

PARC PAUL MISTRAL x TOUS LES JOURS

4 JUILLET

23 AOÛT 2015

GRATUIT

OH!

#09
x L'ÉTÉ OH! PARC x

ACTIVITÉS

13H
19H

DE PLEIN AIR





Mon été à Grenoble, du 4 juillet au 23 août 2015
 Direction le Parc Paul-Mistral, pour des loisirs à volonté!



#

SE RAFRAÎCHIR

Espace jeux d'eau.
 Apporter mon maillot de bain et ma serviette
 (3 à 13 ans).

#

BRONZER

Des chaises longues disponibles face aux jeux d'eau, avec ce petit air de plage qui me va si bien...
 (tout public).

#

SE DÉTENDRE

Des espaces cocons, hamacs au pied des arbres pour m'offrir un moment paisible et de repos (tout public).

#

S'INITIER

Initiations et technicités en VTT : prendre mes baskets, vélos et équipements sur place (dès 6 ans).
Prendre de la hauteur : Balade en hauteur dans les arbres. Chaussures fermées pour y accéder (dès 6 ans).

MON
 ITINÉRAIRE
 D'ACTIVITÉS
 DE 13H À 19H

#

S'AMUSER

Espace sports collectifs animé avec **volley-ball, badminton, ping-pong, football...** Inviter mes amis pour pratiquer en équipe!
 (tout public).

#

LIRE ET ÉCOUTER

Bibliothèque de plein air, espace troc de livres, j'ouvre les yeux et les oreilles pour des temps lecture arborés (tout public).

#

FABRIQUER

La fabrique, lieu de créations collectives, une malle aux trésors pour **dessiner, coller, assembler et imaginer...** bref mes petites mains sont sollicitées!
 (dès 1 an, avec un adulte).

#

DANSER

Des cours à découvrir sur le plancher guinguette à l'ombre des feuillages (session adultes et enfants).

#

JOUER

Le coin des petits avec **bacs à sable et maisonnettes, jeux de lancers et de plateaux**, ainsi qu'un espace aménagé pour le **jeu de Go** (tout public).

ET AUSSI

CINQ SÉANCES CINÉMA EN PLEIN AIR

J'apporte mon pique-nique et je savoure la fraîcheur du début de soirée en sirotant dialogues, scénarios, ambiances cinématographiques en tous genres.

7j/7

13h - 19h
(Fermé 13 et 14/07)

#

JEUX D'EAU

Espace rafraîchissant réservé aux enfants de 3 à 13 ans. Attention, réglementation identique aux piscines publiques, maillot de bain obligatoire !

#

CHAISES LONGUES

Chaises longues et parasols à disposition sur l'espace détente.

#

ESPACE COCONS, HAMACS, CHAISES DE REPOS



Pensez à apporter un tapis ou une serviette pour les séances →

AIKISHINTAISO

Art postural japonais pour rééquilibrer les points d'appui du corps.

Les 6, 20, 27/07 à 18h (dès 16 ans). Proposée par Académie Grenobloise d'Aikido. grenoble.aikido.fr

AUTO MASSAGE

Techniques de réflexologie et de massages minutes. Les 4 et 6/08 à 15h (adulte).

Proposée par Amnoyoga. amno-yoga.fr

Le 'Do in' est une pratique d'auto massage dont le principe est la stimulation des grandes fonctions du corps.

Les 11, 18 et 25/07 et les 1, 8, 15 et 22/08 à 14h et à 16h (adulte). Proposé par Zen en moi. zenenmoi.com

DÉTENTE PARENTS/ ENFANTS

Concentration et détente, en associant techniques de respirations, exercices de yoga et de brain gym. Les 4 et 6/08 à 17h (3/6 ans) et 18h (6/10 ans).

Proposée par Amnoyoga. amno-yoga.fr

DÉTENTE FEMME ENCEINTE

Mêlant techniques de respirations, exercices d'assouplissement et relaxation guidée.

Les 4 et 6/08 à 16h. Proposée par Amnoyoga. amno-yoga.fr

DÉTENTE MUSICALE

Chants et musiques africains. Le 04/07 à 15h. Proposée par Zande (Angola) et Norbert (Congo) du Centre d'accueil des demandeurs d'asile du Cèdre.

GYM DES ANIMAUX

Bondir comme le lapin, s'étirer comme le chat,

prendre son envol comme la grue... ! Les 6 et 20/07 à 16h, les 9, 16 et 23/07 à 14h45 (3/5 ans). Proposée par S. Gassan. sarah-gassan@aliceadsl.fr

QI GONG

Lenteur et harmonie dans l'art du mouvement, favorisant sérénité, paix intérieure et ouverture.

• Les 8, 9, 15, 16, 22, 23, 29, 30/07 et 5, 12/08 à 18h30 (adulte). Proposé par l'Art du mouvement. artdumouvement@free.fr

• Les 7 et 21/07 à 17h (adulte).

Proposé par Harmonie du Qi. harmonie.qi@free.fr

MASSAGES

Relaxation et décontraction, petite halte de la journée, profitez d'un instant massage en plein air. Le 4/07 dès 14h (tout public).

Proposés par Zen en moi. zenenmoi.com

MÉDITATION

Kinésiologie éducative et méditation, exercices corporels énergétiques pour détente, mémoire et concentration.

Les 6, 20, 27/07 et 3, 10/08 à 17h (dès 15 ans). Proposée par V. Cavuoto. lebonheurensoi.odavia.com

PILATES

Le Pilates travaille les muscles plus petits qui contribuent à assurer une bonne posture et à la maintenir. Les 6/08 à 13h et à 14h (adulte). Proposé par Lolé. lolewomen.com

QI'MEYA

Développer l'équilibre corps-esprit avec des jeux de roulements, rebondissements et équilibre d'une balle sur le corps.

• Initiation les 7, 21, 28/07 et 4, 6, 11, 13, 18, 20/08 à 18h30 (dès 8 ans).

• Pratique les 11, 18, 25/07 et 1, 8, 15, 22/08 à 16h30 (dès 8 ans). Proposé par Equilibéra. equilibera.asso@gmail.com

RELAXATION LUDIQUE

Relaxation dynamique pour les enfants à travers le mouvement et par le jeu. Les 11, 18 et 25/07 et les 1, 8, 15 et 22/08 à 15h (5/11 ans). Proposée par Zen en moi. zenenmoi.com

SOPHROLOGIE

Un temps respiratoire dans un espace de relaxation dynamique, un outil au service de l'équilibre des pensées et des émotions en passant par le corps. Les 7, 8, 10, 11, 12, 15, 16,

17, 18, 19/07 à 14h
et 15h30 (dès 14 ans).
Proposée par G. Ibanez.
[espaceaucoeurdesoi@
gmail.com](mailto:espaceaucoeurdesoi@gmail.com)

| TAI-CHI

Relâcher le corps tout en maintenant sa tonicité afin d'éviter stress et contraction.

