

l'essentiel

SEPTEMBRE 2018 - N° 245

Spécial Forum des associations



Bloc-Notes

MAIRIE

☎ 04 76 52 24 29 - Fax : 04 76 52 42 33

✉ mairie.sne@orange.fr

www.saint-nazaire-les-eymes.fr

385 chemin du Village

38330 St Nazaire-les-Eymes

Ouverture au public : (à partir du 3 septembre)

lundi 13h-19h,

mardi, jeudi et vendredi 13h-17h,

mercredi 8h-17h

Pendant les vacances scolaires

lundi, mardi, jeudi et vendredi 13h-17h,

mercredi 8h-12h

Le service urbanisme est fermé le vendredi après-midi

Services techniques ☎ 04 76 52 91 21

Fax : 04 76 52 20 87

Police municipale ☎ 04 76 52 99 46

Agence postale communale ☎ 04 76 52 24 25

Ouverture au public :

lundi, mardi, jeudi et vendredi 13h30-17h

mercredi, samedi 9h-12h

Levée du courrier : 8h30,

pas de levée le samedi

Restaurant scolaire

☎ 04 76 52 43 55

✉ enfancejeunesse.sne@orange.fr

Structure multi-accueil les Coccinelles

☎ 04 76 52 34 80

✉ multiaccueil.stnazaireleseymes@le-gresivaudan.fr

Relais assistants maternels les Grésimômes

sur RDV ☎ 06 73 09 35 85

✉ ram.lesgresimomessecteur1@le-gresivaudan.fr

Service de portage des repas

☎ 04 76 22 33 16

Bibliothèque municipale L'oiseau Lyre

Nouveaux horaires à partir du 4 septembre :

mardi de 16h à 18h, mercredi de 10h30 à 12h

et de 17h à 19h, vendredi de 16h à 18h,

samedi de 10h30 à 12h.

Pendant les vacances scolaires, uniquement le mercredi de 16h à 19h.

Le cabinet médical des Dr CADOT et

BEAUMONT est fermé jusqu'au 4 septembre.

Informations sur le répondeur

☎ 04 76 52 75 22

Prochaine publication :

Essentiel d'Octobre

Parution : 24 septembre

Articles à soumettre

avant le 1^{er} septembre

✉ md.prin.sne@gmail.com

Agenda de septembre

- **mercredi 29 août** : Cinétoiles projection de « La La Land » à 21h sur le terrain de sport, suivie d'une observation du ciel proposée par le club d'astronomie. Buvette de l'amicale des pompiers → page 20
- **lundi 3 septembre** : collecte de sang à Montbonnot (Pré de l'eau) : de 10h à 13h et de 16h30 à 19h45 → page 10
- **vendredi 7 septembre** : Forum des associations de 16h à 19h30 dans la salle CARTIER-MILLON et le gymnase → pages 4 à 19
- **mercredi 19 septembre** : assemblée générale de l'APE (Association des Parents d'Elèves) à 20h30 à l'école élémentaire → page 9
- **vendredi 14 septembre** : présentation de la saison musicale de la MC2, organisée par SORTIR → page 20
- **samedi 15 et dimanche 16 septembre** : Journées du patrimoine à St Nazaire, exposition et promenades commentées → page 20

Notez-le

■ DÉCLARATION ANNUELLE DE RUCHES

La déclaration de ruches est une obligation annuelle pour tout détenteur de colonies d'abeilles, dès la première ruche détenue. A faire entre le 1^{er} septembre et le 31 décembre, en ligne sur mesdemarches.agriculture.gouv.fr

■ RECENSEMENT

Les jeunes gens (**filles et garçons**) nés en août et en septembre 2002 doivent se faire recenser en mairie à compter du jour suivant le jour anniversaire de leurs 16 ans et jusqu'au 30 septembre 2018, munis de leur carte nationale d'identité, d'un justificatif de domicile et du livret de famille. Formalité possible sur le site service-public.fr

■ PERMANENCES AVOCAT

Un avocat assure une permanence gratuite le 1^{er} vendredi du mois de 14h à 15h30.

Le planning des permanences est modifié pour les mois d'août et de septembre 2018 :

Pas de permanence en septembre, elle est remplacée par le **vendredi 31 août de 14h à 15h30**.

La permanence suivante est le vendredi 12 octobre.

Prendre rendez-vous en mairie ☎ 04 76 52 24 29.

■ RELEVÉ DES COMPTEURS D'EAU

Un document pour le relevé de votre compteur d'eau vous a été adressé mi-août. Ce document doit parvenir complété en mairie **avant le vendredi 14 septembre**.

Si vous ne l'avez pas eu dans votre boîte aux lettres, contactez la mairie.

Les informations demandées peuvent être communiquées

ite aux lettres de la mairie,
– ou par mail ✉ mairie.sne@orange.fr

**Journées
du Patrimoine
samedi 15
et dimanche 16
septembre**

(page 20)

**Cinétoiles
mercredi 29 août
"La la land"
+ Buvette
et Observation des étoiles**

(page 20)

**Forum
des associations
2018**

**vendredi 7 septembre
de 16h à 19h30**

(pages 4 à 19)

Conseils municipaux

Conseil municipal du 19 juin 2019

- 1. Création d'un Conseil Municipal d'Enfants** à compter de la prochaine rentrée scolaire pour les enfants de l'école élémentaire (voir article même page)
- 2. Bibliothèque l'Oiseau-lyre** : le Conseil municipal a approuvé les critères et les modalités d'élimination des ouvrages n'ayant plus leur place au sein des collections de la bibliothèque municipale, à savoir :
 - Mauvais état physique du document,
 - Contenu manifestement obsolète,
 - Nombre d'exemplaires trop important par rapport aux besoins,
- 3. Médiation sociale** : approbation d'une convention relative à l'organisation de ce service avec l'association AGIL et la commune de Montbonnot-Saint-Martin. Deux médiateurs sociaux de nuit diligentés par l'association AGIL interviendront sur la commune du 20/06 au 4/08/2018 et du 21/08 au 15/09/2018.

La fin des TAP

Au moment de revenir à la semaine de 4 jours, il est temps de faire le bilan des TAP sur la commune de St Nazaire. Après 5 années de fonctionnement, les **Conseils d'école maternelle et élémentaire** ont voté leur suppression. La fin d'année scolaire a donc été chargée en émotion pour les enfants, les animateurs et les intervenants qui ont dû se dire au revoir.

Pour cette dernière année, ça n'est pas moins de 12 activités qui étaient proposées aux enfants. Des activités qui ont remporté toujours autant de succès grâce à l'implication et à la bonne humeur de l'ensemble de l'équipe d'encadrants.

Les enfants qui ne partageaient pas en activités pouvaient également profiter de moments ludiques et de détente grâce aux animateurs et aux ATSEM qui se sont également tous très impliqués afin de proposer aux enfants des travaux manuels, de la lecture, des contes, des jeux de société, des coloriages, des jeux de cour, de ballons, etc.

Au total cette année, ce sont en moyenne **180 enfants par jour** qui ont bénéficié des TAP sur 139 jours d'ouverture.

Merci encore à tous, enfants et adultes, pour tous ces moments partagés.



Maureen PAQUET,
Responsable du service enfance jeunesse

Création d'un Conseil Municipal des Enfants

Le **Conseil Municipal d'Enfants (CME)** représentera les enfants scolarisés à St Nazaire en élémentaire au cours de l'année scolaire 2018-2019. Son objectif fondamental est de **promouvoir l'enfant comme partenaire à part entière de la commune** :

- faire découvrir aux enfants l'organisation de la gestion d'une commune et la vie de citoyen,
- leur faire découvrir et comprendre leur environnement social et leur capacité à agir dans cet environnement,
- leur faire prendre conscience qu'ils ont un réel rôle représentatif des jeunes de leur âge,
- les amener à prendre des initiatives d'intérêt collectif, les aider à identifier les besoins, leur donner la possibilité de construire des projets et de les mettre en œuvre,
- leur faire prendre conscience des problèmes liés à la vie quotidienne et essayer d'améliorer les points les plus urgents,
- leur donner la parole, leur apprendre à communiquer, écouter et décider.

Les modalités :

Le nombre d'élus sera de 14 avec une parité filles-garçons. Seront électeurs l'ensemble des enfants scolarisés à St Nazaire et élèves en CE1, CE2, CM1 et CM2. Pourront être candidats tous les enfants scolarisés à St Nazaire et élèves en CE2, CM1 et CM2 sous réserve de l'accord parental.

La durée du mandat de membre du CME sera de 2 ans. Il prendra automatiquement fin lorsque l'enfant quitte l'école de la Commune.

Les électeurs seront convoqués le **samedi 13 octobre 2018**. L'élection se déroulera de **9h à 12h** en mairie, salle du Conseil.

Les réunions du CME se tiendront hors vacances scolaires, à dates fixées à l'avance, une fois par mois environ, en principe le jeudi, entre 12h et 13h30. La durée des réunions sera comprise entre 1h et 1h30, suivant l'ordre du jour.

A l'occasion de ces réunions, une visite de la commune, une rencontre avec des élus, avec le personnel de la Mairie, avec le Député, avec un Sénateur,... pourront être organisées.

Les projets réalisés devront être issus de ceux proposés par les enfants élus.

Voici quelques exemples et idées de projets :

- rencontres enfants/aînés pour mieux se connaître, pour mieux vivre ensemble,
- amélioration des infrastructures destinées aux enfants (aires de jeux, lieux de rencontre) et celles partagées avec les adultes (passages piétons, trottoirs, éclairages...).
- la protection de l'environnement,
- prise de contacts avec d'autres CME, pour mettre en commun idées et éventuellement actions.

Les moyens de la Mairie pourront être sollicités (services généraux, services techniques, élus) pour la mise en œuvre d'un projet.

Dès la rentrée, des élus proposeront une information dans chaque classe et assureront une permanence à l'école entre 13h et 13h30 pour répondre aux questions des enfants.

Le Conseil Municipal de St Nazaire suivra régulièrement l'activité du CME, sans toutefois intervenir dans les débats et décisions des enfants.

Une ligne sera allouée dans le budget de fonctionnement communal pour 2019.



Parents, notez ces dates :

dimanche 21 septembre :

date limite de dépôt des candidatures (avec accord parental) en mairie. Les dossiers seront fournis aux enfants à la rentrée.

samedi 13 octobre :

élections de 9h à 12h en salle du Conseil de la mairie.

Pour toute information complémentaire, contactez

le service enfance-jeunesse

✉ enfancejeunesse.sne@orange.fr

■ Cycle : Bien vieillir chez soi

Conférence et ateliers : Pour être et rester « Bien chez soi dans un habitat pratique et confortable »

Les 3 communes de Biviers, St Ismier et St Nazaire proposent un programme d'animation à destination des personnes retraitées, sous forme d'une conférence et de 3 ateliers, sur le thème de l'habitat, pour être et rester « Bien chez soi dans un habitat pratique et confortable ». Cette conférence et ces ateliers sont conçus et animés par SOLIHA Isère Savoie et financés par le Conseil Départemental.

Pratiques et ludiques, ces animations vous apporteront les astuces et conseils à mettre en œuvre facilement chez vous pour améliorer votre confort et vous faciliter la vie au quotidien !

