant vos biens en gestion à une de nos agences, vous
profiterez de services exclusifs et d'une totale transparence.

Pas de coût supplémentaire pour toute demande
spécifique ni de mauvaises surprises.

Alors, qu'attendez-vous, rencontrons-nous !


**Boyer
Torrollion**
IMMOBILIER

Le Groupe
local et indépendant
www.botor.com



GRENOBLE
04 76 871 136

ST. ÉGRÈVE
04 76 940 940

VOIRON
04 76 055 183

COUBLEVIE
04 76 675 274

LA CÔTE
ST-ANDRÉ
04 74 202 341





COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION
GRENOBLE-ALPES MÉTROPOLE



ACTUALITÉ



VIDÉOS



SERVICES



AGENDA

TOUTE L'INFO
DE VOTRE MÉTROPOLE
EST SUR
lametro.fr

et sur

www.facebook.com/grenoble.alpes.metropole



Administration

- Économie - 11
- Organismes administratifs - 12
- Mairies - 16

Économie | Aide à la création d'entreprises | Aide aux entreprises |

Économie

Création d'entreprises

Aide à la création d'entreprise

● **Agence Pour la Création d'Entreprise**
www.apce.com

Ce site internet contient toute l'information technique, du plus général au plus particulier, ainsi que les outils interactifs permettant aux créateurs de trouver les bons interlocuteurs

GRENOBLE

● **ACEISP - Accompagnement à la Création d'Emploi et à l'Insertion Sociale et Professionnelle**
Espace Vaucanson
82, rue A.-France **04 76 96 48 27**
www.aceisp.org

Aide à la création d'entreprises, de commerce et d'emploi, aide à la réalisation de projets et actions d'insertion sociale et professionnelle

● **ADIE - Association pour le Droit à l'Initiative Economique**
17, rue Denfert-Rochereau
www.adie.org **0 800 800 566**

Accompagnement et financement en micro-crédit des créateurs d'entreprise demandeurs d'emploi et/ou touchant les minimas sociaux essentiellement

● **CCEA - Club des Créateurs et Repreneurs d'Entreprise des Alpes CCI de Grenoble**
1, pl. A.-Malraux **06 07 85 06 68**
www.ccea-alp.org

Vous accompagnez tout au long de votre projet de recherche d'une entreprise dans la région grenobloise en intégrant la formation, le conseil et l'accompagnement, sur mesure, pour répondre aux spécificités de chaque projet

● **Chambre des métiers et de l'artisanat de l'Isère**
ZAC Bouchayer-Viallet
20, rue Arts-et-Métiers **04 76 70 82 09**
www.cma-grenoble.fr

Vous avez un projet de création ou reprise d'entreprise artisanale. La Chambre de Métiers de Grenoble via le Pôle Artisans Artisans du service économique, vous propose un programme d'information, de conseil et d'accompagnement : Réunion spéciale créateurs (inscription obligatoire) : chaque Lu 8h45 - 11h45

Stage de Préparation à l'Installation - Formation basée sur une approche collective et individualisée pour répondre aux principales questions des créateurs. Le SPI est obligatoire pour les futurs créateurs d'entreprise artisanale

Entretien individuel avec un conseiller spécialisé pour aider à la validation du projet

● **Espace Entreprendre Chambre de Commerce et d'Industrie**
1, pl. A.-Malraux **04 76 28 28 28**
entreprendre.grenoble.cci.fr/

Épauler tous ceux qui ont un projet de création pour mener à bien leur parcours. Ce service intègre la formation, le conseil et l'accompagnement sur mesure pour répondre aux spécificités de chaque projet

Réunion d'information - Auto-entrepreneur : pour qui, comment ? - Ma 10h30 - 12h

Réunions d'information - 10 clés pour entrepreneur - Ma 13h45 - 17h

Les ateliers «soirées de la jeune entreprise» - 1.Lu par mois 18h - 21h

Aide aux créateurs d'entreprise

● **Créer son entreprise**
www.creer-entreprise.org
Blog d'information et d'entre-aide destiné à l'échange d'expérience et de conseil sur le sujet de la création d'entreprise. Futur créateur, auto-entrepreneur, entrepreneur expérimenté...

GRENOBLE

● **MCAE Isère Active**
35, rue Casimir-Brenier **04 76 22 33 18**

www.mcae.org
Propose aux créateurs d'entreprise une expertise de projets avec l'appui de personnes qualifiées, des outils financiers et un accompagnement bancaire, un suivi de proximité, la mise en relation avec d'autres porteurs de projets pour favoriser l'échange

● **Réseau Entreprendre Isère**
31, rue G.-Eiffel **04 76 69 63 77**
www.reseau-entreprendre-isere.fr

Accompagnement des nouveaux entrepreneurs en faisant appel à la compétence de ses membres en les aidant au financement des projets par le biais de prêts d'honneur aux créateurs

ST-MARTIN-D'HÈRES

● **oZer - Pôle Entrepreneuriat Etudiants Grenoble**

DU - Imm. Les Taillées B
271, rue Houille-Blanche
www.ozer-entrepreneuriat.fr

oZer donne aux étudiants de toutes formations l'envie d'entreprendre et les sensibilise à cette forme d'emploi, elle leur apporte un soutien et des outils pour démarrer leur projet et s'engager sur l'entrepreneuriat sous toutes ses formes

Service aux entreprises

Aide aux entreprises

GRENOBLE

● **AEPI - Agence d'Étude et de Promotion de l'Isère**
1, pl. Firmin-Gautier **04 76 70 97 18**
www.grenoble-isere.com

Offre à toute entreprise l'aide nécessaire pour concrétiser son projet d'implantation ou de développement en Isère.

● **Maison de l'avocat - Chèque Conseil Entreprise**
45, rue P.-Semard **04 76 15 10 36**
www.avocats-grenoble.com

Ce chèque permet de consulter un Avocat pour traiter des problèmes liés aux entreprises (commercial, social, fiscal, autres)

p15

Courtier en crédit

CRÉDIT ALPIMMO



À proximité de Grenoble, nous sommes une structure régionale spécialisée dans la recherche de financement.

NOS ENGAGEMENTS AU QUOTIDIEN SONT DE VOUS OFFRIR :

- Un suivi personnalisé du dossier
- Une offre négociée aux meilleures conditions
- Une comparaison objective des propositions bancaires
- Une confidentialité totale
- Une disponibilité pour vous accompagner
- Un professionnalisme reconnu par nos partenaires
- Un engagement dans chacun de nos dossiers

CRÉDIT ALPIMMO

www.credit-alpimmo.fr

Contact
particuliers
06 19 56 49 35

Contact
professionnels
06 13 37 46 91

● **Bpifrance**
15, rue de Belgrade 04 76 85 53 00
www.bpifrance.fr

Accompagne les entreprises, de l'amorçage jusqu'à la cotation en bourse, du crédit aux fonds propres. Bpifrance regroupe OSEO, CDC Entreprises, FSI et FSI Régions pour offrir, dans votre région, des solutions de financement adaptées à chaque étape de la vie de votre entreprise.

● **Crédit Alpimmo** p11, 119
06 13 37 46 91

www.credit-alpimmo.fr

Crédit, financement Grenoble

● **Grenoble Ecobiz**
1, pl. André-Malraux 04 76 28 27 74
www.grenoble-ecobiz.biz

Partagez compétences et savoir-faire, accédez aux conseils de plus d'experts, faites vous connaître, développez votre entreprise.

Chaque mois, des réunions, ateliers, groupes de travail, conférences...

● **LYON**

● **Région Rhône-Alpes**

1, esplanade F.-Mitterrand
CS 20033 - 69269 Lyon cedex 02
www.rhonealpes.fr 04 72 59 51 76

Informations économiques

● **Artisanat info juridique**
www.artisanat.info 0 820 09 78 38

Pour toute question professionnelle dans un domaine juridique, social, fiscal, commercial, bancaire, immobilier...

Munissez vous de votre n° SIRET

GRENOBLE

● **Greffé du tribunal de commerce**
Pl. Firmin-Gautier 04 56 58 50 50
Comptes annuels 04 56 58 50 61

Entente./Nantissements

04 56 58 50 72
Procédures 04 56 58 50 22
RCS Kbis 04 56 58 50 67
www.greffé-tc-grenoble.fr

Divers renseignements sur une entreprise : son RCS, une société en liquidation ou redressement judiciaire, vérifiez si une procédure est en cours, renseignements sur son évolution économique, les comptes annuels, l'endettement, les statuts et délibérations de la société, son historique, recouvrement

● **Les Affiches de Grenoble et du Dauphiné**
6, av. de l'Europe 04 76 84 32 03

www.affiches.fr

● **Présences**
1, pl. André-Malraux 04 76 28 28 76
www.presences-grenoble.fr

Magazine économique de la Chambre de commerce et d'industrie

Administrations sociales

GRENOBLE

● **ARS - Agence Régionale de Santé**
17, rue Cat-I'Hermier 04 76 63 64 29
www.ars.rhonealpes.sante.fr

● **CAF**
3, rue des Alliés 0 810 25 38 80
38051 Grenoble cedex 9

www.caf.fr

Prix d'un appel local

Pour vos demandes d'aides et joindre un téléconseiller
Lu au Ve 8h30 - 16h30

● **Cité de la Caf**
2/3, rue Belgrade 0 810 25 38 80
(à proximité du parking Philippeville)
www.caf.fr

La Caf vous accueille désormais uniquement sur rdv à Grenoble au siège et à la cité Caf.

Pour prendre rdv : www.isere.caf.fr - sélectionnez le lieu d'accueil de votre choix et laissez vous guider !

En vous rendant sur place sans rdv, vous pouvez toujours : déposer, retirer et imprimer des documents.

Sur rdv Lu au Ve 8h30 (10h le Ma) - 12h et 13h10 - 16h30

● **DDPP - Direction Départementale de la Protection des Populations**
22, av. Doyen-L.-Weil 04 56 59 49 99

Agriculture

Chambre d'agriculture

GRENOBLE

● **Chambre d'agriculture de l'Isère**
40, av. M-Berthelot 04 76 20 68 68
rhone-alpes.svniagri.com

Forêts, chasse et pêche

GIÈRES

● **FDCI - Fédération Départementale des Chasseurs de l'Isère**
2, all. Palestine 04 76 62 97 78
www.chasse38.com

Lu au Ve 8h30 - 12h et 13h30 - 16h30 (16h le Ve)

ST-QUENTIN-SUR-ISÈRE

● **Fédération de Pêche de l'Isère**
Font-Besset
301, rue l'Eau-Vive 04 76 31 06 00
www.peche-isere.com

GRENOBLE

● **ONF - Office Nationale des Forêts**
Hôtel des Administrations
9, quai Créqui 04 76 86 39 76
www.onf.fr

● **DDT de l'Isère**
17, bd Joseph-Vaillier 04 56 59 46 49
www.isere.equipement.pouv.fr

La Direction départementale des territoires regroupe les anciens services de la DDAF, de la DDE et du bureau environnement de la préfecture. Elle met en oeuvre les politiques agricoles, d'environnement, d'aménagement et d'urbanisme, de logement et de construction, de prévention des risques, de transport, qui ensemble organisent l'aménagement et le développement des territoires.

Produits régionaux

GRENOBLE

● **ADABEL - Association pour le Développement de l'Agriculture de BELledonne**
40, av. M.-Berthelot 04 76 20 68 45
www.adabel.fr

Associations

GRENOBLE

● **Maison des associations de Grenoble**
6, rue B.-de-Boissieux 04 76 87 91 90
associations.grenoble.fr/

Lieu ressource à la disposition des associations. Equipement accessible aux personnes à mobilité réduite.

Ouverture au public : Lu au Ve 8h30 - 19h

Ouverture aux associations : Lu au Ve 8h30 - 23h, Sa 10h - 17h (se renseigner pour les vac. scolaires)

Démarches pour les nouveaux arrivants

→ ALLOC. FAMILIALES

Informez votre caisse de votre changement d'adresse.

→ ASSURANCES

Informez votre assureur de votre changement d'adresse.

→ BANQUE

Informez votre banque de votre changement d'adresse.

→ CARTE D'IDENTITÉ

Faites modifier votre adresse à la mairie de votre nouveau domicile.

→ CARTE GRISE

Faites modifier votre adresse à la préfecture de Grenoble. Formalité obligatoire à accomplir dans les 15 jours qui suivent votre déménagement.

→ ÉCOLE

Demandez en mairie un certificat de domicile puis inscrivez vos enfants auprès du directeur d'école concerné.

→ ÉLECTRICITÉ ET GAZ

Signalez votre départ au centre d'électricité et de gaz de votre ancien domicile. Faites établir un nouvel abonnement au centre dont dépend votre commune (voir en rub. **Ve quotidienne**).

→ IMPÔTS

Envoyez votre déclaration de revenus au Centre des impôts. Pour le paiement de la taxe d'habitation, le logement pris en compte est celui occupé au 1^{er} janvier de l'année en cours.

→ POSTE

Informez le poste de votre ancien domicile de votre changement d'adresse pour obtenir la réexpédition de votre courrier pendant 6 mois (service payant).

→ SERVICE DES EAUX

Faites résilier votre abonnement dans votre ancienne commune et adressez-vous à la mairie pour l'ouverture d'un nouveau compteur.

→ TÉLÉPHONE

Demandez une nouvelle installation de ligne à votre opérateur.

→ LISTES ÉLECTORALES

Faites-vous inscrire en mairie sur les listes électorales. Munissez-vous d'une pièce d'identité ou du livret de famille et d'un justificatif de domicile ou d'appartenance à la commune (impôts).

L'AVF - Accueil des Villes Françaises

Créateur de lien social - propose accueil, information, adaptation des personnes et familles nouvellement arrivées en Isère.

Local : Gymnase des Ayguinards

1, rue le Poulet - 38240 Meylan

Tél. : 04 76 93 03 32

Mail : avfmeylan@gmail.com

<http://reseau.avf.asso.fr/space/avfvoiron>

Alliance française

7 rue Elisée Chatin - 38100 Grenoble

Mail : contact@afgrenoble.org 04 76 56 25 84

www.afgrenoble.org

- Une volonté de personnaliser l'accueil et les animations favorisant l'échange dans la diversité culturelle et permettant une immersion de qualité dans la culture française.

- Des cours et des stages intensifs de français langue étrangères, pour adultes et enfants, dispensés par des professeurs certifiés.

Lu au Ve 8h30 - 12h30 et 13h30 - 17h30 (17h le Ve)

Conseil général

Conseil général

GRENOBLE

- Conseil général de l'Isère p26
7, rue Fantin-Latour 04 76 00 38 38
BP 1096 - 38022 Grenoble Cedex 1
www.isere.fr



Maisons du Conseil Général

GRENOBLE

- Maison de l'agglomération grenobloise p2
32, rue de New-York 04 57 38 44 00
38024 Grenoble
www.isere.fr

Conseil régional

LYON

- Conseil régional Rhône-Alpes
1, esplanade F.-Mitterrand
CS 20033 - 69269 Lyon cedex 02
www.rhonealpes.fr 04 26 73 40 00

GRENOBLE

- Espace Rhône-Alpes de Grenoble
2, rue de la Poste 04 26 73 48 01
www.rhonealpes.fr

Espace de documentation avec un libre accès à Internet, brochures d'information sur les politiques régionales, équipements permettant l'organisation de réunions...

Des rencontres thématiques, des journées portes ouvertes et des expositions sont régulièrement organisées, afin d'informer le grand public des actions de la Région.
Lu au Ve 13h30 - 17h

Éducation nationale

GRENOBLE

- Dir. dépt. de l'éducation nationale de l'Isère
Cité administrative
1, rue J.-Chanron 04 76 74 79 79
www.ac-grenoble.fr/ia38
- Rectorat - Académie de Grenoble
7, pl. Bir-Hakeim 04 76 74 70 00
www.ac-grenoble.fr

Consulsats

GRENOBLE

- Consulat d'Algérie
6, ch. du Commerce 04 76 54 30 18
www.amb-algerie.fr
- Consulat d'Italie
15, crs Jean-Jaurès 04 76 46 15 68
www.consilione.esteri.it/Consolato_Lione
- Consulat de Grèce
9, rue de la Liberté 04 76 47 39 23
consulat.grece.isere.free.fr
- Consulat de San-Marin
10, rue de Belgrade 04 76 46 36 82
www.sanmarinese.net
- Consulat de Tunisie
4, rue Alexandre-1er-de-Yougoslavie
ambassade-tunisie.fr/ 04 76 43 26 01

Emploi, travail

DDTEFP

GRENOBLE

- DIRECCTE Isère
1, av. M.-Reynard
directe.gouv.fr/isere
04 56 58 38 38
- Anticipation et accompagnement mutations économiques
04 56 58 38 06
- Conventions collectives
04 56 58 38 10
- Droit du travail
04 76 63 35 35
- Insertion par l'économie
04 56 58 38 08
- Main d'oeuvre étrangère
04 56 58 38 04
- Pôle animation territoriale
04 56 58 38 09

Dir. Régionale des Entreprises, de la Concurrence, de la Consommation, du Travail et de l'Emploi

- Inspection du travail de Grenoble
1, av. M.-Reynard 04 56 58 38 38
directe.gouv.fr/

10e section 04 56 58 38 11
11e section 04 56 58 38 66
12e section 04 56 58 38 12
5e section 04 56 58 38 15
6e section 04 56 58 38 16
7e section 04 56 58 38 17
8e section 04 56 58 38 18
9e section 04 56 58 38 19

● Accueil et serveur téléphonique candidat 39 49
www.pole-emploi.fr

● Inspection du travail de Grenoble
1, av. M.-Reynard 04 56 58 38 38
directe.gouv.fr/

10e section 04 56 58 38 11
11e section 04 56 58 38 66
12e section 04 56 58 38 12
5e section 04 56 58 38 15
6e section 04 56 58 38 16
7e section 04 56 58 38 17
8e section 04 56 58 38 18
9e section 04 56 58 38 19

● Espace Rhône-Alpes de Grenoble
2, rue de la Poste 04 26 73 48 01
www.rhonealpes.fr

Espace de documentation avec un libre accès à Internet, brochures d'information sur les politiques régionales, équipements permettant l'organisation de réunions...

Des rencontres thématiques, des journées portes ouvertes et des expositions sont régulièrement organisées, afin d'informer le grand public des actions de la Région.
Lu au Ve 13h30 - 17h

Équipement

GRENOBLE

- DDT de l'Isère
17, bd Joseph-Vallier 04 56 59 46 49
www.isere.equipement.gouv.fr
- La Direction départementale des territoires regroupe les anciens services de la DDAF, de la DDE et du bureau environnement de la préfecture. Elle met en oeuvre les politiques agricoles, d'environnement, d'aménagement et d'urbanisme, de logement et de construction, de prévention des risques, de transport, qui ensemble organisent l'aménagement et le développement des territoires.
- SDAP - Service Territorial de l'Architecture et du Patrimoine
3, ch. des Marronniers 04 38 49 84 00

● SDAP - Service Territorial de l'Architecture et du Patrimoine
3, ch. des Marronniers 04 38 49 84 00

Gendarmerie

DOMIÈNE

- 33, rue Jules-Ferry 04 76 77 24 46

EYBENS

- 3, rue Charles-Piot 04 76 25 43 93

GRENOBLE

- Groupement de Gendarmerie de l'Isère
21, av. Léon-Blum 04 76 20 37 00

MEYLAN

- 31, all. Frénes 04 76 90 22 96

PONT-DE-CLAIX (LE)

- Rue du 19-Mars-1962 04 76 98 04 38

SASSENGE

- 1, rue Lesdiguières 04 76 27 42 17

SEYSSINET-PARISSET

- Av. du Vercors 04 76 21 55 22

ST-ÉGRÈVE

- 12, rue Peupliers 04 76 75 30 93

Smic

Depuis le 1^{er} janvier 2014, le taux horaire du SMIC est passé à 9,53 € bruts, soit 1445,38 € bruts pour un mois (35 h hebdomadaire)

Impôts

Conciliateur fiscal

GRENOBLE

- BP 40399 - 38017 Grenoble cedex 1
www.impots.gouv.fr

Le conciliateur fiscal départemental traite :

- des problèmes fiscaux que vous rencontrez ;
- des litiges relatifs aux engagements de qualité de service pris par l'administration fiscale.

Pour les problèmes liés à l'impôt (calcul, paiement ou réclamation), vous devez d'abord vous adresser au service compétent.

Vous pouvez le contacter par courrier ou par mail : conciliateurfiscal38@dgfip.finances.gouv.fr

Douanes

- www.douane.gouv.fr
- IDS - Infos Douane Service
0 811 20 44 44

Le centre de renseignement aux usagers de la douane.

ST-ÉGRÈVE

- Douane Grenoble
18, av. de l'Île-Brune 09 70 27 35 23

Hôtel des impôts

- www.impots.gouv.fr
- Impôts-Service 0 810 467 687

GRENOBLE

- Centre des Impôts Foncier - Cadastre
38, av. Rhin-et-Danube 04 76 39 39 76
- Centre des impôts particuliers
38, av. Rhin-et-Danube 04 76 39 39 76
- Centre des impôts particuliers
1, rue J.-Chanron 04 76 54 91 91
- Centre des impôts professionnels
38, av. Rhin-et-Danube

- Belledonne 04 76 39 39 15
- Drac Oisans 04 76 39 37 10
- Grenoble Chartreuse 04 76 39 38 53
- Vercors 04 38 70 11 58

- Centre des impôts professionnels
1, rue J.-Chanron 04 76 54 91 91
- Direction départementale des services fiscaux
9, bd Joseph-Vallier 04 76 70 85 85

- Répression des fraudes
GRENOBLE
- DPPP - Direction Départementale de Protection des Populations (ex DDCRF)
22, av. Louis-Weil 04 56 59 49 99

- Répression des fraudes
GRENOBLE
- DPPP - Direction Départementale de Protection des Populations (ex DDCRF)
22, av. Louis-Weil 04 56 59 49 99

- Répression des fraudes
GRENOBLE
- DPPP - Direction Départementale de Protection des Populations (ex DDCRF)
22, av. Louis-Weil 04 56 59 49 99

- Répression des fraudes
GRENOBLE
- DPPP - Direction Départementale de Protection des Populations (ex DDCRF)
22, av. Louis-Weil 04 56 59 49 99

- Répression des fraudes
GRENOBLE
- DPPP - Direction Départementale de Protection des Populations (ex DDCRF)
22, av. Louis-Weil 04 56 59 49 99

Fontaine Humaine par Nature

VILLE FONTAINE 39

40% des places vides

Hôtel de Ville - 89 mail Marcel Cachin
38600 Fontaine - 04 76 28 75 75

Trésor public
www.impots.gouv.fr

DOMÈNE
22, rue Émile-Blanc **04 76 77 09 73**

ÉCHIROLLES
3, rue Tropiques **04 76 22 43 44**

FONTAINE
2, bd Paul-Langevin **04 76 27 41 62**

GRENOBLE

● Grenoble amendes
8, av. Doyen-L.-Weil **04 76 43 41 46**

● Grenoble municipale
8, av. Doyen-L.-Weil **04 76 03 39 80**

● Trésor public Grenoble
8, rue de Belgrade **04 76 85 74 00**

● Trésorerie générale de l'Isère
8, av. Doyen-L.-Weil **04 76 43 08 82**

MEYLAN

2, all. Mitallières **04 76 90 76 02**

ST-ÉGRÈVE

2, rue 19-mars-1962 **04 76 75 32 79**

ST-MARTIN-D'HÈRES

6, rue Dr-Fayollat **04 76 42 92 00**

TRONCHE (LA)

● Trésorerie Grenoble CHU
Bd Chantourne **04 76 42 92 22**

VIF

7, pl. Libération **04 76 72 51 28**

Informations

GRENOBLE

● Maison de l'International
1, rue Hector-Berlioz **04 76 00 76 80**
Information, documentation,
expositions, rencontres

Jeunesse et sports

GRENOBLE

● DDCS - Direction départementale
de la Cohésion Sociale
Cité administrative
1, rue J.-Chaniron **04 57 38 65 38**
www.rhone-alpes.jeunesse-sports.gouv.fr

ST-MARTIN-D'HÈRES

● CRSU - Comité Régional du Sport
Universitaire
430, rue Passerelle **04 76 82 76 67**
04 76 82 44 11

www.sport-u-grenoble.com

Justice

Casier judiciaire

NANTES

● Casier judiciaire national

107, rue Landreau
44317 NANTES cedex 3
www.cj.justice.gouv.fr

Par courrier : envoyez une lettre
en indiquant vos noms de naissance
et d'usage notamment pour les
femmes mariées, prénoms, date et
lieu de naissance et l'adresse où
doit être envoyé le bulletin. Si vous
êtes né hors de France, vous devez
joindre un justificatif d'identité en
cours de validité (photocopie lisible
d'une pièce officielle comportant
de préférence votre filiation).

Vous pouvez aussi faire votre
demande par fax au 02 51 89 89 18
ou en ligne directement sur le site.

**Conciliateurs et médiateurs
de justice**

DOMÈNE

Mairie **04 76 77 23 81**
Sur rdv 1er et 3e Me 9h - 11h

GRENOBLE

● Association des conciliateurs du
Dauphiné
Maison des Associations
6, rue Berthe-de-Boisseux
conciliateurdauphine.free.fr

Vous avez un litige avec un voisin,
votre propriétaire, un locataire, un
commerçant, une entreprise... et il
vous est difficile d'avancer dans la
résolution du problème. N'hésitez
pas à contacter un conciliateur près
de chez vous. Retrouvez toutes
leurs permanences sur leur site.

● Maison de la justice et du droit
25, av. Constantine **04 38 49 91 50**
Sur rdv Me 9h - 12h

● Maison des habitants Capuche
58, rue Stalingrad **04 76 87 80 74**

● Maison des habitants Centre Ville
2, rue Vieux-Temple **04 76 54 67 53**

● Maison des habitants Chorier-Berriat
10, rue H.-le-Chatelier **04 76 21 29 09**

● Maison des habitants Prémol
7, rue Henri-Duhamel **04 76 09 00 28**

Cour d'appel

GRENOBLE

● Cour d'appel
Pl. Firmin-Gautier **04 38 21 21 21**

LYON

● Cour administrative d'appel
184, rue Duguesclin **04 78 14 11 11**
lyon.cour-administrative-appel.fr

Maison de justice et du droit

GRENOBLE

● Maison de la justice et du droit
25, av. Constantine **04 38 49 91 50**

Permanences :

- Conciliateur de justice :
sur rdv Me 9h - 12h
- Avocat : sur rdv Ve 14h - 17h
- Avocat droit des personnes : sur
rdv 2e et 4e Me 9h30 - 11h30
- Avocat droit du travail : sur
rdv 2 Lu par mois 9h - 12h
- Huissiers de justice : sur
rdv 3e Ma 14h - 17h
- Notaires : sur rdv 2e
et 4e Je 14h - 17h

- Délégué du Défenseur des droits :
sur rdv le Ve par mail à gilbert.
michelin@mediateur-republique.
fr ou téléphone 06 09 57 14 40
- Aide Information aux Victimes :
sur rdv Ma 9h - 12h (permanence
juridique) et Je 9h - 12h (psychologue)
- L'école des parents (médiation
familiale) : sur rdv 4e Me
Lu au Ve 9h - 12h et 14h - 17h30

Ordre des avocats

GRENOBLE

● Ordre des avocats
45, rue Pierre-Sépard **04 76 15 30 36**
www.ordre-grenoble.avocat.fr

Palais de justice

GRENOBLE

● Palais de justice
Pl. Firmin-Gautier **04 38 21 21 21**

Permanences juridiques

DOMÈNE

Mairie **04 76 77 23 81**
Sur rdv 1er Sa 9h - 11h

GRENOBLE

● Centre social Abbaye-Jouhaux
1, pl. la Commune-de-1871
04 76 54 26 27

● Centre social Eaux-Clares
35, rue J.-Bouchayer **04 76 96 76 15**

● Centre social les Alpes (CAF)
10, rue René-Lesage **04 76 33 23 80**

Avocat : sur rdv 1er et
3e Lu 14h - 15h40

● Centre social Teisseire Malherbe
110, av. Jean-Perrot **04 76 25 49 63**

Avocat : sur rdv 1er et
3e Je 16h30 - 18h30

● Maison de la justice et du droit
25, av. Constantine **04 38 49 91 50**

- Avocat : sur rdv Ve 14h - 17h
- Avocat droit des personnes : sur
rdv 2e et 4e Me 9h30 - 11h30

- Avocat droit du travail : sur
rdv 2 Lu par mois 9h - 12h
- Huissiers de justice : sur
rdv 3e Ma 14h - 17h

- Notaires : sur rdv 2e
et 4e Je 14h - 17h

- Délégué du Défenseur des droits :
sur rdv le Ve par mail à gilbert.
michelin@mediateur-republique.
fr ou téléphone 06 09 57 14 40

- Aide Information aux
Victimes : sur rdv Ma 9h - 12h
(permanence juridique) et
Je 9h - 12h (psychologue)

● Maison des habitants Bajatière
79, av. Jean-Perrot **04 76 54 41 80**

● Maison des habitants Capuche
58, rue Stalingrad **04 76 87 80 74**
www.grenoble.fr

● Maison des habitants Centre Ville
2, rue Vieux-Temple **04 76 54 67 53**

● Maison des habitants Chorier-
Berriat
10, rue H.-le-Chatelier **04 76 21 29 09**

● Maison des Habitants Patio
97, gal. l'Ariéquin **04 76 22 42 20**

● Maison des habitants Prémol
7, rue Henri-Duhamel **04 76 09 00 28**

● Maison des Habitants Secteur 3
68B, rue A.-France **04 76 20 53 90**

● Ordre des avocats
45, rue Pierre-Sépard **04 76 15 30 36**
www.ordre-grenoble.avocat.fr

Documents à conserver

... durant toute la vie	- contrat de mariage - livret de famille - jugement de divorce - livret militaire - pensions civile et militaire - document relatif à un accident du travail et maladie de longue durée - dossiers médicaux	- livret de Caisse d'Épargne - diplômes - actes de donation - bulletin de salaire - documents relatifs à la retraite - coordonnées du notaire où est déposé votre testament éventuellement
... pendant 10 ans	Souches de chèques et relevés de comptes bancaires; relevés de CCP; contrat de construction ou document la concernant; factures de travaux ou réparations (factures d'artisans : 30 ans de préférence).	
... pendant 5 ans	Baux de location (après avoir quitté le logement); quittances de loyer; quittances de primes d'assurances; bulletins de paie de vos employés de maison; attestations de versements effectués par la sécurité sociale et les Allocations familiales; factures EDF-GDF +eau; avertissements du percepteur.	
... pendant 4 ans	Preuve de paiement des impôts; copies des renseignements donnés par l'administration des finances; redevance télévision.	
... pendant 2 ans	Contrat de travail, après sa résiliation; décomptes de la sécurité sociale; factures de téléphone.	
... pendant 1 an	Talons de mandat et de virement; facture des transporteurs; certificats de ramonage.	

Prud'hommes

GRENOBLE

Pl. Firmin-Gautier 04 38 21 21 80

Tribunaux

GRENOBLE

● Greffe du tribunal de commerce
Pl. Firmin-Gautier 04 56 58 50 50
Comptes annuels 04 56 58 50 61
Endette./Nantissements 04 56 58 50 72

Procédures 04 56 58 50 22
RCS Kbis 04 56 58 50 67
www.greffe-tc-grenoble.fr

Divers renseignements sur une entreprise : son RCS, une société en liquidation ou redressement judiciaire, vérifiez si une procédure est en cours, renseignements sur son évolution économique, les comptes annuels, l'endettement, les statuts et délibérations de la société, son historique, recouvrement

● Tribunal administratif
2, pl. de Verdun 04 76 42 90 00
grenoble.tribunal-administratif.fr/

● Tribunal d'instance
Pl. Firmin-Gautier 04 38 21 21 21
www.justice.gouv.fr

● Tribunal de grande instance
Pl. Firmin-Gautier 04 38 21 21 21
www.justice.gouv.fr

● Tribunal des affaires de sécurité sociale
44, rue Mallifaud 04 76 43 19 28

Organismes consulaires

GRENOBLE

● CCI - Chambre de Commerce et d'Industrie
1, pl. André-Malraux 04 76 28 28 28
www.grenoble.cci.fr

● Chambre des métiers et de l'artisanat de l'Isère
ZAC Bouchayer-Viallet
20, rue Arts-et-Métiers 04 76 70 82 09
www.cma-grenoble.fr

Vous avez un projet de création ou reprise d'entreprise artisanale. La Chambre de Métiers de Grenoble via le Pôle Futurs Artisans du service économique, vous propose un programme d'information, de conseil et d'accompagnement : Réunion spéciale créateurs (inscription obligatoire) : chaque Lu 8h45 - 11h45 Stage de Préparation à l'Installation - Formation basée sur une approche collective et individualisée pour répondre aux principales questions des créateurs. Le SPI est obligatoire pour les futurs créateurs d'entreprise artisanale Entretien individuel avec un conseiller spécialisé pour aider à la validation du projet

Police

GRENOBLE

● Bureau de police La Bruyère
77, av. La Bruyère 04 76 09 46 97

● Hôtel de Police
36, bd Mal-Leclerc 04 76 60 40 40

● Police municipale Poste central
21, rue Lesdiguières 04 76 46 74 97

Avocats

ORDRE DES AVOCATS



Pour consulter un avocat à son cabinet :

- ▶ chèque conseil de 50 € pour les particuliers
- ▶ chèque conseil de 100 € pour les entreprises

Ces chèques sont en vente à la Maison de l'Avocat.

Consultations gratuites :

- du lundi au vendredi au Palais de Justice pl. Firmin-Gautier de 14h à 15h30 sans rendez-vous sf vac. scolaires (prendre un ticket à partir de 13h30).
- 2 mercredis par mois droit de la famille et tous les lundis droit du travail, à la Maison de la Justice et du Droit sur rdv, sf vac. scolaires (04 38 49 91 50).



MAISON DE L'AVOCAT www.ordre-grenoble.avocat.fr
45, rue Pierre Sépard Tél.04 76 05 10 36 - Fax 04 76 15 10 37
Grenoble ordre@avocats-grenoble.com

Création

Graphisme & Concepts

Impression

Offset & Numérique

Internet

Sites & Hébergement



bristol
LA BOITE A IMAGES

04 76 45 10 47



Le Pacs

Pour conclure un pacte civil de solidarité vous devez vous présenter au greffe du tribunal d'instance de votre domicile, muni d'un contrat de Pacs établi en deux originaux (qu'ils vous remettront), des justificatifs de domicile, des pièces d'identité et copies intégrales de vos actes de naissance, d'un certificat attestant que vous n'avez pas déjà conclu de Pacs (à retirer au greffe du tribunal de votre lieu de naissance). Il vous faudra également certifier sur l'honneur qu'il n'existe aucun lien de parenté entre vous.

Imprimés de véhicules

Imprimés pouvant être retirés dans votre mairie :

- certificat de vente de véhicules ;
- certificat de destruction ;
- certificat de situation d'un véhicule (ancien certificat non-gagé) ;
- visite médicale pour poids lourds ;
- demande de duplicatas de permis de conduire.
- changement d'état-civil et changement d'adresse du permis de conduire

Les documents à fournir concernent le cas général. Pour les cas particuliers, n'hésitez pas à téléphoner aux antennes de mairie avant de vous déplacer.

Préfecture

GRENOBLE

● **Préfecture de l'Isère**
12, pl. de Verdun 04 76 60 34 00
BP 1046 - 38000 Grenoble CEDEX 1
www.isere.pref.gouv.fr

Cartes d'identité et passeports
04 76 60 34 00

Electons, professions réglementées 04 76 60 34 00
Permis de conduire 04 76 60 32 28

Sce médicales des permis de conduire 04 76 60 32 35
Service cartes grises 04 76 60 48 94

Suspensions des permis de conduire 04 76 60 32 35
Étrangers 04 76 60 49 58

Lu au Ve 9h - 15h30 (Sce cartes grises fermé le Me)

● **Préfecture de l'Isère - Service Associations loi 1901**
DDJS Isère
11, av. Paul-Verlaine 04 76 33 73 73
www.isere.pref.gouv.fr
Lu au Ve 9h30 - 12h30

Protection de la jeunesse

GRENOBLE
● **Direction Départementale de la Protection Judiciaire de la Jeunesse de l'Isère**
11, rue Elie-Vernet 04 76 12 14 44

Services

Défective
GRENOBLE

● **Marceau Lallement** p17
Défectives
25, rue Eugène-Faure 04 76 44 48 25
06 08 34 63 48
www.detective-grenoble.com

Avant de déménager

www.changement-adresse.gouv.fr

pour faire votre changement d'adresse en ligne auprès des allocations familiales, Assedic, sécurité sociale (régime général), impôts et service national.

Mairie de Grenoble

● **HÔTEL DE VILLE** p7
159410 Grenoble
11, bd Jean-Pain 04 76 76 36 36
www.grenoble.fr

Lu au Ve 8h - 17h50 (17h en juillet/août)

● **ANTENNE DU SECTEUR 1**
10, rue Abbé-Grégoire 04 76 96 67 72

Lu au Ve 8h30 - 12h et 13h30 - 17h

● **ANTENNE DU SECTEUR 2**
1 bis, pl. de Gordes 04 76 44 29 24
Lu au Ve 8h30 - 12h30 et 13h30 - 17h

● **ANTENNE DU SECTEUR 3**
68B, rue A.-France 04 76 20 53 90
Lu, Ma, Me, Ve 8h30 - 12h et 13h30 - 17h30, Je 8h30 - 12h et 16h - 17h30

● **ANTENNE DU SECTEUR 5**
55, rue L.-Jouhaux 04 76 44 13 76
Lu au Ve 8h30 - 12h et 13h30 - 17h

● **ANTENNE DU SECTEUR 6**
97, gal. l'Arlequin 04 76 22 92 10
Lu, Ma, Me, Ve 8h30 - 12h et 13h30 - 17h30, Je 8h30 - 12h et 16h - 17h30

● **MAISON DES HABITANTS CAPUCHE**
58, rue Stalingrad 04 76 87 80 74
Lu, Ma, Me, Ve 8h30 - 12h et 13h30 - 17h30, Je 8h30 - 12h et 16h - 17h30

Mairies de l'agglomération

● **BRESSON** 38320
709 Bressonnais
11, Grand-Rue 04 76 25 26 61
www.village-de-bresson.fr
Lu, Me 9h - 12h et 14h30 - 17h30, Ve 9h - 14h

● **CLAIX** 38640
7744 Claitois
Pl. Hector-Berlioz 04 76 98 15 36
www.ville-claix.fr

Lu 13h30 - 17h (permanence Vie quotidienne) sauf juillet et août, Ma au Ve 8h30 - 12h et 13h30 - 17h, Sa 8h30 - 12h

● **CORENC** 38700
3923 Corencains
18, av. Condamine 04 76 18 50 00
www.ville-corenc.fr

Lu, Ma, Me, Ve 8h30 - 12h et 14h - 17h, Je 14h - 18h30

● **DOMÈNE** 38420
6632 Doménois
Pl. Stalingrad 04 76 77 23 81
www.ville-domene.fr

Lu au Ve 8h30 - 12h et 13h30 - 17h30 (16h le Ve), 1er et 3e Sa 8h30 - 12h (sauf en juillet et août)

● **EYBENS** 38320
9432 Eybinois
2, av. de Bresson 04 76 60 76 00
www.ville-eybens.fr

Lu au Ve 8h30 - 12h15 et 13h - 17h (19h le Je)

S'inscrire sur les listes électorales

Qui peut être électeur ?

Il faut :

- être âgé d'au moins 18 ans la veille du 1er tour de scrutin ;
- être de nationalité française (les citoyens européens résidant en France peuvent s'inscrire sur les listes complémentaires mais seulement pour participer aux élections municipales et/ou européennes) ;
- jouir de ses droits civils et politiques.

Où s'inscrire ?

- Soit à la mairie de son domicile ;
- Soit à la mairie d'une commune dans laquelle on est assujéti aux impôts locaux depuis au moins 5 ans ;
- Soit à la mairie de sa résidence à condition d'y résider de manière effective et continue depuis au moins 6 mois ;
- Soit à la mairie de la commune où l'on est assujéti à résidence obligatoire en tant que fonctionnaire public.

Comment s'inscrire ?

- Soit en se rendant à la mairie avec les pièces exigées,
- Soit par courrier, en envoyant à la mairie le formulaire d'inscription et les pièces exigées,
- Soit par internet, en utilisant le téléservice proposé par mon-service-public.fr (pour 2000 communes aujourd'hui).

Quand s'inscrire ?

Mis à part quelques cas particuliers, pour pouvoir voter, il faut s'inscrire avant la fin de l'année qui précède le scrutin.

Principe : avant le 31 décembre

Il est possible de s'inscrire à tout moment de l'année mais vous ne pouvez voter qu'à partir du 1er mars de l'année suivante (après la révision annuelle des listes électorales).

Cas particuliers : inscription l'année de l'élection

Si vous êtes dans l'une des situations suivantes, vous pouvez vous inscrire et voter la même année :

- Jeune ayant atteint l'âge de 18 ans entre le 1er mars et le jour de l'élection,
- Personne qui déménage pour des motifs professionnels et fonctionnaire admis à la retraite après le 1er janvier,
- Militaire retournant à la vie civile après le 1er janvier,
- Acquisition de la nationalité française après le 1er janvier,
- Recouvrement de l'exercice du droit de vote après le 1er janvier.

Source : www.interieur.gouv.fr

Mairies | Communauté d'agglomération |

- **ÉCHIROLLES** 38130
35753 Échirollois
1, pl. des 5-Fontaines **04 76 20 63 00**
Lu après-midi au Ve 8h - 12h et 13h - 17h30, Sa 9h - 12h (état civil)
- MAIRIE ANNEXE**
5B, rue Marius-Charles **04 76 77 51 90**
Lu au Ve 8h30 - 12h, Lu, Me, Je 13h30 - 17h, Ve 13h30 - 16h
- ANNEXE MAIRIE**
2, rue Gabriel-Péri **04 76 20 99 83**
www.ville-echirolles.fr
Lu, Me, Ve 8h - 12h et 13h30 - 17h30, Je 9h - 12h, Lu, Me, Je 17h - 17h30
- ANTENNE VILLENEUVE**
7, allée du Limousin **04 76 20 99 79**
www.ville-echirolles.fr
Ma au Ve 8h30 - 12h et 13h30 - 17h15 (sauf Me matin)
- **FONTAINE** 38600
22565 Fontenois p13
89, mail M.-Cachin **04 76 28 75 75**
ville-fontaine.fr
Lu au Ve 9h - 12h et 13h30 - 17h (18h le Lu), Sa 10h - 12h (uniquement état civil)
- 
- **FONTANIL-CORNILLON (LE)** 38120
2758 Fontanillois
2, rue Fétoia **04 76 56 56 56**
www.ville-fontanil.fr
Lu au Je 8h30 - 12h et 13h30 - 17h, Ve 8h30 - 12h et 14h15 - 17h
- **GIÈRES** 38610
6250 Giérois
15, rue Victor-Hugo **04 76 89 36 36**
www.ville-gieres.fr
Lu au Ve 8h30 - 12h et 13h30 - 17h, Sa 9h - 11h30
- **GUA (LE)** 38450
1879 hab.
3, rue de la Mairie **04 76 72 38 13**
www.legua-mairie.fr
Lu, Ma 8h - 12h, Me 14h - 18h, Ve 14h - 17h
- **MEYLAN** 38240
17766 Meylanaïis
4, av. du Vercors **04 76 41 59 00**
www.meylan.fr
Lu au Ve 8h30 - 12h et 13h30 - 17h30 (Sauf Ma et Je pour le Sce État civil, hors période estival : 8h30 - 18h30)
- **MIRIBEL-LANCHÂTRE** 38450
345 Lanchatroix
Rue Chapoteyre **04 76 34 00 42**
miribel.lanchatre.free.fr/
Ma 16h30 - 18h30, Sa 9h30 - 11h30
- **MURIANETTE** 38420
758 Murianettois
266, Montée Champ-de-la-Vigne **04 76 77 11 26**
Lu 15h30 - 17h, Ma 9h - 11h30, Ve 15h30 - 18h30, Sa 9h - 12h
- **NOYAREY** 38360
2166 Nuoçrétais
75, rue du Maupas **04 76 53 82 01**
www.noyarey.fr
Lu, Ma, Je 8h - 12h et 15h30 - 17h30, Me 13h30 - 17h30, Ve 8h - 12h et 13h30 - 16h30, Sa 10h - 12h
- **POISAT** 38320
2112 Poisatiens
2, pl. G.-Brassens **04 76 25 49 75**
www.ville-poisat.fr
Lu, Ma, Me, Ve 8h - 12h, Lu, Je 14h - 18h, Ma, Ve 13h - 17h, Me 14h - 17h
Vac. scolaires : Lu au Ve 8h - 12h et 14h - 17h (sauf Je matin)
- **PONT-DE-CLAIX (LE)** 38800
11683 Pontois
Pl. du 8-Mai-1945 **04 76 29 80 00**
www.ville-pontdeclaix.fr
Lu au Ve 8h30 - 12h et 13h30 - 17h
- 
- **SAPPEY-EN-CHARTREUSE (LE)** 38700
1061 Sappeyards
Les Charmettes **04 76 88 80 51**
www.sappey-mairie.fr
Lu au Ve 9h - 12h, Je 16h - 19h30
- **SASSENAGE** 38360
10919 Sassenageois
Pl. de la Libération **04 76 27 48 63**
www.sassenage.fr
Lu au Me 8h30 - 12h et 14h - 17h30, Je 14h - 17h30, Ve 8h30 - 17h
- **SEYSSINET-PARISSET** 38170
12794 Seyssinetois
Pl. André-Balme **04 76 70 53 53**
www.mairie-seyssinet-pariset.fr
Lu au Ve 8h30 - 12h et 13h30 - 17h30 (18h le Me et 16h30 le Ve)
- **SEYSSINS** 38180
7056 Seyssinois
Parc F.-Mitterrand **04 76 70 39 00**
www.mairie-seyssins.fr
Lu au Ve 8h30 - 12h30 et 14h30 - 17h (permanence état civil jusqu'à 19h le Lu hors vac. scolaires)
- **ST-ÉGREVE** 38120
15702 St-Égrévois
36, av. Gal-de-Gaulle **04 76 56 53 00**
www.mairie-st-egreve.fr
Lu au Ve 8h30 - 12h15 et 13h30 - 17h15 (19h30 le Je)
- **St-Martin-d'Hères** 38400
35669 Martinerois
111, av. A.-Croizat **04 76 60 73 73**
www.ville-st-martin-dheres.fr
Lu au Ve 8h30 - 12h30 et 13h30 - 17h (accueil jusqu'à 17h30), Sa 9h - 12h (accueil et état-civil uniquement)
- **ST-MARTIN-LE-VINOUX** 38950
5428 St-Martiniens
40, av. Gal-Leclerc **04 76 85 14 50**
www.saint-martin-le-vimoux.fr
Lu au Ve 9h - 12h15 et 13h - 17h
- **ST-PAUL-DE-VARCES** 38760
2045 St-Pognards
Pl. de l'Église **04 76 72 81 88**
www.mairiesaintpauldevarces.fr
Lu, Ma, Me 13h30 - 17h30, Ma, Me 10h - 12h, Ve 8h30 - 12h et 13h30 - 17h, Sa 9h - 12h
- **TRONCHE (LA)** 38700
6256 Tronchois
74, Grande-Rue **04 76 63 77 00**
www.ville-latronche.fr
Lu au Ve 9h - 12h15 et 13h30 - 17h (16h30 le Ve)
- **VARCES-ALLIÈRES-ET-RISSET** 38760
6729 Varçois
16, rue Jean-Jaurès **04 76 72 80 36**
www.varces.fr
Lu au Ve 8h30 - 12h et 13h30 - 17h30 (17h le Ve), Sa 9h - 12h (accueil uniquement)
- **VENON** 38610
La Chappe **04 76 89 44 11**
www.venon.fr
Lu 9h - 12h et 13h30 - 18h, Ma 9h - 12h30, Ve 9h - 14h
- **VEUREY-VOROIZE** 38113
1389 Veurois
2, rue Gilbertière **04 76 85 16 80**
www.veurey-voroize.fr
Lu 15h - 17h, Ma, Je, Sa 8h - 12h, Ma au Ve 13h - 17h (18h le Je)
- **VIF** 38450
8231 Vifoïis
5, pl. Libération **04 76 73 50 50**
www.ville-vif.fr
Lu au Ve 8h30 (9h30 le Je) - 12h et 13h30 - 17h30 (17h le Ve), Sa 9h - 12h

EPCI

Communautés d'agglomération

GRENOBLE

- **GRENOBLE ALPES** p36, 39, 29
MÉTROPOLE 10
38031 Grenoble Cedex
3, rue Malakoff **04 76 59 59 59**
www.lametro.fr
Lu au Ve 8h - 17h30 (17h le Ve)



Syndicats intercommunaux

GRENOBLE

- **SMTC** p41
3, rue Malakoff **04 76 59 59 59**
www.smtc-grenoble.org
Le SMTC organise le transport des communes de l'agglomération Grenobloise.
Lu au Ve 8h - 17h30 (17h le Ve)



SARL MARCEAU - LALLEMENT DÉTECTIVES

- > AGENCE CRÉÉE EN 1950
- > AIDE À L'ÉTABLISSEMENT DE PREUVES
- > RAPPORTS UTILISABLES DEVANT LES TRIBUNAUX
- > FILATURES, ENQUÊTES, RECHERCHES
- > RENSEIGNEMENTS PRIVÉS, COMMERCIAUX
- > NOMBREUX CORRESPONDANTS FRANÇAIS ET ÉTRANGERS

sur rendez-vous

25, RUE EUGÈNE FAURE - GRENOBLE

TÉL. 04 76 44 48 25 - PORT. 06 08 34 63 48 - FAX 04 76 63 23 90
www.marceau-lallement.fr email : andregoyon@aol.com



AG

- > Carnet d'adresses des professionnels - 18
- > Infos - 19
- > Organismes - 20

Abattage d'arbres

MURIANETTE

- BG Paysage p23
Le Bourg **04 76 77 01 31**
www.bg-paysage.com

Agences immobilières

GRENOBLE

- B2C Immobilier **04 76 41 86 16**
16, pl. Ste-Claire
www.b2cimmoillier.fr
- Boyer Torrollon p23
25, bd Gambetta **04 76 87 11 36**
www.botor.com

Architectes

GRENOBLE

- AOA architectes **04 76 46 43 43**
33, rue Gal-Ferrié
www.aoa-architecture.fr

Assurances

GRENOBLE

- Euroconseils Assurances
Entrée : Rue Moulin-de-Canel
46, av. Alsace-Lorraine **04 76 21 38 25**
www.euroconseils.com

Bricolage

GRENOBLE

- Althéa SP **04 76 25 23 85**
14, rue Très-Cloîtres
althéasp.fr/

ST-GEORE-EN-VALDAINE

- Allo Vincent Service
Balcons-de-la-Valdaine **06 23 40 44 16**

Charpente, couverture

RENAGE

- GF Charpente p23
40, lot les Armanières **04 76 31 36 00**
06 19 86 73 42

Chauffage

BILIEU

- Vincent Plombier **06 87 84 79 87**
111, all. du Cras

Construction

GRENOBLE

- AOA architectes **04 76 46 43 43**
33, rue Gal-Ferrié
www.aoa-architecture.fr

Crédit, financement

GRENOBLE

- Crédit Alpimmo **06 13 37 46 91**
www.credit-alpimmo.fr

Cuisines

GRENOBLE

- Cuisines Raison **04 76 72 01 77**
ZA Fond-des-Roches **06 52 06 73 25**
www.cuisines-raison.com

Décoration d'intérieur

BOURG-D'OISANS

- La Boiserie **04 76 80 14 17**
ZA Fond-des-Roches **06 99 45 17 60**
www.laboiserie.fr

GRENOBLE

- Gudule **04 76 54 12 46**
20, rue Brocherie
www.gudule.com
- Gudule **04 76 24 43 04**
10, rue Lafayette
www.gudule.com

VIF

- Étincelle **04 76 73 07 94**
2, rue Champollion
www.etincellevif.fr

VOIRON

- Gudule **04 76 37 30 82**
3, rue Montgolfier

Dépannage en informatique

GRENOBLE

- Dépan à Dom 38 p30
06 70 46 87 39
www.depan-a-dom38.fr

Dépannage en plomberie

BILIEU

- Vincent Plombier **06 87 84 79 87**
111, all. du Cras

Élagage

MURIANETTE

- BG Paysage **04 76 77 01 31**
Le Bourg
www.bg-paysage.com

Encadrement

CROLLES

- Strippoli **04 76 08 11 97**
96, rue des Grives
www.strippoli.fr

Entretien d'espaces verts

MURIANETTE

- BG Paysage **04 76 77 01 31**
Le Bourg
www.bg-paysage.com

ST-GEORE-EN-VALDAINE

- Allo Vincent Service
Balcons-de-la-Valdaine **06 23 40 44 16**

Finance

GRENOBLE

- Euroconseils
Entrée : Rue Moulin-de-Canel
46, av. Alsace-Lorraine **04 76 21 38 25**
www.euroconseils.com

Gestion de patrimoine

GRENOBLE

- Euroconseils
Entrée : Rue Moulin-de-Canel
46, av. Alsace-Lorraine **04 76 21 38 25**
www.euroconseils.com

Informatique

GRENOBLE

- Dépan à Dom 38 **06 70 46 87 39**
www.depan-a-dom38.fr

Isolation

RENAGE

- GF Charpente p23
40, lot les Armanières **04 76 31 36 00**
06 19 86 73 42

Jardinage

GRENOBLE

- Axeo Services **04 76 95 58 26**
3, pl. Pasteur
grenoble.axeoservices.fr/
- Axeo Services **09 83 86 69 61**
49, crs Libération
grenoble.axeoservices.fr/

- Emploi 38 - Ulisse p49
1, rue Hauquelin **04 76 44 93 71**
www.emploi38.com

Menuiserie

CROLLES

- Strippoli **04 76 08 11 97**
96, rue des Grives
www.strippoli.fr

Meubles

BOURG-D'OISANS

- La Boiserie **04 76 80 14 17**
ZA Fond-des-Roches **06 99 45 17 60**
www.laboiserie.fr

Paysagistes

MURIANETTE

- BG Paysage **04 76 77 01 31**
Le Bourg

Plomberie

BILIEU

- Vincent Plombier **06 87 84 79 87**
111, all. du Cras

Portes, fenêtres

CROLLES

- Strippoli **04 76 08 11 97**
96, rue des Grives
www.strippoli.fr

Promoteurs immobiliers

MEYLAN

- SAFILAF p9
2B, ch. des Prêles **04 76 41 00 70**
www.safilaf.com

MONTBONNOT-ST-MARTIN

- SAFILAF p9
55, rue Blaise-Pascal **04 76 41 00 70**
www.safilaf.com

TRONCHE (LA)

- Trignat Résidences p4
29, av. de l'Obiou **04 76 15 21 21**
www.trignat.fr

Stores

CROLLES

- Strippoli **04 76 08 11 97**
96, rue des Grives
www.strippoli.fr

Vidange, curage

CHAMP-SUR-DRAC

- SARP centre est **04 76 68 78 54**
39, rue des Artisans

Vitrierie, miroiterie

CROLLES

- Strippoli **04 76 08 11 97**
96, rue des Grives
www.strippoli.fr

ST-MARTIN-D'HÈRES

- SOGEMI p21
ZI Sud **04 76 25 15 39**
23, rue du Béal
www.miroiterie-sogemi.com

Volets roulants

CROLLES

- Strippoli **04 76 08 11 97**
96, rue des Grives
www.strippoli.fr

Zinguerie

RENAGE

- GF Charpente p23
40, lot les Armanières **04 76 31 36 00**
www.bg-paysage.com **06 19 86 73 42**

Propriétaires, vous cherchez une agence compétente, disponible et indépendante ?

Alors, rencontrons-nous !

**Bénéficiez des atouts d'une grande marque
et des services d'une enseigne locale.**

En confiant vos biens en gestion à one de nos agences, vous
bénéficiez de services exclusifs et d'une totale transparence.
Pas de coût supplémentaire pour toute demande
spécifique ni de multiples surcoûts.
Alors, qu'attendez-vous, rencontrons-nous !


**Boyer
Torrollion**
IMMOBILIER

Le Groupe
local et indépendant
www.botor.com

GRENOBLE
04 76 871 136

ST.ÉGRÈVE
04 76 940 940

VALLOIREN
04 76 055 183

COLOMBIERE
04 76 675 274

**LA CÔTE
ST-ANDRÉ**
04 74 202 341



Permis de construire ou déclaration de travaux

Le diagnostic de performance énergétique

Le diagnostic de performance énergétique (DPE) est un document qui renseigne sur la quantité d'énergie consommée par un bâtiment (chauffage, eau chaude sanitaire, refroidissement) et évalue sa performance énergétique, ainsi que l'impact de sa consommation d'énergie sur les émissions de gaz à effet de serre. Ce diagnostic concerne les bâtiments ou parties de bâtiment clos et couverts, maison individuelle ou immeuble collectif.

Ne sont toutefois pas concernés, notamment :

- les constructions provisoires prévues pour une durée d'utilisation n'excédant pas deux ans et les bâtiments indépendants (maison par exemple) dont la surface hors œuvre brute est inférieure à 50 m² ;
 - les monuments historiques classés ou inscrits à l'inventaire en application du code du patrimoine ;
 - les bâtiments sans système de chauffage ou dotés comme seul système de chauffage, de cheminées à foyer ouvert, et ne disposant pas de système de climatisation.
- les résidences destinées à être utilisées moins de quatre mois par an.

L'état des installations d'électricité

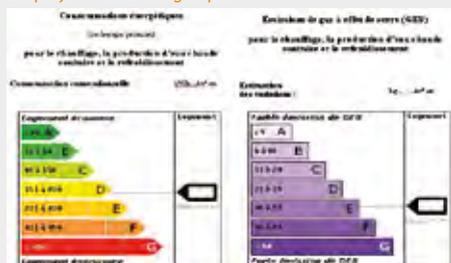
Lorsque l'installation intérieure d'électricité a été réalisée depuis plus de quinze ans, un état de cette installation devra être produit par le vendeur à l'acquéreur. Il est réalisé sur l'ensemble de l'installation électrique privative des locaux à usage d'habitation et leurs dépendances.

Le document relatif à l'installation d'assainissement non collectif (à compter du 1er janvier 2011)

Lorsqu'un immeuble d'habitation (maison ou immeuble collectif) n'est pas raccordé au réseau public de collecte des eaux usées (anciennement "tout-à-l'égout"), soit parce que celui-ci n'existe pas encore, soit parce que le raccordement

ne peut se faire pour des raisons techniques, l'immeuble doit être équipé d'une installation d'assainissement non collectif (autonome). La commune contrôle l'installation et délivre au propriétaire un document qui évalue sa conformité et prescrit le cas échéant, les travaux à réaliser pour sa mise en conformité.

Les performances énergétiques



Source www.anil.org

La Taxe d'Habitation

Vous disposez d'un logement au 1er janvier ? Vous êtes en principe imposable à la taxe d'habitation au titre de cette année.

Que vous soyez propriétaire, locataire ou occupant à titre gratuit, la taxe d'habitation est due pour votre habitation principale mais aussi pour votre résidence secondaire.

Vous recevrez la taxe d'habitation du logement occupé au 1er janvier, même si vous avez déménagé ou vendu votre logement depuis le 1er janvier.

Les locaux soumis à la taxe d'habitation

Tous les locaux meublés affectés à l'habitation (maisons individuelles et appartements) et leurs dépendances immédiates (chambres de service, garages...) sont soumis à la taxe d'habitation.

L'ameublement du logement doit être suffisant pour en permettre l'habitation : peu importe le degré de confort du mobilier, ou que vous soyez propriétaire ou non des meubles. Quant aux dépendances immédiates des habitations, il n'est pas nécessaire qu'elles soient attenantes à votre habitation. Elles doivent néanmoins être situées à moins d'un kilomètre de votre habitation pour être imposables à la taxe d'habitation. En pratique, les garages ou emplacements de stationnement situés à plus d'un kilomètre du logement ne sont pas soumis à la taxe d'habitation.

Locaux des sociétés, associations ou organismes privés
Les locaux meublés à usage privatif des sociétés, associations ou organismes privés, qui ne sont pas soumis à la cotisation foncière des entreprises, sont également imposables à la taxe d'habitation.

Locaux exonérés

Les locaux passibles de la cotisation foncière des entreprises ne font pas partie de l'habitation personnelle, les bâtiments servant aux exploitations rurales (granges, écuries...), les résidences universitaires gérées par les CROU... sont exonérés de taxe d'habitation.

A NOTER

Depuis 2008, une exonération peut être accordée sur délibération des communes. Elle concerne les chambres d'hôtes, les meublés de tourisme et les gîtes ruraux, lorsqu'ils sont situés en zones de revitalisation rurale. Pour en bénéficier, le redevable doit envoyer une déclaration (1205-GD-SD) accompagnée de tous les éléments justifiant de l'affectation des locaux à son centre des finances publiques avant le 1er janvier de chaque année au titre de laquelle l'exonération est applicable.

Pour bénéficier de cette exonération en 2013, la déclaration doit être envoyée au plus tard le 31 décembre 2012.

La déclaration est faite au titre d'une seule année.

Comment est calculée la taxe d'habitation ?

La taxe d'habitation est établie en fonction de votre situation au 1er janvier de l'année d'imposition. C'est cette date qui détermine les locaux imposables, les personnes imposables, les exonérations, les abattements et les dégrèvements en fonction des revenus.

Elle est calculée sur la valeur locative nette. La valeur locative nette est égale à la valeur locative cadastrale du local diminuée, s'il s'agit de votre résidence principale, d'abattements obligatoires (pour charges de famille) ou facultatifs (en fonction du revenu, d'un handicap ou d'une invalidité...).

Enfin, sur cette valeur locative nette, s'appliquent les taux votés par la commune et éventuellement par l'intercommunalité ou calculés par l'administration pour les syndicats intercommunaux et les taxes spéciales d'équipement.

Source : www.service-public.fr

Organismes d'habitat

ÉCHIROLLES

● **Un Toit pour Tous**
17B, av. Salvador-Allende
www.untoutpourtous.org **04 76 09 26 56**

Association ayant pour mission de favoriser l'accès et le maintien dans un logement décent des personnes à faibles ressources.

GRENOBLE

● **ADIL - Association Départementale pour l'Information sur le Logement**
2, bd Mal-Joffre **04 76 53 37 30**
www.adil38.org

Conseils juridiques et financiers en matière de logement, accession à la propriété, dispositifs d'aides au logement. L'ADIL est piloté par le Conseil Général de l'Isère.

● **AGEDEN - Énergie Renouvelables en Isère**
Le Trident, Bât A
34, av. de l'Europe **04 76 23 53 50**
www.ageden.org

En Isère, la ressource en Énergies Renouvelables existe, les techniques sont au point, des aides sont à votre disposition. L'AGEDEN s'est donné comme objet la promotion et la mise en oeuvre de la maîtrise de l'énergie et des énergies renouvelables (énergie solaire, hydraulique, bois-énergie, éolien...) sous toutes leurs formes dans le département de l'Isère. Elle met en oeuvre des actions de sensibilisation, d'information, de formation et de développement. Sur rdv Ma au Ve 9h - 12h30 et 14h - 17h30

● **Agence d'Urbanisme de la région grenobloise**
21, rue Lesdiguières **04 76 28 86 00**
www.aurg.org

● **ALEC - Agence Locale de l'Énergie et du Climat**
4, rue Voltaire **04 76 00 19 09**
www.alec-grenoble.org

Conseils pratiques et gratuits sur la maîtrise de l'énergie et les énergies renouvelables
● **ANAH - Agence Nationale pour l'Amélioration de l'Habitat**
17, bd J.-Vallier **04 56 59 45 00**
www.anah.fr **0 820 15 15 15**

L'ANAH a pour mission de promouvoir le développement et la qualité du parc de logements privés existants
Accueil : Lu, Me 14h - 16h
Accueil téléphonique : Ma, Je 9h - 11h, Ma, Je, Ve 14h - 16h

● **CAF**
3, rue des Alliés **0 810 25 38 80**
38051 Grenoble cedex 9
www.caf.fr

Prix d'un appel local
Pour vos demandes d'aides et joindre un téléconseiller
Lu au Ve 8h30 - 16h30
● **Centre des Impôts Foncier - Cadastre**
38, av. Rhin-et-Danube **04 76 39 39 76**
www.impots.gouv.fr

● **Chambre FNAIM de l'Isère**
56, bd Gambetta **04 76 46 37 36**
www.fnaim38.com

● **Chambre Syndicale des Propriétaires de l'Isère**
20, bd Joseph-Vallier **04 76 93 63 95**
www.38.grenoble.unpl.org

Lu au Ve 8h30 - 12h30 et 13h30 - 17h30 (17h le Ve)

● **CLCV - Consommation Logement Cadre de Vie**
31, rue A.-de-Musset **04 76 22 06 38**
www.clcv.org

Logement : sur rdv Je 14h - 18h
Consommation : sur rdv Ma 14h - 16h

● **CNL - Confédération Nationale du Logement**
Maisons des Associations
6, rue B.-de-Boisseux **04 76 46 30 94**
www.lacnl38.com

Défense des droits des locataires
Sur rdv Ma 14h - 17h, un Me sur deux 13h30 - 17h

● **CSF - Confédération Syndicale des Familles**
8 bis, rue Hector-Berlioz
www.csfniqueet.org **04 76 44 57 71**

● **DDT de l'Isère**
17, bd Joseph-Vallier **04 56 59 46 49**
www.isere.equipement.gouv.fr

La Direction départementale des territoires regroupe les anciens services de la DDAF, de la DDE et du bureau environnement de la préfecture. Elle met en oeuvre les politiques agricoles, d'environnement, d'aménagement et d'urbanisme, de logement et de construction, de prévention des risques, de transport, qui ensemble organisent l'aménagement et le développement des territoires.

● **Habitat et Développement Conseil Général**
5, pl. G.-Rivet **04 76 85 13 65**

Informations en amélioration de l'habitat pour les particuliers et les collectivités locales.
Recherche de subventions et montage des dossiers.

● **Maison de l'Architecture de l'Isère**
4, pl. de Bérulle **04 76 54 29 97**
www.mia38.org

● **PACT - Protection Amélioration Conservation Transformation**
34 ter, av. Marie-Reynard
www.pact38.org **04 76 47 82 45**

Informations et conseils aux particuliers ayant un projet de construction, d'acquisition, d'un logement neuf ou ancien ou de travaux

Recherche de financements pour l'amélioration de l'habitat (propriétaires bailleurs ou occupants, locataires)

Mise à disposition de documents d'informations sur le logement

● **SDAP - Service Territorial de l'Architecture et du Patrimoine**
3, ch. des Marronniers **04 38 49 84 00**

SEYSSINS
● **Chambre des notaires de l'Isère**
10, rue Jean-Moulin **04 76 48 13 47**
www.cr-grenoble.notaires.fr

Organismes d'Habitations à Loyers Modérés - HLM

ÉCHIROLLES

● **OPAC 38 - Agence Échirolles**
15, pl. Beaumarchais 04 76 22 07 48
www.opac38.fr

Lu au Ve 9h - 12h30 et 13h30 - 17h

● **SDH**
34, av. Gruglasco 04 76 68 39 39
www.sdh.fr

FONTAINE

● **OPAC 38 - Agence Fontaine**
30, av. Jean-Jaurès 04 76 23 63 63
www.opac38.fr

Lu au Ve 9h - 12h30 et 13h30 - 17h

GRENOBLE

● **Actis - Siège**
25, av. Constantine 04 76 20 41 20
www.actis.fr

Lu au Ve 8h30 - 12h

● **OPAC 38 - Siège**
47, av. Marie-Reynard 04 76 20 50 50
Lu au Ve 9h - 12h30 et 13h30 - 17h

Pluralis

21, bd Mal-Foch 04 76 86 63 76
www.pluralis-habitat.fr

● **SCIC Habitat Rhône-Alpes**
22, av. Doyen-Louis-Weil 0972 671 110
www.rhonealpes.scichabitat.fr

Lu au Ve 9h - 12h, Lu, Me, Ve 13h30 - 17h

ST-MARTIN-D'HÈRES

● **OPAC 38 - Agence St-Martin-d'Hères**
5, rue Albert-Samain 04 76 24 00 59

Lu au Ve 9h - 12h30 et 13h30 - 17h

Petites annonces

● Fasilannonce.fr

www.fasilannonce.fr

Site de petites annonces gratuites sur toute la région Rhône-Alpes

Foyers

GRENOBLE

● **Communauté du Chemin Neuf - Foyer d'étudiants**
9, pl. des Tilleuls 04 76 42 36 20
www.chemin-neuf.fr

● **Foyer Étudiant - Résidence Internationale**
4, rue Ste-Ursule 04 76 42 00 84
www.foyer-etudiant.org

● **Résidence de la Houille Blanche**
2, av. Jeux-Olympiques 04 76 54 56 01

● **Résidence l'Obiou**
19, rue Eugène-Sue 04 38 49 27 21

● **Résidence le Taillefer**
12, rue du 140e-RIA 04 38 49 27 21

● **Résidence les Écrins**
19, rue Christophe-Turc 04 38 49 27 21

● **Résidence les lies**
39, rue Aimé-Pupin 04 38 49 27 21

● **UMIJ - Union Mutualiste pour l'Habitat et l'Insertion des Jeunes**
21, rue Christophe-Turc 04 38 49 27 21
www.umij.org

MEYLAN

● **Centre Thélogique**
15, ch. Carronerie 04 76 41 62 70
www.ctm-grenoble.org

Vitrierie - Miroiterie



L'ATELIER DU VERRE ET DU MIROIR

40 ans de Confiance

- Particuliers et entreprises
- Crédenes de cuisines
- Mirrors de placards et salles-de-bains
- Mirrors et vitres sur mesure
- Personnalisation du verre et miroirs
- Etagères en verre
- Vitrage fenêtres
- Réalisation tables en verre



SOCIÉTÉ GÉNÉRALE DE MIROITERIE

23, rue du Béal - ZI Sud
St-Martin-d'Hères

www.miroiterie-sogemi.com
04 76 25 15 39

Crédit d'impôt pour dépenses en faveur du développement durable

Bénéficiaires

Vous pouvez bénéficier du crédit d'impôt si vous êtes propriétaire, locataire ou occupant à titre gratuit de votre habitation principale.

Logements concernés

Le logement doit être situé en France et être affecté à l'habitation principale.

Dépenses ouvrant droit au crédit d'impôt

Économies d'énergie

- Chaudières à condensation
- Appareils de régulation de chauffage, matériaux de calorifugeage

Isolation thermique

- Matériaux d'isolation thermique des parois vitrées, volets isolants, portes d'entrée donnant sur l'extérieur
- Matériaux d'isolation thermique des parois opaques

Équipements de production d'énergie utilisant une source d'énergie renouvelable

- Équipement de raccordement à un réseau de chaleur
- Appareil de chauffage au bois ou autres biomasses
- Pompe à chaleur autres que air/air
- Échangeur de chaleur souterrain d'une pompe à chaleur géothermique
- Équipement de production d'électricité utilisant l'énergie radiative du soleil
- Autres équipement utilisant une source d'énergie renouvelable (éolien, hydraulique, chauffe-eau solaire, etc.)
- Chaudière à micro-cogénération gaz

Autres dépenses

- Équipement de récupération et de traitement des eaux pluviales
- Diagnostic de performance énergétique (en dehors des cas où la réglementation l'impose)

Date des dépenses

Les dépenses doivent être payées avant le 31 décembre 2015.

Calcul du crédit d'impôt

Plafond global de dépenses

Vos dépenses, au titre d'une période de 5 années consécutives entre le 1er janvier 2005 et le 31 décembre 2015, ne peuvent pas dépasser un plafond, variable selon votre situation de famille :

- 8.000 € pour une personne seule,
 - 16.000 € pour un couple soumis à imposition commune.
- Le plafond est majoré de 400 € par personne à charge (200 € par enfant en résidence alternée).

Plafond de dépenses spécifique pour certains équipements

- Plafond par m² pour l'acquisition et la pose de matériaux d'isolation thermique des parois opaques (150 €/m² en cas de paroi isolé par l'extérieur, 100 €/m² en cas de paroi isolé par l'intérieur)
- Plafond par kW-crête (kWc) pour l'acquisition de panneaux photovoltaïques (3 200 €/kW-crête de puissance installée) et, hors de tout capteurs solaires, pour les chauffe-eau solaires (1000 €/m²)

Majoration du taux en cas de réalisation de bouquet de travaux

Vous pouvez bénéficier d'une majoration du taux de crédit d'impôt si vous réalisez, la même année, des travaux relevant d'au moins 2 des catégories suivantes :

- acquisition de matériaux d'isolation thermique des parois vitrées
- acquisition et pose de matériaux d'isolation thermique des parois opaques en vue de l'isolation des murs
- acquisition et pose de matériaux d'isolation thermique des parois opaques en vue de l'isolation des toitures
- acquisition de chaudières ou d'équipements de chauffage ou de production d'eau chaude fonctionnant au bois ou autres biomasses
- acquisition d'équipements de production d'eau chaude sanitaire utilisant une source d'énergie renouvelable
- acquisition de chaudières à condensation, de chaudières à micro-cogénération gaz et d'équipements de production d'énergie utilisant une source d'énergie renouvelable ou de pompes à chaleurs, à l'exception des panneaux photovoltaïques

Source : www.service-public.fr

Étudiants

GRENOBLE

- **ADIJ** - Association Départementale d'Information et d'Initiative Jeunesse
Pôle Jeunesse
16, bd A.-Sembat 04 76 86 56 00
www.adij.fr
Lu 9h30 - 17h30, Ma 13h - 17h30, Me 9h30 - 12h30 et 13h30 - 17h30, Je 9h30 - 17h30, Ve 9h30 - 12h
- **Club étudiant OSE**
7, rue St-Joseph 04 76 87 69 85
www.clubetudiant.com
Association étudiante, destinée à fournir des services aux étudiants, comme des offres de logements et d'emploi.
- **CROUS Grenoble**
5, rue d'Arsonval 0 810 064 069
www.crous-grenoble.fr
- **Domicile Inter Génération Isérois**
1, pl. de Metz 04 76 03 24 18
digi38.org/
Vous étudiez à Grenoble et vous cherchez un logement, partagez le domicile d'une personne âgée
- **UMIJ - Union Mutualiste pour l'Habitat et l'Insertion des Jeunes**
21, rue Christophe-Turc 04 38 49 27 21
www.umij.org

ST-MARTIN-D'HÈRES

- **ARPEJ** - Ass. des Résidences Pour Étudiants et Jeunes
391, rue Universités 04 76 03 80 01
www.university.fr
Propose des logements pour les jeunes et les étudiants
- **CROUS Grenoble Universités**
Domaine Universitaire
351, all. Hector-Berlioz 0 810 064 069
www.crous-grenoble.fr

Logements étudiants

ÉCHIROLLES

- **Auberge de jeunesse**
10, av. Grésivaudan 04 76 09 33 52
www.fuaj.org
- **Logétudes / Le CLEF**
68, av. la Bruyère 04 38 49 21 12
www.logétudes.com

ST-MARTIN-D'HÈRES

- **University Grenoble Campus**
391, rue Universités 04 76 03 80 01
www.university.fr

Qui peut bénéficier d'un logement social ?

Pour bénéficier d'un logement HLM, il faut être :

- ⇒ soit français
- ⇒ soit étranger admis à séjourner régulièrement en France, c'est à dire être titulaire d'un titre de séjour en cours de validité.
- ⇒ soit une association agréée ayant pour objet de sous-louer à titre temporaire à des personnes en difficulté.
- ⇒ soit une association agréée ayant pour objet de sous-louer à titre temporaire à des personnes isolées ou en ménage, âgées de moins de 30 ans révolus

Les logements HLM sont réservés à des personnes dont les ressources n'excèdent pas un plafond qui varie en fonction du nombre de personnes vivant au foyer et du lieu d'habitation (Ile-de-France ou autres régions).

Ce plafond est révisé chaque année au 1er janvier en fonction de l'évolution du salaire minimum de croissance (SMIC).

En principe, les ressources à prendre en considération sont celles de l'année N-2.

Cependant, les ressources de l'année N-1 sont retenues lorsqu'elles sont globalement inférieures de 10% à celles de l'année N-2.

La demande pour accéder à un HLM peut être déposée :

- ⇒ soit auprès des organismes HLM du département où le candidat souhaite résider
- ⇒ soit auprès de la préfecture du département où le candidat souhaite résider
- ⇒ soit à la mairie de la ville où le candidat souhaite habiter ou à la mairie de sa résidence actuelle.
- ⇒ soit auprès des organisme collecteur du 1 % logement

Source : www.territoires.gouv.fr

Évaluation de la surface d'un logement

	Surface privative ou "loi Carrez" ⁽¹⁾ pour une vente	Surface habitable pour la location ou les allocations logement	Surface utile ⁽²⁾ pour la location sous régime défiscalisant	Surface hors œuvre brute (Shob) pour la construction ou l'extension	Surface hors œuvre nette (Shon) ⁽³⁾ pour la construction ou l'extension
Murs					
Cloisons					
Gaines techniques					
Escaliers					
Parte de local où la hauteur sous plafond est <1,80 m					
Embrasures de portes et fenêtres					
Loggia					
Balcon					
Annexe de moins de 8 m ²					

Surfaces incluses

Surfaces exclues

(1) Un "certificat de mesurage" de cette surface est obligatoire lors d'une vente

(2) Elle sert à calculer le loyer d'un logement locatif placé par son bailleur sous un régime lui permettant des déductions fiscales, mais l'obligeant au respect de plafonds de loyer

(3) La surface maximale du Shon se calcule en divisant la surface d'un terrain par le coefficient d'occupation des sols (COS) fixé par le plan local d'urbanisme (PLU)

Les marchés de Grenoble, j'y vais pour l'accueil, j'y retourne pour le plaisir !