• Tous les mercredis à 18h30 (tout public).
Proposé par Taiji Wushu club de Grenoble.
taiji-grenoble.com

• Les 10, 17, 24, 31/07 et 7, 14, 21/08 dès 17h30 (tout public). Les 12, 19, 26/07 et 2, 9, 16, 23/08 dès 16h (tout public). Proposé par l'école Shin-Do Karaté.
shindokarate.free.fr

| VINIYOGA

Apport de souplesse, résistance et calme à travers de l'apprentissage progressif de postures et de la respiration.

Les 10 et 17/07 à 18h (adulte).
Proposé par Milyoga.
milyoga.com

| VINIYOGA ENFANT

Une découverte des postures et du yoga par le jeu et l'imaginaire. Le 7/07 à 13h (7/10 ans). Proposé par Milyoga. milyoga.com

| YOGA BÉBÉ

Pratiquer ensemble des mouvements doux de yoga postnatal, des temps de relaxations guidées, des techniques de respirations profondes ainsi que des exercices d'éveil corporel pour les nourrissons.

Les 6, 20/07 à 15h30 et 9, 16, 23/07 à 14h et 15h30 (0/3 ans). Proposé par S. Gassan. [sarah-gassan@
aliceadsl.fr](mailto:sarah-gassan@aliceadsl.fr)

| YOGA DU RIRE

Combinaison d'étirements, de respirations et d'exercices des muscles engagés dans l'action du rire. Les 6, 30/07 à 18h, le 20/07 à 13h (dès 16 ans). Proposé par Fontaine du rire. [fontainedurire@
yahoo.fr](mailto:fontainedurire@yahoo.fr)

| YOGA INDIEN

Apport de fluidité et conscience au mouvement, recherche d'équilibre entre le corps, le mental et l'énergie. Les 7, 9, 12, 16/07 et 2, 11, 13, 16, 17, 18, 20/08 à 17h30 (tout public). Proposé par Krishna Yoga. [krishnayoga.wix.com/
krishnayoga](http://krishnayoga.wix.com/krishnayoga)

| YOGA PARENTS/ ENFANTS

Les 12 et 19/08 à 16h (dès 5 ans). Proposé par Krishna Yoga. [krishnayoga.
wix.com/krishnayoga](http://krishnayoga.wix.com/krishnayoga)



7j/7

13h - 19h
(Fermé 13 et 14/07)

#

PARCOURS ÉVOLUTIF AÉRIEN DANS LES ARBRES

Chaussures fermées obligatoires!

PARCOURS VTT

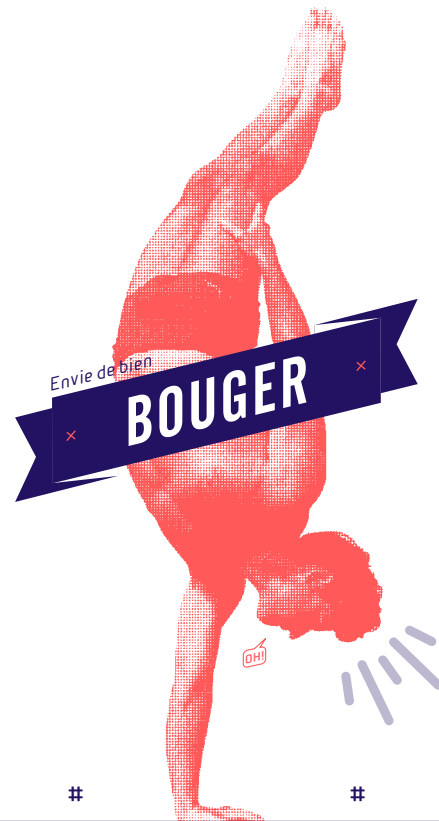
Encadré par les Moniteurs Cyclistes français. Chaussures fermées obligatoires!

ESPACE JEUX DE LANCERS

Pétanque, palet breton...

AVENTUR' KART

Parcours kart à pédales (activité payante).



#


#

ESPACE SPORTS COLLECTIFS

Volley-ball, badminton, ping-pong, football...


PRÊT GRATUIT DE MATÉRIELS DE LOISIRS

Ballons, raquettes, pétanque, ping-pong...

 | **AIKIDO**
Voie de l'énergie et de l'harmonie basée sur le rapport au partenaire. Les 8, 15, 22, 29/07 à 18h (dès 15 ans). Proposé par Académie Grenobloise d'Aikido. grenoble.aikido.fr/

 | **AIKIDO ENFANTS**
Les 8, 15, 22, 29/07 à 17h (7/14 ans). Proposé par Académie Grenobloise d'Aikido. grenoble.aikido.fr/


 | **AVIRON**
Initiations à la technique de l'aviron sur les machines à ramer. Les 8, 9, 10, 11/07 dès 16h30 (tout public). Proposé par Aviron Grenoblois. aviron-grenoblois.com

 | **BASEBALL SOFTBALL**
S'entraîner à renvoyer la balle face à un simulateur de lancers, à vous de frapper ! Du 20 au 24/07 dès 14h (tout public). Proposé par les Grizzlys. baseball-grizzlys.com

 | **BOXE ÉDUCATIVE**
Initiation à la boxe éducative. Venez nombreux, petits et grands, mettre les gants: assauts, esquives, contre-attaque

seront au rendez-vous. Les 8, 15, 22, 29/07 dès 15h30 (dès 6 ans). Proposée par Club Grenoble Boxe. [facebook.com/grenobleboxe](https://www.facebook.com/grenobleboxe)


 | **DOUBLE DUTCH**
Saut à la corde acrobatique à deux, à trois ou en équipe, venez vous amuser en rythme, essayer des enchaînements et réveiller votre créativité ! Le 1/08 dès 15h30 (dès 6 ans). Proposé par A. Moreau. danslescordes@mailoo.org

 | **ESCRIME**
Des séances structurées avec un petit échauffement, un apprentissage des fondamentaux et des assauts encadrés. Les 11/07, 15 et 22/08 dès 16h. Les 8, 15, 29/07 et 6, 12, 19/08 dès 18h (dès 4 ans). Proposé par GUC Escrime. escrime.guc.asso.fr

 | **FOOT AMÉRICAIN & FLAG**
• Sport d'opposition sans contact dont les règles sont issues du football américain. Les 8, 29/07 et 19/08 à 15h (tout public). Par les Diables Bleus. lesdiabalesbleus.free.fr