Venez apprendre à préserver votre dos, tester des accessoires innovants, mais aussi à faire des économies d'énergie, vérifier si votre logement est sécurisé et s'il peut être encore plus fonctionnel et confortable pour vous et vos proches...

Tous les sujets sont abordés, pour vivre plus sereinement chez soi.

Bien vieillir dans son logement, ça s'anticipe !

Mardi 16 octobre de 15h30 à 17h à St Ismier

Conférence synthétique et inscription aux ateliers (limités à 15 personnes).

Mardi 6 novembre de 9h30 à 12h à St Ismier

Atelier 1 : « Un logement pratique et facile à vivre. Être bien chez soi, astuces et conseils ».

Mardi 13 novembre de 9h30 à 12h à Biviers

Atelier 2 : « Les bons gestes et postures au quotidien. Facilitez-vous la vie avec des accessoires adaptés » avec l'intervention d'un ergothérapeute.

Mardi 20 novembre de 9h30 à 12h à St Nazaire

Atelier 3 : « Appréhender les possibilités d'aménagement du logement et les aides existantes ».

■ Centre médico-social

Permanences endettement, surendettement et recouvrement des créances : une conseillère en économie sociale et familiale vous accueille sans rendez-vous entre 10h et 12h.

Dates des permanences de septembre :

- jeudi 6 septembre
- lundi 17 septembre

Lieu : Centre Médico-Social

71, chemin des sources (Bâtiment A) Bernin ☎ 04 56 58 16 91



■ Café des aidants

Vous accompagnez un proche malade, en situation de handicap ou dépendant du fait de l'âge ?

Autour d'un café, venez échanger votre expérience avec d'autres aidants et des professionnels, un mardi par mois, de 14 h 30 à 16 h 30.

Le 4 septembre le thème est : *Suis-je un Aidant ?*

Lieu : à l'ATTEPO - 125 Chemin des Longs Prés, 38660 LUMBIN (près de l'aire d'atterrissage des parapentes)

Renseignements : service Autonomie du Grésivaudan
Bernin ☎ 04 56 58 16 41

■ Permanences Info-énergie

Date des prochaines permanences :

- mercredi 12 septembre de 13h à 17h
- mercredi 26 septembre de 9h à 13h

Ces permanences sont gratuites et se déroulent au siège de la communauté de communes - 390 rue Henri Fabre à Crolles.

Pour prendre rendez-vous, contactez l'AGEDEN

☎ 04 76 23 53 50 ✉ infoenergie@ageden.org



Des aides pour rénover votre logement

Opération Programmée d'Amélioration de l'Habitat conduite par Le Grésivaudan jusqu'en 2020.

Venez aux permanences de SOLIHA tous les mercredis de 14h à 16h dans les locaux de la communauté de communes 390 rue Henri Fabre à Crolles, en vous munissant de votre dernier avis d'imposition.

→ Plus d'infos sur : www.le-gresivaudan.fr/161-des-aides-a-la-renovation.htm

■ Relais Assistants maternels

Parents, futurs parents...

Vous cherchez un mode d'accueil pour votre enfant et vous avez besoin d'un accompagnement, d'un conseil ?

Le RAM « Les Grésimômes » peut vous aider dans la recherche d'un mode de garde, répondre à vos questions et vous accompagner dans le rôle d'employeur.

Assistants maternels, gardes d'enfants à domicile...

Vous souhaitez une aide dans l'exercice de votre profession ?

Le RAM vous accompagne et vous soutient dans l'exercice quotidien de votre profession.



Le RAM propose aussi des temps d'éveil et de socialisation, pour les enfants accompagnés de leur assistant maternel ou garde à domicile.

Le RAM du secteur regroupe Montbonnot, Bernin, Biviers et St Nazaire.

Les prochaines permanences mensuelles à St Nazaire sont

- mardi 11 septembre

- mardi 9 octobre entre 16h à 19h, salle de la Petite gare, sur rendez-vous.

Vous pouvez également prendre un rendez-vous à tout autre moment sur Montbonnot ou Bernin auprès de l'animatrice.

Contact ☎ 06 73 09 35 85 ✉ ram.lesgresimomessecteur1@le-gresivaudan.fr



■ Oser l'auto-stop organisé

Si vous souhaitez essayer l'auto-stop organisé pour vous déplacer, le Parc de Chartreuse vous propose des baptêmes d'auto-stop et vous accompagne sur l'un de vos trajets.

Pour prendre rendez-vous pour un Baptême ou avoir plus d'informations : ✉ ella.beeker.pnrc@gmail.com

Toutes les informations sur <https://www.rezopouce.fr/>

■ Astronomie : Astro Club Foglia 38

*Si vous avez toujours été attiré par les mystères de notre univers,
Si vous trouvez que le ciel de nos villages manque
singulièrement d'étoiles,*

*Si, simple curieux du ciel, vous désirez découvrir les merveilles
qui se cachent au cœur de notre voie lactée,*

*Si, simplement, vous voulez vous initier à la découverte des
constellations, du ciel, de notre système solaire,*

*Si vous voulez voyager très loin, en gardant pourtant les deux
pieds sur terre,*

Notre club est essentiellement axé sur l'observation, quand la météo le permet.

Quand le ciel nous est défavorable, nos réunions se concentrent sur la technique instrumentale et observationnelle, et sur l'apprentissage du ciel.

👍 **ADULTES**

Le club se réunit le **vendredi soir de 20h à 23h** dans la salle de l'espace multi-usages, ou bien va observer le ciel depuis un lieu préservé de la pollution lumineuse, selon la météo...

Nous vous proposons des séances d'observation, ouvertes à tous, lors d'événements particuliers comme « le jour de la nuit ». L'annonce sera faite dans l'ESSENTIEL le moment venu.

Après la séance de Cinétoiles à St Nazaire, sur le terrain de sport, mercredi 29 août, nous vous proposons une observation du ciel, des étoiles et de la voie lactée avec nos instruments ! voir page 20

Venez à notre rencontre sur le forum, nous nous ferons un plaisir de vous parler plus longuement de nos activités.

Contact : Joël COLLET ☎ 06 66 19 77 38
site internet : astro-gresivaudan.fr

■ AMZOV Association Musicale de la Zone Verte

👍 **ENFANTS, ADOS, ADULTES**



Classique, jazz, rock : choisissez votre style et rejoignez l'AMZOV pour partager votre passion de la musique.

L'Association Musicale de la Zone Verte (AMZOV) est l'école de musique associative des 5 communes Montbonnot, Biviers, St Ismier, St Nazaire et Bernin.

Elle propose la pratique d'instruments de musique, complétée par de la formation musicale.

Instruments : cours individuels ½ h ou ¾ h suivant le niveau - violon, alto, flûte traversière, piano, violoncelle, flûte à bec, trompette, piano jazz, saxophone, clarinette, guitare classique,

électrique, basse, batterie, chant.

Pratiques collectives : Formation musicale, musiques actuelles, orchestre, atelier Jazz, rock, ensemble à cordes, chorale enfants, chorale adulte et atelier vocal 11-15 ans.

Vous trouverez tous les renseignements sur les cours, les tarifs, les conditions... sur les pages de notre blog : amzov.fr. Regardez aussi les articles, les photos, vidéos et découvrez les temps forts de l'AMZOV qui dynamisent notre école.

Venez vous renseigner au forum des associations de St Nazaire pour connaître les places disponibles, rendez-vous le **vendredi 7 septembre** de 16h à 19h30.

Contact : ✉ amzov@orange.fr – **Site :** www.amzov.fr

■ GAM Grésivaudan Amateurs Musiciens

👍 **ADOS, ADULTES**



Notre association a vu le jour officiellement en novembre 2015.

Son but est de permettre à des musiciens amateurs de tout niveau de se rencontrer, de former des ensembles de musique de chambre, de jazz, de variétés, et de se produire en public lors de soirées dites privées.

La Maison Pour Tous (MPT) de Biviers met à notre disposition une salle avec un piano, le **1^{er} vendredi de chaque mois, à partir de 20h**, pour répétitions et pour nos soirées. Un groupe de variétés s'est constitué et a participé à plusieurs animations, fête de la musique de Biviers, EHPAD de Meylan, clinique du Grésivaudan.

Encore peu de membres actifs, nous espérons que d'autres musiciens, en groupe ou isolés, viendront nous rejoindre !

Pour tous renseignements : **Contact :** ✉ laurebonneton@wanadoo.fr ☎ 04 76 52 24 58
Rendez-vous au Forum !

■ Bonsaï Club du Grésivaudan

👍 **ADULTES**



Le Bonsaï club du Grésivaudan vous propose de vous initier à la pratique du bonsaï en s'inspirant de la philosophie japonaise et de comprendre comment fonctionne la nature.

Des cours théoriques sont dispensés à chaque séance en complément de travaux dirigés au cube de Bernin

Au cours de la saison, et en fonction de la clémence du temps, nous réalisons taille et rempotage de nos sujets en plusieurs séances de travaux pratiques.

Une exposition est prévue tous les 2 ans.

Activité : un samedi après-midi par mois.

Contact : Jean-Pierre ARTHAUD ✉ arthaud.jean-pierre@neuf.fr
Rendez-vous au Forum !

■ Bibliothèque l'Oiseau Lyre



Tarifs

pour les habitants de St-Nazaire-les-Eymes
(pour une année, de date à date)

- Adhésion familiale = 25 €
- Adhésion individuelle adulte = 15 €
- Adhésion individuelle ado (12-18 ans) = 8 €
- Adhésion individuelle enfant (jusqu'à 12 ans) = gratuit

Par chèque à l'ordre du Trésor Public
ou avec le chèque « Pass'culture » du Pack'Loisirs collégien
à noter : le « Pass'culture » 2017/2018 est à utiliser avant le 30/09/2018).

Une adhésion donne droit à une **carte Pass'culture Le Grésivaudan** qui permet d'emprunter dans les 36 bibliothèques du réseau des bibliothèques du Grésivaudan et d'accéder à des ressources numériques : **revues en ligne, vidéo à la demande, livres numériques, autoformation, méthode de langue et histoires pour les juniors, jeux d'éveil.**

Possibilité de consulter le catalogue, de réserver et de prolonger les prêts, via le portail des bibliothèques du Grésivaudan ou en contactant la bibliothèque.

Nouveautés 2018 !

- Accueil des tout-petits à la bibliothèque pour partager lectures, comptines et jeux de doigts, **le dernier lundi de chaque mois, de 9h30 à 10h30.** Ouvert à tous, sans condition d'inscription.
- De la musique et des films à emprunter : un fonds de 150 à 200 titres renouvelé 3 fois par an.

La bibliothèque L'oiseau-lyre est une bibliothèque municipale, gérée par les bibliothécaires bénévoles de l'association L'oiseau-lyre et par une bibliothécaire à mi-temps.

Vous souhaitez rejoindre l'équipe de la bibliothèque ? Contactez l'association L'oiseau-lyre !

Contacts :

- Portail des bibliothèques du Grésivaudan → bibliotheques.le-gresivaudan.fr
- Bibliothèque ☎ 04 76 77 95 04 ✉ labibliotheque.sne@orange.fr
- Association L'oiseau-lyre ✉ loiseaulyre.sne@gmail.com

👍 TOUT-PETITS, ENFANTS, ADOS, ADULTES

Nouveaux horaires

- mardi de 16h à 18h
- mercredi de 10h30 à 12h et de 17h à 19h
- vendredi de 16h à 18h
- samedi de 10h30 à 12h

Pendant les vacances scolaires, uniquement le mercredi de 16h à 19h.