- Marché Abbaye** • Pl. de la Commune
ARTISANS, ARTICLES MANUFACTURÉS, ALIMENTAIRE
MA AU DI 6H - 13H
- Marché de l'Estacade** • Rue J.-Rey, Rue C.-Desmoulins
ALIMENTAIRE, PRODUCTEURS Av. de Vizille
MA AU DI 6H - 13H
- Marché des Eaux-Clares** • Rue Henri-Dunant
ALIMENTAIRE
MA, JE, SA 6H - 13H
- Marché des Halles Ste-Claire** • Pl. Ste-Claire
ALIMENTAIRE
MA AU DI 6H - 13H (19H LES VE ET SA)
- Marché des montagnes** • Pl. aux Herbes
PRODUCTEURS
VE 15H - 20H
- Marché Europole** • Pl. Firmin-Gautier
PRODUCTEURS ET BIO
JE 14H - 20H
- Marché Général Férié** • Rue Gal-Férié
ALIMENTAIRE
VE 6H - 13H
- Marché Hébert** • Angle de la rue J.-Fourier/Rue Hébert
ALIMENTAIRE
MA, JE, VE, SA, DI 6H - 13H
- Marché Hoche** • Pl. André-Malraux
PRODUCTEURS (TRAD. ET BIO), ARTISANS
SA 7H - 13H
- Marché Malherbe** • Av. Malherbe
ALIMENTAIRE ET PRODUCTEURS (TRAD. ET BIO)
MA AU DI 6H - 13H
- Marché Mistral** • Cité Paul-Mistral - Av. Rhin-et-Danube
ALIMENTAIRE
ME ET DI 6H - 13H
- Marché Place aux Herbes** • Pl. aux Herbes
ALIMENTAIRE
MA AU DI 6H - 13H
- Marché place Ste-Claire** • Pl. Ste-Claire
ALIMENTAIRE
MA AU DI 6H - 13H (20H LE VE)
- Marché St-André** • Pl. St-André
PRODUCTEURS
MA AU DI 6H - 13H
- Marché St-Bruno** • Pl. St-Bruno
ALIMENTAIRE ET ARTICLES MANUFACTURÉS
MA AU DI 6H - 13H
- Marché St-Pierre-du-Rondeau** • Crs la Libération
ALIMENTAIRE
VE ET SA 6H - 13H
- Marché Victor-Hugo** • 2, pl. Victor-Hugo
ARTICLES MANUFACTURÉS
LU AU SA 10H - 20H
- Marché Villeneuve** • Pl. Centrale
ALIMENTAIRE ET ARTICLES MANUFACTURÉS
MA AU DI 6H - 13H



Vie quotidienne

- > Jours de marché - 25
- > Vie pratique - 26
- > Déchèteries - 26
- > Bureaux de Poste - 30

- > Commerces - 32
- > Foires, brocantes - 32
- > Transports - 36

Brocantes et puces

ÉCHIROLLES

- **Puces Comboire**
Espace Comboire **04 76 40 45 13**
Tous les Di matin 7h - 14h

GRENOBLE

- **Brocante Hoche**
Pl. André-Malraux **04 76 76 37 75**
1er samedi du mois
7h - 17h, sauf août
- **Brocante St-Laurent**
Et Quais Perrière et Mounier
Rue St-Laurent **04 38 37 00 15**
usj.free.fr
2e Di de mars et déc. 8h - 17h
- **Marché des peintres et sculpteurs**
Pl. d'Avril
Expo/vente d'oeuvres d'art
1er Sa du mois

Jours de marchés

Marchés de Grenoble p24

GRENOBLE

- **Fonds de Promotion et d'Animation des Marchés de Grenoble**
06 88 64 11 18
- **Marché Abbaye**
Pl. de la Commune
Artisans, articles manufacturés, alimentaire
Ma au Di 6h - 13h
- **Marché de l'Estacade**
Rue J.-Rey, Rue C.-Desmoulins
Av. de Vizille
Alimentaire, producteurs
Ma au Di 6h - 13h
- **Marché des Eaux-Clares**
Rue Henri-Dunant
Alimentaire
Ma, Je, Sa 6h - 13h
- **Marché des Halles Ste-Claire**
Pl. Ste-Claire
Alimentaire
Ma au Di 6h - 13h (19h les Ve et Sa)
- **Marché des montagnes**
Pl. aux Herbes
Producteurs
Ve 15h - 20h
- **Marché Europole**
Pl. Firmin-Gautier
Producteurs et bio
Je 14h - 20h
- **Marché Général Férié**
Rue Gal-Férié
Alimentaire
Ve 6h - 13h
- **Marché Hébert**
Angle de la rue J.-Fourier
Rue Hébert
Alimentaire
Ma, Je, Ve, Sa, Di 6h - 13h

- **Marché Hoche**
Pl. André-Malraux
Producteurs (trad. et bio), artisans
Sa 7h - 13h
- **Marché Malherbe**
Av. Malherbe
Alimentaire et producteurs (trad. et bio)
Ma au Di 6h - 13h
- **Marché Mistral**
Cité Paul-Mistral
Av. Rhin-et-Danube
Alimentaire
Me et Di 6h - 13h
- **Marché Place aux Herbes**
Pl. aux Herbes
Alimentaire
Ma au Di 6h - 13h
- **Marché place Ste-Claire**
Pl. Ste-Claire
Alimentaire
Ma au Di 6h - 13h (20h le Ve)
- **Marché St-André**
Pl. St-André
Producteurs
Ma au Di 6h - 13h
- **Marché St-Bruno**
Pl. St-Bruno
Alimentaire et articles manufacturés
Ma au Di 6h - 13h (20h le Ve)
- **Marché St-Pierre du Rondeau**
Crès la Libération
Alimentaire
Ve et Sa 6h - 13h
- **Marché Victor-Hugo**
2, pl. Victor-Hugo
Articles manufacturés
Lu au Sa 10h - 20h
- **Marché Villeneuve**
Arlequin n°110
Pl. Centrale
Alimentaire et articles manufacturés
Ma au Di 6h - 13h

Marchés de l'agglomération grenobloise

CLAIIX

- Pl. Jean-Monnet
Ve matin

CORENC

- Pl. Gal-de-Gaulle
Je après-midi

DOMIÈNE

- Pl. Stalingrad
Je matin

ÉCHIROLLES

- **Centre-ville**
Rue Normandie-Niemen
Je matin
- **La Butte**
Av. États-Généraux
Ve matin

- **La Ponatière**
Me et Di matin
- **Vieux-Village**
Pl. Baillie-Barelle
Sa matin
- **EYBENS**
Parking de l'Odyssee
Me matin
- **FONTAINE**
● Pl. Louis-Maisonnat
Me et Ve matin
- Mail Marcel-Cachin
Ma, Je, Sa, Di matin

FONTANIL-CORNILLON (LE)

- Pl. de la Fontaine
Di matin

GIÈRES

- Pl. la République
Me matin

GUA (LE)

- Pl. du Centre
Me matin

MEYLAN

- **Marché biologique**
Pl. de la Louisiane
Me après-midi (le matin l'été)
- **Marché des Aiguinards**
Pl. de la Louisiane
Ma, Je, Ve, Sa, Di matin
- **Marché des Buclos**
Av. du Vercors
Me matin

PONT-DE-CLAIX (LE)

- Pl. des Alpes
Di matin

SASSENGE

- Pl. de l'Europe
Ve matin

SEYSSINET-PARISET

- Pl. André-Baïme
Ma, Je, Sa matin

SEYSSINS

- Pl. V.-Schoelcher
Ve après-midi

Grenoble Solidarité

La Ressourcerie



Tout pour s'équiper à petits prix

- > Vente de vêtements, mobiliers, vaisselles, livres, électroménagers, jouets...
- > Redistribution sociale
- > Collectes de dons et apports volontaires
- > Service de débarras et d'enlèvements d'encombrants

Structure appartenant au Groupe Economique Solidaire ULISSE

Horaires : mardi et vendredi 9h30 - 16h30

Vente spéciale un samedi par mois.

LA RESSOURCERIE

2, rue Hippolyte-Muller Grenoble

www.grenoblesolidarite.com

04 76 26 66 94

Tri sélectif

Info déchetteries au 0 800 500 027

Concerne les 27 communes de la Métro.

• **Poubelles vertes** : les bouteilles et flacons en plastique, les emballages métalliques (fer et aluminium), les papiers-cartons et briques alimentaires.

Les emballages doivent être vides, jeter en vrac sans sac.

• **Poubelles grises** : les déchets qui ne vont ni dans la poubelle verte, ni dans le conteneur à verre, ni à la déchetterie : épiluchures et restes de repas, cagettes (les casser), polystyrène (peu encombrant), sacs plastiques, couches culottes, pots de yaourts et de crème, etc. Tous ces déchets seront transformés en compost ou incinérés pour produire de la chaleur (chauffage urbain) ainsi que de l'électricité.

• **Les déchets piquants** (seringues) et coupants (lames diverses) ne doivent pas être mélangés avec les ordures ménagères. Si des soins sont pratiqués par du personnel médical à domicile, celui-ci doit récupérer les déchets. Si les soins sont pratiqués par les particuliers, vous devez les déposer dans une boîte spécifique à récupérer auprès de l'une des déchetteries acceptant le matériel médical et l'y déposer gratuitement.

• **On peut aussi penser à réduire les déchets à la source**, comme éviter d'acheter des produits qui génèrent des déchets : acheter en vrac au marché, utiliser les bouteilles consignées, simplement éviter d'acheter des produits trop polluants... Même si les poubelles du tri sélectif sont immenses et nombreuses, cela ne veut pas dire forcément qu'il faut les remplir au maximum !

ST-ÉGRÈVE

- Pl. Pompée
- Me et Sa matin
- Parc Marius-Camet
- Je après-midi
- Le Fiancéy
- Prédeu
- Ma et Ve matin

VARCES-ALLIÈRES-ET-RISSET

- Pl. la République
- Sa matin

ST-MARTIN-D'HÈRES

- Rue Garcia-Lorca
- Me et Sa matin
- Pl. Paul-Éluard
- Ma et Ve matin - Bio Je après-midi
- Pl. de la République
- Je et Di matin

VIF

- Pl. de la Libération
- Me après-midi et Ve matin

Air

• **Buld'Air**

www.buldair.org

Le bulletin de l'air présente chaque jour à 17h l'état de la qualité de l'air dans les principales agglomérations françaises et donne une prévision pour le lendemain.

GRENOBLE

• **ASCOPARG**

44, av. M.-Berthelot 04 38 49 92 20
www.atmo-rhonealpes.org 0 810 800 710

Bulletin quotidien d'information sur la qualité de l'air, indices allergiques

Animaux

GRENOBLE

• **Déclaration chiens dangereux**
 Police municipale de Grenoble
 21, rue Lesdiguières 04 76 46 74 97

Depuis le 31/12/2009, la détention de chiens dits « dangereux » est désormais soumise à la délivrance d'un permis de détention par le maire de la commune où résident les propriétaires de ces chiens. Ce permis de détention remplace la déclaration jusqu'à lors obligatoire.

• **Dispensaire de la SPA**
 169, crs la Libération 04 76 09 43 67
www.spa.asso.fr

• **Education canine Grenoble**
 04 76 33 68 00

Avec le concours de son éducateur canin, la Ville de Grenoble propose des séances gratuites d'éducation canine et apporte ainsi au maître un accompagnement adapté à son animal et à la vie en ville.

• **SOS Vétos Petits Animaux**
 Agglomération Grenoble PAAG
 8, rue Deployé 04 76 47 66 66

• **SPA du Dauphiné**
 16, crs Libération 04 76 49 18 23

ST-MARTIN-D'URIAGE

• **Refuge SPA**
 Le Maupas 04 76 89 12 66
www.spa-du-dauphine.fr

Banque Assurance

GRENOBLE

• **Euroconseils Assurances**
 Entrée : Rue Moulin-de-Canel
 46, av. Alsace-Lorraine 04 76 21 38 25
www.euroconseils.com

Chauffage

GRENOBLE

• **Compagnie de chauffage**
 25, av. Constantine
 Dépannage - Intervention 04 76 33 56 56
 Service clientèle 04 76 33 56 36
www.cciaq.fr

Pour le dépannage, les nuit, week-end et jours fériés, contactez le second numéro.

Cimetières et services

Cimetières

GIÈRES

• **Crématorium intercommunal**
 Rte du Murier
www.lametro.fr

GRENOBLE

• **Cimetière St-Roch**
 2, rue du Souvenir 04 76 42 67 04

POISAT

• **Cimetière intercommunal La Perrière**
 Rue Ancienne-Mairie
www.lametro.fr

TRONCHE (LA)

• **Cimetière du Grand-Sablon**
 Av. du Grand-Sablon 04 76 44 84 44

Pompes funèbres

TRONCHE (LA)

• **Pompes funèbres intercommunales**
 Av. du Grand-Sablon 04 76 54 43 43
www.pfi-grenoble.com

Consommation et défenses

GRENOBLE

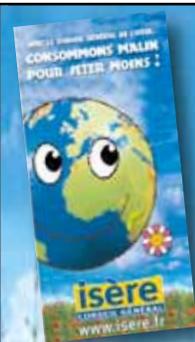
• **Ass. Force Ouvrière Consommateurs**
 32, av. de l'Europe 04 76 09 76 36
www.afofc.net
 Je 13h30 - 18h

• **Conso. Logement Cadre de Vie**
 31, rue A.-de-Musset 04 76 22 06 38
www.cdv.org

Logement : sur rdv Je 14h - 18h
 Consommation : sur rdv Ma 14h - 16h

• **Conféd. Nationale du Logement**
 6, rue B.-de-Boissieux 04 76 46 30 94
www.lacni38.com

Défense des droits des locataires
 Sur rdv Ma 14h - 17h, un
 Me sur deux 13h30 - 17h



Le guide pratique
“Jetons moins, consommons malin !”

est disponible sur
www.isere.fr



● **CSF - Confédération Syndicale des Familles**
8 bis, rue Hector-Berlioz 04 76 44 57 71
www.csfnet.org

● **DDPP - Direction Départementale de Protection des Populations**
22, av. Louis-Weil 04 56 59 49 99

● **OR.GE.CO 38 - Organisation Générale des Consommateurs**
32, av. de l'Europe 04 38 12 96 44
www.orgeco-isere.net

Lu au Je 8h - 18h, Ve 8h - 12h

● **UFC - Union Fédérale des Consommateurs Que Choisir**
24 bis, rue Mallifaud 04 76 46 88 45
www.ufcquechoisir-grenoble.org

Accueil et documentation :
Ma 13h30 - 18h

Litiges : Me 11h - 14h, Je 15h - 19h

Cultes

Églises anglicanes

GRENOBLE

● **Centre oecuménique St-Marc**
6, av. Malherbe 04 76 25 22 24

Églises apostoliques arméniennes

GRENOBLE

● **Église oecuménique St-Augustin**
1, rue Duplex 04 76 42 09 58
www.saintthomas38.org

Églises catholiques

● **Messes info**
www.messesinfo.catholique.fr

GRENOBLE

● **Centre chrétien d'informations**
8, rue Frédéric-Taulier 04 38 38 00 20
www.diocese-grenoble-vienne.fr

● **Maison diocésaine**
12, pl. Lavalette 04 38 38 00 38
www.diocese-grenoble-vienne.fr

Églises orthodoxes

GRENOBLE

● **Orthodoxe Grecque - Église St-Georges**
3, rue Gal-Mangin 04 76 87 51 96

● **Orthodoxe Russe - Église de la Résurrection**
5, av. de Vizzile

POISAT

● **Orthodoxe Roumaine - Centre oecuménique**
Pl. George-Brassens

Églises évangéliques

ÉCHIROLLES

● **Église Évangélique Baptiste**
137, crs J.-Jaurès 04 76 47 53 99
www.eglisebaptiste.org

GRENOBLE

● **Église protestante évangélique Drac**
163, crs Berriat
www.epe-drac.fr

Églises protestantes

EYBENS

● **Église Protestante Évangélique de Grenoble**
16, rue I.-Joliot-Curie 04 76 61 99 86
www.epea.fr

GRENOBLE

● **Église Réformée de Grenoble**
2, rue Joseph-Fourier 04 76 42 29 52
www.protestants-reformes-grenoble.fr

Mosquées

ÉCHIROLLES

● **Mosquée Arrahma**

8, all. du Vivarais

● **Mosquée As-Salem**

All. du Gâtinais

GRENOBLE

● **Mosquée Abou Bakr**

53, rue Anatolie-France

● **Mosquée El-Feth**

50, rue Très-Cloître

● **Mosquée turque** 04 76 22 52 01

99, rue Gal-Mangin

PONT-DE-CLAIX (LE)

● **Mosquée Attawhid**

1, av. Victor-Hugo

ST-MARTIN-D'HÈRES

● **Mosquée Omar**

21, rue Edmond-Rostand

www.mosquee-omar.com

Synagogues

GRENOBLE

● **Bary-yo'hai** 04 76 46 15 14

4, rue des Bains

● **Bet HaO** 06 28 06 55 42

15, rue René-Thomas

cil-grenoble.fr

● **Beth Habad**

10, rue Lazare-Carnot 04 76 43 38 58

● **Rachi**

11, rue André-Maginot 04 76 87 02 80

● **Zekhout abot**

21, ch. Jésus 04 76 46 47 77

Déchetteries

www.lametro.fr

CLAIX

Ch. de Risset 0 800 500 027

Été (avril à oct.) : Lu, Me, Ve,

Sa 9h - 12h et 14h - 18h

Hiver (nov. à mars) : Lu, Me,

Ve, Sa 9h - 12h et 13h - 17h

DOMÈNE

Rue Charles-Marius 0 800 500 027

Lu, Ma, Ve 9h - 12h et 14h - 18h, Je

14h - 18h, Sa 9h - 12h et 14h - 18h30

ÉCHIROLLES

56, av. République 0 800 500 027

Été (avril à sept.) : Lu, Ve

9h - 12h, Ma, Me, Je, Sa

9h - 12h et 13h30 - 18h

Hiver (oct. à mars) : Lu, Ve 9h - 12h,

Ma, Me, Je, Sa 9h - 12h et 13h30 - 17h

EYBENS

33, rue Grands-Champs 0 800 500 027

Lu, Ma 13h30 - 18h, Me, Je

8h - 12h et 13h30 - 18h, Sa

8h - 12h et 13h30 - 17h

FONTAINE

ZI les Vouillants 0 800 500 027

6, rue R.-Camphin 0 800 500 027

Lu au Sa 9h - 12h et 14h - 19h

GIÈRES

2, rue Comoë 0 800 500 027

Avril, mai, juin, sept., oct.,

nov. : Lu, Me 8h - 12h, Sa

8h30 - 12h30 et 13h30 - 16h

Janv., fév., mars, juillet, août,

déc. : Lu, Me, Sa 8h - 12h

GRENOBLE

● **Info tri et déchetteries** 0 800 500 027

Appel gratuit

Déchetterie Grenoble - Jacquard

16, rue Jacquard 0 800 500 027

Lu au Sa 6h30 - 18h30

● **Déchetterie Grenoble - Jouhaux**

63, rue Léon-Jouhaux 0 800 500 027

Lu au Sa 8h45 - 12h et 14h - 18h30

(hors été, fermée 1 mois)

● **Déchetterie Grenoble - Peupliers**

Rue des Peupliers 0 800 500 027

Lu au Sa 8h45 - 12h et 14h - 18h30

MEYLAN

5, ch. Vieux-Chêne 0 800 500 027

Été (avril à sept.) : Lu au Ve

9h - 12h et 14h - 18h30, Sa

9h - 12h30 et 14h30 - 18h30

Hiver (oct. à mars) : Lu au Ve

9h - 12h et 14h - 17h30, Sa

9h - 12h30 et 14h30 - 17h30

PONT-DE-CLAIX (LE)

43, av. M.-de-l'Oisans 0 800 500 027

Lu au Sa 8h30 - 12h et 14h -

17h30 (fermé le Ma matin)

SASSENAJE

Rue du Bac 0 800 500 027

Me 9h - 12h et 14h30 -

18h, Sa 8h30 - 18h30

SEYSSINS

Rue de Comboire 0 800 500 027

Été (mars à oct.) : Lu, Me, Ve,

Sa 8h30 - 12h et 14h - 19h

Hiver (nov. à fév.) : Lu, Me, Ve,

Sa 8h30 - 12h et 13h30 - 17h

ST-ÉGRÈVE

45, rue Pont-Noir 0 800 500 027

Lu au Sa 9h - 11h45 et 14h - 17h45

ST-MARTIN-D'HÈRES

74, av. Jean-Jaurès 0 800 500 027

Été (avril à sept.) : Lu au Sa

8h - 12h et 13h30 - 17h30

(18h les Ve et Sa)

Hiver (oct. à mars) : Lu au

Sa 8h - 12h et 13h30 - 16h30

(17h les Ve et Sa)

ST-PAUL-DE-VARCES

Les Tapaux 0 800 500 027

Été (21 avril au 20 oct.) : Lu, Me,

Sa 8h15 - 11h45 et 13h30 - 18h

Hiver (21 oct. au 20 avril) : Lu,

Me, Sa 8h30 - 12h et 13h30 - 17h

TRONCHE (LA)

● **Centre de tri - Sté Athanor**

50, ch. Carronnerie 04 38 24 11 00

Les visites du centre de tri des déchets ménagers, sur le site Athanor à la Tronche, constituent un outil de sensibilisation efficace et particulièrement intéressant.

● **Déchetterie La Tronche - Athanor**

Ch. la Carronnerie 0 800 500 027

Lu au Sa 7h - 19h

VARGES-ALLIÈRES-ET-RISSET

Av. de Provence 0 800 500 027

Lu, Ma, Me, Ve 9h - 12h et 14h -

17h30, Sa 8h45 - 12h et 14h - 18h

VIF

Av. de la Gare 0 800 500 027

Été (dernier Di de mars au

dernier Di d'oct.) : Ma au

Sa 9h - 12h et 14h - 18h

Hiver (dernier Di. d'oct. au

dernier Di de mars) : Ma au

Sa 9h - 12h et 13h - 17h

Cordonnerie

VALMY

Ses services

- ▶ **Tous travaux de cordonnerie**
- ▶ **Toutes reproductions de clé plate, à gorge...**
- ▶ **Clés de moto et clés de voiture avec transpondeur et centralisation**
- ▶ **Télécommandes pour garage, portail...**
- ▶ **Gravures pour plaque de boîte aux lettres, interphone...**
- ▶ **Dépannage serrure, changement de barillet simple ou sécurisé (devis gratuit)**
- ▶ **Plaque auto-moto (plexi sur commande)**
- ▶ **Imprimerie (carte de visite) - tampon**
- ▶ **Photocopie - plastification de document**
- ▶ **Vente divers produits d'entretien**

Horaires Lundi au vendredi 8h30 - 12h30 et 14h - 19h

Samedi 9h - 12h

CORDONNERIE VALMY

2, av. de Valmy Grenoble

Face à l'entrée Sud du Stade des Alpes (voie tram C)

04 38 38 86 08

07 86 78 07 57



VOUS EMMÉNAGEZ À GRENOBLE

Besoin de gaz ou d'électricité ?

Pour activer votre contrat d'énergie, réalisez toutes vos démarches sur :

www.geg.fr

ou par téléphone au 04 76 84 20 00
Agence Vaucanson, 5 place Vaucanson, Grenoble



VIVONS
L'ÉNERGIE
AUTREMENT

L'énergie est notre avenir, économisons-la !

Eau

Service Public Local Eau de Grenoble p28, 115

GRENOBLE

● SLP - Service Public Local Eau de Grenoble - Accueil

à côté de GEG 04 76 86 20 70

www.eaudegrenoble.fr

Service public local distribuant une eau pure, non traitée et équilibrée en minéraux.

Vous arrivez à Grenoble ?

Si l'eau est comprise dans vos charges, adressez-vous à votre syndic. Sinon, appelez-nous pour convenir d'un rdv.

Attention ! Le bris des scellés du compteur peut entraîner des poursuites et le paiement de pénalités (articles 16 et 29 du règlement du service des eaux).

En cas de fuite à l'intérieur de votre logement, le Service Public Local Eau de Grenoble n'est pas habilité à intervenir, contactez un plombier.

Vous partez ?

Résiliez votre abonnement. Évitez tout problème en nous contactant.

Lu au Ve 8h - 12h15 et 13h - 17h30

● SLP - Service Public Local Eau de Grenoble - Adresse postale

6, rue Cél-Dumont
CS 80138 - 38003 Grenoble cedex 1
www.eaudegrenoble.fr

● SLP - Service Public Local Eau de Grenoble - Paiements

Paiements par CB sur le site internet
Lu au Ve 8h30 - 12h et 13h - 16h

GEG

p28, 115

GRENOBLE

● GEG - Agence Vaucanson
5, pl. Vaucanson
Particuliers 04 76 84 20 00
Professionnels 04 76 84 20 00
www.geg.fr

Des conseillers sont à votre écoute pour souscrire, résilier ou modifier vos contrats de gaz et d'électricité à Grenoble dans les meilleurs délais.

Lu au Ve 9h - 19h, Sa 9h - 12h

● GEG - Siège social
8, pl. Robert-Schuman
BP 183 - 38042 Grenoble cedex 9
www.geg.fr 04 76 84 37 38

● Urgence Électricité 04 76 84 37 37

Dépannage 24h/24 et 7j/7

En cas d'incident sur le réseau, les équipes de dépannage de GEG interviennent à tout moment sur la commune de Grenoble (38000 et 38100)

● Urgence Gaz 04 76 84 36 36

Dépannage 24h/24 et 7j/7

En cas d'incident sur le réseau, les équipes de dépannage de GEG interviennent à tout moment sur la commune de Grenoble (38000 et 38100)

Environnement

Maîtrise de l'énergie

LYON

● ADEME - Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie
10, rue Emeraudes 04 72 83 46 00
mone-alpes.ademe.fr

Protection de l'environnement

GRENOBLE

● ADTC
5, pl. Bir-Hakeim 04 76 63 80 55
www.adtc-grenoble.org

Association pour le Développement des Transports en Commun, des voies cyclables et piétonnes

● FRAPNA Isère - Fédération Rhône-Alpes de la Protection de la Nature
5, pl. Bir-Hakeim 04 76 42 64 08
www.frapna.org

La FRAPNA Isère a pour but la défense et la protection des sites, la sauvegarde de l'environnement, des milieux naturels, de la faune et de la flore du département.

● Gentiana
5, pl. Bir-Hakeim 04 76 03 37 37
www.gentiana.org

Participe à la protection du patrimoine naturel en informant le public et les acteurs de l'environnement de caractère unique et irremplaçable de sa couverture végétale.

● LPO Isère - Ligue pour la Protection des Oiseaux
5, pl. Bir-Hakeim 04 76 51 78 03
www.isere.lpo.fr

Association d'étude et de protection des animaux sauvages et de leur milieux.

● MNEI - Maison de la Nature et de l'Environnement de l'Isère
5, pl. Bir-Hakeim 04 76 54 31 62
www.mnei.fr

La MNEI est un lieu ressource à Grenoble pour la sensibilisation à l'environnement et au développement durable. Elle regroupe des associations dont l'objet est la protection de la nature. Bibliothèque, expositions, animations



À Grenoble, votre eau du robinet, d'une qualité exceptionnelle, est gérée du captage jusqu'à chez vous par un service public local...

pensez à vous abonner
04 76 86 20 70
5 place Vaucanson à Grenoble

Du captage au robinet, tous les métiers...
www.eaudegrenoble.fr



COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION
GRENOBLE-ALPES MÉTROPOLE



LE VERRE, ÇA SE RECYCLE À L'INFINI!



Création DIRE La Métro - janvier 2013



ECO
EMBALLAGES

Renseignements 0 800 500 027 n° gratuit

Tous mes conseils sur lametro.fr

Cabinet
Valérie Périnel



**Plus sérieux
qu'un site de rencontres
Plus actuel
qu'une agence matrimoniale**

Des rencontres sérieuses, ciblées qui correspondent à vos attentes, avec des personnes libres.
1^{er} rendez-vous confidentiel et sans engagement (possible à votre domicile).



9, rue Richan 69004 Lyon
13, av. Dugueyt-Jouvin 38500 Voiron
11, rue du Temple 73100 Aix-les-Bains
Tél. : 04 76 32 01 99/06 50 52 99 51
www.agence-perinel.fr



Informatique Tel & Informatique 38
Depan'A Dom Services

- ▶ Aide à l'achat, conseils
- ▶ Dépannage et réparation sur place ou à domicile
- ▶ Réparation de téléphone, tablette et informatique
- ▶ Vente matériel informatique...
- ▶ Toutes marques



Uniquement pour les interventions à domicile

50% déduction d'impôts

7 jours/7

Accès : arrêt Tram B : Sainte-Claire les Halles

DÉPAN'A DOM 38
6, rue Pierre Duclot
Grenoble

www.depan-a-dom38.fr
06 70 46 87 39
depan-a-dom38@live.com

Services urbains

GRENOBLE

- Service des espaces verts
86, rue des Alliés 04 76 76 34 67
- Service hygiène, salubrité et environnement
33, rue J.-Chanron 04 76 03 72 59
- Service Propreté Urbaine
16, rue Jacquard 04 76 33 68 00

Possibilité de demande d'enlèvement des graffitis en ligne sur www.grenoble.fr rubrique Cadre de vie

La Poste

www.laposte.fr

Bureaux de poste et horaires d'ouverture

GRENOBLE

- Agence postale Village Olympique
3, pl. Lionel-Terray

Ma au Ve 8h - 12h et 14h30 - 18h30, Sa, Di 8h30 - 12h30

- Bureau de poste Alsace Lorraine
12, av. Alsace-Lorraine

Lu au Ve 9h - 18h (fermé entre 12h et 14h le Je), Sa 9h - 12h et 13h30 - 17h

- Bureau de poste Bajatière
15, rue A.-Recoura

Ma au Sa 9h - 12h et 14h - 17h30 (17h le Sa)

- Bureau de poste Berriat
16, pl. St-Bruno

Lu au Ve 8h30 - 18h (fermé de 12h à 13h30 le Je), Sa 8h30 - 12h et 13h30 - 17h

- Bureau de poste Championnet
1, rue de Turenne

Ma au Sa 9h - 12h et 14h - 17h30 (17h le Sa et ouverture à 9h15 le Je)

- Bureau de poste Chavant
7, bd Mal-Lyautey

Lu au Ve 8h30 - 18h30 (fermé entre 12h15 et 13h15 le Je), Sa 8h30 - 12h30 et 13h30 - 17h

- Bureau de poste Eaux-Claïres
7, rue Dr-Schweitzer

Lu au Sa 9h - 12h et 14h - 17h

- Bureau de poste Foch
61, bd du Mal-Foch

Lu au Ve 8h30 - 18h (fermé de 12h à 14h le Je), Sa 8h30 - 12h et 13h30 - 17h

- Bureau de poste Grand-Place
45, Grand-Place

Lu au Sa 9h30 - 18h30 (17h le Sa)

- Bureau de poste Île Verte
38, av. Mal-Randon

Lu au Sa 9h - 12h (11h45 le Ma) et 14h - 17h30 (17h le Sa)

- Bureau de poste Jean Perrot
31, av. Paul-Cocot

Lu au Sa 9h - 12h30 (12h les Ma et Sa) et 14h - 18h (17h le Sa)

- Bureau de poste Lionel Terray
2, rue du Village

Lu au Ve 8h30 - 12h30 (12h le Je) et 13h30 - 18h, Sa 8h30 - 12h30 et 14h - 17h

- Bureau de poste République
12, rue République

Lu au Ve 9h - 18h30 (fermé de 12h à 14h le Ma), Sa 9h - 12h et 14h - 17h

- Bureau de poste Stalingrad
48, rue Stalingrad

Lu au Sa 9h - 12h et 14h30 - 17h30 (14h - 17h le Sa)

Médias et communication

Impression

ST-PIERRE-D'ALLEVARD

- Imprimerie Au Bristol
Champ-Sappey 04 76 45 10 47
www.imprimerie-bristol.com

Internet

ST-PIERRE-D'ALLEVARD

- Iris Solutions
Rue Champ-Sappey 04 76 45 10 47
www.irissolution.fr

Presse

GRENOBLE

- Le Dauphiné Libéré
40, av. Alsace-Lorraine 04 76 88 71 00
www.ledauphine.com

Parution quotidienne

- Les Affiches
6, av. de l'Europe 04 76 84 32 03
www.affiches.fr

Presse gratuite

GRENOBLE

- Le petit Bulletin p116.118
12, rue Ampère 04 76 84 44 60
www.petit-bulletin.fr

- Spot
12, rue Ampère 04 76 84 44 60

- Les Antennes
1, rue Montorge 04 38 12 90 59
www.lesantennes.org

- PlaneteKiosque
21, rue Cél-Dumont 04 76 84 53 24
www.planetekiosque.com

Toute l'information de proximité rassemblée dans un guide pratique, diffusion en boîtes aux lettres et points de dépôts, + de 240 000 exemplaires

5 éditions : Vonnonnais / Bièvre, Grenoble et agglo, Sud-Grésivaudan/Royans-Vercors, Grésivaudan, Sud-Isère
Parution du Kiosque Grenoble et agglo en mars
Parution du Kiosque Sud-Isère en mai

JARRIE

- Minizou
54, montée Clarines 04 76 04 98 30
www.minizou.fr

Rassemble l'actualité des 0-14 ans en Isère, distribué dans la grande région urbaine grenobloise dans des dépôts : offices de tourisme, bibliothèques, salles de spectacles jeune public, librairies jeunesse, magasins de vêtements pour enfants, jouets, etc.

Presse territoriale

GRENOBLE

- Isère Magazine
Hôtel du département
7, rue Fantin-Latour 04 76 00 38 38
www.isere.fr

Gratuit, mensuel de Conseil général

- Le Métroscope.fr
3, rue Malakoff 04 76 59 59 59
www.lametro.fr

- Les Nouvelles de Grenoble
11, bd Jean-Pain 04 76 76 11 48
www.grenoble.fr

Mensuel de la ville de Grenoble

- Présences
1, pl. André-Malraux 04 76 28 28 76
www.presences-grenoble.fr

Publicité, graphisme

GRENOBLE

● **Planetekiosque**
21, rue Cel-Dumont 04 76 84 53 24
www.planetekiosque.com

Radios

GRENOBLE

● **France Bleu Isère**
27, av. F-Viallet 04 76 50 38 38
www.bleuisere.com

● **Radio ISA** p31 110, 118, 121
25, rue Pierre-Sémar 04 76 96 36 72
www.radioisagrenoble.com

Télévision

GRENOBLE

● **Télégrenoble** p114, 117
109, rue Hilaire-de-Chardonnet
www.telegrenoble.net 04 76 00 77 77

TRONCHE (LA)

● **France 3 Alpes**
15, av. Grand-Sablon 04 76 01 40 00
alpes.france3.fr

Météo

● **Météo départementale** 32 50
08 99 71 02 + départ
www.meteofrance.com

Prévisions du département jusqu'à 7 jours, le week-end, rubriques montagne, mer et villes

● **Météo des 5 continents**
monde.meteofrance.com
● **Neiges et avalanches**
0 892 68 10 20
www.meteofrance.com

Rachat de crédit

GRENOBLE

● **Crédit Alpimmo** 06 13 37 46 91
www.credit-alpimmo.fr

Rencontres

VOIRON

● **Cabinet Matrimonial** Valérie Périnel p30
13, av. Dugueyt-Jouvin 04 76 32 01 99
www.agence-perinel.fr 06 50 52 99 51

Radios - fréquences

● **Alpes 1**
Grenoble 101.6 Mhz

● **Beur FM**
Grenoble 97.8 Mhz

● **BFM**
Alpe-d'Huez (L') 97.1 Mhz

● **Chérie FM**
Grenoble 100.8 Mhz

● **Chérie FM**
Grenoble 105.8 Mhz

● **Europe 1**
Grenoble 104.6 Mhz

● **France Bleu Isère**
Grenoble 98.2 Mhz / 102.8 Mhz

● **France Culture**
Grenoble 88.2 Mhz / 92.8 Mhz

● **France Info**
Grenoble 105.1 Mhz

● **France Inter**
Grenoble 89.9 Mhz / 96.3 Mhz / 99.4 Mhz

● **France Musique**
Grenoble 91.8 Mhz / 107.3 Mhz

● **Fun Radio**
Grenoble 98.8 Mhz

● **Hot Radio**
Grenoble 102.0 Mhz

● **IFM**
Grenoble 92.2 Mhz

● **Le Mou'**
Grenoble 95.5 Mhz

● **Max FM**
Grenoble 94.5 Mhz

● **MFM**
Grenoble 106.9 Mhz

● **New's FM**
Grenoble 101.2 Mhz

● **Nostalgie**
Grenoble 93.3 Mhz

● **NRJ**
Grenoble 103.2 Mhz

● **Phare FM**
Grenoble 96.6 Mhz

● **Radio Campus**
Grenoble 90.8 Mhz

● **Radio Classique**
Grenoble 102.4 Mhz

● **Radio Couleur Chartreuse**
St-Pierre-de-Chartreuse 106.0 Mhz

● **Radio Fontaine**
Grenoble 88.6 Mhz

● **Radio ISA** p31, 110, 118, 121
Grenoble 100.4 Mhz



● **Radio Italienne**
Grenoble 106.5 Mhz

● **Radio Kaleidoscope**
Grenoble 97.0 Mhz

● **Radio Kol Hachalom**
Grenoble 100.0 Mhz

● **Radio Passion**
Grenoble 90.3 Mhz

● **RCF Isère**
Grenoble 103.7 Mhz

● **RFM**
Grenoble 94.1 Mhz

● **Rire et Chansons**
Grenoble 95.0 Mhz

● **RMC**
Grenoble 104.2 Mhz

● **RTL**
Grenoble 97.4 Mhz

● **RTL 2**
Grenoble 93.7 Mhz

● **Skyrock**
Grenoble 96.0 Mhz

● **Virage Radio**
Grenoble 89.4 Mhz

● **Virgin Radio**
Grenoble 91.2 Mhz



LE TOP DU RYTHME

GRENOBLE ● 100.4

LA MURE ● 88.3

VOIRON ● 100.3

radioisagrenoble.com

Vitrines Commerces

Articles de fête

EYBENS

● **Le P'tit Festif**
18, rue F.-Chopin
www.leptitfestif.fr
Lu au Sa 10h - 12h30 et 14h - 19h

Bijouterie

GRENOBLE

● **Gudule**
10, rue Lafayette
www.gudule.com 04 76 24 43 04

● **Gudule**
20, rue Brocherie
www.gudule.com 04 76 54 12 46

VOIRON

● **Gudule**
3, rue Montgolfier 04 76 37 30 82

Cigarettes électroniques

GRENOBLE

● **Ciga Verte** p32
15, av. Félix-Viallet
www.cigaverte.com
Cigarettes électroniques

Cordonnerie

GRENOBLE

● **Cordonnerie Valmy** p27
2, av. de Valmy 04 38 38 86 08
07 86 78 07 57

Décoration

GRENOBLE

● **Gudule**
10, rue Lafayette
www.gudule.com 04 76 24 43 04

ÉCHIROLLES

● **Dixi** p32
12, rue des Montagnes-de-Lans
04 76 24 43 04

VIF

● **Étincelle**
2, rue Champollion
www.etincellevif.fr 04 76 73 07 94

VOIRON

● **Gudule**
3, rue Montgolfier 04 76 37 30 82

Dépôt-Vente et Achat-Vente

ÉCHIROLLES

● **Easy Cash** p33
Zac Leclerc-Comboire
1 pl. Grande-Moucherolle
04 76 22 19 38

Vente et achat d'objets

GRENOBLE

● **Mirabelle**
Rue du Vieux-Temple 04 76 18 96 19

Épicerie

VILLARD-DE-LANS

● **Vercors Lait**
Rte des Jarrands 04 76 95 33 21
Magasin de coopérative et
de petits producteurs

Destockage
Permanent!!!



Maison & Jardin Décoration & Rangement
Loisirs & Jouets Beauté-Mode




12 rue des montagnes de Lans - Espace Comboire - 38130 Echirrolles - A côté de GO SPORT et AUBERT



CIGARETTES ÉLECTRONIQUES • E-LIQUIDES • ACCESSOIRES • MODS

LES SPÉCIALISTES DE LA CIGARETTE ÉLECTRONIQUE

Utilisable dans la plupart des lieux publics en toute légalité

LE PLUS GRAND CHOIX DE MODÈLES ET D'ACCESSOIRES EN EUROPE

LA CIGARETTE ÉLECTRONIQUE

À CHACUN SA CIGAVERTE



DÉCOUVREZ
NOTRE GAMME
→ TITANIDE
Fabrication Française
Gratuite à vie

**Retrouvez dans le réseau
de magasins Cigaverte
plus de 120 saveurs
d'e-liquides premium
avec ou sans nicotine,
un large choix
d'e-Cigarettes, e-Pipes,
e-Cigares, e-Chichas,
Mods et accessoires
de qualité.**

15, AVENUE FELIX VIALLET - 38000 GRENOBLE - www.cigaverte.com
Horaires d'ouverture du mardi au samedi : 10h - 19h NON STOP



JEUX VIDÉO, TV, BIJOUX, TÉLÉPHONIE, INFORMATIQUE, MUSIQUE...
EASY CASH RACHÈTE TOUS VOS OBJETS CASH C'EST FACILE ET SANS
RENDEZ-VOUS. PAIEMENT IMMÉDIAT EN ESPÈCES*

**AVEC EASY CASH,
L'OCCASION ÇA A DU BON**

*En face de Flunch et Go Sport,
parking gratuit*

*PAIEMENT PAR CHÈQUE AU DELÀ DE 750 € OU POUR TOUTE TRANSACTION DE MÉTAUX PRÉCIEUX.

**Zac Leclerc Comboire
ECHIROLLES
04 76 22 19 38**

easycash.fr
**EASY
CASH**
LE MEILLEUR DE L'OCCASION

**ACHETEZ : lundi 14h-19h, du mardi au vendredi 10h-12h15 et 14h-19h, le samedi 10h-19h sans interruption
VENDEZ : lundi 14h-18h30, du mardi au samedi 10h-12h et 14h-18h30**

Vitrines Commerces



Roulet
Papeterie

- Fourniture de bureau
- Reprographie
- Mobilier
- Bagagerie
- Cadeaux
- Travaux manuels
- Écriture
- Scolaire

Horaires :
Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 19h - Le samedi 10h 12h30 - 15h 19h

PAPETERIE ROULET 24 rue Ivroy, 38000 Grenoble
04 76 96 91 44

Déstockage

ÉCHIROLLES

- **Dixi** p32
12, rue des Montagnes-de-Lans
04 76 13 10 43

Librairies, papeteries

GRENOBLE

- **Librairie des Alpes** p81
1, rue Casimir-Périer 04 76 51 57 98
www.librairie-des-alpes-grenoble.com
Ma au Sa 10h - 12h et 15h - 19h
- **Papeterie Roulet** p34
24, rue Ivroy 04 76 96 91 44

Prêt-à-porter

GRENOBLE

- **Commandeur** p35, 111
1, pl. Ste-Claire 04 38 37 12 17
www.commandeur-habilleur.fr

Produits bio

GRENOBLE

- **Magasin Ginseng** p69
11, rue Guétal 04 76 47 65 91
Alimentation saine, diététique,
produits issus de l'agriculture
biologique, produits cosmétiques bio

Produits d'importation

VIF

- **Naturellement Humaine**
30, rue Champollion 04 76 90 19 42
www.nathum.fr

Vous propose ses articles du Brésil, Chine, Pérou, Afrique...

Bijoux et objets en pierre, perles de culture, lampes en cristal de sel, statues en bois.

Ressourceries

GRENOBLE

- **Grenoble Solidarité** p25, 112
2, rue H.-Muller 04 76 26 66 94
www.grenoblesolidarite.com

Redistribution et vente de vêtements, de mobiliers, de livres, d'électroménager... récupérés auprès de donateurs, lors de services de débrassas et grâce aux valoristes positionnés en déchèterie.

Boutique solidaire : Ma, Ve 9h30 - 16h30, 2e Sa 9h30 - 13h

Reproduction de clés

GRENOBLE

- **Cordonnerie Valmy** p27
2, av. de Valmy 04 38 38 86 08
07 86 78 07 57

Sport

ÉCHIROLLES

- **Decathlon Échirolles Comboire**
Espace Comboire
9, rue du Drac 04 76 40 00 11

www.decathlon.fr

70 sports sur 3000m2

Lu au Sa 9h - 20h

- **Endurance Shop** 04 76 70 10 66
44, av. Grugliasco
www.enduranceshop.com

GRENOBLE

Decathlon Grenoble Caserne de Bonne

Caserne de Bonne
48, bd Gambetta 04 80 04 13 20
www.decathlon.fr

70 sports sur 3000m2

Lu au Sa 10h - 20h

- **La Rando** p93
13, rue Stalingrad 04 76 86 40 28
www.larando-gre.com

- **Training 7** p63
2, rue Condillac 04 76 44 06 97
www.training7.fr

ST-ÉGRÈVE

Decathlon St-Égrève

CC Carrefour
1, rue des Iles 04 76 75 02 76
Lu au Sa 9h - 20h

TRONCHE (LA)

- **Decathlon La Tronche**
5, av. du Grand-Sablon 04 76 03 44 00
Lu au Sa 9h - 20h

Supermarchés et hypermarchés

ST-MARTIN-D'HERES

- **D.A.L.I. Market**
7, rue Charles-Darwin 04 38 37 14 46

Dates	Foires, marchés, salons	Lieux
15 mars	Bourse aux vélos Meylan Cyclo - http://meylancyclo.free.fr/	MEYLAN
29 mars	Foire de la Pivoine	ST-PIERRE-D'ALLEVARD
12 avril au 4 mai	Foire des Rameaux	GRENOBLE - ESPLANADE
13 avril	Brocante des vieilles rues des Halles - 04 76 01 80 46	GRENOBLE
26 et 27 avril	Foire d'Avril de Beaucroissant	BEAU-CROISSANT
18 mai	Foire aux fleurs et plantes rares	ST-ANTOINE-L'ABBAYE
25 mai	Marché de la Marquise de Bérenger - produits du terroir du Dauphiné	CHÂTEAU DE SASSENAGE
8 juin	Brocante St-Laurent - www.uq-rive-droite.com	GRENOBLE
15 juin	Brocante des vieilles rues des Halles - 04 76 01 80 46	GRENOBLE
15 juin	Fête de la nature	SASSENAGE - PARC DE L'OVALIE
22 juin	Foire verte du Mûrier	ST-MARTIN-D'HERES
5 et 6 juillet	Foire bio	MÉAUDRE
6 juillet	Brocante et vide-grenier	PARC D'URIAGE
6 juillet	Brocante, vide-grenier, collections et artisanat	VARCES-ALLIÈRES-ET-RISSET
3 août	Brocante et vide-grenier	PARC D'URIAGE
30 et 31 août	Fête du fromage	SASSENAGE - PARC SASSO MARCONI
31 août	Foire agricole du Pinet-d'Uriage	PINET D'URIAGE
début septembre	Braderie Berriat	GRENOBLE
7 septembre	Brocante, vide-grenier, collections et artisanat	DOMÈNE
12 au 14 septembre	Foire de Septembre de Beaucroissant	BEAU-CROISSANT
14 septembre	Brocante, vide-grenier, collections et décoration - spéciale enfant	EYBENS
14 septembre	Antiquités et brocante	PARC D'URIAGE
fin septembre ou octobre	Brocante des vieilles rues des Halles - 04 76 01 80 46	GRENOBLE
début octobre	Braderie Alsace-Lorraine	GRENOBLE
12 octobre	Brocante St-Laurent - www.uq-rive-droite.com	GRENOBLE
26 octobre	Foire à l'ancienne et aux potirons	ST-ANTOINE-L'ABBAYE
26 octobre (sous réserve)	Foire de Varcès	VARCES-ALLIÈRES-ET-RISSET
10 et 11 novembre	Foire St-Martin	VOIRON
26 au 30 novembre	Naturissima et Artisa	GRENOBLE - ALPEXPO
6 décembre	Brocante de vêtements pour enfants, jeux et jouets	GRENOBLE
14 décembre	Brocante St-Laurent - www.uq-rive-droite.com	GRENOBLE



Commandeur Habilleur



COMMANDEUR habilleur est le spécialiste du pantalon pour Homme à Grenoble :
jeans, pantalons toile coton lycra, ville, velours, laine.

Toutes tailles du 42 au 66.

Mode Sénior : Chemises sans repassage 100% coton « ETERNA, OLYMP », polos, pulls, gilets du M au 3XL, parkas, blousons (rayon grandes tailles), vestes, costumes, rayon nuit (pyjamas coton suisse).

Accueil professionnel, suivi clientèle, retouches gratuites.



CASA MODA

eterna

CANAL ACTIVE



pierre cardin



MEYER

Luigi Morini

swisscotton

Magasin ouvert du mardi au samedi 9h30-12h/14h30-19h

www.commandeur-habilleur.fr

04 38 37 12 17

1 Place Sainte-Claire 38000 GRENOBLE

Parking relais Tramway B

Parking couvert : Lafayette ou musée

Autopartage



- ▶ 70 stations sur GRENOBLE et l'agglomération
- ▶ 2 stations sur CROLLES,
- 2 stations sur PONTCHARRA et 2 sur VOIRON

Offre promotionnelle pour toute adhésion souscrite avant le 30 juin 2014

Renseignements et inscriptions

CITÉ LIB

28, rue Denfert-Rochereau
Grenoble RÉSEAU citiz

www.citilib.com
04 76 24 57 25
contact@citilib.com

Transports aériens

Aéroports

AIX-LES-BAINS

● Aéroport Chambéry Savoie 04 79 54 49 54
www.chambery-airport.com

GENÈVE

● Aéroport Genève
Route de l'Aéroport 21
CH - 1218 Grand-Saconnex
www.gva.ch/fr 00 4122 717 71 11

SATOLAS-ET-BONCE

● Aéroport Lyon Saint-Exupéry
www.lyon.aeroport.fr 0 826 800 826

ST-ÉTIENNE-DE-ST-GEOIRS

● Aéroport Grenoble Isère 04 76 65 48 48
www.grenoble-airport.com

Transports alternatifs

Autopartage

GRENOBLE

● Cité Lib p36, 110, 121
28, rue Denfert-Rochereau
www.citilib.com 04 76 24 57 25
Lu au Ve 9h30 - 12h30 et 13h30 - 18h30, Sa sur rdv 9h - 12h

Vélo

GRENOBLE

● Un p'tit vélo dans la tête
5, rue de Londres 04 76 21 46 01
www.pitvelo.net

● Vélo Dayak City 04 76 29 05 77
2, rue Irvoy
www.velo-dayak.fr
● Vélo Dayak Passion 04 38 12 86 57
3, rue Billerey
www.velo-dayak.fr

Vélo p39

Location et consignes de vélos à la journée comme à l'année

GIÈRES

● Agence Métrovélo Campus
Av. la Bibliothèque
Lu au Ve 10h30 - 13h et 14h15 - 18h30 (fermé durant les vac. universitaires et fériés).

GRENOBLE

● Agence Métrovélo Gare
Pl. de la Gare
Lu au Ve 7h - 20h, Sa 9h - 12h, Di et fériés 14h - 19h
● Agences de mobilité
Retrouvez les services de location Métrovélo en Agences de mobilité.
● Allo Métrovélo 0 820 22 38 38
www.metrovelo.fr

Métro vélo

navette Grenoble > Chambéry > aéroport de Genève

Pour vos vacances prenez le bon départ !

Aerocar,
5 aller-retour par jour entre Grenoble, Crolles, Chambéry et l'aéroport de Genève

N°Cristal 0 974 500 750

APPEL NON SURTAXE

www.aerocar.fr

mon Transisère

Gardez le fil
avec votre ligne

Toutes les infos
sur les perturbations
en temps réel
par mail ou SMS
(météo, travaux...)



Inscription gratuite sur
www.transisere.fr



www.transisere.fr

0 820 08 38 38 (0,118 € / minute)

Transisère
CONSEIL GÉNÉRAL

Bus et Tram

ALLO Transisère 0820 08 38 38
(0,118 €/mn)

www.transisere.fr

Vous pouvez acheter vos titres de transport dans tous les relais vente, voir ci-dessous :

● Agence commerciale Transisère Grenoble

- Le Square Sq. Dr Martin
- Gare routière



● Relais vente Grenoble

- Tabac presse rue Claude-Genin
- Station mobile 15, bd J.-Vallier
- Agence de mobilité Grand'Place, station tram
- Agence de mobilité 51, av. Alsace Lorraine
- Tabac presse «Le Stendhal»
- 9, rue Raoul Blanchard



Échirolles

- Tabac presse 46, crs Jean-Jaurès

Le Fontanil-Cornillon

- Tabac presse 5, pl. de la Fontaine

Pont-de-Claix

- Tabac presse 1, pl. du 8-mai-1945

St-Martin-d'Hères

- Tabac du Campus
- 442, av. de la Bibliothèque

Vif

- Tabac presse 2, pl. des 11-Otages



GRENOBLE

● Aerocar
www.aerocar.fr 0 974 500 750

Navettes autocar AEROCAR au départ de Grenoble, Crolles et Chambéry, à destination de l'aéroport international de Genève. Navette en service 7 Jours/7 et 365 Jours/an. Informations et réservations sur www.aerocar.fr

Gares routières

GRENOBLE

● Transisère n37 38
11, pl. de la Gare 0 820 08 38 38

www.transisere.fr
Coût de l'appel : 0,118 euros/min.
Lu au Sa 6h - 20h, Di et férié 7h - 20h
Fermée le 1er mai

TAG n38, 40, 123

● Allotag 0 820 48 6000
Transports de l'Agglo Grenobloise

● Info Trafic 0 805 409 509
Gratuit depuis un poste fixe

www.tag.fr

GRENOBLE

- Agence de Mobilité centre-ville 51, av. Alsace-Lorraine
- Agence de Mobilité Grand'place
- Agence de Mobilité StationMobile
- Point services Agence Transisère 0 820 08 38 38

● Service réservé aux Personnes à Mobilité Réduite 04 76 20 66 33

ST-MARTIN-D'HÈRES

- Point services Campus 442, av. Bibliothèque

Transports ferroviaires

Gares et ouverture guichets

www.ter-sncf.com

GIÈRES

Av. de la Gare
Lu au Ve 9h - 18h30 (18h le Lu), Sa 9h - 12h et 14h - 17h

GRENOBLE

1, pl. de la Gare
Lu au Ve 6h - 20h, Sa 6h - 19h, Di et fériés 9h - 20h

PONT-DE-CLAIX (LE)

Av. de la Gare
Lu au Sa 6h30 - 11h et 14h - 19h, Di et fériés 9h - 12h et 15h - 19h

ST-ÉGRÈVE

3, rue Bonnais
Lu au Ve 10h - 13h et 14h - 18h, Sa 8h45 - 12h15

VIF

92, av. de la Gare
Lu au Ve 6h45 - 13h15 et 13h40 - 20h, Sa, Di et fériés : 8h30 - 13h15 et 13h40 - 20h

SNCF

www.sncf.com

● Service «Accès Plus» 36 35 «Accès Plus»
Accueil handicapés 0 890 640 650
acesplus.sncf.com/

● Service bagages 36 35 «Bagages»

● Trafic, horaires, billet 36 35

www.voyages-sncf.com

Service billet commandé par téléphone, envoi gratuit à domicile. Composez le 36 35 et dites «billet»

GRENOBLE

● Objets trouvés Gare de Grenoble 04 76 28 63 04
Lu au Ve 7h15 - 9h45

TER

● Allo TER 09 69 32 21 41

www.ter-sncf.com

Votre région en direct

Transisère

LE RÉSEAU DE CARS QUI DESSERT TOUTE L'ISÈRE !

Renseignez-vous ! Il y a forcément un car Transisère qui passe près de chez vous !

3 lignes Express desservent Grenoble

- **EXPRESS 1 : VOIRON - GRENOBLE - LUMBIN**
Un départ toutes les 5 à 10 mn aux heures de pointe
- **EXPRESS 2 : VIZILLE - GRENOBLE - VOREPPE**
Un départ toutes les 10 à 20 mn aux heures de pointe
- **EXPRESS 3 : LE CHAMP-PRÈS-FROGES - GRENOBLE**
Un départ toutes les 10 mn aux heures de pointe

Vous pouvez acheter vos titres de transport dans tous les relais vente !

GRENOBLE

- Le Square Sq. Dr Martin Agence commerciale Transisère
- Gare routière Agence commerciale Transisère
- Station mobile 15, bd J.-Vallier Relais vente
- Agence de mobilité 51, av. Alsace Lorraine Relais vente
- Agence de mobilité Grand'Place, station tram, galerie marchande Relais vente
- Tabac presse rue Claude-Genin Relais vente
- Tabac presse «Le Stendhal» 9, rue Raoul Blanchard Relais vente

ST-MARTIN-D'HÈRES

- Tabac du Campus 442, av. de la Bibliothèque Relais vente

ÉCHIROLLES

- Tabac presse 46, crs Jean-Jaurès Relais vente

LE FONTANIL-CORNILLON

- Tabac presse 5, pl. de la Fontaine Relais vente

PONT-DE-CLAIX

- Tabac presse 1, pl. du 8-mai-1945 Relais vente

VIF

- Tabac presse 2, pl. des 11-Otages Relais vente

TRANSPORTS DE L'AGGLOMÉRATION GRENOBLOISE

Agence de Mobilité Centre-Ville

arrêt Alsace-Lorraine / Gares

Du lundi au vendredi de 7h30 à 18h30.

Samedi et de mi-juillet à mi-août de 9h30 à 17h30.

Agence de Mobilité Grand'place

arrêt Grand'place

Du lundi au vendredi de 7h30 à 18h30.

Samedi et de mi-juillet à mi-août de 9h30 à 17h30.

Agence de Mobilité StationMobile

arrêt Vallier - Libération

Du lundi au vendredi de 8h30 à 18h30.

De mi-juillet à mi-août de 9h30 à 17h30.

Service réservé aux Personnes à Mobilité Réduite

04 76 20 66 33

ALLO TAG MOINS DE 0,09 € TTC/MN
DEPUIS UN POSTE FIXE
0 820 48 6000

INFO TRAFIC GRATUIT DEPUIS
UN POSTE FIXE
0 805 409 509

SEMITAG Exploitant du réseau

CS 70 258
38044 GRENOBLE Cedex 9

toute l'actualité TAG sur

Toute l'information sur le réseau Transisère
www.transisere.fr

Métrovélo

4 500 vélos 30 MétrovéloBOX

**Location, entretien,
casque et antivol
inclus !**



**Pour une heure, pour un jour,
pour un mois, pour un an ?**

4500 vélos en location, disponibilité et réservation :

ALLO MÉTROVÉLO : 0820 22 38 38 (0,12 € TTC/mn)

SITE : www.metrovelo.fr

AGENCE GARE : l'agence **Métrovélo Gare** vous accueille **tous les jours** pour **louer** une bicyclette ou encore déposer un vélo à la **consigne**.

AGENCE CAMPUS : cette agence est **idéale** pour les **étudiants** et les **professionnels** du pôle universitaire.

AGENCE DE MOBILITÉ : 3 agences multimodales vous accueillent pour acheter un titre de transport ou pour louer un **Métrovélo**

MÉTROVÉLOBOX : location et consigne en libre-service sur toute l'agglomération.



LA MULTIMODALITÉ, UN ENJEU GLOBAL DE LA MOBILITÉ URBAINE :

- L'évolution croissante et complexe des déplacements requiert aujourd'hui de considérer la gestion de la mobilité sous un prisme global et innovant : tout l'enjeu de la multimodalité.
- La multimodalité désigne la présence de plusieurs modes de transport, qui, pour un même trajet, laissent le choix au voyageur de réaliser sa propre « recette » pour effectuer son déplacement.
- Les choix modaux du voyageur s'apprécient selon différents points de vue qui lui sont propres : la commodité, le coût, la rapidité, la sécurité et de plus en plus fréquemment les préoccupations environnementales.



M, SYMBOLE DE LA MULTIMODALITÉ GRENOBLOISE :

- En tant que facilitateurs des déplacements, notre objectif consiste à renforcer et fluidifier l'accès à ces solutions intermodales et multimodales au sein de l'agglomération : l'ouverture de cette agence de mobilité centre-ville constitue la première étape.
- Pérennisation du concept STATIONMOBILE avec le regroupement de l'ensemble des solutions de transport alternatives à la voiture particulière.
- Plus qu'un logo, M est le symbole visuel de la mobilité et de la multimodalité. C'est un LABEL qui fédère tous les acteurs de l'offre de déplacement dans l'agglomération grenobloise (bus et tram TAG, car Transisère, train TER, MétroVélo, Citilib...) dont les acteurs sont représentés à cette inauguration (dont SMTC, Conseil régional Rhône-Alpes, Conseil général 38 et Ville de Grenoble).

3 AGENCES DE MOBILITÉ DU RÉSEAU TAG

Agence de Mobilité centre-ville

Ouverture

Toute l'année (sauf de mi-juillet à mi-août) : du lundi au vendredi de 7h15 à 18h30, le samedi de 9h à 18h.

De mi-juillet à mi-août : du lundi au samedi de 9h30 à 18h00.

Accès | 51 avenue Alsace-Lorraine à Grenoble

Lignes A et B - arrêt Alsace-Lorraine | Lignes A, B, 34 et Transisère - arrêt Gares



Agence de Mobilité Grand'place

Ouverture

Toute l'année (sauf de mi-juillet à mi-août) :

du lundi au vendredi de 7h30 à 18h30, le samedi de 9h30 à 17h30.

De mi-juillet à mi-août : du lundi au samedi de 9h30 à 17h30.

Accès

Lignes A, 13, 23, 26, 32, 3331, 3332 et 3333 - arrêt Grand'place



Agence de Mobilité StationMobile

Ouverture

Toute l'année (sauf de mi-juillet à mi-août) : du lundi au vendredi de 8h30 à 18h30.

De mi-juillet à mi-août : du lundi au vendredi de 9h30 à 17h30.

Accès | 15, boulevard Joseph Vallier à Grenoble

Lignes C et 32 - arrêt Vallier - Docteur Calmette | Lignes C et E - arrêt Vallier - Libération

2014

FAIRE ÉCLORE UNE NOUVELLE MOBILITÉ



Inauguration du premier tronçon de la ligne E, mise en service du prolongement de la ligne B, restructuration du réseau bus, développement du service multimodal M >...

En 2014, avec le Syndicat Mixte des Transports en Commun de l'agglomération grenobloise, les nouvelles mobilités continuent de fleurir !

 **D'INFOS**

SMTC Syndicat Mixte des Transports en Commun de l'agglomération grenobloise
Le Forum - 3, rue Malakoff - 38000 Grenoble
tél 04 76 59 59 59 - fax 04 76 42 33 43
www.smtc-grenoble.org

SMTC

La
mobilité
pour
tous !

Carburant

- **Comparateur de prix du carburant**
www.prix-carburants.gouv.fr

Retrouvez toutes les stations services près de chez vous ou sur votre trajet et comparez le prix de votre carburant. Ce site du Ministère de l'Économie est renseigné directement par les distributeurs.

Défense de vos droits

GRENOBLE

- **Automobile-Club Dauphinois**
107, rue Alliés 04 38 49 81 90
www.ac38.org

A pour but de fournir à ses membres tous les avantages possibles et de leur prêter un appui moral et technique pour la défense de leurs droits.

Ma, Je 9h - 11h30

Démarches administratives

- **GRENOBLE**
- **Préfecture de l'Isère**
12, pl. de Verdun 04 76 60 34 00
BP 1046 - 38000 Grenoble CEDEX 1
www.isere.pref.gouv.fr

Permis de conduire 04 76 60 32 28
Sce médicales des permis de conduire 04 76 60 32 35

Service cartes grises 04 76 60 48 94
Suspensions des permis de conduire 04 76 60 32 35

Lu au Ve 9h - 15h30 (Sce cartes grises fermé le Me)

- **Contrôles techniques**

www.utac-ctc.com

Pour obtenir toutes les infos sur l'évolution du contrôle technique et la liste des centres de contrôles techniques

- **Sécurité routière**
securite-routiere.gouv.fr/

Entretien véhicules

EYBENS

- **De Neri Service** p43
2, rue J.-Offray-de-la-Mettrie 07 85 33 93 90

Mécanicien à domicile

GRENOBLE

- **Renault Galtier Libération**
733, crs de la Libération 04 76 70 39 40
www.renault.fr

Fourrière

GRENOBLE

- **Fourrière municipale**
1, quai Paul-Louis-Merlin 04 76 87 49 12

Fourrière : Lu au Ve 6h - 19h30, Sa 6h - 17h

Bureau : Lu au Ve 8h - 19h30, Sa 8h - 17h

Di et fériés : permanence assurée par la police municipale

Garages

EYBENS

- **De Neri Service**
2, rue J.-Offray-de-la-Mettrie 07 85 33 93 90

Mécanicien à domicile

Infos routes

- **Bison Futé** 0 800 100 200
www.bison-fute.equipement.gouv.fr

Information routière en France, prévisions de trafic, conseils de sécurité

- **Radio autoroutière** 107.7 Mhz
- **Trafic autoroute** 0 892 68 107 7
www.autoroutes.fr

Trafic, parcours touristiques, tout pour préparer votre voyage...

- **Trafic national**
www.infotrafic.com
Information sur le réseau routier national

Pièces détachées

BRIGNOUD

- **Démolition Automobiles Départementale** p43
57, av. Robert-Huant 04 76 71 47 31

Vente pièces toutes marques et véhicules accidentés, achat tous véhicules, enlèvement d'épaves gratuit

Parkings

Parkings gratuits de Grenoble

GRENOBLE

- **Parking Esplanade**
70, rte de Lyon

Parkings payants de Grenoble et tarifs

GRENOBLE

- **Parking caserne de Bonne**
48, bd Gambetta 04 76 88 07 29

350 places
8h30 - 23h

- **Parking couvert Berriat-Alsace-Lorraine**
16, rue Denfert-Rochereau 0 825 88 88 26

www.resaplace.com

563 places, accessible 24h/24

Accueil : Lu au Ve 7h15 - 21h

- **Parking couvert Chavant**
17, bd Mal-Lyautey 04 76 85 26 11
www.g-park.fr

394 places, accessible

Lu au Ve 6h30 à 1h

Accueil : Lu au Je 7h - 1h,

Ve, Sa 7h - 3h, Di 11h - 1h

- **Parking couvert du Musée**
48, av. Mal-Randon 04 76 54 72 14
www.vincipark.com

767 places, accessible 24h/24

Accueil : Lu au Ve 7h15 -

0h30, Sa 7h45 - 1h

- **Parking couvert Europole-Gare**
2, av. Doyen-Louis-Weil 0 825 88 88 26

www.resaplace.com

615 places, accessible

et accueil 24h/24

- **Parking couvert Hoche**
3, rue François-Raoult 04 76 43 08 63

www.vincipark.com

677 places, accessible 24h/24

Accueil : Lu au Ve 8h30 -

12h30 et 13h30 - 19h

- **Parking couvert Lafayette**
21, rue Lafayette 0 825 88 88 26

311 places, accessible 24h/24

Accueil : Lu au Je 9h -

19h30, Ve, Sa 9h - 21h

- **Parking couvert Philippeville**
5, rue de Belgrade 04 76 87 34 64

519 places, accessible 24h/24

Accueil : 24h/24, 7j/7

- **Parking couvert Terray**
33 bis, rue N.-Chorier 0 825 88 88 26

106 places, accessible 24h/24

Accueil : Ma au Sa 7h - 14h

- **Parking couvert Verdun**
7, pl. de Verdun 04 76 44 70 74

110 places, accessible 24h/24

Accueil : Ma au Sa 11h30 - 18h30

- **Parking de l'Hôtel de Ville**
1, av. de Valmy 04 38 37 02 93

Situé sous le Stade des Alpes

440 places, accessible 24h/24, 7j/7

- **Parking des Cadrès**
23, rue Anthoard 0 825 88 88 26

77 places, accessible 24h/24

- **Parking des Troubadours**

7, all. des Fènes

- **Parking Gare Le Doyen**
32, av. Doyen-Louis-Weil 0 825 88 88 26

395 places, accessible

24h/24 et 7j/7

- **Parking Géants**

39, rue 8-Mai-1945

- **Parking Invoxy**
20, rue Invoxy 0 825 88 88 26

162 places, accessible

24h/24 et 7j/7

- **Parking Vaucanson**

2, pl. Vaucanson

Parking ouvert

Parkings relais

www.semitag.com

ÉCHIROLLES

- **P+R Échirolles Gare**

100 places

6h - 20h

EYBENS

- **P+R Eybens Le Verderet**

40 places

7h - 20h

GIÈRES

- **P+R Gières Plaine des Sports**

160 places

7h - 20h

GRENOBLE

- **P+R Alpeexpo**

400, av. d'Innsbruck

100 places

7h - 20h

- **P+R Esplanade**

70, rte de Lyon

200 places

7h - 20h

- **P+R Vallier - Catane**

60, rue Ampère

490 places

7h - 20h (24h/24 pour les abonnés)

Automobiles

DE NERI SERVICE

Votre Voiture a besoin que l'on s'occupe d'elle ?

Pas de problème, DE NERI SERVICE s'occupe de tout !

Votre mécanicien à domicile



7 jours/7

24 h/24

PHILIPPE DE NERI RAKOTOSON

2, rue Julien-Offray-de-la-Mettrie

Eybens

07 85 33 93 90

philipperatokoson@yahoo.fr

PONT-DE-CLAIX (LE)

125 places

7h - 20h

SASSENAGE

24h/24

SEYSSINET-PARISSET

● P+R Seyssinet-Pariset Hôtel de Ville

75 places

7h - 20h

SEYSSINS

● P+R Seyssins Le Prisme

120 places

7h - 20h

ST-ÉGRÈVE

● P+R St-Égrève Gare

80 places

24h/24

● P+R St-Égrève Karben

80 places

24h/24

TRONCHE (LA)

● P+R Carronnerie - Île d'Amour

330 places

24h/24

● P+R Grand-Sablon

230 places

7h - 20h

Zones de stationnement de Grenoble et tarifs

GRENOBLE

● **Zone orange**

Stationnement de courte durée (max 2h)

Payant de 9h à 19h tous les jours sauf Di et fériés

0,50€ pour 0h18, 1€ pour 0h35, 2€ pour 1h09, 3,50€ pour 2h

● **Zone verte**

Stationnement de longue durée et résidents

Payant de 9h à 12h et de 14h à 19h tous les jours sauf Di et fériés

0,50€ pour 0h30, 1€ pour 1h, 1,50€ pour 1h30, 2€ pour 2h, 6€ pour 8h

● **Zone violette**

Stationnement de courte durée (max 2h)

Payant de 9h à 19h tous les jours sauf Di et fériés

0,50€ pour 0h18, 1€ pour 0h35, 2€ pour 1h09, 3,50€ pour 2h

Demi-tarif entre 12h et 14h

Taxis

GRENOBLE

● Taxis Grenoblois

14, rue République 04 76 54 42 54

www.taxi-grenoble.fr

ST-MARTIN-D'HÈRES

● Taxi Banlieue Grenobloise

<http://82.127.48.39/> 04 76 54 17 18

Connaître le nombre de points sur son permis

Au guichet

Vous pouvez consulter gratuitement votre solde à la préfecture de votre domicile en vous présentant personnellement, muni de votre permis de conduire et d'une pièce d'identité en cours de validité. Cette consultation est également possible dans certaines sous-préfectures (se renseigner au préalable).

Par courrier

Vous pouvez faire une demande écrite accompagnée de la photocopie de votre permis de conduire et de celle d'une pièce d'identité en cours de validité.

La demande devra également être accompagnée d'une enveloppe affranchie au tarif recommandé avec demande d'avis de réception, ainsi que de la liasse délivrée par la Poste permettant la distribution du recommandé.

Vous recevrez alors à votre domicile un relevé d'information intégral.

Outre les informations relatives à votre état civil, le relevé intégral rappelle toutes les catégories de permis que vous possédez et récapitule les différentes infractions que vous avez commises et le nombre de points perdus à cette occasion.

À noter : pour des raisons de confidentialité, les demandes par courrier électronique ne seront pas prises en considération, et aucune information ne pourra être donnée par téléphone.

Par internet

Vous avez la possibilité de connaître le nombre de points restant sur votre permis grâce au site internet Télépoints.

Pour se connecter, il est nécessaire de se munir au préalable de son identifiant (le numéro du permis) et de son code confidentiel sécurisé.

Si votre permis de conduire est un ancien modèle non sécurisé, vous devez demander ces informations par courrier à votre préfecture en joignant une copie de votre pièce d'identité et de votre permis de conduire.

Si vous êtes titulaire du permis de conduire depuis novembre 2013, votre code de consultation a été joint à l'envoi de votre permis.

Sources : www.interieur.gouv.fr

Démolition Automobiles Départementale

**VENTE PIÈCES TOUTES MARQUES
VENTE VÉHICULES ACCIDENTÉS
ACHAT TOUS VÉHICULES
ENLÈVEMENT D'ÉPAVES GRATUIT**

n° agrément PR 38000 21D

Ouvert de 8h30 à 12h et de 14h à 18h (fermeture 17h le samedi)

Fermé le dimanche, lundi et jours fériés

57, avenue Robert Huant - 38190 BRIGNOUD

Tél. 04 76 71 47 31

Les Services Locaux de Solidarité DE L'AGGLOMÉRATION GRENOBLOISE



**ACTION SOCIALE
ET INSERTION**



**PROTECTION
MATERNELLE
ET INFANTILE**



**AIDE SOCIALE
À L'ENFANCE**

ÉCHIROLLES

Immeuble "Le Palladio"
31 rue Normandie Niemen
CS 20278
38433 Echirolles
☎ **04 76 20 54 00**

> Antenne :

Immeuble "Le Niemen"
33 rue Normandie Niemen
38130 Echirolles
☎ **04 76 20 54 43**

FONTAINE - SEYSSINET

21 avenue Victor Hugo
CS 21000
38170 Seyssinet-Pariset
☎ **04 76 70 87 50**

> Protection Maternelle et Infantile :

Centre social George Sand
14 boulevard Joliot Curie
38600 Fontaine
☎ **04 76 00 61 25**

GRENOBLE CENTRE

Caserne de Bonne
31 rue Berthe de Boissieux
CS 10098
38027 Grenoble cedex 1
☎ **04 57 38 82 00**

> Antenne :

2 rue du Vieux Temple
38000 Grenoble
☎ **04 38 24 15 80**

GRENOBLE NORD OUEST

32 rue de New York CS 40093
38026 Grenoble cedex 1
☎ **04 57 38 43 00**

GRENOBLE SUD

Galerie des Baladins
28 avenue de l'Europe CS 60128
38029 Grenoble cedex 2
☎ **04 57 38 41 20**

GRENOBLE SUD EST

Immeuble "Le bureau"
37 rue Moyrand CS 50037
38029 Grenoble cedex 2
☎ **04 57 38 46 00**

> Antenne :

110 avenue Jean Perrot
38100 Grenoble
☎ **04 76 25 49 63**

GRENOBLE SUD OUEST

68 bis rue Anatole France
CS 10068
38030 Grenoble cedex 2
☎ **04 76 00 31 80**

MEYLAN

2 allée des Mitaillères
CS 80336
38246 Meylan
☎ **04 57 58 04 00**

PONT DE CLAIX

4 avenue du Maquis
de l'Oisans CS 10070
38802 Le Pont de Claix
☎ **04 38 75 10 20**

> Protection Maternelle et Infantile :

Centre social Irène Joliot Curie
27 avenue Antoine Girard
38800 Le Pont de Claix
☎ **04 38 75 10 20**

> Antenne :

Espace Olympe de Gougès
4 rue du 19 Mars 1962
38450 Vif
☎ **04 76 73 50 48**

ST MARTIN D'HÈRES

10 rue Dr Fayollat CS11000
38403 St Martin d'Hères
☎ **04 38 37 41 10**

ST MARTIN LE VINOUX

Immeuble "Le Phare"
1 rue Conrad Killian
38950 St Martin le Vinoux
☎ **04 38 88 47 60**

VIZILLE

88 rue Emile Cros
CS 40205
38220 Vizille
☎ **04 76 78 32 32**

Social et emploi

- > Emploi - 45
- > Services sociaux - 46
- > Services à domicile - 51

DDASS

GRENOBLE

- ARS - Agence Régionale de Santé
17, rue Cdt-l'Herminier **04 76 63 64 29**
www.ars.rhonealpes.sante.fr
- DDDP - Direction Départementale de la Protection des Populations
22, av. Doyen-L.-Weil **04 56 59 49 99**

URSSAF

GRENOBLE

- URSSAF de l'Isère **39 57**
1, rue des Alliés
38046 GRENOBLE Cedex 9
www.isere.urssaf.fr
www.due.urssaf.fr
Accueil : Lu au Ve 8h30 - 16h30

PUY-EN-VELAY (LE)

- Centre national Pajemploi
43013 Le Puy-en-Velay cedex
www.pajemploi.urssaf.fr **0 820 00 7253**
Accueil téléphonique :
Lu au Ve 8h - 18h30

Agences interim

GRENOBLE

- E3i - Ulisse **04 76 44 35 88**
1, rue Hauquelin
e3i-interim.com/
Bâtiment, Travaux publics,
industrie, tertiaire... Spécialiste
des clauses sociales

APEC

GRENOBLE

- APEC - Association Pour l'Emploi des Cadres
5, pl. Robert-Schuman **0 810 805 805**
www.apec.asso.fr

Maison de l'emploi

PONT-DE-CLAIX (LE)

- Maison pour l'Emploi
Pl. Winsen-Luhe **04 76 29 86 20**
Lu 13h30 - 17h, Ma au Ve 9h - 12h
et 13h30 - 17h (18h le Je)

Siège

ÉCHIROLLES

- Maison pour l'emploi
Le Palladio
31, rue Normandie-Niemen
Ve 9h - 12h **04 76 23 64 00**

EYBENS

- Maison cantonale pour l'emploi et la formation
34, av. Jean-Jaures **04 76 24 02 45**

FONTAINE

- Maison Intercommunale pour l'Emploi
72, mail M.-Cachin **04 76 53 34 10**
Lu 13h30 - 17h, Ma au Ve 8h30 - 12h
et 13h30 - 17h (16h le Ve)

GRENOBLE

- Service Initiatives Emploi Nord
4, rue de Boston **04 38 12 49 30**
Lu au Ve 9h - 12h et 14h - 17h
(sauf Ma après-midi)
- Service Initiatives Emploi Sud
34, av. de l'Europe **04 76 09 23 85**
Lu 10h30 - 12h et 14h - 17h,
Ma au Ve 9h - 12h et 14h - 17h
(sauf Ma après-midi)

MEYLAN

- Maison des Initiatives et de l'Emploi
2, all. Mitaillères **04 76 04 14 50**
www.miemife.org
Lu 12h - 17h, Ma au Je 8h30 - 12h
et 13h30 - 17h, Ve 8h30 - 14h

ST-ÉGRÈVE

- Maison de l'Emploi et de l'Entreprise du Néron
4, av. Gal-de-Gaulle **04 76 13 08 05**
www.meen-neron.com
Lu après-midi au Je
8h30 - 12h et 14h (13h le Je) - 17h30, Ve 8h - 12h30

Missions locales jeunes

Siège

CROLLES

- Mission locale du Grésivaudan
147, rue Pré-de-l'Horme **04 76 08 08 70**
www.missions-locales.org
Lu 9h - 12h, Ma au Ve 9h - 12h
et 14h - 17h (16h30 le Ve)

ÉCHIROLLES

- Mission locale Sud-Isère
31, rue Normandie-Niemen **04 76 23 67 80**
www.missionlocale-si.com
Lu après-midi au Ve 8h30 - 12h
et 13h30 - 17h30

FONTAINE

- Mission locale Isère Drac Vercors
72, mail M.-Cachin **04 76 53 34 10**
www.missions-locales.org
Lu après-midi au Ve 8h30 - 12h
et 13h30 - 17h (16h le Ve)

GRENOBLE

- Mission locale de Grenoble
16, bd Agutte-Sembar **04 76 86 58 58**
Lu au Ve matin 8h30 - 12h30
et 13h30 - 17h30

ST-MARTIN-D'HÈRES

- Mission locale de St-Martin-d'Hères
14, rue Marceau-Leysseux **04 76 51 03 82**
Lu après-midi au Ve
9h - 12h et 14h - 17h

Antennes

DOMÈNE

- Mission locale du Grésivaudan
5 bis, rue Marius-Charles
Annexe mairie **04 76 77 51 90**
www.missions-locales.org
Sur rdv au 04 76 08 08 70

EYBENS

- Mission locale Sud-Isère
10, rue Condorcet **04 76 51 00 49**
www.missionlocale-si.com

MEYLAN

- Mission locale du Grésivaudan
MIE
2, all. Mitaillères **04 76 04 14 50**
www.missions-locales.org
Sur rdv au 04 76 08 08 70

PONT-DE-CLAIX (LE)

- Mission locale Sud-Isère
4, rue Paul-Breton **04 76 29 86 20**
www.missionlocale-si.com

ST-ÉGRÈVE

- Mission locale Isère Drac Vercors
4, av. Gal-de-Gaulle **04 76 13 08 05**

VILLARD-DE-LANS

- Mission locale Isère Drac Vercors
19, ch. Croix-Margot **04 76 13 08 05**

Permanences

SASSENAGE

- Mission locale Isère Drac Vercors
CCAS
1, av. de Valence **04 76 53 34 10**
www.missions-locales.org
Un Je sur deux 9h15 - 11h30

SEYSSINET-PARISSET

- Mission locale Isère Drac Vercors
L'Arche
81, av. la République **04 76 53 34 10**
www.missions-locales.org
Me 9h - 12h

SEYSSINS

- Mission locale Isère Drac Vercors
Le Patio
40, rue de la Liberté **04 76 53 34 10**
Ma 14h - 17h

Pôle emploi

- Accueil et serveur téléphonique candidat **39 49**
www.pole-emploi.fr
- Accueil traitement téléphonique employeur **39 95**
www.pole-emploi.fr
- Net-Entreprises
www.net-entreprises.fr

Pour contacter les organismes de protection sociale, effectuer ses déclarations sociales, payer en ligne

ÉCHIROLLES

- 33, rue Normandie-Niemen
Recherche d'emploi / recrutement et inscription / indemnisation
Lu au Je 8h30 - 16h15,
Ve 8h30 - 12h30

FONTAINE

- 72, mail Marcel-Cachin
Recherche d'emploi / recrutements et inscription / indemnisation
Lu au Je 8h30 - 16h15,
Ve 8h30 - 12h30

GRENOBLE

- Pôle emploi Agence Grenoble Cadres
15, rue Denfert-Rochereau
Recherche d'emploi / recrutement
Lu au Je 8h30 - 16h15,
Ve 8h30 - 12h30
- Pôle emploi Grenoble Alliés
72, rue des Alliés
Recherche d'emploi / recrutements

- Lu au Je 8h30 - 16h15,
Ve 8h30 - 12h30

- Pôle emploi Grenoble Europe
1, rue d'Arménie
Recherche d'emploi / recrutements et inscription / indemnisation

- Lu au Je 8h30 - 16h15,
Ve 8h30 - 12h30

- Pôle emploi Grenoble Mangin
89, rue Gal-Mangin
Recherche d'emploi / recrutement et inscription / indemnisation

- Lu au Je 8h30 - 16h15,
Ve 8h30 - 12h30

- Pôle emploi Grenoble Musset
1B, rue A.-de-Musset
Recherche d'emploi / recrutements et inscription / indemnisation

- Lu au Je 8h30 - 16h15,
Ve 8h30 - 12h30

ST-MARTIN-D'HÈRES

- 34, av. Benoît-Frachon
Recherche d'emploi / recrutements et inscription / indemnisation
Lu au Je 8h30 - 16h15,
Ve 8h30 - 12h30

Services emploi

● Agence Nationale pour l'Amélioration des Conditions de Travail
www.anact.fr

EYBENS

● AgirEmploi
34, av. Jean-Jaures 04 76 24 02 45
www.agiremploi.fr

Agiremploi pilote une double mission de gestion locale de l'Emploi avec l'appui de la Maison pour l'Emploi et la Formation du canton d'Eybens et d'information sur la formation et l'emploi avec l'appui de la MIFE Isère.

