FAIRE DU
SPORT
À GRENOBLE
LES CLÉS POUR DÉBUTER UNE PRATIQUE SPORTIVE

Ce livret s'adresse aux nouveaux arrivants sur le territoire grenoblois ayant envie de faire du sport et besoin d'un petit coup de pouce pour débuter.

Le sport :

- **Est source de plaisir !**
- **Permet de faire des rencontres !**
- **Permet de partager des moments de convivialité !**
- **Est un véritable facteur d'intégration !**
- **Permet de développer l'esprit d'équipe !**
- **Est bénéfique pour notre santé** !

L'offre sportive à Grenoble est très grande. Nous vous donnerons ici quelques clés pour débuter une pratique sportive et surtout des repères pour vous lancer.

N'hésitez plus !

## SOMMAIRE


Comment commencer le sport ? 3
Comment trouver le sport qui vous convient ? 3
Pourquoi faire du sport ? 3

**LE SPORT EN SOLO** **4**
À la maison 4
Dans la rue 4

**LE SPORT EN CLUB** **5**
Pourquoi s'inscrire dans un club ? 5
Les tarifs 5
Le matériel 5
Où trouver un club ? 5
Qu'est-ce qu'une licence ? 6
Comment obtenir une licence ? 6
Les aides 7

**OÙ TROUVER UN LIEU DE PRATIQUE ?** **8**
Les équipements sportifs gratuits et en extérieur 8
La natation 8
Le vélo 9
Achat de matériel de sport d'occasion 9
Les balades autour de Grenoble 10

**BESOIN D'UN ACCOMPAGNEMENT ?** **11**



Guide édité en septembre 2021 par la Ligue de l'enseignement de l'Isère.
Graphisme : Sylvie Quercia.
© photo couverture : RossHelen /www.shutterstock.com


## COMMENT COMMENCER LE SPORT ?

**Plusieurs obstacles vous empêchent de vous mettre ou remettre au sport ?**
**Le sport est avant tout une source de plaisir et de bien-être. C'est important de privilégier l'aspect loisir et de ne pas se contraindre à faire du sport !**
**Voici quelques pistes de réflexion...**

### LE MANQUE DE TEMPS ?

Fixez un moment dans la semaine où vous prévoyez de faire du sport.
Vous pouvez commencer par réserver 30 minutes et augmenter peu à peu en fonction de votre envie.

### LA MOTIVATION ?

Prenez le temps d'identifier quelle est la source de votre motivation.
Pourquoi voulez-vous faire du sport ? Est-ce pour décharger un trop plein d'énergie, pour découvrir une nouvelle pratique, pour rencontrer des gens, pour votre santé ?

### L'APPRÉHENSION ?

Parlez de votre envie autour de vous, essayez de commencer avec une ou deux personnes.
Il est toujours plus facile de commencer une pratique sportive à plusieurs !

## COMMENT TROUVER LE SPORT QUI NOUS CONVIENT ?

**Pour choisir sa pratique sportive, il faut d'abord se connaître soi-même et pouvoir répondre à des questions du type** :

- Qu'est-ce que j'aime ? Qu'est-ce que je n'aime pas ?
- Est-ce que j'aime le sport dehors ou dedans ?
- Est-ce que je veux pratiquer seul, avec un adversaire, en équipe ?
- Est-ce que je veux pratiquer pour le plaisir ? En compétition ?

## POURQUOI FAIRE DU SPORT ?

**Quel est votre objectif ?**

- Garder la forme
- Rencontrer d'autres personnes
- Passer un moment convivial
- Augmenter la confiance en soi
- Se défouler
- Relever des défis
- Se muscler...

# LE SPORT **EN SOLO**

## À LA MAISON

Faire du sport chez soi a bien des avantages. Vous pouvez choisir l'heure, vous faites du sport à votre rythme et librement. Vous êtes maître de votre pratique ! Pas besoin d'investir dans du matériel, une tenue adaptée et un tapis de gym feront l'affaire.

Enfin, faites-vous accompagner. Il existe de nombreuses vidéos ou applications sur smartphone d'exercices pour vous guider. Le fitness, le yoga ou encore le pilates sont des sports faciles à pratiquer chez soi.

## DANS LA RUE

Il fait beau et vous voulez faire un peu d'exercice ? C'est possible !
Pourquoi ne pas déplacer son tapis de gym dans un parc près de vous ? Ou faire un peu de course à pied dans le quartier ?