Rentrée de la bibliothèque : mardi 4 septembre

Conditions d'emprunt (par personne)

A la bibliothèque de St Nazaire :
10 livres (dont 2 nouveautés)
ou revues + 5 CD + 1 DVD
pour 3 semaines

Sur tout le réseau :
jusqu'à 37 livres ou revues
+ 15 CD + 3 DVD
pour 3 semaines.

■ Music@scene

👍 ADULTES

MUSIC@SCENE : MUSIQUES DANSES CHANTS THEATRE...



Music@Scène est une association de plus de 10 ans à vocation musicale dont l'objectif est d'autoproduire chaque année une comédie musicale, écrite et composée pour nous par Jean-Robert CLERMONT. Nous reproduirons d'ailleurs « Le roi Alex se marie » le **samedi 22 septembre 2018 à 20h** à la Pléiade d'Alleverd.

Notre répertoire de plus de 200 chansons nous permet aussi de proposer des concerts, avec un medley de chansons, en cours d'année. Les plus récents se sont produits le 2 juin à la fête des commerçants de St Nazaire et le 21 juin pour la fête de la musique à Alleverd.

Chaque répétition se déroule à St Nazaire : tous les **jeudis de 19h30 à 22h30** dans salle CARTIER-MILLON, et un Week-end par mois. Nous partageons notre expérience avec des établissements scolaires de tous niveaux à travers divers travaux liés au spectacle vivant. Les compétences mises en œuvre sont variées : musiques, chants, chorégraphies, costumes, mise en scène, décors, son etc... . Nous

serons bien sûr présents au forum des associations du 7 septembre pour vous faire découvrir nos productions avec des vidéos et des albums photos. De quoi donner l'envie de rejoindre une aventure qui bien qu'étant un défi annuel, reste amicale.

Rendez-vous le **7 septembre au forum** et le **22 septembre à la Pléiade d'Alleverd.**

Contact : Cécile LETHY ☎ 06 52 75 59 73 ✉ MusicAtScene@free.fr 🌐 <http://music.scene.free.fr>

Forum - associations arts et culture

■ Théâtre : les Z'aimes

👍 ENFANTS, ADOS, ADULTES

L'association « les z'aimes » propose des ateliers de théâtre pour les enfants (niveau élémentaire), les ados (niveau collège) et pour les adultes (niveau lycée inclus).

Il s'agira pour l'année 2018-2019 de séances de théâtre d'improvisation exclusivement, comportant des exercices de technique d'improvisation en vue de représentation de matchs d'impro qui se dérouleront pendant l'année scolaire, toujours au profit d'une association choisie en accord avec les enfants.

Ces cours sont animés par Sophie LEPROUX professeur de théâtre, et ont lieu dans la salle CARTIER-MILLON.

Les créneaux proposés sont les suivants :

Lundi :

16h45 - 17h45 CE2 au CM2
17h50 - 18h50 Collège
19h - 20h Lycée et adultes

Mercredi :

9h - 10h CP au CE1
10h05 - 11h05 CE2 au CM2
14h - 15h Maternelles MS et GS

Nouveaux créneaux !

Mardi :

16h45 - 17h45 CE2 au CM2
17h50 - 18h50 Collège

Judi :

16h45 - 17h45 CE2 au CM2

Les inscriptions se feront le vendredi 7 septembre au forum. Certains créneaux pourraient ne pas être maintenus si le nombre d'inscrits est insuffisant.

Contact : ✉ theatreszaines@yahoo.fr

Responsable : Catherine ARNAUD ☎ 06 47 48 01 37

Merci à tous les spectateurs venus applaudir les comédiens primaires et collégiens lors de leurs spectacles du mois de juin.

La somme récoltée à cette occasion a été de 900 €.

Les enfants ont remis le chèque à Mr PEURIERE, président de l'association « APAGI ». Les enfants ont pu à cette occasion visiter le refuge, comprendre l'organisation de cette structure de bénévoles et surtout s'informer sur les réalisations possibles grâce à la somme récoltée (opération des animaux par exemple).

■ SPORT ET CULTURE

Dans les domaines artistiques et culturels, l'association SPORT et CULTURE vous propose de nombreuses activités destinées à un très large public – enfants, adolescents, adultes :

• Activités artistiques :

Aquarelle, Atelier Terre, La Barbouille des Fripouilles, Dessin et peinture, Tapisserie d'ameublement.

• Activités culturelles :

– Groupe Patrimoine.

– Relais « SORTIR » en partenariat avec la MPT de Biviers.

– Relais UICG lors du forum.

Vous trouverez les renseignements dans les pages suivantes.

Si vous voulez plus de renseignements sur l'association ou vous rendre utile...

Contactez : Claudine AYMOZ (Présidente)

☎ 04 76 52 11 51 ✉ claudine.aymoz@hotmail.fr

Site internet de l'association :

sportetculture38330.e-monsite.com



■ Aquarelle

👍 ADULTES

Un cours d'aquarelle a lieu à St Nazaire le mardi de 9h à 11h en salle des 2 colonnes. Ce cours est animé par Mme Frédérique SIRVENT. Le cours est complet, car tous les participants sont réinscrits.

Pour tout renseignement, vous pouvez contacter

Françoise JACOTOT ☎ 04 76 52 14 67 ✉ afjacotot@orange.fr



■ Atelier Tapisserie d'ameublement

👍 ADULTES

Dans cet atelier nous redonnons une nouvelle vie à nos fauteuils en utilisant les techniques traditionnelles de la tapisserie, de la chaise pailée au fauteuil club.

L'enseignement est donné par Christine VAICHERE le vendredi de 8h30 à 13h30 salle des 2 colonnes.

Le cours est à ce jour, complet.

Nous serons cependant présents au forum le 7 septembre, où nous espérons vous rencontrer afin de vous faire partager l'enthousiasme qui nous anime dans l'exercice de cette activité

Contact : Cathy MORAT ✉ jean.caty.etoile@orange.fr



■ Atelier Terre-addict

👍 ENFANTS, ADOS, ADULTES



Dans une ambiance conviviale et relaxante, et avec les conseils bienveillants d'Hélène, notre coach, venez créer vos pièces uniques : pièces utilitaires, sculptures, décoratives...

(Sortie de cuisson raku à la journée en fin d'année.)

Horaires :

Enfants : mercredi 9h30-11h

Ados : mardi 18h30-20h

Adultes : mardi 18h30-20h30

Nouveau créneau !

Tarif : 240 € l'année

(cours, matières premières, cuissons)

Contact :

Sophie GODANO

☎ 04 76 77 90 88

✉ terraddict38@gmail.com

sportetculture38330.e-monsite.com

Rendez-vous au forum !



Forum - associations arts et culture



■ La Barbouille des Fripouilles



LA BARBOUILLE DES FRIPOUILLES
ATELIER CRÉATIF

Cet atelier propose un temps de création pour les enfants, qui sont amenés à expérimenter des techniques d'arts plastiques (graphismes, collages, encres, pastels, acrylique...) avec des outils ludiques et variés, comme des billes, de la mousse à raser, des pailles, des légumes, de la laine, du papier mâché, du gazon... Ils repartent avec une création aboutie.

Age : 4-8 ans (MS-CE2)

Lieu : Espace Multi Usages - Salle de Dessin

• Lundi de 17h15 à 18h15

• Vendredi de 17h à 18h

Stage de 3 après-midis pendant les vacances scolaires

Tarifs : 195 € + 30 € de matériel + 3 € d'adhésion à Sport et Culture pour les cours hebdomadaires (30 séances)

55 € + 12 € de matériel + 3 € d'adhésion à Sport et Culture par stage de 3 après-midis

NOUVEAUTÉ !!!
LA MINI BARBOUILLE
ATELIER CRÉATIF POUR LES PLUS PETITS !

Pour cette nouvelle saison 2018-2019, la Barbouille propose un nouvel atelier pour les tous petits accompagnés d'un parent ! Il s'agira d'un temps de création à 4 mains, au cours duquel les enfants pourront expérimenter des techniques variées et ludiques avec l'aide de leur parent !

Plaisir, partage et découvertes artistiques assurés !!!

Age : 2-4 ans (Dernière année de crèche-MS)

Lieu : Espace Multi Usages - Salle de Dessin

• Deux samedis par mois de 10h15 à 11h

Tarifs : 98 € + 15 € de matériel + 3 € d'adhésion à Sport et Culture (15 séances)

Rendez-vous au forum !

Contacts :

Olga KOZLOVA, responsable de section ☎ 06 86 38 77 63 ✉ olga.kozlova@hotmail.fr
Emilie BELLIN, animatrice culturelle et artistique ☎ 06 13 77 14 59 ✉ emilie.bellin@laposte.net
site : sportetculture38330.e-monsite.com



■ Dessin et Peinture



Depuis plusieurs années nous vous proposons des cours très variés de peinture et dessin. On peut venir même débutant. N'hésitez pas, essayez...

Pour les nouveaux la première séance est gratuite et le matériel fourni. L'enseignement est assuré par Mme Brigitte DELAGE diplômée de l'école Martenot à Paris.

Cette activité a lieu dans salle de dessin de l'Espace Muti-usage (à côté de la mairie)

Pour les enfants du primaire et les collégiens :

Différentes techniques et différents thèmes sont abordés au cours de l'année suivant une progression pédagogique.

Le matériel est fourni.

mardi de 16h45 à 18h

mercredi de 11h à 12h15

Tarif : 325 €/an

Pour les adultes :

– Soit des cours selon la méthode Martenot, le matériel est fourni. Tarif : 350 €/an

lundi de 14h à 16h

mercredi de 9h à 11h

– Soit des ateliers : ateliers libres (on choisit son thème, son support) ou ateliers dirigés (c'est Brigitte qui donne le sujet et la méthode). On peut opter en cours d'année pour l'un ou l'autre en fonction de ses envies ou de ses goûts.

Tarif: 305 €/an (matériel non fourni)

lundi de 14h à 16h

mercredi de 9h à 11h

vendredi de 9h à 11h éventuellement

Contact : Geneviève PIC ☎ 04 76 52 25 94 ✉ jean.gene.pic@gmail.com
site : sportetculture38330.e-monsite.com - Rendez-vous au forum !



■ Groupe Patrimoine



Vous aimez votre village, venez le découvrir.

Rejoignez le Groupe Patrimoine ; ses activités sont variées :

- étude de la vie locale autrefois
- organisations de promenades et de visites commentées
- animations scolaires

– publications et expositions

– recherches dans les archives communales, départementales

– photothèque...