Elle est au service des demandeurs d'emploi du canton d'Eybens et des salariés en évolution professionnelle du bassin d'emploi grenoblois d'une part, et au service des entreprises du territoire pour de l'appui au recrutement et à la gestion des ressources humaines, d'autre part.

GRENOBLE

● AFJ Grenoble
34, av. F-Viallet 04 76 86 06 49
www.afj.org

Association pour Faciliter l'Insertion professionnelle des Jeunes Diplômés
● CTP 38 Sud Isère - Compétences en Temps Partagé 06 49 95 99 50
www.ctp38sud.fr

Promouvoir le travail partagé entre plusieurs employeurs

● Pro actif
2, rue Hauquelin 04 76 03 20 54
pro-actif.org

Des personnes en situation de chômage et/ou des créateurs s'associent pour rendre plus efficace leur recherche de solutions

Réunions d'informations
ter et 3e Ma 10h

VALENCE

● ARAVIS - Antenne de Valence/
Grenoble
26, rue B. de-Laffemas
www.aravis.asso.fr 04 75 42 77 67

Agence Rhône-Alpes pour la Valorisation de l'Innovation Sociale et l'Amélioration des conditions de travail

VARCES-ALLIÈRES-ET-RISSET

● RIE - Relais Information Emploi
Centre socioculturel E.-Romanet
04 76 29 86 20

Ma 13h30 - 14h30 (accompagnement dans la consultations des offres et dans la recherche d'informations, CV, lettres), sur rdv Ma 14h30 - 16h30 (accueil individuel)

VIF

● Relais emploi
Pl. Jean-Couturier 04 76 73 50 55

Femmes

GRENOBLE

● CIDFF Isère
9, rue Raoul-Blanchard
www.cidff38.fr 04 76 54 14 35

Informe, oriente et accompagne en priorité les femmes et les familles dans les domaines de l'accès aux droits, de la lutte contre les violences sexistes, du soutien à la parentalité, de l'emploi, de la formation professionnelle, de la création d'entreprise, de la santé, de la mise en œuvre d'actions et de projets favorisant l'égalité des chances entre les femmes et les hommes.

Handicapés

FONTAINE

● OHE Prométhée
37, rue de la Liberté 04 76 53 37 77
www.oq38.eu

Aide à la reconversion et au perfectionnement professionnel des personnes handicapées, par un conseil en formation adapté au marché du travail. OHE effectue un diagnostic de la situation et propose les solutions favorisant le maintien dans l'emploi ou le reclassement, en tenant compte des objectifs sociaux et économiques de l'entreprise

Accueil et hébergement

GRENOBLE

● Centre d'accueil Intercommunal
12, rue Henri-Tarze 04 76 46 38 79

● Foyer Henri Tarze
6, rue Henri-Tarze 04 76 87 49 30

● La Boussolle
20B, rue Charrel 04 76 48 77 94

Centre d'hébergement. Pas d'accueil d'urgence.

● Milena
10, av. Constantine 04 76 29 10 21

Accueil des femmes confrontées à la violence

● Pôle Accueil Orientation
1, rue Durand-Savoyat 04 76 86 20 10

● Résidence l'Obiou
19, rue Eugène-Sue 04 38 49 27 21
www.lumi.org

● Résidence le Taillefer
12, rue du 140e-RIA 04 38 49 27 21
www.lumi.org

● Résidence les Écrins
19, rue C.-Turc 04 38 49 27 21

● Résidence les Iles
39, rue Aimé-Pupin 04 38 49 27 21

Associations de solidarité

DOMÈNE

● Secours Catholique
1, rue Marius-Charles 04 76 89 80 73
isere.secours-catholique.org

ÉCHIROLLES

● Les Restos du coeur
1, all. du Limousin 04 76 09 00 58
www.restosducoeur.org

● Secours populaire français
20, all. du Gatinais 04 76 09 36 23
www.spf38.org

FONTAINE

● Les Restos du coeur
11, rue Henri-Roudet 04 76 27 52 41
www.restosducoeur.org

● Secours populaire français
13, rue d'Alpignano 04 76 26 48 47
www.spf38.org

GIÈRES

● Cultures du Coeur
11, rue Dr-Valois 04 76 24 08 48
www.culturesducoeur.org

Permettre aux publics éloignés de la culture d'assister à des spectacles et de participer à des ateliers de pratiques culturelles et artistiques

● Le Relais 38

7, rue de Mayencin 04 76 59 35 51
www.lerelais.org

GRENOBLE

● Accueil SDF
4B, rue Vieux-Temple 04 76 42 75 31

● Aide Médicale et Développement
14, rue Colbert 04 76 86 08 53
www.amd-france.org

Association qui aide ceux qui n'ont pas accès à la santé dans les pays en voie de développement

● Association Stéphane Gemmani
27, rue Nicolas-Chorier
vincicodex.com 06 60 255 115

Don de vêtements, couverture et colis alimentaire

● Croix-Rouge Française
4, rue Kléber 04 76 46 16 72
grenoble.croix-rouge.fr

● Les Restos du coeur
59, rue N.-Chorier 04 76 70 26 02

● Les Restos du coeur
3, rue Marbeuf 04 38 12 01 94

● Les Restos du coeur
13, rue du Dr-Mazet 04 76 86 49 49

● Paroisse de la Ste-Famille
3, rue Lieutenant-Chabal
04 76 09 29 41

Logement, distribution alimentaire, resto SDF...

● Petits frères des pauvres
7, av. M.-Berthelot 04 76 96 13 56
www.petitsfreres.asso.fr

● Secours Catholique
10, rue Sgt-Boillot 04 76 87 23 13
isere.secours-catholique.org

● Secours populaire français
8, rue Peupliers 04 76 23 64 30

MEYLAN

● Secours Catholique
40, ch. Bérivière 04 76 04 86 68

PONT-DE-CLAIX (LE)

● Secours Catholique
2, rue Stendhal 04 76 99 77 64

● Secours populaire français
9, rue Maquis-de-l'Oisans
04 76 98 77 56

SASSENAGE

● Emmaüs Grenoble
ZI les Moironds 04 76 27 03 04
www.emmaus-france.org

ST-ÉGRÈVE

● Secours populaire français
Rue de la Gare

● Secours populaire français
66, av. du 8-mai-45 09 80 94 17 25

VIF

● Secours Catholique
6, pl. Berriat 04 76 72 72 74

● Secours populaire français
1, rue A.-et-S.-Buisson
04 76 72 72 89

Centres sociaux

GRENOBLE

● CCAS
28, gal. l'Arlequin 04 76 69 45 00

Développement social et solidarité
04 76 69 45 00

Personnes âgées
04 76 69 45 00

● Centre social Abbaye-Jouhaux
1, pl. la Commune-de-1871
04 76 54 26 27

Service à domicile

OFFREZ-VOUS DU TEMPS LIBRE !

Association d'insertion proposant un service simple et efficace de mise à disposition de personnel au domicile des particuliers.

Proximité et réactivité sur l'agglomération grenobloise grâce à quatre antennes pour la gestion des prestations près de chez vous.

AIDE AU DÉMÉNAGEMENT
SUIVI RIGOREUX
COMPÉTENCE
SOUPLESE
MÉNAGE
REPASSAGE
PETIT JARDINAGE
VITRES
MANUTENTION
PRESTATION CLÉ EN MAINS

EMPLOI 38

1, rue Hauquelin Grenoble

www.emploi38.com

04 76 44 93 71

● **Centre social Eaux-Claires**
35, rue J.-Bouchayer 04 76 96 76 15
● **Centre social les Alpains (CAF)**
10, rue René-Lesage 04 76 33 23 80
www.grenoble.caf.fr

Avocat : sur rdv 1er et
3e Lu 14h - 15h40

● **Centre social Teisseire Malherbe**
110, av. Jean-Perrot 04 76 25 49 63
Avocat : sur rdv 1er et
3e Je 16h30 - 18h30

● **Maison des habitants Bajatère**
79, av. Jean-Perrot 04 76 54 41 80
● **Maison des habitants Capuche**
58, rue Stalingrad 04 76 87 80 74
www.grenoble.fr

Lu, Ma, Me, Ve 8h30 - 12h
et 13h30 - 17h30, Je 8h30 -
12h et 16h - 17h30

● **Maison des habitants Centre Ville**
2, rue Vieux-Temple 04 76 54 67 53

● **Maison des habitants Chorier-Berriat**

10, rue H.-Le-Chatelier 04 76 21 29 09

● **Maison des Habitants Patio**

97, gal. l'Arquin 04 76 22 42 20

● **Maison des habitants Prémol**

7, rue Henri-Duhame 04 76 09 00 28

● **Maison des Habitants Secteur 3**

68B, rue A.-France 04 76 20 53 90

Entraide

Drogue et alcool

GRENOBLE

● **Alcoologiques anonymes**
8, rue Sergent-Bobillot 04 76 87 74 00
0 820 32 68 83

www.alcoologiques-anonymes.fr

● **Alcoologiques anonymes**
58, rue Stalingrad 04 76 13 40 89
0 820 32 68 83

www.alcoologiques-anonymes.fr

● **Centre médico-social et de soins pour toxicomanes**
1, rue Hauquelin 04 76 54 24 29

Accueil, écoute, accompagnement, soins

● **Point Virgule**
19, rue des Bergers 04 76 17 21 21

Service d'accompagnement
des personnes concernées par
l'usage des drogues. Anonyme
et gratuit (centre spécialisé).

● **Relais toxicomanie**
Centre départemental de santé
23, av. A.-ler-de-Belgique
04 76 87 62 40

Accueil des usagers de drogue,
des familles, de l'entourage.
Soins psychologiques.

● **Vivre sans alcool**
Maison des Associations
6, rue B.-de-Bouissieux 06 45 39 47 19
[www.vivre sans alcool.fr](http://vivre sans alcool.fr) 06 50 42 21 58

Accompagnement à la guérison
de la maladie alcoolique.

ST-MARTIN-D'HERÈS

● **GISME - Centre d'addictologie**
27, rue Émile-Zola 04 76 24 69 24
gisme.free.fr

Centre de soins et de prévention
des conduites addictives
(alcool, tabac, cannabis,
médicaments, boulimie en
tout genre, jeux excessifs)

Un service d'aide et de soutien à domicile



Un simple geste sur un émetteur portatif
met en action une chaîne de solidarité
et d'assistance depuis la centrale d'écoute
des sapeurs-pompiers.

www.teleassistance-sudisere.fr

04 76 29 48 12

50 % de réduction d'impôt sur
la redevance Téléalarme (service agréé)



Un lien au quotidien 24h/24 et 365 jours par an

Famille

GRENOBLE

● **Couples et familles de l'Isère**
5, rue Palanka 04 76 46 88 58
www.couples-et-familles.com

Conseil conjugal, thérapie de
couple, conseil familial, médiation
familiale, interventions scolaires

● **L'école des parents et des
éducateurs**
89B, rue Gal-Mangin 04 76 23 63 90
0 810 659 009

www.ecoledesparents38.org

Lieu d'information, de réflexion,
de dialogue sur tous les sujets qui
touchent aux relations familiales et
plus particulièrement à la relation
avec l'enfant et l'adolescent.

● **La Passerelle**
51, rue Eaux-Claires 04 76 21 99 75

Femmes

GRENOBLE

● **Association solidarité femmes**
Imm. le Trident
34, av. de l'Europe 04 76 40 50 10
www.cidf38.org/

● **Centre d'information des droits
des femmes**
9, rue Raoul-Blanchard
www.cidf38.fr 04 76 54 14 35

Handicapés

EYBENS

● **Alma Isère** 04 76 84 06 05
alma-isere.blogspot.com/
Maltraitance des personnes
âgées : Lu 13h30 - 16h30

Maltraitance des personnes en
situation de handicap : Ma 15h - 17h

● **Association départementale
APAJH de l'Isère**
26, av. Marcellin-Berthelot
www.apajh.org 04 76 56 22 27

● **ODPHI - Office Départemental des
Personnes Handicapées de l'Isère**
8, rue du Château 04 76 62 28 18
www.odphi.fr

● **Service d'accompagnement
APAJH Isère**
9, rue Roland-Garros 04 76 62 81 62
Accompagnement dans la vie,
vie professionnelle et les loisirs

GRENOBLE

● **AFIPAEM - Association Familiale
Isère Aide Enfants Infirmes Mentaux**
3, av. Marie-Reynard
www.afipaem.asso.fr 04 76 46 39 66

● **APF - Association des Paralysés
de France**
21B, av. M.-Berthelot 04 76 43 13 28
www.apf.asso.fr

Délégation départementale
Intégration des handicapés
moteurs dans la société (scolarité,
formation professionnelle,
ateliers, hébergement,
service de soins à domicile)

● **Centre ressource pour lésés
cérébraux**
11, rue Emile-Zola 04 76 43 44 44
www.cffc-cmudd.org

● **Maison Départementale de
l'Autonomie**
15, av. Doyen-Weil 04 38 12 48 48
www.mda38.fr 0 800 800 083

Vous informer, répondre à
vos questions, évaluer vos
besoins et les satisfaire,
reconnaître vos droits, faire
aboutir vos démarches

Lu au Ve 8h30 - 12h30
et 13h30 - 17h30

● **SAVS AFIPAEM**
15, rue des Colibris 04 76 23 11 23
Service d'Accompagnement
à la Vie Sociale

Immigrés

GRENOBLE

● **ODTI - Observatoire sur les
Discriminations et les Territoires
Interculturels**
7, pl. Edmond-Arnaud
www.odti.fr 04 76 42 60 45

Isolement/aide psychologique GRENOBLE

● **Centre de lutte contre l'isolement**
1, pl. de l'Étoile 04 76 87 90 45
www.rrgrenoble.com

Aide à la relation et à la
communication, lutte contre
l'isolement, prévention du
suicide, soutien psychologique à
travers des entretiens individuels
et des groupes d'expression

Jeunes/enfants

GRENOBLE

● **Association La Bouture**
11, crs Jean-Jaurès 04 76 17 09 46
la-bouture.ovh.org

Association agréée Jeunesse
et Sports, dont l'objectif
principal est de lutter contre
le décrochage scolaire

● **CODASE**
21, rue Anatole-France
www.codase.org 04 76 84 21 90

Comité Dauphinois
d'Action Educative
Permettre aux jeunes, désocialisés,
en difficultés personnelles, de
trouver leur place à l'école, au
travail, dans la vie culturelle

● **Espace Écoute Jeunes**
89B, rue Gal-Mangin 04 76 23 63 90
www.ecoledesparents38.org

S'adresse aux jeunes de 12 à 25 ans.
Offre aux adolescents et aux jeunes
adultes la possibilité de bénéficier
d'informations, d'orientation
et de conseils selon les attentes
et les besoins de chacun.

● **L'Enfant Bleu - Enfance Maltraitée**
24, quai de France 04 76 86 16 69
www.enfantbleu.org

Prise en charge thérapeutique et
juridique, dans l'urgence et dans
le long terme, des enfants victimes
de maltraitements physiques,
psychologiques, ou de sévices
sexuels, quel que soit leur âge et
des adultes ayant été des victimes
de maltraitements dans leur enfance.

● **La Maison des Adolescents**

74, rue des Alliés 04 56 58 82 00

www.ado38.fr

Lieu d'écoute et d'accompagnement pour les jeunes de 12 à 21 ans et leur famille

Lu au Ve 9h - 18h (17h pendant les vac. scolaires)

● **Santé scolaire - Direction Santé publique et Environnementale**
33, rue J.-Chanrion 04 76 03 43 43

Santé Scolaire, Promotion de la Santé, Hygiène
Salubrité Environnement

Troisième âge

GRENOBLE

● **ASTA - Association Sportive du Troisième Age**
6, rue B.-de-Boisieux
www.asta38.com 04 76 46 50 68

Propose 18 disciplines d'intérieur ou de plein air ainsi que des stages sportifs d'une semaine
Sept. à déc. : Ma 14h - 16h, Ve 9h30 - 11h30 ; janv. à juin : Ma 14h - 17h

● **Centre de prévention des Alpes**
3, pl. de Metz 04 76 03 24 95

Aide à bien gérer son capital santé, garder son autonomie, améliorer les conditions de vie et de sécurité à domicile.

● **Espace Personnes Agées Abbaye**
1, pl. la Commune 04 76 54 19 44

● **Espace Personnes Agées Bouchayer Eaux-Claïres**
70B, rue J.-Bouchayer 04 76 21 55 99

● **Espace Personnes Agées Malherbe**
4B, rue Ninon-Vallin 04 76 25 49 93

● **Espace Personnes Agées Pinal**
2, ch. Pinal 04 76 87 14 80

● **Espace Séniors Secteur 1**
10, rue H.-Le-Chatelier 04 76 48 73 21

● **Sud-Isère Téléalarme** p47
30, ch. Robespierre 04 76 29 48 12

Village d'entreprise - CS 72606
38036 Grenoble Cedex 02

www.teleassistance-sudisere.fr

Service départemental d'assistance d'entraide et de

secours 24h/24 ; 365 jours par an

Un simple geste sur un émetteur portatif met en action une chaîne de solidarité et d'assistance depuis la centrale d'écoute des sapeurs pompiers

SASSENAGE

● **FFRS - Fédération Française de la Retraite Sportive**
12, rue des Pies 04 76 53 09 80

www.ffrs-retraite-sportive.org

Propose des activités sportives aux retraités et forme des retraités à l'encadrement sportif

Insertion

GRENOBLE

● **Ecole de la 2e Chance**
8, rue Aimé-Pupin 04 76 29 03 03

www.e2c38.fr

Propose à des jeunes adultes âgés de 18 à 25 ans, désocialisés, sans qualification ni diplôme, un parcours de formation de 6 à 8 mois les conduisant à une insertion sociale et professionnelle durable.

Information collective 1er Lu 10h30

● **SATIS - Service d'Accompagnement Temporaire d'Insertion Sociale**
8, rue Sgt-Bobillot 04 76 46 03 09

RSA

GRENOBLE

● **RSA** 0 820 25 38 10

www.caf.fr

Montant du RSA : 499,31 euros pour les personnes seules sans enfants, 748,97 euros pour un couple sans enfants. Le montant augmente si vous avez des enfants à charge et réduit si vous percevez une aide au logement (ou si vous n'avez pas de charges de logement)

Prendre rendez-vous avec votre Caf pour procéder à l'étude de votre dossier.

Prêts

GRENOBLE

● **Crédit municipal**
3, rue de Narvik 04 76 50 78 30

www.credit-municipal-lyon.fr

Propose un prêt en échange d'un dépôt temporaire d'un objet

Services Locaux de Solidarité p44

GRENOBLE

● **SLS - Grenoble Centre**
31, rue B.-de-Boisieux
Caserne de Bonne 04 57 38 82 00
www.isere.fr 04 57 38 82 58

● **SLS - Grenoble Centre (Antenne)**
2, rue Vieux-Temple 04 76 24 15 80
www.isere.fr 04 76 63 26 59

● **SLS - Grenoble Sud**
Galerie des Baladins
28, av. de l'Europe 04 57 38 41 20
www.isere.fr 04 57 38 41 78

● **SLS - Grenoble Sud-Est**
Imm. «Le Bureau»
37, rue Moyrand 04 57 38 46 00
www.isere.fr 04 57 38 46 98

● **SLS - Grenoble Sud-Est (Antenne)**
110, av. Jean-Perrot 04 76 25 49 63
www.isere.fr

● **SLS - Grenoble Sud-Ouest**
68B, rue A.-France 04 76 00 31 80
CS 10098 - 38030 Grenoble cedex 2
www.isere.fr

Maladies, info, soutien

Cancer

GRENOBLE

● **Association Locomotive**
2, rue Ste-Ursule 04 76 54 17 00
www.locomotive.asso.fr

Association pour l'aide aux enfants atteints de leucémie et de cancer, à leur famille, et au service hospitalier de Grenoble

● **Comité de l'Isère Ligue contre le Cancer**
8, rue Gal-Ferrié 04 76 47 63 63

MEYLAN

● **ODLC - Office de Lutte contre le Cancer Isère**

Maupertuis
19, ch. de la Dhuy 04 76 41 25 25

www.odlc.org

Dépistage organisé des cancers du sein, du col de l'utérus et de l'intestin.

ST-MARTIN-D'HÈRES

● **Onco 38**
16, rue Tour-de-l'Eau 04 76 24 90 35

Réseau de cancérologie ville-hôpital prenant en charge toute personne atteinte du cancer résidant ou soignée dans le bassin de santé de Grenoble-Voirion-La Mure
Accompagnement des proches et des professionnels

MST, sida et hépatites

GRENOBLE

● **AIDES Isère**
8, rue Sgt-Bobillot 04 76 47 20 37
www.aides.org

Prévention, soutien et information

● **CIDAG - Centre de Dépistage Anonyme et Gratuit**
23, av. Albert-ler-de-Belgique 04 76 12 12 85

Dépistage du VIH, hépatite C, MST, entretiens d'écoute, d'information, de prévention

● **ODPS - Office Départemental de Prévention du Sida**
Centre départemental de la santé
23, av. Albert-1er-de-Belgique 04 76 87 83 09

www.odps38.org 04 76 87 62 40

Lu 13h30 - 16h30, Ma, Me 8h30 - 12h30 13h30 - 16h ou sur rdv

Numéros d'écoutes téléphoniques et d'information

DEUIL - CANCER - DÉPRIME DROGUES - VIOLS - FEMMES JEUNES - HÉPATITE - INCESTE PARENTS - CONTRACEPTION SEXUALITÉ - SIDA

● **Accueil et hébergement** N° d'urgence 115

● **Allo Info Service** 0 811 91 30 30

● **Allo Enfance en Danger** 119
www.allo119.gouv.fr

● **Allo Parents Bébé** 0 800 00 3456
www.alloparentsbebe.org

● **Cancer Info Service** 0 810 810 821

Écoute tél. des pers. victime du cancer

● **Cap Écoute - Contact Ado Parents**

n° vert régional 0 800 33 34 30

● **Contact Grenoble** 04 76 17 14 70

8, rue Sergent-Bobillot
www.asso-contact.org

Écoute et dialogue avec toute personne concernée par l'homosexualité ou la bisexualité (y compris parents, famille, amis)

Accueil et écoute : Ve 8h - 20h

● **Drogues Info Service** 0 800 23 13 13

www.drogues-info-services.fr

Appel anonyme, gratuit

● **Écoute cannabix** 0 980 980 940

● **Écoute deuil** 04 76 03 13 11

www.ecoutedeuil.fr

Écoute et accueil des personnes endeuillées

● **Enfance et partage** (appel gratuit) 0 800 05 1234

www.enfance-et-partage.org

● **Espace écoute jeunes** 04 76 23 63 90

● **Fil Santé Jeunes** 0 800 235 236

Appel anonyme et gratuit

www.filsantejeunes.com

● **Hépatite Info Service**

(appel confidentiel et gratuit) 0 800 845 800

www.hepatites-info-service.org

Appel anonyme et gratuit

● **Inter Service Parent** 0 810 659 009

Anonyme et gratuit

● **IVG - Contraception - Sexualité** 0 810 810 714

0 810 20 30 40

www.ligneazur.org

Ligne d'écoute anonyme et confidentielle en rapport à l'identité sexuelle

● **Sida Info Service** 0 800 840 800

8, av. Alsace-Lorraine - Grenoble 04 76 87 60 68

www.sida-info-service.org

● **SOS Amitié** 04 76 87 22 22

www.sos-amitie.com

● **SOS Inceste Pour Revivre** 04 76 47 90 93

www.sosinceste.org

Aide et soutien psycho. aux victimes par entretien tél., ou rdv

Groupe de parole une fois par mois

● **SOS Viols Femmes Information**

0 800 05 95 95

www.civc.asso.fr

Appel anonyme et gratuit

● **Tabac info service** 39 89

www.tabac-info-service.fr

Lu au Sa 9h - 20h

● **Violences conjugales** 3919

www.stop-violences-femmes.gouv.fr

Autres maladies

GRENOBLE

- **Isère Alzheimer**
8, rue Sergent-Bobillot 04 76 43 18 19
- **Unafam 38**
Maison des associations
6, rue B.-de-Bouissieu
unafam38.free.fr/ 04 76 43 12 71

Information, soutien, écoute,
parole pour les proches
de malades psychiques

Aide médicale

GIÈRES

- **Point Précarité Santé**
33, rue Victor-Hugo 04 76 89 31 42
pops38.fr/

Permet un meilleur accès à
la santé aux personnes en
situation de précarité

GRENOBLE

- **Centre de vaccinations
internationales**
Direction Santé publique et
Environnementale
33, rue Joseph-Chanrion
04 76 03 43 33 - 04 76 03 43 43

Vous pouvez vous y faire vacciner
afin de remplir les obligations
légalles en matière de santé
établies par les différents pays,
en vue d'un voyage à l'étranger.

- **Les mercredis de l'ostéopathie**
Centre Médico-Social Vieux Temple
4 rue Vieux-Temple 04 76 54 67 53
mercredis-osteopathie.org

Propose bénévolement des
consultations ostéopathiques à des
nourrissons et enfants porteurs
de handicap ou issus d'une
famille en difficulté financière.

- **Pôle ressources santé migrants**
7, rue E.-Arnaud 04 76 42 60 45
www.odti.fr

ST-MARTIN-D'HÈRES

- **Resia 38**
16, rue Tour-de-l'Eau 04 76 24 90 36
Réseau de soins infirmiers
et d'aide à domicile

Bilan de santé

ST-MARTIN-D'HÈRES

- **ISBA Santé Prévention**
31, rue Glairons 04 76 63 27 27
www.isbasante.com

Bilan de santé gratuit pour
les demandeurs d'emploi,
les bénéficiaires du RSA et
les jeunes en formation

Centres de planification

FONTAINE

- **Centre de planification et
d'éducation familiale**
11, pl. des Écrins 04 76 26 97 40

GRENOBLE

- **Centre de planification**
Centre de santé inter-universitaire
5, rue d'Arsonval 04 76 82 40 70
www.grenoble-universites.fr/sante/
Ve 8h30 - 12h et sur rdv
Ma, Je 14h - 16h

- **Centre de planification Abbaye**
1, pl. la Commune 04 76 54 26 27
Sur rdv Lu au Ve 8h30 - 12h
et 13h30 (16h le Je) - 17h30

- **Centre de Planification et
d'Éducation à la Famille**
Clinique Mutualiste des Eaux-Claïres
8, rue Dr-Calmette 04 76 70 89 04

- **Centre de planification Michallon**
Hôpital Michallon 04 76 76 54 10

- **Centre de Planification Prémol**
7, rue H.-Duhamel 04 76 09 00 28
Sur rdv Lu au Ve 8h30 - 12h
et 14h - 17h30 (17h le Ve,
fermé le Je après-midi)

- **Centre de planification Teisseire**
110, av. J.-Perrot 04 76 25 49 63
Sur rdv Lu au Ve 8h45 - 12h15
et 14h (16h30 le Je) - 17h30

- **Centre de planification Vieux-
Temple**
2, rue Vieux-Temple 04 76 54 67 53
Su rdv Lu au Ve 8h30 - 12h et
13h30 (16h le Ve) - 17h30

- **Centre de santé Mistral Eaux-Claïres**
80, rue Anatole-France 04 76 21 40 41

- **Centre départemental de
planification et de consultations
prénatales**
23, av. A.-1er-de-Belgique
Centre dépt. de santé 04 76 12 82 87

MEYLAN

- **Centre de planification**
Le Douze
12, rue Aiguinards 04 76 90 06 36

POINT-DE-CLAIX (LE)

- **Centre de planification et de
prévention sanitaire**
27, av. Antoine-Girard 04 76 29 86 50
Sur rdv Lu au Sa matin

ST-ÉGRÈVE

- **Centre de planification et
d'Éducation familiale**
2, rue 19-mars-1962 04 76 75 33 04
Ma, Me 15h - 19h, Je
14h - 17h ou sur rdv

ST-MARTIN-D'HÈRES

- **Centre de planification**
Centre de santé inter-universitaire
180, rue de la Piscine 04 76 82 40 70
www.grenoble-universites.fr/sante/
Lu au Ve 8h (9h le Ma) - 17h

- **Centre de planification et
d'éducation familiale**
Parc Danieù-Casanova
5, av. Anatole-France 04 76 60 74 59
Lu au Ve 13h30 - 17h (18h le
Me et 19h le Je sur rdv)

Mouvement français du planning familial

GRENOBLE

- **MFPF - Mouvement Français du
Planning Familial**
30, bd Gambetta 04 76 87 94 61
www.38.planning-familial.org
Lu, Me, Je, Ve 9h - 19h,
Ma 12h30 - 19h
Vac. scolaires : se renseigner

Centres de santé

GRENOBLE

- **Centre de santé Abbaye-Joux**
28, rue Elie-Cartan 04 76 51 16 38
- **Centre de santé Arlequin**
162, gal. l'Arlequin 04 76 33 06 12

- **Centre de santé Baladins-Géants**
64, pl. des Géants 04 76 22 14 52

- **Centre de santé inter-universitaire**
5, rue d'Arsonval 04 76 57 50 90
www.grenoble-universites.fr/sante/
Ve 8h30 - 12h et sur rdv
Ma, Je 14h - 16h

- **Centre de santé Mistral Eaux-Claïres**
80, rue Anatole-France 04 76 21 40 41

- **Centre de santé Vieux-Temple**
4, rue Vieux-Temple 04 76 51 13 00

- **Centre départemental de santé**
23, av. A.-1er-de-Belgique
04 76 87 62 40

- **Service hygiène, salubrité et
environnement**
33, rue Joseph-Chanrion
04 76 03 72 59

ST-MARTIN-D'HÈRES

- **Centre de santé inter-universitaire**
180, rue de la Piscine 04 76 82 40 70
www.grenoble-universites.fr/sante/
Lu, Me, Je, Ve 8h -
17h, Ma 9h - 17h

Centres médico- psychologiques

DOMÈNE

- **CMP adultes**
17, rue Marius-Charles 04 76 77 16 09

ÉCHIROLLES

- **CMP infanto-juvénile**
3, all. Dr-Calmette 04 76 40 76 82

Hôpital de jour petite enfance

FONTAINE

- **CMP adultes**
17 bis, rue Pr. Esclançon
04 76 26 42 82

- **Hôpital de jour pour enfants**
10, rue Paul-Vallier 04 76 27 24 19

GRENOBLE

- **CMP - Centre René Diatkine**
8, rue A.-Terray 04 76 21 22 81
- **CMP Abbaye Teisseire**
8, rue Émile-Romanet 04 76 44 23 88

- **CMP des Maronniers**
2, ch. Maronniers 04 76 48 97 54

- **CMP enfants et adolescents**
4, rue Gal-Ferrié 04 76 12 94 50

- **CMP Lanteri Laura**
1, rue Dubois-Fontanelle
04 56 58 82 30

- **CMP - Centre Médico-Psychopédagogique**
Académie de Grenoble
1, rue Aristide-Bergès 04 76 87 21 06

- **CMP - Centre Médico-Psychopédagogique**
Académie de Grenoble
7, rue Gal-Ferrié 04 76 87 80 47

- **Hôpital de jour moyenne enfance**
28, rue Cdt-Ferrau 04 76 42 51 07

- **PARI Psychothérapie**
12, rue André-Rivoire 04 56 58 83 80

MEYLAN

- **CMP enfants et adolescents**
17, le Routoir 04 76 90 90 83

POINT-DE-CLAIX (LE)

- **CMP Infanto juvénile**
8, crs St-André 04 76 98 48 01

SEYSSINET-PARISSET

- **CMP enfants et adolescents**
55, rue Cartale 04 56 58 82 60

ST-ÉGRÈVE

- **CMP adultes**
3, rte de Lyon 04 76 75 76 13

- **Psychiatrie Infanto juvénile**
3, rue la Gare 04 76 56 44 00

Althea SP
... Pour votre tranquillité

Une équipe proche de vous et attentive à vos besoins.

Réduction ou crédit d'impôts de 50%
Prise en charge APA / PCH, CAF.

- Ménage, repassage
- Aide aux personnes âgées et handicapées
- Garde d'enfants + et - 3 ans

Agrément Qualité
SI services à la personne

Tél. 04 76 25 23 85
www.altheasp.fr

14, rue Très-Cloîtres 38000 Grenoble
althea.sp@gmail.com

ST-MARTIN-D'HÈRES

- **CMP adultes**
19, rue J.-Anquetil 04 76 25 64 27
- **CMP enfants et adolescents**
41, av. du 8-mai-45 04 76 25 29 02

VARCES-ALLIÈRES-ET-RISSET

- **CMP Régional**
Maison-d'Arrêt 04 76 72 85 01

Éducation pour la santé

ÉCHIROLLES

- **Trait d'union parole santé**
34, av. D.-Casanova 04 76 09 80 34

GRENOBLE

- **IREPS RA (ex ADESSI)**
23, av. A.-1er-de-Belgique
04 76 87 06 09
isere.education-sante-ra.org/



Caf

Siège de la Caf

GRENOBLE

- **CAF**
3, rue des Alliés 0 810 25 38 80
38051 Grenoble cedex 9
www.caf.fr

*Prix d'un appel local
Pour vos demandes d'aides et
joindre un téléconseiller
Lu au Ve 8h30 - 16h30*

Antennes de la Caf

GRENOBLE

- **Cité de la Caf**
2/3, rue Belgrade 0 810 25 38 80
(à proximité du parking Philippeville)
www.caf.fr

*La Caf vous accueille désormais
uniquement sur rdv à Grenoble au
siège et à la cité Caf.*

*Pour prendre rdv : www.isere.caf.fr - sélectionnez le
lieu d'accueil de votre choix
et laissez vous guider !*

*En vous rendant sur place
sans rdv, vous pouvez
toujours : déposer, retirer et
imprimer des documents.*

*Sur rdv Lu au Ve 8h30 (10h le
Ma) - 12h et 13h10 - 16h30*

Bornes interactives

*Les bornes Caf en libre
service vous permettent :*

- de consulter votre dossier
où que vous soyez et quelle
que soit votre Caf,
- d'accéder à différents services
de manière simple et rapide.
www.caf.fr

ÉCHIROLLES

- **Centre Social les Écureuils**
Pl. de la Libération

FONTAINE

- **Mairie**
89, mail Marcel-Cachin

GRENOBLE

- **CAF**
3, rue des Alliés
- **Maison Dépt. de l'Autonomie**
15, av. Doyen-Weil
- **Antenne CPAM**
27, rue André-Maginat
- **Cité de la Caf**
2/3, rue de Belgrade
- **Centre social Chorrier Berriat**
10, rue Henri-Lechatelier
- **Maison des Habitants**
68B, rue Anatole-France

PONT-DE-CLAI (LE)

- **Centre social Joliot-Curie**
27, rue Antoine-Girard

SEYSSINET-PARISSET

- **Centre social l'Arche**
81, av. la République

ST-ÉGRÈVE

- **Mairie**
36, av. Gal-de-Gaulle

VIF

- **Espace Olympe de Gouges -
Sce médico-social dépt.**
4, rue 19-Mars-1962

VIZILLE

- **Service Local de Solidarité**
88, rue Émile-Cros

Sécurité sociale

CPAM siège et agences

FONTAINE

- 2, rue du Centre

GRENOBLE

- **Agence du siège social**
2, rue des Alliés
- **Agence Libération**
92/94, crs Libération
- **Agence Maginot**
27, rue Maginot
- **Numéro unique** 36 46
*Une équipe de téléconseillers se
tient à votre écoute du Lu au Ve,
de 8h à 18h, au 3646 (prix d'un
appel local depuis un poste fixe).*
- **Lu au Ve 8h - 18h**

- **Agences services centraux** 36 46
2, rue des Alliés
38045 Grenoble cedex 9
www.ameli.fr

*Une adresse unique pour
tous vos courriers*

Le CESU- Chèque Emploi Service Universel

Le CESU offre se présente sous deux formes

- le Cesu «déclaratif» permet au particulier employeur de déclarer la rémunération de son salarié sur Internet (www.cesu.urssaf.fr) ou au moyen d'un volet social contenu dans un carnet ou dans un chéquier emploi service universel ;

- le Cesu préfinancé est un titre de paiement à montant prédéfini. Il est financé en tout ou partie par une entreprise, un comité d'entreprise, une mutuelle, une caisse de retraite, une collectivité territoriale,...

Il sert à rémunérer un salarié à domicile, une assistante maternelle agréée, un prestataire de service ou une structure d'accueil (crèche, halte-garderie, ...).

En cas d'emploi d'un salarié à domicile, le particulier doit déclarer sa rémunération sur Internet (www.cesu.urssaf.fr) ou au moyen du volet social Cesu.

Les avantages pour l'utilisateur du Cesu et pour le salarié en cas d'emploi direct

Pour vous, particulier employeur, utiliser le Chèque emploi service universel c'est bénéficier de :

- la facilité d'adhésion : directement par Internet sur www.cesu.urssaf.fr, auprès de votre banque ou de votre Urssaf ;
- la simplicité d'utilisation : une seule déclaration et un seul prélèvement pour l'ensemble des cotisations sociales obligatoires ;
- la possibilité de déclarer par Internet sur www.cesu.urssaf.fr ;
- la fiabilité pour l'employeur : c'est le Cnescu qui calcule les cotisations sociales ;
- la fiabilité pour le salarié : c'est le Cnescu qui lui délivre directement son attestation d'emploi. Il est ainsi certain d'être bien déclaré.

En outre, vous bénéficiez d'un avantage fiscal qui peut prendre la forme d'une réduction ou d'un crédit d'impôt.

Qui est concerné par le crédit d'impôt ou la réduction fiscale ?

Vous pouvez bénéficier d'un crédit ou d'une réduction d'impôt si vous remplissez les critères ci-dessous :

Crédit d'impôt :

- si vous exercez une activité professionnelle ;
- ou si vous êtes inscrit sur la liste des demandeurs d'emploi durant 3 mois au moins au cours de l'année.

Réduction fiscale :

- Vous ne remplissez pas les conditions pour bénéficier du crédit d'impôt ;
- et vous êtes imposable.

Le Chèque emploi service universel : pour quoi ? pour qui ?

Dans le cadre du Cesu préfinancé, les titres Cesu peuvent être utilisés pour payer :

- soit la facture d'une prestation fournie par une association ou une entreprise prestataire agréée de services à la personne ;
- soit la rémunération d'un salarié employé en direct au domicile ;
- soit la rémunération d'un salarié employé en direct pour un particulier passant par une structure mandataire agréée qui effectue pour son compte l'ensemble des formalités administratives et sociales ;

soit la garde d'enfants hors du domicile assurée par une assistante maternelle agréée, une structure d'accueil (crèche, halte-garderie, jardin d'enfants), une garderie périscolaire.

Le Cesu «déclaratif» ne peut être utilisé que pour payer la rémunération d'un salarié employé en direct au domicile.

Source : www.cesu.urssaf.fr

Carsat (ex Cram)

GRENOBLE

- Agence retraite
171, crs la Libération **39 60**
Sur rdv Lu au Ve 9h - 12h30 et 13h30 - 17h
- Antenne prévention Isère sud
27, rue A.-Magnin **04 76 47 29 09**
- Antenne service Social
27, rue André-Magnin **36 46**
04 76 46 11 44

LYON

- Caisse d'assurance retraite et de la santé au travail - Siège social
Carsat Rhône-Alpes
35, rue Maurice-Flandrin
69436 Lyon Cedex 03 **39 60**
www.carsat-ra.fr
Lu au Ve 9h (10h le Ma) - 12h30 et 13h30 - 17h

MSA

GRENOBLE

- Mutualité Sociale Agricole
5, pl. Gustave-Rivet **09 69 36 87 00**
www.msasalpesdunord.fr
Renseignez-vous auprès de votre mairie pour connaître les permanences sur votre canton
Lu au Ve 8h - 12h et 13h - 16h30
Plate-forme téléphonique : 8h - 17h

Mutuelles

GRENOBLE

- ADREA Mutuelle Alpes Dauphiné
226, crs Libération **04 76 40 94 84**
www.adrea-mutuelle-alpesdauphine.fr
Lu au Ve 8h30 - 17h45
- CAMIEG - Caisse d'Assurance
Maladie des Industries Electriques et Gazières
Rue Antoine-Polotti **0 811 709 3000**
www.camieg.fr
Permanences : 2 Je par mois 9h30 - 13h
- Interiale Mutuelle
1, rue Beyle-Stendhal
www.interiale.fr **04 38 37 46 00**
Lu au Ve 8h - 17h
- LMDE - La Mutuelle des Etudiants
28, crs Jean-Jaurès **0 969 369 601**
www.lmde.com
- MFP
22, crs Jean-Jaurès **0 821 08 9000**
www.mfp.fr
- MGEN - Mutuelle Générale de l'Education Nationale
94, rue Stalingrad **36 76**
www.mgen.fr
Lu au Ve 9h (10h le Ve) - 17h30
- Mutuelle Générale
4, pl. Robert-Schuman **0 800 455 455**
www.mg.com.fr
Lu après-midi au Ve 9h30 - 12h30 et 13h30 - 17h30
(18h15 le Je et 17h le Ve)

- Mutuelle La Fraternelle
18, rue J.-Charrier **04 76 63 35 10**
- SMERRA **04 72 76 70 76**
www.smerra.fr

ST-MARTIN-D'HÈRES

- LMDE - La Mutuelle des Etudiants
Domaine Universitaire
405, av. Bibliothèque **0 969 369 601**
www.lmde.com

TRONCHE (LA)

- MNH - Section MNH de Sécurité sociale
Imp. la Chantourne **09 69 32 45 00**
www.mnh.fr

RSI

EYBENS

- RSI - Régime Social des Indépendants des Alpes
5, av. R.-Chanas **04 76 63 63 63**
www.rsi.fr **0 811 01 08 01**
Lu au Ve 8h30 - 16h30, Je uniquement sur rdv

Aide à domicile

ABRETS (LES)

- Cassiopee **p51**
23, rue Jean-Janin **09 77 51 77 69**
www.cassiopee.asso.fr **04 76 32 17 76**

Garde d'enfants, ménage, repassage, courses, préparation repas, garde personnes âgées, auxiliaire de vie, garde de nuit et jour

CHAMP-PRÈS-FROGES (LE)

- Antenne Cassiopee
14, av. République **04 76 13 42 35**
www.cassiopee.asso.fr

DOMÈNE

- AGI - Association Intermédiaire du Grésivaudan
5B, rue M.-Charles **04 76 77 51 90**

ÉCHIRROLLES

- ADPA - Aide à Domicile aux Personnes Agées
17, av. Salvador-Allende **04 76 40 05 58**

GRENOBLE

- ADF 38
7, av. Paul-Cocat **04 76 33 66 33**
www.adf-38.com
Travaux ménagers, entretien du linge, repassage, courses de proximité, préparation des repas, soins au nourrisson, prise en charge des enfants, soutien éducatif.

- Althéa SP **p51**
14, rue Très-Cloîtres **04 76 25 23 85**
althéasp.fr/

Ménage, repassage, gardes d'enfants de plus et moins 3 ans, cours particuliers, aide aux personnes en perte d'autonomie, bricolage, jardinage

- Axeo Services **04 76 95 58 26**
grenoble.axeoservices.fr/

- Axeo Services
49, crs Libération **09 83 86 69 61**
grenoble.axeoservices.fr/

- Emploi 38 - Ulisse **p49**
1, rue Hauquelin **04 76 44 93 71**
www.emploi38.com

- Service de Restauration à domicile
73, rue Gal-Mangin **04 76 54 63 71**
Service généralement réservé aux personnes se déplaçant avec difficulté.

- Soins Infirmiers à domicile Vercors
8, rue A.-Terray **04 76 84 10 91**

MEYLAN

- Interages 38
34, ch. de la Revrière **04 76 90 58 12**
Sortie d'hôpital, continuité de la prise en charge, aide à domicile (dames de compagnie, auxiliaires de vie sociale, aides soignantes diplômées)

SEYSSINET-PARISSET

- Cassiopee
8, av. P.-de-Coubertin **04 76 70 08 08**
Garde d'enfants, ménage, repassage, courses, préparation repas, garde personnes âgées, auxiliaire de vie, garde de nuit et jour.

ST-MARTIN-LE-VINOUX

- ADMR - Fédération de l'Isère
272, rue Vingt-Toises **04 76 56 18 18**
www.fede38.admrc.org

VIF

- Antenne Cassiopee **04 76 92 25 41**
29, av. de Rivalta
- Garde d'enfants, ménage, repassage, courses, préparation repas, garde personnes âgées, auxiliaire de vie, garde de nuit et jour

Dépannage en informatique

GRENOBLE

- Dépan à Dom 38 **p30**
www.depan-a-dom38.fr **06 70 46 87 39**

Soins à domicile

GRENOBLE

- Centre de soins infirmiers CCAS de la Ville de Grenoble
29, rue Dr-Bordier **04 76 43 38 05**
- Soins Infirmiers à domicile Belledonne
16, rue Dr-Bordier **04 76 85 41 51**
- Soins Infirmiers à domicile Chartreuse
24, pl. Jean-Moulin **04 76 44 47 06**

Soins palliatifs

ST-MARTIN-D'HÈRES

- Palliavie
16, rue Tour-de-l'Eau **04 76 24 90 32**
allie la qualité et la coordination des soins palliatifs à domicile.

Aide à domicile

BESOIN D'UNE AIDE À DOMICILE !

Partenaire des professionnels de santé, avec 17 ans d'expérience auprès des familles, l'association Cassiopee met à votre disposition du personnel qualifié : de l'aide à domicile à l'auxiliaire de vie pour les tâches ménagères, courses, repas, l'assistance aux personnes âgées, aux personnes dépendantes ou non.

Présence assurée 7j/7
24h/24
365 jours par an



Garde à domicile
d'enfants + de 3 ans
Agrément qualité
R/020911/A038/Q/117

Bénéficiez de 50% de réduction d'impôts selon loi de finances et décrets en vigueur. Règlement par CESU préfinancés accepté



CASSIOPEE AGGLOMÉRATION GRENOBLOISE

8, av. Pierre-de-Coubertin **04 76 70 08 08**
Seyssinet-Pariset cassiopee.seyssinet@wanadoo.fr

www.cassiopee.asso.fr

www.PlaneteKiosque.com

C'est toute l'info sociale
sur Grenoble
et son agglomération



- > Professions médicales - 52
- > Professions paramédicales - 58
- > Établissements de soins - 65
- > Soins hors d'un cadre réglementé - 67
- > Services de santé - 67
- > Beauté / Bien-être - 68

Professions médicales | Chirurgiens dentistes | Examen bucco-dentaire |

Chirurgiens dentistes

GRENOBLE

- Albertini Paul-Louis
25 bd Agutte-Semhat 04 76 46 26 87
- Alizéas Dentaire
15, rue République 04 76 44 49 28
- Allene Jean-Jacques
13B, av. Gal-Champion 04 76 87 52 00
- Andéol Hubert
5, rue Vauban 04 38 37 01 01
- Arnaud Philippe
23, rue Stalingrad 04 76 87 00 39
- Astruc Robert
12, av. Rhin-et-Danube 04 76 21 30 89
- Barral Thierry
7, rue A.-Recoura 04 76 01 86 33
- Battu Philippe
21, rue des Bergers 04 76 87 42 58
- Baylot Jacques
10 bis, bd Gambetta 04 76 46 11 96
- Beau Agnès
52, bd Mal-Foch 04 76 17 08 02
- Beaugé Valérie
120B, av. J.-Perrot 04 76 25 25 47
- Beaume Pierre
7, pl. G.-Rivet 04 76 46 28 73
- Beaumont Marc
55, av. Alsace-Lorraine 04 76 46 79 31
- Belhadj Alexandre
11, rue A.-Béry 04 76 96 40 51
- Benhamiche Christophe
4, bd J.-Vallier 04 76 96 35 39
- Bernard-Brunel Olivier
8, pl. Paul-Mistral 04 76 46 00 42
- Berrobi
5, rue Lafayette 04 76 44 17 39
- Bertrand Martine
7, rue Billerey 04 76 87 37 30
- Bidan-Layous Brigitte
5, rue M.-Peretto 04 76 43 32 54
- Bijaoui José
8, rue Pierre-Loti 04 76 87 19 93
- Bizet Philippe
8, rue Lt-Chanaron 04 76 46 17 09
- Bouchet Hervé
6, rue Lesdiguières 04 76 42 23 97
- Bouquet Géraldine
38 rue Lesdiguières 04 76 87 19 92
- Breuneval Frédéric
6, rue Félix-Poulat 04 76 87 98 40
- Bruhière Marie-Hélène
17, crs Berriat 04 76 46 24 53
- Brun Jean-Pierre
49, av. Alsace-Lorraine 04 76 86 66 30
- Brussin Nicolas
8, bd Mal-Foch 04 76 46 67 37
- Buaतोs Hervé
16, av. Alsace-Lorraine 04 76 46 61 28
- Cabou SCM
15, av. Jean-Perrot 04 76 44 30 54
- Cahn Yves
38, crs Berriat 06 07 29 36 55
- Caillière Isabelle
25, av. Alsace-Lorraine 04 76 87 75 38
- Caligula Guy
14 rue Eaux-Claïres 04 76 21 31 64
- Catherine Frédéric
15, av. Jean-Perrot 04 76 44 30 54
- Centre dentaire mutualiste
34, rue Cel-Bougault 04 76 43 03 17
- Centre dentaire mutualiste Ferrié
4, rue Gal-Ferrié 04 76 46 33 14
- Chema Patrick
14, bd Mal-Foch 04 76 46 37 02
- Chiariello-Pelloux Jean-Jacques
3, pl. Ste-Claire 04 76 44 18 29
- Chougout Hatem
22, pl. L.-Jouvet 04 76 25 42 61
- Claret Émile
20, rue Condorcet 04 76 46 22 82
- Clunet Coste Bruno
4, bd J.-Vallier 04 76 96 35 39
- Conseil Ordre Chirurgiens Dentistes
59, bd Clemenceau 04 76 44 56 08
- Constantinescu Andrea
56, av. Jeanne-d'Arc 04 76 15 31 48
- Contal Gilles
7B, rue H.-de-Balzac 04 76 40 40 72
- Cortesi Olivier
52, bd J.-Vallier 04 76 21 14 14
- Cottier Pascale
2, rue H.-Moissan 04 76 96 13 20
- David Pierre
17, crs Berriat 04 76 46 24 53
- Delacour Dominique
143, av. J.-Perrot 04 76 62 38 24
- Delacour Claude
7, rue Condillac 04 38 38 86 74
- Delahousse Thibaut
19, av. Alsace-Lorraine 04 76 46 29 28
- Delaporte Éric
28, rue Gay-Lussac 04 76 47 02 02
- Desormeaux Laurent
70, av. Constantine 04 76 09 77 43
- Diaz-de-Tuesta Alexandre
7, pl. G.-Rivet 04 76 46 28 73
- Dorrier Ghislaine
5, rue Palanka 04 76 46 53 59
- Dorville Brigitte
10, bd Gambetta 04 76 86 47 00
- Douady Thomas
44, rue de Turenne 04 76 46 37 97
- Dubreuil Denis
11, rue Thiers 04 76 43 15 13
- Dulauroy Catherine
11B, crs Berriat 04 76 85 27 95
- Dussy Didier
10, av. Alsace-Lorraine 04 76 43 20 20
- Elkaim Gilles
14, rue F.-Esclançon 04 76 96 42 02
- Esmingaud Bertrand
17, crs Jean-Jaurès 04 76 46 01 23
- Esmingaud Alain
17, crs Jean-Jaurès 04 76 46 01 23
- Fabre-Schmitt Magali
40, quai de France 04 76 26 57 29
- Féougier Stéphanie
51, rue Thiers 04 76 46 17 23
- Foc 38
59, bd Clemenceau 04 76 44 56 08
- Fournie Christophe
20, av. Léon-Blum 04 76 09 10 33
- Gabeaud Daniel
44, crs Berriat 04 76 85 03 30
- Gagnière David
49, av. Alsace-Lorraine 04 76 86 66 30
- Gallix Caroline
44, rue de Turenne 04 76 46 37 97
- Gandy Frédéric
12, rue de Bonne 04 76 46 65 73
- Garaud Hélène
3, rue St-Joseph 04 76 43 03 97
- Gaudfrin Jean-Luc
15, rue République 04 76 44 49 28
- Ghafouri Dorostog Nazila
58, all Deux-Mondes 04 76 40 88 88
- Ginoux Isabelle
2, rue A.-1er-de-Yougoslavie 04 76 46 20 74
- Gintz Marc
8, bd Gambetta 04 76 43 19 03
- Girod-Roux Patrick
7, rue Condillac 04 76 54 47 47
- Glâtre Marie-Noëlle
3, pl. Vaucanson 04 76 43 03 49
- Godini Irene
33, rue N.-Chorier 04 76 70 32 53
- Goleret Yves
70, crs Berriat 04 76 46 40 19
- Gonon Emmanuel
3, crs Berriat 04 76 43 03 14
- Grigri Richard
1, bd Clemenceau 04 76 54 53 38
- Guiguet Alexandre
22, bd Mal-Foch 04 76 46 23 30
- Guillemin Hervé
24, bd Gambetta 04 76 87 31 31
- Hamwi Élie
2, rue A.-1er-de-Belgique 04 76 54 58 07
- Hartmann Frossard Sylvie
23, bd Mal-Leclerc 04 76 54 52 52
- Huber Suzanne
8, rue du Lt-Chanaron 04 76 46 61 68

L'examen bucco-dentaire M'T dents

Votre enfant a 6 ans, 9 ans, 12 ans, 15 ans ou 18 ans ? L'Assurance Maladie vous propose M'T dents, un examen bucco-dentaire pour faire vérifier la santé de ses dents. Cet examen est gratuit, intégralement pris en charge par l'Assurance Maladie et sans avoir à faire l'avance des frais.

M'T dents, c'est quoi ?

C'est simple ! Prenez rapidement rendez-vous chez le chirurgien-dentiste de votre choix. Le jour du rendez-vous, n'oubliez pas de vous munir de votre carte Vitale

et du bon de prise en charge joint au courriel pour bénéficier de la gratuité de l'examen bucco-dentaire.

C'est gratuit !

Le rendez-vous de prévention est gratuit, intégralement pris en charge par l'Assurance Maladie et sans avoir à faire l'avance des frais.

Si votre enfant a besoin de soins complémentaires (traitement des caries et des racines, détartrage, scellement des sillons, etc.), ils sont pris en charge à 100 % par l'Assurance Maladie. Ces

soins doivent être effectués dans les neuf mois qui suivent l'examen.

Si votre enfant a 6 ou 12 ans : vous bénéficiez de la dispense d'avance des frais et vous n'avez donc pas d'argent à avancer.

Si votre enfant a 9, 15 ou 18 ans : c'est à vous de faire l'avance des frais mais vous serez remboursé rapidement.

Si votre enfant a besoin d'autres traitements (appareils d'orthodontie, prothèses dentaires), ils sont pris en charge dans les conditions habituelles.

● **Ion Vlad Ionescu**
15, rue République 04 76 44 94 11

● **Jeanjean Thomas**
2, rue Alexandre-Ter-de-Yougoslavie
04 76 46 20 74

● **Jeannin Christophe**
51, rue Thiers 04 76 46 17 23

● **Joud Carole**
38, crs Berniat 04 76 46 68 15

● **Jourdes Isabelle**
41, av. Mal-Randon 04 76 54 57 74

● **Lachat Hervé**
11, av. Alsace-Lorraine 04 76 50 04 04

● **Lagarde-Croysté**
15, av. Jean-Perrot 04 76 44 30 54

● **Laguihomie Alain**
24, crs Berniat 04 76 87 00 80

● **Lambert Anne-Marie**
26, bd J.-Vallier 04 76 96 74 11

● **Lecomte Jean-Jacques**
20, rue Condorcet 04 76 46 22 82

● **Lecomte Dominique**
58, all. Deux-Mondes 04 76 40 56 61

● **Lehmans Claude**
36, av. La Bruyère 04 76 09 27 37

● **Lucas Patrick**
20, rue Condorcet 04 76 46 22 82

● **Mallet Michel**
8, rue Lt-Chanaron 04 76 46 61 68

● **Mansencal-Pascault Sylvie**
120 bis, av. J.-Perrot 04 76 25 25 47

● **Marchal Christian**
3, av. Alsace-Lorraine 04 76 46 27 20

● **Merindol Patrick**
12, rue de Bonne 04 76 12 26 80

● **Mermet-Ozili Sylvie**
120 bis, av. J.-Perrot 04 76 25 25 47

● **Michel Claude**
6, rue Félix-Poulat 04 76 87 98 40

● **Mihai-Danut Cotrutra**
14B, av. Alsace-Lorraine 04 76 46 26 90

● **Mohitadi-Benhamiche Lila**
13 B, av. Gal-Champon 04 76 87 52 00

● **Momet Jean**
12, rue de Bonne 04 76 46 65 73

● **Moreaux Isabelle**
5, av. M.-Berthelot 04 76 87 76 38

● **Moro Amandine**
33, rue Cel-Bougault 04 76 50 10 67

● **Moulin Patrice**
16, av. J.-d'Arc 04 76 63 91 39

● **Munier Jean-Louis**
5, rue Palanka 04 76 46 53 59

● **Ngo-Ton-Sang Christian**
82, crs Berniat 04 76 84 93 08

● **Niculescu-Radu Alexandru**
5, pl. André-Malraux 04 76 47 06 70

● **Niederlander Christophe**
36, av. Labruyère 04 76 29 07 07

● **Novet Thibaut**
4, bd Joseph-Vallier 04 76 96 35 39

● **Oddou Christian**
7, rue Billerey 04 76 87 37 30

● **Olivera Claire**
25, av. Alsace-Lorraine 04 76 43 28 00

● **Paillet Claude**
6, rue Félix-Poulat 04 76 87 98 40

● **Partouche Richard**
38 rue Lesdiguières 04 76 87 19 92

● **Patron Catherine**
38, rue Thiers 04 76 46 24 25

● **Pelen Mathieu**
15, rue République 04 76 44 94 10

● **Perez Cyril**
23, bd Mal-Leclerc 04 76 54 52 52

● **Petit Nicolas**
7, rue Condillac 04 76 54 37 93

● **Peyrade Nina**
52, bd Mal-Foch 04 76 17 08 02

● **Pillon-Michel Agnès**
5, rue Palanka 04 76 46 53 59

● **Polmard Fabienne**
17, crs Jean-Jaures 04 76 46 01 23

● **Pouchot Christian**
53, crs Libération 04 76 96 01 50

● **Rativet-Montoya Cécile**
25, av. Alsace-Lorraine 04 76 87 75 38

● **Reymond Camille**
5, rue Vauban 04 38 37 01 02

● **Riera Jean-Claude**
2, pl. de l'Étoile 04 76 47 22 05

● **Rigaud Didier**
5, rue Palanka 04 76 46 53 59

● **Riondet Philippe**
53, crs Jean-Jaures 04 76 47 28 09

● **Rivière Stéphane**
6, rue Félix-Poulat 04 76 87 98 40

● **Ropers Thierry**
57, rue Stalingrad 04 76 87 88 54

● **Rouast Philippe**
2, pl. Paul-Mistral 04 76 87 75 00

● **Roux Christine**
3, crs Berniat 04 76 43 03 14

● **Saragaglia Loïc**
49, av. Alsace-Lorraine 04 76 86 66 30

● **Sargian Jean-Luc**
101, crs Jean-Jaures 04 76 87 21 86

● **Schleicher Pierre**
2, pl. de l'Étoile 04 76 85 25 25

● **Scholasticus Pascal**
47, crs Libération 04 76 96 34 77

● **Séris Pierre**
6, rue Félix-Poulat 04 76 87 98 40

● **Séris Jean**
6, rue Félix-Poulat 04 76 87 98 40

● **Siatka-Aubry Isabelle**
137, crs Libération 04 76 96 87 86

● **Siébert Olivier**
8, rue Pierre-Loti 04 76 87 19 93

● **Suerinck Etienne**
6, rue Félix-Poulat 04 76 87 98 40

● **Szawedowski Michel**
25 bd Agutte-Sembat 04 76 87 25 83

● **Szawedowski-Balagny Brigitte**
7 bis, rue H.-de-Balzac 04 76 40 40 72

● **Tarricone Guy**
185, crs Libération 04 76 96 15 91

● **Tasset Cécile**
25, av. Alsace-Lorraine 04 76 86 66 31

● **Tatin Thierry**
14 rue Eaux-Clares 04 76 21 31 64

● **Termoz Christian**
2, pl. Victor-Hugo 04 76 86 60 80

● **Tijardovic Mathieu**
66, bd Gambetta 04 76 09 27 91

● **Toulon Marie-Laure**
55, av. Alsace-Lorraine 04 76 46 79 31

● **Trimaile Jean-Michel**
4, bd J.-Vallier 04 76 96 35 39

● **Urgences dentaires**
59, bd Clemenceau 04 76 000 666

● **Uzan Nathalie**
12, rue de Bonne 04 76 46 65 73

● **Vincent Roger**
70, av. Constantine 04 76 09 77 43

● **Vincent Michel**
3, pl. Dr-Girard 04 76 51 25 29

● **Vukovic Georges**
16, rue Barral-de-Montferat 04 76 96 35 64

● **Yalicheff Sacha**
2, pl. Victor-Hugo 04 76 86 60 80

● **Yéziérian Christian**
12, rue Belgrade 04 76 95 02 46

Chirurgiens dentistes qualifiés orthopédie dento-faciale

GRENOBLE

● **Centre d'orthodontie mutualiste**
11, rue Emile-Zola 04 76 46 46 16

● **Ciszec Emmanuel**
Prévê Marie-Hélène
3, av. Alsace-Lorraine 04 76 46 38 05

● **Comyn François-Louis**
Mauchamp Olivier
Rocca Eric
7, rue Etienne-Forest 04 76 87 80 04

● **Flacré Cyril**
Pribyl Gérard
12, pl. Victor-Hugo 04 76 87 94 00

● **Rozencweig Georges**
Rozencweig Sophie
1, rue Thiers 04 76 47 16 00

● **Sebaou Jean-David Marc**
115, crs J.-Jaures 04 76 49 52 03

● **Sebaou Jean-Paul**
115, crs J.-Jaures 04 76 49 09 99

Médecins généralistes

ÉCHIROLLES

● **SOS Médecins**
1, av. 8-Mai-1945 04 38 701 701
www.sosmedecins-france.fr

GRENOBLE

● **Aichoun André**
29, bd Agutte-Sembat 04 76 43 13 46

● **Albou Léon**
11, rue Marceau 04 76 87 53 43

● **Anderson-Thibert Pascale**
1, rue Narvik 04 76 27 82 70

● **Auday Thierry**
8, bd Mal-Leclerc 04 76 42 76 14

● **Aurouze Jacques**
12, pl. Jean-Moulin 04 76 42 40 78

● **Avon Jean-Pierre**
23 bis, rue Moyrand 04 76 42 54 52

● **Azzopardi Yves**
15, ch. Joseph-Brun 04 76 51 38 87

● **Behrendt Jan**
5, rue Félix-Poulat 04 38 03 01 61

● **Benabd Nassima**
43, av. M.-Reynard 04 76 96 45 49

● **Benhamou Corinne**
3, rue 4e-Régiment-du-Génie 04 76 47 76 01

● **Benzakini Brigitte**
28, crs Jean-Jaures 04 76 86 13 89

● **Bernard François**
8, rue Marceau 04 76 46 12 64

● **Bertrand**
4, pl. Bir-Hakeim 04 76 51 57 57

● **Besson-Engels Marie-Lucie**
22, pl. Ste-Église 04 76 44 31 53

● **Bonnet Patrick**
41 rue Eaux-Clares 04 76 96 51 39

● **Bourlard Odile**
1, rue Narvik 04 76 27 82 70

● **Bouti Heddi**
22, av. Léon-Blum 04 76 23 31 18

● **Boyoud-Ghidossi Céline**
114 ter, av. J.-Perrot 04 58 00 04 58

● **Brun François**
2, av. Jean-Perrot 04 76 85 27 08

● **Cabrero Inès**
22, av. Léon-Blum 04 76 23 31 18

● **Cahen Philippe**
106, crs Berniat 06 03 46 29 75

● **Canaccini Christiane**
9, rue du Dr-Mazet 04 76 47 98 94

● **Capdepon Etienne**
4B, rue Jean-Veyrat 04 76 48 39 55

● **Caperan Agnès**
4, bd Mal-Joffre 04 76 86 59 00

● **Carniaux François**
76, av. Constantine 04 76 33 07 31

● **Caron Philippe**
10, rue de Turenne 04 76 47 29 25

● **Carrier Vincent**
107, crs J.-Jaures 04 76 48 28 25

● **Carron Pierre**
2, rue C.-Tartari 04 76 46 77 27

● **Castelmezzano Roger**
9, rue A.-Recoura 04 76 54 05 28

● **Causse Jean-René**
3, rue L.-Lachenal 04 76 09 00 84

● **Cazaban Sophie**
24 bis, av. F.-Viallet 04 76 47 04 32

● **Centre de santé Abbaye-Jouhaux**
28, rue Élie-Cartan 04 76 51 16 38

● **Centre de santé Arlequin**
162, gal. de l'Arlequin 04 76 33 06 12

● **Centre de santé Baladins-Géants**
64, pl. des Géants 04 76 22 14 52

● **Centre de santé Mistral Eaux-Clares**
80, rue Anatole-France 04 76 21 40 41

● **Centre de santé Vieux-Temple**
4, rue Vieux-Temple 04 76 51 13 00

● **César Pierre**
12, rue de Condé 04 76 54 05 03

● **Chaillet Claude**
18, bd Mal-Foch 04 76 87 28 21

● **Chan Thierry**
120, Grand-Place 04 76 40 54 40

● **Cogné Christian**
1 av Rhin-et-Danube 04 76 96 51 04

● **Cusin Nathalie**
48, crs J.-Jaures 04 76 53 11 67

● **David Bernard**
47, rue Lachmann 04 76 51 50 33

● **David-Lichtenstein Frédérique**
15, rue A.-Terray 04 76 96 06 51

● **Delestras Jean-Marc**
14, av. Rhin-et-Danube 04 76 96 69 55

● **Delestras Jean-François**
14, av. Rhin-et-Danube 04 76 96 69 55

● **Dessaint Jean-Marie**
1, bd Clemenceau 04 76 54 11 46

● **Dolidon Bruno**
68, rue des Alliés 04 76 40 76 79

● **Doridot Pierre**
6, bd J.-Vallier 04 76 96 44 44

● **Dupraz Philippe**
34, av. La-Bruyère 04 76 41 51 34

● **Duvivier Marie**
2, rue C.-Tartari 04 76 47 29 29

● **Engelstein Pierre**
21, rue des Bergers 04 76 87 42 58

● **Enrione-Thorrand Jean-Pierre**
64, bd Mal-Foch 09 62 12 95 69

● **Eymyn Jacques**
1, rue Narvik 04 76 27 82 70

● **Faitg Bertrand**
17, rue Gay-Lussac 04 76 50 30 69

● **Faure-Vincent Pascale**
8, rue Crépu 04 38 37 05 35

● **Foudral Eric**
23, bd Gambetta 04 76 87 93 68

● **Fouquet Jean-Claude**
198, crs Libération 04 76 40 66 88

● **Fraisier Ségolène**
3, pl. de l'Étoile 04 76 43 25 62

● **Froment Jacques**
4, pl. Bir-Hakeim 04 76 51 57 57

● **Garrel Eric**
120, Grand-Place 04 76 40 54 40

- **Genelot Sylvie**
2, pl. L.-Jouvet **04 76 62 22 75**
- **Gensburger François**
4, pl. Bir-Hakeim **04 76 51 57 57**
- **Genthon Alexandra**
12, rue Paul-Janet **04 76 43 39 23**
- **Gilbert Eric**
1, rue Narvik **04 76 27 82 70**
- **Giraudon Jérôme**
76, av. Constantine **04 76 33 07 31**
- **Gobelin Gilles**
1, pl. de l'Étoile **04 76 47 90 90**
- **Gourgue Philippe**
3, rue L.-Lachenal **04 76 09 00 84**
- **Gouzy Graziella**
14, rue F.-Esciagon **04 76 96 08 08**
- **Grangier Catherine**
11, bd Clemenceau **04 76 51 37 81**
- **Grasset Agnès**
2, pl. G.-Rivet **04 76 87 42 86**
- **Grillot Florence**
1, rue Narvik **04 76 27 82 70**
- **Gueulle Jean-Marc**
70, crs Berriat **04 76 46 24 79**
- **Hadrouf Badis**
4, pl. Bir-Hakeim **04 76 54 02 31**
- **Jacob Marie-Christine**
28, rue Gal-Ferré **04 76 87 77 99**
- **Jay Bernard**
15, rue Ampère **04 76 49 15 38**
- **Johnson Eric**
4, bd Mal-Foch **04 76 46 40 33**
- **Jouvencel-Robert Stéphanie**
3, pl. Étoile **04 76 43 25 62**
- **Karikas Alex**
56, av. J.-d'Arc **04 76 44 28 06**
- **Kaufman Alain**
17, av. Jean-Perrot **04 76 51 74 56**
- **Kerspern Alain**
11, rue République **04 38 26 00 02**
- **Kuttlein Alexis**
8, rue Barnave **04 76 42 40 87**
- **Lachenal Gérard**
12, rue C.-Brenier **04 76 87 16 46**
- **Laforêt Sophie**
2, pl. G.-Rivet **04 76 87 42 86**
- **Lagnez Jacques**
2, rue P.-Helbronner **04 76 22 38 56**
- **Laugier Jacques**
4, bd Mal-Leclerc **04 76 42 05 93**
- **Laye Pierre-Jean**
46, bd J.-Vallier **04 76 48 33 48**
- **Le Gourrière Julien**
25, av. M.-Reynoard **04 76 22 75 72**
- **Lehodey Pierre-Yves**
3, rue la Liberté **04 76 54 36 36**
- **Lenain Marc**
48, crs J.-Jaurès **04 76 43 31 36**
- **Majean Hubert**
4, crs la Libération **04 76 49 75 92**
- **Manégia Hervé**
1, all. Parc-G.-Pompidou **04 76 87 86 13**
- **Marcone Louis**
4, crs Libération **04 76 96 46 77**
- **Marsal Erwan**
14, rue F.-Esciagon **04 76 96 46 56**
- **Mas Dominique**
3, rue de la Liberté **04 76 62 52 27**
- **Max Bernard**
48, crs Jean-Jaurès **04 76 85 45 28**
- **Médecins 7 Sur 7**
4, bd Mal-Joffre **04 76 86 59 00**
- **Menon Michel**
1, rue de New-York **04 76 96 09 71**
- **Messin Benoît**
35, av. Mal-Randon **04 76 03 13 20**
- **Meyer Nicolas**
12, av. F.-Viallet **04 76 46 45 69**
- **Minischetti Vincent**
23, rue Station-Ponsard **04 76 54 53 28**
- **Montigon Pascale**
3, rue la Liberté **04 76 54 58 58**
- **Nerson François**
7, rue Beyle-Stendhal **04 76 43 89 78**
- **Netter Sophie**
22, av. Léon-Blum **04 76 23 31 18**
- **Palenciano Sophie**
10, rue Lafayette **04 38 37 03 19**
- **Paliard-Franco Sabine**
2, pl. G.-Rivet **04 76 87 42 86**
- **Panthou Jérôme**
2, pl. L.-Jouvet **04 76 62 01 31**
- **Pellissier Jean-Louis**
9, pl. St-Bruno **04 76 48 06 10**
- **Perrin Gilles**
78 bis, rue Stalingrad **04 76 87 99 33**
- **Peters François**
22, av. Léon-Blum **04 76 23 31 18**
- **Pillon Michel**
2, rue A.-ler-de-Yougoslavie **04 76 43 31 04**
- **Pirola Thierry**
22, pl. L.-Jouvet **04 76 62 88 38**
- **Pitol-Belin Suzanne**
12, rue Paul-Janet **04 76 46 46 77**
- **Porkolab Corinne**
15, ch. Joseph-Brun **04 76 63 84 48**
- **Procaccio Jean**
23, rue Déportés-11-Nov.-43 **04 76 50 37 27**
- **Remy Marie-Hiène**
138, crs Berriat **04 76 96 43 07**
- **Rey Jean-Marie**
2, pl. Paul-Mistral **04 76 46 55 20**
- **Reyre Charli**
16, pl. Ste-Claire **04 76 15 21 22**
- **Rivail Claude**
44, av. Mal-Randon **04 76 42 72 86**
- **Robert Corinne**
46 rue Eaux-Claires **04 76 48 36 00**
- **Roche Marie**
8, rue Raymond-Bank **04 76 94 07 19**
- **Rouach David**
45, bd J.-Vallier **04 76 96 82 70**
- **Rougier Isabelle**
13B, av. Gal-Champon **04 76 87 05 43**
- **Rougier Thierry**
13B, av. Gal-Champon **04 76 87 05 43**
- **Rousset Jean-Pierre**
201, rue Stalingrad **04 76 22 05 44**
- **Roux Jean-François**
3, rue Arago **04 76 46 89 33**
- **Sanz Nathalie**
114 ter, av. J.-Perrot **04 58 00 44 58**
- **Saul Doreen**
1, rue Thiers **04 76 87 14 07**
- **Seiter-Moreau Marie**
14, av. Rhin-et-Danube **04 76 96 69 55**
- **Sevin Noël**
162, gal. Arlequin **04 76 33 06 14**
- **Sibille Evelyne**
111, gal. Arlequin **04 76 40 73 37**
- **Stivalet Philippe**
4 B, rue J.-Veyrat **04 38 12 06 05**
- **Stivalet-Sandier Annick**
2, crs Libération **04 76 21 80 19**
- **Uzan Robert**
3, pl. Pasteur **04 76 46 25 31**
- **Vaillant Jean-Michel**
46, bd J.-Vallier **04 76 49 14 44**
- **Verchery Bénédict**
34, av. la Bruyère **04 76 40 59 48**
- **Veux Cyril**
22, pl. Ste-Claire **04 76 44 31 53**
- **Veyrond Eric**
7, rue Dr-Hermitte **04 76 21 43 71**
- **Wagner Jean**
1, av. Rhin-et-Danube **04 76 49 28 44**
- **Wolga Jean**
12, rue de Condé **04 76 54 05 03**
- **Yem Sokhom-Alain**
35, bd Mal-Foch **04 76 46 92 76**
- **Yem-Tarantini Anne-Marie**
114 ter, av. J.-Perrot **04 58 00 04 58**
- **Zambelli Valentina**
3, pl. de l'Étoile **04 76 43 25 62**

Médecins orientation acupuncture

GRENOBLE

- **Brun Odile**
25, av. M.-Reynoard **04 76 40 74 29**
- **Clément Philippe-Olivier**
4, rue Gal-Ferré **04 76 87 30 82**
- **Dubois Chantal**
38, crs Berriat **04 76 56 28 30**
- **Garier Christine**
1, pl. de l'Étoile **04 76 43 30 82**
- **Goubet Isabelle**
5, rue Palanka **04 76 46 07 22**
- **Grégoire-Aguirre Annie**
29 bd Agutte-Semba **04 76 46 01 99**
- **Guizzetti Claudine**
2, pl. Gustave-Rivet **04 76 95 14 30**
- **Houssemand Sophie**
10, rue Etienne-Forest **04 76 26 78 59**
- **Lorrain Eric**
22, crs Libération **04 76 49 53 62**
- **Nguyen Van-Lang**
117, crs J.-Jaurès **04 76 21 97 80**
- **Pelen-Morin Marine**
1, rue A-de-Chissée **04 76 44 87 92**
- **Pommier Marie-Pierre**
31, rue Lazare-Carnot **04 76 46 88 33**

Médecins orientation homéopathie

GRENOBLE

- **Bastin Véronique**
2, rue Dr-Mazet **04 76 98 76 91**
- **Bourin-Klein Valérie**
20, rue Dupont-Lavillette **04 76 51 09 68**
- **Cranney Sylviane**
1B, rue Cap.-Belmont **04 76 84 50 16**
- **Dei-Negri Myriam**
4, pl. Ste-Claire **04 76 51 75 40**
- **Dransart Philippe**

L'arrêt du tabac

Une prise en charge des substituts nicotiques

L'Assurance Maladie vous accompagne dans l'arrêt du tabac. Elle prend en charge, sur prescription médicale établie par un médecin ou une sage-femme, les traitements par substituts nicotiques (patch, gomme, pastille, inhalateur...) à hauteur de 50 € par année civile et par bénéficiaire. Pour les femmes enceintes, ce montant est porté à 150 € à compter du 1er septembre 2011.

Quelles sont les conditions pour bénéficier de cette prise en charge ?

Pour bénéficier de cette prise en charge, les substituts nicotiques doivent figurer sur la liste des substituts nicotiques

remboursables par l'Assurance Maladie (voir la liste disponible ci-dessous en téléchargement). Ils doivent être prescrits par un médecin ou une sage-femme sur une ordonnance consacrée exclusivement à ces produits ; aucun autre traitement ne doit figurer sur cette ordonnance.

En pratique

Votre pharmacien vous délivrera les substituts nicotiques (patch, gomme, pastille, inhalateur...) qui vous ont été prescrits. Vous devrez les lui régler directement, la dépense d'avance des frais (tiers-payant) n'étant pas prévue dans le cadre de ce dispositif.

À noter que vous n'êtes pas obligé d'acheter en une seule fois le traitement qui vous a été prescrit ; vous pouvez échelonner vos achats.

Pour que vous soyez remboursé, votre pharmacien :

- transmet directement, via votre carte Vitale, une feuille de soins électronique à votre caisse d'Assurance Maladie,
 - ou, à défaut, vous délivre une feuille de soins papier que vous enverrez vous-même à votre caisse d'Assurance Maladie.
- À noter que les substituts nicotiques peuvent éventuellement être pris en charge par votre mutuelle ou votre assurance complémentaire santé, si le contrat que vous avez souscrit le prévoit. Renseignez-vous auprès d'elle.