Si vous voulez des terrains spéciaux, il existe des équipements sportifs en accès libre et gratuits un peu partout dans Grenoble. Généralement dans les parcs, ces structures permettent notamment de jouer au foot, basket, tennis...

# LE SPORT **EN CLUB**

## POURQUOI S'INSCRIRE DANS UN CLUB ?

Pour pratiquer du sport à plusieurs, rencontrer des gens, prendre confiance en soi, garder la motivation, et bénéficier des conseils de professionnels.

S'inscrire dans un club signifie que l'on prend une licence, qu'on adhère au club.

### LES TARIFS

Le montant des licences varie d'un club à l'autre, même pour un sport identique. C'est le club qui décide du montant final.
Plus on a besoin d'équipements spéciaux pour un sport comme un terrain ou du matériel, plus la licence peut être chère.
Comptez entre 150 € et 250 € l'année en moyenne pour pratiquer du football ou du kick-boxing et surtout **renseignez-vous directement auprès des clubs** qui vous intéressent.

### LE MATÉRIEL

Selon les sports, les clubs mettent à disposition du matériel de base pour les entraînements comme les ballons, les filets, les plots, etc. Certains joueurs préfèrent amener leur propre matériel comme des raquettes.
Le club ne vous prêtera pas la tenue dans laquelle vous venez. Vous devez venir habillé en tenue pour l'entraînement et avoir les chaussures adaptées.

**À NOTER**
**La première séance d'essai dans un club est souvent gratuite et vous permet de tester si la pratique vous plaît.**

### OÙ TROUVER UN CLUB ?

Il existe une multitude de clubs proposant différents sports : football, basketball, volleyball, badminton, gymnastique, kick-boxing, jujitsu, judo, etc.

Nous ne pourrons pas ici tous les citer. Nous vous recommandons de vous rapprocher du Comité Départemental Olympique et Sportif de l'Isère (CDOS), situé à Eybens, qui pourra vous donner les coordonnées des fédérations sportives et clubs susceptibles de vous intéresser.

**CDOS**
Maison des Sports
04 38 24 03 60
7 rue de l'Industrie, 38320 Eybens
Bus C4, arrêt « Val d'Eybens »

**La liste des clubs en Isère**
https://sport.isere.fr/les-clubs

# QU'EST-CE QU'UNE LICENCE ?

Sous forme de petite carte, la licence sportive vous permet de participer aux activités organisées par la fédération sportive comme les compétitions.
Quand vous payez une licence, une partie de votre argent va au club et une autre à la fédération sportive. C'est grâce à cet argent que les structures peuvent vivre et créer des entraînements ou compétitions.
La licence inclut aussi une assurance, indispensable pour vous couvrir en cas d'accident. Elle est obligatoire.
Il est possible que le club propose différents tarifs de licences. Une licence « loisir » permettra de participer aux entraînements et coûtera ainsi moins cher qu'une licence « compétition » qui elle permettra de participer à des évènements sportifs qui impliquent des financements importants.

## COMMENT OBTENIR UNE LICENCE ?

Vous devez vous adresser au club que vous avez choisi. Celui vous donnera une liste de papiers à fournir pour établir la licence.

Généralement, il faut réunir les éléments suivants :

### Une photo d'identité

Elle doit être à un petit format et sera collée sur la carte de licence. Ces photos peuvent être réalisées dans un "photomaton". Il y en a généralement à l'entrée des centres commerciaux (Carrefour, Auchan ou à Grand Place). Le prix moyen est de 5 € pour 4 photos d'identité.

### Un justificatif d'identité

Il faut présenter une copie d'un justificatif d'identité : passeport, titre de séjour, carte d'identité, etc.

### Un certificat médical

Il faudra obligatoirement fournir au club un certificat médical. C'est un papier qui indique que vous êtes en bonne santé et que vous ne vous mettez pas en danger si vous faites du sport. Pour obtenir ce papier, il faut prendre rendez-vous chez un médecin et apporter le certificat médical non rempli que le club fournit. Si le club ne vous en a pas donné, le médecin pourra en créer un lui-même. Vous pouvez prendre rendez-vous chez votre médecin habituel. Si vous n'en avez pas, il y a des sites sur lesquels vous pouvez trouver des médecins et prendre rendez-vous comme « Docavenue » ou « KelDoc » ou « Doctolib ».