• Atelier d'initiations au football américain et pratique du flag, sport d'opposition sans contact. Tous les jeudis et vendredis à 16h (dès 9 ans pour le Flag et 12 ans pour Foot US). Proposé par les Centaures. centaures-footus.com

 | **GYM SENIOR**
Pensez à apporter une serviette et une bouteille d'eau. Les 7, 9, 21, 23, 28/07 à 17h30. Proposée par l'Association Sportive des Toujours Actifs. asta38.fr

 | **HANDBALL**
Que vous soyez débutant, confirmé ou même expert, à vous de jouer, apprendre et progresser sur un terrain aménagé. Les 7, 11, 18, 21, 25, 28/07 et 1, 4, 5, 8, 11, 12, 15, 18, 22/08 dès 13h (7/15 ans) Proposé par Grenoble SMH GUC Handball. grenoble-smhguc.fr


 | **HOCKEY SUR GAZON**
Formation sportive polyvalente sollicitant tout l'organisme: vitesse, endurance, coordination, adresse, notion d'attaque et de défense, fair-play et esprit d'équipe.


Les 15/07, 10, 17/08 à 16h (dès 7 ans). Proposé par Hockey club de Grenoble. grenoble-hockey.com


 | **MARCHE ACTIVE**
Exercice physique et de régulation complet avec entraînement cardio-vasculaire. Tous les mercredis à 17h30 (adulte). Proposée par l'Association Française des Diabétiques du Dauphiné. afd-diabete38.fr

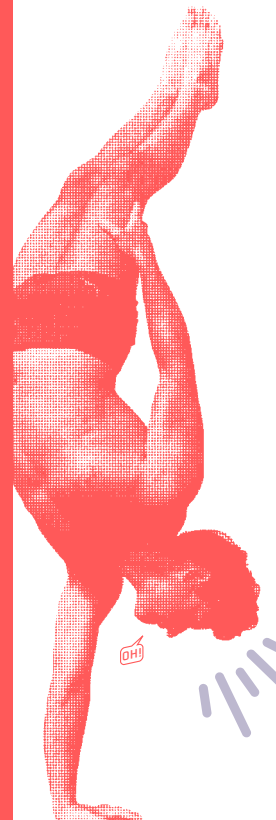
 | **MARCHE NORDIQUE**
Activité accessible à tous qui permet un exercice physique complet avec entraînement cardio-vasculaire. Les 15 et 17/07 à 17h30 (adulte). Proposée par l'Association Sportive des Toujours Actifs. asta38.fr

 | **RANDONNÉE ACCESSIBLE**
Parcours découverte en joëlette et fauteuil roulant. Les 10, 17, 24, 31/07 dès 13h (tout public). Proposée par l'Association des Paralysés de France. dd38.blogs.apf.asso.fr/tag/grenoble. Dans le cadre du Mois de l'Accessibilité du 12/09 au 17/10 à Grenoble.

 | **ULTIMATE**
Découvrez la version sport collectif de la pratique du frisbee ou comment marquer des points par passes successives. Les 7, 21, 28/07 à 18h (tout public). Proposé par les Monkey de Grenoble. ultimate-grenoble.com

 | **URBAN TRAINING**
Entraînement cardio-vasculaire et musculaire pour tout niveau, encadré par deux coaches sportifs. Les 6, 9, 10, 16, 17, 20, 23, 24, 27, 30 et 31/07 à 18h30 (adulte). Proposé par Urban Training Révolution. urbantraining-revolution.fr

 | **VOLLEY-BALL**
Initiations pour débutants de tout âge et matchs (tout public). Tous les jours dès 14h sauf 13 et 14/07. Proposé par Grenoble Volley Université Club. gvuc.org





19 JUILLET

RUEDA DE CASINO GÉANTE OUVERTE À TOUS !

Un moment unique avec une *Rueda de casino* géante : s'inspirant des danseurs de rue cubains, les couples dansent en cercle, un meneur cadence pas et changements de partenaires. • Inscrivez-vous dès maintenant auprès des écoles participantes pour apprendre les figures, répéter collectivement et faire de ce défi dansé une belle réussite. • Information sur grenoble.fr et les vidéos des figures sur les sites des écoles de danse.

Par *Salsa Grenoble* (salsa-grenoble.fr), *Salsa New Era* (salsanewera.fr), *Salsamigos* (salsamigos-grenoble.fr), *Latina Si* (latinasi-salsa.fr), *Mambo Rock* (mambo-rock.com/mambo), *Salsa Eleggua* (salsa-eleggua.com) *Eleggua* (salsa-eleggua.com).



Envie de bien

DANSER

5 JUILLET À 18H

SPECTACLE "SÓLARSTEINN" DANSE CONTEMPORAINE

Par la Cie les Mutins. compagnielesmutins.eklablog.com

31 JUILLET À 17H

SPECTACLE DE BATUCADA

Proposé par les enfants des centres de loisirs et la Batukavi. batukavi.org

#

L'ÉTÉ DANSANT

Bal thématique tous les week-ends au plancher de danse à 17h.

- **Bal Milonga**, proposé par *Corps en Tango*. Le 4, 11/07 et 16, 22/08.
- **Bal DJ set**, proposé par *Discomix*. Le 5/07.
- **Bal Milonga**, proposé par *Viva el Tango*. Le 12/07.
- **Bal Swing**, proposé par *Grenoble Swing*. Le 18/07 et 2, 15/08.
- **Bal Salsa**, proposé par *Salsa Grenoble*. Le 19/07 à 17h et 23/08.
- **Bal Country**, proposé par *Western Attitude et N&T Country*. Le 25/07 et 8/08.
- **Bal Colombien**, proposé par *La Momposina*. Le 26/07.

ET LE DIMANCHE 9/08 DÈS 16H

Emparez-vous du plancher de danse : apportez vos musiques ou vos voix rythmées, accordéons, percussions, guitares aux notes généreuses, chaussures, vos jolis souliers, baskets ou talons aiguilles : ce dimanche de bal est à vous. Appelez au 04 76 00 76 69 pour vous inscrire sur un créneau de programmation de la journée !