Source : www.ameli.fr

44, av. Mal-Randon 04 76 15 24 58

● Estrangin Jean
3, rue Lessdiguières 04 76 54 19 78

● Faure-Malan Jocelyne
5, rue Buffon 04 76 21 16 46

● Grebille Vincent
3, bd Mal-Joffre 04 76 87 42 48

● Hadi Marc-Olivier
143, crs Libération 04 76 48 55 30

● Kaici Moulay
26, pl. L.-Jouvet 04 76 25 88 26

● Morand Patrick
44, rue de Turenne 04 76 46 68 60

● Pion Édith
11, rue Charreton 04 76 51 25 57

● Ravinet Michel
14, rue Ancien-Champ-de-Mars 04 76 63 67 67

● Thiebaut Nathalie
21, av. Gal-Ferrié 04 76 46 01 05

● Verollet Danielle
21, rue Gal-Ferrié 04 76 96 86 77

● Yon Armelle
120, crs J.-Jaurès 04 76 49 53 43

Médecins spécialistes

Allergologie

GRENOBLE

● Beeker Anne
48, crs Jean-Jaurès 04 76 56 95 28

● Sillam Richard
1, pl. G.-Rivet 04 76 87 57 64

● Soignac-Fernstrom Catherine
16, pl. Notre-Dame 04 76 42 86 88

Anatomie et cytologie pathologiques

GRENOBLE

● Bland Vincent
Ciapa Agnès
Muller Christine
1, av. M.-Berthelot 04 76 86 68 48

● Ney Muriel
6, pl. G.-Rivet 04 76 46 08 06

Angéiologie

GRENOBLE

● Antoine Claude
Brachet Agnès
1, pl. de l'Étoile 04 76 87 22 36

● Brunon Aurélie
Bucci François
Diamand Jean-Marc
Pichot Olivier
Ramos Monique
7, rue Lessdiguières 04 76 51 78 06

● Franco Guy
Maneglia Benjamin
Riom Hervé
Steidel Marie
Tanitte Marc
20, bd Jean-Pain 04 76 43 05 71

● Haimovici Joseph
Tonti Franco
4, rue Gal-Ferrié 04 76 46 81 82

● Rastel Didier
30, pl. L.-Jouvet 04 76 62 89 46

Biologie médicale

GRENOBLE

● Enck Sylvie
19, av. M.-Berthelot 04 76 85 59 29

Cardiologie et affections cardio-vasculaires

GRENOBLE

● Avezou François
2, rue M.-Benoît 04 76 42 08 96

● Brazier Rémy
Cane Ariana
Chaillet Maurice
Dreyfus Xavier
Fine Erika
Grosclaude Gérard
Michel Frédéric
Petit Luc
Senellart François
19, av. M.-Berthelot 04 76 87 54 63

● Brumelot François
Descour Quentin
2, rue M.-Benoît 04 76 42 77 98

● Cardiolab
19, av. M.-Berthelot 04 76 85 59 19

● Chevallier Marc
2, rue M.-Benoît 04 76 01 13 45

● Coz-Berger Estelle
8, rue Dr-Calmette 04 76 29 32 68

● Elkholti Merieme
12, rue Dr-Calmette 04 76 70 72 64

● Guetta René
Hallali Patrick
Lanney-de-Courten Jean-Éric
Richalet Alain-Pierre
Siché Jean-Philippe
3, pl. Paul-Vallier 04 76 54 77 64

● Haffner-Debus Claire
Roy Pierre-Alain
Vannesson Laure
83, rue Ampère 04 76 48 32 33

● Lompré Chantal
4, rue Gal-Ferrié 04 76 46 81 82

● Maldonado Philippe
12, rue Dr-Calmette 04 76 29 41 41

● Page Éric
8, rue Dr-Calmette 04 38 86 40 42

● Pellet Jean
12, rue Dr-Calmette 04 76 70 73 62

● Petit François
83, rue Ampère 04 76 96 24 48

● Rival Marc-André
19, av. Mal-Randon 04 76 42 68 85

● Steidel Jérôme
2, rue M.-Benoît 04 76 01 98 75

● Tramaille Sophie
2, rue M.-Benoît 04 38 24 03 10

Chirurgie cardio-vasculaire et thoracique

GRENOBLE

● Arnaud-Crozat Eric
22B, rue Strasbourg 04 38 03 03 18

● Aubert Axel
Aubert Maxime
18, bd Jean-Pain 04 38 86 62 80

Chirurgie de la main

GRENOBLE

● Centre de chirurgie de la main
18, bd Jean-Pain 04 76 46 26 26

● Cochu Grégoire
4, rue Jean-Veyrat 04 76 87 27 12

Chirurgie générale

GRENOBLE

● Aubert-Morilleau SCM
18, bd Jean-Pain 04 38 86 62 80

● Bacle Benoît
4, rue Jean-Veyrat 04 76 87 27 12

● De Marliave Hugues
Dupuy Simon
Granger Philippe
15, rue République 04 76 54 40 79

Chirurgie maxillo-faciale

GRENOBLE

● Balogh Charles
3, bd Edouard-Rey 04 76 43 77 35

● Martin Jean-Pascal
Mazaud Frédéric
Vivin Jean
23, bd Mal-Leclerc 04 76 42 01 47

Chirurgie orthopédique et traumatologie

GRENOBLE

● Aubert-Morilleau SCM
18, bd Jean-Pain 04 38 86 62 80

● Bellon-Champel Pierre
Bodin Arnaud
Finet Pierre
Grimaldi Mathieu
Kirchmeier Michaël
Mercier Numa
Staquet Vincent
4, rue Jean-Veyrat 04 76 87 27 12

● Besson Christophe
Charvet Rémi
Lantuejoul Jean-Pierre
Tourmé Yves
15, rue République 04 76 54 40 79

● Chatain Frédéric
8, pl. Paul-Mistral 04 76 43 49 17

● Huard Sonia
18, bd Jean-Pain 04 38 88 40 10

Chirurgie plastique reconstructrice et esthétique

GRENOBLE

● Antoine Patrick
Delbaere Marion
9, pl. Paul-Vallier 04 76 03 38 60

● Dardart Benoît
3, rue Félix Poulat 04 76 46 59 59

● Duroure Frédéric
Faure Thierry
5, rue Félix-Poulat 04 76 87 23 44

● Duroure Jia-Dai
2, bd. Gambetta 04 76 46 31 28

● Martinet Xavier
Sadek Hazem
3, rue Félix-Poulat 04 76 46 59 59

GRENOBLE

● Cadi Pierre
Coquilhat Paul
Hosatte Frédéric
Legeais Didier
Mahé Philippe
16 bis, rue Dr-Hermite 04 76 48 88 88

Chirurgie urologique

GRENOBLE

● Lanterner Serge
15, rue République 04 76 54 40 79

Chirurgie viscérale

GRENOBLE

● Vernay Lionel
4, rue Jean-Veyrat 04 76 87 27 12

Dermatologie et vénérologie

GRENOBLE

● Aguiliani François
29, rue Dr-Mazet 04 76 87 55 04

● Berger-Gauchier Françoise
29, rue Dr-Mazet 04 76 47 83 90

● Berthod Françoise
22, crs Libération 04 76 96 95 94

● Cohen Bernard
38, crs Berniat 04 76 87 09 37

● Didier-Roberto Brigitte
29, rue Dr-Mazet 04 76 47 89 29

● Fauvage Lise
23, bd Mal-Leclerc 04 76 54 79 27

● Fillon Jean-Pierre
14, av. Alsace-Lorraine 04 76 87 47 77

● Girard Evelyne
1, pl. de l'Étoile 04 76 50 26 40

● Gal Nathalie
30, bd Gambetta 04 76 87 59 30

● Guillot Bernard
7, pl. Victor-Hugo 04 76 87 39 81

● Honamand Mahchid
1, rue de la Liberté 04 76 18 99 42

● Jamet Alain
6 bis, bd Clemenceau 04 76 51 23 49

● Jouk-Jarry Sylvie
4, pl. G.-Rivet 04 76 47 38 95

● Kuentz Philippe
11, rue Thiers 04 76 46 27 00

● Lasers Dermatologiques
16, av. Alsace-Lorraine 04 76 47 00 12

● Letté Jean-Pierre
1, av. Alsace-Lorraine 04 76 87 63 00

● Massiah Michel
20, bd J.-Vallier 04 76 21 85 85

● Payen Catherine
30, pl. L.-Jouvet 04 76 62 99 34

● Perrilat Yvon
26, rue Cel-Dumont 04 76 85 04 09

● Ratel Elisabeth
Tsan Pierre
4, rue Dr-Bailly 04 76 87 06 01

● Sarazin Anne
6, pl. Paul-Mistral 04 76 46 16 60

● Vidal Catherine
11, rue République 04 76 63 02 02

● Volatier Elisabeth
23, av. Alsace-Lorraine 04 76 87 09 59

● Wolf Françoise
4, rue Vicat 04 76 51 73 21

● Woodward Carole
8, pl. Paul-Mistral 04 76 43 49 17

● Zambelli Patrice
Zambelli Laurent
3, rue la Liberté 04 76 51 10 10

Échographie

GRENOBLE

● Althuser Marc
Camus-Chauvet Florence
Rivoire Patrick
8, rue Beccaria 04 76 85 02 74

● Marchal André Dominique
Tomasella Catherine
Tomasella Thierry
23, bd Mal-Leclerc 04 76 44 32 83

Endocrinologie et métabolisme

GRENOBLE

● Baudry Marie-Caroline
6, pl. Paul Mistral 04 76 46 16 60

● Corticelli Paola
29 bd Agutte-Sembat 04 76 47 53 43

● Elkaim Robert
1, pl. de l'Étoile 04 76 43 04 45

● Perennou Sylvie
82, crs Berniat 04 76 21 00 12

● Pradines Sylvie
4, rue Vicat 04 76 51 83 92

● Wolf Marianne
41, av. Mal-Randon 04 76 00 76 11

Gastro-entérologie et hépatologie

GRENOBLE

- **Aubert Hervé**
Dreyfus Thierry
Plotin François
Roget Laurent
2, av. Alsace-Lorraine 04 76 86 25 25
- **Bohn Benoît**
Chevallier Christian
Froissart Bruno
Gueddah Nassar
19, av. M-Berthelot 04 76 50 76 50
- **Bourbon Pierre**
Dentant Lionel
Kezachian Gilles
Laroussi-Chabert Nadia
2, rue C.-Périer 04 76 87 40 04
- **Bureau-du-Colombier Patrice**
5, rue P.-de-la-Charce 04 76 54 10 20
- **Fricamps-Pironi Corinne**
5, rue P.-de-la-Charce 04 76 42 88 22
- **Mezin-Roux Jean-Luc**
55, av. Alsace-Lorraine 04 76 87 42 88
- **Rousseau Emmanuel**
5, rue P.-de-la-Charce 04 76 51 29 34

Gynécologie médicale

GRENOBLE

- **Arnould-Driss Lilia**
Calas Odile
55, av. Alsace-Lorraine 04 76 46 79 39
- **Bijaoui Sylvie**
Terrasse Catherine
4, pl. G.-Rivet 04 76 12 16 00
- **Cherbut Robert**
22, crs Libération 04 76 48 94 01
- **Di Toro Nadia**
52, rue Thiers 04 76 86 27 89
- **Dupont Gabrielle**
53, crs Jean-Jaurès 04 76 87 62 10
- **Gavend-Delestras Isabelle**
5, ch. Marronniers 04 76 48 10 80
- **Guillory Sylvie**
10, rue de Turénne 04 76 46 35 27
- **Jacquot Dominique**
12, rue de Bonne 04 76 87 66 38

- **Perriaux Françoise**
Pollak Martine
23, bd Mal-Leclerc 04 76 42 05 98
- **Verry Anne**
16, pl. Notre-Dame 04 76 42 87 07

Gynécologie obstétrique

GRENOBLE

- **Allouch Jean-Michel**
Benbassa André
23, bd Mal-Leclerc 04 76 42 98 00
- **Atlani Jean-Luc**
2, crs Libération 04 76 96 12 72
- **Barbier François**
27, rte de Lyon 04 76 46 68 20
- **Becherrawy Céline**
1, rue Montorge 04 58 00 15 98
- **Bessières Noëlle**
23, bd Mal-Leclerc 04 76 42 05 98
- **Bourbon Jean-Louis**
23, bd Mal-Leclerc 04 76 42 93 00
- **Centre de fécondation in vitro**
Belledonne
23, bd Mal-Leclerc 04 76 54 70 05
- **Chung-Minh Hoang**
2, pl. Paul-Mistral 04 76 46 28 20
- **Desmons François**
23, bd Mal-Leclerc 04 76 42 98 07
- **Emery Laure**
Opoix Elisabeth
Pacteau Lydie
Warembourg Evelyne
3, pl. Paul-Vallier 04 76 89 11 27
- **Farah Corinne**
23, bd Mal-Leclerc 04 76 42 98 02
- **Mollard Guy**
6, pl. G.-Rivet 04 76 43 12 76
- **Mottuel Marie-Françoise**
32, bd Mal-Foch 04 76 50 71 96
- **Muet François**
23, bd Mal-Leclerc 04 76 42 98 06
- **Payan Raoul**
23, bd Mal-Leclerc 04 76 42 98 01
- **Sage Jean-Clément**
Schneider Marc
23, bd Mal-Leclerc 04 76 42 98 03

Médecine du travail

GRENOBLE

- **Alpes Santé Travail**
34, rue Gustave-Eiffel 04 76 48 05 54
- **MT21 - Médecine du travail**
interentreprises de l'Isère
15, rue Colibris 04 76 40 09 09
- **Service de Santé au Travail du BTP**
133, crs Libération 04 76 21 65 18

Médecine et biologie du sport

GRENOBLE

- **Lebayle Pierre-Marc**
48, crs Jean-Jaurès 04 76 87 00 99
- **Saez Gérard**
28, rue Gal-Ferrié 04 76 87 50 22
- **Terrier Pierre**
4, pl. Dr-Girard 04 76 03 13 63

Médecine légale, expertises médicales

GRENOBLE

- **Barret Véronique**
1, av. M.-Berthelot 04 76 87 79 79
- **Beaudoin Béatrice**
Dupuis Vincent
Fressynet René-Marc
Risson Guy
4, av. Jean-Perrot 04 76 54 11 90
- **Pariset Jacques**
4, rue Cap.-Belmont 04 38 70 04 08

Médecine manuelle - ostéopathie

GRENOBLE

- **Allamanno Jean-Pierre**
32, rue Gay-Lussac 04 76 46 37 39
- **Baqué Bernard**
Le Blond Jean
5, rue Pierre-Sémard 04 76 96 66 74
- **Delhome Gérard**
3, pl. Vaucanson 04 76 43 04 23
- **Magnol Alain**
11, rue B.-Stendhal 04 76 46 30 21
- **Majean Hubert**
4, crs Libération 04 76 49 75 92

Médecine physique et de readaptation

GRENOBLE

- **Baqué Bernard**
Le Blond Jean
5, rue P.-Sémard 04 76 96 66 74
- **Peyrin Jacques**
2, pl. Paul-Mistral 04 76 87 29 48

Médecine tropicale

GRENOBLE

- **Cabinet médical des Drs César et Wolga**
12, rue de Condé 04 76 54 00 15

Neurologie

GRENOBLE

- **Borgel Florent**
Mœuille Florence
4 bis, av. J.-Perrot 04 76 15 26 00
- **Fouillet Pierre**
6 bis, av. J.-Perrot 04 76 42 89 99
- **Gaio Jean-Marc**
4, bd Mal-Foch 04 76 86 24 24
- **Hannoun-Lévy Dominique**
115, crs J.-Jaurès 04 76 21 04 88
- **Huck Noëlle**
4, rue Vicat 04 76 87 71 72

Neuropsychiatrie

GRENOBLE

- **Arnould Pierre**
5, rue N.-Cornier 04 76 87 50 59
- **Boissonet Yves**
11, rue Paul-Janet 04 76 87 85 10
- **Salomon Christian**
14, rue Jean-Bocq 04 76 44 11 97

Nutrition

GRENOBLE

- **Amouyal-Sebaoun Laurence**
1, pl. Ste-Claire 04 76 63 83 56
- **Hars Evelyne**
Thirion Françoise
41, av. Mal-Randon 04 76 03 15 10

Oncologie

GRENOBLE

- **Assouline David**
Coëff David
Dupuy-Brousseau Laura
Garnier Claire
Leyronnas Cécile
12, rue Dr-Calmette 04 76 70 89 14

Ophtalmologie

GRENOBLE

- **Albinet Pierre**
Faure Jacques
2, rue Dolomieu 04 76 54 30 40
- **Azran Alain**
18, av. Alsace-Lorraine 04 76 47 55 06
- **Basly Hédi**
22 bis, rue Strasbourg 04 38 03 03 05
- **Benyamin Jean-Jacques**
10, rue de Belgrade 04 76 46 06 15
- **Bernal-Descour Fabienne**
Druelle Agnès
82, crs Berniat 04 76 96 98 69
- **Berthémy-Pellet Sylvie**
2, rue Prés.-Carnot 04 76 42 53 60
- **Bertrand Christophe**
Brun Laurence
2, pl. Victor-Hugo 04 76 88 65 65
- **Bru Marc-Michel**
Masella Jean-Jacques
Vareilles Marc
6, bd Agutte-Sembat 04 38 02 31 30

- **Centre lasers vision**
6, bd Agutte-Sembat 04 76 27 92 60
- **Chevallier Denis**
7, rue Elysée-Chatain 04 76 96 06 93
- **Clinique vision Laser des Alpes**
22 bis, rue Strasbourg 04 38 03 03 03
- **Delcroix Brigitte**
Zambelli Claudine
76, av. Constantine 04 76 33 07 34

- **Delestras Claire**
7, rue Elysée-Chatain 04 76 96 56 24
- **Dublanché Stéphanie**
17, rue de Turénne 09 70 77 43 13
- **Génin Isabelle**
4, bd Mal-Joffre 04 76 17 11 88

- **Hermann Michel**
22 bis, rue Strasbourg 04 38 03 03 07
- **Jarrand Hislaine**
4, bd Mal-Joffre 04 76 15 38 18
- **Lalanne Sophie**
19, av. Mal-Randon 04 76 42 88 80
- **Laurent Marie-Hélène**
Serra-Tosio Françoise
1, pl. de l'Étoile 04 76 43 00 41
- **Leblond Evelyne**
Roge Arnaud
3, rue Félix-Poulat 04 76 46 34 74

Calendrier des vaccinations

- **À 2 mois**
Diphthérie, tétanos, poliomyélite, coqueluche, Haemophilus influenzae b : 1ère injection.
Pneumococcique (Pn7) : 1ère injection.
- **À 3 mois**
Diphthérie, tétanos, poliomyélite, coqueluche, Haemophilus influenzae b : 2ème injection.
- **À 4 mois**
Diphthérie, tétanos, poliomyélite, coqueluche, Haemophilus influenzae b : 3ème injection.
Pneumococcique (Pn7) : 2ème injection.
- **À 9 mois**
Rougeole, oreillons, rubéole (ROR) : 1ère dose, uniquement pour les nourrissons accueillis en collectivité. (Dans ce cas, la 2ème dose est recommandée entre 12 et 15 mois).
- **À 12 mois**
Rougeole, oreillons, rubéole (ROR) : 1ère dose. (La 2ème dose au moins 1 mois après la 1ère et si possible avant l'âge de 24 mois).

- Pneumococcique (Pn7) : 3ème injection.
- **Entre 12 et 15 mois**
Rougeole, oreillons, rubéole : 2ème dose pour les nourrissons ayant reçu une 1ère dose à 9 mois.
- **Entre 13 et 24 mois**
Rougeole, oreillons, rubéole (ROR) : 2ème dose.
- **Entre 16 et 18 mois**
Diphthérie, tétanos, poliomyélite, coqueluche, Haemophilus influenzae b : 4ème injection (qui correspond au 1er rappel).
- **À 6 ans**
Diphthérie, tétanos, poliomyélite : rappel.
- **Entre 11 et 13 ans**
Diphthérie, tétanos, poliomyélite et coqueluche : rappel.
- **À 14 ans**
Papillomavirus humains (HPV).
- **À partir de 16 ans**
Diphthérie, tétanos, poliomyélite : une dose à renouveler tous les 10 ans.

- Legoupil Christine
2, rue Près.-Carnot 04 76 42 01 94
- Lombard Marie-Claire
Maurel-Ronzino Catherine
4 bis, av. J-Perrot 04 76 51 73 73
- Lofito Aude
Poncini Pascale
4, rue C.-Testoud 04 76 87 83 56
- Madoui Assia
43, av. M.-Reynoard 04 38 24 01 37
- Mariotti Jean-Michel
19, rue des Bergers 04 76 58 01 84
- Menger Dominique
15, av. Alsace-Lorraine 04 76 43 40 44
- Micheli-Gandy Muriel
7, rue Elysée-Chatain 04 76 48 02 93
- Millet Jean-Yves
7, pl. G.-Rivet 04 76 46 92 75
- Miquel Philippe
3, rue Félix-Poulat 04 76 56 92 00
- Moiroud Christel-Jacques
3, rue Félix-Poulat 04 76 46 16 28
- Oprea Christina-Georgiana
56, bd Gambetta 04 76 50 31 00
- Péresse Denis
2, rue République 04 76 51 27 66
- Portal Catherine
32, crs Jean-Jaurès 04 76 47 06 73
- Robin Nader
56, bd Gambetta 04 76 50 30 00
- Touboul Jean
1, bd Clemenceau 04 76 42 04 93

Oto-rhino-laryngologie

GRENOBLE

- Chion Jean-Luc
30, pl. L.-Jouvet 04 76 62 89 66
- Dal-Soglio Pierre-Paul
Di-Brango Pascal
Dumarest Denis
Michel Jacques
Penisson Laurence
Troussier Joëlle
4, av. Jean-Perrot 04 76 25 50 27
- Pelen Guy
23, bd Mal-Leclerc 04 76 51 51 71
- Ribaud Michel
34, crs Jean-Jaurès 06 83 10 60 82
- Sarfati Jocelyne
10, rue de Belgrade 04 76 47 29 20
- Servetaz Claude-Paul
2, pl. G.-Rivet 04 76 85 54 11
- Suard Jean-Claude
1, pl. de l'Étoile 04 76 46 52 08
- Vuarnet Jérôme-Pascal
3, rue Félix-Poulat 04 76 47 62 62

Pédiatrie, maladies des enfants

GRENOBLE

- Azoulay Alain
116, crs J.-Jaurès 04 76 85 33 13
- Batellier Hélène
17, rue Ponsard 04 76 01 07 44
- Baudet Denis
162, gal. Arlequin 04 76 33 06 14
- Bayon-Mir Anna
24, rue Lorenzaccio 04 76 22 54 08
- Bousbah-Khadrani Houria
43, av. M.-Reynoard 04 76 48 11 68
- Brunel François
15, rue Lachmann 04 76 89 79 11
- Centre de santé Arlequin
162, gal. de l'Arlequin 04 76 33 06 12
- Chapuis Claudie
30, pl. L.-Jouvet 04 76 62 93 10
- Guillon Jean-Louis
48, rue Bizanet 04 76 54 82 93
- Médecine enfants
55, av. Alsace-Lorraine 04 76 46 38 41
- Serra-Tosio Jean-Paul
4, pl. Paul-Vallier 04 76 87 03 27

Pneumologie

GRENOBLE

- Aguiliani Bernard
14, rue Jean-Beocq 04 38 02 38 99
- Ben-Saidane Houca
Durand Dominique
5, av. A.-Ier-de-Belgique 04 76 03 25 00
- Centre santé et sommeil
11, rue Aimé-Bérey 04 38 70 17 80
- Chavez Léonidas
Grange Christine
Hamm Bernard
Lamberterie Gilles
2, rue M.-Benoit 04 76 54 70 04
- Diab Samia
Girey-Rannaud Janie
Jeanjean Claude
Kuentz Martine
Plaindoux Agnès
19, av. M-Berthelot 04 76 87 30 21
- Rigaud Dominique
Satre Pierre
10, pl. Victor-Hugo 04 76 87 46 23

Psychiatrie

GRENOBLE

- Amro Lamys
15, bd Mal-Joffre 04 76 85 37 16
- Anchisi Anne-Marie
15, pl. G.-Rivet 04 76 46 43 82

Don du sang

29, av. Maquis-du-Grésivaudan à La Tronche 0800 109 900

• prélèvements du Lu au Ve 8h - 13h30 (sur rdv le Je, Ma, Je 16h - 19h, Sa 8h - 10h30) (uniquement don de plasma)

www.rhonealpes.dondusang.net

- Arel Pierre
10, rue du Vercors 04 76 48 51 78
- Aussadet Hélène
1, rue Pierre-Duclot 04 76 63 09 59
- Barbé Laure
11, rue Hébert 04 76 44 65 81
- Bernard-Gabelle Chantal
22, pl. Ste-Claire 04 76 03 15 56
- Berneron Olivier
53, crs Jean-Jaurès 04 76 47 42 75
- Bidault Caroline
39, av. Mal-Randon 04 76 24 09 53
- Bigio Jean-Pierre
3, rue la Liberté 04 76 42 01 24
- Biloa-Tang Michel
19, av. Alsace-Lorraine 04 76 86 41 98
- Boccara Alexandra
2, pl. Championnet 04 76 86 45 45
- Bouchet Jean-Frédéric
10, rue de Turenne 04 76 87 20 06
- Brosset Marie-Christine
15, bd Mal-Leclerc 04 76 00 03 11
- Burkovic Thomas
6, rue Sault 04 76 46 27 81
- Cacciali Jean-Luc
9, rue la Liberté 04 76 43 19 85
- Campa Gérard
5, rue Nestor-Cornier 04 76 50 30 11
- Cantinaux Pierre
27, rue M.-Dormoy 04 76 47 43 12
- Carraz Jérôme
3, rue E.-Augier 04 38 26 19 19
- Centre de santé Arlequin
162, gal. de l'Arlequin 04 76 33 06 12
- Chambon Pierre-André
21, rue Gal-Ferrié 04 76 47 68 78
- Charignon Sylvia
5, rue E.-Delacroix 04 76 42 87 37
- Cherrier Arnaud
11, bd Mal-Leclerc 04 76 43 15 00
- Chiari Alexis
13, rue Condorcet 04 76 87 32 78
- Chichignoud Jean-Pascal
11, rue Aimé-Bérey 04 76 96 94 86
- Chrysanthou Élisabeth
31, bd Agutte-Sembat 04 76 87 67 45
- Clauzel Jean-Michel
53 quinquies, rue Thiers 04 76 95 96 79
- Cohen Sidney
3, rue Lionne 04 76 51 71 31
- Cornier Pierre
5, rue Servan 09 66 94 38 10
- Dal Bo-Rohrer Dominique
9, rue Simon-Nora 04 76 00 01 63
- Delattre Sandrine
19, av. Alsace-Lorraine 04 76 43 17 96
- Deleval Isabelle
39, av. Mal-Randon 06 04 51 13 82
- Delorme Henri
4, rue Dr-Bailly 04 76 46 24 07
- Delpont Jean-Louis
11, bd Mal-Leclerc 04 76 43 15 00
- Dufresne Marie-Dominique
8, bd Gambetta 04 76 17 01 06
- Engelmann-Deneux Françoise
6, pl. Jean-Moulin 04 76 44 59 50
- Estéoule Jean-François
16, pl. Notre-Dame 04 76 42 28 01
- Gallo Jean-Marc
10, bd Gambetta 04 76 85 01 51
- Ghezali-Renard Zohra
35, rue Lesdiguières 06 28 93 28 92
- Gintz Christine
6, rue H.-Berlioz 04 76 51 67 95
- Graf Évelyne
6, rue Fantin-Latour 04 76 15 37 34
- Hababou Brigitte
7, ch. de Gordes 04 76 43 47 47
- Hatem Nizar
16B, bd Mal-Joffre 04 76 03 18 83
- Heckmann Vincent
1, pl. H.-Dubedout 04 76 17 16 97
- Heimendinger Daniel
3, rue la Liberté 04 76 42 43 15
- Horiuchi Claire
35, av. M-Berthelot 04 76 17 26 77
- Hubaud Régine
2, rue Paul-Dijon 04 76 87 13 60

Un doute ?

Sida - Hépatites B et C - I.S.T...

3 Centres d'information et de dépistage anonyme et gratuit en Isère

Grenoble

23, av. Albert 1^{er} de Belgique 04 76 12 12 85

Vienne

2, résidence Saint-Martin 04 74 31 50 31

Bourgoin-Jallieu

14, place Saint-Michel 04 74 19 09 20

isère
CONSEIL GÉNÉRAL

www.isere.fr

- **Izard Patrick**
23, rue du Dr-Mazet **04 38 02 07 47**
- **Janson Claude**
38, crs Berriat **04 76 42 69 03**
- **Jeanenot Yves**
8, rue C.-Tartari **04 76 47 47 77**
- **Jeanenot-Gaitet Marie-Christine**
8, rue C.-Tartari **04 76 47 59 09**
- **Juhel Jean-Louis**
4, rue Dr-Bailly **04 76 87 71 75**
- **Lachar Pierre**
7, rue Billerey **04 76 47 98 98**
- **Lascoutoux Frédéric**
22, pl. Ste-Claire **04 76 03 14 94**
- **Laurent Nicolas**
11, rue C.-Peguy **04 76 51 84 75**
- **Lauroz Pierre**
29, rue Magnanerie **04 76 51 34 15**
- **Lebad Jérôme**
2, rue M.-Benoit **04 76 62 52 75**
- **Lehmann Michel**
4, rue W.-Kilian **04 76 87 89 04**
- **Maître Albert**
23, bd Mal-Leclerc **04 76 44 22 69**
- **Maître Isabelle**
23, bd Mal-Leclerc **04 76 63 92 63**
- **Ngo Ton Sang Caroline**
4, av. Jean-Perrot **04 76 54 27 31**
- **Nogues Béatrice**
39, av. Mal-Randon **04 76 03 01 28**
- **Olaru Gabriela**
5, pl. Hubert-Dubedout **09 83 08 03 55**
- **Ollivrin Nicolas**
4, av. Jean-Perrot **04 76 84 62 43**
- **Perez Renée**
32, bd Mal-Foch **04 76 17 16 27**
- **Perroud Michel**
3, pl. Dr-Girard **04 76 42 12 02**
- **Pla Jacqueline**
21, rue de Belgrade **04 76 43 19 05**
- **Pleyber Christine**
37, av. Alsace-Lorraine **04 76 46 22 09**
- **Poirier Jacky**
23, av. Alsace-Lorraine **04 76 43 06 78**
- **Rabiller Isabelle**
1, av. Rhin-et-Danube **04 76 21 67 19**

- **Swistak-Bertrand Dominique**
52D, rue Stalingrad **04 76 85 34 40**
- **Thévenon Elisabeth**
4, rue J.-B.-Pradel **04 76 46 16 78**
- **Vergniet Catherine**
1, rue Paul-Dijon **04 76 47 27 09**
- **Vincent Thierry**
19, av. Alsace-Lorraine **06 78 79 92 36**
- **Vion Jacques**
21B, av. M.-Berthelot **04 76 47 65 44**
- **Vitini Philippe**
16, pl. Notre-Dame **04 76 44 52 86**
- **Waserholle Franck**
12, rue des Clercs **04 76 51 05 75**
- **Waysman Danielle**
1, rue Bayard **04 76 44 66 21**
- **Ydraut Catherine**
40, quai de France **04 76 46 66 00**

Radiologie

ÉCHIROLLES

- **Groupe clinique du Mail - p59, 65**
Centre d'imagerie des Cèdres
52, av. Gruglasco **04 76 33 55 00**
www.cliniquedumail.fr

GRENOBLE

- **Groupe clinique du Mail - Centre d'imagerie centre ville**
3, rue Félix-Poulat **04 76 33 55 00**
- **Groupe clinique du Mail - Centre d'imagerie du Drac**
10, rue Dr-Calmette **04 76 33 55 00**
- **Groupe clinique du Mail - Centre d'imagerie du Mail**
43, av. M.-Reynoard **04 76 33 55 00**

MEYLAN

- **Groupe clinique du Mail - Centre d'imagerie de Meylan**
42, av. Plaine-Fleurie **04 76 33 55 00**

Radiothérapie

GRENOBLE

- **Brun Odile-Marguerite Fric Danièle**
12, rue Dr-Calmette **04 76 70 89 14**
- **Janin Paul**
4, rue Lakanal **04 76 46 75 72**

Rhumatologie

GRENOBLE

- **Blanc Daniel**
38, av. Alsace-Lorraine **04 76 47 96 07**
- **Chardonnet Éric Razakaboay Muriel Rozand Yves**
25, bd Agutte-Sembat **04 76 43 03 39**
- **Cornet-Droguet Nadine**
52, rue Thiers **04 76 87 53 56**
- **Drevet Jean-Guy**
2, rue Vauban **04 76 86 14 88**
- **Guichard Éric**
38, av. Alsace-Lorraine **04 76 46 34 42**
- **Herbin Éric**
3, pl. Dr-Girard **04 76 42 68 25**
- **Jouneh Hassan**
5, pl. de l'Étoile **04 76 43 02 26**
- **Lelong-Chevallier Corinne**
2, rue Vauban **04 76 86 47 95**
- **Ninet Jean-Christophe**
18, av. Alsace-Lorraine **04 76 47 38 17**
- **Poinsignon Jean-Pierre**
38, av. Alsace-Lorraine **04 76 87 22 80**
- **Rosier Laurent**
11, rue République **04 76 63 87 22**
- **Zagala Alain**
17, bd Agutte-Sembat **04 76 43 11 08**

Stomatologie

GRENOBLE

- **Berthollet Philippe**
38, av. Mal-Randon **04 76 51 28 24**
- **Centre médico chirurgical de Chartrouse**
2, pl. G.-Rivet **04 76 85 54 14**
- **Charley Jean-Claude**
2, pl. G.-Rivet **04 76 85 54 07**
- **Henry Bruno**
2, pl. G.-Rivet **04 76 85 54 09**

Sages-femmes

GRENOBLE

- **Act Santé Catane**
2, av. Rhin-et-Danube **04 76 48 25 37**
- **Arbaret Monique Gantès Cécile**
Viostat Philippe **04 76 44 32 83**
- **Barthomeuf Rachel**
Nizard Isabelle **04 76 48 32 68**
- **Bien Naitre**
Muguet Catherine **06 19 30 08 89**
- **Brandeis Sandrine**
11, rue République **04 76 44 01 36**
- **Brunet Géraldine**
45, rue Abbé-Grégoire **06 50 86 86 59**
- **Burkovic Alexandra**
Gachet Virginie **04 76 40 17 35**
- **Canquetau Sophie**
Leric Corinne **04 76 63 19 60**
- **Medoc-Guilhot Christine**
7, rue Lesdiguières **04 76 63 19 60**
- **Estivals Joëlle**
11, rue Aimé-Béry **04 76 70 14 69**
- **Hullier Jacqueline**
8, rue Beccaria **04 76 86 09 87**
- **Laminette Josiane**
1, pl. de l'Étoile **04 76 46 49 90**
- **Marmoux Laëtita**
12, av. Mal-Randon **06 78 43 02 40**
- **Mégevot Isabelle**
10, bd Marchal-Joffre **04 76 56 22 09**
- **Raymond Amélie**
2, av. Rhin-et-Danube **04 76 48 51 17**
- **Reyset Estelle**
10, bd Mal-Joffre **04 76 56 22 09**
- **Saint-Etienne Laure**
1, rue Joseph-Fourier **06 11 19 37 82**

Diététiciens

GRENOBLE

- **Baland Barbara**
48, rue Bizanet **04 76 22 56 86**
- **Beida Nathalie**
3, rue 4e Régiment-du-Génie **04 76 17 15 82**
- **Berthollet Laureène**
2, rue Vicat **04 76 89 68 38**
- **Dardoize Leila**
10, rue Turenne **06 14 74 08 47**
- **De Tullio Elisabeth**
58, all.Romantiques **06 16 44 94 87**
- **Dias Carlos**
8, rue Raymond-Bank **04 76 42 02 73**
- **Fabre Véronique**
4, pl. Paul-Mistral **06 09 56 42 31**
- **Fluchaire Maéva**
10, rue Turenne **06 76 16 16 06**
- **Giroud Romain**
11, bd Mal-Leclerc **06 03 58 74 03**
- **Massit Nathalie**
14, av. Alsace-Lorraine **06 84 51 61 41**
- **Minerva Sabine**
190, rue Stalingrad **06 87 34 68 01**
- **Pellin Chantal**
20, bd Joseph-Vallier **04 76 84 17 13**
- **Rochas Adeline**
5B, rue A.-de-Chissé **04 76 27 62 10**
- **Zaza Catherine**
1, pl. de l'Étoile **06 80 45 01 16**

Infirmiers

GRENOBLE

- **Addad Tayeb**
48, av. La Bruyère **06 26 52 58 38**
- **Allabert Véronique**
76, rue Stalingrad **06 07 36 99 36**
- **Allo nuit**
8, rue Dupuyré **04 76 85 16 24**
- **Alpes infirmiers**
12, rue Belgrade **04 76 51 10 30**
- **Alpes soins**
2, bd Mal-Foch **04 76 50 95 95**
- **Amar Marielle**
3, av. Jeanne-d'Arc **04 76 42 59 19**
- **Aous Ahmed**
5, rue A.-de-Musset **07 86 91 19 23**
- **Appel infirmiers jour et nuit**
109, crs Berriat **04 76 48 36 58**
- **Arnol Monique**
10, rue A.-Recoura **04 76 54 19 05**
- **Babel Magali**
74, av. Constantine **06 32 89 36 41**
- **Bajatière Soins**
11, rue Albert-Recura **04 76 51 95 19**
- **Barbelviven Elise**
164, crs Berriat **04 76 09 80 19**
- **Baumet Jean-François**
4, rue Vieux-Temple **06 58 76 03 09**
- **Beatrix-Presa Soledad**
4, pl. Paul-Mistral **04 76 17 03 47**
- **Belgembourg Salah**
48, av. La-Bruyère **06 25 03 54 58**
- **Bellal Samira**
1, rue A.-de-Musset **04 38 49 19 51**
- **Ben Fredj Samia**
5, pl. L.-Terray **06 62 88 68 09**
- **Béraud Christine**
10, rue Bayard **04 76 54 24 01**
- **Billiemaz Sylvaine**
12, av. F.-Viallet **04 76 46 00 79**

Bien manger

Bien manger, c'est adopter une alimentation variée et équilibrée, c'est-à-dire manger de tout mais en quantités adaptées. Cela consiste à privilégier les aliments bénéfiques à notre santé (fruits, légumes, féculents, poissons...) et à limiter la consommation de produits sucrés (confiseries, boissons sucrées...), salés (gateaux apéritifs, chips...) et gras (charcuterie, beurre, crème...).

C'est équilibrer alimentaire ne se construit ni sur un repas ou ni sur une journée mais plutôt sur plusieurs jours, voire la semaine. C'est pour cela qu'il n'existe ni aliment interdit, ni aliment miracle. Ainsi, à l'occasion, un repas festif peut être compensé avec des repas plus légers par la suite.

Combinée à une activité physique régulière, une alimentation adaptée contribue à limiter la prise de poids mais également un certain nombre de problèmes de santé comme les cancers, le diabète de type 2, l'excès de cholestérol, les maladies cardiovasculaires, l'ostéoporose...

Pour certains, cuisiner au quotidien est un plaisir voire une passion. Pour d'autres, c'est une vraie corvée ! Pourtant, cuisiner ne veut pas dire passer des heures à réaliser une recette compliquée. Quelques bons réflexes suffisent pour réaliser rapidement et sans efforts des repas économiques, équilibrés et très savoureux !

Sources : www.mangerbouger.fr

Professions paramédicales | Infirmiers |

- **Bognier Janine**
30, av. La Bruyère **04 76 22 77 01**
- **Bonneau Pascal**
3, rue M.-Gonnet **06 84 13 13 54**
- **Boquen Lucienne**
2, bd Mal-Foch **04 76 50 95 95**
- **Bordiga Aldine**
39, av. Jean-Perrot **04 76 51 27 04**
- **Boudoudou Wafa**
144B, crs Berriat **06 35 46 43 55**
- **Boussin Sophie**
1, bd Clemenceau **04 76 51 83 85**
- **Bouzeran Charline**
164, crs Berriat **04 76 09 80 19**
- **Brochier-Cendre Sandrine**
61, pl. St-Bruno **04 76 47 14 55**
- **Bruet Claire**
4, pl. G.-Rivet **04 76 43 17 82**
- **Buissière Alexandre**
15, quai Jongkind **07 50 99 06 59**
- **Buria Marie**
37, bd Mal-Foch **06 80 70 55 11**
- **Bzik Damien**
55, crs Libération **06 34 15 18 23**
- **Cabinet des Eaux-Claire**
17, rue Henri-Dunant **04 76 70 11 53**
- **Cabinet Hébert Soins**
1, rue Joseph-Fourier **06 58 93 42 70**
- **Cabinet infirmières Stalingrad**
13, ch. Capuche **04 76 46 95 15**
- **Carret Béatrice**
14, rue F.-Esclapion **04 76 96 05 05**
- **Catane Infirmière**
2, rue H.-Moissan **04 76 16 86 17**
- **Cellier Gil**
9, rue Jules-Ferry **04 76 63 82 72**
- **Centre de santé Arlequin**
162, gal. de l'Arlequin **04 76 33 06 12**
- **Centre de santé Baladins-Géants**
64, pl. des Géants **04 76 22 14 52**
- **Centre de santé Mistral Eaux-Claire**
80, rue Anatole-France **04 76 21 40 41**
- **Centre de soins infirmiers Abbé Grégoire**
53, rue Abbé-Grégoire **04 76 96 27 65**
- **Centre de soins infirmiers CCAS de la Ville de Grenoble**
16, rue Dr-Bordier **04 76 43 38 05**
- **Centre infirmiers Clemenceau**
1, bd Clemenceau **04 76 51 83 85**
- **Chaix Laëticia**
55, crs Libération **06 34 15 18 23**
- **Challon Nicole**
110, crs J.-Jaurès **04 76 21 65 31**
- **Chanas Danièle**
4, pl. G.-Rivet **04 76 43 17 82**
- **Chanteur Laura**
35, rue des Alliés **06 60 36 11 33**
- **Chapron Christine**
2, bd Mal-Foch **04 76 50 95 95**
- **Clisson Sandrine**
33, crs libération **04 76 49 86 62**
- **Combe-Davoine Florence**
48, rue St-Laurent **04 76 01 80 73**
- **Cote Xavier**
3, rue M.-Gonnet **04 76 87 10 85**
- **Crete Jocelyne**
2, bd Mal-Foch **04 76 50 95 95**
- **Crozat Noëlle**
11 bis, all. Parc-G.-Pompidou **04 76 46 11 82**
- **Damman Claire**
2, bd Mal-Foch **04 76 50 95 95**
- **Dauchet Isabelle**
39, av. Jean-Perrot **04 76 51 27 04**
- **Davin Brigitte**
9, rue Jules-Ferry **04 76 63 82 72**
- **De Chavagnac Katherine**
15, quai Jongkind **06 16 79 04 25**
- **De Coninck Joëlle**
42, rue Gal-Ferré **04 76 86 19 91**
- **Debus Laurent**
4, rue Vieux-Temple **06 85 31 53 34**
- **Deleauyan Durand Puigpinos SCP**
17, rue H.-Dunant **04 76 70 32 03**
- **Desaintjean Delphine**
13, ch. Capuche **04 76 46 95 15**
- **Despicht Gaël**
16, pl. Ste-Claire **06 40 51 02 22**
- **Di Bartoloméo Nino**
50, rue Thiers **06 73 23 20 30**
- **Dony Marie-Caroline**
1, rue Joseph-Fourier **06 16 66 42 99**
- **Dosso Marie-Christine**
15, quai Jongkind **06 80 31 65 95**
- **Dridi-Peyret Neila**
164, crs Berriat **04 76 09 80 19**
- **Drief Zoubir**
48, av. La-Bruyère **06 26 80 76 77**
- **Dumas Elisabeth**
3, rue M.-Gonnet **04 76 87 10 85**
- **Duval-Roger Catherine**
14, av. Léon-Blum **04 76 33 32 10**
- **Eymond-Daru Dominique**
2, sq. C.-Michels **04 76 96 17 08**
- **Faricelli-Sollier Linda**
32, rue Henri-Duhamel **04 76 14 02 19**
- **Faure Julie**
1, rue Joseph-Fourier **06 16 66 42 99**
- **Féchoz Patricia**
198, crs Libération **04 76 09 61 33**
- **Fleury Jessica**
55, crs Libération **06 34 15 18 23**
- **Fortina Brigitte**
11, crs. Libération **04 76 21 24 74**
- **Frechingue Annie**
39, av. Jean-Perrot **04 76 51 27 04**
- **Genovève Christelle**
8, av. Gd-Châtelet **04 76 51 67 57**
- **Gerardin Caroline**
51, rue Thiers **04 76 87 04 51**
- **Gey Geneviève**
28, rue Claude-Kogan **04 76 75 60 28**
- **Gianotti Jean-Pierre**
2, av. Rhin-et-Danube **04 76 17 20 10**
- **Gioja Nathalie**
30, pl. Louis-Jouvet **06 74 82 49 76**
- **Girod Marion**
12, rue Rose-Garet **04 38 12 96 14**
- **Giron Brice**
10, rue Bayard **04 76 54 24 01**
- **Glauda Muriel**
4, pl. Gustave-Rivet **04 76 43 17 82**
- **Gleizon Christophe**
2, sq. C.-Michels **04 76 96 17 08**
- **Gribaudi Geneviève**
12, rue de Belgrade **04 76 51 10 30**
- **Guisset Françoise**
4, pl. Paul-Vallier **06 64 42 41 72**
- **Hardy Huguette**
2, rue Vicat **06 72 89 15 18**
- **Hérissou Martine**
11 bis, all. Parc-G.-Pompidou **04 76 46 11 82**
- **Hervagault Marie-Hélène**
49 A, rue Stalingrad **04 76 56 25 26**
- **Hourdé Antoine**
31, rue Cel-Bougault **09 54 51 59 72**
- **Île Verte Soins**
22 bis, av. Mal-Randon **04 76 42 74 70**
- **Jamilli Linda**
5, rue A.-de-Musset **06 52 95 55 99**
- **Jaurès Soins Infirmiers**
119, crs Jean-Jaurès **04 76 96 10 62**
- **Kaczorowski Joëlle**
114, crs J.-Jaurès **04 76 70 10 11**
- **Karatych Geneviève**
16, rue Humbert-I **04 76 87 52 18**
- **Kurzawa Frédéric**
10, rue A.-Recoura **04 76 54 19 05**
- **Laisne Charles-Edouard**
12, rue de Belgrade **04 76 51 10 30**
- **Lancia Emmanuel**
76, rue Stalingrad **04 76 87 33 67**
- **Lanne Romain**
31, rue Cel-Bougault **09 54 51 59 72**
- **Lapresa Loïc**
4, rue Vieux-Temple **04 76 63 81 65**
- **Laurent Emmanuel**
20, rue Strasbourg **06 40 51 02 22**
- **Le Saux Arnaud**
30, pl. Louis-Jouvet **06 74 25 34 69**
- **Leblanc Emmanuelle**
15, rue J.-Prévost **04 76 49 35 62**
- **Lemasle Marie-Édith**
16, rue G.-Péri **04 76 46 37 16**
- **Lesprit-Gueiss Pascaline**
1, rue A.-de-Musset **04 38 49 19 51**
- **Leysieux Michel**
12, rue de Belgrade **04 76 51 10 30**
- **Lias Camille**
3, av. Rhin-et-Danube **04 76 48 45 74**
- **Lopez-Séraphin Marie-Hélène**
2, bd Mal-Foch **04 76 50 95 95**
- **Lorenzini Marie-Claude**
8, bd Clemenceau **04 76 44 04 90**
- **Martino Nicole**
30, pl. Louis-Jouvet **06 14 01 10 51**
- **Martino Anne-Marie**
39, av. Jean-Perrot **04 76 51 27 04**
- **Masciave Frédéric**
26, bd Mal-Foch **06 75 60 67 95**
- **Maurly Aurore**
145, crs Libération **06 73 99 93 49**
- **Menti Françoise**
61, pl. St-Bruno **04 76 47 14 55**
- **Michon Sophie**
40, bd Mal-Foch **04 76 58 03 63**
- **Moaligou Houbin**
36, av. La Bruyère **04 76 40 08 65**
- **Mollard Florence**
9, rue Chenoise **04 76 42 59 08**
- **Monguillon Priscilla**
16, rue G.-Péri **04 76 46 37 16**
- **Moussier Florence**
12, rue Rose-Garet **04 38 12 96 14**
- **Ongaro Laurence**
2, sq. C.-Michels **04 76 96 17 08**
- **Orie Jean-Luc**
32, rue Très-Cloîtres **04 76 54 17 05**
- **Ouvrard Romain**
164, crs Berriat **04 76 09 80 19**
- **Pages Isabelle**
2, bd Mal-Foch **04 76 50 95 95**
- **Parvi Annie**
2, bd Mal-Foch **04 76 50 95 95**
- **Parvi Jean**
2, bd Mal-Foch **04 76 50 95 95**
- **Pelletier Claudine**
2, bd Mal-Foch **04 76 50 95 95**
- **Pellorce Catherine**
2, bd Mal-Foch **04 76 50 95 95**



RADIOLOGIE - SCANNER
IRM - ECHOGRAPHIE
OSTÉODENSITOMÉTRIE
SCANNER DENTAIRE



DOPPLER COULEUR - SÉNILOGIE
RADIOLOGIE PÉDIATRIQUE
MAMMOGRAPHIE
MAMMOTOME

WWW.CLINIQUEEMAIL.FR - RENDEZ-VOUS AU 04 76 33 55 00
G R O U P E C L I N I Q U E D U M A I L

Professions paramédicales | Infirmiers | Kinésithérapeutes |

● **Picard Chantal**
25, rue de Turenne 04 76 53 29 46

● **Pin Marie-Christine**
8, rue Clot-Bey 04 76 85 41 45

● **Plantevin Vera**
2, crs Libération 04 38 12 09 06

● **Plein Soleil Infirmières**
26, ch. Vieux-dit-Perrin 04 38 37 19 32

● **Poirel Julien**
7, rue Condorcet 04 57 39 18 88

● **Poret Valérie**
13, ch. Capuche 04 76 46 95 15

● **Reffet Sophie**
40, bd Mal-Foch 04 76 58 03 63

● **Reyssset Josette**
61, pl. St-Bruno 04 76 47 14 55

● **Rivaud Nicole**
10, rue A.-Recoura 04 76 54 19 05

● **Rivière Alice**
39, av. Félix-Viallet 07 60 89 16 53

● **Rochas Claire-Marie**
7, rue Condorcet 04 57 39 18 88

● **Romanin Michel**
34, rue Guynemer 04 76 21 40 03

● **Romanzin Estelle**
3, av. Jeanne-d'Arc 04 76 42 59 19

● **Scaringella Marianne**
8, bd Clemenceau 04 76 44 04 90

● **Sekhri Siham**
39, av. Félix-Viallet 07 60 89 16 53

● **Simon Martine**
2, bd Mal-Foch 04 76 50 95 95

● **Sionnet Schmidt Jutta**
2, bd Mal-Foch 04 76 50 95 95

● **Soins infirmiers**
15, rue A.-Recoura 04 76 54 19 05

● **Soins Infirmiers à domicile Belledonne**
16, rue Dr-Bordier 04 76 85 41 51

● **Soins Infirmiers à domicile Chartrreuse**
24, pl. Jean-Moulin 04 76 44 47 06

● **Soins Infirmiers à domicile Vercors**
8, rue A.-Terray 04 76 84 10 91

● **Suraci Jeanine**
4, pl. Paul-Vallier 06 78 57 91 36

● **Suzzarini Estelle**
17, rue Ampère 04 76 48 15 31

● **Telmon Gilles**
12, rue Belgrade 04 76 51 10 30

● **Theosons**
8, rue Bièvre 06 34 17 45 66

● **Tournier Frédérique**
16, rue G.-Périd 04 76 46 37 16

● **Trojani Lysiane**
8, rue Bièvre 06 28 20 17 46

● **Troumani Mina**
5, pl. L.-Terray 06 62 88 68 09

● **Vallin Valérie**
49 A, rue Stalingrad 04 76 56 25 26

● **Varrault Dominique**
12, rue de Belgrade 04 76 51 10 30

● **Vial Damien**
32, rue Très-Cloître 06 07 37 23 20

● **Vincent-Getto Corinne**
198, crs Libération 04 76 09 61 33

● **Vincent-Mollaret Véronique**
1, bd Clemenceau 04 76 51 83 85

● **Yldirim Bediha**
5, pl. L.-Terray 06 62 88 68 09

● **Youbi Delphine**
63A, rue des Eaux-Clares 04 76 48 46 92

Kinésithérapeutes

GRENOBLE

● **Acqua Kiné Sport**
5, rue Pierre-Sémard 04 76 96 66 74

● **Alibert Pascal**
12, av. Mal-Randon 04 76 42 13 50

● **Alliet-Coche Odile**
4, bd Joseph-Vallier 04 76 87 83 77

● **Allix-Viossat Elisabeth**
10, av. Rhin-et-Danube 04 76 49 18 47

● **Alpes Sport et Santé**
2, pl. Louis-Jouvet 04 76 54 57 24

● **Amброise-Thomas Marc**
8, rue Millet 04 76 47 23 83

● **Angibaud Julien**
122 bis, crs Berriat 04 76 21 19 30

● **Antarès**
7, rue P.-Termier 04 76 21 32 96

● **Aranzazo Olalla**
22, pl. Ste-Claire 04 38 37 15 75

● **Arcangeli Philippe**
13, ch. la Capuche 04 76 50 95 51

● **Argoud Philippe**
9, rue la Liberté 04 76 43 01 25

● **Auber Lorne**
47, rue P.-Sémard 04 76 21 05 43

● **Auxiliaires médicaux des Portes de l'Ouest**
10, av. Rhin-et-Danube 04 76 49 18 47

● **Azan Emmanuel**
21, pl. des Géants 04 76 29 05 54

● **Babaz François**
29, av. Jean-Perrot 04 76 63 17 45

● **Baele Jean-Marie**
116, crs J.-Jaurès 04 76 21 84 10

● **Balthazard Rémi**
110, crs Libération 04 76 21 27 87

● **Barral Dominique**
24, rue Humbert-II 04 76 46 68 01

● **Barral Patrick**
8, rue Marceau 04 76 87 70 91

● **Baudet Yann**
74, av. Constantine 04 76 09 36 25

● **Baudot Eric**
24, rue Humbert-II 04 76 50 95 82

● **Baudrier Florent**
14, rue Anthoard 04 76 96 69 91

● **Beaud Alix**
10, av. Rhin-et-Danube 04 76 49 18 47

● **Beaud'huy Bertrand**
70, av. Constantine 04 76 22 02 08

● **Bellin Alain**
5, rue Palanka 04 76 87 30 33

● **Bellon Emilien**
9, av. Mal-Randon 04 76 90 13 04

● **Belveugé Gérald**
43, rue Léon-Jouhaux 04 76 89 64 57

● **Bérilloux Jacques**
7, rue Condillac 04 76 44 43 09

● **Bernou Philippe**
57, rue Mortillet 04 76 42 83 59

● **Berthet Jean-Louis**
20, av. Alsace-Lorraine 04 76 43 78 34

● **Bignon Boeglin Sandrine**
29, av. Jean-Perrot 04 76 63 17 45

● **Blain Gaëlle**
2, av. Rhin et Danube 04 76 49 57 29

● **Blanc Damien**
1, rue A.-de-Musset 04 76 48 64 19

● **Blanc Jacques**
39, av. Jean-Perrot 04 76 51 33 54

● **Blanc Marion**
22, pl. Ste-Claire 04 38 37 15 75

● **Blanchet Marc**
9, pl. Victor-Hugo 04 76 47 53 82

● **Blondeaux Florence**
35, rue Thiers 04 57 39 03 07

● **Boddelie-Thevenot Elisabeth**
9, rue Paul-Bert 04 76 46 93 20

● **Bollard Catherine**
74, av. Constantine 04 76 09 36 25

● **Boonen Eric**
2, pl. Louis-Jouvet 04 76 54 57 24

● **Bouhoure Pierre**
10, rue Diderot 04 76 96 12 43

● **Boursat Valérie**
45, rue N.-Chorier 04 76 49 42 54

● **Bouvy-Kaminski Hélène**
85, rue des Alliés 04 76 09 42 67

● **Bray Marie-Christine**
119, crs J.-Jaurès 04 76 49 02 53

● **Breyton Delphine**
47, rue P. Sémard 04 76 21 05 43

● **Briet Kathie**
3, pl. de l'Étoile 04 76 46 74 41

● **Brion Sophie**
198, crs Libération 04 76 09 63 94

● **Brisson Laurence**
36, av. La Bruyère 04 76 29 12 44

● **Brisson Jean-Marc**
36, av. La Bruyère 04 76 29 12 44

● **Brosson Christophe**
16, crs Libération 04 76 21 71 62

● **Brotel Elsa**
2, pl. Paul-Mistral 04 76 50 69 77

● **Brunet Thierry**
4, pl. G.-Rivet 04 76 17 17 90

● **Buffet Françoise**
1, rue B.-Stendhal 04 76 51 16 66

● **Busi Françoise**
35, rue Marbeuf 04 76 21 70 76

● **Capdevielle Boris**
2, pl. Lionel-Terray 04 76 70 34 94

● **Cartier Edith**
3, pl. Étoile 04 76 46 74 41

● **Casagrande Marie**
33, rue A.-Rivoire 04 38 12 09 14

● **Casier Camille**
8, rue Marceau 04 57 39 70 95

● **Centre de physiothérapie**
52, rue Thiers 04 76 87 05 64

● **Centre de santé Mistral Eaux-Clares**
80, rue Anatole-France 04 76 21 40 41

● **Chapuis Marie-Noëlle**
22, av. Mal-Randon 04 76 42 21 33

● **Chapuis Xavier**
22, av. Mal-Randon 04 76 42 21 33

● **Charreyron**
14, rue Anthoard 04 76 96 69 91

● **Charvet Jacques**
18, av. Gal-Champion 04 76 47 46 88

● **Charvet Richard**
5, rue P.-Sémard 04 76 96 66 74

● **Chassagne Frédéric**
32, rue Stalingrad 04 76 46 74 60

● **Chautard-Flavigny Geneviève**
1, rue Monge 04 76 42 74 30

● **Clément Samuel**
57, bd Gambetta 04 76 56 90 02

● **Cloître Françoise**
6, rue Charles-Lory 04 76 48 61 11

● **Cochin Pauline**
4, rue St-Eynard 06 70 46 34 70

● **Collet Floriane**
46, rue Maliflaude 04 76 46 93 92

● **Conrad Christine**
119, crs J.-Jaurès 04 76 49 02 53

● **Conrad Christine**
2, bd Mal-Foch 04 76 50 95 95

● **Coquin Thierry**
5, rue Trembles 04 76 33 39 89

● **Cottard Guillaume**
2, pl. Louis-Jouvet 06 24 58 72 84

● **Cottarel Christian**
41, rue Stalingrad 04 76 46 72 81

● **Cotte Marion**
8, crs Lafontaine 06 64 90 47 45

● **Courade Catherine**
35, rue Mozart 04 76 96 34 90

● **Courtehoux Gilles**
116, crs J.-Jaurès 04 76 21 84 05

● **Cuny Jean-Marie**
2, rue H.-Moissan 04 76 48 18 83

● **Cusant Serge**
13, ch. la Capuche 04 76 50 95 51

● **Cuzol Claire**
3, pl. de l'Étoile 04 76 46 74 41

● **De Charmasse Jean-Noël**
23, rue Bajièrre 04 76 51 03 97

● **De Magalhaes Ricardo**
85, rue des Alliés 04 76 09 42 67

● **Delcluse Sabrina**
21, pl. des Géants 04 76 29 05 54

● **Desjobert Hugues**
47, rue Thiers 09 73 60 60 50

● **Donzeau Emilie**
85, rue des Alliés 04 76 09 42 67

● **Dransart Eric**
52, bd Mal-Foch 04 76 47 28 23

● **Duret-Marcot Françoise**
10, av. Rhin-et-Danube 04 76 49 18 47

● **Dutoit Fabienne**
28, crs Jean-Jaurès 04 57 39 14 02

● **Duverny Matthieu**
2, pl. Lionel-Terray 04 76 70 34 94

● **Empereur Chantal**
18, av. Gal-Champion 04 76 47 46 88

● **Faugeras Jean-Paul**
42, rue C.-Genin 04 76 54 67 39

● **Feigean Anne-Laure**
3, rue République 04 38 37 09 39

● **Fine-Morel Florence**
1, rue Beaux-Tailleurs 04 76 62 30 45

● **Fons-Laugier Isabelle**
3, av. Gal-Champion 04 76 47 81 66

● **Foray Frederic**
108, bd Gambetta 06 15 18 68 17

● **Foray Séverine**
10, bd Gambetta 04 76 27 02 29

● **Fournier Jacques-Antoine**
2, pl. Lionel-Terray 04 76 70 34 94

● **Gachassin René**
41, rue Eaux-Clares 04 76 96 28 12

● **Gachot Olivier**
28, crs Jean-Jaurès 04 76 17 08 14

● **Gaillaton Raphaële**
48, rue Bizanet 04 76 22 56 86

● **Galibert Valérie**
14, av. Léon-Blum 04 76 40 46 84

● **Galichet Rémy**
55, crs Libération 04 76 21 47 90

● **Garnier Béatrice**
86, rue Abbé-Grégoire 04 76 21 08 78

● **Gaudin Benoît**
25, rue Trembles 04 76 33 39 89

● **Gay Vincent**
11, rue A.-Recoura 04 76 51 57 61

● **Gendre Frédéric**
22, av. Mal-Randon 04 76 42 21 33

● **Geymond Patrick**
3, pl. Paul-Vallier 04 76 01 82 73

● **Grorod Martine**
9, rue la Liberté 04 76 47 67 85

● **Gruffaz Florence**
2, bd Mal-Foch 04 76 50 95 95

● **Guillerminet Elisabeth**
14, av. Alsace-Lorraine 04 76 43 35 13

Professions paramédicales | Kinésithérapeutes | Orthophonistes |

- **Guiot Gérard**
2, av. Jean-Perrot 04 76 87 04 27
- **Hanifi-Bérand Florence**
3, av. Jeanne-d'Arc 04 38 37 14 98
- **Hatchikian Francis**
2, rue St-Joseph 04 76 47 49 46
- **Hugonnard Bruyère Alex**
4, rue André Maginot 04 76 85 08 88
- **Jambon Daniel**
28, crs Jean-Jaurès 04 76 46 42 72
- **Jeanselme Pierre**
10, rue de Belgrade 06 80 85 44 10
- **Jevodan Isabelle**
39, av. Jean-Perrot 04 76 44 70 57
- **Joffre (scm)**
4, rue André Maginot 09 61 23 12 66
- **Jouffray Pierre**
122 bis, crs Berriat 04 76 21 19 30
- **Kin Adom**
14, bd Jean Pain 06 60 74 25 04
- **Kin'easy**
85, rue des Alliés 04 76 09 18 03
- **Kiné à domicile**
2, rue Millet 06 25 83 08 67
- **Kinéphysio**
228, crs Libération 04 76 49 47 06
- **Klein Laurent**
122 bis, crs Berriat 04 76 21 19 30
- **Kort-Cherif Karim**
4, pl. G.-Rivet 04 76 17 17 90
- **Lafontaine Christian**
25 bd Agutte-Sembat 04 76 87 62 58
- **Lallier Pierre**
83, av. J.-d'Arc 06 07 11 67 99
- **Lalliot Laurent**
26, rue Louvois 04 76 85 31 35
- **Lamirand Gaëlle**
7, ch. de Gordes 04 76 85 02 75
- **Lance Xavier**
1, rue B.-Stendhal 04 76 51 16 66
- **Laplace Christian**
25 bd Agutte-Sembat 04 76 87 62 58
- **Lardy Marie-Claude**
22, av. Malherbe 04 76 25 14 74
- **Layeux William**
122 bis, crs Berriat 04 76 21 19 30
- **Le-Hir Brigitte**
2, av. F.-Viallet 04 76 56 92 75
- **Leclercq Catherine**
22, av. Littré 06 31 82 06 44
- **Lefranc Didier**
14, rue F.-Esclangon 04 76 96 99 18
- **Legast Pierre**
22, av. Malherbe 04 76 25 14 74
- **Léonard Corinne**
8, rue M.-Gonnet 04 76 86 13 36
- **Lerda Jean-Michel**
3, av. Jeanne-d'Arc 04 38 37 14 98
- **Léterrier Stéphane**
14, rue Stalingrad 04 76 88 65 07
- **Levas Laurent**
29, av. Jean-Perrot 04 76 63 17 45
- **Ligeonnet Cécile**
85, rue des Alliés 04 76 09 42 67
- **Loris-Otu Onana**
70, av. Constantine 04 76 22 02 08
- **Lotte Marion**
29, rue A.-de-Vigny 09 82 55 57 88
- **Lourdiane Mohammed-Amine**
38, all. Deux-Monde 06 70 08 34 76
- **Maignan Philippe**
55, crs Libération 04 76 21 47 90
- **Mandray Sophie**
5B, rue A.-de-Chissée 04 76 01 15 26
- **Margier Claire**
1, bd Clemenceau 04 76 25 19 12
- **Martin Emmanuel**
28, crs Jean-Jaurès 04 76 87 65 35
- **Meinelly Geneviève**
7, rue P.-Termier 04 76 21 89 45
- **Mengelle David**
5B, rue A.-de-Chissée 04 76 01 15 26
- **Menziljian-Galy-Fajou Françoise**
46, rue Mailfaud 04 76 46 93 92
- **Mérel Marie-Pierre**
13, rue République 04 76 44 51 13
- **Merlin Valérie**
4, rue B.-Stendhal 04 76 51 13 02
- **Miséré Thierry**
3, av. Jeanne-d'Arc 04 38 37 14 98
- **Moiroux Christine**
86, rue Abbé-Grégoire 04 76 21 08 78
- **Morin Luc**
14, rue F.-Esclangon 04 76 96 99 18
- **Moroy Jérôme**
6, rue la Liberté 04 76 54 15 28
- **Moroy Clothilde**
6, rue la Liberté 04 76 54 15 28
- **Mosbrucker Line**
1, bd Clemenceau 04 76 25 19 12
- **Moualango David**
8, bd Clemenceau 04 76 21 66 20
- **Moyné Bressand Isabelle**
11, bd Mal-Leclerc 04 76 54 52 04
- **Mure-Ravaud Richard**
11, bd Mal-Leclerc 04 76 54 52 04
- **Musso Christophe**
2, av. Rhin-et-Danube 04 76 49 57 29
- **Negron Marie**
48, rue Bizanet 04 76 22 56 86
- **Nicollot Christophe**
3, av. Gal-Champion 04 76 47 81 66
- **Nizard Albert**
115, crs J.-Jaurès 04 76 21 06 02
- **Noëbs Jean-Jacques**
26, rue M.-Péretto 04 38 86 43 37
- **Noëbs Jean-Jacques**
19, av. M-Berthelot 04 76 43 73 95
- **Noël Romain**
18, av. Gal-Champion 04 76 87 05 87
- **Novel Pascale**
7, pl. G.-Rivet 04 76 87 21 87
- **Pain Frédéric**
3, rue République 04 38 37 09 39
- **Pain Christophe**
3, rue République 04 38 37 09 39
- **Pavan Paul**
6, av. Jean-Perrot 04 76 51 63 25
- **Peltier Jean**
86, rue Abbé-Grégoire 04 76 21 08 78
- **Pendelau Yann**
34, bd Mal-Foch 06 50 23 31 30
- **Perennou Valérie**
22, av. Mal-Randon 04 76 42 21 33
- **Peronnier Sébastien**
28, crs Berriat 04 76 47 20 11
- **Perrin Katleen**
7, ch. de Gordes 04 76 85 02 75
- **Peysson Eric**
3, pl. Paul-Vallier 04 76 01 82 73
- **Picchiottino Sylvie**
25, rue Trembles 04 76 33 39 89
- **Picco Francine**
46, bd J.-Vallier 06 63 32 33 64
- **Pierredon Jean-Luc**
11 bis, crs Berriat 04 76 47 90 83
- **Piggio Olivier**
5, rue P.-Sémar 04 76 96 66 74
- **Pijassou Alain**
1, pl. Condorcet 04 76 87 63 58
- **Pole Air**
34, bd Mal-Foch 09 53 28 05 96
- **Pons Christophe**
20, av. Alsace-Lorraine 04 76 47 27 24
- **Pradel Marie-Hélène**
86, rue Abbé-Grégoire 04 76 21 08 78
- **Quezel-Ambunras Christine**
53, rue Thiers 04 76 53 12 95
- **Raphel Alain**
19, rue Déportés-11-Nov.-43 04 76 47 48 82
- **Raphel-Stecher Dominique**
19, rue Déportés-11-Nov.-43 04 76 43 23 54
- **Raul Sébastien**
55, crs Libération 04 76 21 47 90
- **Raynaud Jean-Baptiste**
122 bis, crs Berriat 04 76 21 19 30
- **René Agnès**
21, rue Lorenzaccio 04 76 09 00 46
- **Richard Olivier**
5, rue Palanka 04 76 46 52 93
- **Riché Bernard**
13, rue République 04 76 51 13 83
- **Risco-Pruvost Alina**
2, crs Libération 04 76 96 56 82
- **Rivail Christian**
9, pl. Victor-Hugo 04 76 47 53 82
- **Rivoire Marie-Agnès**
10, av. Rhin-et-Danube 04 76 49 18 47
- **Robert Céline**
6, rue Charles-Lory 04 76 48 61 11
- **Robert Jacques**
8, rue Millet 04 76 47 23 83
- **Robert Benoît**
27, av. A.-1er-de-Belgique 04 76 86 11 76
- **Rognon Christophe**
19, av. M-Berthelot 04 76 43 73 95
- **Rolland Eric**
7, rue P.-Termier 04 76 21 89 50
- **Rolland Bernard**
7, rue P.-Termier 04 76 21 32 96
- **Rousselot Jeanne-Émilie**
35, rue Marbeuf 04 76 21 70 76
- **Rozier Christophe**
11 bis, all. Parc-G.-Pompidou 04 76 46 11 82
- **Sarrat Mailys**
74, av. Constantine 04 76 09 36 25
- **Sassolas-Colin Dominique**
45, rue N.-Chorier 04 76 96 40 48
- **Saubin Daniel**
1, rue A.-de-Musset 04 76 96 59 27
- **Savoca Pascal**
28, crs Berriat 04 76 47 20 11
- **Sicard Axel**
12, rue de New-York 04 76 29 11 59
- **Simon Julie**
15, ch. Guibaud 06 64 90 47 45
- **Solana Jean-Jacques**
19, av. M-Berthelot 04 76 43 73 95
- **Sow Alexandre**
1, bd Clemenceau 04 76 25 19 12
- **Springer Jean-François**
14, av. Léon-Blum 04 76 40 46 84
- **Stefanski Isabelle**
36, av. La Bruyère 04 76 29 12 44
- **Steinmann-Bouvet Hélène**
8, rue Millet 06 80 22 33 36
- **Tazarré Martine**
11, rue Bizanet 04 76 51 13 54
- **Thomas Dominique**
1, bd Clemenceau 04 76 44 22 35
- **Thomet Nicolas**
114 B, av. J.-Perrot 04 76 54 57 24
- **Traynard Dominique**
15, rue République 06 77 75 74 91
- **Trésallet Serge**
4, rue F.-Peloulier 06 30 92 52 36
- **Vacheron Catherine**
47, rue P.-Sémar 04 76 21 05 43
- **Valombis Bernard**
8, bd Gambetta 04 76 46 36 12
- **Vernet Jean-Max**
4, rue André-Maginot 04 76 85 08 88
- **Vico Élise**
11, rue Albert-Recoura 04 76 51 57 61
- **Vielly Steve**
6, rue Gal-Janssen 04 76 49 07 29
- **Vignancour Thérèse**
53, crs Jean-Jaurès 04 76 56 77 89
- **Viguié Sébastien**
27, av. A.-1er-de-Belgique 04 76 86 11 76
- **Villar Sarah**
29, rue A.-de-Vigny 09 82 55 57 88
- **Villaret Hubert**
12, rue de Belgrade 06 87 64 02 62
- **Wolf Yvan**
174, crs Berriat 04 76 96 14 42
- **Yin Sumana**
55, crs de la Libération 04 76 21 47 90
- **Zammit Rolland**
3, pl. de l'étoile 04 76 43 03 88
- **Zangelmi Serge**
68, bd Mal-Foch 04 76 48 56 74
- **Zanol-Pons Christine**
20, av. Alsace-Lorraine 04 76 47 27 24
- **Zeller Lionel**
35, rue Thiers 04 57 39 03 07
- **Zerbib Ludovic**
18, av. Gal-Champion 04 76 87 05 87

Orthophonistes

GRENOBLE

- **Arnould Nelly**
65, bd Clemenceau 04 76 63 17 17
- **Ayraud Stéphanie**
5, rue Palanka 09 53 78 76 91
- **Bard Adeline**
40, av. Albert-1er-de-Belgique 06 20 47 24 50
- **Basset Florence**
15, bd Mal-Leclerc 04 76 51 97 36
- **Beck Marie-Maud**
Rue Clot-Bey 06 17 58 83 08
- **Bernard-Colombat Françoise**
83, av. J.-d'Arc 04 76 44 66 61
- **Borel-Faure Yolande**
138, crs Berriat 04 76 96 15 27
- **Bouvier-Chaverot Marjorie**
Favreau Florence
Marquand Sandra 04 76 70 01 52
- **Brignone-Raulin Sylvie**
29, rue Cel-Bougault 04 76 00 09 93
- **Brunière Caroline**
6, pl. G.-Rivet 04 76 47 61 91
- **Cabaret Patricia**
9H, pl. St-Bruno 04 76 48 18 00
- **Capitant-de-Villebonne Charlotte**
6, av. Albert-1er-de-Belgique 04 76 89 85 67
- **Carrier Marion**
83, av. Jeanne-d'Arc 04 76 42 10 70
- **Centre de santé Arlequin**
162, gal. de l'Arlequin 04 76 33 06 12
- **Centre de santé Mistral Eaux-Clares**
80, rue Anatole-France 04 76 21 40 41
- **Choquat Catherine**
Manuel-Souza Christelle
11 bis, all. Parc-G.-Pompidou 04 76 46 11 82

- **Diget Nathalie**
11, rue République 04 76 85 26 89
- **Dufoir Valérie**
11, rue Guétal 09 54 84 66 81
- **Gaden Thérèse**
5, rue E.-Delacroix 04 76 15 31 92
- **Gentil-Minet Marielle**
15, bd Mal-Leclerc 04 76 54 84 39
- **Goldwasser Myriam**
32, rue Marceau 06 88 59 08 70
- **Goutebroze Anne**
33, rue A.-Rivoire 04 76 29 07 74
- **Grellier Laure**
48, rue Bizanet 04 76 22 56 86
- **Gros Amandine**
9, rue A.-Recoura 04 76 03 08 61
- **Guetaf-Beraud Sévernie**
Salvi Claire
7, ch. de Gordes 04 76 50 35 71
- **Haumont Claire**
61, av. J.-d'Arc 04 76 44 51 57
- **Hirtz Hélène**
Rieussec Soline
21, pl. des Géants 04 76 33 88 32
- **Laclaure Marianne**
3, av. Rhin-et-Danube 04 76 29 13 63
- **Lagarde Carole**
10B, bd Gambetta 04 76 50 10 73
- **Legrand Judith**
6, pl. G.-Rivet 04 76 85 39 73
- **Locatelli Julie**
25, bd Agutte-Sembar 07 81 38 98 78
- **Marcinkowski Christelle**
6, pl. G.-Rivet 06 81 11 67 86
- **Martin Julie**
9, av. Mal-Randon 04 76 54 76 26
- **Mauris Jessica**
Ravon Domitille
8, rue Bons-Enfants 04 76 47 47 57

- **Mourey Catherine**
8, rue E.-Vaillant 06 19 60 29 08
- **Noguine Barbara**
Rebière Catherine
11, rue Hébert 04 76 51 71 58
- **Owezarek Marie-Laudes**
83, av. Jeanne-d'Arc 04 76 54 74 37
- **Rueff Jean-Paul**
22, pl. Ste-Claire 04 76 63 00 94
- **Samama-Pouey Michèle**
36, av. La Bruyère 06 64 00 56 15
- **Schubert Barbara**
8, av. Gal-Champon 06 84 31 78 70
- **Touchard-Vintenat Anne-Marie**
25, av. M.-Reynard 04 76 29 44 08
- **Vouaillat Corinne**
2, rue St-Joseph 04 76 87 20 52

Orthoptistes

GRENOBLE

- **Bonnet-Rey Véronique**
47, bd J.-Vaillant 04 76 96 04 32
- **De-la-Fuente-Lartizien Martine**
3, bd Mal-Joffre 04 76 47 14 80
- **Essaydi Marielle**
3, rue Félix-Poulat 04 76 12 00 65
- **Isaac Alexandra**
2 ter, rue J.-Fourier 04 76 46 13 50
- **Martel Angelina**
Orgebin Lucie
15, bd Mal-Foch 04 76 47 81 96
- **Thevenet Laurence**
3, rue Vauban 04 76 50 30 30
- **Zeller Hélène**
14, rue Claude-Genin 04 76 18 24 13

Ostéopathes

GRENOBLE

- **Arbona Camille**
4, pl. Paul-Vaillier 06 81 60 18 38
- **Arlot Jean**
24, rue Humbert-II 04 76 46 68 01
- **Assouline Olivier**
3, rue Vauban 04 76 46 26 78
- **Azan Emmanuel**
40, av. Albert-Ter-de-Belgique 06 60 33 80 82
- **Balestrini Barbara**
11, rue A.-Berey 04 76 84 62 96
- **Barral Patrick**
8, rue Marceau 04 76 87 70 91
- **Barral Jean-Pierre**
24, rue Humbert-II 04 76 46 68 01
- **Battle Nicolas**
10, rue Denis-Papin 04 76 53 19 15
- **Bégin-Serraz Marie-Christine**
4, rue St-Jacques 04 76 63 28 17
- **Berthet Jean-Louis**
20, av. Alsace-Lorraine 04 76 43 78 34
- **Berthon Stefan**
5, pl. Hubert-Dubedout 07 88 20 49 81
- **Biboud Edouard**
7, rue B.-Monier 04 76 44 69 09
- **Biboud Philippe**
7, rue B.-Monier 04 76 44 69 09
- **Biboud-Didenot Hélène**
7, rue B.-Monier 04 76 44 69 09
- **Billat Cécile**
4, pl. Paul-Mistral 04 76 43 82 07
- **Bourbonnaud Thomas**
119, rue de Turenne 04 76 46 45 92
- **Bray Sandrine**
119, crs J.-Jaurès 04 76 49 02 53
- **Brisson Jean-Marc**
36, av. La Bruyère 04 76 48 35 68
- **Buisson Luc**
16, pl. Ste-Claire 04 76 51 26 88
- **Caillat-Delahaye Agnès**
40, quai de France 04 76 53 53 32
- **Caraly Rodolphe**
2 bis, rue Michelet 04 76 70 26 32
- **Cartoux Émerance**
1, pl. de l'Étoile 06 73 77 14 38
- **Cellier Nadège**
2 bis, rue Michelet 04 76 70 26 32
- **Coquard Peggy**
8, bd Clemenceau 06 82 21 72 15
- **Cornébeze Pascal**
10, rue Jean-Veyrat 04 76 21 31 36
- **Crespy Philippe**
39, rue Marceau 04 76 46 48 94
- **Delavenne Thomas**
24, rue Humbert-II 04 76 46 68 01
- **Duret Véronique**
46, rue B.-Monier 04 76 42 53 69
- **Dutertre Aurélie**
29, rue A.-de-Vigny 09 82 55 57 88
- **Filippi Jean-Claude**
28, bd Mal-Leclerc 04 76 42 76 30
- **Filiu Richard**
3, rue 4e-Régiment-du-Génie 04 76 26 47 85
- **Fine Christian**
45, rue Thiers 04 76 47 25 00
- **Forcioli Mickael**
6, rue Anthoard 04 76 46 46 70
- **Foyard Clotilde**
46, rue Mallifaud 07 88 20 49 81
- **Giraudi Christophe**
17, rue Gay-Lussac 06 14 09 45 02
- **Golonka Johan**
29 quinquies, av. J.-Perron 04 76 14 08 61
- **Gorecki Elvina**
7, rue Beyle-Stendhal 04 76 44 31 09
- **Grimonet Yves**
58, all. Romantiques 04 38 49 05 37
- **Guibert Jérôme**
38, av. Mal-Randon 04 76 42 46 30
- **Halimoui Sofia**
25, rue Dr-Mazet 04 76 56 21 13
- **Hochet Alexis**
11, pl. Gustave-Rivet 06 75 06 53 74
- **Le Gall Karine**
4, rue André-Magnin 06 13 58 17 66
- **Lelong Cédric**
2, rue Vauban 04 76 43 88 05
- **Losa Lucie**
3, rue de la Liberté 04 76 54 25 81
- **Meriaux Laurence**
36, av. La Bruyère 04 76 48 35 68
- **Meriaux François**
17, rue John-Kennedy 06 02 11 16 17
- **Meunier Laurent**
20, rue Guynemer 06 71 33 82 80
- **Nikitine Sophie**
6, bd Clemenceau 06 12 30 33 45
- **Pallares Guillaume**
24, rue Humbert-II 04 76 46 68 01
- **Peltier Nathalie**
11, rue A.-Berey 04 76 70 37 64
- **Perret Lionel**
3, av. Jeanne-d'Arc 04 38 37 14 98
- **Rattin Patrick**
3, bd Mal-Joffre 04 76 87 73 86
- **Rivoalan Pierre**
28, crs Jean-Jaurès 04 76 44 71 27
- **Roberto César**
29, rue Dr-Mazet 04 76 56 20 26
- **Robles Isabelle**
88, av. Jean-Perron 04 76 42 00 11
- **Roulot Catherine**
20, rue Dupont-Laviette 06 25 27 93 27
- **Sabi Sebastian**
85, rue des Alliés 04 76 09 42 67
- **Saintier Corinne**
13, ch. de Capuche 04 76 85 24 74
- **Savoca Jean**
38, crs Berriat 04 76 47 90 85
- **Sijobert Pascal**
46, rue Mallifaud 04 76 87 08 96
- **Tomasella Maëlle**
8, rue Raymond-Bank 04 76 53 58 65
- **Tourly Jacques**
10, rue Albert-Recoura 04 76 25 17 61
- **Vancell Annellee**
110, av. F.-Viallet 04 76 26 07 81

Opticien



- Un espace de 90 m², spécialement dédié aux enfants, avec coins jeux
- Un choix de plus de 450 lunettes, techniques, modes, colorées, de 0 à 14 ans



OPTI'MÔMES

148, av. Jean-Jaurès
Eybens

www.optimomes-lunettes.fr
04 76 62 81 48

INDISPONIBLE

● **Lamberting Catherine**
100, rue Jean-Jaurès 04 76 82 62 89
Membre du registre des ostéopathes, ostéopathe E.O., D.U., O.D. de l'OMS
Traitement des personnes de tous âges dans les universités et les jeunes adultes

● **Lamberting Thomas**
100, rue Jean-Jaurès 04 76 82 62 89
Ostéopathe D.U., dans registre. O.D. (Diplômé) des universités
NICO-MASSAB-IMMEDI-OSTÉOPATHE
Université de Valenciennes-Philippe-Jaquier-Park. Traitement des personnes de tous âges dans les universités et les jeunes adultes.