-18

**Le certificat médical pour les mineurs** : un mineur n'a pas l'obligation de fournir un certificat médical. En revanche, un responsable de l'autorité parentale doit lui remplir un **questionnaire de santé**. Pour les mineurs non accompagnés, la nécessité de présenter un certificat médical peut ainsi s'imposer.





# LES AIDES

Il existe des aides financières pour la prise en charge d'une partie des dépenses liées à l'inscription à une activité sportive.

© Vetre/ www.shutterstock.com

## LE COUPON SPORT

Vous pourrez en obtenir auprès de la Caf (Caisse d'Allocations Familiales), par le biais de votre travail, ou encore auprès de votre mairie.
Il se présente sous la forme d'un chèque déjà rempli avec le nom et prénom de la personne qui le demande.
Ce chèque est obtenu soit gratuitement soit en échange d'une participation financière, en fonction de vos revenus.
Chaque coupon s'élève à 10, 15 ou 20 €.
Il est utilisable dans les associations partenaires, selon le même fonctionnement qu'un Ticket Restaurant.

## LE PASS'RÉGION

À destination des lycéens scolarisés, il permet de bénéficier de 30 € de réduction sur une licence sportive.

## LE PACK LOISIRS

À destination des collégiens, il permet de bénéficier d'une réduction de 15 € sur l'inscription à la pratique d'une activité sportive.

## LE PASS'SPORTS - LOISIRS

Cette aide est réservée aux enfants de 3 à 15 ans.
Elle est attribuée par la Caf sur critères d'éligibilité, pour en bénéficier, vous devez :

- avoir un enfant âgé de trois à dix-huit ans
- être allocataire Caf
- inscrire votre enfant à une activité
- respecter le quotient familial fixé à 587 €

Si vous respectez ces conditions, adressez-vous à la Caf pour faire valoir vos droits.
Le montant de votre Pass'sports – loisirs ne dépassera pas 92 €.

# OÙ TROUVER **UN LIEU DE PRATIQUE**



## LES ÉQUIPEMENTS SPORTIFS GRATUITS ET EN EXTÉRIEUR

Dans les quartiers, il existe des équipements sportifs que tout le monde peut utiliser, sans réserver et gratuitement.
Généralement situées dans les parcs, ces structures permettent notamment de jouer au foot, basket, tennis...
N'hésitez pas à les utiliser !

**Terrains de sport sur Grenoble**
www.grenoble.fr/669-terrains-de-proximite.htm

© Monkey Business Images/ www.shutterstock.com

© Julien Crégut et Olivier Pezzot

## LA NATATION

Toutes les piscines de l'agglomération proposent des **cours de natation**. Les tarifs sont relativement élevés.
Vous pouvez contacter les piscines directement pour avoir des renseignements ou prendre contact avec la Ligue de l'enseignement de l'Isère qui peut vous aider dans cette démarche.
La base de loisirs du Bois Français propose aussi des cours chaque été. N'hésitez pas à les contacter directement.

**Base de loisirs du Bois Français**
Le Versoud (15km de Grenoble)
04 76 52 75 57

**Liste des piscines dans l'agglomération**
www.grenoble-tourisme.com/fr/faire/au-bord-de-leau/piscines/

©Julien Crégut et Olivier Pezzot

## LE VÉLO

La Métropole de Grenoble propose des **accompagnements** vers la pratique du vélo grâce à la Plateforme mobilité.

**Plateforme mobilité**
04 76 59 56 10

L'ADTC propose des cours gratuits pour **apprendre à faire du vélo**.

**ADTC**
07 87 93 22 68

Pour acheter un **vélo d'occasion**, vous pouvez aller voir du côté de chez Cycles & Go.

**Cycles & GO**
15 rue de l'Abbé Vincent,
38600 Fontaine

Pour les **réparations de vélo**, voir avec uN p'Tit véLo dAnS La Tête ou Cyclolivine.

**uN p'Tit véLo dAnS La Tête**
5 bis rue de Londres, 38000 Grenoble

**Cyclolivine**
22 rue Charrel, 38000 Grenoble

## ACHAT DE MATÉRIEL DE SPORT D'OCCASION

Pour du **matériel d'occasion**, vous pouvez aller voir chez Troc Sport.