• Des rencontres hebdomadaires ont lieu le **vendredi matin entre 9h et 11h30 en mairie.**

• Elles sont complétées par des rencontres bimensuelles le **mercredi de 20h30 à 22h30.**

Le Livre « *Saint-Nazaire autour de la Grande Guerre* » comme les anciens albums « *Flâneries dans Saint-Nazaire* » : Le Lavors et la place de l'église/ Le Piat et le chemin de la Touvière/ Les Eymes et la Grand'route/ Les Ratz, le Theys, le Mollard et le Brinchet seront en vente **lors du forum des associations.**

Contact : Annick LEGRAND ☎ 04 76 52 43 17

✉ patrimoinerne@gmail.com

site : sportetculture38330.e-monsite.com

Le Groupe Patrimoine
organise localement
les Journées du Patrimoine 2018
samedi 15
et dimanche 16 septembre
(voir page 20)

Forum - associations arts et culture



■ Relais Sortir



Sortir :

L'association culturelle qui vous rapproche du spectacle vivant

Sortir est une association qui a pour objectif de vous faire entrer dans le monde du spectacle vivant et de la culture. Comment ? En négociant des tarifs préférentiels avec les grandes salles régionales : la MC2, l'Espace Paul JARGOT, l'Espace ARAGON, l'Hexagone de Meylan, La Rampe à Echirolles, et l'Opéra de Lyon.

Et surtout, en vous permettant de mettre des options lors des permanences tenues régulièrement à St Nazaire sur les spectacles qui vous intéressent, aux tarifs négociés par Sortir. Vous les retirerez un mois avant la date de la représentation ou vous rendez les places.

Mais Sortir est beaucoup plus qu'une simple billetterie. Nous organisons aussi des rencontres culturelles conviviales autour des spectacles de la programmation, en présence de ceux qui les font (metteur(e)s en scènes, actrices et acteurs, etc.).

Rendez-vous au Forum des Associations !

Vous pourrez nous y retrouver pour découvrir la programmation de l'année 2018 – 2019 et adhérer à l'association pour d'ores et déjà réserver vos places de théâtre, concert, danse, opéra etc. au tarif préférentiel de Sortir. Nous vous attendons nombreuses et nombreux pour échanger ensemble et faire plus ample connaissance.

Contact : ✉ saint-nazaire@sortir-gresivaudan.fr

■ UIGG Université Inter Communale Grésivaudan



L'association Sport et Culture est partenaire de l'UICG



Le savoir pour tous près de chez soi

L'objectif de l'association est de faire partager à ses membres, quelle que soit leur formation initiale ou leur âge, l'accès à différentes formes de savoir. L'UICG Grésivaudan propose des enseignements et des conférences dans les trois domaines des Lettres, des Arts et des Sciences.

Au programme de l'année 2017-2018 :

• Cours ou ateliers

A St Nazaire : 2 cours, salle des 2 colonnes

les lundis de 18h30 à 20h – Les Etrusques – Pouvoir, religion, vie quotidienne, vie artistique (12 séances).

• Conférences mensuelles

Cette année l'UICG innove en proposant une série de conférences gratuites données par leurs enseignants.

Les programmes, lieux et dates des cours, ateliers et conférences sont publiés sur le site internet de l'UICG : www.uicg.fr

Informations, adhésions et inscriptions et contacts :

- De préférence, en ligne sur le site Internet www.uicg.fr,
- Au Forum des associations auprès de l'association partenaire Sport et Culture,

Contact :

Jeannine TANITTE ☎ 04 76 52 42 67 - ✉ jtanitte@orange.fr

- Par courrier postal au siège social, Espace Aragon, 19bis Bd Jules Ferry, 38190 Villard-Bonnot.

Associations culturelles

■ Association Paroissiale St Martin du Manival

La Catéchèse dans notre paroisse St Martin du Manival

Pour les enfants du CE1 au CM2, vous pouvez inscrire votre enfant

- lors du Forum des Associations au stand de la paroisse
 - à l'accueil de la Maison Paroissiale, allée de l'Eglise à St Ismier
- ☎ 04 76 52 26 16

Permanences les lundis, mercredis et jeudis de 17h à 18h30

ainsi que le samedi matin de 10h à 11h30 (Pas de permanence le jeudi en période de vacances scolaires).



■ Scouts et guides de France



Le groupe de St Martin du Manival est réparti entre les Louveteaux- Jeannettes (8-11 ans), les Scouts-Guides (11-14 ans), les Pionniers-Caravelles (14-17 ans) et les Compagnons (17- 21 ans), avec des adultes bénévoles et formés pour l'encadrement et l'animation.

Il est situé sur les communes de Montbonnot, St Ismier, Biviers, St Nazaire, Bernin et Crolles.

Les Scouts et Guides de France sont un mouvement catholique de jeunesse qui a pour but de contribuer à l'éducation des enfants et des jeunes et à leur engagement dans la vie sociale selon

les buts les principes et les méthodes du scoutisme.

Le mouvement est ouvert à tous sans distinction de nationalité, de culture, d'origine sociale ou de croyance.

Nous serons présents au Forum des associations de St Nazaire.

Contact : ✉ sgdfsmm@gmail.com



■ Association des Parents d'élèves



L'Association des Parents d'Elèves est une association non-affiliée composée de parents bénévoles et motivés.

Notre mission est la suivante :

- organiser des manifestations pour créer des rassemblements conviviaux sur la commune (marché de Noël, carnaval, course d'orientation),
- mettre en place des actions (ventes de gâteaux, chocolats, calendriers, plantes, fromage....) pour récolter des fonds et aider les écoles à financer leurs projets (cadeaux offerts par le père Noël, théâtre, danse, cirque, sorties nature, culturelles et scientifiques),
- faire le lien entre les écoles, la mairie et les parents d'élèves.

L'APE propose également une liste de candidats aux conseils d'école pour participer en tant que parents délégués aux réflexions relatives aux projets de l'école.

Mercredi 19
septembre
20h30
à l'école élémentaire
AG
de l'APE

Nous vous invitons à l'assemblée générale qui se tiendra :
mercredi 19 septembre à 20h30 à l'école élémentaire.

Durant cette assemblée, nous établirons les listes des candidats à l'élection des parents délégués, aussi votre présence est indispensable si vous souhaitez vous présenter.

Le bureau se renouvelle aussi lors de l'assemblée : nous accueillerons les nouveaux parents prêts à rejoindre le bureau de l'association où règnent la joie et la bonne humeur !

Contact : Alice BELLON (Présidente) ✉ ape38330@gmail.com
Rendez-vous au Forum !

■ Association Garderie périscolaire et Centre de loisirs

L'association sera présente au Forum des associations
Venez rencontrer les membres du nouveau bureau !

1 - La Garderie Périscolaire

Horaires : tous les jours de classe : lundi, mardi, jeudi et vendredi :

- le matin de 7h25 à 8h25.
- le soir de 16h30 à 19h.

Fonctionnement : le goûter, fourni par les parents, est pris de 16h30 à 17h.

Les enfants sont ensuite en temps libre, encadrés par une équipe de surveillant(e)s qualifiés et un(e) directeur(trice). Un espace d'aide aux devoirs est proposé.

Tarif : 3,30 €/heure

3 - Le centre de loisirs des vacances scolaires

Il est ouvert de 8h à 18h durant les vacances scolaires et accueille les enfants scolarisés dès 3 ans.

Vous pouvez inscrire vos enfants en journée ou demi-journée.

Le projet pédagogique des vacances fait la part belle aux animations-nature, sorties et découvertes culturelles et sportives. Des journées complètes à poneys sont proposées à tous et des stages thématiques pour les CM1 et CM2 (ex : camping, kayak...) viennent compléter ce programme, pour la joie des enfants !

Tarifs : 26 €/enfant/jour, de 8h à 18h, repas et goûter compris
18 € la demi-journée sans repas,
21 € la demi-journée avec repas.

Pour nous contacter :

Pôle enfance (en face de l'école maternelle)
Chemin de la mairie à St NAZAIRE

☎ 04 76 52 49 44

✉ garderie.sne@gmail.com

2 - Le Club « Nature & Poneys » du mercredi

Un centre d'éveil à la nature est ouvert chaque mercredi de 8h à 18h30.

Les enfants sont pris en charge par une équipe d'animateurs/trices double compétence : animation pédagogique et éducation à l'environnement.

Fonctionnement :

Le matin, maternelles et primaires ont des programmes personnalisés.

Après le déjeuner, un temps de sieste ou un temps calme (conte et musique douce) est proposé aux maternelles. Les primaires ont un temps calme (lecture, musique, coloriage).

Chaque après-midi, les enfants sortent en promenade, visites et activités-nature à proximité du centre. Des balades à poneys sont régulièrement proposées.

Tarifs : 27 €/enfant/mercredi, de 8h à 18h30,
repas et goûter compris

18 € la demi-journée sans repas,

21 € la demi-journée avec repas.

Soutien scolaire assuré par une professeure des écoles pour les primaires : 4 € pour 1h30.

Nouveau !

A noter

- Adhésion à l'association : 25 €/an par famille
 - Inscription à l'année au service de gestion en ligne : 12 €/enfant
 - Aide du CCAS sous conditions de ressource (- 15 % à - 60 % en fonction du quotient familial)
- Les sommes versées ouvrent droit à un crédit d'impôt de 50 % pour les enfants jusqu'à 6 ans (dans la limite de 2 300 € par an/enfant).

■ Alpes Himalaya

Depuis l'an 2000, l'association soutient la population de *Tangso*, petit village du *Zanskar* situé à 4 150 m d'altitude dans la vallée de la *Lugnak*, à la porte des sommets du haut Himalaya indien. L'association agit principalement dans les domaines de la santé, de l'environnement et de la scolarisation, grâce à la création d'un système de parrainage avec un suivi régulier pour apporter une scolarisation pérenne et adaptée aux enfants de *Tangso*, des écoles de la Haute route du *Zanskar* et du *Ladakh*. 120 enfants au total sont à ce jour scolarisés grâce à nos actions. A l'école du village, nous avons ajouté un internat pour accueillir aussi les enfants des autres villages de la vallée.

A St Nazaire, chaque année l'association organise **une soirée tibétaine salle CARTIER-MILLON** : ainsi le 13 avril dernier, un film documentaire sur le Ladakh et un reportage ont été projetés, nous avons pu déguster la *Tukpa*, soupe traditionnelle Tibétaine, préparée par Catherine et admirer les stands de photos et d'artisanat tibétains.

L'association aura un stand au forum des associations et vous êtes bienvenus !

Contact : Catherine HAMBURGER

☎ 04 76 52 24 41 ou 06 77 85 09 35

✉ catherine.h@mburger.fr ou ✉ contact@alpes-himalaya.org
site internet : alpes-himalaya.org

■ Accueil Migrants Grésivaudan



Accueil Migrants Grésivaudan

Accueil Migrants Grésivaudan est une association Loi 1901 créée en avril 2016. Ses principaux objectifs sont :

- Effectuer une **recherche de logements**, afin d'accueillir des migrants.
- Permettre une **assistance aux familles** et aux migrants accueillis, en situation de fragilité dans leur quotidien : ceci grâce à la création de collectifs sensibilisés et formés à l'accueil et l'intégration des migrants.
- Tisser des réseaux **avec les autres associations** œuvrant dans le même but.

La dernière assemblée générale a eu lieu à St Nazaire le 6 avril 2018 et a permis de faire le point : actuellement, à Biviers, Montbonnot, St Nazaire, Bernin et Crolles, une vingtaine de migrants sont accueillis avec une certaine pérennité et une trentaine bénéficient d'un accueil discontinu ou d'un accompagnement sous diverses formes. C'est évidemment peu au regard des besoins mais ces moments de répit pour les migrants accueillis sont précieux pour ceux qui en bénéficient et ils peuvent donner un peu d'espoir.