CAPOEIRA

Les 7, 9, 16, 21, 23, 28, 30/07 à 18h30 (tout public) Proposée par *Nova Geração Capoeira*. geracao-capoeira.fr



COUNTRY

Les 9, 16, 23, 30/07 et 3, 6, 10, 13, 17, 21/08 à 18h. Les 25/07 et 8/08 à 16h (tout public). Proposé par *Western Attitude et N&T Country*. bebeyou38@free.fr



COUNTRY ENFANTS

Les 25/07 et 8/08 à 15h (dès 6 ans). Proposé par *Western Attitude*. bebeyou38@free.fr



DANSES AFRICAINES

Les 28/07 et 11/08 à 17h30, le 21/08 à 15h30 (tout public). Proposées par *Nougbo 38*. nougbo38.org



DANSE BIO-DYNAMIQUE ET CLOWN

Les 6, 27/07 et les 10, 17/08 à 13h (adulte) Proposée par *J. Tabone*. jacqueline-tabone.over-blog.fr



DANSE BOLLYWOOD

Les 16/07 et 5/08 à 16h (adulte). Par *Awalem*. awalem.over-blog.com



DANSE BOLLYWOOD ENFANTS

Les 16/07 et 5/08 à 15h (8/14 ans). Par *Awalem*. awalem.over-blog.com



DANSE BOLLY MODERN

Le 28/07 à 16h (adulte) Proposée par *Awalem*. awalem.over-blog.com



DANSE BOLLY MODERN ENFANTS

Le 28/07 à 15h (8/14 ans). Proposée par *Awalem*. awalem.over-blog.com



DANSES BRÉSILIENNES

(CAPOEIRA, MACULÉLÉ, SAMBA) Les 10, 17, 24, 31/07 à 18h (tout public). Proposées par *ABADA Capoeira*. abadagrenoble.free.fr



DANSE CONTEMPORAINE

• Les 7 et 10/07 à 15h (10/18 ans). Proposée par la *Compagnie les Mutins*. compagnielesmutins.eklablog.com

• Les 22, 24, 29 et 31/07 à 15h (8/12 ans) et à 16h (dès 13 ans). Proposé par Colette Priou, chorégraphe. compagnie-priou.fr.

 | **DANSE ORIENTALE**

Les 23/07 et 7/08 à 16h (adulte). Par Awalem. awalem.over-blog.com

 | **DANSE ORIENTALE ENFANTS**

Les 23/07 et 7/08 à 15h (8/14 ans). Par Awalem. awalem.over-blog.com

 | **MILONGA**

• Les 4, 11/07, 16, 22/08 à 17h (tout public). Par Corps en Tango. corps-en-tango@orange.fr
• Le 12/07 à 17h (tout public). Par Viva el Tango. ceciliatango.com

 | **SALSA**

• Les 8, 15, 22 et 29/07 à 18h. le 23/08 à 15h30 (adulte). Par Salsa Grenoble. salsagrenoble.fr
• Les 10, 16, 20, 27/07 à 18h (adulte). Proposée par Salsa New Era. salsanewera.fr

 | **SALSA ENFANTS**

Les 8, 15, 22 et 29/07 à 17h30 (dès 7 ans).

Par Salsa Grenoble. salsagrenoble.fr

 | **SWING**

Lindy hop, Charleston Solo, Balboa. Les 18/07, 2, 15/08 à 15h30 et 7, 21/07, 4, 18/08 à 18h (tout public). Par Grenoble Swing. grenobleswing.com

 | **TANGO**

• Les 9, 17, 24, 31/07 et 7, 14, 21/08 à 17h30 (adulte). Proposé par El Bandonéon. elbandoneon.fr

• Les 4, 11/07, 16, 22/08 à 15h30 (tout public). Proposé par Corps en Tango. corps-en-tango@orange.fr

• Les 6/07 et 19/08 à 17h, le 12/07 à 15h30 (tout public). Par Viva el Tango. ceciliatango.com

 | **ZUMBA**

Les 6, 20, 27/07 et 3, 10, 17/08 à 18h (tout public). Par A.Puentes. andreapuentes@hotmail.fr

 | **ZUMBA ENFANTS**

Les 6, 20, 27/07 et 3, 10, 17/08 à 17h30 (4/12 ans). Proposée par A. Puentes. andreapuentes@hotmail.fr



12/07 DÈS 14H

LES AMOUREUX DES BANCS PUBLICS

Faisonnons de créativité pour concevoir tableaux et accessoires pour cette belle journée des Amoureux des bancs publics : choisissez votre décor, votre amour du jour ou éternel, conviez votre famille, vos amis pour une photo souvenir version 1850 tirée par Photomavi sur place ! Également une exposition numérique en ligne sur grenoble.fr.

• **Atelier Bancs Publics**

Le 11/07 dès 14h (tout public), proposé par M.O. Muller.

mariodile.mu@orange.fr

• **La carriole de l'amour**

Les 10, 12 et 27/07 dès 15h30. Et parce que l'Amour nous tient à cœur, pour un instant récolte de paroles autour de ce thème Proposé par Images Solidaires. images-solidaires.net



24/07 DÈS 21H30

LA NUIT EST À NOUS !

La surprise de l'été... Chut, silence de la nuit tombée, il y a fort à parier que le réveil du 25 juillet au matin à l'Été Oh ! Parc sera tout particulier... La brise des **arts plastiques**, de la **création des rues**, de l'**imaginaire insolite** souffle délicatement sous la canopée étoilée... En dire plus ? Rendez-vous à l'Été Oh ! Parc, qui sait, des indices pourraient s'y trouver...
Proposée par un collectif de plasticiens, encore masqué !

16/08 À 17H30

TOUS À VÉLO FLEURI !

Oh quel merveilleux dimanche aoûtien ! Cueillir des fleurs ou les avoir fabriquées (possibilité de les concevoir à la Fabrique de l'Été Oh ! Parc), décorer son deux-roues, trottinette, skate ou rollers et se surprendre à une envie soudaine de prendre l'air : partons en balade durant une heure, ensemble, en couleurs et en odeurs, pour se parfumer la tête, s'autoriser une bulle nature en plein cœur de ville !
Rendez-vous au pied de la Tour Perret dès 17h, accès libre.

• **Atelier Vélo fleuri.**

Le 15/08 dès 14h (tout public), proposé par M.O. Muller. mariodile.mu@orange.fr



13h - 19h
(Fermé 13 et 14/07)

#

LA FABRIQUE

Espace créatif ouvert à tous (peinture, collage, origami, tricot, dessin...). Récolte d'objets de récup'. Appelez au 04 76 00 76 69.

#

LA BIB'

Espace livres et accès aux mots.


#

JOUONS !