Pédicures, podologues

GRENOBLE

- **Act Santé Catane**
2, av. Rhin-et-Danube 04 76 48 25 37

- Albert Ludivine
10 B, bd Gambetta 04 76 46 63 63
- Allo Podo
12, av. Mal-Randon 06 76 81 81 20
- Altarriba Sophie
11, rue République 04 76 42 82 82
- Bailly Julien
Guibert Marianne
1, rue Condorcet 04 76 46 83 81
- Ballot Anne-Marie
Pitard Jean-Baptiste
12, av. Mal-Randon 04 76 24 45 13
- Barthélémy Aurélie
36, rue Bizanet 04 76 54 81 60
- Baude Alain
25, rue de Turenne 04 76 87 44 10
- Blanc-Turachus Stéphanie
38, crs Berniat 04 38 02 03 74
- Burcier Nadine
107, crs J.-Jaurès 04 76 49 65 45
- Casse Célia
Gauche Benoît
26/28, crs Berniat 04 76 47 20 11
- Cerisier Nicole
28, pl. L.-Jouvet 04 76 25 46 96
- Chaperon Judith
3, pass. République 04 76 51 03 20
- Chaperon Jacques
1, crs Libération 04 76 96 46 73
- Cohen-de-Lara Christine
Pringalle Justine
53, bd Joseph-Vallier 04 76 49 57 84
- Delesalle Valérie
Sala Frédérique
26, bd Gambetta 04 76 46 48 84
- Demeure Catherine
5, pl. de l'Étoile 04 76 87 05 41
- Despains Annie
12, rue Belgrade 04 76 42 16 00
- Foulon Antoine
4, pl. Paul-Mistral 04 76 46 33 28
- Gilot Géraldine
40, av. A.-1er-de-Belgique 04 76 87 62 92
- Isnard Bruno
7, av. Gal-Champion 04 76 87 26 51
- Le Patezour Didier
9, av. Mal-Randon 04 76 44 62 41
- Montis-Schaffuser Jessica
2, crs Libération 04 76 96 11 58
- Morice Justine
10, rue de Turenne 04 76 87 41 74
- Nichilo Paul
10, rue de Belgrade 04 76 58 18 56
- Odeyer Alexandra
22, crs Libération 04 76 48 01 02
- Perilla Lucie
17, bd. Mal-Foch 04 76 46 77 56
- Perrier Sophie
11, rue A.-Recoura 04 76 51 63 98
- Pradels Antoine
78, crs Jean-Jaurès 04 76 46 41 35
- Rose Yoan
1, rue Codorcet 04 76 46 83 81
- Sallafranck-Cerf Nathalie
25 bd Agutte-Sembar 04 76 87 08 04
- Tavares David
3, rue la Liberté 04 76 01 88 06
- Valageas Philippe
2, av. Rhin-et-Danube 04 76 96 13 89
- Vassail Joëlle
23, rue Bajatière 04 76 51 03 97

Bouger plus

« Bouger », au même titre que « bien manger », est un facteur important pour protéger sa santé et sa qualité de vie. Tous les experts le confirment, l'activité physique est un élément déterminant en matière de santé, mais aussi pour la qualité de vie et le bien-être psychologique.

Or, notre mode de vie actuel fait que nous sommes de plus en plus sédentaires et avons moins l'opportunité d'être actif physiquement. Bouger, cela signifie lutter contre la sédentarité, mais pas forcément en faisant du sport de haut niveau ! Il s'agit simplement d'intégrer une activité physique dans notre vie quotidienne.

Un repère...

Il est recommandé de se référer au repère : « au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour ». La marche est une activité facile à pratiquer pour un grand nombre de personnes, quelque soit l'endroit et l'âge.

Une fréquence...

Même si le repère est de 30 minutes par jour, rien ne vous oblige à les effectuer d'affilée. Vous pouvez très bien fractionner vos activités physiques en 2 séances de 15 minutes chacune, voire 3 séances de 10 minutes.

La régularité est importante dans la pratique d'une activité physique : l'idéal est d'en faire tous les jours. Vous pouvez également compléter vos 30 minutes d'activité quotidienne par une activité plus soutenue le week-end.

Des activités...

L'important est de pratiquer régulièrement une activité physique pour se dépenser et entretenir ses muscles. En fonction de son intensité, l'activité sera plus ou moins longue.

Sources : www.mangerbouger.fr



100% COURSE À PIED ACCUEIL / CONSEIL

Running • Marche Active • Trail • Raid



**Chaussures • Textile • Montres GPS • Montres cardio • Hydratation • Semelles
Prévention blessures • Diététique • Services, conseils • Tests produits**



2, rue Condillac - Grenoble - 04 76 44 06 97

www.training7.fr

Psychanalystes

GRENOBLE

- Amiel Gérard 04 76 56 26 90
7, pl. Victor-Hugo
- Attali-Doineau Marie-Frédérique 04 76 33 36 69
24, bd Mal-Foch
- Beaume Christine 07 87 08 76 80
11, rue Guétal
- Béguin Edith 04 76 01 12 93
5, rue Vicat
- Beneyton-Malachane Christine 06 71 20 17 43
23, av. Alsace-Lorraine
- Blondeau Claude 04 76 87 47 33
3, quai Claude-Bernard
- Bouillon Annie 04 76 00 08 96
1, rue Servan
- Brini Jean 04 76 86 47 60
19, rue Lesdiguières
- Caccioli Paule 06 08 33 45 76
3D, pl. de l'Étoile
- Carpentier-Devin Corinne 06 48 38 39 66
109, crs Jean-Jaurès
- Champon Dominique-Marie 06 08 26 98 12
16, rue Diderot
- Chastand Valérie 06 65 18 28 72
2, rue de la République
- Checa Françoise 04 76 27 65 04
2, pl. Paul-Mistral
- Ciavaldini André 04 76 27 66 96
5, rue Clot-Bey
- Collier Marie-Laure 06 61 87 77 10Di
16, rue P.-Mérimee
- Bartolomeo Nino 04 76 53 23 74
50, rue Thiers
- Dransart Anne-Marie 04 38 37 15 99
8, pl. St-Eynard
- Dubrul Philippe 06 32 25 64 99
1, pl. de l'Étoile
- Duc Jean-Noël 04 76 44 87 80
9, Grande-Rue
- Dussert Paul 04 76 43 34 34
5, pl. J.-Marval
- Egal-Porret Véronique 04 76 42 66 90
4, pl. Ste-Claire
- Ermolieff Anne 06 73 48 24 74
52, crs Berriat
- Feltin Claire 04 76 51 30 03
10, rue Vieux-Temple
- Findris Renée 06 07 73 41 73
4, pl. Paul-Mistral
- Fombonne Odile 04 76 40 07 22
40, av. La Bruyère
- Frachon Sylvie 06 79 49 10 71
23, bd Mal-Leclerc
- Fresco Jean-Pierre 04 38 70 17 90
11, rue Aimé-Bérey
- Fuster Jean-Jacques 04 76 46 77 30
7, rue de la Poste
- Garnier Yves 06 72 73 62 29
18, rue Revol
- Guihard Marie-Françoise 06 73 10 31 75
1, bd Mal-Leclerc
- Guihard Jean-Paul 06 31 21 03 89
11, bd Mal-Leclerc
- Hiltensbrand Jean-Paul 04 76 51 39 10
2, pl. Vaucanson
- Hut Marie-Christine 04 76 90 51 97
22, rue Menon

- Janin-Duc Dominique 04 76 51 65 21
9, Grande-Rue
- Jayet Amandine 09 81 85 86 44
23, bd Mal-Leclerc
- Jullien-Palletier Viviane 06 80 01 02 99
14, ter, av J-Perrot
- Kammerer Pierre 04 76 27 70 24
37, rue Jean-Macé
- Laforge-Guillaumard Françoise 04 76 87 69 66
49, av. Alsace-Lorraine
- Légaut Jacqueline 04 76 63 15 84
29, ter, av J-Perrot
- Levy Martine 04 76 43 86 26
24B, av. Félix-Viallet
- Lopez-Suarez Iris 06 70 84 66 88
6, bd Clemenceau
- Maffre Francis 04 76 22 41 87
22, av. M.-Reynard
- Maréchal-Durant Jacques 04 76 42 65 26
7, rue Dominique-Villars
- Marion Dominique 06 18 90 35 20
42, rue Lesdiguières
- Mathem Noëlle 04 76 46 00 99
8, crs Lafontaine
- Maurin-Feltin Annie 04 76 48 45 77
40, rue F.-Esclanong
- Meunier Anne 04 76 01 06 82
21, av. Jeanne-d'Arc
- Mullot Marianne 06 72 89 93 65
51, rue Thiers
- Nicoud Isabelle 04 76 27 44 83
40, av. Albert-1er-de-Belgique
- Noyon Laurent 06 67 47 85 95
16, rue P.-Mérimee
- Payard Danielle 06 08 83 40 83
15, rue Jongking
- Pelisson Yann 06 89 97 34 49
5, rue 4e-Régiment-du-Génie
- Pelisson Africa 06 84 04 74 72
5, rue 4e-Régiment-du-Génie
- Petit Martine 06 88 40 22 62
51, rue Thiers
- Pétriment-Garcès Laura 06 77 75 10 22
6, bd Clemenceau
- Poncet-Montange-Joly Karine 04 76 26 17 21
6, rue Casimir-Brenier
- Porret Philippe 04 76 54 58 46
3, rue de Bonne
- Pouget-Dompmartin Claire 04 76 00 97 28
8, rue Bayard
- Rey Françoise 04 76 48 72 77
12, rue du Vercors
- Robert-Brini Colette 04 76 46 51 18
2, rue Paul-Dijon
- Sarlandie Brigitte 04 76 21 35 91
22 bis, rue J.-Prévost
- Steinmann Délia 04 76 24 51 95
37, av. M.-Berthelot
- Stone-Matho Elisabeth 04 76 54 03 12
1, rue Beyle-Stendhal
- Tréglià Nicole 04 76 51 81 92
14, pl. Notre-Dame
- Vion Ginette 04 76 85 46 40
21B, av. M.-Berthelot
- Vivodtzev Jacques 04 76 21 36 71
26, rue F.-Esclanong

Psychologues

GRENOBLE

- Anza Alexander 07 78 14 32 11
12, rue Guétal
- Assoignons Stephanie 04 76 01 91 12
20, rue Guymer
- Ballain-Kindt Anne-Marie 04 38 12 80 27
43B, rue Eaux-Clares
- Barjhoux Julie 06 07 42 84 80
2, rue Vicat
- Baron Delphine 06 70 52 22 94
51, rue Thiers
- Bernard Muriel 04 76 87 34 25
2, rue Marceau
- Berthaud Carole 06 13 55 23 44
53, crs Jean-Jaurès
- Blachot Catherine 04 76 43 71 16
8 bis, bd Gambetta
- Boisson-Drevon Marie-Christine 04 76 01 82 60
5, rue Vicat
- Borge Maryline 06 02 51 94 43
8, rue Millet
- Botempo-Muhet Estelle 06 78 58 61 93
51, rue Thiers
- Bouhafs-Blanchard Véronique 04 56 17 81 43
3, bd Mal-Joffre
- Bozonnet Odile 04 76 85 02 16
2, av. Jean-Perrot
- Breyse Valérie 06 10 99 33 42
1, rue Condorcet
- Brodard Laure 04 57 39 70 02
13, ch. Capuche
- Butel Marie 06 83 59 69 36
2 av Rhin-et-Danube
- Cabinet de neuropsychologie Pluriel 04 76 70 42 56
3, av. M. Reynard
- Cahn Olivia 04 76 54 07 12
11, rue Masséna
- Canovas Annie 04 76 50 08 60
39, av. Jean-Perrot
- Cazajoux Noëlle 06 07 69 89 06
2, av. Rhin-et-Danube
- Centre de Consultation Familiale Psychanalytique 06 78 04 75 02
33, bd Agutte-Sembat
- Centre de santé Arlequin 04 76 33 06 12
162, gal. de l'Arlequin
- Chaubard Mathieu 06 04 07 31 52
15, bd, Mal-Leclerc
- Chauny Chantal 04 76 87 35 40
53, crs Jean-Jaurès
- Choiseul Frédéric 06 75 74 88 93
5, av. Gal-Champon
- Clauzier-Monier Michèle 06 83 39 55 99
68, bd Gambetta
- Cohen Karine 06 15 22 33 06
3, rue M.-Gonnet
- Corani Brigitte 04 76 43 81 16
3, rue Lt-Chanaron
- Courade Catherine 06 86 93 96 79
35, rue Mozart
- Couvert Samuel 06 09 56 13 17
27, ch. Meney
- De Oliveira Eleusa 06 52 31 65 85
40, av. Albert-1er-de-Belgique
- De Oliveira Pereira Antony 06 87 91 88 67
16, pl. Ste-Claire
- Del Vento Stéphanie 06 14 58 33 51
2, rue Vicat
- Delépine Aurélie 06 58 79 45 27
27, ch. Meney
- Dougnon-Denis Alexandra 06 84 77 33 31
17, bd Mal-Foch
- École des Parents et des Éducateurs 0 810 659 009
89B, rue Gal-Mangin
- Elliot Sophie 06 84 36 40 13
2, rue Beaux-Tailleurs
- Esmenjaud-Glasman Colette 04 76 17 23 90
31, ch. de l'Église
- Espace Psychopédagogique de l'Isère 04 76 24 58 40
53, rue G.-de-Manteyer
- Espie-Brun Catherine 04 76 43 10 64
2, rue J.-B.-Pradel
- Ex'Pression 04 76 95 83 87
4, bd Mal-Joffre
- Faure Paquerette 06 72 86 23 39
9, rue Servan
- Fernandes Maria-Manuela 04 76 89 36 23
25, bd Clemenceau
- Frechet Sarah 06 78 88 41 37
9, pl. St-Bruno
- Gabelle Blandine 06 07 96 33 82
22, pl. Ste-Claire
- Garadier Florence 04 76 42 55 37
8, rue Clot-Bey
- Garcia Christian 06 63 83 94 78
51, rue Thiers
- Gaspari Maité 06 68 81 73 55
53, crs Jean-Jaurès
- Gautherot Marie-France 04 76 86 12 71
5, rue Vicat
- Gay Vincent 06 86 14 13 80
5, av. Gal-Champon
- Gervasoni Fanchon 04 76 21 05 54
73, av. Léon-Blum
- Gobbo Gabrielle 04 76 46 36 84
53, crs Jean-Jaurès
- Goëau Aurélie 04 58 00 14 66
8, rue M.-Gonnet
- Greco Danièle 06 75 96 55 06
2, crs Libération
- Gros Ghislaine 04 76 46 95 04
5, rue de la Poste
- Guillot Sylvie 06 89 88 62 23
155, crs Berriat
- Guyot Jean-Marc 06 07 76 33 86
8, rue Charrel
- Hamama Noureddine 04 76 56 29 20
3, bd Mal-Joffre
- Honore Martine 04 76 23 38 28
120, crs Jean-Jaurès
- Huet Frédéric 06 22 48 53 21
17, bd Mal-Foch
- Husson Julie 06 15 61 12 40
11, rue République
- IODA - Insertion Orientation Développement Accompagnement 04 76 46 08 17
2, rue Lafayette
- ITFC - Institut de Thérapie Familiale et Conjugale 06 95 33 66 18
51, rue Thiers
- Jakubowicz Christine 06 80 23 51 93
39, rue Abbé-Grégoire
- Jamet Lola 06 52 61 10 24
3, rue Pierre-Duclot

- **Jouffe Jean-Marc**
5, rue Palanka 04 38 37 00 65
- **Jullien-Acquisto Catherine**
11, rue République 06 72 21 57 39
- **Juren Martin**
51, rue Thiers 06 76 99 42 89
- **Kuenhen Elisabeth**
11, rue Condorcet 06 18 60 36 59
- **Kuipers Iona**
61, av. Jeanne-d'Arc 06 50 70 40 32
- **Labrosse Marie**
17, bd Mal-Foch 06 84 53 57 80
- **Lachkar Anna**
6, rue Gal-Durand 06 64 28 24 81
- **Lecres Thierry**
18, rue Revol 04 76 93 56 27
- **Legoupil Isabelle**
4, pl. Paul-Mistral 06 13 39 49 59
- **Maccari Edith**
42 rue Lesdiguières 06 81 66 87 52
- **Margat Martine**
15, bd Mal-Leclerc 06 88 18 41 66
- **Markarian Marie-Govinda**
111, crs Libération 06 19 55 32 00
- **Masquerol Isabelle**
4B, av. J.-Perrot 04 76 42 16 28
- **Mersaoui Anne-Laure**
2, pl. de l'Etoile 06 11 19 53 24
- **Mion Sophie**
12, av. F.-Viallet 04 76 86 04 07
- **Montabone Myriam**
65, bd Clemenceau 06 33 20 00 77
- **Moreau Florence**
9, pl. St-Bruno 06 81 78 93 00
- **Moretti Murielle**
46, rue B.-Monnier 06 03 36 35 72
- **Nicoud Isabelle**
40, av. Albert-1er-de-Belgique 04 76 27 44 83
- **Odion Florence**
44, rue Bizanet 04 76 14 01 99
- **Pacchiano Elizabeth**
1B, rue G.-Bizet 04 76 94 33 72
- **Pally Françoise**
58, rue Galte-Ferrière 04 76 43 43 32
- **Pannuzzo Nelly**
13, ch. Capuche 09 53 29 47 64
- **Perret Aurélie**
53, crs Jean-Jaurès 04 76 46 24 30
- **Piroux Fabrice**
4, rue Saint-Exupéry 06 85 27 29 25
- **Planchon Jean-Claude**
12, rue Phalanstère 04 76 43 21 85
- **Poncet-Montange Karine**
6, rue Casimir-Brenier 04 76 26 17 21
- **Poté Claire**
14, rue Massenet 06 85 02 17 33
- **Puissant-Paganon Nicole**
7 quater, ch. Barral 04 76 03 15 04
- **Rekiewski Béatrice**
2, bd Agutte-Sembat 06 43 97 10 55
- **Reynaud Marie**
2, pl. Vaucanson 04 76 01 04 51
- **Ribeiro Carole**
11, rue la République 04 76 59 13 69
- **Richard Sophie**
12, av. F.-Viallet 04 76 86 04 07
- **Roche Julie**
20, rue Guynemer 06 32 91 01 99

- **Rondelli Yvan**
27, ch. Meney 04 57 39 39 23
- **Roux Catherine**
16 B, rue Strasbourg 06 71 02 34 86
- **Rumillat Christiane**
11, rue Masséna 06 14 72 05 38
- **Sabino Paul**
11, bd Mal-Leclerc 04 76 43 15 00
- **Saint-Martin Mélanie**
2, rue Vicat 04 76 25 32 82
- **Sarra-Gallet Caroline**
11, bd Mal-Leclerc 04 76 43 15 00
- **Simond Marianne**
87, rue N.-Chorier 04 76 48 08 41
- **Sinatra Estelle**
11, rue la République 06 83 82 46 57
- **Springer Marie**
6, rue P.-de-la-Charce 06 07 10 69 60
- **Theil Eric**
11, rue Guétal 04 76 43 46 63
- **Theil-Soulas Sophie**
11, rue Guétal 04 76 43 32 93
- **Thibault Brigitte**
51, rue Thiers 06 08 96 39 26
- **Tissot Nathalie**
11, rue la République 04 76 89 19 16
- **Vauthier Jean-Dominique**
23, av. M.-Berthelot 04 76 47 47 01
- **Vauthier-Marin Frédérique**
23, av. M.-Berthelot 04 76 47 46 36
- **Wild Florence**
2, rue Menon 04 57 93 09 14

Psychomotriciens

- GRENOBLE**
- **Arc-en-ciel**
8, pl. Paul-Mistral 04 76 85 36 13
 - **Auguste Laurence**
70, av. La Bruyère 06 82 97 85 38
 - **Bloch Isabelle**
20, rue Guynemer 06 85 80 01 95
 - **Faroud Benoît-Jacques**
8, pl. Paul-Mistral 04 76 87 39 93
 - **Larribe Christel**
20, rue Guynemer 06 76 14 31 90
 - **Mayerre Michel**
15, bd Mal-Leclerc 04 76 63 11 82
 - **Person Elisabeth**
3, av. Marie-Reynard 06 07 63 02 23

Psychothérapeutes

- GRENOBLE**
- **Aversano Brigitte**
10, ch. du Rhin 04 76 51 20 71
 - **Bert Florie**
42, av. Jeanne-d'Arc 04 69 66 57 30
 - **Boucher Marie-France**
26, bd Esplanade 06 11 45 81 00
 - **Cuny Marthe**
45, av. Jean-Perrot 06 07 28 05 27
 - **Michit Hélène**
7, pl. André-Malraux 04 76 12 96 18
 - **Susini Catherine**
28, rue du Drac 06 61 16 89 11
 - **Tackher-Brun Françoise**
4, rue Joseph-Rey 04 76 51 36 80

Centres de radiologie

GRENOBLE

- **CENTRE D'IMAGERIE GROUPE CLINIQUE DU MAIL**
www.cliniquedumail.fr
centre de radiologie :
radio conventionnelle,
scanner, IRM, échographie,
mammotome, scanner
dentaire, ostéodensitométrie

**un numéro unique
pour vos prises de rdv :
04 76 33 55 00**

ÉCHIROLLES

- **Centre d'imagerie des Cèdres**
50, av. de Grugliasco 04 76 33 55 00

GRENOBLE

- **Centre d'imagerie du Drac**
10, rue du Docteur-Calmette 04 76 33 55 00

GRENOBLE

- **Centre d'imagerie du Mail**
43-45, av. Marie-Reynard 04 76 33 55 00

GRENOBLE

- **Imagerie du Mail centre ville**
3, rue Félix-Poulat 04 76 33 55 00

MEYLAN

- **Cabinet de Meylan**
42, av. de la Plaine-Fléurie 04 76 33 55 00



Cliniques chirurgicales

ÉCHIROLLES

- **Clinique des Cèdres**
21, rue A.-Londres 0 825 56 56 38
www.cliniquedescedres.com

GRENOBLE

- **Clinique d'Alembert (clinique des Bains)**
124, rue d'Alembert 04 76 28 50 50
- **Clinique des Alpes**
31, rue A.-Dumas 04 76 70 88 00
- **Clinique Mutualiste des Eaux-Clares**
8, rue Dr-Calmette 04 76 70 70 00
www.ghm-grenoble.fr

ST-MARTIN-D'HÈRES

- **Clinique Belledonne**
83, av. G.-Péry 04 38 38 02 02
www.clinique-belledonne.fr

Cliniques psychiatriques

CLAIR

- **Clinique le Coteau**
10, rue du Coteau 04 76 98 98 98

TRONCHE (LA)

- **Clinique du Grésivaudan**
8, av. Maquis-du-Grésivaudan 04 38 38 08 20

Hôpitaux

FONTAINE

- **Hôpital de jour pour Enfants**
10, rue P.-Vallier 04 76 27 24 19

LYON

- **Centre Antipoison de Lyon**
162, av. Lacassagne 04 72 11 69 11
69424 Lyon cedex 03
www.centres-antipoison.net/

ST-ÉGRÈVE

- **Centre de la Gare** 04 76 56 42 56

ST-MARTIN-D'HÈRES

- **Centre médical Rocheplane**
6, rue Massenet 04 57 42 42 42
www.rocheplane.org

ST-MARTIN-D'URIAGE

- **Hôpital rhumatologique**
1750, rte d'Uriage 04 76 76 48 00

CHU (Centre hospitalier universitaire)

ÉCHIROLLES

- **Hôpital Sud - CHU (Centre hospitalier universitaire)**
Av. de Kimberley 04 76 76 75 75
www.chu-grenoble.fr

TRONCHE (LA)

- **Hôpital Nord - CHU (Centre hospitalier universitaire)**
Bd Chantourne 04 76 76 75 75
www.chu-grenoble.fr

Accueil et soins pour les sourds
04 76 76 50 41

Centre de la douleur 04 76 76 52 13
Consultation tabagisme

04 76 76 89 43

Médecine légale 04 76 76 55 14
PASS - Permanence d'Accès aux Soins de Santé 04 76 76 94 66

SAMU Service d'aide médicale urgente 15
04 76 76 55 44

Urgences chirurgicales et traumatologie 04 76 76 57 00

Urgences gynécologiques 04 76 76 51 98

Urgences médicales 04 76 76 59 31
Urgences ophtalmologiques 04 76 76 55 66

● **Hôpital Nord - CHU (Centre hospitalier universitaire)**
Quai Vermolof 04 76 76 58 62

Centre médical de la femme
04 76 76 54 09

Urgences gynécologie obstétrique
04 76 76 73 87

Urgences pédiatriques
04 76 76 65 18

Laboratoires d'analyses médicales

GRENOBLE

- Laboratoire Berriat Europole
82, crs Berriat 04 38 12 36 90
- Laboratoire Biocentre
17, bd Édouard-Ray 04 76 87 44 72
- Laboratoire des Alliés
122, rue Stalingrad 04 76 09 53 77
- Laboratoire des Eaux-Claïres
8, rue Dr-Calmette 04 76 70 89 20
- Laboratoire Fouillet
39, av. Alsace-Lorraine 04 76 87 24 42
- Laboratoire Fraigne
2, av. Rhin-et-Danube 04 76 21 21 36
- Laboratoire Larebio
28, crs Libération 04 76 21 23 63
- Laboratoire Lucas
47, rue Stalingrad 04 76 46 47 59
- Laboratoire Médi Bio
6, pl. G.-Rivet 04 76 87 76 02
- Laboratoire Médi Bio Mounier
19, av. M-Berthelot 04 76 85 59 29
- Laboratoire Oriade Grenoble Centre
1, pl. Jean-Achard 04 76 54 28 81
- Laboratoire Oriade Grenoble Vallier
2, bd J.-Vallier 04 76 96 23 22
- Laboratoire Oriade Ile Verte
Laboratoire Oriade Ile Verte
4, pl. Dr-Girard 04 76 54 21 65
- Laboratoire Oriade Malherbe
124, av. J.-Perrot 04 76 25 53 09
- Laboratoire Oriade Malherbe
124, av. Jean-Perrot 04 76 25 53 09

Maisons de retraites

BOURG-D'OISANS

- Résidence Abel Maurice
Av. J.-B.-Gauthier 04 76 80 00 12
www.oisans-retraite.com
Établissement médicalisé pour personnes âgées.

Propose un hébergement permanent et temporaire, un accueil de jour et une unité psychogériatrique.

- RPA Les Charmilles
Le Mas-du-Plan 04 76 80 12 81

CLAIX

- Foyer logement La Résidence
6, all. du 18-Juin-1940 04 76 98 35 42

ÉCHIROLLES

- Logement foyer Maurice Thorez
2, all. du Rhin 04 76 09 79 45
- Maison des Anciens
3, rue de Normandie 04 76 09 10 36
- Mapad - Résidence Champ-Fleuri
13, rue Paul-Héroult 04 38 49 91 10

FONTAINE

- Foyer Résidence La Corisaie
40, imp. de Chartreuse 04 76 27 44 84
- Foyer Résidence La Roseraie
17, rue Jules-Guesde 04 76 26 65 44
- MAPA l'Églantine - Maison d'Accueil pour Personnes Âgées dépendantes
3, rue Grand-Veymont 04 76 26 80 10

FONTANIL-CORNILLON (LE)

- Résidence Mutualiste pour Personnes Âgées
17, rue du Raufour 04 76 75 23 72

GIÈRES

- Résidence Roger Mefreys
11, rue Pierre-Giraud 04 76 89 30 30

GRENOBLE

- Appartements regroupés Services Partagés les Vignes
5, av. Mal-Randon 04 76 51 66 10
- EHPA Le Lac
109, gal. Arlequin 04 76 23 32 81
- EHPA Les Alpins
2, rue Lt-Chabal 04 76 09 35 60
- EHPA Montesquieu
1, rue Montesquieu 04 76 87 65 74
- EHPA Notre-Dame
8, rue P.-Duclot 04 76 44 73 20
- EHPA St-Laurent
56, rue St-Laurent 04 76 42 32 18
- EHPAD Bèvière
1, rue Bèvière 04 76 84 29 60
- EHPAD Delphinelles
20, rue de Kaunas 04 76 24 30 17
- EHPAD Résidence l'Abbaye
33, rue Jean-Bart 04 76 54 24 27
- EHPAD Reymès
6, rue Léo-Lagrangé 04 76 87 05 99
- EHPAD St-Bruno
47, pl. St-Bruno 04 76 21 31 90
- Maisons de retraite Korian L'Isle Verte
50, rue Mortillet 04 76 63 63 00
- MAPAD Narvik
6, rue de Narvik 04 76 43 00 99

NOYAREY

- Résidence les Vergers
360, rue de l'Eyrard 04 76 86 96 60

PONT-DE-CLAIX (LE)

- Résidence Irène Joliot Curie
14, rue A.-et-E.-Goirand 04 76 29 86 70

SASSENAGE

- Ehpad les Portes du Vercors
25, rue Lesdiguières 04 38 02 35 03

SEYSSINET-PARISSET

- Résidence les Saunles
83, rue de l'Industrie 04 76 84 27 10

SEYSSINS

- Foyer-logements Le Belvédère
23, av. Grand-Champ 04 76 96 78 45

ST-ÉGRÈVE

- EHPAD la Maison du Lac
6, rue du Gymnase 04 76 75 44 55

ST-MARTIN-D'HÈRES

- Centre Michel-Philibert
17, rue J.-Anquetil 04 76 25 57 50
- Foyer-Logement Prélude
291, rue H.-Blanche 04 76 01 29 30
- Logement-Foyer Pierre Sémard
25, pl. Karl-Marx 04 76 63 35 40
- Maison de retraite Bon Pasteur
14, rue Paul-Langevin 04 76 00 52 00

ST-MARTIN-LE-VINOUX

- EHPAD Pique Pierre
5, rue Conrad-Killian 04 38 88 17 00
- Maison de Retraite Sévigné
25, rue la Libération 04 76 46 29 26

VIF

- EHPAD Clos Besson
46, rue Champollion 04 76 73 57 10

Pharmacies

GRENOBLE

- Grande Pharmacie Normale
5, rue Philis-de-la-Charce 04 76 44 58 03
- Pharmacie Alsace-Lorraine
15, crs Jean-Jaurès 04 76 46 12 06
- Pharmacie Atif Abdelghani
3, pl. Ste-Claire 04 76 51 24 01
- Pharmacie Barrut
115 T, av. J.-Perrot 04 76 25 41 94
- Pharmacie Berriat
43, crs Berriat 04 76 46 18 09
- Pharmacie Bourgat-Cuny
57, bd J.-Vallier 04 76 96 65 47
- Pharmacie Centrale
47, rue P.-Sémard 04 76 44 14 66
- Pharmacie Championnet
8, pl. Championnet 04 76 46 41 91
- Pharmacie Claiet Gambetta
2, pl. G.-Rivet 04 76 46 46 50
- Pharmacie Clemenceau
1, bd Clemenceau 04 76 42 50 14
- Pharmacie Condorcet
59, crs Jean-Jaurès 04 76 43 67 41
- Pharmacie de Constantine
66, pl. des Géants 04 76 09 30 24
- Pharmacie de l'Acacia
44, rue Gal-Ferrié 04 76 87 69 70
- Pharmacie de l'Alliance
68, rue des Alliés 04 76 09 22 24
- Pharmacie de l'Étoile
5, pl. de l'Étoile 04 76 43 03 98
- Pharmacie de l'Île Verte
13, av. Mal-Randon 04 76 42 40 05
- Pharmacie de la Bajatière
18, av. J.-Perrot 04 76 44 74 00
- Pharmacie de la Bastille
5, bd Gambetta 04 76 46 16 40
- Pharmacie de la Capuche
41, rue Stalingrad 04 76 46 32 73
- Pharmacie de la Grande-Chartreuse
11, av. de Vézille 04 76 96 52 14
- Pharmacie de la Mandragore
4 bis, rue de Bonne 04 76 46 32 04
- Pharmacie des 3 Tours
41, av. Mal-Randon 04 76 42 16 69
- Pharmacie des Alpines
14, av. Léon-Blum 04 76 09 29 50
- Pharmacie des Arts
164, crs Berriat 04 76 96 22 05
- Pharmacie des Boulevards
1, crs Libération 04 76 96 10 60
- Pharmacie des Deux-Cours
42, crs Berriat 04 76 46 05 25
- Pharmacie des Eaux-Claïres
22, bd J.-Vallier 04 76 96 04 14
- Pharmacie des Musées
8, pl. Notre-Dame 04 76 54 20 43
- Pharmacie du Caducée
1, av. Alsace-Lorraine 04 76 46 04 40
- Pharmacie du Grand Châtelet
37, av. Grand-Châtelet 04 76 54 23 01
- Pharmacie du Progrès
7, pl. Condorcet 04 76 87 66 02
- Pharmacie du Vercors
112, crs Berriat 04 76 96 51 51
- Pharmacie Ducret
1, rue Barnave 04 76 44 14 64
- Pharmacie Foch
33, bd Mal-Foch 04 76 87 36 33
- Pharmacie Giraud
214, crs Libération 04 76 09 07 40
- Pharmacie Hervé
61, rue Eaux-Claïres 04 76 96 43 52

- Pharmacie Hoche-Chavant
4, rue 4e-Régiment-du-Génie 04 76 46 20 07
- Pharmacie Jeanne d'Arc
66 bis, av. J.-d'Arc 04 76 44 58 53
- Pharmacie Kebaili
147, crs Libération 04 76 96 34 97
- Pharmacie La Bruyère
34, av. La Bruyère 04 76 09 26 35
- Pharmacie Le Chatel
15, rue Dr-Bordier 04 76 87 91 38
- Pharmacie Malherbe Perrot
4, av. de Malherbe 04 76 25 20 06
- Pharmacie Meyer
2, av. Rhin-et-Danube 04 76 21 57 78
- Pharmacie Miquel Desvesne
4, pl. Bir-Hakeim 04 76 42 63 11
- Pharmacie Mistral Anne Debizet
70, av. Rhin-et-Danube 04 76 96 17 96
- Pharmacie Notre Dame
2, pl. Notre-Dame 04 76 54 09 83
- Pharmacie Pasteur
3, pl. Pasteur 04 76 46 37 68
- Pharmacie Paulhe
9, rue A.-de-Musset 04 76 09 01 29
- Pharmacie Pavan
1, rue Bressieux 04 76 46 20 85
- Pharmacie Philippeville
12, rue de Belgrade 04 76 46 15 20
- Pharmacie Poillevey
2, rue A.-Recoura 04 76 54 65 40
- Pharmacie Porte de France
8, rte de Lyon 04 76 46 00 74
- Pharmacie Saint-Bruno
82, crs Berriat 04 76 96 06 61
- Pharmacie Saint-Jacques
21, rue St-Jacques 04 76 44 24 01
- Pharmacie Saint-Jean
8, bd J.-Vallier 04 76 96 20 70
- Pharmacie Saint-Laurent
2, quai Mounier 04 76 54 10 70
- Pharmacie Schaeigis
38, av. Alsace-Lorraine 04 76 46 18 59
- Pharmacie Schuller
44, rue Turenne 04 76 46 29 92
- Pharmacie Tourdjman
27, av. A.-ler-de-Belgique 04 76 46 45 34
- Pharmacie Vial
51, crs Libération 04 76 96 33 17
- Pharmacie Victor Hugo
9, pl. Victor-Hugo 04 76 46 04 15
- Pharmacie Villeneuve Arlequin
118, gal. Arlequin 04 76 09 36 15

Thermes

ALLEVARD

- Thermes d'Allevard
8, rue B.-Niepce 04 76 97 56 22

ST-MARTIN-D'URIAGE

- Établissement thermal d'Uriage
60, pl. Déesse-Hygie 04 76 89 10 17

Transfusions sanguines

TRONCHE (LA)

- Établissement Français du Sang
29, av. Maquis-du-Grésivaudan
0 800 109 900
www.rhonealpes.dondusang.net
Lu au Ve 9h - 13h30, Ma, Je 16h - 19h, Sa 8h - 11h30

Vétérinaires

GRENOBLE

- Cabinet Morvan Peyronnet
8, rue Gal-Ferrié 04 76 87 44 66
- Cabinet vétérinaire des Collines
5, av. Jeanne-d'Arc 04 76 54 19 10
- Cabinet vétérinaire Miloche Morin
2, rue Claude-Genin 04 76 51 35 88
- Clinique vétérinaire Cohen
Boulakia
214, crs Libération 04 76 09 86 33
- Clinique vétérinaire de l'Esplanade
14, rte de Lyon 04 76 87 09 36
- Clinique vétérinaire des Alpes
14, av. Léon-Blum 04 76 09 20 15
- Clinique vétérinaire Mallet et Podetti
1, rue Strasbourg 04 76 43 03 72
- Gros Lambert Éric
37, rue Morillet 04 76 63 82 20
- SOS Vétô Petits Animaux
Agglomération Grenoble PAAAG
8, rue Duployé 04 76 47 66 66
- Soulias Jacques
2, av. Rhin-et-Danube 04 76 96 08 02

Soins hors d'un cadre réglementé

Chiropractie

GRENOBLE

- Charrin Pauline
8, rue Crépu 06 58 19 81 86

Kinésiologie

GRENOBLE

- Aries, cabinet de kinésiologie p68
7, rue Billerey 04 76 46 00 09
06 67 53 75 46

-Les différentes techniques de kinésiologie permettent de s'occuper :- des troubles du sommeil- trac face aux examens- troubles à la suite d'un choc affectif- nervosité- difficultés à communiquer- répétition de situation- blocages relatifs aux échecs scolaires

La kinésiologie ne soigne pas les maladies elle développe la santé physique et morale en se référant aux neurosciences, à la psychologie et à l'énergétique asiatique-

Psychothérapie (hors du cadre réglementé)

GRENOBLE

- Di Foggia Karl p89
2, pl. Ste-Claire 06 24 41 01 86
www.karldiffoggia.fr
- Thérapie psycho-corporelle
Formations en massages ayurvédiques et soins énergétiques
- Mollieux Bernard p68
44, rue St-Laurent 04 79 32 38 61
06 13 29 21 29

www.therapeute-psycho-corporellealbertville-grenoble.com/

Thérapie verbale et/ou sensitive
Massage bien-être
Formation au massage

Sophrologie

GRENOBLE

- Pilates Studio
37, rue du Vercors 06 16 16 43 37
www.pilates-studio.fr
- Pilates, stretching, hip-hop débutant, sophrologie
- Robert Valérie p69
13, ch. de Capuche 06 80 27 37 81
www.sophrologie-detente.com
- Séance individuelles et groupes
Ateliers à thèmes

Services de santé

Dépistage cancer

MEYLAN

- ODLC - Office de Lutte contre le Cancer Isère
19, ch. de la Dhuy 04 76 41 25 25
www.odlc.org

Dépistage organisé des cancers du sein, du col de l'utérus et de l'intestin.

Pour les isérois et iséroises âgés de 50 à 74 ans, les examens pris en charge à 100% tous les 2 ans sont : mammographie avec sécurité de 2è lecture et test hémoccut fait à domicile.

Pour le dépistage du cancer du col de l'utérus, les femmes de 25 à 65 ans, sont incitées à consulter médecin traitant ou gynécologue pour faire réaliser un frottis cervical. Les femmes non suivies depuis plus de 3 ans, sont contactées par l'ODLC avec une prise en charge à 100% du frottis.

Kits d'urgence dentaire

GRENOBLE

- Dentapass
5, rue Lafayette 04 76 54 70 27
www.dentapass.com

Un problème dentaire ?

Remplacer une couronne, soulager une rage de dent ?

Remplacer un amalgame ?

Recoler une dent provisoire ?

En attendant votre rdv chez le dentiste, le 1er kit d'urgence dentaire, en pharmacie les points de vente sur www.dentapass.com

Location tire-lait électrique

GRENOBLE

- aac medical - Santé et Confort
14, bd Maréchal-Foch 04 76 94 43 83
www.aacmedical.fr
www.espace-allaitement.fr

- Cap Vital Santé p67
24, av. Félix-Viallet 04 76 47 33 33

Matériel médical

GRENOBLE

- aac medical - Santé et Confort
14, bd Maréchal-Foch 04 76 94 43 83
www.aacmedical.fr
www.espace-allaitement.fr
- Cap Vital Santé
24, av. Félix-Viallet 04 76 47 33 33
- Opti'Mômes p62, 119
148, av. Jean-Jaurès 04 76 62 81 48
www.optimomes-lunettes.fr

Téléalarme

GRENOBLE

- Sud-Isère Téléalarme p47
Village d'entreprise - CS 72606 - 38036 Grenoble Cedex 02
30, ch. Robespierre 04 76 29 48 12
www.teleassistance-sudisere.fr
- Service départemental d'assistance d'entraide et de secours 24h/24 ; 365 jours par an
Un simple geste sur un émetteur portatif met en action une chaîne de solidarité et d'assistance depuis la centrale d'écoute des sapeurs pompiers



Services de santé



- Confort et bien-être
- Autonomie
- Prévention des escarres
- Mobilité
- Incontinence
- Professionnel de santé
- Location de matériel

CAP VITAL SANTÉ

24, av. Félix-Viallet
Grenoble

04 76 47 33 33

Le Yoga occidental

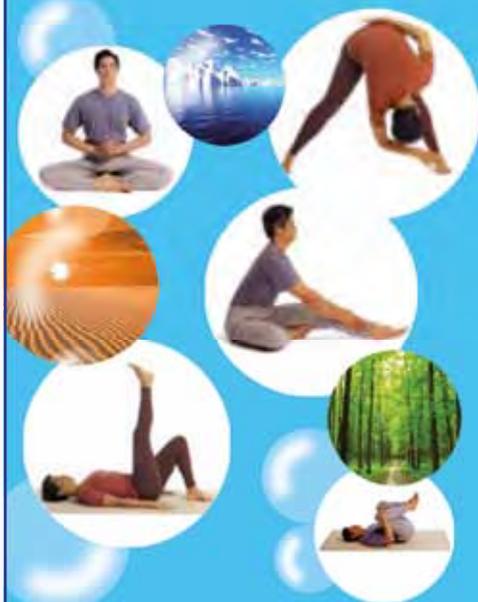
École Santé Souffle Sagesse

Enseignement Christian et Sylvette DOLLET

Depuis 20 ans, notre intérêt est d'enseigner un yoga simple et ajusté par nos soins, favorisant la santé profonde, «le Yoga Occidental»

Se soigner par :

L'apaisement de la pensée
L'allongement de la respiration
Le dynamisme digestif



Stages, cours collectifs et individuels, maternités

L'école de Yoga de Voiron
8, rue des Terreaux - 38500 Voiron
dolletsylchris@orange.fr
04 76 91 97 30
www.yoga-stages-sante.fr

Diététique, Alimentation saine

GRENOBLE

● Magasin Ginseng
11, rue Guétal 04 76 47 65 91
Produits issus de l'agriculture biologique, produits cosmétiques bio

Hamмам GRENOBLE

● Les Jardins d'Amakryst
25, rue Duployé 04 76 56 85 17
www.lesjardinsdamakryst.fr

LUMBIN

● O delà de l'O
114, RD 1090 04 76 78 61 22
www.hammam-beaute.net

Hamмам traditionnel 70m³

Lithothérapie

VIF

● Naturellement Humaine
30, rue Champollion 04 76 90 19 42
www.nathum.fr

Massages bien-être

GRENOBLE

● Di Foggia Karl
2, pl. Ste-Claire p89
06 24 41 01 86
www.kardiffoggia.fr

Thérapie psycho-corporelle

Formations en massages

ayurvédiques et soins énergétiques

● Mollieux Bernard p68

44, rue St-Laurent 04 79 32 38 61
06 13 29 21 29
www.therapeute-psychoCorporelAlber-ville-grenoble.com/

Thérapie verbale et/ou sensitive
Massage bien-être
Formation au massage

LUMBIN

● O delà de l'O
114, RD 1090 04 76 78 61 22
www.hammam-beaute.net

Mieux-être

GRENOBLE

● Di Foggia Karl p89
2, pl. Ste-Claire 06 24 41 01 86
www.kardiffoggia.fr

Thérapie psycho-corporelle

Produits naturels

GRENOBLE

● Magasin Ginseng p69
11, rue Guétal 04 76 47 65 91

VIF

● Naturellement Humaine
30, rue Champollion 04 76 90 19 42
www.nathum.fr

Remise en forme

GRENOBLE

● Pilates Studio
37, rue du Vercors 06 16 16 43 37
www.pilates-studio.fr

Pilates, stretching, hip-hop
débutant, sophrologie

Yoga

VOIRON

● Ecole de Yoga de Voiron p68
8, rue des Terreaux 04 76 91 97 30

Yoga occidental

Formations d'enseignants

Thérapeute psycho-corporel

BERNARD MOLLIEUX

Apprendre à devenir soi



- ▶ Thérapie verbale et/ou sensitive Individuelle ou en couple
- ▶ Massage bien-être
- ▶ Formation au massage

BERNARD MOLLIEUX www.therapeute-psychoCorporel-
albertville-grenoble.com/
44, rue St-Laurent
Grenoble 06 13 29 21 29 - 04 79 32 38 61

Kinésiologie



- ▶ Troubles du sommeil
- ▶ Stress
- ▶ Lâcher prise
- ▶ Traumatismes émotionnels
- ▶ Accompagnement relation parents / adolescents

ARIES
7, rue Billerey Grenoble

Tél. 04 76 46 00 09
06 67 53 75 46

GINSENG, LE MAGASIN DIÉTÉTIQUE/BIO et CABINE D'ESTHÉTIQUE NATURELLE

Le magasin diététique/bio



Le salon d'esthétique naturelle



- Compléments alimentaires, cosmétiques bio, Dr. Hauschka, Phyt's, Dr. Valnet, alimentation diététique, naturelle et biologique...
- Produits spéciaux : régime hyposodés, hypoglucidiques, sans gluten.

Pris en charge, écoute et conseils personnalisés par une équipe formée.

- Soins réalisés avec les gammes Anne-Marie Borlind et Phyt's : soin éclaircissant et purifiant, soin revitalisant et préventif anti-rides, confort et nutrition peaux sèches, soin cocktail de vitamines, soin homme équilibrant et purifiant, soin des mains, maquillage, soin bougies Hopi, soin et beauté de la mer morte.

Conseils diététiques personnalisés du lundi au samedi de 9h30 à 12h30 et de 14h30 à 19h30

MAGASIN GINSENG

11, rue Guétal **Grenoble**

www.achatgrenoble.com/ginseng

04 76 47 65 91

Sophrologie

VALÉRIE ROBERT



- Séances individuelles et groupes
- Ateliers à thèmes :
 - Gestion du stress
 - Confiance en soi
 - Gestion de la douleur pré et post opératoire
 - Accompagnement dans la maladie (algodystrophie, acouphènes, fibromyalgie, cancer)
 - Préparation mentale aux examens : permis de conduire, compétitions sportives
 - Accompagnement à la maternité
 - Troubles du sommeil
 - Concentration
 - Peur de l'avion, de l'eau etc...

VALÉRIE ROBERT

13, chemin-de-la-Capuche
Grenoble

www.sophrologie-detente.com

06 80 27 37 81

valerierobert38@orange.fr

Enseignement

- Enfance - 70
- Scolarité - 70
- Enseignement supérieur - 72
- Formation - 74

Crèches et haltes-garderies

GRENOBLE

- Crèche collective St-Bruno 13, rue H.-le-Châtelier **04 76 96 33 13**
- Crèche les Mahou-Minauds 9, rue de Beauregard **06 52 55 84 64**
- Crèche parentale «Chez Pom Flore et Alexandre» 16, rue du Drac **04 76 84 07 89**
www.pomflore.fr
- Espace petite enfance les Genêts 13, all. Genêts **04 76 09 59 35**
- Espace petite enfance 3 Pom' 9, rue Ninon-Vallin **04 76 25 04 48**
- Espace petite enfance Abbaye 51, rue L.-Jouhaux **04 76 44 61 78**
- Espace petite enfance Anatole France 25B, rue A.-France **04 76 48 06 01**
- Espace petite enfance André Abry Les Petits Patapons 6B, rue André-Abruy **04 76 96 67 44**
- Espace petite enfance Armand 22, rue H.-Debraye **04 76 70 17 32**
- Espace petite enfance Bizanet 51B, av. Mal-Randon **04 76 42 04 46**
- Espace petite enfance Chapi Chapo 4, rue L.-Lachenal **04 76 09 79 83**
- Espace petite enfance Eaux-Claïres 39, rue André-Rivoire **04 76 48 46 79**
- Espace petite enfance Élisée Chatin 29, rue Le-Brix **04 76 87 49 75**
- Espace petite enfance Îlots Marmots 11, rue Hoche **04 76 47 36 56**
- Espace petite enfance Jardin de Ville 8, Jardin-de-Ville **04 76 27 57 64**
- Espace petite enfance La Bruyère 19, gal. Arlequin
- Espace petite enfance la Chrysalide 3, rue Henri-Ding **04 76 46 54 60**
- Espace petite enfance la Goelette 13, quai la Graille **04 76 50 99 82**
- Espace petite enfance la Voie lactée 58, rue Stalingrad **04 76 46 87 23**
- Espace petite enfance les Castors 27B, rue Gal-Mangin **04 76 50 36 47**
- Espace petite enfance les Frênes 16, all. Frênes **04 38 12 07 09**
- Espace petite enfance Malherbe 49, av. M.-Berthelot **04 76 25 54 38**
- Espace petite enfance Marie Curie 33B, rue J.-Chanrion **04 76 42 58 13**
- Espace petite enfance Mille Pattes 43, rue d'Alambert **04 76 48 19 08**
- Espace petite enfance Mutualité 5, pl. Jean-Moulin **04 76 42 42 75**

- Espace petite enfance New-York 25B, rue de New-York **04 76 23 44 94**
- Espace petite enfance St-Bruno 94, rue Abbé-Grégoire **04 76 48 97 28**
- Espace petite enfance Vieux Temple 2, rue Vieux-Temple **04 76 51 75 03**
- Espace petite enfance Villeneuve 123, gal. Arlequin **04 76 40 76 77**
- Halte-garderie Les Alpains (CAF) 10, rue René-Lesage **04 76 33 23 81**
- Maison des Enfants Mistral 78, av. Rhin-et-Danube **04 76 96 78 60**
- Micro crèche Bébédou 7, rue St-Joseph **04 76 96 78 60**
www.crechebebedou.com
- Multi-accueil les Loupiots 10, rue Stacien-Ponsard **04 76 44 35 74**
- Pôle Accueil Petite Enfance 5, bd Edouard-Rey **04 38 02 37 37**
- Trotinette Espace Enfants 22, av. Jean-Perrot **04 38 37 06 72**

Garde d'enfants à domicile

ABRETS (LES)

- Cassiopee 23, rue Jean-Janin **09 77 51 77 69**
www.cassiopee.asso.fr **04 76 32 17 76**

CHAMP-PRÈS-FROGES (LE)

- Antenne Cassiopee 14, av. République **04 76 13 42 35**
www.cassiopee.asso.fr

GRENOBLE

- Althéa SP 14, rue Très-Cloîtres **04 76 25 23 85**
althéasp.fr/
- Axeo Services 3, pl. Pasteur **04 76 95 58 26**
grenoble.axeoservices.fr/
- Axeo Services 49, crs Libération **09 83 86 69 61**
grenoble.axeoservices.fr/

SEYSSINET-PARISSET

- Cassiopee 8, av. P.-de-Coubertin **04 76 70 08 08**

ST-MARTIN-LE-VINOUX

- ADMR - Fédération de l'Isère 272, rue Ving't-Toises **04 76 56 18 18**
www.fede38.admr.org

VIF

- Antenne Cassiopee 29, av. de Rivalta **04 76 92 25 41**

Lieux d'accueil parents/enfants

Lieux parents/enfants

ÉCHIROLLES

- L'Heure bleue 2, rue N.-Niémen **09 62 32 30 22**
Ma 14h - 16h30, Je 14h - 17h

FONTAINE

- 13, rue Henri-Roudet
Espace 3 Pom' **04 76 28 76 50**
Lu 14h15 - 16h45 (hors vac. scolaires)

GRENOBLE

- Café Famille 3, rue de Belgrade **04 76 50 11 00**
- Clair Jardin 33, rue J.-Bouchayer **04 76 23 63 90**
- L'Hirondelle 7, rue Henri-Duhamel **04 76 09 00 28**
- La Cabane 10, rue H.-le-Châtelier **04 76 21 29 09**
- La Marelle 17, rue René-Cassin **04 76 63 05 85**
lamarelle.laep38.fr
- Ma au Sa 14h30 - 17h45*
- La Passerelle 51, rue Eaux-Claïres **04 76 21 99 75**
- Les Menestrels 1, pl. des Géants **04 76 09 31 55**
- Piroquette 56, rue Gal-Ferrié **04 76 43 87 85**

MAUVAIS

- La douce heure 1, rue des Blondes **04 76 26 90 90**
2 ve par mois 9h30 - 11h30

SASSENAGE

- La douce heure 1, rue des Blondes **04 76 26 90 90**
2 ve par mois 9h30 - 11h30

SEYSSINET-PARISSET

- Vanille Chocolat L'Arche **04 38 12 00 50**
Ma 9h - 11h (hors vac. scolaires)

ST-ÉGRÈVE

- La Clairière Rue du Charmant-Som **04 76 46 35 95**
Ve 14h - 17h

Relais assistantes maternelles

GRENOBLE

- RAM Bajatière 79, av. Jean-Perrot **04 76 54 41 80**
- RAM Chorrier Berriat 13, rue H.-le-Châtelier **04 76 49 80 99**
- RAM des Eaux-Claïres 31, rue J.-Bouchayer **04 76 96 99 19**
- RAM Prémol 7, rue H.-Duhamel **04 76 23 17 96**
- RAM Vieux Temple 2, rue Vieux-Temple **04 76 44 82 08**

Écoles maternelles

- École Alphonse Daudet 16, rue René-Lesage **04 76 09 14 74**
- École Ampère 59, rue du Drac **04 76 96 62 48**
- École Anatole France 33, rue A.-France **04 76 96 60 39**
- École Bajatière 61, av. Jean-Perrot **04 76 54 37 86**
- École Berriat 13B, rue Abbé-Grégoire **04 76 96 26 17**
- École Bizanet 53, av. Mal-Randon **04 76 42 00 66**
- École Buffon 1, rue Cuvier **04 76 96 66 70**
- École Claude Bernard 17, quai la Graille **04 76 46 23 37**
- École Colonel Driant 2, rue Cel-Driant **04 76 44 69 53**
- École Cornélie Gémond 12, rue Hébert **04 76 42 07 86**
- École Diderot 22, rue Diderot **04 76 96 18 32**
- École Élisée Chatin 27, rue Le-Brix
- École Gérard Philippe 6, rue Ninon-Vallin
- École Grand Châtelet 1, rue Duquesnoie
- École Houille Blanche 3, rue H.-Blanche **04 76 96 41 12**
- École Jardin de Ville 5, Jardin-de-Ville **04 76 44 17 70**
- École Jean Jaurès 2, rue Jay **04 76 87 95 78**
- École Jean Racine 4, rue Cardinal-Le-Camus **04 76 25 24 24**
- École Joseph Vallier 7, rue Dr-Greffier **04 76 96 56 31**
- École Jules Ferry 47B, rue Léon-Jouhaux
- École Jules Verne 15, rue Hoche **04 76 46 77 83**
- École La Fontaine 16 bis, rue P.-Helbronner **04 76 23 10 99**
- École La Rampe 178, Gal. de l'Arlequin **04 76 09 24 74**
- École La Savane 19, rue R.-de-Ronserail **04 76 21 32 93**
- École Le Lac 109B, gal. Arlequin **04 76 09 82 59**
- École Léon Jouhaux 8, rue du 140e-RIA **04 76 44 29 39**
- École Les Buttes 33, av. La-Bruyère
- École Les Frênes 16, all. des Frênes **04 76 22 79 70**

- **École les Primevères (Verderet)**
3, rue Gusto-Gervasutti
- **École Libération**
205, crs Libération
- **École Malherbe**
40, rue Pascal
- **École Marceau**
1, rue Sgt-Bobillot 04 76 87 35 50
- **École Marie Reynoard**
46, all Romantiques 04 76 09 04 11
- **École Millet**
11, rue Millet 04 76 87 80 66
- **École Nicolas Chorier**
21, rue N.-Chorier 04 76 96 38 70
- **École Paul Painlevé**
21, av. Rhin-et-Danube 04 76 96 41 88
- **École Sidi Brahim**
47B, rue Sidi-Brahim 04 76 96 20 29

Écoles élémentaires

GRENOBLE

- **École Bizant**
53, av. Mal-Randon 04 76 42 00 66
- **École Alphonse Daudet**
23, rue A.-Matussière 04 76 09 26 38
- **École Ampère**
55, rue Ampère 04 76 96 19 70
- **École Anatole France**
31, rue A.-France 04 76 96 23 52
- **École Anthoard**
3, rue Anthoard 04 76 96 69 34
- **École Bajatière**
6, ch. de l'Église 04 76 54 54 95
- **École Bizant**
53, av. Mal-Randon 04 76 42 00 66
- **École Christophe Turc**
3, rue C.-Turc 04 76 21 63 44
- **École Cornélie Gémond**
3, rue Abbé-de-La-Salle
- **École Élisée Chatin**
25, rue Le-Brix 04 76 46 58 29
- **École Grand Châtelet**
36, av. Grand-Châtelet 04 76 44 75 81
- **École Houille Blanche**
7, rue Houille-Blanche 04 76 96 51 75
- **École Jardin de Ville**
6, Jardin-de-Ville 04 76 87 45 91
- **École Jean Jaurès**
9, crs Jean-Jaurès 04 76 46 41 80
- **École Jean Racine**
22, av. Teisseire 04 76 25 22 67
- **École Joseph Vallier**
44 bis, rue Ampère 04 76 96 52 99
- **École Jules Ferry**
47, rue Léon-Jouhaux 04 76 44 71 88
- **École La Fontaine**
16 bis, rue P.-Helbronner 04 76 22 47 48
- **École Le Lac**
109 bis, gal. Arlequin 04 76 09 09 89
- **École Le Verderet**
1, rue Gusto-Gervasutti 04 76 09 04 82
- **École Léon Jouhaux**
6, rue du 140e-RIA 04 76 54 71 79
- **École Les Buttes**
31, av. La-Bruyère 04 76 09 18 30
- **École Les Charmes**
17, gal. Arlequin
- **École Les Genêts**
9, all. des Genêts 04 76 22 05 95
- **École Les Trembles**
8, all. des Frênes 04 76 22 79 61

- **École Lesdiguières**
33, rue Lesdiguières
- **École Libération**
203, crs Libération 04 76 09 24 51
- **École Malherbe**
25, av. Malherbe 04 76 25 24 47
- **École Marie Reynoard**
44, all Romantiques
- **École Menon**
9, rue Hébert 04 76 42 70 69
- **École Nicolas Chorier**
23, rue N.-Chorier 04 76 96 18 41
- **École Paul Painlevé**
73, rue J.-Bouchayer 04 76 96 32 47
- **École Sidi Brahim**
45, rue Sidi-Brahim 04 76 96 67 84
- **École Lucie Aubrac**
4, rue Henri-Ding 04 76 46 33 34

Écoles primaires

- **École musulmane La Plume**
18, rue des Trembles 04 76 49 67 20
ecolelaplume.com/
- **École primaire Porte St-Laurent**
24, quai Allobroges 04 76 42 13 10
- **École primaire Beauvert**
10, rue Guy-de-Maupassant 04 76 09 19 48
- **École primaire Clemenceau**
5, rue Roger-Louis-Lachat 04 76 54 42 59
- **École primaire Ferdinand Buisson**
4, rue Dr-Bordier 04 76 46 58 25
- **École primaire Jean Macé**
1, rue J.-Lyonnaz 04 76 46 57 25
- **École primaire Paul Bert**
33, av. Mal-Randon 04 76 42 37 76

Écoles privées

- **École Bayard**
13 bis, rue Bayard 04 76 44 25 69
- **École Externat Notre-Dame**
43, av. Marcelin-Berthelot 04 76 86 68 10
- **École Externat St-Bruno**
27, av. de Vizille 04 76 96 61 13
- **École Les Charmilles**
71, rue Stalingrad 04 76 87 72 64
www.les-charmilles.fr
- **École Loubavitch**
10, rue Lazare-Carnot 04 76 43 38 58
ecolejuivedegrenoble.com/
- **École Maimonide**
5, rue J.-Lyonnaz 04 76 47 08 87
- **École Montessori**
68, rue Eaux-Claïres 04 76 21 27 54
www.aideinofaiffairesoul.fr
- **École Montessori**
75, av. Jean-Perrot 04 76 21 27 54
www.montessori-grenoble.fr
- **École Montessori Des racines et des ailes**
11, rue Emile-Zola 06 78 86 45 51
www.ecolemontessori-grenoble.fr
- **École Notre-Dame-de-Sion**
6, av. Beaumarchais 04 76 96 69 72
- **École St-Bruno**
97 bis, crs Berriat 04 76 96 01 58
- **École St-François-de-Sales**
24, ch. de l'Église 04 76 87 02 27
- **École St-Joseph**
6, rue Charles-Tartari 04 76 43 05 51
- **École St-Pierre-du-Rondeau**
104, crs Libération 04 76 96 06 64

Éts de l'Enseignement secondaire et technique collèges et Lycées publics

CLAIR

- **Collège Georges Pompidou**
Av. de la Ridelet 04 76 98 59 58

GIÈRES

- **Collège le Chamandier**
19, rue Bois-Tailis 04 76 89 30 92

GRENOBLE

- **Collège Aimé Césaire**
2, rue Aimé-Césaire 04 76 49 63 60
- **Collège Champollion**
29, rue Lesdiguières 04 76 85 59 58
- **Collège Charles-Münch**
11, rue Paul-Doumer 04 76 54 45 64
- **Collège et lycée international Europe**
4, pl. de Sfax 04 38 12 25 00
- **Collège et lycée Stendhal**
1 bis, pl. J.-Acharid 04 76 54 83 83
www.ac-grenoble.fr/stendhal
- **Collège Fantin-Latour**
26, rue N.-Chorier 04 76 21 68 18
- **Collège Les Saules**
120, pl. des Géants 04 76 40 07 31
- **Collège Lucie Aubrac**
68, gal. l'Arlequin 04 76 33 61 30
- **Collège Olympique**
20, av. M.-Reynoard 04 76 33 24 50
- **Collège Vercors**
59B, rue L.-Jouhaux 04 76 44 58 55
- **IMT - Institut des Métiers et des techniques**
10, rue Aimé-Pupin 04 76 28 26 98
www.groupeformation.fr
- **Lycée André Argouges**
61, rue Léon-Jouhaux 04 76 44 48 05
www.ac-grenoble.fr/argouges
- **Lycée Champollion**
1, crs Lafontaine 04 76 85 59 59
www.ac-grenoble.fr/champollion
- **Lycée des Eaux Claires**
7, rue de Dunkerque 04 76 70 50 00
- **Lycée Métiers Hôtellerie Tourisme**
6, rue A.-de-Vigny 04 76 23 21 63
www.ac-grenoble.fr/ecole.hoteliere

- **Établissement de l'École Internationale d'Hôtellerie et de Tourisme de Grenoble**
- **Lycée Métiers Hôtellerie Tourisme**
15, av. Beaumarchais 04 76 21 38 54
www.ac-grenoble.fr/ecole.hoteliere
- **Établissement de l'École Internationale d'Hôtellerie et de Tourisme de Grenoble**
- **Lycée Emmanuel Mounier**
6, av. M.-Berthelot 04 76 86 64 32
www.ac-grenoble.fr/mounier
- **Lycée Louise Michel**
30, rue L.-Michel 04 38 12 36 00
www.ac-grenoble.fr/lycee/louise.michel
- **Lycée professionnel Guymer**
56, av. M.-Berthelot 04 76 09 74 18
- **Lycée professionnel Jean Jaurès**
5, rue Ancien-Champ-de-Mars 04 76 86 20 50

- **Lycée Vaucanson**
27, rue A.-France 04 76 96 55 18

- **VARCES-ALLIÈRES-ET-RISSET**
- **Collège Jules Verne**
Rue du Champ-Nigat 04 76 73 49 05
- **VIF**
- **Collège le Massegu**
1, rue 19-Mars-1962 04 76 72 51 56

Collèges et Lycées privés

CORENC

- **ITEC Boisfleury**
118, av. de l'Égala 04 76 90 12 16
www.itecboisfleury.fr

CROLLES

- **MFR Crolles**
148, rue Emmanuel-Mounier
www.mfr-crolles.org 04 76 08 01 15
- **Classe préparatoire à l'apprentissage / Mécanique agricole / Motoculture de plaine / Mécanique engins de TP / Mécanique matériel de maintenance**

GRENOBLE

- **Academy Coiffure et Esthétique**
21, rue Boucher-de-Perthes 04 76 21 81 93
- **Collège Bayard**
13 bis, rue Bayard 04 76 44 25 69
- **Collège de la Salle A l'Aigle**
1, rue Cel-Lanoyère 04 76 46 16 01
- **Collège et lycée externat Notre-Dame**
43, av. M.-Berthelot 04 76 86 68 10
www.externatnotredame.fr
- **Collège et Lycée Les Charmilles**
71, rue de Stalingrad 04 76 87 72 64
www.les-charmilles.fr
- **Collège Montessori**
75, av. Jean-Perrot 04 76 21 27 50
www.montessori-grenoble.fr
- **Collège Notre-Dame-de-Sion**
6, av. Beaumarchais 04 76 96 69 72
- **Cours Galien**
18, rue Aimon-de-Chissée
www.cours-galien.fr 04 76 03 15 99
- **CREEFI - LTPP Iser-Bordier**
26, rue P.-Mérimee 04 76 22 05 97
www.lycee-iserbordier.fr
- **École Faugier Hays**
38, rue d'Alémbert 04 76 48 15 48
www.ecolefaugier.fr
- **École privée Loubavitch**
10, rue L.-Carnot 04 76 43 38 58
ecolejuivedegrenoble.com/
- **École professionnelle Elag**
31, rue Bajatière 04 76 44 20 52
www.ecole-elag.com

- *L'École des métiers de la production mécanique*
- **École pro Grenoble Foot 38**
18, ch. la Poteme 04 76 25 18 57
- **Lycée Pierre Termier**
72
- **Lycée J.-Fourier**
5 bis, rue J.-Fourier 04 76 54 57 81
www.lycee-pierretermier.org
- **ProStyle Formation**
11, rue Gerin 04 76 70 49 76
www.grenoble-coiffure-formation.fr
- **Sup2l**
9, rue Gal-Ferrié 04 76 86 67 50
- **Univeria**
p77, 113
- **6, rue Ivroy 04 76 46 00 47**
www.univeria.fr
- *Restauration/ hôtellerie restauration / immobilier / assurance / transport / notariat / R/h (paramédical) / social / arts appliqués*

Vacances scolaires

Vacances de printemps

→ du samedi 26 avril
au lundi 12 mai 2014

Vacances d'été

→ à partir du samedi 5 juillet
au 1er septembre 2014

Vacances de la Toussaint

→ du samedi 18 octobre
au lundi 3 novembre 2014

Vacances de Noël

→ du samedi 20 décembre
2014 au lundi 5 janvier 2015

Vacances d'hiver

→ du samedi 7 février
au lundi 23 février 2014

MOIRANS

● Fédération Dépt. des MFR Isère
Parc du Vergeron 04 76 35 05 63
www.formation-mfr38.info

Les établissements de l'Isère accueillent plus de 3 000 jeunes et adultes en formation, de la 4ème au BTS dans plus de 13 secteurs d'activités différents

MURE-D'ISÈRE (LA)

● Collège St-Joseph
Rue des Alpes 04 76 81 00 86
www.enseignementprive-lamure.com

Classe classique et Classe aménagée (accueil élèves en difficulté scolaire)

● LYPPRA - Lycée Professionnel Privé Rural des Alpes
Rue des Alpes 04 76 30 95 45
www.enseignementprive-lamure.com

4e et 3e à projet d'orientation professionnelle

Bac Pro service aux personnes et aux territoires

PONT-DE-CLAIX (LE)

● Enlil
4, rue de la Paix 04 76 09 81 45
www.enlil38.com

ST-MARTIN-D'HÈRES

● École des métiers de l'énergie Paul-Louis Merlin
41, rue Henri-Wallon 04 76 24 84 20
etplm.fr.schneider-electric.com

École d'entreprise de Schneider Electric

ST-SIMÉON-DE-BRESSIEUX

● Lycée professionnel p73
Saint-Exupéry
264, rue des Frères 04 74 20 02 04
www.lycee-saint-exupery.com

Cycle d'orientation : 4e et 3e EA, brevet des collèges

Cycle professionnel : Bac pro SAPAT «Services Aux Personnes et Aux Territoires»

SUSVILLE

● Lycée Professionnel Alpes Sud Isère Rond-Point Villaret 04 76 81 52 60
www.lyceepalpes.sudisere.fr

Classes Pré-Professionnelles : 3e Pré-pro, 3e Pré-pro aménagée
Métiers de la production : CAP CIP
Métiers de la maintenance : Bac Pro MEI

TRONCHE (LA)

● ITEC Boisfleury
76, Grande-Rue 04 76 42 04 89
www.itecboisfleury.fr

Enseignement professionnel (Bac pro, BEP, CAP)

VIF

● MFR de Vif p73
50, av. de Rivalta 04 76 72 51 48
www.mfr-vif.com

Orientation 4e - 3e - CAP - Bac Pro - Technicien / Nature et Aménagement / Agriculture / Forêt

VOIRON

● Sup. Formation
22, crs Sénozan 04 76 05 27 13
www.sup-formation.org

Soutien scolaire

GRENOBLE

● Althéa SP
14, rue Très-Cloîtres 04 76 25 23 85
althespo.fr/

MEYLAN

● Progress Systeme p76
29, bd des Alpes 04 76 61 44 76
www.progress-systeme.com

Enseignement supérieur

Enseignement sup. public

ÉCHIROLLES

● Institut de la Communication et des Médias
11, av. du 8-mai-45 04 56 52 87 17
infocom.u-grenoble3.fr/

GRENOBLE

● ENSAG - École Nationale Supérieure d'Architecture de Grenoble
60, av. Constantine 04 76 69 83 00
www.grenoble.archi.fr

● ESAD - École Supérieure d'Art et Design
25, rue Lesdiguières 04 76 86 61 30
www.esad-gv.fr/

L'École supérieure d'art de Grenoble et l'École régionale des beaux-arts de Valence se sont réunies au sein d'un établissement public de coopération culturelle sous le nom d'École supérieure d'art et design Grenoble - Valence.

● ESC - École Supérieure de Commerce de Grenoble
12, rue P.-Sémard 04 76 70 60 60
www.grenoble-ern.com

● ESPE - École Sup. du Professeur et de l'Éducation (ex IUFM)
30, av. M.-Berthelot 04 56 52 07 00
<https://espe.ujf-grenoble.fr/>

● IGA - Institut de Géographie Alpine
14B, av. M.-Reynoard 04 76 51 46 00
iga.ujf-grenoble.fr

Deux sites une même réussite

Baccalauréat
Technologique
STI2D

Baccalauréats
généraux

BTS



Sciences et Technologies de l'Industrie et du Développement Durable

3 spécialités différentes :

Systèmes d'Information et Numérique

Energies et Environnement

Innovation Technologique et Eco-Conception

L, ES, S-SVT, S-SI
Enseignements d'exploration

Sciences économiques et sociales
Littérature et Société
Méthodes et Pratiques Scientifiques
Sciences de l'Ingénieur
Création et Innovation Technologiques

Options : Latin, Chinois LV3, Histoire des Arts

Section Européenne (Anglais-Maths)

Systèmes Numériques spécialité Electronique et Communication

Assistant Technique d'Ingénieur



Site Fourier 5^{bis} rue Joseph Fourier - 38000 Grenoble - Tél. 04 76 54 57 81

Site Barrès 30 rue Maurice Barrès - 38100 Grenoble - Tél. 04 76 01 22 40

www.lycee-pierretermier.org

Enseignement supérieur

- **IMT - Institut des Métiers et des techniques**
10, rue Aimé-Pupin 04 76 28 26 98
www.groupeformation.fr
- **ISCO - Institut Supérieur de la Construction**
10, rue A.-Pupin 04 76 28 26 98
www.groupeformation.fr
- **IST - Institut Supérieur du Tertiaire**
10 rue Aimé-Pupin 04 76 28 26 98

SEYSSINET-PARISET

- **ISFEC - Institut Supérieur de Formation pour les Enseignants des Ecoles**
15, rue la Tuilerie 04 76 42 22 31
isfp.superdoc.com/

ST-ÉGRÈVE

- **IFSI - Institut de Formation en Soins Infirmiers**
Centre hospitalier
3, rue de la Gare 04 76 56 42 34
www.ifsi.fr

Formation initiale, formations diplôme d'état d'infirmier, formation continue, préparation aux concours des personnels de santé, documentation recherche

ST-MARTIN-D'HÈRES

- **Sciences Po**
1030, av. Centrale 04 76 82 60 00
www.sciencespo-grenoble.fr

Enseignement sup. privé

CORENC

- **ITEC Boisfleury**
118, av. de l'Eygala 04 76 90 12 16
www.itecboisfleury.fr
Enseignement général et technologique

GIÈRES

- **IDRAC école supérieure de commerce**
3B, rue de la Condamine
www.ecoles-idrac.com 04 76 09 15 72
1er cycle BTS Management des unités commerciales, Négociation relations clients, Assistant de gestion PME-PMI
2e cycle, Marketing et négociation industrielle, Marketing/ Gestion des entreprises
Formations Post bac, post bac+2, post bac+3, post bac+4

GRENOBLE

- **Cours Gallien**
18, rue Aimon-de-Chissée
www.cours-gallien.fr 04 76 03 15 99
- **CREEFI - Centre Régional d'Enseignement, d'Études, de Formation et d'Insertion**
26, rue P.-Mérimee 04 76 22 13 21
www.creefi-formation.fr
- **CREEFI - LTPP Iser-Bordier**
26, rue P.-Mérimee 04 76 22 05 97
www.lycee-iserbordier.fr
- **Ecole Fauquier Hays**
38, rue d'Alembert 04 76 48 15 48
www.ecolefauquier.fr

MFR de Vif : Formations par alternance

DES MÉTIERS À L'AIR VIF !



Formation par alternance école / entreprise pour une orientation réussie (23 semaines de stage / 17 semaines d'école).
4^e et 3^e par alternance : aide à l'orientation professionnelle (1 lieu de stage par trimestre)



- SECONDE PRO "Nature, Jardins, Paysage, Forêt"
- BAC PROFESSIONNEL "NATURE" option gestion des milieux naturels et de la faune
- CAPA Entretien Espace Rural par apprentissage
- BPREA Brevet Professionnel Responsable d'Exploitation Agricole
- Formation pour adultes : forêt, trufficulture, espaces verts...

Établissement privé laïque sous contrat avec le Ministère de l'Agriculture.
Association loi 1901 - Bourses possibles - Internat ou 1/2 pension

MFR www.mfr-vif.com - www.formation-mfr38.info
50, av. de Rivalta blog : www.mfrtrieves.fr - 04 76 72 51 48
Vif mfr.vif@mfr.asso.fr

ALTERNANCE

Lycée Saint-Exupéry

PRENDRE UN NOUVEAU DÉPART



Un encadrement rapproché des élèves

Renseignements pratiques

- Régime : **INTERNAT**, 1/2 pension, externat
- Bourses nationales
- Transport direct de la gare routière
- Inscription sur RDV



Portes ouvertes 2014

Samedi 22 mars 9h - 18h
Mercredi 9 avril 13h - 18h
Mercredi 14 mai 13h - 18h



Cycle d'orientation

- 4^e et 3^e EA (Brevet des collèges)

Cycle professionnel

- BAC PRO SAPAT Services Aux Personnes et Aux Territoires

Débouché vers les :

- Écoles : aide-soignante, auxiliaire puéricultrice, ambulancier...
- Poursuite d'études : BTS, BTSA



LYCÉE SAINT-EXUPÉRY Établissement catholique sous contrat avec le Ministère de l'Agriculture www.lycee-saint-exupery.com
264, rue des Frênes 38870 St-Siméon-de-Bressieux 04 74 20 02 04

● **École professionnelle Elag**
31, rue Bajatière 04 76 44 20 52
www.ecole-elag.com

L'école des métiers de la production mécanique

● **Grenoble École de Management**
12, rue P.-Sémard 04 76 70 60 60
www.grenoble-em.com

● **Lycée Pierre Ternier** p72
5 bis, rue J.-Foulier 04 76 54 57 81
www.lycee-pierreternier.org

● **Sup21**
6, rue Irvoy 04 76 46 00 47

● **Supcrea**
CEMOI Bât. B
12, rue Ampère 04 76 87 74 75
www.supcrea.com

Prépa aux grandes écoles de création, design graphique, infographie, concepteur Webdesigner, réalisateur 3D

● **Supinfo**
16, rue Henri-Barbusse
www.supinfo.com

Formations en informatique

● **Univeria** p77, 113
6, rue Irvoy 04 76 46 00 47
www.univeria.fr

Formations post bac de la mise à niveau au BTS, prépas concours. Communication/ hôtellerie restauration / immobilier / assurance / transport / notariat / Rh / paramédical / social / arts appliqués

MEYLAN

● **Aries - École sup. d'Infographie**
Innovée!
8, ch. des Clos 04 76 41 00 00
www.aries3d.org

Bachelors et masters européens spécialisés en infographie plurimédia, concepteur 3D / VFX, game design

Formations professionnalisantes concepteur 3D, infographie multimedia 3D, infographie webdesign, infographie publicitaire, VFX visual effects, webmaster

MOIRANS

● **Fédération Départementale des MFR de l'Isère**
Parc du Vergeron 04 76 35 05 63
www.formation-mfr38.info

Les établissements de l'Isère accueillent plus de 3 000 jeunes et adultes en formation, de la 4ème au BTS dans plus de 13 secteurs d'activités différents

PONT-DE-CLAIX (LE)

● **Enliv**
4, rue de la Paix 04 76 09 81 45
www.enliv38.com

ST-ÉGRÈVE

● **MFR St-Égrève**
2B, av. Gal-de-Gaulle 04 38 02 39 50
www.mfr-stegreve.fr

Maintenance Industrielle / Maintenance énergétique / Maintenance Informatique et réseaux

ST-MARTIN-D'HÈRES

● **École des métiers de l'énergie**
Paul-Louis Merlin
41, rue Henri-Wallon 04 76 24 84 20
etplm.fr.schneider-electric.com

École d'entreprise de Schneider Electric

● **Institut supérieur de Formation des Charmilles**
8, rue du Tour-de-l'Eau
www.les-charmilles.fr 04 76 03 74 00

TRONCHE (LA)

● **Capex Sup**
4, av. de l'Obiou 04 56 52 52 60
www.capexsup.com

Prépa santé, paramédical, juridique, soutien scolaire, sciences po, comptabilité

● **ITEC Boisfeury**
76, Grande-Rue 04 76 42 04 89
www.techoisfeury.fr

Enseignement professionnel (Bac pro, BEP, CAP), mais aussi enseignement supérieur (BTS)

VIROIN

● **Sup.Formation**
22, crs Sénozan 04 76 05 27 13
www.sup-formation.org

BTS Assistant(e) de Gestion - Assistante(e) de Manager - Comptabilité et Gestion des Organisations - Management des Unités Commerciales - Négociation et Relation Client - Professions Immobilières

INPG - Institut national polytechnique de Grenoble

GRENOBLE

● **Grenoble INP**
46, av. Félix-Viallet 04 76 57 45 00
www.grenoble-inp.fr

L'INP de Grenoble regroupe 6 écoles d'ingénieurs

Universités

Sciences sociales et humaines

GRENOBLE

● **IUT 2 Grenoble**
2, pl. Doyen-Gosse 04 76 28 45 09
www.iut2.upmf-grenoble.fr

DUT, licences pro., secteur tertiaire, licence générale en Gestion, diplômes intermédiaire en expertise comptable

● **UFR Institut d'Urbanisme de Grenoble**
14, av. M.-Reynard 04 38 49 84 50
www.upmf-grenoble.fr

ST-MARTIN-D'HÈRES

● **Faculté d'économie de Grenoble**
73, rue Universités 04 76 82 54 58
ese.upmf-grenoble.fr

● **IAE - Institut d'Administration des Entreprises**
525, av. Centrale 04 76 82 59 27
www.iae-grenoble.fr

Formation et masters en gestion et management

Formations en Finance, Management, Marketing, Management des Systèmes d'Information

Formation initiale, continue ou alternance avec accès direct en Master2

● **IEP - Institut d'Étude Politique**
1030, av. Centrale 04 76 82 60 00
www.iep-grenoble.fr

● **IUP Ingénierie Économique**
1241, rue Résidences 04 76 82 54 91
www.iup-ie.com

● **Université Pierre Mendès-France**
151, rue Universités 04 76 82 54 00
www.upmf-grenoble.fr

Droit, Économie et gestion, Homme - sociétés - technologie

Sciences technologie médecine

ST-MARTIN-D'HÈRES

● **IUT 1 Grenoble**
151, rue Papeterie 04 76 82 53 00
www.iut-uf-grenoble.fr

Chimie - Électronique, Automatismes, Informatique Industrielle, Énergie électrique - Génie Civil - Mécanique et Productique - Réseaux et Télécommunications - Services et Réseaux de Communication - Thermique et Énergie

● **Université Joseph Fourier**
Domaine Universitaire
621, av. Centrale 04 76 51 46 00
www.ujf-grenoble.fr

Sciences fondamentales : Mathématiques, physique, chimie - Informatique et mathématiques appliquées - Mécanique - Biologie - Sciences de la terre et de l'univers - Géographie - Éducation physique et sportive

Sciences appliquées : Science et génie des matériaux - Génie civil et géotechnique - Génie mécanique et productique - Génie thermique - Informatique industrielle et instrumentation - Technologies de l'information et mathématiques appliquées - Prévention des risques industriels - Ingénierie biomédicale - Médecine et pharmacie

Lettres et langues

ST-MARTIN-D'HÈRES

● **Université Stendhal**
1180, av. Centrale 04 76 82 43 00
www.u-grenoble3.fr

4 grands pôles de compétence : - Lettres et arts : lettres classiques et modernes, arts du spectacle, métiers de la culture, métiers des bibliothèques

- Langues : langues, littératures (LEA) pour commerce international, traduction... Anglais, allemand, espagnol, italien, portugais, russe, chinois, japonais, néerlandais, arabe

- Sciences du langage : langage et linguistique, enseignement du français langue étrangère, industries de la langue, ingénierie pédagogique multimedia...