L'association lance un appel aux bénévoles pour soutenir en collectif les familles hébergées, et pour accueillir les mineurs, même pour de courtes durées !

Nous serons présents au forum des associations de St Nazaire pour discuter et répondre à vos questions.

Contacts : Président : Michel DEPIERRE ✉ migrantsgresivaudan@gmail.com

Contact à St-Nazaire : Martine GARCIA ✉ martinegarcia38@yahoo.fr

site internet : migrants-gresivaudan.fr

Adresse de l'association : AMG mairie de Montbonnot, Château de Miribel
38330 Montbonnot-St-Martin.

■ Don du Sang Association pour le don de sang bénévole du canton de St Ismier



Chaque année, en France, le Don de Sang permet de sauver ou de soigner plus d'un million de personnes ! Quelques pathologies : interventions chirurgicales programmées ou dans l'urgence, leucémies et autres maladies du sang, hémorragies (accouchements, etc...).

Tous potentiellement victimes, tous, donateurs réguliers ou pas encore donateurs, en bonne santé et âgés de 18 à 70 ans, nous sommes concernés.

Date de la prochaine collecte de sang :
lundi 3 septembre de 10h à 13h et de 16h30 à 19h45 à Montbonnot (Pré de l'eau).

■ SASF Secours Aérien sans frontières



Secours Aérien Sans Frontières (SASF) est une association loi 1901 à but non lucratif. Notre mission est de participer au sauvetage de vies en péril au Sénégal oriental appelé parfois « Sénégal oublié » ; dans ces lieux, le taux de mortalité est extrêmement élevé. Sont à blâmer l'absence de moyens d'évacuation rapides et la distance importante pour atteindre un centre hospitalier. Avec notre petit avion médicalisé (basé à Tambacounda au Sénégal), nous offrons à ces populations une possibilité d'évacuation rapide, gratuite, en coordination avec le SAMU sénégalais, vers un centre hospitalier qui pourra les prendre en charge.

Nos membres (pilotes, assistants navigation, mécaniciens...) sont tous bénévoles.

Vos dons ne servent qu'à payer les frais d'entretien de l'avion et l'assurance tous risques. Ils sont déductibles de l'impôt sur le revenu à hauteur de 66% (ainsi vous ne payez réellement que 34% du montant de la donation). Ils peuvent être effectués en ligne avec Paypal sur notre site secoursaerien.wixsite.com/sasf

Nous serons présents au forum des associations de St Nazaire
Contact sur St Nazaire Guy BARDET ✉ g.bardet.sasf@orange.fr

✉ sasfgrenoble@gmail.com

Site internet : secoursaerien.wixsite.com/sasf

■ ACCA Diane de Bois Claret

👍 ADULTES

L'ACCA (Association Communale de Chasse Agréée) *Diane de Bois Claret* est en charge d'organiser la chasse sur le territoire de St Nazaire. Elle met en place des moyens de protection des cultures et participe à la régulation des espèces classées nuisibles.

Nous serons présents au forum des associations et assurerons la distribution des cartes sociétaires.

Pour plus de renseignements, contactez Loïc ROLLAND
✉ rollandloic2238@free.fr

■ ACP La Baisse de Miribelles

👍 De 5 à 99 ans



ACP Association Communale de Pêche « La Baisse de Miribelles »

Les deux étangs de « La Baisse de Miribelles » sont situés au bas du village en bordure de l'autoroute.

L'association accueille les résidents de la commune dans un agréable cadre naturel préservé.

La pêche est ouverte toute l'année dans le respect de la nature et de l'environnement. Les poissons présents dans les étangs sont gardons, tanches, carpes, perches, brochets et sandres.

Nous avons au cours de ces dernières années, accueilli les enfants du centre de loisirs au cours des journées d'initiation à la pêche.

Cette démarche nous a permis de renouveler et de renforcer les liens inter générations, et nous avons cette année le plaisir d'avoir 19 enfants inscrits à notre association.

Comme tous les enfants de la commune ne fréquentent pas le centre de loisirs, j'invite les parents qui souhaitent **faire découvrir la pêche à leurs enfants**, à profiter du forum des associations pour prendre contact avec nous. Nous sommes à leur disposition pour organiser une partie de pêche avec leurs enfants, encadrée par les pêcheurs bénévoles (matériels à disposition au sein de l'association).

Contact : Jean-Marie D'URSO (Président) ☎ 06 70 80 63 22
Rendez-vous au forum !

■ AVAG - Association Vacances Animation Grésivaudan 👍 ADULTES



site internet : www.avag-gresivaudan.com

Notre association sera présente au forum des Associations.

Nous exposerons une documentation sur nos diverses activités et répondrons à toutes vos interrogations. Une occasion pour renouveler votre adhésion, pour cela pensez à vous munir de votre carte d'adhérent !

Un regard sur nos diverses manifestations :

2018 :

- Journée « La Route du Baroque » → 6 septembre
- Moscou et l'Anneau d'Or → 15 au 23 sept.
- Séjour à Hyères → 20 au 26 sept.
- Séjour Randonnée Pédestre aux Iles Canaries → 7 au 14 octobre
- Chine → 18 oct. au 1^{er} nov.
- Marché de Noël à Salzbourg → 7 au 11 déc.
- Croisière Fluviale avec Réveillon de la St-Sylvestre → 28 déc. au 2 janv.

2019 :

Notre assemblée générale en février

Sport :

- Ski de fond, Raquettes, sorties en journée, ½ et ¾ de journée.
→ 10 janvier au 21 mars
- Séjour Neige et Nature en Italie → 25 au 29 mars

Détente et sorties d'une journée :

- Vœux et Galette des Rois → 12 janvier
- Journée détente (Pique-nique) → fin juin

Voyages culturels et autres :

- Sicile et Iles Eoliennes → début mai
- Castille → fin mai
- Provins et les fêtes Médiévales → 14 au 18 juin
- Irlande Le Grand Tour → 20 juin au 2 juillet
- Ouest Canadien, les Rocheuses, Ile de Vancouver → début septembre
- Séjour résidentiel → septembre
- Mexique → novembre
- Marché de Noël → début décembre
- Croisière du Nouvel An → 28 déc. au 2 janvier

Nos permanences à l'Agora de St-Ismier les mardis de 14h à 17h.

Animation : ☎ 04 76 52 41 30
✉ avag.animation@wanadoo.fr
Détente : ☎ 04 76 52 45 48
✉ avag.detente@wanadoo.fr
Ski / sport : ☎ 04 76 52 41 30
✉ avag.ski-raquettes@orange.fr
Site internet : avag-gresivaudan.com



Balades et découvertes

Passeport pour la détente, les voyages et la fête !

Informations et inscriptions au forum des associations ainsi que sur notre site baldec.fr.



ACTIVITÉS D'ENTRETIEN PHYSIQUE ET DE PLEIN AIR

- **Gym-séniors** : le vendredi de 9h15 à 10h15
salle CARTIER-MILLON
Objectif : entretenir sa souplesse articulaire, sa musculature, ses réflexes, travailler la coordination et l'équilibre (cours assurés par professeur diplômé).
Contact : Jean-Jacques LOPEZ ☎ 06 88 89 77 57
- **Vélo** : le mardi après-midi de 13h30 à 16h
Balades en VTC, à la portée de tous, sur des chemins non fréquentés par les véhicules à moteur.
Objectif : associer le travail cardio-vasculaire à la convivialité en préservant les articulations.
Contact : Monique ALLIGIER ☎ 04 76 52 23 77
ou Claude VERGER ☎ 04 76 08 14 87
- **Raquettes au clair de lune** : début février 2019
Contact : Claude LEONARD ☎ 06 74 55 09 73
- **DO IN** le lundi de 18h à 20h15 (salle de motricité école maternelle)
Objectif : supprimer les tensions grâce à une technique d'auto-massage.
Contact : Geneviève MOTTIER ☎ 04 76 52 28 89

INFORMATIQUE

- **Montage vidéo** : le mardi soir de 20h à 22h
Contact : Georges VIAL ☎ 04 76 52 05 02
- **Soutien en informatique** (Internet, messagerie) : le vendredi de 13h45 à 16h45 en fonction des demandes.
Contact : Daniel GAUDIN ☎ 06 01 84 52 87

FESTIVITES

- **Journée Champêtre** : à Prélénfrey le 26 août 2018
- **Fête du Beaujolais** : en soirée repas dansant avec orchestre le 16 novembre 2018
- **Galette des Rois** : le dimanche après-midi 6 janvier 2019
- **Fête du Houblon** : en matinée repas dansant avec orchestre le 23 mars 2019
Contact : Marie-Claude LOPEZ ☎ 06 71 26 08 03
✉ m.c.lopez@free.fr

SÉJOURS, EXCURSIONS, VOYAGES

Court séjour 2018

- **Marchés de Noël en Alsace** : les plus beaux marchés de la route des vins, et Colmar (<260 €), traditions et magie de Noël 14-16 décembre 2018.

Excursions 2019 :

- **Journée en Provence occitane** (<85 €) : cascades du Sautadet à La Roque sur Cèze et visite de Montclus, Aiguèse classés parmi les plus beaux villages de France ainsi que La Chartreuse de Valbonne. Déjeuner de produits régionaux.
- **Croisière sur le canal de Savières** et visite d'une cuivrie (<85 €). Déjeuner spécial cuisses de grenouilles.

Voyages 2019 :

- **Circuit EQUATEUR-GALAPAGOS** : 16 jours, 6-21 mai 2019 (il reste quelques places)
- **Circuit CROATIE** : 8 jours 17-24 juin 2019 (il reste quelques places)
- **Croisière sur le DANUBE** : 8 jours, 10 au 17 septembre 2019 (complet)

... Et déjà les projets 2020 :

- **Circuit de 18 à 20 jours en Chine** : avril 2020
- **La Crète et Santorin** : mai-juin 2020
- **Moscou-Saint Pétersbourg** : septembre 2020
Contact : Daniel GAUDIN ☎ 01 84 52 87
✉ voyages@baldec.fr

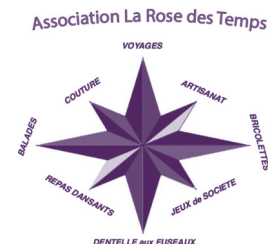
DETENTE

- **Après-midi jeux de société** : jeux de cartes et de réflexion le samedi 3 novembre 2018 et le samedi 6 avril 2019.
Contact : Yves LAURENT ☎ 06 79 51 43 27
 - **Atelier pâtisserie** : apprendre les trucs et astuces qui font la différence.
Contact : Yves LAURENT ☎ 06 79 51 43 27
- Pour en savoir plus** : Consultez notre site internet : baldec.fr
Ecrivez-nous : ✉ contact@baldec.fr

La Rose des Temps

Bientôt le forum des associations. L'Association « LA ROSE DES TEMPS » sera présente. Tous les responsables de section seront là pour vous présenter toutes nos activités, comme :

- Le concours de Belote **samedi 20 octobre.**
- Notre exposition-vente **dimanche 18 novembre.**



- **Nos repas dansants** :
Le repas de Noël des adhérents **dimanche 15 décembre.**
Le repas de la Sainte-Agathe **samedi 9 février.**
- Notre **REVEILLON DE LA SAINT SYLVESTRE** : cette année, nous fêtons le 40^e ! N'oubliez pas de faire vos réservations car nous ne pouvons accepter que 200 personnes.
- **Nos voyages 2019** sur un ou plusieurs jours :
Pour 2019 : sur plusieurs jours, pourquoi pas : Le Pays Basque, le Gers, l'Alsace, le Puy du Fou ou même un séjour à l'étranger...
renseignez-vous !