Espace jeux de lancers, jeu de go et prêt de jeux sur place... et n'hésitez pas à organiser des tournois pour faire partager votre passion d'un jeu !

 | **ART POSTAL**
On crée, on échange et on envoie ! La carte postale de vos vacances au parc est prête à partir. *Les 9, 21, 31/07 et 5/08 dès 14h (dès 7 ans). Proposé par Tony Mazzocchin. postenomade.over-blog.com*


 | **ATELIER ALIMENTATION AUTOUR DU MONDE**
Comment mange-t-on autour de la planète ?
Venez participer et débattre autour d'un méli-mélo de photos. *Les 6/07 et 3, 5, 6/08 dès 14h et le 21/07 dès 13h (tout public). Proposé par Santé Diabète. santediabete.org*


 | **ATELIER D'ÉCRITURE**
• **C'est quoi ton rêve ?**
Les 10/07 à 15h (dès 8 ans).
• **Que se passerait-il si ?**
Le 12/07 à 15h (dès 10 ans). Proposé par L. Druon. laurence.druon@gmail.com
• **Parents-enfants.**
Le 10/08 à 16h (dès 5 ans).
• **Comme un moulin.**
Les 10 et 12/08 dès 14h (dès 8 ans). Proposé par Les Machines à écriture. lesmachines.ecriture@gmail.com

 | **ATELIERS D'IMAGINAIRE**
• **Affiches anciennes,** travail et réalisations personnelles sur de vieilles affiches. *Le 16/07 dès 14h (tout public).*
• **Jardin de rêve,** travail sur la création de six portes, installation, sculpture et peinture. *Le 26/07 dès 14h (enfant). Proposés par M.O. Muller. marieodile.mu@orange.fr*

 | **ATELIER DE BRUITAGE**
Ateliers découverte du son sur des films d'archive.
• **Atelier de bruitage.**
Le 16/07 à 14h et 15h30 (dès 5 ans).
• **Atelier bande son.**
Le 16/07 à 17h (adulte). Proposé par la Maison de l'Image. maison-image.fr

 | **ATELIER MARIONNETTE**
Réalisation de marionnettes à doigts et autres modèles simples. Castelet de petite taille et spectacle possible !
Le 4/08 dès 14h (enfant) Proposé par M.O. Muller. marieodile.mu@orange.fr

 | **ATELIERS PLASTIQUES NATURE ET RÉCUPÉRATION**
• **Affichez-vous!** (rideau de porte en recup). *Le 7/07 dès 15h (tout public).*
• **Livre objet** (détournement de livres). *Les 24/07 et 14/08 dès 15h (tout public).*
• **Compost à maux** (affichettes sur les mots avant les maux). *Le 10/08 dès 15h (tout public). Proposé par Isabelle Valfort. sculpture-isabellevalfort.com/*

 | **ATELIER PEINTURE**
Les 6 et 18/08 à 16h (18 mois/6 ans). Proposé par le Relais des Assistantes Maternelles.

 | **ATELIER PIED D'ARGILE**
Sculpture d'argile des pieds nus mais aussi des chaussures sculptées. Après cuisson, sculptures pouvant accueillir des plantes. *Le 2/08 à 14h (adulte). Proposé par M.O. Muller. marieodile.mu@orange.fr*

 | **ATELIERS TEXTILE**
• **Costume de Fée.**
Le 4/08 à 15h (enfant).
• **Land Art** (apportez vos

perles et plumes préférées). *Le 11/08 à 15h (tout public).*
• **Sacoche à vélo et accessoires** (amenez vos vélos). *Le 18/08 à 15h (tout public).*
• **Transformation de vêtements** (amenez vos vêtements). *Le 21/08 à 15h (tout public). Proposés par J.Toujan. atelierscolibris@free.fr*
• **Atelier marionnettes à doigts** (amenez vos chaussettes dépareillées). *Les 16 et 23/07 à 15h (tout public). Proposé par la Résidence Les Alpes.*


 | **ANIMATION WEB POUR LES SENIORS**
Découverte de l'informatique et internet. *Les 6, 10, 17, 20, 24, 27, 31/07 et 3, 7, 10, 14, 17, 21/08 dès 13h. Proposée par l'association l'Âge d'or. cyberdeclic.org*

 | **ARTS PLASTIQUES**
Ateliers artistiques et créatifs autour de la différence, de la ressemblance et sur les 5 sens. *Les 13 et 20/08 dès 15h30 (3/10 ans). Proposés par La Soupape. lasoupape.fr*

 | **AUTOUR DES ABEILLES**
Découverte du monde fragile des abeilles. *Le 7/07 dès 13h (tout public). Proposé par le Service Espaces Verts de la Ville de Grenoble.*

 | **BALADES CONTÉES**
Une promenade, des histoires et des jeux pour découvrir les grands arbres magiques du Parc Mistral. *Les 9 à 18h et 11/07 à 15h (tout public). Proposées par L. Druon. laurence.druon@gmail.com*

 | **BATUCADA**
• Initiation et découverte de la **culture** et de la **danse brésilienne** au rythme des tambours de Bahia !
Les 7, 21 et 28/07 à 18h30 (dès 14 ans). Proposée par Nova Geração Capoeira. geracao-capoeira.fr
• Démonstration, initiation et découverte de la **batucada** avec la Batukavi. *Le 28/07 à 17h (tout public). Proposée par la Batukavi. batukavi.org*

 | **BIBLIOBUS**
Bibliothèque itinérante, s'installe au parc Paul-Mistral afin de proposer à chacun une pause lecture à l'ombre des feuillages.

Les 6, 20, 27/07 et 3, 10, 17/08 dès 15h (tout public).
Proposé par les Bibliothèques de Grenoble.

CAFÉ ÉPHÉMÈRE

- **Atelier de cuisine participatif.** Le 3/08 dès 16h (tout public).
- **Atelier d'autoréparation de vélos.** Le 3/08 à 16h et à 17h30 (dès 8 ans)
Proposé par La Pirogue.
facebook.com/lapirogue38

COMPTINES ET JEUX DE DOIGTS

Les 7 et 21/07 à 16h (0/6 ans).
Proposés par le Relais des Assistantes Maternelles.