- Sciences de la communication : communication d'entreprise, communication scientifique et technique, journalisme...

Formation

● **AFRAT - Ass. pour la Formation aux Métiers du Tourisme Rural**
314, ch. du Manoir 04 76 95 35 08
www.afrat.com

Formations aux métiers du tourisme rural pour adultes avec accompagnement et suivi des projets professionnels.

● **CROLLES**
148, rue E.-Mounier 04 76 08 01 15
www.mfr-crolles.org

Classe préparatoire à l'apprentissage / Mécanique agricole / Motoculture de plaisance / Mécanique engins de TP / Mécanique matériel de manutention

DOMÈNE

● **Domène Technologies Formations**
45, rte de Savoie 04 76 77 55 00
www.domene-formation-caces.com

GRENOBLE

● **Anglais facile, Allemand ludique**
04 76 52 26 50

● **CREEFI - Centre Régional d'Enseignement, d'Études, de Formation et d'insertion**
26, rue P.-Mérimee 04 76 22 13 21
www.creefi-formation.fr

● **CREEFI - LTPP Iser-Bordier**
26, rue P.-Mérimee 04 76 22 05 97
www.lhces-iserbordier.fr

● **École de la 2e Chance**
8, rue Aimé-Pupin 04 76 29 03 03
www.e2c38.fr

Propose à des jeunes adultes âgés de 18 à 25 ans, déçolisés, sans qualification ni diplôme, un parcours de formation de 6 à 8 mois les conduisant à une insertion sociale et professionnelle durable.

Information collective 1er Lu 10h30

● **GRETA de Grenoble** p75
27, rue A.-France 04 76 33 27 63
www.greta-grenoble.com

6 dispositifs de formation professionnelle

Industrie, bâtiment, tertiaire, santé-sociale, hôtellerie restauration, montagne tourisme, langues

Parcours diplômant et qualifiants

Atelier de remise à niveau, accompagnement à la VAE, bilan de compétences

● **Groupe formation de la CCI**
7, rue Hoche 04 76 28 29 28
www.groupeformation.fr

● **IMT - Institut des Métiers et des techniques**
10, rue Aimé-Pupin 04 76 28 26 98
www.groupeformation.fr

● **ISCO - Institut Supérieur de la Construction**
10, rue A.-Pupin 04 76 28 26 98

10 rue Aimé-Pupin 04 76 28 26 98

● **Konitive Formation**
9, av. Paul-Verlaine 04 76 50 85 92
www.konitive-formation.com

● **Prostyle Formation**
11, rue Gerin 04 76 70 49 76
www.grenoble-coiffure-formation.fr

Formation coiffure (CAP, BP, remise à niveau et perfectionnement pro)

● **Signêtic** p76
12/14, rue C.-Genin 04 76 89 15 14
www.signêtic.fr

Formation de Langue Sourde Française

● **Sup21**
9, rue Gal-Ferrié 04 76 86 67 50

● **Supcrea**
CEMOI Bât. B
12, rue Ampère 04 76 87 74 75
www.supcrea.com

Prépa aux grandes écoles de création, design graphique, infographie, concepteur Webdesigner, réalisateur 3D

● **Supinfo** p75
16, rue Henri-Barbusse
www.supinfo.com

Formations en informatique

● **UIAD - Université Inter Âges du Dauphiné**
2, sq. Belmont 04 76 42 44 63
www.uiad.fr

Langues, informatique, nouvelles technologies, tablettes, smartphones, sciences, lettres, philosophie, arts plastiques...

Ouverte à tous.

● **Univeria Sup21** p77, 113
6, rue Irvoy 04 76 46 00 47
www.sup21.com

● **Wall Street Institute**
22, crs Jean-Jaurès 04 76 12 25 12
www.wallstreetinstitute.fr

Particuliers et entreprises

● **Wes'Sup**
6, bd Gambetta 04 56 52 52 52
www.wes-sup.fr

MEYLAN

● **Aries - École sup. d'Infographie**
8, ch. des Clos 04 76 41 00 00
www.aries3d.org

Bachelors et masters européens spécialisés en infographie plurimédia, concepteur 3D / VFX, game design

Formations professionnalisantes concepteur 3D, infographie multimédia 3D, infographie webdesign, infographie publicitaire, VFX visual effects, webmaster

● **CNPC Alpes**
32, ch. Vieux-Chêne 04 76 48 01 59
www.cnpc.fr

Centre National Professionnel pour la Commercialisation des articles de sports

MOIRANS

● **AFPI**
83, rue Chatagnon 04 76 35 85 00
www.afpi38.com

Formations professionnelles et alternances, conseils et accompagnement : techniques, organisations, management, risques industriels

● **Fédération Départementale des MFR de l'Isère**
Parc du Vergeron 04 76 35 05 63
www.formation-mfr38.info

Les établissements de l'Isère accueillent plus de 3 000 jeunes et adultes en formation, de la 4ème au BTS dans plus de 13 secteurs d'activités différents

PONT-DE-CLAIX (LE)

● **AFPA - Centre de Formation Professionnelle des Adultes**
38, av. Victor-Hugo 04 76 99 00 99
www.afpa.fr

● **Enliv**
4, rue de la Paix 04 76 09 81 45
www.enliv38.com

ST-ÉGRÈVE

● **MFR St-Égrève**
2B, av. Gal-de-Gaulle 04 38 02 39 50
www.mfr-stegreve.fr

Maintenance industrielle / Maintenance énergétique / Maintenance informatique et réseaux

Formation continue

ANTENNE CENTRE ISÈRE



- Industrie
- Hôtellerie Restauration
- Bâtiment
- Langues
- Tertiaire
- Remise à niveau
- Santé-Social
- Insertion
- Montagne
- Conseil, Bilan, VAE
- Tourisme

**Construisons ensemble
votre solution-formation**

www.greta-grenoble.com

- ▶ Formations diplômantes et qualifiantes
- ▶ Modules professionnels de 7h à 350h
- ▶ Atelier de remise à niveau, langues
- ▶ Accompagnement à la VAE
- ▶ Bilan de compétences

GRETA DE GRENOBLE

27, rue Anatole France
Grenoble cedex 2

Tél 04 76 33 27 63

www.greta-grenoble.fr

DEVENEZ EXPERT EN INFORMATIQUE



SUPINFO
International University

rendez-vous sur
supinfo.com

LE SAVIEZ-VOUS ?

SUPINFO, c'est :

80% de cours d'informatique
dès la 1^{ère} année

PRÈS DE 100% d'embauche
après 5 ans
(Statistiques 2012)

0€ de frais avec le contrat
de professionnalisation
DÈS LA 3^{ÈME} ANNÉE

inscription gratuite sur enrolment.supinfo.com

SUPINFO : 16 rue Henri Barbusse - 38100 Grenoble



Crédit d'impôts de 50 % du coût total

Soutien scolaire personnalisé, cours de langue pour tous dispensés par des professionnels de l'enseignement.



Cours particuliers à domicile **PROGRESS SYSTEME**

Le soutien scolaire 100% grenoblois depuis 1996

Informations et inscriptions au 04 76 81 44 76
29 Bd des Alpes - 38246 Meylan - www.progress-systeme.com

ST-MARTIN-D'HÈRES

- **CNED**
2401, rue Piscine
www.cned.fr
- **CNFPT - Centre national de la Fonction Publique Territoriale**
440, rue Universités **04 76 15 01 00**
www.cnfpt.fr
- **Formation continue Université Joseph Fourier**
621, av. Centrale **04 56 52 03 29**
- **Formation continue Université Pierre Mendès-France**
151, rue Universités **04 76 82 55 40**
- **Formation continue Université Stendhal**
1141, av. Centrale **04 76 82 43 82**
www.u-grenoble3.fr/formation-continue
- **Institut supérieur de Formation des Charmilles**
8, rue Tour-de-l'Eau **04 76 03 74 00**
www.les-charmilles.fr
- **L'escal**
76, rue Champ-Roman **04 76 42 07 27**
www.escal38.fr

SUSVILLE

- **Lycée Professionnel Alpes Sud Isère**
Rond-Point Villaret **04 76 81 52 60**
www.lycealpessudisere.fr
- Classes Pré-Professionnelles : 3e Prépa-pro, 3e Prépa-pro aménagée
- Métiers de la production : CAP CIP
- Métiers de la maintenance : Bac Pro MEI

VIF

- **MFR de Vif** **p73**
50, av. de Rivalta **04 76 72 51 48**
www.mfr-vif.com

Orientation 4e - 3e - CAP - Bac Pro - Technicien / Nature et Aménagement / Agriculture / Forêt

VOIRON

- **Ecole de Yoga de Voiron** **p68**
8, rue des Terreaux **04 76 91 97 30**

Yoga occidental

Formations d'enseignants

- **Sup. Formation**
22, crs Sénozan **04 76 05 27 13**
www.sup-formation.org

Formations Qualifiantes (En 1 an) : Attaché(e) de Gestion - Direction de Magasin - Vendeur, Négociateur, Chef de Rayon

Formations Pro Spécialisées : Comptabilité Informatisée - Gestion du stress - Le Français enfin maîtrisé - Prévention et arrêt du tabagisme - Réintégrer le service Paye - Anglais, Allemand, Italien, Espagnol - Informatique de Bureau DIF - Contrat de professionnalisation

● **TSF - Tremplin Sport Formation**
180, bd Charavines **04 76 67 04 05**
www.tremplinsport.fr

Formations autour de 4 pôles de compétence : Sport/Santé, Sports collectifs, Animation, Numérique

● **Dépannage en informatique**
GRENOBLE
Dépan à Dom 38 **p30**
www.depan-a-dom38.fr **06 70 46 87 39**

Informations

BIJ et PIJ

- **ÉCHIROLLES**
- **BIJ Échirolles** **04 76 22 48 12**
Sq. Champ-de-la-Rousse

EYBENS

- **PIJ Eybens**
89, av. Jean-Jaurès **04 76 62 34 86**

FONTAINE

- **PIJ**
48, av. A.-Briand **04 76 56 21 91**

GIÈRES

- **PIJ**
Esplanade 8-Mai-45 **04 76 89 49 12**

GRENOBLE

- **ADIJ**
16, bd A.-Sembat **04 76 86 56 00**
www.adij.fr

- **Pôle Jeunesse**
16, bd A.-Sembat **04 76 86 56 00**

SASSENAGE

- **PIJ Sassenage**
1, av. de Valence **04 76 26 18 87**

SEYSSINET-PARISSET

- **PIJ Seyssinet-Parisset**
7, all. des Glycines **04 38 124 124**

ST-ÉGRÈVE

- **PIJ**
4, av. Gal-de-Gaulle **04 76 13 18 05**
www.men-neron.com

ST-MARTIN-D'HÈRES

- **PIJ St-Martin-d'Hères**
30, av. B.-Frachon **04 76 60 90 70**

VARCES-ALLIÈRES-ET-RISSET

- **PIJ Varcès** **04 76 72 84 12**
Espace Charles-de-Gaulle

CIO

GRENOBLE

- 23 ter, rue A.-France **04 76 84 41 10**
58, av. M.-Berthelot **04 76 25 22 80**

ST-MARTIN-D'HÈRES

- **CELAIO Université Joseph Fourier**
621, av. Centrale **04 76 51 46 21**

- **CIO St-Martin-d'Hères**
8, rue Jean-Villar **04 76 25 14 09**

- **CIOsup Pierre Mendès-France**
151, rue Universités **04 76 82 55 45**

- **SIO - Université Stendhal**
1180, av. Centrale **04 76 82 43 11**

Autres points d'informations

GRENOBLE

- **CROUS Grenoble**
5, rue d'Arsonval **0 810 064 069**
www.crous-grenoble.fr

- **Ctre Dépt de Documentation Pédagogique Isère**
11, av. Gal-Champon **04 76 74 74 74**
www.crdp.ac-grenoble.fr

- **Espace Information et Emploi INPG**
46, av. Felix-Viallet **04 76 57 43 87**
emploi.grenoble-ino.fr

- **ONISEP - Orientation et information**
11, av. Gal-Champon **04 76 74 70 27**
www.onisep.fr

ST-MARTIN-D'HÈRES

- **CROUS Grenoble Universités**
351, all. H.-Berlioz **0 810 064 069**
www.crous-grenoble.fr

- **EVE - Espace Vie Étudiante**
701, av. Centrale **04 56 52 85 19**
asso-seve.org/

- **Service d'accueil handicap**
271, rue Houille-Blanche **04 76 82 84 70**
www.grenoble-univ.fr/handicap



FORMATION LANGUE DES SIGNES

► 14 niveaux ► Programme européen

- **Particuliers :**
 - Cours hebdomadaires
 - Stages intensifs
 - Stages accélérés
 - Ateliers bébés / enfants
- **Entreprises / Scolaires :**
 - Modules adaptés
 - Ateliers de sensibilisation courts

12-14 rue Claude Genin 38100 GRENOBLE
04 76 89 15 14 - 06 45 09 35 51
www.signethic.fr - contact@signethic.fr

▲ **Arts Appliqués**

- **Mise à Niveau Arts Appliqués** / Prépa Écoles d'Arts
- **BTS Design d'Espace***
- **BTS Design Graphique***
> Option A : Communication & Médias Imprimés
> Option B : Communication & Médias Numériques
- **Design Graphique*** (titre certifié niveau II)**

▲ **Management / Droit / Ressources Humaines**

- **BTS Notariat***

- **BTS Transport et Prestations Logistiques***
- **BTS Professions Immobilières***
- **BTS Assurance***
- **Chargé Ressources Humaines*** (titre certifié niveau II)**
- **Manager Ressources Humaines*** (titre certifié niveau I)**

▲ **Communication**

- **BTS Communication**
- **Manager du marketing et communication intégrée*** (titre certifié de niveau I)**

▲ **Santé / Social**

- **BTS Diététique**

▲ **Prépas concours des écoles paramédicales et sociales**

- Prépa Soins Infirmiers
- Prépa Educateur Spécialisé
- Prépa Educateur Jeunes Enfants
- Prépa Assistant(e) Social(e)
- Prépa Auxiliaire Puériculture
- Prépa Aide Soignant(e)
- Prépa Moniteur éducateur

- Prépa Ambulancier
- Prépa Aide Médico Psychologique

▲ **Hôtellerie - Restauration**

- **Mise à Niveau Hôtellerie-Restauration**
- **BTS Hôtellerie-Restauration***

* Formations dispensées en régime Scolaire et Alternance
** Organisme certificateur : Sciences U

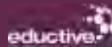
WWW.UNIVERIA.FR

UNIVERIA GRENOBLE
6, RUE IRVOY
38000 GRENOBLE

TÉL. 04 76 46 00 47
FAX 04 76 47 01 16
grenoble@univeria.fr

WWW.ETAAG.FR

INSTITUT
D'ENSEIGNEMENT
SUPÉRIEUR
TECHNIQUE PRIVÉ



Formation
scolaire ou alternance



BTS Services Informatiques aux Organisations (SIO)

Pré requis : Baccalauréat
Durée de la formation : 24 mois

Concepteur Réalisateur Web (CRW)

Titre certifié niveau 2
Pré requis : Bac +2 validé en graphisme, communication visuelle, informatique ou expérience professionnelle équivalente
Durée de la formation : 12 mois

Chargé de projets en systèmes informatiques appliqués

Titre certifié niveau 2
Pré requis : Bac+2 validé en informatique ou une prépa scientifique
Durée de la formation : 12 mois

Concepteur Développeur en Informatique (CDI)

Titre professionnel niveau 2
Pré requis : bac+2 informatique au minimum, ou requalification d'informaticien ayant une expérience en développement
Durée de la formation : 24 mois

Nouveaux locaux !

6, rue Irvoy - 38000 GRENOBLE
Tél. 04 76 46 00 47 Fax. 04 76 47 01 16
accueil@sup2i.com



www.sup2i.com

PATINOIRE POLESUD IT'S SO FRESH C'EST TELLEMENT FRAIS !

Animations, jardin de glace pour les plus petits, soirées à thèmes, stages pour les 5 /11 ans...

Polesud, patinoire de l'agglomération grenobloise, vous accueille toute l'année.

SAISON 14-15



Patinage libre



Jardin de glace

Nocturnes

Renseignements :
04 76 392 500

et sur le site
Pole-sud.org



Retrouvez-nous sur facebook



polesud

PATINOIRE
DE L'AGGLOMERATION GRENOBLOISE



- > Culture - 79
- > Loisirs - 88
- > Offices de tourisme - 92
- > Sports - 94
- > Festivals, événements - 98

Culture | Archives | Bibliothèques et médiathèques | | Billetterie | Cinémas

Archives

GRENOBLE

- Archives départementales de l'Isère
2, rue A-Prud'homme 04 76 54 37 81
www.archives-isere.fr
Lu au Ve 8h50 - 17h, Sa
(1 sur 2) 8h45 - 11h45
- Archives municipales
Hôtel-de-Ville
11, bd Jean-Pain 04 76 76 34 22
archives.grenoble.fr/
Lu 10h30 - 17h, Ma, Me 13h -
17h, Je, Ve 9h - 12h30

Bibliothèques universitaires

GRENOBLE

- BUFM (IUFM)
30, av. M.-Berthelot 04 56 52 07 88
sicc11.ujf-grenoble.fr/
Lu au Ve 8h30 - 18h (17h le Ve)
- ST-MARTIN-D'HÈRES
- BU Droit-Lettres
Domaine universitaire
1130, av. Centrale 04 76 82 61 61
bibliothèques.upmf-grenoble.fr/
- BU Sciences
Domaine universitaire
915, av. Centrale 04 76 51 42 84
sicc11.ujf-grenoble.fr/
Lu au Sa 8h30 - 20h (17h le Sa)

TRONCHE (LA)

- BU Médecine Pharmacie
Pl. du Cdt-Nal 04 76 63 71 48
Lu au Je 8h30 - 22h, Ve 8h - 19h

Bibliothèques et médiathèques

GRENOBLE

- Artothèque municipale
Bibliothèque Kateb Yacine
202, Grand-Place 04 38 12 46 20
www.bm-grenoble.fr
Sept. à juin : Ma au Sa 12h - 18h30
(18h durant les vac. scolaires)
- Bibliothèque Abbaye-les-Bains
1, rue Bajatière 04 76 03 71 83
www.bm-grenoble.fr
Ma, Ve 15h - 19h, Me 10h - 12h
et 14h - 18h, Sa 10h - 12h30
et 14h - 17h (fermée Sa après-midi
durant les vac. scolaires)
- Bibliothèque Alliance
90, rue Stalingrad 04 76 09 21 24
Ma, Ve 15h - 18h30, Me 10h - 12h

et 14h - 18h, Sa 10h - 12h30 et
14h - 17h (fermée Sa après-midi
durant les vac. scolaires)

- Bibliothèque Arlequin
97, gal. l'Arlequin 04 76 22 92 16
Ma, Ve 15h - 18h30, Me 10h - 12h
et 14h - 18h, Sa 10h - 12h30 et
14h - 17h (fermée Sa après-midi
durant les vac. scolaires)
- Bibliothèque Centre Ville
10, rue République 04 76 54 57 97
Ma, Ve 13h - 18h30, Me, Sa
11h - 18h, Je 13h - 18h
- Bibliothèque de la Maison de la
Montagne
3, rue Raoul-Blanchard 04 76 44 67 03
www.grenoble-montagne.com
Lu au Ve 9h30 - 12h30 et 13h -
18h, Sa 10h - 13h et 14h - 17h
- Bibliothèque des éditions Glénat
Chapelle du Couvent Ste-Cécile
37, rue Servan 04 76 88 75 75
saintececile.glenat.com/bibliothèque/
Me, Ve 15h30 - 17h30
- Bibliothèque des Relais Lecture
130, av. Innsbruck 04 38 70 05 72
Sur rdv Lu 14h - 17h,
Ma au Ve 9h - 18h
- Bibliothèque du Conservatoire
de Grenoble
6, ch. de Gordes 04 76 46 91 53
Ma au Ve 13h - 18h30 (17h le Ve)
Fermée durant les vac. scolaires
- Bibliothèque du musée de Grenoble
5, pl. Lavallette 04 76 63 44 44
www.museedegrenoble.fr
Lu, Me, Je, Ve 14h - 18h
Fermée 1 mois l'été

- Bibliothèque de la Maison de la
Montagne
3, rue Raoul-Blanchard 04 76 44 67 03
www.grenoble-montagne.com
Lu au Ve 9h30 - 12h30 et 13h -
18h, Sa 10h - 13h et 14h - 17h
- Bibliothèque des éditions Glénat
Chapelle du Couvent Ste-Cécile
37, rue Servan 04 76 88 75 75
saintececile.glenat.com/bibliothèque/
Me, Ve 15h30 - 17h30
- Bibliothèque des Relais Lecture
130, av. Innsbruck 04 38 70 05 72
Sur rdv Lu 14h - 17h,
Ma au Ve 9h - 18h
- Bibliothèque du Conservatoire
de Grenoble
6, ch. de Gordes 04 76 46 91 53
Ma au Ve 13h - 18h30 (17h le Ve)
Fermée durant les vac. scolaires
- Bibliothèque du musée de Grenoble
5, pl. Lavallette 04 76 63 44 44
www.museedegrenoble.fr
Lu, Me, Je, Ve 14h - 18h
Fermée 1 mois l'été
- Bibliothèque Eaux-Clares
49, rue Eaux-Clares 04 76 21 25 28
Ma, Ve 15h - 18h30, Me 10h - 12h
et 14h - 18h, Sa 10h - 12h30
et 14h - 17h (fermée Sa matin
pendant les vac. scolaires)
- Bibliothèque école supérieure
d'art et design Grenoble-Valence
25, rue Lesdiguières 04 76 86 61 35
www.esag.fr
Lu, Ma, Je, Ve 9h - 12h30,
Lu, Ma 14h - 18h, Je 14h -
18h30, Ve 14h - 16h
- Bibliothèque Hauguelin
59, av. Mal-Randon 04 76 42 48 06
Ma, Ve 16h - 18h, Me 9h30 - 12h
et 14h - 17h, Sa 10h - 12h30

Vac. scolaires : Ma, Me,
Ve, Sa 10h - 12h30

- Bibliothèque Jardin de Ville
1, pl. de Gordes 04 76 44 75 60
Ma, Ve 16h - 18h, Me
10h - 12h et 14h - 18h, Je
16h - 18h30, Sa 14h - 17h
Vac. scolaires : Ma au Sa 14h - 17h
- Bibliothèque municipale
internationale
6, pl. de Sfax 04 38 12 25 41
Ma, Je, Ve 17h - 19h, Me 14h -
18h, Sa 10h - 12h30 et 14h - 17h
Vac. scolaires : Ma au Ve
14h - 18h, Sa 10h - 13h
- Bibliothèque Prémol
7, rue H.-Duhamel 04 76 09 02 14
Ma, Ve 16h - 18h30, Me
10h - 12h et 14h - 17h
Vac. scolaires : Ma, Me, Ve 10h - 12h
- Bibliothèque St-Bruno
8, pl. St-Bruno 04 76 96 82 95
Ma 15h - 19h, Me 10h - 12h et
14h - 18h, Ve 13h - 19h, Sa 10h -
12h30 et 14h - 17h (fermée Sa
après-midi durant les vac. scolaires)
- Bibliothèque Teisseire-Malherbe
12, all. C.-Pranard 04 76 86 52 00
Ma, Ve 15h - 18h30, Me 10h - 12h
et 14h - 18h, Sa 10h - 12h30
et 14h - 17h (fermée Sa matin
durant les vac. scolaires)
- Centre de ressources des
écritures théâtrales contemporaines
Troisième Bureau
1, rue Président-Carnot
Le Petit-Angle 04 76 00 12 30
www.troisiembureau.com
Lu au Ve 14h - 17h ou sur rdv
- Médiathèque Nature et
Environnement - MNEI
5, pl. Bir-Hakeim 04 76 51 56 76
www.mnei.fr
Ma au Ve 13h - 18h

VIZILLE

- Bibliothèque du Musée de la
Révolution française
Domaine de Vizille
Pl. du Château 04 76 78 71 85
www.musee-revolution-francaise.fr

Billetterie

GRENOBLE

- Théâtre de Grenoble - Billetterie
Pl. St-André 04 76 44 03 44
www.theatre-grenoble.fr

Cinémas

ÉCHIROLLES

- Pathé Échirolles
4, rue Albert-Londres 0 892 696 696
www.cinemasgaumontpathe.com
12 salles climatisées
accessibles aux handicapés,
2888 places, son numérique,
parking gratuit 800 places.

GRENOBLE

- CCC - Centre Culturel
Cinématographique
4, rue Hector-Berlioz 04 76 44 70 38
www.ccc-grenoble.fr
- Cinéma Vox
15, rue Thiers 04 76 46 43 46
- Cinémathèque de Grenoble
4, rue Hector-Berlioz 04 76 54 43 51
www.cinemathequedegrenoble.fr
- Connaissance du Monde
21, bd du Maréchal-Lyautey
Pathé Chavant 04 76 51 00 26
www.connaissancedumonde.com
- La Nef
1, rue Emile-Augier 04 76 46 53 25
● Le 102
102, rue d'Alembert 04 76 70 12 00
www.le102.net
- Le Club
9B, rue Phalanstère 04 76 87 46 21
www.cinemaclub.com
- Le Méléès
28, all. Henri-Frenay 04 76 47 99 31
www.cinemaleles.org
- Les 6 Rex
13, rue St-Jacques 0 892 68 00 31
04 76 51 72 00

- Maison de l'Image
97, gal. Arlequin 04 76 40 41 44
www.maison-image.fr
- Pathé Chavant
21, bd Mal-Lyautey 0 892 696 696
04 76 12 28 30
www.cinemasgaumontpathe.com
Multiplacé du 3e millénaire
10 salles écrans géants 3D
relief, accès handicapés, 2
950 places, son numérique.

ST-ÉGRÈVE

- La Vence Scène
1, av. Gal-de-Gaulle 04 76 56 53 18
04 76 56 53 63
www.lavencescene.saint-egreve.fr

ST-MARTIN-D'HÈRES

- Mon Ciné
10, av. A.-Croizat 04 76 44 60 11

Expositions, galeries d'art, centres culturels

EYBENS

● Espace Culturel Odyssee
89, av. Jean-Jaurès 04 76 62 67 47

FONTAINE

● VOG, centre municipal d'art contemporain
10, av. Aristide-Briand 04 76 27 67 64
levog-fontaine.eu/

Me, Sa 14h - 19h, Je, Ve 16h - 19h

GRENOBLE

● CCC - Centre Culturel Cinématographique
4, rue Hector-Berlioz 04 76 44 70 38
www.ccc-grenoble.fr

● CCSTI - Centre Culturel Scientifique Technique et Industrielle - La Casemate
2, pl. St-Laurent 04 76 44 88 80
www.ccsti-grenoble.org

Lu au Ve 9h - 12h et 13h30 - 17h30, Sa, Di et fériés 14h - 18h

● Centre national d'Art Contemporain - Le Magasin
8, esplanade André-Parcy
Site Bouchayer-Viallet 04 76 21 95 84
www.magasin-cnac.org

Me au Di 14h - 19h, pour les groupes visite possible le matin sur rdv du Ma au Sa (04 76 21 65 25)

● Les Amis du Musée de Grenoble
5, pl. Lavalette 04 76 63 44 29
www.amismuseegrenoble.org

● Conférences, visites culturelles, activités pédagogiques
● Maison de l'Architecture de l'Isère
4, pl. de Bérulle 04 76 54 29 97
www.ma38.org

● Maison de l'Image
97, gal. Arlequin 04 76 40 41 44
www.maison-image.fr

● Maison de l'International
1, rue Hector-Berlioz 04 76 00 76 80
Information, documentation, expositions, rencontres

PIN (LE)

● Grange dièmière
Montée Sylve-Bénite 04 76 55 64 15
www.paysvoironnais.info

Ancienne dépendance du manoir de la Sylve Bénite, la Grange Dièmière date de 1655. Elle s'impose par les vastes proportions de sa charpente, et ses remarquables vantaux d'origine.

PONT-DE-CLAIX (LE)

● Les Moulins de Villancourt
85, crs St-André 04 76 98 53 63

ST-MARTIN-D'HÈRES

● Espace Vallées
14, pl. la République 04 76 54 41 40

VINAY

● Le Grand Sèchoir
Maison du Pays de la Noix
705, rte de Grenoble 04 76 36 36 10
www.legrandsechoir.fr

Espace culturel consacré à la richesse d'une civilisation de la noix forgée autour d'une culture spécifique avec ses coutumes, ses savoir-faire, ses outils et ses habitants

Avril à oct. : Ma au Di 10h - 18h ; nov. à mars : Ma au Di 14h - 17h30

Grottes

BALME-LES-GROTTES (LA)

● Grottes de la Balme
04 74 96 95 00

www.grotteslabalme.com
Osez l'aventure intérieure... Suspendu, mystère, sensations et découverte des chauves-souris sont au programme de cette visite originale d'environ 1h15 destinée à toute la famille...

CHAPELLE-EN-VERCORS (LA)

● Grottes de la Draye Blanche
04 75 48 24 96

www.drayeblanche.com
Avril à sept. : tous les jours 10h - 17h (18h en juillet et août)

CHORANCHE

● Grottes de Choranche
www.choranche.com 04 76 36 09 88

À 1h de Grenoble et de Valence, en passant par Pont-en-Royans, découvrez l'une des plus belles grotte de France, ornée de milliers de stalactites fistuleuses, véritables pailles de cristal de 3 m de long et de quelques millimètres de diamètre

Ouvert tous les jours, toute l'année. Sur place : restaurant et bar panoramiques avec terrasses, exposition permanente sur la préhistoire, promenade de découverte de l'environnement de 1,5 km sur le chemin des cascades
Exposition permanente sur la préhistoire, promenade de découverte de l'environnement de 1,5 km sur le chemin des cascades.

ORGnac-L'AVEN

● Grotte et musée régional de Préhistoire
04 75 38 65 10
www.orgnac.com

Une histoire commencée depuis 110 millions d'années où le temps a façonné un fantastique monde souterrain et nous a légué sa mémoire. Proposé au Patrimoine Mondial de l'Humanité, ce lieu est aujourd'hui parmi les plus grandes cavités du monde, un espace de découverte et de conservation du milieu souterrain.

SASSENGE

● Caves de Sassenage
www.sassenage.fr 04 76 27 55 37

Aux portes de Grenoble, découvrez les caves de Sassenage. La légende de Méliusine est la plus célèbre de Sassenage, faisant partie intégrante du patrimoine de la commune, et plus particulièrement des Caves, depuis des siècles
Promenades spéléo, et visites toute l'année pour les groupes (sur réservation)
L'accrogrotte : Pont de singe, passerelle, marches de via ferrata Le tout parfois à 15 mètres de hauteur et dans une grotte, à la fraîche !
Visites (environ 1h) : avril, nov. et déc. : sur rdv uniquement (20 pers. mini) ; mai, oct. : Sa, Di 13h30, 15h, 16h30 ou sur rdv ; juin, sept. : Me au Di 13h30, 15h, 16h30, 18h ; juillet, août : tous les jours 13h15, 13h45, 14h30, 15h, 15h45, 16h15, 17h, 17h30

ST-AGNAN-EN-VERCORS

● Grottes de la Luire
Le Passage 04 75 48 25 83

La nature a des secrets que les hommes tentent parfois de percer.

ST-CHRISTOPHE-LA-GROTTE

● Site de St-Christophe-la-Grotte
3796, rte de Chambéry
www.animgrotte.com 04 79 65 75 08

À la frontière de la Savoie et du Dauphiné, passez une journée inoubliable sur le Site de St-Christophe. Les grottes sculptées par les eaux depuis des millions d'années ; le Défilé des Echelles, passage ancestral de la Voie sarde ; et les multiples sentiers de randonnée sauront combler petits et grands amateurs de Nature et de Patrimoine.

ST-NAZAIRE-EN-ROYANS

● Grottes de Thais 04 75 48 45 76
www.grotte-de-thais.com

Grâce à un mode de visite tout à fait inédit, vous partirez en famille, entre amis faire l'exploration de la grotte sur un circuit balisé et commenté, à votre rythme. Ce Jeu de piste souterrain propose aux enfants un commentaire à leur portée, sur un parcours aménagé, sans difficulté.

Illustrations sonores, atelier des Petits Dru-Magnon - à partir de 5 ans pendant les vacances scolaires, espace livres, film... vos enfants seront les acteurs de cette visite, sur les traces de Noug, l'enfant de la grotte rouge.

Librairies et papeteries

GRENOBLE

● Librairie des Alpes p81
1, rue Casimir-Périer 04 76 51 57 98
www.librairie-des-alpes-grenoble.com

Ma au Sa 10h - 12h et 15h - 19h

● Librairie le Square
2, pl. Dr-Léon-Martin 04 76 46 61 63
www.librairielesquare.fr

Lu 14h - 19h, Ma au Sa 9h - 19h

● Papeterie Roulet
24, rue Ivroy 04 76 96 91 44

Ludothèques

GRENOBLE

● Ludothèque Arlequin
97, gal. de l'Arlequin 04 76 22 42 20

● Ludothèque Bois d'Artas
3, rue Augereau

Ma 16h - 17h30, Me 9h30 - 11h30 et 15h30 - 17h30.
Fermeture en août.

● Ludothèque CAF
10, rue R.-Lesage 04 76 33 23 80

● Ludothèque Chapi Chapo
4, rue Louis-Lachenal 04 76 09 79 83

● Ludothèque Ludobulle
10, rue H.-Le-Chatelier

● Ludothèque Mistral
1, rue Augereau

Musées

ALLEVARD

● Musée Jadis Allevard
Pl. des Forges 04 76 45 16 40
museedallevard.wordpress.com/

L'histoire du Pays à travers les activités humaines : la sidérurgie, le patrimoine rural et le thermalisme
Expositions permanentes et temporaires

Mi-mai à mi-sept. : tous les jours sauf Sa 15h - 18h

Toute l'année sur rdv pour les groupes

ALPE-D'HUEZ (L')

● Musée d'Huez et de l'Oisans
Av. de Brandes 04 76 11 21 74
www.musee-alpedhuez.com

Fondé à partir des collections archéologiques issues des chantiers de fouilles de Brandes, le musée est véritable conservatoire des arts et traditions populaires du canton. Il est le premier musée créé en Oisans et bénéficie de la reconnaissance officielle par la Direction des Musées de France.

Le Musée d'Huez et de l'Oisans, comme son nom l'indique, s'intéresse dans tous ses aspects et toutes époques confondues au territoire communal et cantonal, et plus généralement à la vie en haute montagne. Il place l'homme au centre de toutes les préoccupations.

Dec. à avril et juillet/août : tous les jours (sauf Sa) 10h - 12h et 15h - 19h ; mai/juin et sept. à nov. : sur rdv pour les groupes sauf we

AOSTE

● Musée gallo-romain et site archéologique
43, pl. du Musée 04 76 32 58 27
maire-aoste.fr/informations.html

Lu, Je, Ve 10h - 12h et 13h - 17h, Me, Sa, fériés 14h - 17h

BÂTE-MONTGASCON (LA)

● Musée du Tisserand dauphinois
76, rue Tisserands 04 74 83 08 99
tisserand.dauphinois.free.fr

Mai à oct. : Me au Di 14h - 18h (sauf fériés)

À partir de mars sur rdv pour les groupes

BEAUVOIR-EN-ROYANS

● Couvent des Carmes
Site du Château 04 76 38 01 01
www.couventdescarmes.com

2 musées : Musée de l'histoire des Dauphins et Musée de l'histoire de la fore du Vercors

Beceau de l'histoire des Dauphins, le Couvent des Carmes surplombe la vallée de l'Isère, sous les contreforts verdoyants du massif du Vercors. Situé en bordure d'un bourg médiéval fortifié, au c/sur d'un environnement naturel exceptionnel, ce couvent restauré du XIVe siècle renoue avec son histoire et vous invite à la découverte de la Flore du Vercors.

BOURG-D'OISANS

- Musée des Minéraux et de la Faune des Alpes
Pl. de l'Église 04 76 80 27 54

La richesse de sa collection minéralogique et le dynamisme de la mise en scène de la faune en font un formidable espace de découverte du patrimoine naturel et culturel de l'Oisans. Il est animé chaque année par de nouvelles expositions temporaires.

Le musée est centre d'accueil du Parc National des Écrins : sa salle de projection vous transporte au cœur du parc, à la découverte de la faune alpine.

BOURGOIN-JALLIEU

- Musée Victor-Charretton
17, rue Victor-Hugo 04 74 28 19 74
Ma au Di 10h - 12h et 14h - 18h

BRESSIEUX

- Château et Musée archéologique
BP 14 04 74 20 15 45
bressieux38.free.fr/

Ce musée archéologique évoque, grâce à 400 objets et documents, la vie dans la forteresse, l'occupation humaine dans la région depuis les origines et la vie religieuse dès le IXe siècle. Entrée gratuite pour le premier dimanche de chaque mois.

Musée : juin à sept. :
Me au Di 15h - 19h

Château : entrée libre toute l'année

CHAMP-SUR-DRAC

- Musée Autrefois
Pont-de-Champ 04 76 68 82 55
assoc.orange.fr/musee-autrefois

Ce musée d'histoire locale évoque la vie des anciens ouvriers paysans et de leurs familles au début du XIXe siècle.

Après vac. février au 1er nov. : Sa 15h - 18h

Toute l'année sur rdv pour les groupes

CHARAVINES

- Maison de pays - Musée du lac de Pladru
15, pl. de l'Église 04 76 55 77 47
www.museelacdepaladru.com

Présentation des collections néolithiques et du début de l'An Mil découvertes lors des fouilles du lac de Paladru.

Oct. à mars : Lu au Ve 14h - 17h ; avril à sept. : tous les jours 14h - 18h

Toute l'année sur rdv pour les groupes

COMBE-DE-LANCEY (LA)

- Musée rural des Arts et Traditions populaires La Combe, autraté (La Combe, autrefois)
Annexes du château de La Combe

Installé dans les annexes du château, le musée rural présente : outils agricoles, vieux métiers, objets domestiques, faune, géologie, documents, photos etc... le tout retraçant la vie d'autrefois dans un village de la montagne de Belledonne.

CÔTE-ST-ANDRÉ (LA)

- Le Paradis du chocolat Château Louis XI
Rue des Remparts 04 74 20 35 89
www.paradis-chocolat.com

Visites libres ou commentées

- Musée des liqueurs
www.cherry-rocher.fr 04 74 93 38 10

Du 2e Ma de juillet à sept. :
Ma au Di 15h - 18h (sauf 14 juillet et 15 août).

Le reste de l'année : Di et fériés 15h - 18h

Fermé en janv. et fév.

- Musée Hector Berlioz
69, rue République 04 74 20 24 88
www.musee-hector-berlioz.fr

Installé dans la maison natale du compositeur, le musée Hector-Berlioz évoque la vie et l'œuvre du grand musicien romantique.

Tous les jours sauf Ma 10h - 12h30 et 13h30 - 18h (19h en juillet, août)

Pendant le Festival Berlioz tous les jours 10h - 20h

Fermeture : 1er janvier, 1er mai et 25 décembre

ÉCHIROLLES

- Musée de la Viscose
27, rue du Tremblay 04 76 33 08 28
www.musee-viscose.fr

Histoire de l'industrie de la viscose en France

Lu au Ve 14h - 17h, 1er au 2e du mois 14h - 18h

- Musée Géo-Charles
1, rue Géo-Charles 04 76 22 58 63
www.ville-echirolles.fr

Lieu d'art contemporain, ce musée accueille des artistes, des expositions temporaires et des performances. Signe particulier ? Le sport comme sujet d'art.

Tous les jours 14h - 18h (19h Sa et Di de mars à oct.)

Fermé le Ma, 1er janv., 1er mai et 25 déc.

ENTREMONT-LE-VIEUX

- Musée de l'ours des Cavernes
04 79 26 29 87
www.musee-ours-cavernes.com

Mai, juin, sept. : Lu au Sa 14h - 18h, Di, fériés 10h - 12h30 et 14h - 18h ; juillet, août : tous les jours 10h - 12h30 et 14h - 18h ; oct. à avril (pendant les vac. scolaires) : tous les jours sauf Sa 14h - 18h

Fermé le Ma, 1er janv., 1er mai et 25 déc.

Tous les jours 14h - 18h (19h Sa et Di de mars à oct.)

Fermé le Ma, 1er janv., 1er mai et 25 déc.

Tous les jours 14h - 18h (19h Sa et Di de mars à oct.)

Fermé le Ma, 1er janv., 1er mai et 25 déc.

Tous les jours 14h - 18h (19h Sa et Di de mars à oct.)

Fermé le Ma, 1er janv., 1er mai et 25 déc.

Tous les jours 14h - 18h (19h Sa et Di de mars à oct.)

Fermé le Ma, 1er janv., 1er mai et 25 déc.

Tous les jours 14h - 18h (19h Sa et Di de mars à oct.)

Fermé le Ma, 1er janv., 1er mai et 25 déc.

Tous les jours 14h - 18h (19h Sa et Di de mars à oct.)

Fermé le Ma, 1er janv., 1er mai et 25 déc.

Tous les jours 14h - 18h (19h Sa et Di de mars à oct.)

Fermé le Ma, 1er janv., 1er mai et 25 déc.

Tous les jours 14h - 18h (19h Sa et Di de mars à oct.)

- Musée appartement natale de Stendhal
Rue J.-J.-Rousseau 04 76 42 41 41

Panorama de la vie et de l'œuvre de l'écrivain grenoblois aux travers de portraits, manuscrits, éditions rares, documents originaux.

Visites sur rdv à l'OT uniquement

- Musée archéologique Grenoble - St-Laurent
Pl. St-Laurent 04 76 44 78 68
www.musee-archeologique-grenoble.fr

Site patrimonial majeur en Europe, le Musée archéologique Grenoble St-Laurent (MAG), au cœur de l'un des plus anciens quartiers de la ville, a ouvert de nouveaux ses portes au public.

Tous les jours sauf Ma 10h - 18h

Fermeture : 1er janvier, 1er mai et 25 décembre

- Musée Dauphinois
30, rue M.-Gignoux 04 57 58 89 01
www.musee-dauphinois.fr

Installé en surplomb de la ville, dans l'ancien monastère de Sainte-Marie d'en-Haut fondé au XVIIe siècle par saint François de Sales et sainte Jeanne de Chantal, classé Monument historique.

Tous les jours sauf Ma 10h - 18h (19h de juin à août)

- Musée de Grenoble
5, pl. Lavalatte 04 76 63 44 44
www.museedegrenoble.fr

Art ancien, moderne et contemporain

Tous les jours sauf Ma 10h - 18h30

- Musée de l'Ancien Évêché
2, rue Très-Cloîtres 04 76 03 15 25
www.ancien-veche-isere.fr

Histoire de l'Isère et de ses habitants

Lu, Ma, Je, Ve 9h - 18h, Me 13h - 18h, Sa, Di 11h - 18h

- Musée de la Résistance et de la Déportation
14, rue Hébert 04 76 42 38 53
www.resistance-en-isere.fr

Retrace les événements marquants de l'histoire locale, replacés dans le contexte historique français et mondial.

Lu, Me, Je, Ve 9h - 18h, Ma 13h30 - 18h, Sa, Di 10h - 18h

- Musée des Automates
12, rue des Arts 04 76 43 33 33
Me au Di 14h - 18h30

Site sommital du Fort de la Bastille

04 76 00 92 25

04 76 00 92 25

04 76 00 92 25

04 76 00 92 25

04 76 00 92 25

04 76 00 92 25

04 76 00 92 25

04 76 00 92 25

04 76 00 92 25

04 76 00 92 25

04 76 00 92 25

04 76 00 92 25

04 76 00 92 25

04 76 00 92 25

04 76 00 92 25

04 76 00 92 25

04 76 00 92 25

04 76 00 92 25

04 76 00 92 25

04 76 00 92 25

04 76 00 92 25

04 76 00 92 25

04 76 00 92 25

04 76 00 92 25

04 76 00 92 25

04 76 00 92 25

04 76 00 92 25

04 76 00 92 25

04 76 00 92 25

04 76 00 92 25

04 76 00 92 25

04 76 00 92 25

04 76 00 92 25

Librairie des Alpes

LITTÉRATURE ET HISTOIRE DES ALPES

Les livres que vous ne trouverez pas ailleurs.



LIBRAIRIE DES ALPES

1, rue Casimir-Périer 04 76 51 57 98

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

GRÉSY-SUR-ISÈRE

● **Écomusée de la Combe de Savoie**
Les Côteaux du Salin 04 79 37 94 36
perso.orange.fr/lescoteauxdusalin/
Tous les jours 14h - 17h
(18h en juillet et août)

HIÈRES-SUR-AMBY

● **Maison du Patrimoine de Hières-sur-Ambly**
Montée de la Cure 04 74 95 19 10
La vie quotidienne des hommes de la Préhistoire au Moyen Âge.

JARRIE

● **Musée de la Chimie**
Le Clos Jouvin
100, montée Creuse 04 76 68 62 18
www.ville-jarrie.fr
Présentation de matériel industriel et de laboratoire, maquettes et vidéo illustrant de nombreux aspects scientifiques et techniques de la chimie d'hier et d'aujourd'hui

Pour privilégier l'accueil du public, lui permettre de suivre un parcours de visite cohérent et didactique, le musée est en plein travaux et ré-ouvrira début 2014 pour vous accueillir dans un tout nouvel environnement muséal !
Tous les jours sauf Je, Di et fêtes 14h30 - 17h30

LANS-EN-VERCORS

● **La Magie des automatés** p99
785, ch. des Fusillés 04 76 95 40 14
www.magiedesautomates.com
Une visite féérique pour petits et grands au cœur d'un monde merveilleux parmi plus de 300 personnages animés.

Le rêve se poursuit également à l'extérieur dans le village des ours. Une vingtaine de petits chalets où des ours s'amuse à reproduire les gestes des artisans de la région
Ma ou Sa 14h - 18h, Di et fêtes 10h30 - 18h30
Vac. scolaires : tous les jours 10h30 - 18h30

MARCHES (LES)

● **Musée du Vigneron**
Hameau de St-André 04 79 28 13 32
En Savoie
Musée des outils et ustensiles de la vigne et du vin sortis de l'oubli
Dégustation des vins de l'exploitation

MENS

● **Musée du Trièves**
Pl. de la Halle 04 76 34 88 28
Situé au cœur du quartier historique de Mens, le Musée du Trièves retrace l'histoire des hommes qui ont façonné ce paysage.

MONT-DE-LANS

● **Musée du Patrimoine Chasal-Lento** 04 76 80 23 97
La maison des Arts et des Traditions - CHASAL-LENTO - présente la vie de habitants du pays au fil du temps. Les colporteurs, le Barrage du Chambon, la vie quotidienne et la porte romaine vous y sont racontées par des gens du pays.

● **Musée Maison de la montagne** p93
Av. de la Muzelle 04 76 79 53 15

La Maison de la Montagne vous propose une balade dans le monde des animaux des Montagnes, la beauté et la rareté de la flore. Venez découvrir la géologie du massif, de la formation des montagnes à l'échelle du globe jusqu'à l'histoire des sommets les plus proches.

MOTTE-D'AVELLANS (LA)

● **La Mine Image**
Rte des 4-Galeries 04 76 30 68 74
www.mine-image.com

L'univers fascinant de la mine et des «queules noires» conté par des guides de façon insolite, riche d'anecdotes sur ces hommes et ces femmes qui ont su nous transmettre leur savoir, leur vie en toute humilité.

MURE-D'ISÈRE (LA)

● **Musée Mathéysin**
Maison Caral
Rue Colonel-Escalon 04 76 30 98 15
musee.mathesyine.com/
Une visite à ne pas manquer pour comprendre l'histoire économique, sociale et humaine du pays mathéysin
2 mai au 31 oct. : tous les jours (sauf Ma) 13h - 18h30. Accueil des groupes toute l'année sur rdv

POINT-DE-BEAUVOISIN (LE)

● **Musée de la machine à bois**
Pl. Trillat 04 76 37 27 90
Unique en France, sur 400m2, cet atelier restitue l'ambiance d'un atelier de la première moitié du XXe siècle.

Mai à sept. : tous les jours sauf Ma 14h - 18h30 ; oct. à avril : we 14h - 18h
Toute l'année sur rdv pour les groupes

POINT-EN-ROYANS

● **Musée de l'Eau**
www.musee-eau.com 04 76 36 15 53

Expositions permanentes sur les eaux du monde et les eaux du Vercors
2 films 3D : Blue Magic et Ocean Jungle
Ouvert toute l'année tous les jours
Avril à sept. : 10h - 19h30 ; juillet et août : 10h - 20h ; oct. à mars : 10h - 19h

ROMANS-SUR-ISÈRE

● **Musée international de la chaussure**
Rue Bistour 04 75 05 51 81
Portail Roger-Vivier 04 75 02 28 72
www.ville-romans.com

Histoire et collection internationale de la chaussure, de l'antiquité à nos jours. Expositions à thèmes
Oct. à avril : Ma ou Sa 10h - 17h, Di 14h30 - 18h ; mai à sept. : Ma ou Sa 10h - 18h (ouvert le Lu en juillet et août), Di 14h30 - 18h

ST-ANTOINE-L'ABBAYE

● **Musée départemental**
Le Noviciat 04 76 36 40 68
www.musee-saint-antoine.fr

Installé au cœur du village médiéval de Saint-Antoine - l'Abbaye classé parmi les «Plus Beaux Villages de France», le musée départemental constitue un ensemble remarquable pour les hommes curieux de leur histoire.
Mars à mi-nov. : tous les jours sauf Ma 14h - 18h ; juillet / août : tous les jours sauf Ma 10h30 - 12h30 et 14h - 18h

ST-DÉSIRAT

● **Musée de l'Alambic - Distillerie Jean Gauthier**
600, rte de la Syrah 0 810 000 148
www.jeangauthier.com

Un des plus grands spécialistes mondiaux de l'eau de vie de poire.
De magnifiques appareils en cuivre provenant des quatre coins de France, ainsi qu'une collection de matériels, ustensiles et autres outils constituent en 30 tableaux la mémoire d'une partie de l'histoire rurale. En circulant dans le musée vous découvrirez l'atelier de distillation, la chaîne d'emouteillage, l'un de nos chais de vieillissement et tout le processus de fabrication grâce à un diaporama d'images numériques.

Dégustation en fin de visite.
Lu au Ve 9h - 12h et 14h - 18h, Sa 10h - 12h et 14h - 18h30, Di et fêtes 14h - 18h30 ; mi-juillet à mi-août : journée continue jusqu'à 19h.

ST-LAURENT-DU-POINT

● **Maison de Mariette**
Rue Souvenir-Français 04 76 55 17 73
la-maison-de-mariette.over-blog.com

ST-PIERRE-DE-CHARTREUSE

● **Musée d'art sacré contemporain**
Eglise de St-Hugues-de-Chartreuse 04 76 88 65 01
www.saint-hugues-arcabas.fr

Située au cœur du Parc naturel régional de la Chartreuse, l'église de St-Hugues présente l'originalité d'avoir été entièrement décorée par le peintre Arcabas.

Tous les jours sauf Ma 10h - 13h et 14h - 18h
● **Musée du Monastère de la Grande Chartreuse** p84

La Corrierie 04 76 88 60 45
www.musee-grande-chartreuse.fr

La Corrierie est l'un des deux ensembles religieux qui ont abrité pendant des siècles les moines Chartreux, tout à été pensé pour vous permettre de participer au mystère des lieux et de vous imprégner de la vie retirée des moines
Le réaménagement complet du Musée permet de mieux comprendre le mystère de l'Ordre des Chartreux. Découvrez aussi la «Galerie des Cartes» qui vous plongera dans l'histoire et l'architecture des

nombreux monastères Chartreux à travers toute l'Europe.
Ouvert du 5 avril au 2 nov. 2014
Mai à sept. : tjl 10h - 18h30 ; avril, oct., nov. : Lu au Ve 13h30 - 18h, we et fêtes 10h - 18h

ST-ROMAIN-EN-GAL

● **Musée archéologique**
RD 502 04 74 53 74 01
Le site archéologique de St-Romain-en-Gal, quartier de Vienne, le commerce et la vie quotidienne dans la ville de Vienne à l'époque gallo-romaine

TRONCHE (LA)

● **Musée des sciences médicales**
Rue du Musée 04 76 76 51 44
musee-sciences-medicales.fr/

Le Musée se situe dans l'ancienne chapelle des Tuberculeux, appelée aussi chapelle de l'Asile des Vieillards, du nom de l'ensemble pavillonnaire dans lequel elle se situe
Ma, Me 9h30 - 11h30 et 12h30 - 16h30, Je 12h30 - 16h30

● **Musée Hébert**
Ch. Hébert 04 76 42 97 35
www.musee-hebert.fr

Les salles de présentation permanente déclinent par thèmes la longue carrière de l'artiste à travers ses œuvres et celles de ses amis.
Tous les jours sauf Ma 10h - 18h (19h le Di de juin à sept.)

VARCES-ALLIÈRES-ET-RISSET

● **L'Univers du Modèle Réduit**
La Giraudière 04 76 72 89 27
Découvrez 5000 pièces et miniatures réparties dans 160 vitrines.

VASSIEUX-EN-VERCORS

● **Mémorial de la Résistance**
Col de la Chau 04 75 48 26 00
www.memorial-vercors.fr

Le Mémorial de la Résistance est l'étape centrale d'un parcours qui incite le visiteur à découvrir les lieux où se sont déroulés les événements tragiques du Vercors. Il offre par sa sobriété et sa représentation symbolique, une certaine image de ce que fut jadis, durant les années sombres de la deuxième Guerre Mondiale, la Résistance.

Nov. à mars : Me au Di 10h - 12h et 14h - 17h ; avril, oct. : Lu au Ve 12h - 17h, Sa, Di, fêtes 10h - 17h ; mai, juin : Lu au Ve 12h - 18h, Sa, Di, fêtes 10h - 18h ; juillet à sept. : tous les jours 10h - 18h
● **Musée de la Préhistoire du Vercors** 04 75 48 27 81
www.prehistoire-vercors.fr

La visite de ce musée de site vous invite à découvrir le P51 (site intact du néolithique final), les techniques de taille du silex, et 250 000 ans de préhistoire d'un territoire.

Avril, sept. : tous les jours 10h - 12h30 et 14h - 17h ; mai, juin : tous les jours : 10h - 12h30 et 14h - 18h ; juillet, août : tous les jours 10h - 18h
Vac. scolaires : se renseigner

10 musées départementaux à (re)découvrir



Osez les musées !

Entrez, c'est gratuit !

- Maison Bergès
- Musée de la Houille blanche
- Musée archéologique Grenoble-Saint-Laurent
- Musée de l'Ancien Évêché
- Musée d'art sacré contemporain Saint-Hugues-de-Chartreuse
- Musée dauphinois
- Musée de la Résistance et de la Déportation de l'Isère
- Maison des Droits de l'Homme
- Musée de la Révolution française Domaine de Vizille
- Musée de Saint-Antoine-l'Abbaye
- Musée Hébert
- Musée Hector-Berlioz

www.isere-culture.fr



isère
CONSEIL GÉNÉRAL
www.isere.fr

VAUJANY

- Musée Edf Hydrélec
Le Verney 04 76 80 78 00
www.musee-hydrélec.fr

Retrace l'histoire de l'hydroélectricité à travers les âges ainsi que la fabuleuse aventure de la construction du barrage de Grand'Maison.

Hydrélec vous propose de découvrir le fonctionnement des roues hydrofolies, turbines, centrales. Diverses expositions autour de l'électricité complètent la visite. Musée fermé pour travaux lors de la mise à jour du guide

VIENNE

- Musée archéologique, Église St-Pierre
Pl. St-Pierre 04 74 85 20 35
www.musees-vienne.fr

Le musée, situé dans l'ancienne église Saint-Pierre, l'une des plus anciennes églises conservées en élévation (V-XI siècles), accueille un ensemble lapidaire important provenant presque exclusivement de la Vienne antique.

Ma au Ve 9h30 - 12h30 et 14h - 17h, Sa, Di 13h30 - 17h30

- Musée des Beaux-Arts
Pl. de Miremont 04 74 78 71 04
www.musees-vienne.fr

Archéologie locale (vie quotidienne à la fin de la période gauloise), collection de faïences françaises, peintures (XVIIe - début XXe s.)

VILLARD-BONNOT

- Musée de la Houille Blanche - Maison Bergès
40, av. Papeteries 04 38 92 19 60
www.musee-houille-blanche.fr

Lieu de mémoire exceptionnel pour évoquer la naissance de l'hydroélectricité et rendre hommage aux hommes qui ont participé à cette aventure à la source même d'un développement technologique et économique.

Avril à oct. : Me au Di 13h - 18h ; nov. à mars : Me au Di 13h30 - 17h30

VILLARD-DE-LANS

- Maison du patrimoine
Pl. de la Libération 04 76 95 17 31
www.legrandsechoir.fr

Ethnologie locale : outils, ustensiles de la vie quotidienne, photos.

VINAY

- Maison du Pays de la Noix
705, rte de Grenoble 04 76 36 36 10
www.legrandsechoir.fr

La richesse d'une civilisation de la noix avec ses coutumes, ses savoir-faire, ses outils et ses habitants
Avril à oct. : Ma au Di 10h - 18h ; nov. à mars : Ma au Di 14h - 17h30

VOIRON

- Musée Mainssioux
7, pl. Léon-Chaloin 04 76 65 67 17
www.voiron.fr

Présente les œuvres du peintre voironnais Lucien Mainssioux.
Ma au Di 14h - 18h (sauf 1er mai)

Parcs et jardins

ÉCHIROLLES

- Parc de la villa Géo-Charles
1B, rue Géo-Charles Parc public

FONTAINE

- Parc de la Poya
Rue de l'Abbé-Vincent Parc public

GRENOBLE

- Jardin de ville
5, Jardin-de-Ville Jardin public
- Jardin des Dauphins
24, quai de France Jardin public
- Jardin des plantes
1, rue Dolomieu Jardin public
- Jardins du musée Dauphinois
30, rue M.-Gignoux 04 57 58 89 01
www.musee-dauphinois.fr
- Parc Albert Michallon
46, av. Mal-Randon Parc public
- Parc Paul Mistral
11, bd Jean-Pain Parc public

JARRIE

- Parc du Clos Jouvin
Hôtel de Ville Parc public

MEYLAN

- Parc des Étangs Parc public
- Parc des Ombrages Parc public
- Parc des Saules Parc public
- Parc du Bachais Parc public
- Parc du Bruchet Parc public

MOIRANS

- Parc de la Grille
111, rue République Parc public

PONT-DE-CLAIX (LE)

- Parc Auguste Borel
Montée George-Tord Parc public
- Parc de la Colombe
Rue Lionel-Terray Parc public
- Parc Jean de la Fontaine
Quart. Grand-Galet Parc public

RIVES

- Parc de l'Orgère
Rue Sadi-Carnot Parc public

SASSENAGE

- Jardins du château de Sassenage
04 38 02 12 04
www.chateau-de-sassenage.com

Un des plus grand jardins à la française du Dauphiné
Parc en libre accès toute l'année, sauf les jours fériés
Lu au Ve 9h - 17h, Sa, Di 14h - 17h (19h les Di d'été)

SEYSSINS

- Parc François Mitterrand
Mairie Parc public

ST-ÉGRÈVE

- Parc Barnave
Barnave Parc public
- Parc de Rochepleine
Rochepleine Parc public

ST-GEOIRE-EN-VALDAINE

- Parc du château de Longpra
Longpra 04 76 07 63 48
www.chateauaude-longpra.com

TOUVET (LE)

- Jardins du château du Touvet
www.touvet.com 04 76 08 42 27

L'eau y est partout présente en cascades et en bassins, son bruissement permanent accompagne le visiteur. Un remarquable escalier d'eau à l'italienne est l'élément majeur de ces jardins. Des terrasses à la française encadrées de charmilles offrent des parterres de broderie de buis sur fond de gazon et passe-pieds en graviers colorés.

TRONCHE (LA)

- Jardins du musée Hébert
Ch. Hébert 04 76 42 97 35
www.musee-hebert.fr

TULLINS

- Le Clos des Chartreux
Hôtel de Ville Parc public

VIRIEU

- Parc du château de Virieu
Le Château 04 74 88 27 32
www.chateau-de-virieu.com
- Parc privé ouvert aux horaires du château

VILLAR-D'ARÈNE

- Jardin botanique alpin du Lautaret p85
Col du Lautaret 04 92 24 41 62
sajf-ujf-grenoble.fr

La collection des plantes propose une vision générale de la flore de la plupart des régions froides du globe (montagnes et régions subpolaires). Elle s'enrichit régulièrement de nouvelles espèces.

Accès handicapés

Ouvert de juin à mi-sept.

tous les jours 10h - 18h

Visites guidées tous les jours

en juillet et août à 10h30,

14h30 et 16h (sur réservation)

VIZILLE

- Parc du domaine de Vizille
Domaine départemental
www.domaine-vizille.fr

Cent hectares de verdure s'étendent devant le château.

Ponctué par un magnifique plan d'eau et de nombreux canaux, le domaine offre de larges possibilités de promenade

VOIRON

- Le jardin de Ville
Crs B.-Castelbon
- Le parc de l'Hôtel de Ville compte 300 arbres différents dont beaucoup sont centenaires. A voir : la vaste pièce d'eau, les canards, oies, daims, la pelouse aux massifs floraux colorés. Aires de jeux pour enfants.

Patrimoine

Archéologie

HIÈRES-SUR-AMBY

- Parc archéologique de Larina
04 74 95 19 10
www.musee-larina-hieres.fr

Architecture

CÔTE-ST-ANDRÉ (LA)

- Les Halles 04 74 20 61 43
- Bâtiment en voûte à charpente de bois du XIIIe siècle, classées Monument historique

PIN (LE)

- Grange dimière
Montée Sylve-Bénite 04 76 55 64 15
www.paysvoironnais.info

Ancienne dépendance du monastère chartreux de la Sylve Bénite, la Grange Dimière date de 1655. Elle s'impose par les vastes proportions de sa charpente, et ses remarquables vantaux d'origine.

ST-MARTIN-LE-VINOUX

- La Casamaures
8 bis, av. Gal-Leclerc 09 50 71 70 75
casamaures.org

Demeure néo-mauresque bâtie dans un arborescent par un couple de grenoblois sous Napoléon III
Visite guidée pour particulier: chaque premier samedi du mois, à 14h

Châteaux

BARRAUX

- Fort Barraux 06 37 63 02 95
www.fort-barraux.fr

Classé Monuments Historiques
Fortification bastionnée construite au XVIe siècle par les savoyards et réaménagée par Vauban

BEAUVOIR-EN-ROYANS

- Ruines du château des Dauphins
04 76 38 01 01

Seuls les vestiges prestigieux de la chapelle et du donjon évoquent aujourd'hui les fastes du palais disparu.

BIMERS

- Château Servien
www.chateauservien.com
- Inscrit aux Monuments Historiques, nommé pour avoir vu naître Abel Servien en 1593
Visite intérieure seulement sur rdv

BRESSIEUX

- Château et Musée archéologique BP 14
04 74 20 15 45
bressieux38.free.fr/

Ce musée archéologique évoque, grâce à 400 objets et documents, la vie dans la forteresse, l'occupation humaine dans la région depuis les origines et la vie religieuse dès le IXe siècle

Entrée gratuite pour le premier dimanche de chaque mois.

Entrée libre toute l'année

CHAPAREILLAN

- Ruines du château de Bellecombe 04 76 97 68 08
- Inscrit aux monuments Historiques
Château delphinal existant dès le Xe siècle, maquette du site en mairie

CHEYLAS (LE)

- Manoir de la Tour 04 76 71 91 90
- Inscrit aux Monuments Historiques, construit entre le XVe et XVIe siècle

CÔTE-ST-ANDRÉ (LA)

- Ancien château Louis XI
04 74 20 61 43

Classé Monument historique, ancien château-fort construit au XIIe siècle, détruit au XVIe siècle il ne reste que la tour, le château que l'on connaît aujourd'hui fut construit au XVIIe siècle
Château partiellement accessible

FRANCIN

- Château de Carron 04 79 84 04 43
Édifié en 1768

GIÈRES

- Fort du Mürier 04 76 42 41 41
04 76 89 36 36

Accueille 2 expositions permanentes sur les fortifications grenobloises et sur l'histoire de l'agriculture de la colline du Mürier

GRENOBLE

- La Bastille 04 76 44 33 65
www.bastille-grenoble.com

Petite montagne fortifiée, grand domaine de découvertes

JARRIE

- Château médiéval de Bon Repos
Rte de Bon-Repos
www.chateauaubonrepos.com

Le château du XVe siècle

MONTMÉLIAN

- Forteresse de Montmélian
Accès libre 04 79 84 07 31

MORESTEL

- Tour médiévale 04 74 33 04 51
Château partiellement accessible

PASSAGE (LE)

- Château du Passage
2, rte de Virieu 04 74 88 15 77

Cette ancienne maison forte séduit par son architecture imprégnée de l'esprit dauphinois avec ses combles couverts de tuiles écailles. Au XVIIIe siècle, le château fut doté d'une chapelle avec trois autels de marbre et d'un grand escalier d'honneur

ROUSSILLON

- Château de Roussillon
04 74 86 72 07
www.ot-pays-roussillonnais.fr

Site renaissance classé, berceau du Nouvel An
L'architecture inspirée de la Renaissance italienne donne un cachet unique au château du Cardinal de Tournon, conseiller de François 1er.
La majestueuse salle de l'Édit témoigne de l'épisode historique de la signature de l'Édit de Roussillon faisant débiter l'année au 1er janvier.

Mai à mi-sept. : Je, Sa, Di 17h ;
mi-sept. à avril : Sa 14h30

SAPPEY-EN-CHARTREUSE (LE)

- Fort du St-Eynard 04 76 85 25 24
www.fortsteynard.com

Ouvert du 1er mai à la Toussaint

SASSENGE

- Château de Sassenage
04 38 02 12 04

www.chateau-de-sassenage.com

L'histoire illustrée au cœur de l'agglomération grenobloise.

Magnifique exemple de l'architecture française, le Château de Sassenage, construit au XVIIe siècle, a su préserver intacte l'identité de ses différents espaces de vie.

Mai, juin : Di 14h, 15h, 16h, 17h ;
juillet à mi-août : tous les jours
sauf Ve, Sa 14h, 15h, 16h, 17h

Toute l'année sur rdv pour les groupes (min. 15 pers.)

SEPTÈME

- Château de Septème
04 74 58 26 05

Remparts du XIIIe percés de nombreuses archères. Château des XIVe, XVe et XVIe siècles, avec cour intérieure, 2 étages de loggias Renaissance, une galerie à portique et un vieux puits de 60 m de profondeur. Jardin à la Française avec paons en liberté

ST-ALBIN-DE-VAULSERRE

- Château de Vaulserre
04 76 37 04 73

www.chateaudevaulserre.fr

Ancienne maison forte veillant la frontière entre la France et la Savoie, le Château de Vaulserre a été remanié et décoré au XVIIIe siècle.

ST-GEOIRE-EN-VALDAINE

- Château de Longpra
Longpra 04 76 07 63 48

www.longpra.com

Ensemble harmonieux classé monument historique. Longpra, maison-forte du XIIe, dont subsistent les douves et le pont-levis, transformée en maison d'agrément au XVIIIe, est située sur une île à 450 m d'altitude, entre la Grande Chartreuse et le Lac de Paladru.

ST-MAXIMIN

- La Tour d'Avalon 04 76 97 60 19

Construite en 1895 par les Chartreux en l'honneur de St-Hugues d'Avalon, évêque de Lincoln à la fin du XIIe siècle

Accessible jusqu'au sommet de ses 33m

ST-PIERRE-D'ENTREMONT

- Ruines du château de Montbel
04 79 65 81 90

Site classé, ruines d'un château de la fin du XIIe début du XIIIe siècle

TOUVEY (LE)

- Château du Touvey
www.touvey.com 04 76 08 42 27

Forteresse médiévale entourée de tours et de douves, transformée en château de plaisance au XVIIIe siècle. Mobilier, tableaux et souvenirs historiques.

Avril à juin : Di et fériés 14h - 18h ;
juillet, août : tous les jours sauf Sa 14h - 18h ; sept., Oct. : Di 14h - 18h
Toute l'année sur rdv pour les groupes

Col du Lautaret

JARDIN BOTANIQUE ALPIN DU LAUTARET



Ouvert tous les jours de 10h à 18h du 7 juin au dimanche 21 septembre 2014. Réservation obligatoire pour les groupes.

Entrée du jardin à 5 minutes de marche depuis les parkings du col du Lautaret.

Vente de plantes à la sortie du jardin (juillet et août).

JARDIN BOTANIQUE ALPIN DU LAUTARET

Col du Lautaret Villar-d'Arènes



- À 90 km de Grenoble et à 2100 mètres d'altitude, face aux glaciers de la Meije, plus de 2000 espèces de fleurs des Alpes et des montagnes du monde sont rassemblées sur les deux hectares de l'un des plus beaux jardins d'Europe.

Tarifs

- Normal : 6€* / groupes
- 12 à 18 ans : 4€
- - 12 ans : gratuit

*entrée gratuite ou à tarif réduit en début et fin de saison.



<https://sajf.ujf-grenoble.fr>
04 92 24 41 62

VIRIEU

● **Château de Virieu** 04 74 88 27 32

www.chateau-de-virieu.com

Château de l'an Mil édifié du XIe et XVIIIe siècles. Étonnant par son caractère militaire et ses jardins à la française, il offre à la visite de très belles pièces comme la chambre Louis XIII en damas rouge d'époque, la cuisine médiévale, la chapelle du XVIIe siècle et le donjon avec sa voûte «en entonnoir»

VIZILLE

● **Château de Vizille**

Domaine départemental

www.domaine-vizille.fr 04 76 68 07 35

Joyau de Vizille le château de Lesdiguières construit entre 1600 et 1619 est aujourd'hui Domaine départemental. Il forme, avec son parc de 100 hectares, un ensemble qui abrite le Musée de la Révolution française et un parc animalier où vivent en semi-liberté cerfs et daims ainsi qu'une pisciculture

Circuits/Sites

AIX-LES-BAINS

● **Aix Belle Époque** 04 79 88 68 00

www.aixlestebains.com

Ville d'Eaux prestigieuse qui accueillait à la fin du XIXe siècle, une société venue du monde entier. Découvrez le riche patrimoine Belle Époque d'Aix-les-Bains : casino et anciens palaces.

● **Balade dans Aix** 04 79 88 68 00

www.aixlestebains.com

Découvrez à pied du centre ville à travers les différents lieux marquants de l'histoire d'Aix-les-Bains, depuis l'époque romaine jusqu'à nos jours. Visite du musée Archéologique du Temple de Diane.

CHAMBERY

● **Visites guidées** 04 79 70 15 94

www.chambery.fr

Blotti au pied du château, le centre historique offre un tissu urbain dense et original fortement marqué par la présence de l'eau. Cet ensemble se caractérise par un dédale d'allées où s'ouvrent pour vous des cours d'hôtels particuliers. Leur architecture, d'inspiration piémontaise, est souvent agrémentée de décors (trompe-l'oeil, ferronnerie, sculpture?). En chemin, vous découvrirez un patrimoine vivant, ouvert à la création contemporaine.

CÔTE-ST-ANDRÉ (LA)

● **Parcours découverte du patrimoine**

04 74 20 61 43

Visites guidées pour les particuliers en été toute l'année pour les groupes sur réservation Renseignements à l'Office de Tourisme

MOIRANS

● **Parcours patrimonial**

www.ville-moirans.fr 04 76 35 77 33

Vestiges de l'Antiquité ou

du Moyen âge, découvrez la tour romaine, le couvent des Cordeliers, le parc de la Grille...

Le parcours patrimonial visible sur un panneau apposé à l'arrière de la mairie Annexe.

POINT-EN-ROYANS

● **Maisons suspendues**

04 76 36 09 10

ROYBON

● **Circuit découverte du Bourg**

04 76 36 25 86

THEYS

● **Theys un village de Belledonne**

04 76 71 05 47

Découvrez l'histoire du village et de ses habitants

TULLINS

● **Circuit historique**

www.ville-tullins.fr 04 76 07 00 05

Au cœur du vieux bourg de Tullins, remontez jusqu'au Moyen âge à une époque où la ville était une importante seigneurie du Dauphiné.

VOIRON

● **Circuit historique** 04 76 05 00 38

www.ville-voiron.fr

13 arrêts pour un circuit de 1h30 environ à faire en visite libre. Topo guide disponible gratuitement au bureau d'accueil de l'Office de Tourisme de Voiron

VOREPPE

● **Circuit historique** 04 76 50 26 71

www.histoire-voreppe.com

Un circuit patrimonial, comprenant 24 panneaux explicatifs, a été mis en place afin de souligner les différentes étapes de développement du bourg depuis le XIIe siècle jusqu'à nos jours.

Patrimoine industriel

COMBE-DE-LANCEY (LA)

● **Installations hydrauliques - Lac du Crozet**

Mises en place par Aristide Bergès à la fin du XIXe siècle, papeterie à Lancey et père de la «Huille Blanche». Il existe un document La Huille blanche, patrimoine industriel qui prépare votre visite des différents sites consacré à la huille blanche

MARCHES (LES)

● **Moulin à papier de la Tourne**

Ch. de la Tourne 04 79 28 13 31

www.moulin-a-papier.com

Reconstitution d'un ancien moulin à papier. Pour découvrir tous les stades de la fabrication traditionnelle du papier

PINSOT

● **Les moulins de Pinsot**

Rue Louise-Barnier 04 76 13 53 59

www.forgesmoulins.com

Moulin avec 2 meules à farine, moulin à huile de noix et un pressoir à fruits, construits au XIXe siècle, ces moulins sont restaurés et mis en valeur par les Amis des Forges et des Moulins en action en Pays d'Allevard

Visites mai, juin, sept. : Me au Di 15h, 16h30 ; juillet, août : Me au Di 10h30, 14h, 15h30, 17h

RENAVE

● **La Grande Fabrique**

ZA de la Vallée 06 77 84 03 38

Patrimoine des parcs et jardins, architectural et industriel. Visite de l'extérieur seulement, dans un parc agréable.

Patrimoine naturel

CHAPPELLE-EN-VERCORS (LA)

● **Route des Grands Goulets**

CHIRENS

● **Marais de Chirens** 04 76 48 24 49

Site aménagé pour l'accueil du public, le long de la «ronde du courlis vous découvrirez les différents paysages du marais, la roselière, une mare pédagogique et des infos sur la vie des marais

FARAMANS

● **Base nature et loisirs en Bièvre**

04 74 20 61 43

Dans un cadre enchanteur du marais de Faramans, venez vous détendre et pratiquer le golf, la pêche ou la marche (il existe de nombreux sentiers de randonnées), terrain de pétanque, aire de jeux pour enfants

ST-ISMIER

● **Espace naturel sensible Bois**

Français 04 76 52 00 65

Situé à proximité de la base de loisirs, cet espace présente une nature préservée, des équipements spécifiques tels que sentiers aménagés, observatoires, points d'arrêt, nichoirs

Des visites sont organisées samedi et dimanche après-midi ainsi que des animations thématiques

ST-JOSEPH-DE-RIVIÈRE

● **Tourbières de l'Herretang**

04 76 48 24 49

Sur les communes de St-Laurent-du-Pont et St-Joseph-de-Rivière, terres marécageuses, sentier découvert vous faisant découvrir l'histoire des tourbières, les chevaux camargais

ST-PIERRE-D'ENTREMONT

● **Cirque de St-Même**

Cirque calcaire d'où jaillit le Guiers-Vif

Patrimoine religieux

CHÂTENAY

● **Église-carillon** 04 74 20 09 82

Visite de l'église gothique sur rdv, elle accueille la 1re école municipale de carillonneurs. Le carillon est classé Monument historique, il est le plus ancien carillon de France

CHIRENS

● **Prieuré bénédictin** 04 76 35 20 02

www.prieuredechirens.fr

Classé Monument historique, église bénédictine (XIe siècle)

CORBEL

● **Chapelle vouïté**

Chapelle du XIVe siècle, vitraux réalisés par Arcabas

CÔTE-ST-ANDRÉ (LA)

● **Église St-André**

Église du XIe siècle

DOMÈNE

● **Prieuré bénédictin**

Classé monument historique Un des plus précoces édifices médiévaux conservé en Isère

MARNANS

● **Église prieurale St-Pierre**

Église de style roman classée monument historique

MAYRES-SAVEL

● **Église St-Jean-Baptiste**

Église romane

MOIRANS

● **Église St-Pierre** 04 76 35 44 55

Église prieurale du XIe siècle, remaniée au fil des siècles Possibilité de visites commentées gratuites sur demande, renseignements en mairie

ROYBON

● **Église St-Jean-Baptiste**

04 76 36 21 79

Église néo-romane du XIXe siècle

SALETTE-FALLAVALAUX (LA)

● **Notre-Dame-de-la-Salette**

lasalette.cef.fr 04 76 30 00 11

De renommée mondiale, le Sanctuaire de Notre Dame de La Salette se trouve en plein cœur des Alpes à 1800 m d'altitude, au milieu des alpages, dans un cadre naturel remarquable. Le sanctuaire est composé d'une basilique et de l'hôtellerie attenante. Il a vu le jour suite à l'apparition mariale de 1846. Depuis, les pèlerins et visiteurs ne cessent d'affluer. Visite libre ou guidée, musée gratuit. Offices religieux. Ouvert toute l'année, se renseigner

ST-CHEF

● **Abbaye de St-Chef** 04 74 92 59 92

Abbaye bénédictine classée

ST-GEORGE-EN-VALDAINE

● **Église**

Classée monument historique

XII-XVIe siècles

ST-PIERRE-DE-CHARTREUSE

● **Musée du Monastère de la Grande Chartreuse**

04 76 88 60 45

www.musee-grande-chartreuse.fr

La Corrierie est l'un des deux ensembles religieux qui ont abrité pendant des siècles les moines Chartreux, tout a été pensé pour vous permettre de participer au mystère des lieux et de vous imprégner de la vie retirée des moines

Le réaménagement complet du Musée permet de mieux comprendre le mystère

de l'Ordre des Chartreux.
Découvrez aussi la «Galerie des Cartes» qui vous plongera dans l'histoire et l'architecture des nombreux manoirs Chartreux à travers toute l'Europe.

Ouvert du 5 avril au 2 nov. 2014
Mai à sept. : tj 10h - 18h30 ;
avril, oct., nov. : Lu au Ve 13h30 - 18h, we et fériés 10h - 18h

VIENNE

● **Église et cloître St-André-le-Bas**
Pl. du Jeu-de-Paume 04 76 71 06
www.musees-vienne.fr

Ces deux édifices faisaient partie d'une riche et puissante abbaye, fondée au VIe siècle. Chapelle du palais du roi Boson, à la fin du IXe siècle, l'église fut remaniée au XIe et XIIe siècles.