- **Nos ateliers** :
Dentelle aux fuseaux : le lundi de 14h à 18h – salle Chartreuse (Caserne)
Artisanat : le jeudi de 14h à 18h en octobre et novembre-salle Chartreuse (Caserne)
Artisanat « les Bricolettes » : le vendredi de 14h à 18h salle Chartreuse (Caserne)
- **Section Couture**
Cours de 10 personnes, salle CARTIER-MILLON, par une enseignante professionnelle :
lundi de 8h à 12h et de 12h30 à 15h30.
mardi de 19h à 22h. ← Nouveau cours !
- **Section Jeux**
mardi et jeudi de 14h à 17h – salle Chartreuse (Caserne)
- **Section Assistantes maternelles**
mardi et le vendredi de 8h30 à 11h30 - salle Belledonne (Caserne)

Un petit rappel : l'adhésion pour 2019 sera de 13 € /personne.
Si vous êtes intéressé(es) par ces activités, nous vous invitons à nous rejoindre au Forum.



■ ASPTT

 ENFANTS, ADOS, ADULTES

Notre club est un club omnisport ouvert à tous, nous sommes situés à Montbonnot.

Voici les activités pratiquées par notre club :

- **Activité multisports** pour les 4-14 ans
les mercredis de l'année scolaire (complet !) et pendant les vacances scolaires.
et les samedis matins : encore quelques places disponibles !
- **Stages ados** (karting, patinoire, accrobranche,...)
- **Ski** : mercredis de neige pour les 6-15 ans ; sorties de ski adultes.
- **Grési-Fitness** : plateau de musculation avec plus de 20 machines récentes et des équipements de musculation guidés et libres.
- **Autres activités** : Tennis de table, touch-rugby (adultes), golf, volley-ball, athlétisme, badminton, tennis, football.



Lieu : 787 Chemin de la Croix verte 38330 Montbonnot.

Nous serons présents au Forum des associations de St Nazaire pour vous renseigner.

Contact : ☎ 04 76 41 07 39 ✉ grenoble@asptt.com - site : grenoble.asptt.com

■ Les Baladeurs Sportifs

 ADULTES

Le club des Baladeurs Sportifs est affilié à la Fédération Française de la Retraite Sportive (FFRS), fédération multisport, non compétitive, regroupant plus de 86 000 adhérents de 50 ans et plus.

Au sein du club, vous pourrez, selon vos choix, pratiquer les activités suivantes :

- **activités en salle :**
 - gym-danse → le lundi de 17h45 à 19h10 (gymnase)
 - danses en ligne et danses de salon, → le mardi de 20h15 à 22h15 (gymnase)
 - gymnastique → le mardi de 10h30 à 11h45 (gymnase)
- **activités de plein air :**
 - marche nordique → le lundi matin
 - randonnées et balades douces → le jeudi, hors période hivernale
 - raquettes à neige → le jeudi, en période hivernale
- **activités spécifiques dites « SMS »** → le vendredi de 10h30 à 12h (salle CARTIER-MILLON)

Attention !
changement

L'activité spécifique « SMS »

La FFRS qui s'attache à une pratique sportive conviviale, bénéfique pour la santé a créé au sein de quelques-uns de ses clubs des Sections sportives Multi activités Senior, les « SMS » qui suivent les préconisations du Plan national Sport Santé Bien-Etre.

Ces «SMS» accueillent des séniors qui, de façon durable ou passagère, ont une baisse de leur capacité physique, particulièrement ceux atteints d'une pathologie chronique (maladies cardiovasculaires, cancer, diabète,...) mais aussi ceux qui ont arrêté, pour différentes raisons, toute activité physique pendant plusieurs semaines ou mois.

Ces séances visent à améliorer les capacités physiques de la personne avec la participation à différents ateliers faisant travailler le cardio, l'équilibre, la force musculaire (principalement des membres inférieurs), la souplesse, la coordination. La séance se termine par une séquence ludique, variable (danse en groupe, disc golf, initiation à la marche nordique), tout cela dans la convivialité et le partage.

Les participants viennent par le « bouche à oreille » mais aussi sur recommandation de leur professionnel de santé (médecin, kiné,...).

Pour certains d'entre eux ces séances vont constituer un « sas » qui leur permettra d'accéder aux activités sportives plus traditionnelles de notre club ou d'un autre club de leur choix.

Ces séances sont encadrées par des animateurs fédéraux, déjà animateurs d'activités sportives au sein du club et qui ont suivi une formation complémentaire organisée par la Fédération avec des cadres techniques d'Etat et des médecins de diverses spécialités.

Pour la saison 2018/2019, l'adhésion au club des Baladeurs Sportifs s'élève à 39 €.

Elle englobe la licence sportive FFRS, l'assurance RC et vous donne accès à l'ensemble des activités sportives proposées par le club.

Venez donc nous retrouver, sur notre stand, au forum des associations où nos animateurs se feront un plaisir de vous accueillir et de vous renseigner.

Contact : Nicole MARCE (Présidente) ☎ 06 80 96 81 69
www.baladeurs-sportifs.fr

Par ailleurs, le **Comité Départemental Olympique et Sportif (CDOS)** a proposé à un certain nombre de clubs du Département un partenariat et un soutien pour ce type d'activité sport santé.

Il a établi un annuaire avec 2 types de propositions : « Sport Bien-Être » et « Sport-Santé ».

Après participation d'un chargé de mission venu partager nos activités pour voir comment elles se déroulaient et étaient encadrées, le club Les Baladeurs Sportifs a été inclus

- en « Sport-Santé » pour sa section « SMS »
- et en « Sport Bien-Etre » pour ses autres activités (Marche nordique, gymnastique, gym'danse, danse, randonnée) pour les séniors, au titre de la prévention de la perte d'autonomie.

Vous pouvez consulter l'annuaire du CDOS Isère : <https://prescribouge.fr/map/> qui vous donne la liste des associations et activités, avec (en bas de page) un descriptif des activités et les horaires.

■ Billard Club du Grésivaudan

 De 9 à 99 ans

Le BCG (Billard Club Grésivaudan) accueille actuellement des joueurs et joueuses de 14 à 81 ans et vous accueille dans un cadre convivial et amical pour la 5^e année consécutive au Hameau des Ratz !

Suivant votre niveau, vous découvrirez et pratiquerez le *Billard Blackball* (anciennement nommé « *Pool Anglais* »). Les **sessions d'1h30 par semaine** (hors vacances scolaires - 1 ou 2 joueurs de niveau équivalent) se déroulent en semaine suivant les possibilités d'accueil et sont adaptées aux envies des joueurs dans le but de progresser et de se faire plaisir.

Il reste quelques places pour la saison prochaine. La saison s'organise autour de sessions billard et d'évènements ponctuels afin de nous réunir tous autour du jeu et de faire faire plus

ample connaissance. Nous pratiquons pour le plaisir et ne faisons pas de compétition !

Cotisations et participations aux frais :

Adulte 70 € + 25 € par trimestre,

Jeunes (- 18 ans) : 50 € + 20 € par trimestre.

Le Billard peut se pratiquer dès l'âge de 8 ans

Sur rendez-vous, nous proposons gratuitement une séance de découverte.

Renseignements :

Xavier DETTER (Président)

☎ 06 34 21 18 35 ✉ xavierdetter@orange.fr

Rendez-vous au Forum !

■ Danse de Salon

 ADOS, ADULTES



Tous les vendredis soirs retrouvons nous au gymnase de St Nazaire de **18h45 à 20h15**

rock, bachata, salsa, tango, cha-cha-cha, valse, madison, ...

Dans une ambiance détendue les plus expérimentés aident les novices (avec parfois la présence d'un professeur).

Nous serons présents au forum, venez-vous inscrire !

Contact : Marc PERROUD (Président) ☎ 04 76 42 59 68 ✉ perroud.marc@orange.fr

■ Evi'Danse

 ADULTES

A Evi'Danse nous vous invitons à venir libérer le mouvement, à expérimenter la légèreté, à être dans la simplicité et la sincérité de la rencontre. Enfin à partager notre envie, notre plaisir de la danse et nos élans de créations que nous construisons pas à pas...

Nos ateliers se déroulent :

• **les jeudis soirs de 18h45 à 21h15**, dans la salle de motricité de l'école maternelle.

Ils sont une co-construction de chacune avec une animation partagée.

Nous aurons grand plaisir à vous accueillir au Forum.

Vous pouvez nous contacter à : ✉ Evi.Danse@laposte.net

■ Football ES Manival SIZOV

 ENFANTS, ADOS, ADULTES

L'Entente Sportive Manival football est un club sportif du SIZOV regroupant les communes de Biviers, Bernin, Montbonnot, St Ismier et St Nazaire. Le club dispose de 2 terrains : un en herbe, et un en synthétique dans le Complexe François-Régis BERIOT à St Ismier. Ces infrastructures sont gérées par le SIZOV qui subventionne également le Club, au prorata des adhérents habitant les 5 communes.

L'ES Manival c'est plus de 28 équipes et 500 licenciés animés par 35 éducateurs et 32 dirigeants.

Mais c'est aussi un accueil convivial avec un foyer pour se retrouver après l'entraînement et des stages organisés durant les vacances scolaires. L'ES Manival est labellisée école de football par la fédération française de football.

• Les enfants sont accueillis dès l'âge de 6 ans (catégories de U6 à U13) avec des entraînements **les mercredis après-midi à St Ismier**.

• Pour les joueurs évoluant à 11 (de U15 à Vétérans), deux entraînements par semaine sont au programme.

• Les matchs se déroulent le week-end pour tous.

Siège du club : Complexe sportif François-Régis BERIOT Chemin de Pont Rivet – St Ismier

☎ 04 76 52 74 50 ✉ esmanival@orange.fr

Site internet : www.esmanival.fr

Nous serons présents au Forum des associations de St Nazaire.



■ Jogging Club Saint Nazaire

Section Badminton

👍 ADOS, ADULTES

Vous (adultes ou ados-adultes) avez envie de pratiquer le badminton en loisirs au gymnase de Saint Nazaire **le lundi ou le mercredi de 20h30 à 22h30** ? Des places sont encore disponibles !

Si un créneau vous intéresse, préinscrivez-vous par mail ou téléphone ou venez directement en début de séance pour discuter avec le responsable du créneau.

Contact : Jean-Pierre ROCH ☎ 06 75 00 77 27 ✉ jp.roch@laposte.net

■ Judo Alliance Grésivaudan SIZOV

👍 ENFANTS, ADOS, ADULTES



L'Alliance Grésivaudan Judo comptabilise plus de 535 licenciés, entraînés par 4 professeurs brevetés d'Etat ; elle est arrivée à se hisser au niveau des meilleures équipes de la région.

Elle propose des cours de judo loisir et compétition à partir de 4 ans jusqu'aux seniors, mais également du JUJITSU (technique de défense) pour ados et adultes, du TAISO (« Gymnastique » en japonais, remise en forme) pour les adultes et une salle de musculation.