COMPTOIR DES BONNES NOUVELLES

- **C'est quoi ton rêve ?**
Les 10/07 à 17h (dès 8 ans).
- **Que se passerait-il si ?**
Le 12/07 à 17h (dès 10 ans).
Proposé par L. Druon.
laurence.druon@gmail.com

ÉLIXIRS FLORAUX

Rééquilibrez votre corps et votre esprit grâce à un remède simple et naturel.
Les 4, 7, 11, 15, 16 et 19/08 à 14h (adulte).
Proposés par les Élixirs Floraux de Flora.
[leselixirsflorauxdeflora.com](https://www.leselixirsflorauxdeflora.com)

HISTOIRE DE VADROUILLE

Entre écriture et croquis, venez-vous initier à l'art du carnet de voyage.
Les 18, 19, 21, 22/08 à 14h (dès 17 ans).
Proposée par les Apéro'artistiques.
[aperoartistiques.e-monsie.com](https://www.aperoartistiques.e-monsie.com)

INITIATION AU MIX

Le 5/07 dès 15h (tout public).
Proposée par Discomix.
[discomix.fr](https://www.discomix.fr)

INITIATION AUX LANGUES ÉTRANGÈRES

- **Éveil à l'anglais.**
Lectures, chansons et travaux artistiques pour découvrir l'anglais. Les 7, 9, 11, 12, 16, 17, 18/07 à 14h, 15h, 16h et 17h (2/10 ans).
Proposée par Speak English Kids.
[speakenglishkids.com](https://www.speakenglishkids.com)
- **Summer by Taxi.**
Découverte de Londres, New York, Sydney avec des activités ludiques d'initiations à l'anglais.
Les 6, 8, 10, 15/07 et 17, 19, 21/08 dès 15h (tout public).
Proposée par Les Petits Bilingues.
[lespetitsbilingues.com](https://www.lespetitsbilingues.com)

JEU DE GO

Cet été, jeu de Go à volonté ! Le plus ancien jeu de stratégie combinatoire abstrait connu. *Tous les lundis et mercredis dès 17h (dès 4 ans) / Tournoi le 21/08 à 17h.*
Proposé par le Club de Go de Grenoble.
[grenoble.jeuwego.org](https://www.grenoble.jeuwego.org)

JEUX, DÉCOUVERTE & PATRIMOINE

Ludothèque autour du patrimoine pour un public intergénérationnel. Les 4 et 5/07 dès 15h (tout public).
Proposés par Histoire de...
[histoires-de.fr](https://www.histoires-de.fr)

JEUX DE PLATEAU AUTOUR DU TRI

Les messagers du tri sont présents avec de nombreux jeux pour que petits et grands (re)découvrent, tout en s'amusant, comment réduire et trier les déchets.
Les 9, 16, 21, 23, 28 et 30/07 dès 13h30 (tout public).
Proposés par Grenoble Alpes Métropole.
[moinsjeter.fr](https://www.moinsjeter.fr)

JEUX DE SOCIÉTÉ

Tarot, scrabble, bridge.
Les 10, 24/07 et 7, 21/08 dès 14h (tout public).

Proposés par l'Association Sportive des Toujours Actifs.
[asta38.fr](https://www.asta38.fr)

MAISON DES JEUX HORS LES MURS

Espace bâtisseurs, jeu de construction en mousse, tapis pour les bébés et les parents, jeu symbolique "allons au marché".
Le 19/08 dès 15h (dès 4 mois).
Proposé par la Maison des jeux.
[maisondesjeux-grenoble.org](https://www.maisonsdesjeux-grenoble.org)

ORIGAMIS

Venez fabriquer un mobile à partir de grues en origami.
Les 22, 23, 24/07 à 13h30 et 16h (dès 12 ans).
Proposés par A Bord Perdu.
abordperdu@gresille.org

DÉCOUVERTE DES SCIENCES

- **Découverte de l'électricité.** Venez découvrir en famille les bases de l'électricité !
Le 11/07 dès 14h (tout public).
- **Robot insecte.** Venez construire et décorer un petit robot autonome avec lequel vous repartirez !
Le 12/07 à 15h (8/14 ans).
Proposée par Planète Science.
[planete-sciences.org/rhone-alpes](https://www.planete-sciences.org/rhone-alpes)

RÉSEAUX D'ÉCHANGES RÉCIPROQUES DE SAVOIRS

En collaboration avec le CCAS de Grenoble, Les 6 réseaux de Grenoble s'invitent à l'Été Oh! Parc : venez découvrir comment partager vos passions, expériences, connaissances et curiosités en rencontrant des participants et des animateurs. Les 7, 9, 16, 23, 28, 30/07 dès 14h, prenez le temps d'apprendre autrement, d'échanger et d'enrichir vos connaissances.



SCULPTURE SUR BOIS

Démonstrations et initiations encadrées par des formateurs au travail du bois, tournage, sculpture.
Le 25 et 26/07 dès 13h (tout public).
Proposée par la Passion du bois et l'UIAD.
[lapassiondubois.com](https://www.lapassiondubois.com) ;
[uiad.fr](https://www.uiad.fr)

TRICOT ET CROCHET

- **Initiations.** Les 6, 20, 25/07 et 3, 8, 17 et 22/08 à 15h. Le 5/08 à 17h et 18h (dès 10 ans).
- **Ateliers.** Les 6, 20, 25/07 et 3, 8, 17 et 22/08 à 16h. Le 9/07 à 17h (dès 16 ans)

Proposé par F. Valentin.
creations.fvalentin@gmail.com

- **Atelier layette.**
Les 16 et 23/07 à 15h (adulte).
Proposé par la Résidence Montesquieu.

ZERAPHIN, PARCOURS D'ORIENTATION

Un parcours d'orientation ludique pour découvrir les richesses du Parc Paul Mistral !
Le 7/07 à 13h et 15h30 (tout public).
Proposé par le Service Espaces Verts de la Ville de Grenoble.



7 AU 12 JUILLET

FESTIVAL DU FILM COURT

La 38^e édition du Festival du film court en plein air vous donne rendez-vous au cœur de Grenoble du 7 au 12 juillet 2015.

Nouveauté pour la compétition en 2015 : la séance Jeune public du samedi 11 juillet à 14h30 est désormais issue de la sélection avec un prix décerné à l'un des films présentés. Enfin, une séance spéciale présentera "un état du monde à travers des courts de toute la planète" en complément des autres films sélectionnés...

→

DURANT LA SEMAINE DU FESTIVAL

RENCONTRES AVEC LES PROFESSIONNELS

Des rencontres dans le cadre de l'Été Oh ! Parc : moments de partage, d'échanges et de découvertes autour des dernières créations de courts en la matière !

Programme des rencontres sur grenoble.fr



DIM. 12 JUILLET
SÉANCE SPÉCIALE
**REDIFFUSION
DU PALMARÈS
DU FESTIVAL**

VENDREDI 17 JUILLET

Séances
à la tombée
de la nuit
(vers 21h15)

TANTE HILDA

De JR. Girerd et B. Chieux (Français - 2014 - 1h29) à partir de 6 ans.

Tante Hilda, amoureuse de la nature, conserve dans son musée végétal des milliers de plantes du monde entier. Parallèlement, une nouvelle céréale, Attilem, mise au point par des industriels, se cultive avec si peu d'eau, sans engrais, et produit des rendements si prodigieux, qu'elle apparaît comme la solution miracle pour enrayer la faim dans le monde et prendre le relais du pétrole. Mais la catastrophe n'est pas loin...