VIIRON

● **Église de St-Bruno** 04 76 05 00 38

Inscrite monument historique, cet ensemble néo-gothique est une construction récente (1864). Vous pourrez admirer les vitraux retraçant la vie de saint Bruno, orgues classées Monument historique pour leur musicalité

● **Monastère de la Visitation**
Rue de May 04 76 05 26 29

Inscrite monument historique
Orgue à plus de 2 500 tuyaux, classé monument historique, heures d'orgues et concerts tout au long de l'année

VOREPPE

● **Église paroissiale St-Didier**
04 76 50 47 47

Inscrite Monument historique, construite entre 1857 et 1863

● **Monastère des Clarisses**
94, ch. Ste-Claire 04 76 50 26 03

● **Notre-Dame-de-Chalais**
Rte de Chalais 04 76 50 22 23
www.chalais.org

Inscrite monument historique. Monastère de dominicaines. Abbaye fondatrice de l'ordre de Chalais au XIIe siècle

Salles de spectacles

ÉCHIROLLES

● **Cinéma de la Ponatière**
2, av. Paul-Vaillant-Couturier
www.ville-echirolles.fr 04 76 40 05 05

● **La Rampe**
15, av. du 8-Mai-45 04 76 40 05 05
www.ville-echirolles.fr

EYBENS

● **Espace Culturel Odyssee**
89, av. Jean-Jaurès 04 76 62 67 47

FONTAINE

● **La Source**
38, av. Léonie 04 76 28 76 76
www.lasource-fontaine.eu

GIÈRES

● **Le Laussy**
Parc Michal 04 76 89 69 12
laussy.mairie-gieres.fr

GRENOBLE

● **Ampérage - ex Adape**
183, crs Berriat 04 76 96 55 88
www.ampere.fr

● **Conservatoire de Grenoble**
6, ch. de Gordes 04 76 46 48 44

● **Espace 600**
Le Patio 97, gal. Arlequin 04 76 29 42 82
www.espace600.fr

● **La Bobine**
42, bd Clemenceau 04 76 70 37 58
www.labobine.net

● **La Chaufferie**
98, rue Léon-Jouhaux 04 38 37 40 20
www.regie2c.com

● **La Soupe aux Choux**
7, rte de Lyon 04 76 87 05 67
jazzalsoupe.free.fr

● **Le 102**
102, rue d'Alembert 04 76 70 12 00
www.le102.net

● **Le Ciel**
2, rue Gal-Marchand 04 76 63 85 23
www.regie2c.com

● **Le Summum**
1, av. Innsbruck 04 76 39 66 00
www.alpeexpo.com

● **MC2**
4, rue Paul-Claudel 04 76 00 79 79
www.mc2grenoble.fr

● **Palais des sports**
14, bd Clemenceau 04 76 54 27 27
www.palais-des-sports.com

● **Salle Olivier-Messiaen**
1, rue Vieux-Temple 04 76 42 95 48

● **Théâtre Ste-Marie-d'En-Bas**
38, rue Tres-Cloîtres 04 76 42 01 50

MEYLAN

● **L'Hexagone**
24, rue Aiguinards 04 76 90 00 45
www.theatre-hexagone.eu

● **Maison de la Musique**
4, av. du Granier 04 76 18 54 00
www.maison-musique.fr

PONT-DE-CLAIX (LE)

● **L'Amphithéâtre**
Pl. Michel-Couëtoux 04 76 98 86 95
www.amphitheatre-pontdeclaix.com

SASSENGE

● **Théâtre en Rond**
4, rue F.-Gerin 04 76 27 85 30
www.theatre-en-rond.fr

SEYSSINET-PARISSET

● **Centre culturel Jean-Jacques Rousseau**
7, all. des Glycines 04 76 21 17 57

SEYSSINS

● **Le Prisme**
133, av. de Grenoble 04 76 70 39 94

ST-ÉGRÈVE

● **La Vence Scène** 04 76 56 53 63
1, av. Gal-de-Gaulle 04 76 56 53 18
www.lavencescene.saint-egreve.fr

ST-ISMIER

● **Agora**
Pl. de l'Agora 04 76 52 37 37
www.agora-saint-ismier.com

ST-MARCELLIN

● **Le Diapason**
11, rue Jean-Rony 04 76 38 81 22
www.diapason-saint-marcellin.fr

Musée de la Grande Chartreuse

La Grande Chartreuse, fondée par St-Bruno en 1084 est une destination incontournable.

Au cœur du parc naturel de Chartreuse, vous apprécierez les lieux de vie des moines Chartreux, la sérénité du site, et ce fameux «grand silence».



Seul le Musée de la Grande Chartreuse, à la Correrie, se visite. Cette ancienne dépendance du Monastère vous permet de découvrir la vie quotidienne et spirituelle des Pères et des Frères. Le Musée, réaménagé en 2012, vous aide grâce aux nombreux documents, films et témoignages inédits à percer le mystère de l'Ordre des Chartreux et leurs 900 ans d'histoire. Les audioguides en 7 langues dont une version enfant, font de ce lieu une belle sortie familiale.

- Préparez votre visite, regardez nos vidéos sur internet.
- À ne pas manquer en 2014, l'Exposition St-Bruno, Père des Chartreux pour le 5^e centenaire de sa canonisation.
- Tarif avec audioguide : 8,50 € ; enfant : 3,90 € ; Pack famille (2 adultes + 2/3 enfants) : 21,40 €

Ouvert du 5 avril au 2 novembre 2014, tous les jours. Mai à septembre : 10h - 18h30 ;
avril/octobre/novembre : 13h30 - 18h en semaine ; 10h - 18h les week-ends

MUSÉE DE LA GRANDE CHARTREUSE

La Correrie

St-Pierre-de-Chartreuse

www.musee-grande-chartreuse.fr

04 76 88 60 45

info@musee-grande-chartreuse.fr



Flashsez pour voir nos vidéos !



ST-MARTIN-D'HÈRES

● **L'Heure Bleue**
Rue Jean-Vilar
www.smh-heurebleue.fr
04 76 14 08 08

TRONCHE (LA)

● **La Faïencerie**
74, Grande-Rue
www.la-faïencerie.fr
04 76 63 77 49

VARCES-ALLIÈRES-ET-RISSET

● **L'Oriel**
Espace Charles-de-Gaulle
8, av. Joliot-Curie
www.varces.fr/moi_oriel.html
04 76 72 99 50

VOIRON

● **Café-concert Atmosphère**
MJC Mosaïque
93, av. Jean-Jaurès
www.mjc-voiron.org
04 76 65 90 83

Soirées concert 2 Ve soir/mois

● **Le Grand Angle**
6, rue Moulinet
www.le-grand-angle.fr
04 76 65 64 64

Théâtres

GRENOBLE

● **Le Petit 38**
38, rue St-Laurent
04 76 54 12 30

● **Le Petit Théâtre**
8, rue Pierre-Duclot
www.creac.fr
04 76 01 01 41

● **Salle Juliet Berto**
1, passage du Palais-de-Justice
www.theatre-grenoble.fr
04 76 54 03 08

● **Théâtre 145**
145, crs Berriat
www.letyriciegrenoble.com
04 76 84 01 84

● **Théâtre de Grenoble - Billetterie**
Pl. St-André
www.theatre-grenoble.fr
04 76 44 03 44

● **Théâtre de Poche**
183, crs Berriat
www.theatre-grenoble.fr
04 76 84 01 84

● **Théâtre des Peupliers**
2, rue des Trembles
04 76 29 10 92

● **Théâtre Prémol**
7, rue Henri-Duhame
www.mdhmjtheatre-premol.fr
04 76 33 38 25

PONT-DE-CLAIX (LE)

● **Théâtre Coccinelle**
23, av. de l'Osians
www.theatrecoccinelle.fr
04 76 46 21 71

Accueil à la ferme

CHAPELLE-EN-VERCORS (LA)

● Association pour la Promotion des Agriculteurs du Parc du Vercors
Av. Grands-Goulets
www.apavvercors.com
04 75 48 56 30

Les Fermes du Vercors rassemblent une cinquantaine de producteurs fermiers du Parc naturel régional du Vercors qui se sont engagés dans des démarches de qualité, et dans la mise en valeur collective de leurs produits et savoir-faire.

COMBE-DE-LANCEY (LA)

● **Belledonne Découverte**
Les Carrières
www.belledonedecouverte.org
04 76 71 47 66

Ferme d'animations pédagogiques pour découvrir le milieu rural,

des animaux d'ici et d'ailleurs et la ville autrefois en Belledonne...

GRENOBLE

● **Le chemin des fermes**
www.lechemindesfermes.com
04 76 20 67 42

La chambre d'agriculture a mis en place ce réseau de fermes pour que les enfants de la maternelle au collège puissent découvrir les métiers et productions de la ferme

Aires de jeux pour enfants

VERSOUD (LE)

● **Elifis**
700, rte de Grenoble
www.elifis.fr
04 76 77 81 44

Casinos

● **ALLEVARD**
14, av. des Bains
www.casinoallevard.com
04 76 45 88 29

ST-MARTIN-D'URIAGE

Palais de la Source
www.joa-casino.com
04 76 89 08 42

Centres de loisirs

EYBENS

● **Centre Loisirs et Culture**
27, rue Victor-Hugo
www.clc-eybens.fr
04 76 24 22 32

GRENOBLE

● **ACL - Ass. des Centres de Loisirs**
11, av. Jean-Perrot
www.acl-grenoble.org
04 76 87 76 41

● **Ass. CLEF - Centre de loisirs enfance et famille**
53B, bd Gambetta
www.clef-grenoble.com
04 76 47 24 64

● **AUESC Bajatière**
79, av. Jean-Perrot
04 76 42 60 87

● **La Cordée**
47, gal. l'Arlequin
04 76 09 37 60

● **Le Plateau Mistral Eaux-Clares**
74, rue Anatole-France
www.leplateau-mistral.fr
04 76 96 75 75

● **Maison d'Enfantine**
6, rue du 140e-RIA
06 48 75 40 67

● **Maison de l'Enfance Bachelard**
78, av. Rhin-et-Danube
04 76 21 96 06

● **Maison de l'Enfance Bachelard (Annexe)**
24, rue Cdt-Nai
04 76 22 45 04

● **Maison de l'Enfance Clos d'or**
111, rue Stalingrad
04 76 09 08 65
meco.free.fr/

● **Maison de l'Enfance Prémol**
9, rue Henri-Duhame
www.mepremol.fr
04 76 40 23 08

● **Maison de l'Enfance Teisseire**
4, rue G.-Letonnelier
04 76 25 08 07

● **Maison des habitants Chorier-Berriat**
10, rue H.-le-Chatelier
04 76 21 29 09

● **MJC Allobroges**
1, rue Hauquelin
www.mjc-allobroges.fr
04 76 42 56 96

● **MJC Anatole France**
2, rue Anatole-France
04 76 96 19 98

● **MJC Eaux Claires**
33, rue Joseph-Bouchayer
www.mjceauxclaires.fr
04 76 49 15 01

● **MJC Lucie Aubrac**
56, rue Gal-Ferrié
www.mjclucieaubrac.org
04 76 87 77 59

● **MJC MPT Abbaye**
1, pl. Commune-1871
mjc.abbaye.free.fr/

● **MJC Mutualité**
10, rue J.-Chanrion
mjcmutualite.blogspot.com
04 76 51 12 51

● **MJC Parmentier**
3, rue Parmentier
mjcparmentiergrenoble.blogspot.fr/

● **MJC Prémol**
7, rue Henri-Duhame
04 76 33 38 25

● **MPT St-Laurent**
1, pl. St-Laurent
04 76 42 22 97

● **Plateforme jeunesse Teisseire**
14, rue Paul-Cocat
04 76 63 29 87

Cirques

GRENOBLE

● **Vit'Anim, école de cirque**
7, rue Sid-Brahim
www.vitanim.net
04 76 96 75 02

POISAT

● **Dauphircirque**
19, rue Théodore-Dubois
www.dauphircirque.com
06 42 34 91 09

Hamnam

GRENOBLE

● **Les Jardins d'Amakrins**
25, rue Dupuyé
www.lesjardinsdamakrins.fr
04 76 56 85 17

Hamnam, masques à l'argile, enveloppement au chocolat, séances de modelage du corps aux huiles essentielles (plus communément appelé massage), thé à la menthe, cocktails de jus de fruits dynamisants
Ma après-midi : garde de bébés par nounou agréée

LUMBIN

● **O delà de l'O**
114, RD 1090
www.hamnam-beaute.net
04 76 78 61 22

Hamnam traditionnel 70m3

Jeux

GRENOBLE

● **Maison des jeux**
48, quai de France
www.maisondesjeux-grenoble.org
04 76 43 28 36

Lacs et plans d'eau

AIGUEBELETTE-LE-LAC

● **Lac d'Aiguebelette**
www.lac-aiguebelette.com
04 76 36 00 02

ALLEMONT

● **Lac du Verney**
Pédalo, canoë, planche à voile, paddle board
04 76 80 76 11

ALLEVARD

● **Lac de la Mirande**
À la sortie d'Allevard en direction de La Rochette
04 76 45 10 11

Pendant l'été, périmètre de baignade sécurisé et surveillé par un maître nageur sauveteur.

CHARAVINIS

● **Lac de Paladru**
www.paysvoironnais.info
04 76 06 60 31

6 plages surveillées
École de voile, bateaux pédaliers, voile, barques à rames et motorisation électrique, bateau moteur (droit de circulation en vente autour du lac), découverte de l'aviron, tennis, randonnée, espace VTT balisé, rando VTT, rando à cheval, tir à l'arc, pêche

CORPS

● **Lac du sautet et sa base nautique**
04 76 30 02 01

Baignade surveillée en juillet et août, aurores toute l'année, location de matériel via ferrata, de bateaux pédaliers, canoë, croisière sur bateaux électrosolaire

FARAMANS

● **Base nature et loisirs en Bièvre**
04 74 20 61 43

Dans un cadre enchanteur du marais de Faramans, venez vous détendre et pratiquer le golf, la pêche ou la marche (il existe de nombreux sentiers de randonnées), terrain de jeux pour enfants, aire de jeux pour enfants

LAFFREY

● **Lac de Laffrey**
04 76 68 15 16

4 plages aménagées (non surveillées), barque, bateaux pédaliers, pêche, plongée, aviron, planche à voile, voile encadrées par Club.

MAYRES-SAVEL

● **Lac de Monteynard**
www.lac-monteynard.com
04 76 30 63 43

Bateau à moteur, voilier, planche, pêche, ski nautique, kite-surf, wake-board, jeux nautiques pour enfants, sentier écologique, plage équipée de jeux d'enfants

MEYRIEU-LES-ÉTANGS

● **Base intercommunale du Moulin**
04 74 58 30 36

MONT-DE-LANS

● **Lac du Chambon**
04 76 80 18 85

Barque, voile, planche à voile, bateaux pédaliers, hobie Cat 16, canoë kayak, pêche.

MONTALIEU-VERCIEU

● **Site de loisirs de la Vallée Bleue**
04 74 88 49 23

Aqua-parc avec piscine chauffée, toboggan, patacoque, bains de soleil, jet ski, quad, rallye karting, VTT, course d'orientation, voitures amphibies, soucoupes flottantes, kayak, rafting, hydrospeed, centre 4x4, train touristique, port de plaisance, bateau de croisière, aire de jeux, parcours acrobatique forestier, espaces verts, étang de pêche.

MORÉTEL-DE-MAILLES

Sur une zone de loisir de 1 ha. Baignade interdite, aire de pique-nique, tennis, jeux de boules. Accès gratuit.

PIERRE-CHÂTEL

- Lac de Pierre-Châtel 04 76 83 06 37

Petites plages, baignade sans surveillance, pêche autorisée.

PONT-EN-ROYANS

- Plan d'eau de la Bourne 04 76 36 09 10

Ouvert toute l'année

PONTCHARRA

- Plan d'eau des Lômes 04 76 97 11 65

Espace détente (course à pied, VTT, balade), pêche

PORCIEU-AMBLAGNIEU

- Espace Eau vive Isle de la Serre www.espaceeauvive.fr 04 76 36 67 61

Parcours d'eau vive spécialement aménagé pour la découverte du rafting, l'hydrospeed, le kayak ou le canoat. Le relief mouvementé garantit des sensations fortes.

ROCHES-DE-CONDRIEU (LES)

- Plan d'eau de la Presqu'île 04 74 56 62 83

ROMAGNIEU

- Base de Loisirs de Romagnieu 04 76 37 01 78

Baignade, aire de pêche, sentier, aire de pique nique et jeux pour enfants

Ouverte de juin à août

Parc de loisirs indoor

ELFIS



- Entrée durée illimitée (de 1 à 12 ans)
- Arbre de Noël CE
- Organisation anniversaires

ELFIS

700, rte de Grenoble **Le Versoud**

www.elfis.fr

04 76 77 81 44

Cours, ateliers, stages

Danse

MEYLAN

- École de danse Weivers p89 13, bd des Alpes 04 76 41 15 58

Langue des signes

- Signéthic p76 12/14, rue Claude-Genin www.signéthic.fr 04 76 89 15 14

Massages

GRENOBLE

- Di Foggia Karl p89 2, pl. Ste-Claire 06 24 41 01 86

www.karldiffoggia.fr

Formations en massages ayurvédiques et soins énergétiques

- Mollieux Bernard p68 44, rue St-Laurent 04 79 32 38 61 06 13 29 21 29

Photographie

MEYLAN

- Martin Yannick p89 4, ch. de la Dhuy 06 79 99 69 24 www.yannickmartinphotographegrenoble.com

Sophrologie

GRENOBLE

- Robert Valérie p69 13, ch. de Capuche 06 80 27 37 81 www.sophrologie-detente.com

Photographe

YANNICK MARTIN



- Mariage
- Portrait/Book
- Événementiel
- Cours d'initiation et de perfectionnement à la photographie
- Tirage fine art & encadrement
- Photo d'entreprise & industrie
- Visite virtuelle

YANNICK MARTIN

06 79 99 69 24
yannickmartinphotographe@yahoo.fr
www.yannickmartinphotographegrenoble.com

École de danse



- Danse Classique
- Modern Jazz
- Enfants - Adultes
- Tous niveaux

JEANNE & HÉLÈNE WEIERS

13, bd des Alpes **Meylan**

04 76 41 15 58

KARL DI FOGGIA PSYCHO-ÉNERGÉTICISME



THERAPIE PSYCHO-CORPORELLE :
 séances individuelles, adulte, ado, enfant, couple

FORMATIONS : à partir du mois d'octobre
 - Formation en massages ayurvédiques
 - Formation en soins énergétiques



Karl Di Foggia - Psycho-énergéticien
 22 place Sainte Claire 38000 Grenoble
 06 24 41 01 86 - karldiffoggia.fr www.karldiffoggia.fr

ROYBON

- Lac de Roybon 04 76 36 25 86
Plages aménagées, baignade surveillée en juillet et août, planche, pêche, pédalo.

SASSENAGE

- Étang de l'Ovalie
Parc de l'Ovalie
Idéal pour les promenades en famille. Aire de pique-nique, mini-golf et parcours de santé aménagés.

SÉCHILLENNE

- Lac Luitel
Rte de Chamrousse 04 76 89 92 65
La plus ancienne réserve naturelle de France de végétaux rares

ST-CHRISTOPHE-EN-OISANS

- Vénéon Eaux Vives
Le Plan du Lac 04 76 80 23 99
www.rafting-yeneon.com
Découverte des délices de la glisse en eaux vives : air boat, kayak, tubing, rafting, hydro, hot dog, VTT, via ferrata

ST-ÉGRÈVE

- Lac de Fiancéy 04 76 56 53 00
Situé dans la Parc de Fiancéy, il accueille des pêcheurs mais également des promeneurs. La baignade y est formellement interdite.

ST-ISMIER

- Base de loisirs de Bois-Français
www.lametro.fr/298-le-bois-francais.htm#par2185

Activités payantes : baignade surveillée et plage aménagée, sports nautiques...
Accès gratuit : aires de pique-nique, chemins de promenades VTT et pédestres
Ouvert de mai à début sept. pour les activités payantes, accès libre toute l'année pour les autres activités

ST-ROMANS

- Base de loisirs de Marandan
04 76 64 41 77

Baignade surveillée en mai et juin et en février et tous les jours en juillet et août. Espace ombragé, jeux d'enfants, jeux de boules, pêche.

ST-THÉOFFREY

- Lac de Pétichet 04 76 68 15 16
Plage, baignade non surveillée, pêche privée avec autorisation, aires de jeux et pique-nique.

TERRASSE (LA)

- Base de loisirs intercommunale 1300, rte du Lac 04 76 08 28 68
www.le-gresivaudan.fr
Ce site propose au public une aire de détente et son sous-bois aménagé pour les pêcheurs et les familles (accès gratuit toute l'année), le camping et une plage de sable fin au bord du Lac de la Terrasse, ouverte durant la saison estivale.

TREFFORT

- Lac de Monteynard
04 76 30 63 43
www.lac-monteynard.com

VALBONNAIS

- Plan d'eau de Valbonnais
www.ot-valbonnais.fr 04 76 30 25 26
Plage, baignade surveillée, pêche, canoë sur rivière
- VÉNÉRIEU

- Base de loisirs Robert Charvet
www.presdulac.net 04 74 18 33 50
Pêche (avec carte), baignade surveillée, aire de pique-nique ombragée, aire de repos, aire de jeux pour enfants, volley, pétanque.

VERSOUD (LE)

- Base de loisirs de Bois-Français
Activités payantes : baignade surveillée et plage aménagée, sports nautiques...
Accès gratuit : aires de pique-nique, chemins de promenades VTT et pédestres
Ouvert de mai à début sept. pour les activités payantes, accès libre toute l'année pour les autres activités

MJC et centres socio-culturels

EYBENS

- Centre Loisirs et Culture
27, rue Victor-Hugo 04 76 24 22 32
www.clc-eybens.fr

GRENOBLE

- ACL - Ass. des Centres de Loisirs
11, av. Jean-Perrot 04 76 87 76 41
www.acl-grenoble.org
- Ass. CLEF - Centre de loisirs enfance et famille
53B, bd Gambetta 04 76 47 24 64
www.clef-grenoble.com
- Association Loisirs et Culture Malherbe
12, av. Malherbe 04 76 25 45 58
- AUESC Bajatière
79, av. Jean-Perrot 04 76 42 60 87
- Cap Berriat
15, rue Georges-Jacquet 04 76 96 60 79
www.cap-berriat.com

- La Cordée
47, gal. l'Arlequin 04 76 09 37 60
- Le Plateau Mistral Eaux-Clares
74, rue Anatole-France 04 76 96 75 75
www.leplateau-mistral.fr

- Maison de l'Enfance Prémol
9, rue Henri-Duhamel 04 76 40 23 08
www.mespremol.fr/
- Maison de l'Enfance Teisseire
4, rue G.-Letonnelier 04 76 25 08 07
- Maison des habitants Chorier-Berriat
10, rue H.-le-Châtelier 04 76 21 29 09
- MJC Allobroges
1, rue Hauquelin 04 76 42 56 96
www.mjc-allobroges.fr

- MJC Anatole France
2, rue Anatole-France 04 76 96 19 98
- MJC Eaux Claires
33, rue Joseph-Blochayer
www.mjceauxclaires.fr 04 76 49 15 01
- MJC Lucie Aubrac
56, rue Gal-Ferrié 04 76 87 77 59
www.mjclucieaubrac.org
- MJC MPT Abbaye
1, pl. Commune-1871 04 76 51 12 51
[mjc.abbaye.free.fr.](http://mjc.abbaye.free.fr/)
- MJC Mutualité
10, rue J.-Chanrion 04 76 44 71 94
mjcmutualite.blogspot.com
- MJC Parmentier
3, rue Parmentier 04 38 12 30 33
mjcparmentiergrenoble.blogspot.fr/
- MJC Prémol
7, rue Henri-Duhamel 04 76 33 38 25
- MPT St-Laurent
1, pl. St-Laurent 04 76 42 22 97
- Plateforme jeunesse Teisseire
14, rue Paul-Cocat 04 76 63 29 87

Organisation d'événements

Location de matériel

ENTRAIGUES

- L'Air Enfantin 06 89 52 91 76
www.lairenfantin.com
Location châteaux gonflables, pêche aux canards, animation et garde d'enfants, possibilités de divers jeux, jeux en bois...

Parcs animaliers, sites naturels

ALLEX

- Aquarium des tropiques
04 75 62 62 11
www.aquarium-des-tropiques.com
L'Aquarium des tropiques vous invite à faire le tour du monde en découvrant la vie aquatique des pays tropicaux. Admirez des centaines d'espèces de poissons tropicaux aux multiples couleurs et laissez vous surprendre par leurs comportements insolites.

BONNEFAMILLE

- Parc animalier du château de Moidière 04 74 96 44 63
www.chateau-moidiere.com
Pour une promenade en pleine nature parmi les prairies, les bois et étangs d'un très beau parc de 30 ha. Vous pourrez y admirer les richesses et la beauté de la faune et de la flore européennes.

PEAUGRES

- Safari de Peaugres
Montanet 04 75 33 00 32
www.safari-peaugres.com
Situé au cœur de l'Arèche verte, le safari s'étend sur plus de 80 ha répartis en 2 parcs (visite en voiture et à pied)
Plus de 800 animaux se partagent ce territoire avec 120 espèces.

Ouvert de mi-février à mi-novembre

PIERRELATTE

- La Ferme des crocodiles
Les Blachettes 04 75 03 33 73
www.lafermeauxcrocodiles.com
Plus de 400 crocodiles et tortues géantes que l'on observe à partir de passerelles.
Espace pédagogique.
Avril à sept. : tous les jours 9h30 - 19h ; oct. à mars : tous les jours 10h - 17h

ST-PIERRE-DE-BRESSIEUX

- Parc de Chambaran
3200, rte de Revel 04 75 20 14 93
www.parcedechambaran.fr
D'une superficie de 300 hectares clos, le parc de Chambaran, l'un des plus vastes de France, voit vivre des centaines d'animaux européens en totale liberté.
Les 45 km de chemins et sentiers vous promettent de belles promenades au cœur de la forêt. Vos balades seront éclairées par cinq étangs

UPIE

- Le Jardin aux oiseaux
Rte de Montoisson 04 75 84 18 71
www.jardin-aux-oiseaux.com
Parc Zoologique et Botanique permet de découvrir plus d'un millier d'oiseaux, de 200 espèces différentes, de 2 continents.
Des spectacles uniques par jour en saison estivale.

VILLARS-LES-DOBES

- Parc départemental des oiseaux
RD 1083 04 74 98 05 54
www.parcdesoiseaux.com
Ouvert tous les jours de mars à mi-novembre

VIZILLE

- Réserve animalière du domaine de Vizille 04 76 68 07 35
www.domaine-vizille.fr
Nombreuses espèces en toute liberté. Vaste espace de soixante hectares, le parc animalier est une réserve naturelle incomparable, protégée par un mur qui témoigne de ce que fut jadis le terrain privé de chasse du duc de Lesdiguières.
Nov. à fév. : tous les jours sauf Ma 10h - 17h ; Mars à oct. : tous les jours sauf Ma et 1er mai 9h - 19h (20h de juin à août)

Produits régionaux

CHARAVINES

- Les Vergers de Louisias
780, rte de Louisias 04 76 06 66 14
pagesperso-orange.fr/vergers-de-louisias/
Confitures, pâte de coings, coings, pêches de vigne, prunes, petits fruits rouges frais, boissons fruitées

CHATTE

- La Raviole du Dauphin
ZA Gloriette 04 76 64 02 64
www.ravioles-du-dauphin.com

Atelier artisanal de fabrication de ravioles, pâtes fraîches et la véritable Marcelline
Magasin de vente directe
Fromages, miel, noix, vin de noix
Film de 26 min. À l'escalade découverte des frères Rambert
Magasin ouvert du Ma au Sa 9h - 12h et 15h - 19h

- Moulin de Léon
Rte St-Bonnet 04 76 64 59 65

Moulin familial depuis 1830, vous pourrez découvrir le travail du meunier et savourez l'huile vierge fabriquée artisanalement

CLELLES

- Laiterie du Mont aiguille
Za La Croisette 04 76 34 09 47

COUBLEVE

- Les secrets d'Antésite
960, rte de Grenoble 04 76 05 31 09
www.antesite.com

Découvrez les secrets du fameux concentré à la réglisse. Visite de 90 min, dégustation à volonté, jeu pour les enfants pendant la visite

LANS-EN-VERCORS

- Miellerie Lans-en-Vercors
19, ch. Rochefort 04 76 95 66 72

MURETTE (LA)

- Biscuiterie Carpentier
140, ch. Montférale 04 76 05 29 83
www.biscuiterie-carpentier.fr

ST-ANTOINE-L'ABBAYE

- Miellerie hydromellerie de l'Abbaye
Grande-Cour 04 76 36 45 32
www.miellerieabbaye.com

Miel, hydromel, produits régionaux. Visite commentée, vidéo, exposition et dégustation des produits

ST-DÉSIRAT

- Musée de l'Alambic - Distillerie Jean Gauthier
600, rte de la Syrah 0 810 000 148
www.jeangauthier.com

Un des plus grands spécialistes mondiaux de l'eau de vie de poire.
Lu au Ve 9h - 12h et 14h - 18h, Sa 10h - 12h et 14h - 18h30, Di et fériés 14h - 18h30 ; mi-juillet à mi-août : journée continue jusqu'à 19h.

ST-GEOIRE-EN-VALDAINE

- Biscuiterie Louvat
ZA le Bigallet 04 76 07 51 16
www.biscuiterie-louvat.com

ST-QUENTIN-SUR-ISÈRE

- Distillerie Charles Meunier
Le Magasin 04 76 93 66 70
www.distilleriemeunier.fr

Visites tous les jours à 15h, 16h et 17h, toute visite est guidée.

VILLARD-DE-LANS

- Vercors Lait
Rte des Jarrands 04 76 95 33 21
Magasin de coopérative et de petits producteurs

VIRIEU

- Entreprise Bigallet
www.bigallet.fr 04 74 88 25 13

VOIRON

- Bonnat Chocolatier
8, crs Sénozan 04 76 05 28 09
www.bonnat-chocolatier.com

VOREPPE

- Biscuits de Chalais
Rte de Chalais 04 76 50 22 23
www.chalais.org

La biscuiterie perpétue la tradition du biscuit sec, à base de margarine et sans oeufs.

Fermes de Belledonne

GRENOBLE

- ADABEL - Association pour le développement de l'agriculture en Belledonne
40, av. Marcellin-Berthelot
www.adabel.fr 04 76 20 68 45
- Documentation disponible sur demande

HERBEYS

- GAEC du Thicaud
197, ch. Magnanerie 04 76 73 65 60
www.gaecduthicaud.fr
- Les Jardins épicés
Le Noyaret 04 76 98 02 65

ST-MARTIN-D'URIAGE

- Ferme de Loutas
220, ch. de Loutas 04 76 89 54 23
- L'êmeu d'Uriage
La Croix-du-Pinet 04 76 89 71 00

VAULNAVEYS-LE-BAS

- Chèvrerie des Travers
Ch. Brandonnières 06 68 88 68 64

VAULNAVEYS-LE-HAUT

- Ferme de Montgardier
3045, rte de Prémol 04 76 89 22 59

Produits fermiers

CLAIX

- Ferme de Savoyères
24, ch. Savoyères 04 76 98 63 92
- Exploitation ovine

ENGINS

- Ferme des Rapilles
97, Rivet 04 76 94 45 02
- Bleu du Vercors Sassenage (AOC), Rapille, St-Sornin (fromage frais et sec), Tomette du Vercors, Raclette, Faissettes, Beurre, Lait cru

GIÈRES

- Giraud Eric
45, rue de l'Isère 04 76 89 35 62
- Légumes

HERBEYS

- Ferme des Charrières
193, ch. Magnanerie 04 76 72 09 34

MONT-ST-MARTIN

- Ferme de Namière Hubert
ferme-de-namiere.fr/ 04 76 75 55 72
- Élevage de daims

MURIANETTE

- Ferme des Saisons
Les Barrières 04 76 77 43 37

Légumes et fruits de saison

SAPPEY-EN-CHARTREUSE (LE)

- Grange lainière
Le Mollard 04 76 88 83 26

Élevage d'animaux à laine : chèvres angoras, lamas, alpagas, moutons

ST-MARTIN-D'URIAGE

- Ferme de Loutas
220, ch. Loutas 04 76 89 54 23

Abeilles et production de miel, animaux de la ferme : basse-cour, lapins, canards, chèvres, chevaux et ânes.

ST-MARTIN-LE-VINOUX

- GAEC du Pré Pallon
Col de Clémencièrre 04 76 56 81 20

Volailles

VARCES-ALLIÈRES-ET-RISSET

- La Ferme aromatique
06 28 72 31 17

Plantes aromatiques

Salons, congrès

GRENOBLE

- Alpeexpo - Alpes Congrès
Av. d'Innsbruck 04 76 39 66 00
www.alpeexpo.com
- Palais des sports
14, bd Clemenceau 04 76 54 27 27
www.palais-des-sports.com

Sites touristiques et insolites

ANNONAY

- Ardèche Montgolfières
04 75 69 39 39

www.ardeche-montgolfieres.fr

Venez vivre un moment inoubliable, vol d'1 heure.

AVENIÈRES (LES)

- Walibi 0 820 426 436
www.walibi-rhone-alpes.fr

CHANAZ

- Bateau Canal
Lac du Bourget 04 75 54 51 80
www.bateaucanal.com

Bateaux promenades, bateau restaurant, location de bateaux électriques sans permis

Particuliers, groupes, CE

CHAMROUSSE

- Chamrousse Aventures
Domaines l'Arselle 04 76 15 36 92
www.france-aventures.com

Au coeur d'une forêt d'épicéas, Aventures propose 5 parcours de différentes difficultés dont un parcours auto assuré pour les 4/8 ans.

Croisières

AU FIL DU CANAL DE SAVIÈRES



Lac du Bourget / Haut-Rhône

A 1h15 de Grenoble par A41

Groupe ou individuel



- Bateaux promenades Le Savoyard & Le Savoyard II
- Bateau restaurant Le Savoyard

BATEAU CANAL
Chanaz

www.bateaucanal.com
04 75 54 51 80

CHATTE

- **Jardin ferroviaire**
2, rte de Lyon **04 76 38 54 55**
www.jardin-ferroviaire.com
Un des plus beaux réseaux de trains de jardin en plein air d'Europe
Un univers miniature, des milliers d'heures de travail, de

construction, de réglages et de jardinage. De multiples fleurs et bonzaïs, 30 convois ferroviaires se croisent, traversant, surplombant et contournant villes, rivières, routes, lacs et montagnes. Plus de 200 espèces de végétaux, arbustes, massifs de fleurs s'épanouissent dans ce jardin à l'ambiance paradisiaque

- **La Raviole du Dauphin**
ZA Gloriette **04 76 64 02 64**
www.ravioles-du-dauphin.com
Atelier artisanal de fabrication de ravioles, pâtes fraîches et la véritable Marcelline
Magasin de vente directe
Fragrances, miel, noix, vin de noix
Film de 26 min. À l'escalade découverte des frères Rambert

CORPS

- **Croisière Bateau Électrosolaire**
04 76 30 03 85
Découvrir le bras le plus sauvage du lac qui étonne chacun par sa tranquillité et sa nature préservée.

Informations - Maison de la montagne - Offices de tourisme

Comité Départemental du Tourisme

GRENOBLE

- **Comité Départemental de Tourisme de l'Isère**
4, pl. St-André **04 76 00 33 82**
www.isere-tourisme.com

Offices de tourisme

AIX-LES-BAINS

- Pl. Maurice-Mollard **04 79 88 68 00**
www.aixlesbains.com

ALLEMONT

- 400, rte des Fonderies-Royales
04 76 80 71 60
www.allemont.com

ALLEVARD

- **Antenne OT du Pays d'Allevard**
Collet-d'Allevard
Pl. Malatrait **04 76 45 01 88**
www.allevard-les-bains.com

● OT Allevard

- Pl. de la Résistance **04 76 45 10 11**
www.allevard-les-bains.com

ALPE-D'HUEZ (L')

- **Alpe-d'Huez Tourisme**
Maison de l'Alpe
Pl. Paganon **04 76 11 44 44**
www.alpedhuez.com

ALPE-DU-GRAND-SERRE (L')

- Imm. les Mélièzes **04 76 72 13 09**
www.alpedugrandserre.info

ANNECY

- 1, rue J.-Jaurès **04 50 45 00 33**
www.lac-anneey.com

AURIS-EN-OISANS

- Pl. des Orgières **04 76 80 13 52**
www.auris-en-oisans.fr

AUTRANS

- www.autrans.com **04 76 95 30 70**

BEAUREPAIRE

- **OT du Territoire de Beaurepaire**
24, av. des Terreaux **04 74 84 68 84**

BOURG-D'OISANS

- Quai Girard **04 76 80 03 25**
www.bourgdoisans.com

CHAMBERY

- 5B, pl. Palais-de-Justice
04 79 33 42 47
www.chambery-tourisme.com

CHAMROUSSE

- 42, pl. Belledonne **04 76 89 92 65**
www.chamrousse.com

CHARAVINES

- **Bureau d'accueil lac de Paladru**
230, rue des Bains **04 76 06 60 31**
Fax : **04 76 06 60 50**
ot.lacpaladru@paysvoironnais.com
www.paysvoironnais.info

CORPS

- Rue des Fosses **04 76 30 03 85**

CORRENÇON-EN-VERCORS

- www.correncon.com **04 76 95 81 75**

CÔTE-ST-ANDRÉ (LA)

- **OT du Pays de Bièvre Liers**
Pl. Hector-Berlioz **04 74 20 61 43**
www.tourisme-bievre-liers.fr

DEUX-ALPES (LES)

- Maison des 2 Alpes **04 76 79 22 00**
www.les2alpes.com

GRENOBLE

- **Grenoble tourisme et congrès**
14, rue République **04 76 42 41 41**
www.grenoble-tourisme.com

GRESSE-EN-VERCORS

- L'Église **04 76 34 33 40**
www.gresse-en-vercors.fr

LANS-EN-VERCORS

- 246, av. L.-Fabre **04 76 95 42 62**
www.lansvercors.com

MÉAUDRE

- www.meaudre.com **04 76 95 20 68**

MENS

- Rue du Breuil **04 76 34 84 25**
www.trieves-tourisme.fr

OZ-EN-OISANS

- www.oz-en-oisans.com **04 76 80 78 01**

PONT-EN-PORTANS

- Grande-Rue **04 76 36 09 10**
www.vercors-royantroyans.com

PONTCHARRA

- **OT du Grésivaudan**
21, rue L.-Gayet **04 76 97 68 08**
www.gresivaudan-tourisme.com

PRAPOUTEL

- Les Cortillats **04 76 08 17 86**
www.les7laux.com

ROMANS-SUR-ISÈRE

- **Romans Bourg-de-Péage**
Tourisme
62, av. Gambetta **04 75 02 28 72**
www.romans-tourisme.com

ROYBON

- 40, pl. Maquis-de-Chambaran
04 76 36 25 86
www.mandrin-chambaran-tourisme.com

SAPPEY-EN-CHARTREUSE (LE)

- **Syndicat d'Initiative**
04 76 88 84 05
www.sappey-tourisme.com

SASSENAGE

- Pl. de la Libération **04 76 53 17 17**
www.sassenage.fr

ST-ANTOINE-L'ABBAYE

- Pl. Ferdinand-Gilbert **04 76 36 44 46**
www.tourisme.pays-saint-marcellin.fr

ST-HILAIRE-DU-TOUVEY

- **OT du plateau des Petites Roches**
102, rte Trois-Villages
www.oxl-marclieu.com **04 76 08 33 99**

ST-LAURENT-DU-PONT

- **Maison du tourisme Relais du Parc**
Pl. de la Mairie **04 76 06 22 55**
www.chartreuse-tourisme.com

ST-MARCELLIN

- 2, av. du Collège **04 76 385 385**
www.tourisme.pays-saint-marcellin.fr

ST-NIZIER-DU-MOUCHEROTTE

- 79, pl. 4-Avril-1929 **04 76 53 40 60**

ST-PIERRE-D'ENTREMONT

- **OT des Entremonts en Chartreuse**
Maison intercom. **04 79 65 81 90**
www.chartreuse-tourisme.com

ST-PIERRE-DE-CHARTREUSE

- **Chartreuse Tourisme - ADT Chartreuse**
Pl. de la Mairie
● **OT St-Pierre-de-Chartreuse**
Pl. de la Mairie **04 76 88 62 08**
www.st-pierre-chartreuse.com

URIAGE-LES-BAINS

- 5, av. des Thermes **04 76 89 10 27**
www.uriage-les-bains.com

VALBONNAIS

- Mairie **04 76 30 25 26**
www.ot-valbonnais.fr

VALENCE

- **Office de Tourisme et des Congrès de Valence**
11, bd Bancel **04 75 44 90 40**
www.valencetourisme.com

VALJANY

- Maison de Vaujany **04 76 80 72 37**
www.vaujany.com

VILLARD-DE-LANS

- 101, pl. Mure-Ravaud
04 76 95 10 38

www.villarddelans.com

- **Vercors Tourisme**
19, ch. Croix-Margot
www.vercors.fr **04 56 00 56 30**

VILLARD-REGLAS

- 1, rte des Pistes **04 76 80 45 69**
www.villard-regulas.com

VINAY

- **OT Vinay**
Maison du Pays de la Noix
705, rte de Grenoble **04 76 36 36 10**
www.legrandchoisir.fr

Avril à oct. : Ma au Di 10h - 18h ;
nov. à mars : Ma au Di 14h - 17h30

VIZILLE

- 19, pl. du Château **04 76 68 15 16**
www.sudgrenoblois-tourisme.com

VOIRON

- **Bureau d'accueil de Voiron**
30, crs B.-Castelbon **04 76 05 00 38**
Fax : **04 76 65 63 21**
ot.voiron@paysvoironnais.com
www.paysvoironnais.info
Ma au Sa 9h - 12h et 14h - 17h30

Maison de la montagne

GRENOBLE

- **Maison de la montagne** p93
3, rue R.-Blanchard **04 76 44 67 03**
www.grenoble-montagne.com

Camp de base des loisirs de montagne à Grenoble

Espace d'information et de documentation : conseils, topos, météo, encadrement, hébergements, formations pour les sports de pleine nature
Rando, VTT, Via ferrata, alpinisme, sports et eau-vive, vol libre, canyon, liste des refuges...
Lu au Ve 9h30 - 12h30 et 13h - 18h, Sa 10h - 13h et 14h - 17h

Parcs régionaux

LANS-EN-VERCORS

- **Parc naturel régional du Vercors**
255, ch. des Fusillés
04 76 94 38 26
www.parc-du-vercors.fr

ST-PIERRE-DE-CHARTREUSE

- **Parc naturel régional de Chartreuse**
Maison du Parc **04 76 88 75 20**
www.parc-chartreuse.net

GRAVE (LA)

- **Téléphérique de La Grave**
www.la-grave.com 04 76 79 91 09
Ski, randonnées, refuge Chancel, lac du Puy Vachier, grotte de glace...

GRENOBLE

- **Petit train touristique de Grenoble**
Pl. Grenette 04 76 84 09 07
www.le-petit-train-touristique.com
Durée : 45 min.
- **Téléphérique de la Bastille**
Quai Stéphane-Jay 04 76 44 33 65
www.bastille-grenoble.com
Ouvert toute l'année
- **Vertige Aventures**
45, rte de Lyon 04 76 47 42 80
www.vertigeaventures.com
Saut en élastique (Pont de Ponsonnas)

GRESSE-EN-VERCORS

- **Odyssée Verte**
Rte de l'Allimas 06 47 55 75 87
www.odyseeverte.org.fr/vercors
300m de sentiers suspendus en forêt entre 2 et 10m de hauteur pour un voyage sensoriel d'1h30 à la rencontre des arbres. Parcours familial non sportif entièrement sécurisé.
Juillet, août : tous les jours 14h - 17h30 ; mai, juin, sept. : Sa, Di, fériés 10h30 - 14h30 ; avril, oct., nov. : sur réservation uniquement

HAUTERIVES

- **Le Palais Idéal du Facteur Cheval**
8, rue du Palais 04 75 68 81 19
www.facteurcheval.com
Oeuvre d'architecture surréaliste et naïve de la fin du XIXe et début du XXe siècle.
Déc., janv. : 9h30 - 16h30 ; fév., mars, oct., nov. : 9h30 - 17h30 ; avril à sept. : 9h30 - 18h30 (19h en juillet, août)
Fermé : 1er janv., 2e quinzaine de janv., 25 déc.
- **Les Labyrinthes de Hauterives**
390, les Bessées 04 75 68 96 27
www.labyrinthes-hauterives.com
Dans un site champêtre unique, 4 labyrinthes végétaux, formés de 6000 arbres, offrent une activité touristique écologique et pédagogique attrayante. Jeux de piste éducatifs pour les petits et les grands.

HOSTUN

- **Le monde merveilleux des lutins**
Les Guerbys 04 75 48 89 79
www.mondedeslutins.com
Bienvenue au pays du petit peuple : farfadets, elfes, trolls, gnomes, gremlins, kobolds, sirènes, sorcières. Ils sont dehors, dedans, partout
Vac. scolaires : tous les jours 14h - 18h ; avril, déc. : Me, Sa, Di 14h - 18h ; mai : Ma au Di 14h - 18h ; juin : Ma au Ve 14h - 18h, Sa, Di 11h - 18h ; juillet et août : tous les jours 10h - 18h30

LANS-EN-VERCORS

- **La Magie des automates** p99
785, ch. des Fusillés 04 76 95 40 14
www.magiedesautomates.com
Une visite féerique pour petits et grands au coeur d'un monde merveilleux parmi plus de 300 personnages animés.
Le rêve se poursuit également à l'extérieur dans le village des ours. Une vingtaine de petits chalets où des ours s'amuse à reproduire les gestes des artisans de la région
Ma au Sa 14h - 18h, Di et fériés 10h30 - 18h30
Vac. scolaires : tous les jours 10h30 - 18h30

MENS

- **Terre Vivante - Centre de découverte de l'écologie pratique**
Domaine de Raud 04 76 34 80 80
www.terrevivante.org
De jardins en jardins, sur l'étonnant sentier découverte, autour de l'espace -habitat écologique- ou dans des expositions temporaires, vous conjuguez visite-plaisir et plaisir de découvrir un nouvel art de vivre plus proche de la nature.

RÉAUMONT

- **Ballalama**
80, ch. Champ-de-l'Orme
www.ballalama.com 04 76 91 03 34
Visite d'un élevage de lamas
- **SALETTE-FALLAVALUX (LA)**

- **Notre-Dame-de-la-Salette**
lasalette.cdf.fr 04 76 30 00 11
De renommée mondiale, le Sanctuaire de Notre Dame de La Salette se trouve en plein coeur des Alpes à 1800 m d'altitude, au milieu des alpages, dans un cadre naturel remarquable. Le sanctuaire est composé d'une basilique et de l'hôtellerie attenante. Il a vu le jour suite à l'apparition mariale de 1846. Depuis, les pèlerins et visiteurs ne cessent d'affluer.
Visite libre ou guidée, musée gratuit. Offices religieux.
Ouvert toute l'année, se renseigner

SÔNE (LA)

- **Jardin des fontaines pétillantes**
04 76 64 43 42
www.jardin-des-fontaines.com
Jardin magique où coulent cascades et cataractes dont l'eau au fil du temps a creusé des gours et qui a la particularité de couvrir d'une pellicule de cristaux de calcite pétillant tous objets, mousses, végétaux situés sur son passage, mise en scène offrant un spectacle ininterrompu...



Grandes marques techniques
Vêtements Chaussures Sacs-à-dos

Toute l'année

Bons plans - Déstockage - Fins de séries

13 rue de Stalingrad - GRENOBLE

Tel. **04 76 86 40 28**

Ouvert du mardi au samedi

Grenoble Montagne

Des informations sur l'encadrement, l'hébergement, la météo montagne et toutes les pratiques liées à la montagne : randonnée, escalade, alpinisme, VTT, sports en eaux vives...

Une bibliothèque de plus de 3000 topo-guides, 1100 cartes, en libre consultation ou à emprunter pour les détenteurs d'une carte des bibliothèques de Grenoble.

Maillon de la montagne

3, rue Raoul-Blanchard, Grenoble
04 76 44 67 03

grenoble.montagne@grenoble.fr

• Lundi au vendredi : 9h 30-12h 30 / 13h-18h

• Samedi : 10h-13h / 14h-17h

grenoble-montagne.com

ST-ANTOINE-L'ABBAYE

● Miripili - L'île aux pirates
Étang de Chapaize 04 76 36 44 77
www.miripili.com

Alors que les mers recouvraient nos terres, un navire pirate, pris au cœur d'une effroyable tempête, croissait au large de l'île de Miripili. Le navire porteur d'un fabuleux trésor, vint s'échouer sur l'île. Le Capitaine Brisbarre n'eut de cesse toute sa vie durant, de sauvegarder son trésor. La légende raconte même qu'il proféra une malédiction : « Tout insecte et champignon, qui ce chemin croiseront, géants deviendront, pour le trésor protéger... »

La rumeur raconte que les seuls habitants de l'île de Miripili, poule, oies, canards, paons, cochons, etc. seraient en réalité des chercheurs de trésor métamorphosés par une des malédiction du Capitaine Brisbarre.

Avril, mai : Me, Sa, Di, fêtes 10h - 18h30 ; juin à août : tous les jours 10h - 18h

ST-GEORGES-DE-COMMIERS

● Chemin de fer de la Mure
www.trainlamure.com 04 76 68 15 16
Fermé pour travaux

ST-HILAIRE-DU-TOUVET

● Funiculaire 04 76 08 00 02
www.funiculaire.fr

Construit en 1924 pour acheminer le matériel nécessaire à la construction des établissements de cure, le funiculaire c'est 700 m de dénivél, la pente la plus forte d'Europe, le tunnel le plus incliné du monde en transport de passagers.

Parcours cabine et sentier commentés et sonorisés

Départs simultanés de la gare haute et de la gare basse à 10h, 10h30, 11h, 11h30, 12h, 12h30, 14h, 14h30, 15h, 15h30, 16h, 16h30, 17h, 17h30, 18h ; Sa, Di, fêtes, juillet et août : service ininterrompu 10h - 19h

ST-NAZAIRE-EN-ROYANS

● Aqueдук de St-Nazaire-en-Royans 04 75 48 49 80

Maison de l'aqueдук l'époque d'Éiffel, par un aménagement judicieux et un ascenseur panoramique vous accèderez à un des plus beaux points de vue sur le Royans-Vercors. Musée, bornes vocales, tables d'orientations agréablement cette intéressante visite.

● Bateau à roue «Royans-Vercors» 04 76 64 43 42
www.bateau-a-roue.com

Au fil de l'eau, flore, faune et paysages composent l'une des plus belles croisières en Rhône-Alpes. Aller-retour immédiat ou escale pour visiter la Grotte de Thais et le Jardin des Fontaines Pétrifiantes, rando, vélo, pic-nic, resto... un programme selon vos envies. Pour un temps de plein air en famille, «découverte active» : croisière aller simple + retour (11 km) à pied ou à vélo, le théâtre ou mise à disposition de vélo. 2 points d'embarquement : St-Nazaire-en-Royans et La Sône.

TREFFORT

● Bateau la Mira 04 76 34 14 56
bateau.la.mira.monsite.wanadoo.fr

La Mira vous permet de pénétrer dans des gorges sauvages et inaccessibles par la berge. Imaginez un lieu magique, impressionnant de falaises abruptes, variations de schistes noirs ou de calcaires dorés ou surgissent ruisseaux et cascades. Seul le bateau peut flirter avec cette beauté naturelle et sauvage.

VARCES-ALLIÈRES-ET-RISSET

● L'Univers du Modèle Réduit La Giraudière 04 76 72 89 27

Découvrez 5000 pièces et miniatures réparties dans 160 vitrines. Trains, avions, bateaux et nombreuses animations de réseaux ferroviaires en fonctionnement. Expositions à thème.

VIENNE

● Bateau le Livia 04 74 57 49 60
www.bateau-livia.com

Croisière sur le Rhône, restaurant navique, circuits à thèmes : Vienne antique, Vignobles

VILLAR-D'ARÈNE

● Jardin botanique alpin p85 du Lautaret 04 92 24 41 62
saifjuf-grenoble.fr/

La collection des plantes propose une vision générale de la flore de la plupart des régions froides du globe (montagnes et régions subpolaires). Elle s'enrichit régulièrement de nouvelles espèces.

Accès handicapés

Ouvert de juin à mi-sept. tous les jours 10h - 18h

Visites guidées tous les jours en juillet et août à 10h30, 14h30 et 16h (sur réservation)

VILLARD-DE-LANS

● Ludi Parc 04 76 95 06 95
www.ludi-parc.com

Site multi-activités : luge, bob, skeleton, mini-golf, mini-motos, tir à l'arc, parcours acrobanches, trampo-bungee

Avril à oct. : pour les groupes seulement sur rdv ; juillet et août : tous les jours 14h - 20h, tous les matins sur rdv pour les groupes

VIORON

● Caves de Chartreuse p124 10, bd Edgar-Koffler 04 76 05 81 77
www.chartreuse.fr

Visite de la distillerie et des caves les plus vastes du monde, maquette, vidéos, film 3D relief

La visite guidée des Caves est gratuite pour tous et dure une heure. La dégustation qui la termine est également gratuite.

Nov. à mars : Lu ve (sauf fêtes) 9h30 - 11h30 et 14h - 17h30 ; avril à oct. : tous les jours 9h - 11h30 et 14h - 18h30

Voyages, Séjours

GRENOBLE

● Ama Tourisme 04 76 87 34 12
2, sq. Dr L.-Martin www.amatourisme.net

● VFD 22, av. Doyen-L.-Weil 04 76 60 46 37
www.vfd.fr

Activités sportives

GRENOBLE

● Office municipal des sports 3, pass. Palais-de-Justice oms.grenoble.com 04 76 44 75 61

MEYLAN

● Pôle Sport Mairie 04 76 41 59 10
www.meylan.fr

Pour tout renseignement sur les équipements sportifs de Meylan

Acrobbranche

GRENOBLE

● Acrobastille 04 76 59 30 75
www.acrobastille.fr

Situé au sommet du site de la Bastille de Grenoble, Acrobastille vous propose un moment alliant loisirs aériens et découverte du patrimoine au sein d'un site naturel exceptionnel.

ST-BERNARD-DU-TOUVET

● Forêt ludique du Col de Marcieu www.col-marcieuf.com 04 76 08 31 58

Conscient du rôle de la forêt dans notre environnement, la forêt ludique du col de Marcieu, outre un parcours aventure pour tous (de 2 à 77 ans), vous propose une sensibilisation au milieu naturel en choisissant de devenir un parc thématique sur la place de la forêt dans notre société.

ST-MICHEL-LES-PORTES

● Parcours aventure du Trieves 04 76 34 16 64
www.aventuretrieves.com

Le plus grand parc de France à 40 mn de Grenoble (rte de Sisteron)

Chasse

GIÈRES

● FDCI - Fédération Départementale des Chasseurs de l'Isère 2, all. Palestine 04 76 62 97 78
www.chasse38.com

Lu au Ve 8h30 - 12h et 13h30 - 16h30 (16h le Ve)

Danse

MEYLAN

● École de danse Weivers p89 13, bd des Alpes 04 76 41 15 58

Eaux vives

PORCIEU-AMBLAGNIEU

● Espace Eau vive Isle de la Serre www.espaceeauvive.fr 04 76 36 67 61
Parcours d'eau vive spécialement aménagé pour le rafting, l'hydrospeed, le kayak ou le canoat. Le relief mouvementé garantit des sensations fortes.

SAILLANS

● Eaux Vives Aventure Les Samarins 04 75 21 55 71
www.eauxvivesaventure.com

Centre multi-activités : canoë-kayak, rafting, rando aqua, canyoning, via ferrata, escalade, VTT
Des descentes de 1 heure à 2 jours

ST-CHRISTOPHE-EN-OISANS

● Vénéon Eaux Vives Le Plan du Lac 04 76 80 23 99
www.rafting-veneon.com

Découverte des délicies de la glisse en eaux vives : air boat, kayak, tubing, rafting, hydro, hot dog, VTT, via ferrata à 1h de Grenoble

ST-JULIEN-EN-CHAMPSAUR

● Actions Champsaur Plan d'eau du Champsaur 04 92 50 11 84
www.actionschampsaur.com

Sports d'eau, sports de montagne, parc forestier d'aventure

De la balade en kayak sur le lac du saut à la cascade dans les gorges de la Bonne. Raft, via ferrata, hydro, vtt

Équitation : chevaux, poneys, ânes

ST-ANDRÉ-EN-ROYANS

● L'écrin d'Eden Ham. de Tarze 04 76 36 30 05
l-ecrin-d-eden-centre-équestre.fr/

Escalade, spéléologie, canyoning

● Chartreuse

Pour pratiquer l'escalade : site du Mollard à St-Pierre-de-Chartreuse, site d'initiation des Rigauds et le site de perfectionnement du col du Mollard au Désert-d'Entremont, site de St-Thibaud-de-Couz, site écale de Pont-de-la-Vence à Quaix-en-Chartreuse, les gorges du Crossey à St-Étienne-de-Crossey, les sites de St-Parasce et du col de Coq sur le plateau des Petites Roches, site de la Flachère. Pour la spéléo, le site de la Dent de Crolles compte 50 km de galeries souterraines recensées et la grotte de la Cambise à St-Pierre-de-Chartreuse (spéléologie sportive de 3h à 4h). Vous disposez des gorges du Guiers-Vif, des gorges de Chailles pour faire du canyoning

ST-PIERRE-DE-CHARTREUSE

● Grotte de la Cambise 04 76 88 62 08

Spéléologie sportive

Football

ÉCHIROLLES

- Foot Time
9, rue Mal-Leclerc 06 77 90 82 51
www.foottime.fr

Golf

BRESSON

- Golf international de Grenoble - Parcours de Bresson
Rte de Montavie 04 76 73 65 00
www.golfbresson.com

CORRENÇON-EN-VERCORS

- Les Ritons 04 76 95 80 42
www.golfdecorrencon.com

FARAMANS

- Golf de la Bièvre
2, ch. du Golf 04 74 54 32 70

SEYSSINS

- Golf Blue Green Grenoble Seyssins
29, rue Louis-Vicat 04 76 70 12 63
www.bluegreen.com/seyssins

VAULNAVEYS-LE-HAUT

- Golf d'Uriage
Les Alberges 04 76 89 03 47
www.golforiage.com

Gymnastique enfants

ST-MARTIN-D'HÈRES

- My Gym
27, rue Tour-de-l'Eau 04 76 59 71 26
www.mygym.fr
Club ludo-sportif pour les enfants de 6 mois à 9 ans

Kart

ÉCHIROLLES

- Formule Kart Indoor
5, rue Léon-Fournier 04 76 23 14 14
www.formule-kart-indoor.com
500m de piste, à partir de 7 ans, sur réservation uniquement

Parapente

ALLEVARD

- Pégase et Particule
11, rte de Grenoble 04 76 45 07 79
www.pegase-particule.com

ST-HILAIRE-DU-TOUVET

- Prévol Parapente
14, ch. Funiculaire 04 76 08 38 71
www.prevol.com

Pêche

ST-QUENTIN-SUR-ISÈRE

- Fédération de Pêche de l'Isère
Font-Besset
301, rue l'Eau-Vive 04 76 31 06 00

BOSSIEU

- Le Grand Bois
www.peche-isere.com
C'est l'un des 4 étangs du Pays de Bièvre-Liers

BOURG-D'OISANS

- Retenue EDF du Verney
www.peche-isere.com
1ère catégorie

CHAMP-SUR-DRAC

- Étang de Champ-sur-Drac
2ème catégorie

CHEYLAS (LE)

- Étang du Maupas
2ème catégorie

CORPS

- Barrage du Sautet
1ère catégorie

ENGINS

- Barrage EDF
1ère catégorie

FARAMANS

- Le Marais
C'est l'un des 4 étangs du Pays de Bièvre-Liers

MOIRANS

- Étang de Mayoussard
2ème catégorie

MONTEYNARD

- Barrage de Monteynard-Avignonet
2ème catégorie, classé en Grand Lac Intérieur par arrêté ministériel

MORÉTEL-DE-MAILLES

- Étang de Moretel-de-Mailles
2ème catégorie

NANTOIN

- La Chaume
C'est l'un des 4 étangs du Pays de Bièvre-Liers

NOTRE-DAME-DE-COMMIERS

- Barrage de Notre-Dame-de-Commiers
2ème catégorie

UEJU

- Étangs du Thivollet
2e catégorie

PALADRU

- Lac de Paladru
2ème catégorie

PIERRE-CHÂTEL

- Lac de Pierre-Châtel
2ème catégorie

PONT-DE-CLAIX (LE)

- Étang des Bauches
1ère catégorie
- Gravière de Champagnier dite trou à canard
2ème catégorie

PONT-EN-ROYANS

- Retenue de Choranche
1ère catégorie

ROYBON

- Étang de la Dignonne
2ème catégorie
- Lac de Roybon
1ère catégorie

ST-ÉGRÈVE

- Étang Crétinon
2ème catégorie
- Étang Fiancée
2ème catégorie

ST-ISMIER

- Boucles du Bois Français
2ème catégorie

ST-SIMÉON-DE-BRESSIEUX

- Les Essarts
C'est l'un des 4 étangs du Pays de Bièvre-Liers

ST-VINCENT-DE-MERCUZE

- Étang du Grand-Glairon
2ème catégorie

VALBONNAIS

- Plan d'eau de Valbonnais
1ère catégorie

VEUREY-VOROIZE

- Étang des Perrières
1ère catégorie

VOREPPE

- Canaux EDF
2ème catégorie
- Plan d'eau de Roize
2ème catégorie

Remise en forme

CHATTE

- Olympide, Centre aquatique, de remise en forme et de bien être
Rte de St-Marcellin
50, av. de Chatte 04 76 38 35 38
www.lolympide.fr
1 bassin sportif avec une ligne de 50m, 1 bassin ludique avec rivières et plaques à bulles, 1 pataugeoire avec jeux d'eau pour enfants, 1 bain romain avec banquettes massantes, 1 toboggan.

Remise en forme : Auaquym, aquabody, aquastep, aquabike
Nouveau ! L'espace bien-être vous accueille depuis le mois de février
Lu 11h - 13h30 et 16h30 - 18h
Ma, Je, Ve 12h - 13h30 et 16h30 - 20h30 (18h le Ve), Me 9h30 - 13h30 et 17h - 19h, Sa 9h30 - 17h, Di 9h - 12h30
Vac. scolaires : se renseigner

GRENOBLE

- Pilates Studio
37, rue du Vercors 06 16 16 43 37
www.pilates-studio.fr
Pilates, stretching, hip-hop débutant, sophrologie

VALJANY

- Espace loisirs
108, rte des Combes 04 76 79 83 83
www.carilis.fr
Saison : tous les jours 10h - 19h30, Me 20h30 - 22h30
Inter-saison : Me, Sa 10h - 19h30, Je, Ve 17h - 20h, Di 10h - 19h
Fériés : 10h - 19h

VILLARD-DE-LANS

- Espace loisirs
105, ch. la Patinoire 04 76 95 10 38
www.villarddelans.com
Centre aquatique (3 toboggans, piscines à vagues), espace forme et détente, hammam, sauna, jacuzzi, patinoire, bowling et casino

Trampoline

ST-HILAIRE-DU-TOUVET

- Acro Bunjy
Gare Haute du Funiculaire
Parc pré Lacour 06 15 69 00 18
Trampolines sécurisés par élastiques
Glaces artisanales
Ouvert en période de vacances scolaires, week-ends et jours fériés

Vélo - VTT

CÔTE-ST-ANDRÉ (LA)

- Topoguide de randonnée VTT
04 74 20 61 43
tourisme-bievrevallaire.com/

15 boucles inédites, de la promenade familiale au raid sportif.
En vente 6 € à l'OT

GRENOBLE

- Vélo Dayak Passion
3, rue Billière 04 38 12 86 57
www.velo-dayak.fr

PALADRU

- Espace VTT-FFC
OT Paladru 04 76 06 60 31
L'un des meilleurs sites labellisés français. Plus de 283 km de sentiers entretenus et balisés.

VILLARD-DE-LANS

- Parcours permanents d'orientation
04 76 95 10 38 - 04 76 95 81 75
Parcours pédestres (raquettes l'hiver) ou VTT

Bowling

ÉCHIROLLES

- Bowling Bowcenter
19, av. Grugliasco 04 76 23 40 90
www.bowcenter.fr
32 pistes, pub, restaurant, salle de séminaires, salle de jeux vidéos
Tous les jours à partir de 14h (12h le Di)

VILLARD-DE-LANS

- Espace Loisirs
04 76 94 02 89
www.villarddelans.com

www.PlaneteKiosque.com

Retrouvez tous les sites touristiques de l'Isère à la rubrique Loisirs de notre site



Magasins de sport

ÉCHIROLLES

● Decathlon Échirolles Comboire
Espace Comboire
9, rue du Drac **04 76 40 00 11**
www.decathlon.fr

● Endurance Shop
44, av. Grugliasco **04 76 70 10 66**
www.enduranceshop.com

GRENOBLE

● Decathlon Caserne de Bonne
Caserne de Bonne
48, bd Gambetta **04 80 04 13 20**
www.decathlon.fr

● La Rando **p93**
13, rue Stalingrad **04 76 86 40 28**
www.larando-gre.com

● Training 7 **p63**
2, rue Condillac **04 76 44 06 97**
www.training7.fr

ST-ÉGRÈVE

● Decathlon St-Égrève
CC Carrefour
1, rue des Iles **04 76 75 02 76**

TRONCHE (LA)

● Decathlon La Tronche
5, av. Grand-Sablou **04 76 03 44 00**

Patinoires

GRENOBLE

● Patinoire d'agglomération - **p78**
Pôle Sud
Av. d'Innsbrück **04 76 39 25 00**
www.pole-sud.org

Période scolaire :

Patinage libre : Me, Sa, Di 14h - 17h30

Nocturnes : Je, Ve, Sa 20h30 - 23h30
Jardin de glace : Sa, Di 10h - 13h30

VILLARD-DE-LANS

● Espace loisirs
105, ch. la Patinoire **04 76 95 10 38**
www.villarddelans.com

Centre aquatique (3 toboggans, piscines à vagues), espace forme et détente, hammam, sauna, jacuzzi, patinoire, bowling et casino

Piscines

CHATTE

● Olympide, Centre aquatique, de remise en forme et de bien être
Rte de St-Marcellin
50, av. de Chatte **04 76 38 35 38**
www.lolympide.fr

1 bassin sportif avec une ligne de 50m, 1 bassin ludique avec rivière et plaques à bulles, 1 patageoire avec jeux d'eau pour enfants, 1 bain romain avec banquettes massantes, 1 toboggan.

Lu 11h - 13h30 et 16h30 - 18h, Ma, Je, Ve 12h - 13h30 et 16h30 - 20h30 (18h le Ve), Me 9h30 - 13h30 et 17h - 19h, Sa 9h30 - 17h, Di 9h - 12h30

Vac. scolaires : se renseigner

ÉCHIROLLES

● Stade nautique
9, rue F.-Peloulier **04 76 22 26 36**

Couverte et bassin olympique extérieur accessible toute l'année, activités ludiques l'été

Lu, Ma, Je, Ve 12h - 14h, Ma, Ve 16h30 - 19h, Me 14h15 - 19h, Sa 14h - 19h, Di 9h - 13h

Vac. scolaires : Lu, Ma, Je, Ve 12h - 19h, Me 14h15 - 19h, Sa 14h - 19h, Di 9h - 13h

Été : tous les jours 10h - 19h

EYBENS

Rue du Château **04 76 25 30 61**

Ouverte de juin à août

Tous les jours 10h - 18h45

FONTAINE

● Centre nautique Lino Refuggi
76, all. des Balnes **04 76 27 07 16**

Ouverte toute l'année

Ma 12h - 13h30, Me, Sa 14h - 19h30, Je 11h30 - 13h30, Ve 16h30 - 19h30, Di 9h - 12h30

Vac. scolaires : se renseigner

GRENOBLE

● Piscine Bulle d'Or
12, rue H.-le-Châtelier **04 76 21 05 91**

Couverte

Lu 11h - 13h45 et 16h - 21h45, Ma 7h - 13h45 et 16h - 21h45, Me 11h - 21h45, Je 7h - 8h45 et 11h - 21h45, Ve 11h - 21h45, Sa 9h - 11h45 et 14h - 19h15 et Di 8h - 12h15 et 14h - 18h45

Vac. scolaires : se renseigner

● Piscine du Clos d'Or
111, rue Stalingrad **04 76 09 08 51**

Couverte, accessibilité aux personnes à mobilité réduite

Lu, Ma, Je, Ve 12h - 13h45, Lu 17h - 19h45, Me 14h - 19h45, Ve 18h30 - 21h45, Di 14h30 - 17h45

Vac. scolaires : se renseigner

● Piscine Jean Bron
7, rue Lazare-Carnot **04 76 46 13 87**

Découverte, ouverte de juin à août

● Piscine Les Dauphins

12, av. Edmond-Esmontin **04 76 84 25 50**

Piscine couverte, accessible aux personnes à mobilité réduite

Lu 7h - 21h45, Ma 11h - 19h45, Me 7h - 8h45 et 12h - 19h45, Je 11h - 13h45 et 16h - 19h45, Ve 7h - 8h45, 11h - 13h45 et 16h - 21h45, Sa 10h - 18h45, Di 9h - 12h45

Vac. scolaires : se renseigner

● Piscine Vaucanson
24, rue Louise-Michel **04 76 96 62 97**

Piscine ouverte exclusivement aux scolaires et aux associations

● Piscine Villeneuve-Iris
160, gal. Arlequin **04 76 09 54 53**

Piscine ouverte exclusivement aux scolaires et aux associations.

PONT-DE-CLAIX (LE)

● Flottibulle **p97**
83, crs St-André **04 76 29 86 00**

Lu 12h - 13h30, Je 11h15 - 13h30, Lu, Ma, Je, Ve 16h30 - 19h (20h30 le Ve), Me 13h30 - 19h, Sa 11h30 - 18h30, Di 9h - 13h30

Vac. scolaires : Lu au Sa

10h - 19h, Di 9h - 13h30

Été : tous les jours 10h - 19h

SASSENAGE

4, rue 8-Mai-1945 **04 76 27 49 83**

Lu, Ma, Je, Ve 12h - 14h, Me 12h30 - 17h30, Ve 18h - 20h30, Sa 14h30 - 17h, Di 9h - 12h30

Vac. scolaires : se renseigner

Été : tous les jours

10h - 20h (19h le Di)

SEYSSINET-PARISET

9, all. des Glycines **04 76 96 78 76**

Ma, Ve 12h - 13h30 et 17h - 19h40, Me 14h - 19h40, Sa 10h - 11h40 et 14h - 18h40

Vac. scolaires : se renseigner

ST-ÉGRÈVE

● Piscine des Mails
6, rue des Mails **04 76 75 28 16**

Piscine découverte

ouverte de juin à août

Juin : Lu, Ma, Je, Ve 11h30 - 13h30 et 16h30 - 20h, Me, Sa, Di 10h - 20h
Juillet et août : tous les jours 10h - 20h

ST-MARTIN-D'HÈRES

● Piscine municipale

Rue Henri-Revozy **04 76 42 31 06**

Ouverte l'été uniquement

Tous les jours 10h - 19h

● Piscine universitaire

Domaine Universitaire

All. la Passerelle **04 76 82 44 00**

www.suaups.ufj-grenoble.fr/piscine

Couverte, équipée pour les personnes handicapées

Lu au Ve 12h - 14h et 17h - 18h30, Ve 20h - 22h, Sa 12h - 18h, Di 10h - 13h

ST-MARTIN-LE-VINOUX

● Piscine Tournesol

3117, rue Petit-Lac **04 76 75 10 53**

Lu, Ma, Je 11h30 - 13h30, Me 11h30 (10h en juin) - 14h, Ve 12h - 13h30 et 15h45 - 19h30, Sa 9h - 17h, Di 8h30 - 13h30

Vac. scolaires : Lu au Sa

10h - 17h, Di 8h30 - 13h30

Été : Lu au Sa 10h - 18h

TRONCHE (LA)

Rue Pasteur **04 76 42 20 83**

Couverte et découverte

Me 14h - 16h30

Vac. scolaires : Lu au Ve 14h - 16h30

VALJANY

● Espace loisirs

108, rte des Combès **04 76 79 83 83**

www.carlis.fr

Saison : tous les jours 10h - 19h30, Me 20h30 - 22h30

Inter-saison : Me, Sa 10h - 19h30, Je, Ve 17h - 20h, Di 10h - 19h

Fériés : 10h - 19h

VIF

33, bd Faidherbe **04 76 73 07 24**

Ouverte durant les vac.

d'été uniquement

VILLARD-DE-LANS

● Espace loisirs
105, ch. la Patinoire **04 76 95 10 38**
www.villarddelans.com

Centre aquatique (3 toboggans, piscines à vagues), espace forme et détente, hammam, sauna, jacuzzi, patinoire, bowling et casino

Randonnées

ALPE-D'HUEZ (L')

● Bureau des guides

Rond-Point des Pistes

Chalet ESF **04 76 80 42 55**

www.guidesalpedhuez.com

DEUX-ALPES (LES)

● Bureau des guides

Pl. des 2 alpes **04 76 11 36 29**

www.guides2alpes.com

GRENOBLE

● La STD

3, pass. du Palais **04 76 44 75 94**

www.std-montagne.fr

Activités : randonnée pédestre,

escalade, alpinisme, ski de montagne, raquette à neige,

raid à ski, cascade de glace.

● Serac

2, rue Mortiller **04 76 86 46 84**

www.serac-organisation.com

● Sipavag

3, rue Malakoff **04 76 24 48 59**

www.sipavag.fr

Aux portes de Grenoble, laissez

vous surprendre par les trésors

naturels et historiques.

Toutes les randonnées dans

l'agglomération grenobloise sont dans

le topo guide édité par le Sipavag

(en vente dans les OT, librairies,

et maison de la montagne)

ST-MARCELLIN

● Pays de St-Marcellin

04 76 385 385 - 04 76 36 44 46

www.tourisme.pays-saint-marcellin.fr

Une carte des sentiers du

Pays de St-Marcellin est à

vosure disposition, au prix

de 4€, dans les offices de

tourisme de St-Antoine-

l'Abbaye et St-Marcellin.

Elle contient tout ce que l'on

peut faire à pied ou en vélo

sur les 230 km de sentiers : le

tour du Pays, les sept sentiers

et grandes boucles à côté de

chez soi. Indispensable pour

toutes vos balades sur le Pays.

VILLARD-DE-LANS

● Parcours permanents

d'orientation **04 76 95 10 38**

04 76 95 81 75

Parcours pédestres (raquettes

l'hiver) ou VTT

Hébergement gîtes et refuges

GRAVE (LA)

- Refuge STD Adèle Planchard
www.std-montagne.fr 04 76 79 92 14
Massif : Oisans-Ecrins - Hautes-Alpes (05)
Réservation obligatoire

GRENOBLE

- Gîtes de France p116
40, av. M.-Berthelot 04 76 40 79 40
www.gites-isere.com

OZ-EN-OISANS

- Refuge STD La Fare
www.std-montagne.fr 06 74 85 12 77
Massif : Grandes Rousses - Isère (38)
Réservation obligatoire

REVEL

- Refuge STD Jean Collet
www.std-montagne.fr 04 76 08 39 23
Massif : Belledonne - Isère (38)
Réservation obligatoire

ST-CHRISTOPHE-EN-OISANS

- Refuge STD La Selle
www.std-montagne.fr 04 76 79 56 56
Massif : Oisans-Ecrins - Hautes-Alpes (05)
Réservation obligatoire
- Refuge STD Le Soreiller
www.std-montagne.fr 04 76 79 08 32
Massif : Oisans-Ecrins - Isère (38)
Réservation obligatoire

Ski

CROLLES

- CineSnowCard
157, rue du Luiset 06 89 33 36 11
www.cinesnowcard.com

GRENOBLE

- Club Alpin Français Grenoble Isère
32, av. Félix-Viallet 04 76 87 03 73
www.cafgrenoble.com
- La STD
3, pass. du Palais 04 76 44 75 94
www.std-montagne.fr

Activités : randonnée pédestre, escalade, alpinisme, ski de montagne, raquette à neige, raid à ski, cascade de glace.

- PlaneteSki.com p101
21, rue Cel-Dumont 04 76 84 53 24
www.planeteski.com

Ski de fond, foyers

- ALLEMONT 04 76 79 81 13
- ALPE-D'HUEZ (L') 04 76 80 37 38
- CHÂTEAU-BERNARD
Col de l'Arzelier 04 76 72 21 25
- CHICHILIANNE 04 76 34 44 70
- ENTREMONT-LE-VIEUX
04 79 65 84 72
- PRESLES 04 76 36 06 06
- RENCUREL 04 76 38 96 61
- SAPPEY-EN-CHARTREUSE (LE)
04 76 88 80 34
- ST-CHRISTOPHE-SUR-GUIERS
04 76 66 03 21
- ST-PIERRE-DE-CHARTREUSE
04 76 88 62 37

Ski en Belledonne

ALLEVARD

- Station du Collet d'Allevard
www.lecollet.com 04 76 45 10 32
Ski alpin

CHAMROUSSE

- Chamrousse 04 76 89 92 65
www.chamrousse.com
Ski alpin, ski nordique, raquettes

PRAPOUTEL

- Les 7 Laux 04 76 08 17 86
www.les7laux.com
Domaine skiable les Sept-Laux, Prapoutel, le Pleynet, Pipay
Ski alpin, ski de fond, ski de randonnée

ST-PIERRE-D'ALLEVARD

- Espace nordique du Barioz
04 76 71 06 47
www.espacenordiquedubarioz.fr
Ski de fond, raquettes

Ski en Chartreuse

CROLLES

- CineSnowCard
157, rue du Luiset 06 89 33 36 11
www.cinesnowcard.com

SAPPEY-EN-CHARTREUSE (LE)

- Le Sappey / Col de Porte
04 76 88 84 05
www.sappey-tourisme.com
Ski alpin, ski de fond, raquettes, luges et snake-glass

ST-BERNARD-DU-TOUVET

- Col de Marcieu 04 76 08 31 58
www.col-marcieau.com 04 76 08 30 96
Hiver : ski alpin, luge, tubing, ski de fond, raquettes

Été : Forêt ludique, tubing d'été, mountain-boards, luge sur herbe, bikeboard, parcours d'orientation, balade en poney, VTT, randonnées

ST-CHRISTOPHE-SUR-GUIERS

- Centre nordique de La Ruchère
04 76 66 03 21

Ski de fond, raquettes

ST-HILAIRE-DU-TOUVET

- Station de St-Hilaire-du-Touvet
www.funiculaire.fr 04 76 08 32 20
Station familiale qui permet toutes les activités hivernales
Ski alpin, ski de fond

ST-PIERRE-D'ENTREMONT

- Le Granier 04 79 65 82 38
station.dugranier.free.fr
Ski alpin, ski de fond, raquettes
- Vallée des Entremonts
04 79 65 81 90
Ski alpin, ski de fond, raquettes, chiens de traineau

ST-PIERRE-DE-CHARTREUSE

- Le Planolet 04 76 88 64 13
www.ski-alpin-chartreuse.com
Ski alpin, ski de fond, raquettes

CENTRE AQUATIQUE

FLOTTIBULLE

DES ACTIVITÉS POUR TOUS

AQUABIKE - AQUAGYM
BÉBÉS NAGEURS - AQUATONIC
LIGNES NAGEURS - SOIRÉES ZEN
& AQUAZUMBA...

www.ville-pontdeclaix.fr

PONT DE CLAIX
83 cours St-André - tél : 04 76 29 86 00

Ski en Oisans

ALLEMONT

www.allemont.com 04 76 80 71 60

Ski alpin, nordique, raquettes

ALPE-D'HUEZ (L)

www.alpedhuez.com 04 76 11 44 44

Ski alpin de jour et nocturne, luge de jour et nocturne, folie gliss, snowparks, boardercross, ski nordique parapente, motoneige, télémark, raquettes, promenades en chenillettes, handi-ski

Station l'Alpe-d'Huez Grand

domaine ski 04 76 80 30 30 - 04 76 11 44 44

www.alpedhuez-granddomaine-ski.com

Comprend les stations de l'Alpe-d'Huez, Auris-en-Oisans, Oz-en-Oisans, Vaujany, Villard-Reculas, La Garde-en-Oisans et Le Freney-d'Oisans.