Les différents lieux de pratique se situent sur les communes du SIZOV (Bernin, St Nazaire, St Ismier et Montbonnot).

Au DOJO de St Nazaire (Gymnase) :

L'équipe pédagogique mise en place à St Nazaire permet d'assurer le judo de proximité pour les jeunes judokas, avec les deux enseignants : Nicolas CHANSSEAUME (Directeur technique) Brevet d'Etat 2^e degré, DESJPS, Ceinture Noire 5^{ème} DAN et Valérie DESRICHARD (Professeur) Brevet d'Etat 1^{er} degré, DEJPS, Ceinture Noire 2^e DAN.

- **éveil-judo** (4 et 5 ans nés 2014-2013) :
le mardi de 16h45 à 17h45
- **mini-poussins** (6 et 7 ans nés 2011-2012) :
le mardi de 17h45 à 18h45

Au DOJO de Bernin (le Cube) :

- à partir des poussins (**8 ans et plus**) .
- les cours de JU JITSU ados et adultes et de TAISO adultes.
- voir les horaires sur le site internet → www.agj38.fr

Les inscriptions seront possibles au forum des associations de St Nazaire.

Renseignements : site internet du club : www.agj38.fr

Contact : Nicolas CHANSSEAUME (Directeur Technique) ☎ 06 85 74 94 30

✉ nicolas.chansseaume@gmail.com

■ RCG Rugby Club Grésivaudan SIZOV

👍 ENFANTS, ADOS, ADULTES



« Le Rugby, c'est un ballon et des copains autour ... »

L'École de Rugby, labellisée en 2007 par la FFR permet aux enfants de -6 ans à -14 ans de découvrir un « rugby éducatif » et d'évoluer dans le respect de chacun dans un véritable esprit d'équipe.

Dès -14 ans, chaque catégorie se trouve engagée dans un championnat où « jouer pour l'équipe et défendre les couleurs du club » prend une dimension plus grande toujours dans le respect des capacités de chacun.

Catégories

- EDR (Ecole de Rugby) : de - 6 ans (enfants nés en 2013 et 5 ans révolus au plus tard le 30 juin 2019) à -14 ans
- Jeunes : -16 ans à -19 ans
- Seniors : +18 ans (championnat Régional)
- une équipe loisirs "les Tamalous"
- Rugby à 5 mixte

Siège : RC GRESIVAUDAN SIZOV

Chemin de Moidieu 38330 Biviers

Terrains : Stade de St Nazaire, Stade de Montbonnot (face à *Botanic*), stade de Biviers

Venez nous rendre visite sur les terrains d'entraînements.

Lieux & horaires sur le site du club : www.rcgresivaudan.com

Contacts : ✉ rcginfos@gmail.com

Michel COCHE (Responsable EDR) ☎ 06 61 41 07 28

✉ edrccg@gmail.com

Rendez-vous au forum !

■ SNET St Nazaire Tennis



 **ENFANTS, ADOS, ADULTES**



La nouvelle terre vous attend !!!

Nous vous attendons sur les terrains, dans un lieu agréable, en plein cœur du parc des Ecoutoux.

Toutes les personnes y trouveront leur compte : enfants, ados, adultes, le club vous offre la possibilité d'apprendre le tennis ou de vous perfectionner, avec des enseignants

diplômés, que cela soit pour la pratique en loisir ou en compétition (2 équipes femmes et 3 équipes hommes).

Vous serez accueillis dans une ambiance familiale par les bénévoles du club ainsi que par les moniteurs diplômés d'Etat assurant l'enseignement auprès des jeunes et des adultes.

A partir de 4 ans, une large gamme d'activités loisir et compétition vous est proposée :

- **au sein de l'école de tennis**
 - le mini-tennis pour les 4-7 ans
 - le club junior pour les 7-15 ans
- **pour les adultes (supérieur à 15 ans)**
 - cours loisir adultes pour les hommes et les femmes
 - entraînements compétition pour les femmes et les hommes (compétitions par équipes).

Les horaires des cours seront précisés à la rentrée de septembre, en fonction de la disponibilité des adhérents. Les créneaux sont en soirée en semaine (généralement à partir de 17h jusqu'à 22h) ainsi que les journées du mercredi et du samedi. Des stages, d'initiation et/ou de perfectionnement, seront également proposés pendant les périodes de vacances scolaires.

Le Club dispose de trois terrains éclairés, d'un mur d'entraînement et d'un Club House.

L'un des 3 terrains est en terre battue synthétique et a été mis en place cet été (voir photo).

L'accès aux terrains se fait par un système de badges qui seront changés à la rentrée de septembre et donnés au moment de votre adhésion. Les réservations des terrains se font par internet, via le site ADOC.

Vous découvrirez les différentes possibilités offertes par le club,

- sur son site internet www.club.fft.fr/snet
- ou en vous rendant au **Forum des Associations**, pour les inscriptions.
- vous pouvez également nous contacter par mail [✉ snet@fft.fr](mailto:snet@fft.fr)

L'objectif de notre association est de vous proposer un tennis qui vous ressemble, un tennis pour tous !

■ SPORT ET CULTURE



Dans le domaine du Sport, l'association SPORT et CULTURE vous propose de nombreuses activités hebdomadaires destinées à un très large public – enfants, adolescents,


adultes :


Escrime, Eveil à la Gym, Fitness, Gymnastique d'entretien, Marche nordique, Qi-gong, Stretching, Yoga.

>> Vous trouverez les renseignements dans les pages suivantes.

Si vous voulez plus de renseignements sur l'association ou vous rendre utile...

Contactez : Claudine AYMOZ (Présidente)

 04 76 52 11 51

 claudine.aymoz@hotmail.fr

Site internet de l'association :
sportetculture38330.e-monsite.com



■ Escrime

 **ENFANTS**



L'escrime, elle arme pour la vie !

L'escrime prend ses sources très loin dans l'histoire. Son usage permettait au gentilhomme de faire sa cour à sa dame prouvant lors des tournois, sa bravoure, sa prestance, son efficacité sans omettre ni l'élégance, ni la courtoisie.

Aujourd'hui encore, les valeurs de la chevalerie se transmettent **aux enfants de 6 à 13 ans** avec le sabre, une des 3 disciplines olympiques.

- **le jeudi de 16h40 à 18h40 au gymnase de St Nazaire** (2 créneaux horaires en fonction de l'âge et du niveau)

Pour toute info : Isabelle CARLE responsable de la section

 06 03 49 20 38

Karine FAURE  kfaure.coser@free.fr

Sébastien VACCA maître d'armes

 06 62 88 33 85

Nous serons présents au forum.

« Plus l'adversaire est doué, plus grands sont mes progrès car sans mourir jamais, je peux me dépasser. Toujours persévérer sera ma devise car c'est bien le plaisir qui mène à la victoire et non point le contraire. »



■ Eveil à la gym

👍 ENFANTS 3-5 ans

Activité ludique où les enfants apprennent à se mouvoir dans l'espace, à prendre conscience de leur corps à travers des parcours de psychomotricité qui évoluent en fonction du réalisé des enfants (trampoline, grande poutre, espalier, matériel WESCO, palets, briques...).

Avec le retour à la semaine de 4 jours, le cours d'Eveil à la gym revient le mercredi !

Un seul cours le mercredi de 10h à 11h dans le Gymnase pour les 3-5ans.

Contact : Isabelle SAPART, animatrice ☎ 06 11 16 14 65
site : sportetculture38330.e-monsite.com - Rendez-vous au forum !



■ Fitness

👍 ADOS, ADULTES

La section fitness vous propose 5 cours de renforcement musculaire très différents :

Fitness : deux cours très toniques. Chaussures de sport adaptées obligatoires.

- lundi de 8h30 à 9h30 gymnase
- jeudi de 19h à 20h gymnase

Pilates : le but de ces deux cours est d'équilibrer la musculature grâce à une prise de conscience de son corps et du fonctionnement de ses muscles, de créer un équilibre dans le corps. Pieds nus ou en chaussettes.

- mardi de 14h à 15h salle CARTIER-MILLON (niveau 1)
- jeudi de 8h30 à 9h30 gymnase (niveau 2)

Contact : Jocelyne VISCONTI (responsable de la section) ☎ 07 86 21 60 05
✉ jocelynevisconti@orange.fr
site : sportetculture38330.e-monsite.com - Rendez-vous au forum !

Un autre cours mélangeant Tai-chi, Qi Gong, Yoga et Pilates : les exercices proposés sont souvent statiques, basés sur des postures, des torsions, des équilibres et des étirements qui font travailler les muscles profonds de l'organisme. Pieds nus ou en chaussettes.

- jeudi de 20h à 21h gymnase.

Tous ces cours sont mixtes.

Inscriptions au Forum des associations de St Nazaire
Début des cours : mardi 18 septembre.



■ Gymnastique d'entretien et stretching postural®

👍 ADULTES

Cours de gymnastique d'entretien

Ce cours, en musique, est basé sur le renforcement musculaire (avec ballons, élastiques, bâtons, poids), l'équilibre, la coordination; la souplesse.

- mercredi de 8h30 à 9h30 Gymnase

Cours de stretching postural « méthode Moreau » :

Cette méthode propose un cours statique mais tonique, basé

sur des contractions et des étirements de l'ensemble du corps mais particulièrement axé sur le dos. Elle agit sur le tonus musculaire, la détente physique et psychique avec l'aide permanente d'une respiration adaptée.

- mardi 9h30 à 10h30 Gymnase
- vendredi 9h30 à 10h30 Gymnase

Attention
changement
de salle !

Reprise des cours : semaine du 17 septembre.

Contact : Françoise LE BERRE - ☎ 04 76 52 06 12 - ✉ leberre.f@wanadoo.fr
site de l'association : sportetculture38330.e-monsite.com - Rendez-vous au forum !



■ Marche nordique

👍 ADULTES

La marche nordique est une activité sportive réparatrice. Le principe de base est d'accentuer le mouvement naturel de balancier des bras pendant la marche et de propulser le corps en avant à l'aide des bâtons qui permettent d'alléger les appuis des bras et du corps. Elle améliore le système cardio-vasculaire, la souplesse, la respiration.

Cette activité a lieu par tous les temps dans un climat de grande convivialité.

Ce cours est dispensé par Betty RAFFIN, professeure diplômée.

Lieux : le Grésivaudan, plaines et collines de Meylan à St Vincent de Mercuze (covoiturage organisé).

- lundi 9h45 - 11h 45
- jeudi 8h30 - 10h30

Reprise de l'activité : semaine du 17 septembre.

Contact : Françoise LE BERRE ☎ 04 76 52 06 12 ✉ leberre.f@wanadoo.fr

Forum - associations sportives



Zen'itude - Stretching



Plusieurs cours sont proposés par 3 professeurs différents, tous dans le Gymnase.

– 2 cours proposés par Marie-Christine BELNAND

- lundi de 12h à 13h15
- mercredi de 17h50 à 19h10

Stretching : échauffements doux et progressifs, renforcement musculaire en profondeur et étirement en mouvement, c'est une gymnastique des fascias qui amène chaque personne au mieux de ses possibilités. Gain d'amplitude, de fluidité, de souplesse se font sentir au fil des séances et dans la persévérance.