Plus d'informations sur laligue38.org/cinema-le-melies

VENDREDI 31 JUILLET

SÉANCE FILMS D'ARCHIVES

Redécouvrez les films amateurs ou professionnels du siècle dernier : séance exceptionnelle, montée pour l'occasion, sur une sélection d'images aux thématiques multiples, ancrées dans ce territoire Isérois... Un écho à aujourd'hui comme à demain... À savourer sur place!

Programmation réalisée par l'Atelier Ad libitum. adlibitum.sud-gresivaudan.org

• Retrouvez plus de 1000 films de cinéma en ligne et des films d'archives en libre accès grâce au portail CinéVOD des Bibliothèques municipales de Grenoble. cinevod.bm-grenoble.fr

VENDREDI 7 AOÛT

SEPT ANS DE RÉFLEXION

De B. Wilder (1955 - 1h45).

Un publiciste dépose à la gare sa femme et son fils. Il prévoit de rester seul pour les vacances d'été dans son appartement new-yorkais. Après sept ans de mariage, il fantasme allègrement sur les filles qu'il rêve de séduire, surtout sur la blonde qui habite au dessus de chez lui... Avec *Certains l'aiment chaud*, *Sept ans de réflexion* demeure le film le plus célèbre de Billy Wilder, l'un de ses plus drôles aussi. Marilyn Monroe y est plus sensuelle et lascive que jamais.

VENDREDI 21 AOÛT

SÉANCE RENCONTRES CINÉMA DE MONTAGNE

Dans le cadre de la 3^e édition de l'UT4M, les Rencontres du Cinéma de Montagne s'offre une séance en plein air avec la diffusion de : *China jam'* de E. Wendenbaum (1^{ère} diffusion à Grenoble) et *A Fine Line* de S. Montaz-Rosset.

En attendant la prochaine édition des Rencontres du Cinéma de Montagne en novembre 2015, l'occasion unique de voyager sur les cimes les pieds en éventail sous le ciel étoilé !

Plus d'informations sur grenoble-montagne.com

DU 17 AU 22/07

LE MONDE OH ! PARC DANS LE CADRE DE L'ANNÉE EUROPÉENNE POUR LE DÉVELOPPEMENT

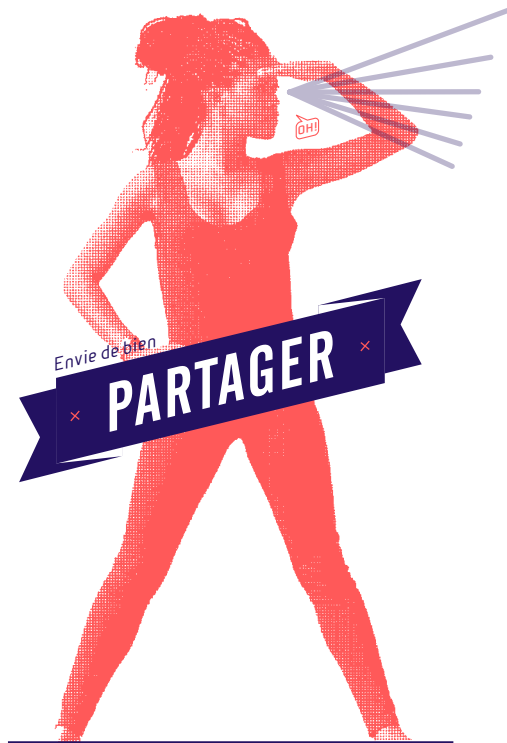
Qu'est-ce qu'être Citoyen du Monde ? Du 17 au 22 juillet, venez découvrir et vous amuser autour de la Citoyenneté Mondiale lors de moments culturels, récréatifs et festifs !

• Animations participatives, rencontres avec des représentants des territoires partenaires (Palestine, Mali...), jeux coopératifs, musiques du monde, fresque humaine géante, narration de contes, représentation théâtrale, expositions sur la diversité culturelle, projections autour de l'égalité des genres...

Autant d'animations riches d'échanges, de découverte et divertissement pour petits et grands !

• **Un jour, un thème :** le Genre / Égalité Femmes-Hommes, Art et Culture, Ressources Naturelles, Paix et Développement.

• **Et pour clôturer l'événement,** rendez-vous au Cabaret Frappé le 22/07 dès 19h Jardin de ville pour danser sur les rythmes ensoleillés de la Colombie et de l'Afrique. Programme complet sur grenoble.fr. Événement organisé par Tétraktys et l'École de la paix, soutenu par le Ministère des Affaires Étrangères et du Développement International, la Région Rhône-Alpes, le Département de l'Isère et la Ville de Grenoble.



SPORTS ET SANTÉ

Fête des Sports, organisée par l'OMS, le dimanche 14 juin de 10h – 18h à l'Anneau de Vitesse, gratuit. Testez votre forme, pratiquez avec les clubs grenoblois, adoptez de nouveaux réflexes santé ! Trois temps forts à ne pas manquer : Challenge Toutes pour Elles !, zumba géante et yoga du rire. Venez participer ! www.omsgrenoble.com

17 AU 23/07
DÈS 13H

FÊTE DU LIVRE JEUNESSE

• **La Cabane à Histoire.** Du 17 au 22/07 dès 13h (dès 3 ans). Des histoires en ondes et en voix, à écouter seul ou à deux sous casque... Une petite maisonnette ouvre ses portes chaque jour aux enfants pour découvrir la littérature jeunesse sur des temps de lecture tout en mise en scène vocale par la Cie Les Belles Oreilles.

• **Atelier de fabrication et d'illustration du livre.** Le 23/07 à 14h et à 16h (dès 7 ans) avec Flore Henocque. Proposée par la Librairie des Modernes (lesmodernes.com) et la Cie des Belles Oreilles, avec le soutien du CNL pour la Fête du livre pour la jeunesse.

DU 20 AU 22/08

UT4M

3^e édition de l'Ultra tour des 4 Massifs, de 40 à 160 km autour de Grenoble à travers les 4 massifs du Vercors. **Fête du Trail dans le village Ut4M au Palais des sports :** jeux concours, suivi en direct de la course, nouveautés matériel outdoor et produits diététiques, restauration sur place...

GRANDS
RENDEZ-VOUS
(GRATUIT)

• **20/08 À 9H**
Rejoignez les coureurs de l'Ut4M vertical à leur arrivée à Chamrousse. Pique-nique ou faites vos grillades sur les barbecues mis à disposition.

• **21/08**
• **Dès 7h – Pause café et encouragement** pour le départ de la course à 8h !
• **Dès 20h. Bivouac et observation des étoiles** pour le passage des coureurs à l'Arselle à Chamrousse.