**Troc Sport**
96 avenue Gabriel Péri,
38400 Saint-Martin-d'Hères

Chaque année, ont lieu également des **Bourses aux skis** où du matériel d'occasion est vendu pour profiter de la montagne en hiver ! N'hésitez pas à chercher des informations sur internet pour trouver les dates et les points de vente.

© Zarya Maxim Alexandrovich/www.shutterstock.com

© Purino/www.shutterstock.com

## LES BALADES AUTOUR DE GRENOBLE

De nombreuses balades pour tous niveaux sont accessibles en transports en commun autour de Grenoble.

Rendez-vous à l'Office de tourisme ou à la Maison de la Montagne pour des renseignements plus précis sur des balades et randonnées !

**Office du Tourisme**
**Maison de la montagne**
14 rue de la République, 38000 Grenoble
Tram B, arrêt Hubert Dubedout

### À NOTER

Chaque année, la Métropole de Grenoble organise une balade guidée et gratuite : la « Métrorando ».
Renseignements au 04 57 04 35 98.

## IDÉES RANDO

### LES FRANGES VERTES DE SEYSSINS

Bus ligne 49, arrêt Marc Sangier
Tram ligne C, arrêt Seyssins-Le Prisme

Cet espace, qui mêle une frange urbaine avec des équipements de loisirs à une frange verte plus « sauvage », monte en direction de Comboire et de la commune de Claix.
Activités : roller, vélo, pique-nique, promenade, randonnée, footing, etc.
**Niveau : très facile**

### LE FORT DU MURIER
(Gières/Saint-Martin-d'Hères)

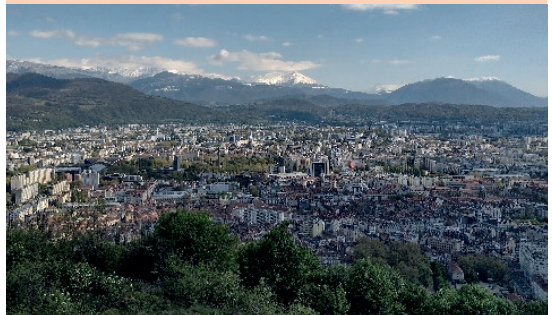
Bus ligne 14, arrêt « Anguisse »

Depuis l'arrêt de bus « Anguisse », remonter l'avenue de la Galochère puis prendre à gauche le Chemin du Botte. Monter ensuite par le Chemin du Maquis, prendre le Chemin des Bernards, puis la rue du 4 janvier 1944 jusqu'au Fort du Mûrier.
Idéal pour pique-niquer au sommet !
**Niveau : facile**

### L'ASCENSION DE LA BASTILLE

Tram B, arrêt Notre-Dame Musée

Depuis l'arrêt de tram, prenez en direction de l'Isère et traversez le pont la Citadelle. Remonter ensuite sur votre gauche le Quai Xavier Jouvin puis prenez la première à droite, vers la rue Saint-Laurent. Un sentier démarre à partir de la Fontaine du Lion en direction du Fort de la Bastille.
**Niveau : moyen**



# BESOIN D'UN ACCOMPAGNEMENT

© Blazej Lyjak/www.shutterstock.com

Vous avez envie de commencer une pratique sportive mais vous ne savez pas comment faire ?

**Contactez-nous pour échanger sur votre projet et vos envies !**

### LIGUE DE L'ENSEIGNEMENT DE L'ISÈRE
33, rue Joseph Chanrion
38000 Grenoble
hospitalite@laligue38.org
07 49 49 96 62

### BIG BANG BALLERS
2 rue Gustave Flaubert
38000 Grenoble
coordination@bigbangballers.fr
07 71 28 71 89

### HUMACOOP -AMEL FRANCE
8 rue Chenoise
38000 Grenoble
info@amel-humacoop.org
04 76 51 11 06

### LES MAISONS DES HABITANTS
Présentes dans chaque quartier de la Ville de Grenoble, elles peuvent vous aider dans vos recherches et proposent également des activités sportives.

**Ligue de l'enseignement de l'Isère**
33, rue Joseph Chanrion
38 000 Grenoble
Email : hospitalite@laligue38.org
Tél : 07 49 49 96 62

Ce livret a été réalisé grâce au soutien de