AURIS-EN-OISANS

www.auris.fr 04 76 80 13 52

Ski alpin, ski nordique, luge, surf, télémark, raquettes

DEUX-ALPES (LES)

● Point information Mont-de-Lans 04 76 79 25 00

● Point information Venosc 04 76 79 26 41 - 04 76 79 22 00

www.les2alpes.com

Ski alpin, ski nordique (accès gratuit), espace nouvelles glisses, luge, parapente, télémark, raquettes, handi-ski

FRENEY-D'OISANS (LE)

04 76 80 05 82

www.lefreney-d-oisans.com

GARDE-EN-OISANS (LA)

04 76 80 03 21

www.lagardeenoisans.com

GRAVE (LA)

● Station La Grave, La Meije

www.la-grave.com 04 76 79 91 09

Ski alpin, ski nordique, surf, raquettes, cascades de glace, ski de randonnée, luge, snow-kite, handi-ski

Domaine haute montagne non sécurisée, vous skiez sous votre propre responsabilité

OZ-EN-OISANS 04 76 80 78 01

www.oz-en-oisans.com

Ski alpin, ski nordique (accès payant), raquettes, piste de luge avec tapis remonte-luge

VAUJANY

www.vaujany.com 04 76 80 72 37

Ski de piste, ski nordique, luge, parapente, télémark

VÉNOSC

● Station Venosc - Vénéon

www.venosc.com 04 76 80 06 82

Ski alpin, ski nordique (accès gratuit), raquettes, handi-ski

VILLARD-RECLUSAS 04 76 80 45 69

www.villard-reclusas.com

ski alpin, raquettes, luge, half pipe, ski nordique, snowboard

Ski en Sud-Isère

ALPE-DU-GRAND-SERRE (L)

04 76 72 13 09

www.alpedugrandserre.info

Ski alpin, nordique, raquettes, espace luge enfant, cascade de glace, alpinisme, ski de randonnées

CHÂTEAU-BERNARD

● Station Col de l'Arzelier

www.col-de-larzelier.fr 04 76 72 38 31

Ski alpin, ski nordique, raquettes

Ski en Vercors

AUTRANS

www.autrans.com 04 76 95 39 22

Ski alpin, ski de fond - liaison avec Méaudre

BOUVANTE

● Font d'Urle / Chaud Clapier /

Lente / Carri 04 75 48 27 67

fonturle.ladrome.fr/

LANS-EN-VERCORS

● Domaine de la Montagne de Lans

0 811 46 00 38

www.ot-lans-en-vercors.fr

Ski alpin, ski de fond

● MÉAUDRE 04 76 95 20 68

www.meaudre.com

Ski alpin, ski de fond, snowpark, boardercross - liaison avec Autrans

PRESLES

● Site nordique des Coulmes

Ski de fond 04 76 36 06 06

RENCUREL

● Col de Romeyère 04 76 38 96 61

Ski de piste, ski de fond

ST-MARTIN-EN-VERCORS

● Espace nordique d'Herbouilly

herbouilly.ladrome.fr 04 75 45 54 76

Ski nordique

VILLARD-DE-LANS

● Domaine de Villard et Corrençon

04 76 95 10 38

www.villarddelans.com

Ski alpin, ski nordique,

parc de glisse

Stades

GRENOBLE

● Stade des Alpes

Av. Valmy 04 57 38 48 00

● Stade du Clos d'Or

111, rue Stalingrad 04 76 09 83 99

● Stade Lesdiguières

126, crs Libération 04 76 96 43 97

● Stade Vaucanson

71, av. Rhin-et-Danube 04 76 84 14 66

Dates	Festivals, événements et foires	Lieux	Renseignements
21 au 23 mars	Demeure, fleurs et saveurs et Salon de l'Immobilier	GRENOBLE ALPEXPO	04 76 39 66 00
22 mars	Le 17 ^e Printemps de Gières	GIÈRES	04 76 89 69 12
25 mars au 12 avril	Festival Les Détours de Babel - www.detoursdebabel.fr	GRENOBLE	04 76 89 07 16
26 mars au 8 avril	Festival du cinéma italien	VOIRON	04 76 05 86 47
2 au 4 avril	26 ^e Derby de la Meije - www.derbydelameije.com	LA GRAVE	04 76 79 90 05
3 au 6 avril	Salon du bois	GRENOBLE ALPEXPO	04 76 39 66 00
5 et 6 avril	La Gaspard'In - ski de rando et raquettes	ST-CRISTOPHE-EN-OISANS	04 76 08 17 86
9 au 13 avril	Printemps du livre - "Seul et ensemble"	GRENOBLE - BIBLIOTHÈQUES	04 76 42 41 41
11 au 13 avril	Festival de la BD	L'ALPE D'HUEZ	04 76 11 44 44
12 et 13 avril	Tohu-Bohu, la fête du jeu	MEYLAN	04 76 90 32 85
13 avril	9 ^e Ronde historique du Trièves - www.ecurie-alpes38.com	CLELLES ET DANS LE TRIÈVES	04 76 34 84 25
19 avril	Sarenne Snow Bike	L'ALPE D'HUEZ	04 76 11 44 44
19 au 21 avril	Junior Foliz - animations pour parents et enfants	LES 2 ALPES	04 76 79 22 00
27 avril	Montée pédestre des 3 communes	LA TRONCHE	04 76 44 20 64
29 avril au 11 mai	Les envolées - éclosons théâtrales	EYBENS, GRENOBLE, ST-PAUL-LÈS-M.	04 76 84 01 84
1 ^{er} au 4 mai	Rencontres photographiques Focales en Vercors	VERCORS	04 76 95 10 38
3 et 4 mai	Prenez la clé des champs, les fermes ouvrent leurs portes	FERMES DE L'ISÈRE	voir les OT
8 au 11 mai	Le Printemps de Vénéon	ST-CRISTOPHE-EN-OISANS	04 76 08 17 86
10 mai	Randonnée du Balcon de Belledonne - www.cyclo-eybenspoizat.com	EYBENS	06 43 82 74 36
12 au 24 mai	Les arts du récit en Isère - www.artsdurecit.com	GRENOBLE ET ALENTOURS	04 76 51 21 82
14 au 21 mai	Semaine du développement durable	ST-MARTIN-D'HÈRES	04 76 60 73 73
17 mai	Far West à Gières	GIÈRES	06 79 68 46 65
17 mai	Nuit des musées	MUSÉES DE L'ISÈRE	voir les OT

Via Ferrata

ALPE-DU-GRAND-SERRE (L)

- Via Ferrata de la Cascade
04 76 72 13 09

1re partie : Elle évolue autour de la cascade et du canyon. Le ruisseau est franchi 5 fois par des agrès différents poutres, pont de singe, pont Népalais.
2e partie : Elle est constituée d'une traversée sur des dalles rocheuses faciles.

3e partie : Elle permet de s'élever facilement sur un éperon jusqu'à un belvédère permettant un point de vue sur l'ensemble de la station.

4e partie : Elle permet de poursuivre par un mur raide puis un cheminement facile jusqu'au GR 50 et un beau belvédère.

5e partie : Elle permet d'accéder au sommet du versant rocheux et d'atteindre le belvédère sommital.

- Via Ferrata du Grand Bec
04 76 72 13 09

1e partie : Parcours d'arêtes ludiques dans une belle ambiance «montagne». Succession de courtes escalades rocheuses et de cheminements sur sentier offrant de beaux points de vue sur la station et les massifs environnants. Une véritable randonnée à ne pas sous-estimer.

2e partie : Itinéraire varié et aérien dans de grandes dalles ocre et noir, un «goz» omniprésent tout au long de l'itinéraire avec une sortie mémorable

au milieu des surplombs.

CHAMROUSSE

- Les Lacs Robert 04 76 59 04 96

D'un niveau progressif, l'itinéraire franchit des murs, entrecoupés de traversées sur vires et dalles inclinées menant à une passerelle. Vous sortirez en remontant un pilier.

- Les Trois Fontaines
04 76 59 04 96

Agréable itinéraire en traversée dans une ambiance haute montagne. Un pont de singe, un pont népalais et un tronc vous permettront de franchir les couloirs et vous procureront quelques émotions.

CORPS

- Via ferrata du Sautet
04 76 30 03 85

www.comcom-paysdecorps.com

Deux boucles possibles dans les gorges impressionnantes, sous le barrage du Sautet.

La voie des tunnels : AD, 2h, 160 m de déniv., 1300 m de long. Plongée impressionnante au fond des gorges du Drac.
Le Grand Frisson : TD, 3h30, 180 m de déniv., 1400 m de long. Passage sur des passerelles de 80 m de haut et remontée du Drac jusqu'au pont.

Via ferrata d'initiation : 2 parcours ludiques pour apprendre en s'amusant.

GRENOBLE

- Les prises de la Bastille
L'itinéraire de Grenoble «Les prises de la Bastille» comporte 2 parties sur une longueur de 950 m environ (400 m en falaise et 550 m de chemin).

La première partie monte dans les falaises du cirque Vicat suivie d'un sentier au travers du parc Guy Pape. La seconde partie monte dans la falaise ouest de la Bastille arrive dans un fossé (150 m de sentier) et débouche au travers d'une falaise dans une casemate 50 m sous le sommet de La Bastille.

Parking surveillé à l'Esplanade (2 mn à pied).
Équipement sportif non exempt de dangers en cas de non respect des règles de sécurité.

ST-CHRISTOPHE-EN-OISANS

- Via Ferrata de St-Christophe-en-Oisans (1er tronçon)
04 76 80 50 01 - 04 76 79 54 83

L'itinéraire se déroule dans la falaise surplombant le torrent du Vénéon. Il offre une alternance de passages sur sentiers, de courts murs raides et une passerelle suspendue de 15 mètres. Il se termine à proximité du village de St-Christophe par une traversée et un éperon aérien.

- Via Ferrata de St-Christophe-en-Oisans (2e tronçon)
04 76 80 50 01 - 04 76 79 54 83

L'itinéraire suit le profil montagneux. D'un niveau assez facile, il monte à proximité de la Vierge du Collet.

www.PlaneteKiosque.com

C'est maintenant
un agenda sur
toute la région
Rhône-Alpes



La Magie des Automates

300 PERSONNAGES ANIMÉS





UNE VISITE MERVEILLEUSE
POUR TOUTE LA FAMILLE !

Ouvert toute l'année

Renseignements

Tél. 04 76 95 40 14

www.magiedesautomates.com

38250 LANS EN VERCORS

Festivals, événements

Dates	Festivals, événements et foires	Lieux	Renseignements
17 mai	"Les Greens de l'Espoir" pour Vaincre La Mucovicirose	URIAGE - GOLF	04 76 89 03 47
18 mai	Trail des Hameaux	LES CÔTES-DE-CORPS	04 76 30 62 18
18 mai	Festival de Contes - Contes du monde	SASSENAGE	04 76 53 17 17
18 mai	15^e Uriage Cabriolet "Classic"	PARC d'URIAGE	04 76 89 10 27
20 au 23 mai	Festival d'Ici Danse	VIZILLE	04 76 78 86 34
21 mai	Championnat Régional des mini entreprises-EPA	GRENOBLE - ALPEXPO	04 76 39 66 00
21 au 25 mai	Fête de la nature	GRENOBLE	04 76 51 78 03
22 au 24 mai	Festival Barbara - Têtes Raïdes, Jeanne Cherhal...	ST-MARCELLIN - LE DIAPASON	04 76 38 81 22
24 mai	UriaJeux - Festival du Jeu	ST-MARTIN-D'URIAGE	04 76 89 10 27
25 mai	Challenge cycliste du Vercors - course cycliste	AUTRANS	04 76 95 30 70
25 mai	Trail de l'Oisans	ORNON	04 76 11 39 73
25 mai	Crantée de Chamechaude	LE SAPPEY-EN-CHARTREUSE	04 76 88 84 05
30 mai au 1 ^{er} juin	Retro Game Alpes - www.retro-game-alpes.com	LE FONTANIL	04 76 06 36 87
30 mai au 1 ^{er} juin	Vélo Vert Festival	VILLARD-DE-LANS	04 76 95 10 38
juin	La Photo fait son cinéma - http://laphotofaitsoncinema.net/	PAYS VOIRONNAIS	04 76 05 00 38
1 ^{er} juin	10^e Trail du Pic St-Michel et 5^e Maratrail - http://picstmichel.free.fr/	LANS-EN-VERCORS	04 76 95 66 34
1 ^{er} juin	"Les Greens de l'Espoir" pour Vaincre La Mucovicirose	SEYSSINS - GOLF	04 76 70 12 63
4 et 5 juin	L'Alpe d'Huez - Montée cycliste non chronométrée	L'ALPE D'HUEZ	04 76 11 44 44
6 ou 13 juin	Fête de la Transhumance	CORPS	04 76 30 04 57
6 au 8 juin	Journées de l'archéologie	GRENOBLE - MUSÉE ARCHÉOLOGIQUE	04 76 44 78 68
7 et 8 juin	O'Bivwak - raid international d'orientation	ANNECY - LE SEMNOZ	04 56 00 82 49
7 au 9 juin	Festival les Montagn'Arts	VALBONNAIS	04 76 30 25 26
8 juin	"Les Greens de l'Espoir" pour Vaincre La Mucovicirose	CORRENGON - GOLF	04 76 95 80 42
8 juin	Osez la musique	GIÈRES	04 76 89 40 40
8 juin	Fête des vieux métiers	ST-PIERRE-DE-CHARTREUSE	04 76 88 62 08
13 au 15 juin	Festival fanfare fort en son à la Bastille	GRENOBLE	04 76 44 89 69
14 juin	Fête du Sport - découverte gratuite de disciplines sportives	SASSENAGE	04 76 53 17 17
14 juin	Fête du Parc	ST-MARTIN-D'HÈRES	04 76 60 73 73
14 juin	7^e lâcher de peintres	VALBONNAIS	04 76 30 25 26
14 et 15 juin	4^e week-end de la moto de tourisme	VILLARD-DE-LANS	04 76 95 10 38
19 au 22 juin	2^e EuroNordicWalk Vercors	VILLARD-DE-LANS	04 76 95 10 38
21 juin	Fête de la musique	NATIONAL	voir les OT
21 et 22 juin	Florïcimes	GRESSE-EN-VERCORS	04 76 34 33 40
27 au 29 juin	Rallye Vespa des 3 massifs	CHARTREUSE, VERCORS, BELLEDONNE www.vespclubdauphinois.fr	
27 au 29 juin	Vogue de St-Jean-de-Vaulx	ST-JEAN-DE-VAULX	04 76 73 18 03
27 juin au 12 juillet	Jazz à Vienne - www.jazzavienne.com	VIENNE	04 74 78 87 87
28 juin au 5 juillet	11^e Open d'Échecs	VILLARD-DE-LANS	04 76 95 10 38
29 juin	Grand Duc, tour pédestre de Chartreuse	CHARTREUSE	04 76 88 64 05
29 juin	La Vaujany - course cycliste	VAUJANY	04 76 80 72 37
29 juin au 4 juillet	10^e Grésiblues Festival - www.gresiblues.com	LE TOUVET	04 76 08 53 68
30 juin au 9 juillet	Musique dans le Grésivaudan - www.musiquedanslegresivaudan.com	GRÉSIVAUDAN	04 76 77 11 30
juillet	Émotions de rue	VOIRON	04 76 65 90 83
juillet et août	Un été de Festival - théâtre le Ma, cinéma le Me, musique le Je	LANS-EN-VERCORS	0 811 46 00 38
juillet et août	La Mure du Son - tous les vendredis soirs concerts gratuits et animations	LA MURE-D'ISÈRE	04 76 81 05 71
juillet et août	Les Vendredis du Parvis	PONT-EN-ROYANS	04 76 36 09 10
début juillet	Fête artisanale	LE SAPPEY-EN-CHARTREUSE	04 76 88 84 05
1 ^{er} au 6 juillet	Festival du film court en plein air	GRENOBLE	04 76 54 43 51



planeteski

— Le web des stations hiver comme été —

Toute l'info des stations en Rhône Alpes, hiver comme été.

- Enneigement
- Randonnée
- Météo
- Webcams
- Activités

NOUVEAU + DE VIDÉOS



découvrez notre chaîne
PlaneteSki Tv sur Youtube



Lisez notre page Facebook tout
au long de l'année pour gagner
des forfaits, activités de loisirs,
places de Hockey...

www.planeteski.com

Festivals, événements

Dates	Festivals, événements et foires	Lieux	Renseignements
2 juillet	Prix des Grandes Rousses - course cyclosportive	BOURG-D' OISANS	04 76 80 03 25
3 au 6 juillet	Crankworx	LES 2 ALPES	04 76 79 22 00
4 et 5 juillet	Rallye automobile de St-Marcellin	ST-MARCELLIN	04 76 38 10 84
4 au 12 juillet	Festival de l'Arpenteur - http://scenes.obliques.free.fr/	LES AORETS	04 76 71 16 48
4 au 13 juillet	Rencontres du Jeune Théâtre européen - www.crearc.fr	GRENOBLE	04 76 01 01 41
5 juillet	La Marmotte - course cyclosportive	L'ALPE D'HUEZ	04 76 11 44 44
5 juillet	L'Estival des Lucs	STE-LUCE, ST-LAURENT-EN-BEAUMONT	09 80 08 54 15
5 juillet	2^e Trail et randonnée des Lacs Chamrousse Belledonne	URIAGE	06 85 75 10 84
5 et 6 juillet	Equi'Festival	VILLARD-DE-LANS	04 76 95 10 38
6 juillet	Grimpée de l'Alpe	L'ALPE D'HUEZ	04 76 11 44 44
6 juillet	Triathlon nature du Valbonnais	VALBONNAIS	04 76 30 25 26
7 au 13 juillet	Mégavalanche - mountain bike	L'ALPE D'HUEZ, ALLEMONT	04 76 11 44 44
8 juillet	Cinéma en plein air	GIÈRES	04 76 89 69 12
mi-juillet	Concours de bûcheron	PRAPOUTEL	04 76 08 17 86
mi-juillet	La récré des mômes	PRAPOUTEL	04 76 08 17 86
17 juillet au 3 août	3^e Summer Swing Festival - Plus de 40 concerts	VILLARD-DE-LANS	04 76 95 10 38
19 juillet	Fête du Plan d'eau de Valbonnais	VALBONNAIS	04 76 30 25 26
19 et 20 juillet	Fête du village du Périer	LE PÉRIER	04 76 30 22 81
19 et 20 juillet	Fêtes révolutionnaires	VIZILLE	04 76 68 15 16
20 juillet	Trail des passerelles du Lac de Monteynard	MAYRES-SAVEIL, TREFFORT	06 03 52 14 18
20 juillet	Vertaco'bike - randonnée VTT	MÉAUDRE	04 76 95 20 68
21 au 25 juillet	Croc' Oisans Sud	BOURG-D' OISANS	04 76 80 03 25
21 au 26 juillet	Cabaret frappé	GRENOBLE	04 76 00 76 85
22 au 27 juillet	27^e Rencontres Brel	ST-PIERRE-DE-CHARTREUSE	04 76 88 65 06
23 au 27 juillet	Festival Textes en l'Air - www.textesenlair.net	ST-ANTOINE-L'ABBAYE	04 76 36 44 46
26 juillet	Fête du lac de Monteynard	TREFFORT	04 76 30 63 43
26 et 27 juillet	Fête de la Ste-Anne	L'ALPE D'HUEZ	04 76 11 44 44
26 juillet au 3 août	17^e Festival Messiaen au pays de la Meije	LA GRAVE	04 76 79 90 05
26 juillet au 14 août	Les nuits musicales de Corps - musique classique	CORPS, LA MÔRE, LA SALLE-EN-B.	04 76 85 39 20
27 juillet	Fête du Cheval	ST-BAUDILLE-ET-PIPET	04 76 34 84 25
27 au 31 juillet	Triathlon de l'Alpe d'Huez	L'ALPE-D'HUEZ	04 76 11 44 44
début août	La Corpoise - course pédestre	CORPS	04 76 30 00 31
début août	Festi'mômes	PRAPOUTEL	04 76 08 17 86
2 août	Fête du Lac d'Annecy	ANNECY	04 50 33 65 65
2 août	Fête du Lac de Laffrey	LAFFREY	04 76 73 10 21
2 et 3 août	Championnat de France de Supermotard	L'ALPE D'HUEZ	04 76 11 44 44
2 et 3 août	Rallye automobile du Trièves - http://rallye.trieves38.free.fr/	MENS	06 85 65 55 19
3 août	La Christolaise	ST-CHRISTOPHE-EN-OISANS	04 76 08 17 86
4 au 10 août	11^e festival "Mens alors" - http://mensalors.jimdo.com/	MENS	04 76 34 84 25
5 août	Cinéma en plein air	GIÈRES	04 76 89 69 12
7 au 10 août	Festival Brassens	CHARAVINES	04 76 35 26 20
9 et 10 août	Fête du Bleu	ST-AGNAN-EN-VERCORS	04 75 48 56 30
9 et 10 août	St-Antoine au Moyen Âge	ST-ANTOINE-L'ABBAYE	04 76 36 44 46
9 au 16 août	Festival Musiques en Vercors	LANS-EN-VERCORS, VILLARD-DE-LANS...	0 811 460 015
11 au 22 août	24^e Académie musicale d'été	VILLARD-DE-LANS	04 76 95 10 38
14 août	Vogue de la Salle-en-Beaumont	LA SALLE-EN-BEAUMONT	04 76 30 40 39
14 et 15 août	Fête des métiers de l'artisanat et des produits du terroir	ST-PIERRE-DE-CHARTREUSE	04 76 88 62 08

Festivals, événements

Dates	Festivals, événements et foires	Lieux	Renseignements
mi-août	Festiv' Art	PRAPOUTEL	04 76 08 17 86
15 août	L'Alpe-d'Huez 21	L'ALPE D'HUEZ	04 76 11 44 44
15 août	Fête du Lac du Sautet	CORPS	04 76 30 05 71
15 août	Fête du 15 août	ST-HILAIRE-DU-TOUVET	04 76 08 33 99
15 août	Fête du village de St-Martin-d'Uriage	ST-MARTIN-D'URIAGE	04 76 89 10 27
16 et 17 août	38^e fête de l'Alpage	GRESSE-EN-VERCORS	04 76 34 33 40
17 août	Fête du village de Méaudre	MÉAUDRE	04 76 95 20 68
21 au 24 août	Hadra Trance Festival	LANS-EN-VERCORS	04 76 95 42 62
21 au 31 août	Festival Berlioz	LA CÔTE-ST-ANDRÉ	04 74 20 20 79
22 au 24 août	UT4M Ultra Tour des 4 Massifs	GRENOBLE	06 81 52 34 49
24 août	Fête des paysans et artisans des Entremonts	ENTREMONT-LE-VIEUX	04 79 65 81 90
24 août	Fête de la Moisson	LANS-EN-VERCORS	04 76 95 42 62
29 au 31 août	L'Échappée Belle - ultra traversée de Belledonne	LES 7 LAUX	04 76 08 17 86
30 et 31 août	Transvercors VTT	VILLARD-DE-LANS	06 81 04 90 53
31 août	Tour du Lac de Paladru - course pédestre	PALADRU	06 80 90 50 21
31 août	Festival Rikiki	ROSSARD	04 76 34 84 25
début septembre	Forum des Sports de Grenoble	GRENOBLE - GRAND-PLACE	04 76 44 75 61
début septembre	Grimpée de Prapoutel - course cycliste, départ à Frogès	PRAPOUTEL	04 76 08 17 86
6 septembre	Ultra Trail du Vercors	VILLARD-DE-LANS	04 76 95 10 38
6 et 7 septembre	18^e Festival de l'avenir au naturel	L'ALBENC	04 76 36 50 10
6 et 7 septembre	13^e Festival Uriage en Voix	PARC-D'URIAGE	04 76 89 10 27
7 septembre	Cross des Chioures	ST-PANCRASSE	04 76 08 33 99
13 septembre	Randonnée route Meylan Chartreuse	MEYLAN	04 76 08 63 54
18 au 21 septembre	41^e Coupe Icare - www.coupe-icare.org	ST-HILAIRE-DU-TOUVET	04 76 08 33 99
18 au 21 (ou 25 au 28) septembre	Festival les Treteaux de Voiron - Théâtre amateur	VOIRON	06 73 43 98 13
20 et 21 septembre	Les journées du Patrimoine	NATIONAL	voir les OT
26 au 28 septembre	Salon de l'Immobilier	GRENOBLE ALPEXPO	04 76 39 66 00
28 septembre	Fête des Plantes	PARC D'URIAGE	04 76 89 10 27
début octobre	Trail de l'Ours - www.raideure.net	ENTREMONT-LE-VIEUX	04 79 65 81 90
début octobre	Festival Rocktambule - www.rocktambule.com	GRENOBLE	04 76 43 13 86
4 au 19 octobre (sous réserve)	Festival œnologique et musical Le Millésime	GRENOBLE - PL. V-HUGO (du 16 au 19/10)	04 76 40 13 60
5 octobre	Randonnée VTT d'automne - www.cyclo-eybenspoisat.com	EYBENS	06 43 82 74 03
9 au 17 octobre	Fontaine en Montagne	FONTAINE	04 76 28 76 36
11 et 12 octobre	Rencontres philosophiques d'Uriage	ST-MARTIN-D'URIAGE	04 76 89 10 27
12 octobre	Cross des Châtaignes	BRESSON	06 08 76 64 88
16 au 18 octobre (sous réserve)	Snowboard Garden Festival	GRENOBLE - STADE DES ALPES	06 76 92 27 16
23 au 25 octobre	3 jours cyclistes de Grenoble	GRENOBLE - PALAIS DES SPORTS	04 76 54 27 27
24 et 25 octobre	Rallye de la noix de Grenoble	ST-MARCELLIN	04 76 38 10 84
27 octobre au 2 novembre	Festival d'humour et de création - http://www.festivalvdl.com/	VILLARD-DE-LANS	0 811 460 015
1 ^{er} au 11 novembre	Foire internationale de Grenoble	GRENOBLE ALPEXPO	04 76 39 66 00
20 au 23 novembre	13^e Festival international du cirque	GRENOBLE - PALAIS DES SPORTS	04 76 54 27 27
22 et 23 novembre	Salon du livre et du régionalisme alpin	GRENOBLE - MUSÉE BIBLIOTHÈQUE	04 76 51 57 98
début décembre	28^e Festival Internat. du film Nature Environnement	GRENOBLE - PARC PAUL MISTRAL	04 76 42 64 08
début décembre à Noël	Marché de Noël de Grenoble	GRENOBLE - PL. VICTOR HUGO	04 76 42 41 41
12 et 13 décembre	Supercross International	GRENOBLE - PALAIS DES SPORTS	04 76 54 27 27
28 déc. 2014 au 2 janv. 2015	Festival du film pour enfants	LANS-EN-VERCORS	04 76 95 42 62
début mars 2015	Traversée du Vercors - ski de fond	VILLARD-DE-LANS	0 811 460 015

Restaurants et hébergements

Restaurant Pizzeria

Pizzélino
Voyage en Italie

ENVIE D'UNE PIZZA ?

*Nous vous attendons
chez PIZZÉLINO pour
déguster nos pizzas
sur place, à emporter
ou en livraison !*



- ▶ Pizzas réalisées avec des produits frais de qualité
- ▶ 1 sélection d'entrées (salades, gratins, arancini), de desserts et de boissons pour vous faire voyager en Italie
- ▶ Des prix identiques sur place, à emporter et en livraison

Ouverture 7j/7, toute l'année

2 restaurants dans l'agglomération

Grenoble
04 76 480 777

Seyssinet
04 76 216 684

www.pizzelino.fr

Rejoignez-nous sur notre page Facebook



Tous les
restaurants
de Rhône-Alpes
sur

www.PlaneteKiosque.com



Crêperies

GRENOBLE

- Crêperie Cadet Rousselle p105
3, rue Millet 04 76 46 02 24

Cuisine du monde

ÉCHIROLLES

- Le quart d'heure indien
9 pl. des 5 Fontaines 04 76 29 49 49

MEYLAN

- Restaurant Angkor
12, pl. des Tuileaux 04 76 90 04 71

Cuisine moderne

GRENOBLE

- Restaurant Katmandou p105
4, rue Condorcet 09 54 71 40 26

Pizzerias

GRENOBLE

- Pizzélino p104, 111, 113
92, crs Jean-Jaurès 04 76 48 07 77
www.pizzelino.fr
- Pizzélino p104, 111, 113
29, bd Frères-Désaire 04 76 21 66 84
www.pizzelino.fr
- Restaurant L'Aiglon p106, 112
1, rue C.-Desmoulin 04 76 17 06 83

Restaurant Gastronomique

ALLEVARD

- Le Pic de la Belle Étoile p106
Pinsot 04 76 45 89 45
www.pbetoile.com

Restaurant Traditionnel

BRIGNOUD

- Hôtel-Restaurant Le Mas p107
1, rue Victor-Hugo 04 76 71 41 36
www.restaurant-hotel-le-mas.com

GRENOBLE

- Restaurant L'Aiglon p106, 112
1, rue C.-Desmoulin 04 76 17 06 83

MURINAIS

- Auberge des Saveurs p106
Le Village 04 76 64 23 09
www.auberge-des-saveurs.com

TRONCHE (LA)

- Restaurant Le Prieuré p107
6, quai Yermoloff 04 76 42 50 08

Traiteurs

ÉCHIROLLES

- Le quart d'heure indien
9 pl. 5 Fontaines 04 76 29 49 49

Centres de vacances

MOTTE-D'AVEILLANS (LA)

- L'Escabeille
9, rue des Georges 04 76 30 64 07
www.lescabeille.com

Chambres d'hôtes

ST-MARCELLIN

- Chambres d'Hôtes du Savouret
1B, rue du Mollard 04 76 64 93 56
06 17 26 33 20

Gîtes

GRENOBLE

- Gîtes de France p116
40, av. M.-Berthelot 04 76 40 79 40
www.gites-isere.com

MOTTE-D'AVEILLANS (LA)

- L'Escabeille
9, rue des Georges 04 76 30 64 07
www.lescabeille.com

MURINAIS

- Auberge des Saveurs
Le Village 04 76 64 23 09
www.auberge-des-saveurs.com

Hôtels

ALLEVARD

- Le Pic de la Belle Étoile p106
Pinsot 04 76 45 89 45
www.pbetoile.com

BRIGNOUD

- Hôtel-Restaurant Le Mas p107
1, rue Victor-Hugo 04 76 71 41 36
www.restaurant-hotel-le-mas.com

MOTTE-D'AVEILLANS (LA)

- L'Escabeille
9, rue des Georges 04 76 30 64 07
www.lescabeille.com

MURINAIS

- Auberge des Saveurs
Le Village 04 76 64 23 09
www.auberge-des-saveurs.com

Restaurants et hébergements

Crêperie

CADET ROUSSELLE

Pensez à réserver, car tous les habitués savent déjà que cette crêperie vaut le détour !

En plein centre ville, la crêperie accueille depuis 50 ans tous les grenoblois et les touristes souhaitant passer un moment chaleureux et dans la convivialité.



- Salle 60 couverts
- Terrasse 25 couverts



- Crêpes et galettes bretonnes surcrées, salées
 - Viandes
 - Sandwichs
 - Salades
 - Plats chauds
- à des prix toujours aussi attractifs*

Ouvert du mardi au samedi
de 12h à 14h et de 19h à 23h du mardi au jeudi
de 12h à 14h30 et de 19h à 23h le vendredi et le samedi

CRÊPERIE CADET ROUSSELLE

3, rue Millet Grenoble

04 76 46 02 24

Restaurant, cuisine himalayenne

Katmandou

Les saveurs de l'Himalaya

Cuisine népalaise et tibétaine

- Cuisine copieuse dans une ambiance chaleureuse, les patrons vous promettent un dépaysement total le temps d'un déjeuner ou d'un dîner!
- Il est vivement conseillé de réserver pour le soir, même en semaine!



Ouvert le lundi soir de 19h à 22h30 et du mardi au samedi de 12h à 14h et de 19h à 22h30

KATMANDOU

4, rue Condorcet Grenoble

09 54 71 40 26

Restaurants et hébergements

Restaurant-pizzeria

L'AIGLON

L'Aiglon vous accueille au cours d'un déjeuner rapide ou le temps d'un dîner, sur sa terrasse ombragée à l'abri du tumulte de la ville.



► Nous vous proposerons une cuisine maison composée de spécialités : braciote, escalope vénitienne, pâtes à la putanesca et de dessert maison comme le tiramisu, tarte au citron meringuée.

Horaires

Fermeture lundi soir, samedi midi et dimanche.

Ouverture du lundi au samedi midi 12h-13h30, soir 19h30-22h30.

Possibilité de privatisation.

Restaurant et terrasse. Expositions photos et peintures.

L'AIGLON

1, rue Camille-Desmoulins **Grenoble** 04 76 17 06 83

Restaurant dans le pays Antonin

L'AUBERGE DES SAVEURS



À 10 mn de St-Marcellin dans un petit village de l'Isère, Fleur et Jean-Paul Chemin vous accueillent dans leur Auberge.



► Nos spécialités : grenouilles à volonté

► Cuisine Dauphinoise

► Traitaur

► Gîte d'étape, 4 chambres

Ouverture

Tous les jours - Téléphoner avant 10h



AUBERGE DES SAVEURS www.auberge-des-saveurs.com

Le Village
Murinais

04 76 64 23 09

aubergedessaveurs@orange.fr



- Service en terrasse
- Piscine couverte & chauffée
- Hammam
- Sauna
- Tennis...

Savourez votre séjour de repos et de détente

► Dans un cadre agréable et naturel, à 730 m d'altitude, près des stations de ski des 7 Laux versant Le Pleynet et du Collet d'Allevard

► Dans un hôtel restaurant de 40 chambres exploité par la quatrième génération d'hôteliers

► Profitez de notre espace détente

Pour les entreprises :

► 5 salles de séminaires éclairées à la lumière du jour.



Vallée du haut-bréda
le pays d'allevard
entre grenoble
et chambéry



Le Pic de la Belle Etoile - Pinsot - 38580 Allevard
04 76 45 89 45 - www.pbetoile.com

Restaurants et hébergements

Cuisine traditionnelle

BIENVENUE AU MAS

L'hôtel-restaurant Le Mas : une découverte au cœur du Grésivaudan entouré des massifs de Belledonne et de Chartreuse.



Le Mas vous accueille dans un cadre chaleureux aux décors évoluant selon les saisons.

Le chef vous propose sa cuisine traditionnelle exclusivement basée sur des produits frais.

► Terrasse ombragée dès l'arrivée des beaux jours

Menus de 20 € à 55 € (Ticket restaurant)



► Banquets, repas d'affaires, repas de famille sur réservation
► Salle de 70 couverts

LE MAS

4, impasse Victor-Hugo **Froges**



www.restaurant-hotel-le-mas.com
resto le mas

04 76 71 41 36

Restaurant au bord de l'Isère

LE PRIEURÉ

Dans un décor verdoyant et chaleureux pour découvrir une cuisine traditionnelle à base de produits frais.

Venez vous détendre au bord de l'Isère.

CARTE

- Salades
- Entrées chaudes
- Pizzas
- Pâtes
- Viandes et poissons grillés
- Frites fraîches maison

Baptême,
anniversaire,
groupes,
repas d'affaires...



PLAT DU JOUR 9,90 €
FORMULE MIDI 13,90 €
MENU ENFANT 10,90 €

Ouvert du lundi au vendredi midi et du mercredi au samedi soir et tous les jours d'été.

Groupes 7J/7 sur réservation

LE PRIEURÉ

6, quai Yermoloff **La Tronche**

<http://isere.planetekiosque.com/le-prieure>
04 76 42 50 08

Index des rues de Grenoble

P Parkings
PR Parkings relais

les rues piétonnes sont signalées en rose

A

Abbaye imp. de l' **I6**
Abbé-de-Salle rue **G4**
About rue Edmond **F9**
Abreuvoir rue de l' **F5**
Abry rue André **C10**
Achard pl. Jean **F5**
Adieux bd des **H5**
Agière rue d' **F4**
Agutte-Sembat bd **F5**
Aigle rue de l' **D7**
Aimé-l-
de-Belgique av. **F7-G7**
Alembert pass. d' **C6**
Alembert rue d' **B6-C5**
Alexandre-l-
de-Yougoslavie rue **E4**
Aliers desserte des **H12**
Allard rue Guy **D6**
Allende av. Salvador **F14**
Alliés rue des **D9-F10**
Allobroges quai des **G3**
Alma rue de l' **G4**
Alphand rue **F4**
Alpins chem. des **E10**
Alsace rue d' **E5**
Alsace-Lorraine av. **D5-E5**
Ampère av. **A6**
Andrieux rue Lucien **D12**
Anchoard rue **C5**
Aprill pl. d' **F6**
Arago rue **C3**
Arder imp. Clément **J8**
Argouges rue André **G8**
Arlequin gal. de l' **I2**
Arlequin rue de l' **G12**
Arménie rue d' **C4**
Arnaud pl. Edmond **G4**
Arsonval rue d' **D4**
Arthaud rue Pierre **E6**
Artilleurs-
de-Montagne rue des **D9**
Arts chem. des **I6**
Arts rue des **D5**
Athènes espace d' **C6**
Augère rue **D6**
Augier rue Émile **E4**
Augustins rue des **E4**

B

Bailly rue Dr **E4**
Bains rue des **D6**

Bajatière rue de la **H7**
Baladins gal. des **G13**
Balcons all. des **G13**
Balzac rue Honoré de **E9**
Banck rue Raymond **D5**
Barbillon rue **D4**
Barbusse rue Henri **H14**
Barginet rue **B6**
Barnave rue **F4**
Barral chem. **I6**
Barral rue Abbé **E6**
Barral-de-Montferrat rue **B9**
Barrès rue Maurice **H8**
Bart rue Jean **I8**
Baudelaire rue Charles **C9**
Bayard rue **G4**
Beaublache rue **D5**
Beaumarçais av. **B11**
Beauvert av. de **C11**
Beaux-Tailleurs rue des **G4**
Beccaria rue **F6**
Beethoven rue **C6**
Belgrade rue de **E4**
Belin rue **B6**
Belledonne rue de **D8**
Belmont rue du Cpt **C11**
Benoit rue Marcel **F5**
Béranger rue **E5**
Béry rue Aimé **B5**
Bergers rue des **E6**
Bergès rue Aristide **D4**
Bergonie rue **H7**
Bergson rue Henri **E8**
Berlioz rue Hector **F4**
Bernard quai Claude **D4**
Bériat crs **B5-E5**
Bert rue Paul **E5**
Berthelot av. Marcellin **G7-G10**
Bérulle pl. de **F3**
Bévière rue **C7**
Beyle-Stendhal rue **F5**
Beylie rue Gal de **G5**
Billerey rue **E5**
Bir-Hakeim pl. **H5**
Bistési rue **G6**
Bizanet rue **H2**
Blanc rue Georges **B5**
Blanc rue Augustin **B5**
Blanc-Fontaine rue **E5**
Blanc-Lagoutte pl. **I9**
Blanchard rue Raoul **F4**
Blanchet rue Marius **J8**
Blanchisserie rue de la **J6**
Blériot rue **C10**
Blum av. Léon **D12-E10**

Bobillot rue du Sgt **E7**
Bocq rue Jean **G5**
Boileau av. Nicolas **H10**
Bois-d'Arts rue du **D6**
Boisset rue **E5**
Boissieux rue Berthe de **E6**
Bonnard rue Pierre **F9**
Bonne rue de **F8**
Bonnevay pl. Laurent **I8**
Bons-Enfants rue des **E5**
Bordier rue du Dr **F8**
Bossuet av. **H11**
Boston rue de **C6**
Bouchayer rue Joseph **B8-C8**
Boucher-de-Perthes rue **B6**
Bougard rue du Cel **I9**
Bourette rue Marcel **G7**
Bourget rue Paul **F8**
Bourgoine rue de **B6**
Bourjade rue Léon **C10**
Bouvier rue Hippolyte **D6**
Branly rue Edouard **D4**
Brenier rue Casimir **D4**
Bressieux rue **F4**
Briand pl. Aristide **D3**
Brochère rue **F4**
Broche rue **F3**
Brosse quai Claude **B9**
Brun rue Joseph **I5**
Buffon rue **B5**
Bulle rue du Cdt **B12**

C

Cabrière chem. de la **G9**
Calmette rue du Dr **B7**
Calvat rue Ernest **H2**
Camine rue Cpt **C9**
Capuche chem. de la **E7**
Carnot rue Lazare **E6**
Carnot rue Président **F4**
Cartan rue Élie **I7**
Cassin rue René **I7**
Catane pont de **A7**
Cent-Cinquante-
Sept imp. **C11**
140-RIA rue du **I9**
Cent-Quinze rue **C10**
Cent-Soixante-
et-Onze imp. **C11**
Cent-Vingt-Trois imp. **C10**
Chabal rue Lt **E10**
Chamoux rue Marie **I7**
Champ-de-Mars **D5**
rue de l'Ancien **D5**
Championnet pl. **E6**
Championnoll rue **G5**
Champs av. Gal **G7**
Champs-Élysées rue des **B8**
Chamrousse rue de **E7**
Chanaron rue du Lt **H5**
Chanרון rue Joseph **G4-H5**
H2 Chapitre chem. du **H9**
Charcot rue **D9**
Charadonnet rue Hilaire de **B13**
Charmilles rue des **F9**
Charpin pl. André **I7**
Charrel rue **C7**
Charreton rue **D2**
Chateaubriand rue **H9**
Chatelier rue Henri le **C6**
Chatin rue Élisée **E7**

Chavant pl. Eugène **G6**
Chenoise rue **F4**
Chevalier rue André **G3**
Chissée rue Aimond de **H3**
Chollier rue Antoine **H7**
Chorier rue Nicolas **B6-D6**
Citadelle pont de la **F3**
Claude¹ rue Paul **H9**
Claveyrou rue **F4**
Clémenceau bd **H6-B6**
Clémencières rte de **D3**
Clément rue **D6**
Clercs rue des **F4**
Clot-Bey rue **E5**
Cocat av. Paul **I10**
Colbert rue **D5**
Colbiris rue des **F11**
Colline all. de la **H12**
Commerce chem. du **I6**
Commune-de-1871 **I8**
pl. de la **I8**
Condé rue **I7**
Condillac rue **F5**
Condorcet pl. **D6**
Condorcet rue **D6**
Constantine av. de **G13**
Coppée rue François **F9**
Cornaille rue **E5**
Corot rue **B11**
Coubertin rue Pierre de **C13**
Coubert rue Amiral **C5**
Couvent chem. du **C8**
Crépu rue **D5**
Créqui quai **E4**
Cujas rue **F4**
Cuvier rue **B6**
Cymaise pl. de la **F3**

D

Dagallier rue Henri **B13**
Daguerre-et-Nepce rue **B6**
Danton rue **D10**
Daudet rue Alphonse **D6**
Dauphiné rue du **D6**
Dauphins rue des **G5**
Debelle rue du Cdt **B5**
Debraye rue Henri **B8**
Debussy rue Claude **I7**
Déchetterie **D3**
Delacroix rue Eugène **H3**
Deloras rue Henriette **D8**
Denfert-Rochereau **D5**
rue Colonel **D5**
Dent-de-Crolles rue de la **D12**
Déportés-du-11-Novembre **D12**
-1945 rue des **F8**
Deprez rue Marcel **E7**
Desaix rue **E7**
Descartes rue René **H11**
Desmoulin rue Camille **D6**
Deux-Mondes **F11-F10**
all. des **F11-F10**
Diabes-Bleus bd des **G6**
Diderot rue **A4**
Florian rue **D6**
Ding rue Henri **F6**
Dodé rue Mal **E4**
Dodéro rue Maurice **F13**
Dolomieu rue **G5**
Dormoy rue Marx **B5**

Doudart-de-Lagrée rue **E6**
Doumer rue Paul **H9**
Drac pont du **A5**
Drac rue du **B5-B6**
Drevet rue Louise **B5**
Drevet sq. **C9**
Driand bd du Cel **G6**
Driver rue Léon **B7**
Drouot rue **D9**
Dubarle rue Robert **E7**
Dubayet rue Aubert **E6**
Duboudout pl. Hubert **D4**
Dubois-Fontenelle rue **H10**
Duclos rue Pierre **F4**
Ducros rue Émile **H3**
Duglesclin rue **J7**
Duhameil rue Henri **E12**
Dullin pl. Charles **G10**
Dumas rue Alexandre **B8**
Dumont rue Cel **D7**
Dunant rue Henri **B9**
Dunkerque rue **C8**
Duplex rue **F5**
Duployé rue **E7**
Dupont rue Pierre **C7**
Duport-Lavilette rue **G2**
Duprey rue Eugène **G2**
Durand rue Gal **G7**
Durand-Savoyat rue **C2**

E

Eaux-Claïres imp. des **B8**
Eaux-Claïres rue des **B9-C8**
Échalion rue de l' **D12**
École rue de l' **C3**
École-Vaucanson all. de l' **C9**
Écoliers chem. des **H8**
Edison rue **I7**
Église chem. de l' **G8**
Érables imp. des **H13**
Eslangon pont Félix **A4-C5**
Eslangon rue Félix **A4-C5**
Esmonin **D10**
Eugène **D13-G13**
Espanade bd de l' **D3**
Essarts chem. des **D12**
Estoc rue de l' **D4**
Étoile pl. de l' **F5**
Expilly rue **F5**

F

Fantin-Latour rue **G5**
Farconnet rue **H2**
Farges rue Yves **B12**
Faure rue Eugène **G5**
Fénelon rue **H11**
Fer-à-Cheval rue **G4**
Fernandat rue René **I10**
Ferrière rue du Gal **H8**
Ferry rue Jules **H7**
Flandrin rue Jules **J5**
Flaubert rue Gustave **F9**
Fleurs rue des **H2**
Florian rue **H11**
Foch bd Mal **D7-E7**
Fontaine imp. de la **H11**
Forest rue Ébène **D4**
Fourier rue **G5**
France quai de **E4**

France rue Anatole **B9-C9**
François rue Roger **E12**
Franklin rue **E9**
Frappat pl. René **C7**
Fredet rue Alfred **D10**
Frénes all. des **H13**
Frise rue de la **C4**
Fussillés sq. des **A5**

G

Gaché rue Auguste **G4**
Galilée rue **C6**
Gallice rue **C9**
Gallieno bd du Mal **I5**
Gallimard pl. Dr **E9**
Gambetta bd **E4-F6**
Ganganelli imp. **J7**
García-Lorca **B8**
rue Federico **H10**
Gare pl. de Léon **C4**
Garet rue Rose **B6**
Garibaldi rue Gal **C10**
Gaspard pl. Pierre **F12**
Gaulle av. du Gal de **H13**
Gauthier pl. Firmin **C4**
Gay-Lussac rue **G8**
Géants pl. des **H12**
Gémond rue Cornélie **G4-G5**
Genêts all. des **G13**
Génin rue Auguste **C5**
Génin rue Claude **I7**
Génissieu rue **E5**
Gentil-Bernard rue **F4**
Gérin rue **C5**
Germain rue **G8**
Gervasofu rue Gusto **F12**
Gignoux rue Maurice **E3**
Gilot rue Cdt **E7**
Giono rue Jean **D8**
Girard pl. du Dr **H3**
Gontard pont Marius **E4**
Gontard rue Marius **E4**
Gordes chem. de **G9**
Gordes pl. de **F4**
Gosse pl. Doyen **D4**
Gounod rue Charles **D7**
Gourmets rue des **G7**
Graille quai de la **J7**
Grand-Châtelet av. du **J3**
Grand-Serre av. du **D12**
Grande-Chartreuse **D12**
av. de la **D12**

H

Grande-Rue **F4**
Grégoire rue Abbé **C5-C7**
Grenette pl. **F4**
Grésivaudan pl. du **H2**
Grézuze rue **C10**
Guétal rue **F5**
Gueymard rue Émile **C4**
Guigüe rue Roger **F8**
Guilbaud chem. **H8**
Guynemer rue **B8**

H

Hache rue Jean-François **G4**
Halage chem. de **I3**
Hauquem. rue **G4**
Haxo rue **G5**
Hébert rue **G5-H4**
Helbronner rue Paul **H11**

Plan de Grenoble



Cité lib
l'autopartage pour tous
RESEAU Citiz



70 stations sur GRENOBLE et l'agglomération

04 76 24 57 25

www.citelib.com



Radio ISA
GRENOBLE
LE TOP DU RYTHME

GRENOBLE ● 100.4

LA MURE ● 88.3

VOIRON ● 100.3

radioisagrenoble.com



Radio ISA
GRENOBLE
LE TOP DU RYTHME





Centre-ville



« Prêt à porter pour homme »

www.commandeur-habiller.fr
 1 Place Sainte-Claire 38000 GRENOBLE
 04 38 37 12 17

Envie d'une Pizza?

Grenoble
 04 76 480 777

Seyssinet
 04 76 216 684

OUVERT 7/7
 tous les jours
 & toute l'année!



Pizzelino
 LIVRAISON, SUR PLACE OU A EMPORTER

www.pizzelino.fr

*Voir conditions en restaurants

Plan de Grenoble



Grenoble Solidarité
La Ressourcerie

TOUT pour
s'équiper à
PETITS PRIX !

Horaires

Mardi et vendredi 9h30 - 16h30
Vente spéciale un samedi par mois.

LA RESSOURCERIE

2, rue Hippolyte-Muller - Grenoble
www.grenoblesolidarite.com
04 76 26 66 94

Restaurant Pizzeria



1, rue Camille-Desmoulins
GRENOBLE
04 76 17 06 83





télegrenobleisère
...du Coeur des Alpes



CANAL
38
DE LA



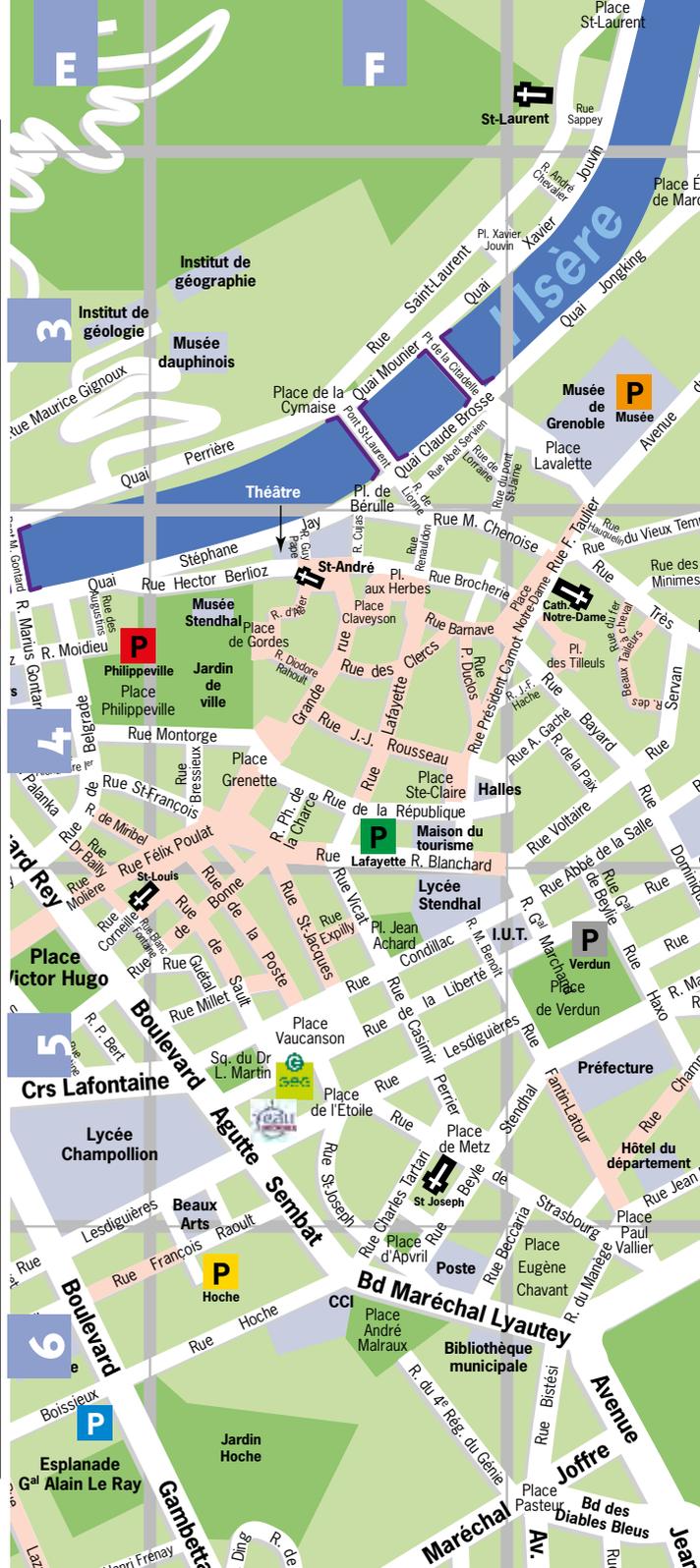
EN ISÈRE

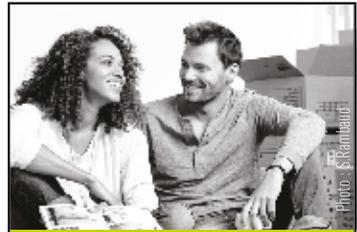
Programmes TV
et émissions en replay sur :
www.telegrenoble.net

Diffusion sur :



canaux disponibles sur le site internet





VOUS EMMÉNAGEZ À GRENOBLE

Besoin de gaz ou d'électricité ?

Vos démarches sur

www.geg.fr

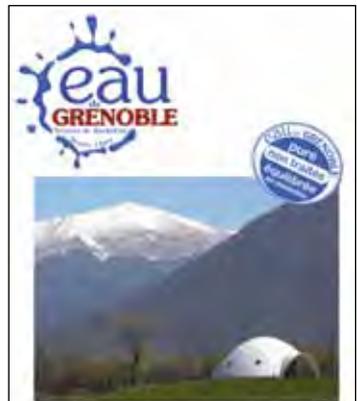
Tél. 04 76 84 20 00

Agence Vaucanson

5 place Vaucanson, Grenoble



VIVONS
L'ÉNERGIE
AUTREMENT



l'eau de Grenoble est puisée à 30 m de profondeur, au cœur d'un parc de 2 300 hectares. La Société Publique locale Eau de Grenoble travaille 24 heures/24 et 7 jours/7 pour qu'aux robinets de ses usagers coule une véritable eau de source.

Eau de Grenoble

Accueil : 5, place Vaucanson à Grenoble
Siège social : 6, rue Colonel Dumont
38003 Grenoble
Tél. 04 76 86 20 70 - www.eaudegrenoble.fr

20 ANS!
DE PETIT BULLETIN

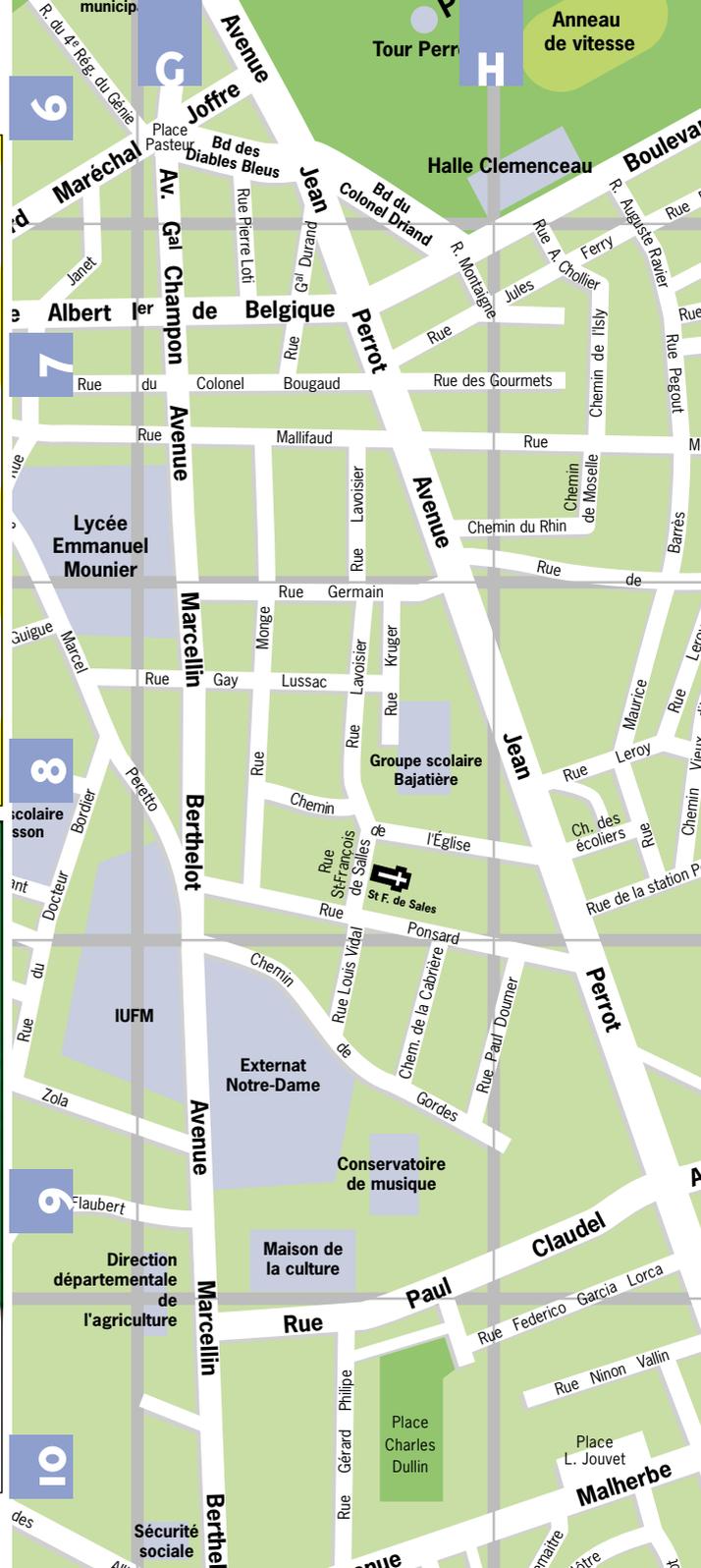
**20 ANS DE MUSIQUE,
DE THÉÂTRE
D'EXPO ET DE CINÉMA...
20 ANS DE FESTIVAL !**

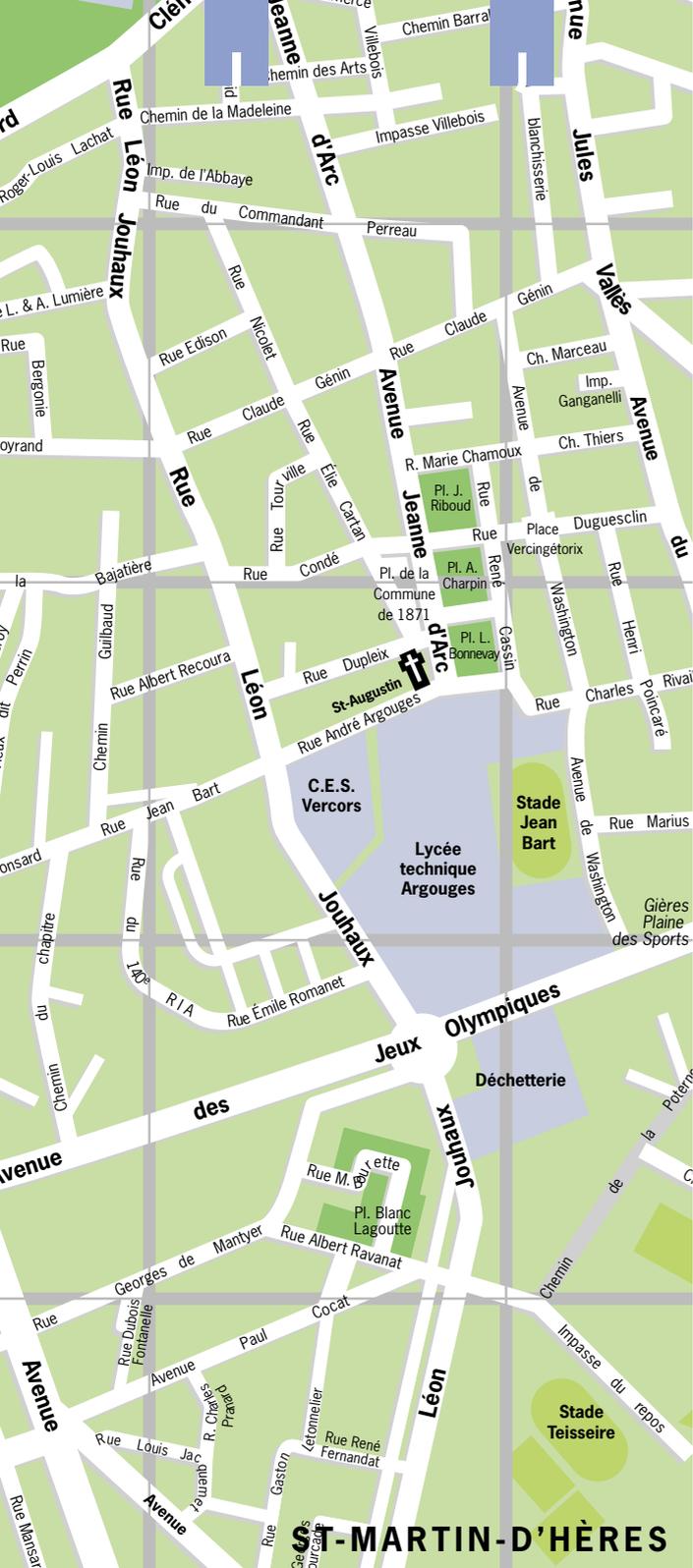
Continuez à nous retrouver chaque semaine
dans vos points habituels et sur WWW.PETIT-BULLETIN.FR



Locations de vacances
Information & réservation
du lundi au vendredi
de 9h à 17h

www.gites-isere.com
Gîtes de France Isère
Maison des Agriculteurs
40, av. Marcelin-Berthelot
à Grenoble
Tél. 04 76 40 79 40





télégrenobleisère
...au Coeur des Alpes



CANAL
38
DE LA



EN ISÈRE

Programmes TV
et émissions en replay sur :
www.telegrenoble.net

Diffusion sur :



canaux disponibles sur le site internet

Plan de Grenoble



LE TOP DU RYTHME

GRENOBLE ● 100.4
 LA MURE ● 88.3
 VOIRON ● 100.3

radioisagrenoble.com



LE TOP DU RYTHME

COURS & STAGES.fr

Trouvez un cours ou un stage près de chez vous

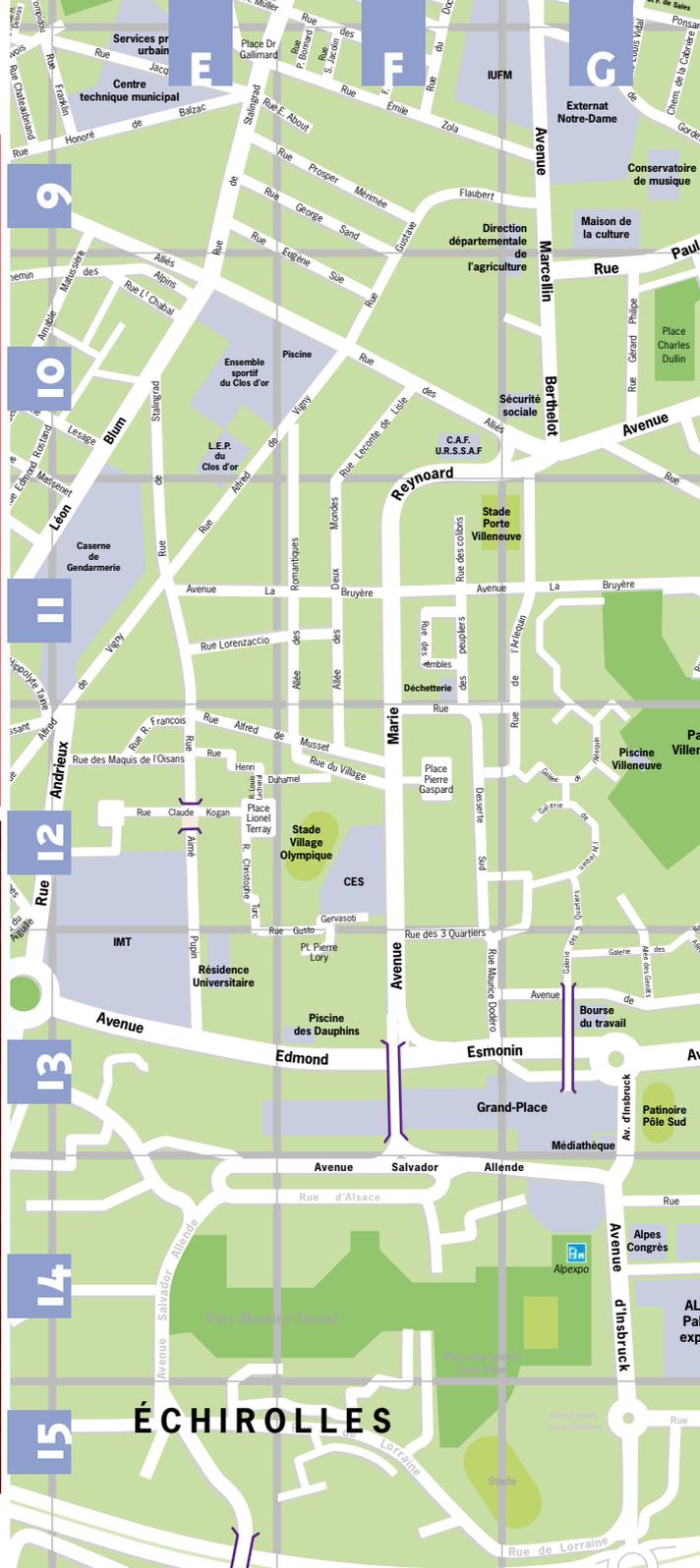
Vous cherchez un cours ?

Nouveau site...

- ➕ MODERNE
- ➕ CONVIVAL
- ➕ FACILE D'UTILISATION

- THÉÂTRE
- DANSE
- MUSIQUE
- ATELIER
- LANGUE
- BIEN ÊTRE
- ARTS MARTIAUX

www.coursetstages.fr



ÉCHIROLLES



Un espace de 90 m², spécialement dédié aux enfants, avec coins jeux
Un choix de plus de 450 lunettes, techniques, modes, colorées, de 0 à 14 ans

148, av. Jean-Jaurès **Eybens**
 Rocade Sud Sortie 5 dir. Eybens le Bourg
04 76 62 81 48
www.optimomes-lunettes.fr



-  **Courtier en financement**
-  **Particuliers et entreprises**
-  **Rachats de crédit**

CRÉDIT ALPIMMO
 Contact Particuliers
 06 19 56 49 35
 Contact Professionnels
 06 13 37 46 91

www.credit-alpimmo.fr

Plan de Grenoble

COMMERÇANTS
ARTISANS
AUTOENTREPRENEUR ?

*vosre communication gérée
par un seul contact ?*

PUBLICITÉ

CARTES
DE VISITES

FLYERS

CRÉATION

RÉFÉRENCIEMENT
GOOGLE . .

04 76 84 53 24

lekiosquegrenoble@voila.fr



crédit-alpimmo
architecte en solution de financement

-  Courtier en financement
-  Particuliers et entreprises
-  Rachats de crédit

CRÉDIT ALPIMMO

Contact Particuliers
06 19 56 49 35

Contact Professionnels
06 13 37 46 91

www.credit-alpimmo.fr





LE TOP DU RYTHME

- GRENOBLE ● 100.4
- LA MURE ● 88.3
- VOIRON ● 100.3

radioisagrenoble.com



LE TOP DU RYTHME



Cité lib
L'auto-partage pour tous
RESEAUcitiz



70 stations sur GRENOBLE
et l'agglomération

04 76 24 57 25

www.citelib.com

AVRIL 2014

M 1 St Hugues
M 2 Ste Sandrine
J 3 St Richard
V 4 St Isidore
S 5 Ste Irène
D 6 St Marcellin
L 7 St J.-B. de La Salle
M 8 Ste Julie
M 9 St Gautier
J 10 St Fulbert
V 11 St Stanislas
S 12 St Jules
D 13 Ste Ida
L 14 St Maxime
M 15 St Patern
M 16 St Benoît-Joseph
J 17 Anicet
V 18 St Parfait
S 19 Ste Emma
D 20 Pâques
L 21 Lundi de Pâques
M 22 St Alexandre
M 23 St Georges
J 24 St Fidèle
V 25 St Marc
S 26 Ste Alida
D 27 Ste Zita
L 28 Ste Valérie
M 29 Ste Cath. de Siemie
M 30 St Robert

MAI

J 1 Fête du Travail
V 2 St Boris
S 3 Sts Philippe, Jacques
D 4 St Sylvain
L 5 Ste Judith
M 6 Ste Prudence
M 7 Ste Gisèle
J 8 Victoire 1945
V 9 St Pacôme
S 10 Ste Solange
D 11 Ste Estelle
L 12 St Achille
M 13 Ste Rolande
M 14 St Matthias
M 15 Ste Denise
V 16 St Honoré
S 17 St Pascal
D 18 St Arçul
L 19 St Yves
M 20 St Bernardin
M 21 St Constantin
J 22 St Emile
V 23 St Didier
S 24 St Donatien
D 25 Ste Sophie
L 26 St Bérenger
M 27 St Augustin
M 28 St Germain
J 29 Ascension
V 30 St Ferdinand
S 31 Visitation

JUIN

D 1 St Justin
L 2 Ste Blainde
M 3 St Kévin
M 4 Ste Clotilde
L 5 Ste Igor
V 6 St Norbert
S 7 St Gilbert
D 8 Pentecôte
L 9 L. de Pentecôte
M 10 St Landry
M 11 St Barnabé
J 12 St Guy
V 13 St Antoine de P.
S 14 Ste Elisée
D 15 Ste Germaine
L 16 St J.-F. Régis
M 17 St Hervé
M 18 St Léonce
J 19 St Romuald
V 20 St Silvère
S 21 Été
D 22 St Alban
L 23 Ste Audrey
M 24 St Jean-Baptiste
M 25 St Prosper
J 26 St Anselme
V 27 St Fernand
S 28 St Irénée
D 29 Sts Pierre, Paul
L 30 St Martial

JUILLET

M 1 St Thierry
M 2 St Martinien
J 3 St Thomas
V 4 St Florent
S 5 St Antoine
D 6 Ste Mariette
L 7 St Raoul
M 8 St Thibault
M 9 Ste Amandine
J 10 St Ulrich
V 11 St Benoît
S 12 St Olivier
D 13 Sts Henri, Joël
L 14 Fête Nationale
M 15 St Donald
M 16 N-D Mt-Carmel
J 17 Ste Charlotte
V 18 St Hélène
S 19 St Arsène
D 20 Ste Marina
L 21 St Victor
M 22 Ste Marie-Mad.
M 23 Ste Brigitte
J 24 Ste Christine
V 25 St Jacques
S 26 Sts Anne, Joach.
D 27 Ste Nathalie
L 28 St Samson
M 29 Ste Marthe
M 30 Ste Juliette
J 31 St Ignace de L.

AOÛT

V 1 St Alphonse
S 2 St Julien-Eymard
D 3 Ste Lydie
L 4 St J.-M. Vianney
M 5 St Abel
M 6 Transfiguration
J 7 St Gaëtan
V 8 St Dominique
S 9 St Amour
D 10 St Laurent
L 11 Ste Claire
M 12 Ste Clarisse
M 13 St Hippolyte
J 14 St Evrard
V 15 Assomption
S 16 St Armel
D 17 St Hyacinthe
L 18 Ste Hélène
M 19 St Jean-Eudes
M 20 St Bernard
J 21 St Christophe
V 22 St Fabrice
S 23 Ste Rose de L.
D 24 St Barthélemy
L 25 St Louis
M 26 Ste Natacha
M 27 Ste Monique
J 28 St Augustin
V 29 Ste Sabine
S 30 St Fiacre
D 31 St Aristide

SEPTEMBRE

L 1 St Gilles
M 2 Ste Ingrid
M 3 St Grégoire
V 4 Ste Rosalie
J 5 Ste Raïssa
S 6 St Bertrand
D 7 Ste Reine
L 8 Nativité N.-D.
M 9 St Alain
M 10 Ste Inès
J 11 St Adelphe
V 12 St Apollinaire
S 13 St Aimé
D 14 La Ste Croix
L 15 St Roland
M 16 Ste Edith
M 17 St Renaud
L 18 Ste Nadège
V 19 Ste Emilie
S 20 St Davy
D 21 St Matthieu
L 22 St Maurice
M 23 Automne
J 24 St Thècle
M 25 St Hermann
V 26 Sts Côme, Damien
S 27 St Vincent de Paul
D 28 St Venceslas
L 29 St Michel
M 30 St Jérôme

OCTOBRE

M 1 Ste Thérèse de l'E.-J.
J 2 St Léger
V 3 St Gérard
S 4 St Fr. d'Assise
D 5 Ste Fleur
L 6 St Bruno
M 7 St Serge
M 8 Ste Pélagie
J 9 St Denis
V 10 St Ghislain
S 11 St Firmin
D 12 St Wilfried
L 13 St Gérard
M 14 St Juste
M 15 Ste Thérèse d'Avila
J 16 Ste Edwige
V 17 St Baudoin
S 18 St Luc
D 19 St René
L 20 Ste Adeline
M 21 Ste Céline
M 22 Ste Elodie
J 23 St Jean de Capistran
V 24 St Florentin
S 25 St Crépin
D 26 St Dimitri
L 27 Ste Emeline
M 28 Sts Simon, Jude
M 29 St Narcisse
J 30 St Bienvenute
V 31 St Quentin

NOVEMBRE

S 1 Toussaint
D 2 Jour des Défunts
L 3 St Hubert
M 4 St Charles
M 5 Ste Sylvie
J 6 Ste Bertille
V 7 Ste Carine
S 8 St Geoffroy
D 9 St Théodore
L 10 St Léon
M 11 Armistice 1918
M 12 St Christian
J 13 St Brice
V 14 Ste Sidoine
S 15 St Albert
D 16 Ste Marguerite
L 17 Ste Elisabeth
M 18 Ste Aude
M 19 St Tanguy
J 20 St Edmond
V 21 Présentation de N. D.
S 22 Ste Cécile
D 23 St Clément
L 24 Ste Flore
M 25 Ste Catherine
M 26 Ste Delphine
J 27 St Séverin
V 28 St Jacq. de la M.
S 29 St Saturnin
D 30 St André

DÉCEMBRE

L 1 Ste Florence
M 2 Ste Viviane
M 3 St Xavier
J 4 Ste Barbara
V 5 St Gérard
S 6 St Nicolas
D 7 St Ambroise
L 8 Im. Concept.
M 9 St Pierre Fourrier
M 10 St Romain
J 11 St Daniel
V 12 St Jean. Fr.-Ch.
S 13 Ste Lucie
D 14 Ste Odile
L 15 Ste Ninon
M 16 Ste Alice
M 17 St Gaël
J 18 St Gatien
V 19 St Urbain
S 20 St Théophile
D 21 Hiver
L 22 St Fr.-Xavière
M 23 St Armand
M 24 Ste Adèle
J 25 Noël
V 26 St Etienne
S 27 St Jean
D 28 Sts Innocents
L 29 St David
M 30 St Roger
M 31 St Sylvestre

JANVIER 2015

J 1 Jour de l'An
V 2 St Basile
S 3 Ste Geneviève
D 4 St Odilon
L 5 St Edouard
M 6 St Mélaïne
M 7 St Raymond
J 8 St Lucien
V 9 Ste Aïx
S 10 St Guillaume
D 11 St Paulin
L 12 Ste Tatiana
M 13 Ste Yvette
M 14 Ste Nina
J 15 St Rémi
V 16 St Marcel
S 17 Ste Roseline
D 18 Ste Prisca
L 19 St Marius
M 20 St Sébastien
M 21 Ste Agnès
J 22 St Vincent
M 23 St Bernard
S 24 St Fr. de Sales
D 25 Conv. S. Paul
L 26 Ste Paule
M 27 Ste Angèle
M 28 St Th. d'Acquin
J 29 St Gildas
V 30 Ste Martine
S 31 Ste Marcelle

FÉVRIER

D 1 Ste Ella
L 2 Présentation
M 3 St Blaise
M 4 Ste Véronique
J 5 Ste Agathe
V 6 St Gaston
S 7 Ste Eugénie
D 8 Ste Jacqueline
L 9 Ste Apolline
M 10 St Arnaud
M 11 N.-D. Lourdes
J 12 St Félix
V 13 Ste Béatrice
S 14 St Valentin
D 15 St Claude
L 16 Ste Julienne
M 17 St Alexis
M 18 Ste Bernadette
J 19 St Gabin
V 20 Ste Aimée
S 21 St Damien
D 22 Ste Isabelle
L 23 St Lazare
M 24 St Modeste
M 25 St Roméo
J 26 St Nestor
V 27 Ste Honorine
S 28 St Romain

MARS

D 1 St Aubin
L 2 St Charles le Bon
M 3 St Gwénéolé
M 4 St Casimir
J 5 Ste Olive
V 6 Ste Colette
S 7 Ste Félicité
D 8 St Jean de Dieu
L 9 Ste Françoise
M 10 St Vivien
M 11 Ste Rosine
J 12 Ste Justine
V 13 St Rodrigue
S 14 Ste Mathilde
D 15 Ste Louise
L 16 Ste Bénédicte
M 17 St Patrick
M 18 St Cyrille
J 19 St Joseph
V 20 Printemps
S 21 Ste Clémence
D 22 Ste Léa
L 23 St Victorien
M 24 Ste Catherine
M 25 St Humbert
J 26 Annonciation
V 27 St Habib
S 28 St Gontran
D 29 Ste Gwladys
L 30 St Amédée
M 31 St Benjamin

ZONE A : Caen, Clermont-Ferrand, Grenoble, Lyon, Montpellier, Nancy, Metz, Nantes, Rennes, Toulouse

ZONE B : Aix-Marseille, Amiens, Besançon, Dijon, Lille, Limoges, Nice, Orléans-Tours, Poitiers, Reims, Rouen, Strasbourg

ZONE C : Bordeaux, Créteil, Paris, Versailles

Les zones et dates de vacances scolaires sont conformes à l'arrêté ministériel de novembre 2012, elles sont données à titre indicatif par l'Éditeur sans engager sa responsabilité.



Vous avez mieux à faire que chercher à vous garer !

3,60€ maximum la journée

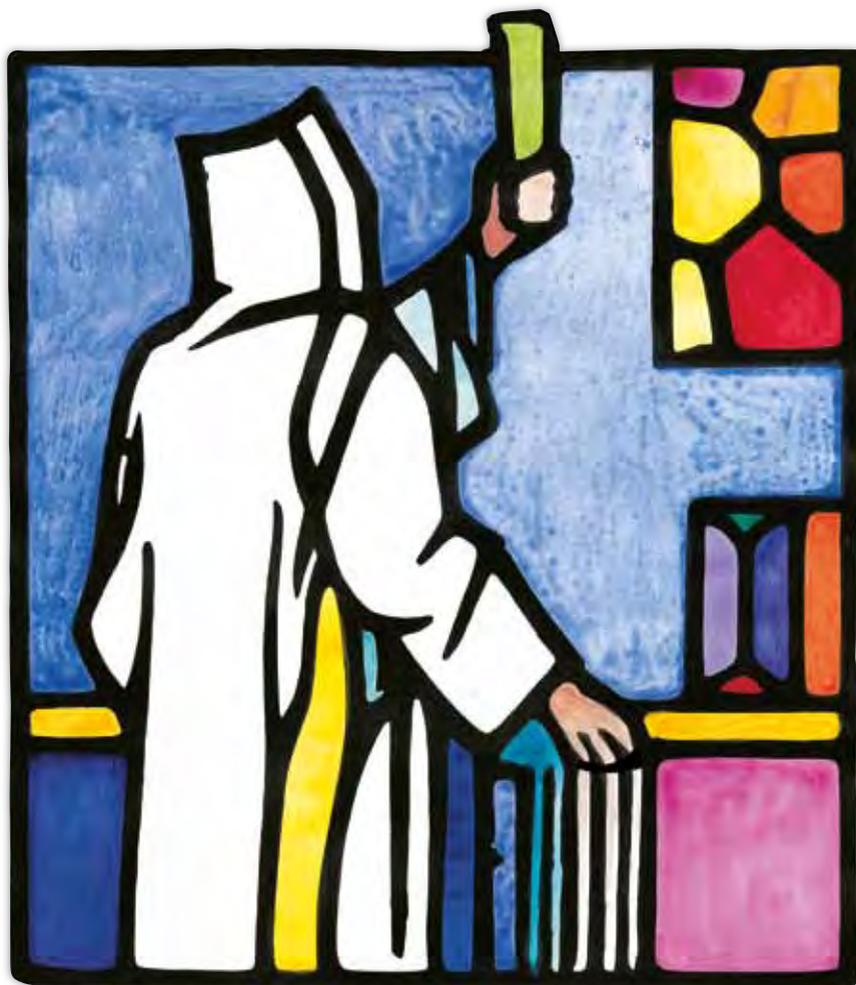
Parking et aller-retour en Tram ou Bus jusqu'à 5 personnes inclus.

www.tag.fr



Vous pensez tout connaître
de la

CHARTREUSE ?



VISITE GRATUITE