• **22/08**
• **Dès 8h - Partagez les émotions des coureurs à leur arrivée** et du vainqueur du 160 km !
• **Dès 13h. "Sur les traces des ultra-trailers"**, à leur rencontre à la Bastille, place de la Cimaise ou place notre Dame.
• **Dès 14h : Un premier trail pour les enfants** au départ du Palais des sports
• **Dès 18h : Venez applaudir** le vainqueur du 90 km et vivre le podium de l'Ut4M40 Chartreuse.

• **23/08 À 11H**
Podium général avec les champions et clôture de l'événement.
Plus de renseignements sur ut4m.fr



LA 9^E ÉDITION
DE L'ÉTÉ OH! PARC
EST ORGANISÉE PAR
LA VILLE DE GRENOBLE

POUR VENIR

- **En tram** : Ligne A ou C arrêt Chavant / Ligne C arrêt Hôtel de Ville.
- **En bus** : Ligne 13 ou C4 arrêt Chavant / Ligne 12 arrêt Madeleine.
- **En vélo** : Parking à vélos et prêt de cadenas sur place.

LES ACTIVITÉS

- **Pensez à vous inscrire** ! Une grande partie des animations sont limitées en nombre de participants, réservez vos activités sur place au Point Info ou au 04 76 00 76 69.
- **Gratuité de l'ensemble des activités.**
- **Annulation des activités en cas de pluie ou de vent violent.**
- Toute réservation non honorée, sans avoir prévenu de votre absence à l'activité, nous contraint à ne plus retenir vos inscriptions suivantes : des listes d'attente sont créées afin de pouvoir répondre au maximum de demandes. Merci de votre compréhension à ce sujet.

PRÊT DE MATÉRIEL

Participer à l'Été Oh ! Parc les mains dans les poches ou avec la tête en l'air : c'est possible. Rendez-vous au Point Info Tour Perret, nous vous fournissons une carte de prêt gratuite valable pour toute la famille et tout l'été afin de disposer de matériels de loisirs en prêt sur place (durée du prêt : 1h maximum par matériel).

LES ANIMATIONS

- Les installations sont encadrées par des animateurs : **les enfants restent sous la surveillance et la responsabilité des parents** lors de leurs activités.
- **Les Jeux d'eau sont UNIQUEMENT accessibles aux enfants jusqu'à 13 ans, en slip/maillot de bain (pas de short de bain). Passage obligatoire au pédiluve et sous la douche d'entrée. Réglementation identique aux piscines municipales.** Une cabine de change est à votre disposition sur place.

RÉSERVATION MJC / CENTRES AÉRÉS

Tous les lundis (sauf le 13/07) 10h à 12h, l'Été Oh ! Parc ouvre ses portes aux groupes d'enfants encadrés par les MJC ou centres aérés. Réservation indispensable au 04 76 00 76 69. Limitée à une matinée en inscription par structure afin de répondre à l'ensemble des demandes, merci de votre compréhension.

Un grand coup de chapeau à tous les participants de cette 9^e édition de l'Été Oh ! Parc, toujours forces de propositions et d'idées pour faire de cette période estivale un véritable moment de vacances en plein cœur de Grenoble.
Merci à tous nos partenaires et organisateurs d'activités !

Ce cahier de vacances appartient à :

Prénom

Nom

Je colle ici ma carte de prêt Matériels de loisirs :

Tous les jours, avec cette carte disponible au Point Information, j'emprunte raquettes de plage, ping-pong, boules de pétanque, ballons, frisbee... et bien d'autres jeux pour faire le plein d'activités !

Quelques mots pour mes plus beaux souvenirs de ces vacances à l'Été Oh ! Parc :

ET SI L'ÉTÉ OH! PARC M'ÉTAIT CONTÉ...

Eh, oh ! du bateau ! Déployons les voiles solaires vers cette terre d'accueil estivale du parc Paul Mistral, voguons compagnons de loisirs, de détente et de partage ! Qu'il fait bon fêter nos retrouvailles autour de la découverte de cette 9^e édition : un été pour prendre le temps, pour se laisser porter, pour ouvrir les yeux avec surprise et les refermer délicatement sur de rafraîchissants souvenirs de vacances.

Une aire pacifique enveloppée de la brise naturelle des feuillages crépitants, un espace de verdure qui s'évade à la faveur de vos envies et s'enracine dans un vivre ensemble ensoleillé. Partageons cette navigation côtière tissant à l'horizon les contours d'initiations sportives, ludiques, d'ateliers de fabrication, de création, d'instantanés d'échanges et de face-à-face avec les nuages : un parc imaginaire, à imaginer, en miroir de cet îlot grenoblois à la végétation palpitante.

Larguons les amarres, la vague de l'Été Oh ! Parc déferle en petites perles de programmation ouverte à tous : un trésor caché des fonds boisés qui se lit et se relie aux sourires de chacun d'entre vous...

Bienvenue à bord !

Le programme complet sur : grenoble.fr

VIVEZ VOTRE ÉTÉ ET PARTAGEZ VOS MOMENTS FORTS

avec #étégrenoble    VilledeGrenoble

Les amoureux des bancs publics

Profiter

Choisissez votre décor, votre amour du jour ou éternel, conviez votre famille, vos amis pour une photo souvenir version 1850 tirée par Photomavi sur place !

Foisonnons de créativité pour concevoir tableaux et accessoires pour cette belle journée des Amoureux des bancs publics : choisissez votre décor, votre amour du jour ou éternel, conviez votre famille, vos amis pour une photo souvenir version 1850 tirée par Photomavi sur place ! Egalement une exposition numérique en ligne sur grenoble.fr.

• Atelier Décoration des Bancs Publics
Le 11/07 dès 14h (tout public), proposé par M.O. Muller. marieodile.mu@orange.fr

• La carriole de l'amour
Les 10, 12 et 27/07 dès 15h30. Et parce que l'Amour nous tient à coeur, pour un instant récolte de paroles autour de ce thème
Proposé par Images Solidaires. images-solidaires.net



Tarif

Gratuit

Calendrier

Le 10 juillet 2015

ICAL

Le 11 juillet 2015

ICAL

Le 12 juillet 2015

ICAL

Le 27 juillet 2015

ICAL

Parc Paul Mistral

11 Boulevard Jean Pain
38000 Grenoble

[Voir la fiche](#)

Actuellement à Grenoble



Projections à la tombée de la nuit



Qi Gong



Sophrologie



Tai Chi



Aikido (adultes et enfants)



Leaflet | © OpenStreetMap, Tiles courtesy of Humanitarian OpenStreetMap Team

[Parc Paul Mistral](#)