– 1 cours proposés par Sarah DEVOIVRE

- lundi de 19h15 à 20h30

Stretching passif permettant de garder une bonne mobilité des articulations, ainsi qu'augmenter la souplesse.

- mercredi de 11h15 à 12h30

Travail de renforcement musculaire sous muscles profonds. Travail de stabilité et d'équilibre, ainsi que de mobilité articulaire.

Stretching passif permettant de garder une bonne mobilité des articulations, ainsi qu'augmenter la souplesse.

– 1 cours proposé par Catherine GARNIER

- mercredi de 19h15 à 20h30

A L'ECOUTE DU CORPS (PILATES)

Méthode originale de mise en condition de l'ensemble du corps et des chaînes musculaires, le Pilates est composé d'une suite d'exercices de différents niveaux. Il développe à la fois force et souplesse afin de renforcer la stabilité des muscles posturaux. Le Pilates privilégie la qualité du mouvement, libère les tensions et développe coordination et contrôle musculaire. Cette méthode simple et cohérente d'un premier abord, demande une maîtrise parfaite du mouvement exécuté. Les exercices sont très ciblés de manière à engager un travail spécifique des chaînes des muscles profonds. Cette méthode demande un engagement du corps et de l'esprit. Chaque mouvement implique la maîtrise du geste par la concentration et la respiration. Les exercices sont d'une efficacité redoutable dans la mesure où les consignes sont respectées et appliquées à partir des 6 principes fondamentaux : respiration, concentration, centrage, précision, fluidité et contrôle.

Inscriptions au plus tard au Forum des associations

Contact : Françoise CŒUR ☎ 04 76 52 15 49 ✉ francoise.coeur14@orange.fr

site : sportetculture38330.e-monsite.com



Zen'itude - Qi Gong



3 cours sont proposés par Catherine GARNIER, dans le Gymnase.

- mardi de 19h à 20h
- vendredi de 8h30 à 9h30
- vendredi de 11h30 à 12h30

Le Qi Gong est la gymnastique énergétique chinoise, de santé et de longévité. Il fait partie de la médecine chinoise traditionnelle depuis plus de 3000 ans. Sa pratique se fonde sur 3 principes : Le contrôle du mouvement, naturel, lent et détendu ; le contrôle de la respiration lente et synchrone avec le geste ; le contrôle de la pensée, qui dirige le Qi, le souffle, à l'intérieur du corps. Les réseaux de circulation du Qi dans le corps sont les mêmes qu'en acupuncture.

Par un ensemble d'exercices corporels et de visualisations mentales, il vise à aider les personnes à maintenir ou réparer l'équilibre entre les « énergies » des différents organes du corps. Il allie la relaxation mentale, l'assouplissement corporel

et le plaisir de se mouvoir en harmonie dans l'espace, à un travail énergétique profond de revitalisation des organes internes. Au terme d'une pratique régulière, le Qi Gong apporte : plus de tonus et moins de tension nerveuse, un calme intérieur, une plus grande capacité de concentration et de confiance en soi, une meilleure conscience corporelle, le développement de la mémoire, la détente, la gestion du stress, un équilibre psychosomatique : sensation de bien-être, meilleure vitalité, prévention des maladies, accélération de la convalescence, amélioration de nombreux états pathologiques.

N'étant basé ni sur la force physique, ni sur la performance, le Qi Gong est accessible à tous.

Inscriptions au plus tard au Forum des associations

Contact : Françoise CŒUR

☎ 04 76 52 15 49 - ✉ francoise.coeur14@orange.fr

site : sportetculture38330.e-monsite.com



Zen'itude - Yoga



2 cours aux choix sont proposés par Catherine RICHARD

- le mardi de 18h à 19h30 salle de motricité de l'école maternelle
- le jeudi de 9h45 à 11h15 au gymnase

VINIYOGA : cette approche vise à proposer toute la richesse du Yoga dans une forme adaptée à nos caractéristiques personnelles, à notre culture occidentale actuelle et s'adresse ainsi à un très large public.

Le yoga recouvre toutes les dimensions de la personne, depuis sa qualité de communication, en passant par l'hygiène de vie, le postural, le souffle, le mental, la conscience...

Les postures, les techniques respiratoires, la relaxation sont pratiquées en fonction des besoins et capacités de chaque personne et permettent de développer concentration, attention, et un réel mieux-être.

Inscriptions au plus tard au Forum des associations

Contact : Françoise CŒUR

☎ 04 76 52 15 49 ✉ francoise.coeur14@orange.fr

ou Jeannine TANITTE

☎ 04 76 52 42 67 ✉ jtanitte@orange.fr

site : sportetculture38330.e-monsite.com



Forum - autres associations

AMAP



Eymes ton AMAP Saison 2 !

chaque mercredi un panier de légumes livré à la Caserne par Davy RUCAT, producteur bio au Touvet.

Des fruits d'été du Grésivaudan et d'Ardèche tels que les cerises, les groseilles, les abricots, les pêches sont venus étoffer les paniers.

Et des partenariats avec des producteurs locaux pour d'autres produits tels que le pain, les œufs, le miel... sont envisagés.

De début avril à fin juillet, 35 familles AMAPIennes ont reçu

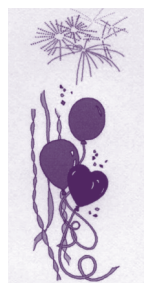
Eymes ton AMAP, l'Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne de Saint-Nazaire-les-Eymes reprend du service **dès le mois de septembre.**

Si vous voulez manger local, bio et soutenir les cultures de notre territoire, le tout dans une ambiance conviviale et chaleureuse, vous pouvez nous rejoindre :

rendez-vous vendredi 7 septembre
au forum des associations
ou par mail ✉ amap.sne@gmail.com

Au plaisir de partager cette aventure avec vous !

Comité des Fêtes



Prochaine animation organisée par le Comité des Fêtes :

Bourse aux jouets et aux vêtements

dimanche 7 octobre de 9h à 16h
Salle CARTIER-MILLON et GYMNASE

Avis aux exposants :

Bourse réservée uniquement à la vente d'articles usagés : jeux, jouets, livres d'enfants, petit matériel de sport, vêtements et articles de puériculture.

Mise en place de 7h30 à 9h

Tarif : 2 € pour l'emplacement de 1 mètre linéaire d'exposition

Réservation obligatoire avant le 5 octobre Attention le nombre de places est limité !

Renseignements et réservation :
☎ 06 12 43 22 48

Animations du comité des fêtes 2018-2019

7 octobre 2018 : Bourse aux jouets

10 mars 2019 : Thé dansant

6 avril 2019 : Zumba pour locomotive

19 mai 2019 : Vide grenier

22 juin 2019 : fête de la St Jean

Venez nous rencontrer au forum des associations !

Venez **renforcer notre équipe** en vous inscrivant à une des manifestations proposées cette saison. Il ne s'agit pas de participer à toutes, mais de prendre quelques heures d'un ou plusieurs week-ends pour continuer à animer le village. C'est aussi l'occasion de connaître d'autres personnes et de participer à la vie de la commune.

Contacts : Christian DESTRI (Président) ☎ 06 12 43 22 48
Guy BONNEMENT ☎ 04 76 52 11 75

Association DRAGON



L'association DRAGON a organisé le dimanche 8 juillet dernier, un stage de Qi Gong qui a connu un vif succès : plus de 30 personnes y ont participé et ont découvert ses bienfaits pour la santé, exercices pratiques à l'appui.

Le stage était animé par :

Zhaoxia DING, experte de la fédération Internationale de Qi Gong, 7 fois championne de Chine d'Arts Martiaux.

L'association compte bien renouveler l'expérience l'année prochaine lors d'un prochain séjour de Zhaoxia DING en France. Nous vous tiendrons au courant par l'intermédiaire de l'ESSENTIEL.

Nous ne participerons pas au Forum des associations mais vous pouvez avoir des renseignements auprès de :

Chin BRUGUIERE (présidente de l'Association DRAGON)
✉ chinbruguiere@gmail.com

AVF Accueil des Villes Françaises Meylan Grésivaudan



Vous avez peut-être profité de l'été pour emménager dans notre vallée. Notre Association AVF Grésivaudan (Accueil des Villes Françaises) qui couvre les communes de la vallée, de La Tronche à Crolles, a pour mission

de vous accueillir et de faciliter votre intégration sur ce nouveau territoire.

Elle dispose d'un local au Centre commercial des Buclos à Meylan .

Profitez du forum pour prendre contact avec l'une de nos accueillantes.

site : avf.asso.fr/fr/meylan
ou en nous rendant visite le mercredi matin,
27 avenue du Vercors à Meylan
☎ 06 89 11 08 17 ou ✉ avfmeylan@gmail.com

Cinéma à St Nazaire mercredi 29 août



Sur le terrain multisports à 21h

« LA LA LAND »

Un film (comédie musicale, romance) de Damien CHAZELLE
Avec Ryan GOSLING et Emma STONE.

Pour votre confort, apportez un siège pliant et une couverture !
En cas de pluie, la projection aura lieu salle CARTIER-MILLON

Nouveau cette année !

- **Buvette** tenue par l'amicale des Sapeurs-pompiers

- Après la projection, le club d'astronomie de St Nazaire *Astro Club Foglia 38* vous invite à une **observation du ciel et des étoiles**, à travers leurs instruments ! Sous réserve d'une météo favorable...



Présentation de la saison musicale de la MC2 avec SORTIR le 14 septembre

L'antenne Saint Nazairoise de SORTIR souffle à la rentrée sa toute première bougie. Une première année bien remplie, qui a permis à de nombreux habitantes et habitants de la commune de découvrir les spectacles, concerts et opéras présentés dans les plus belles salles de la région.

Pour fêter l'événement, SORTIR vous invite à une **présentation exceptionnelle de la saison musicale de la MC2**, animée par Antoine PECQUEUR, conseiller musique de l'établissement, chroniqueur et journaliste à France Musique. Antoine conclura la présentation avec son basson, par un concert exceptionnel.

MC2:

Rendez-vous
vendredi 14 septembre à 19h
salle CARTIER-MILLON
Entrée libre et gratuite

EXCEPTIONNEL !
à St Nazaire

À l'issue de la présentation, vous pourrez échanger avec les bénévoles de l'association sur les spectacles à voir absolument cette année à la MC2, l'Hexagone, l'Espace Paul Jargot, L'Opéra de Lyon, La Rampe, ou encore l'Espace Aragon.

En pourquoi pas, en adhérant à SORTIR, poser vos options pour :

La Rose et la hache, mis en scène par Georges LAVAUDANT, à la MC2 début novembre - Présenté il y a 40 ans, rejoué en 2004 pour la réouverture de la MC2, (re)découvrez ce spectacle mythique. Une adaptation éblouissante de Richard III ou l'horrible nuit d'un homme de guerre de Carmelo Bene, elle-même une adaptation du Richard III de Shakespeare.

Journées du patrimoine 15 et 16 septembre 2018

Deux événements sont au programme de ces journées : ➤ La découverte du *Parcours Patrimoine*,
➤ et une exposition sur le cadastre

Le *Parcours Patrimoine* est un projet mené à l'initiative de la Municipalité avec le concours du Groupe Patrimoine de St Nazaire.

Inauguration samedi de 9h30 à 10h : accueil des visiteurs en mairie, et inauguration du *Parcours Patrimoine*

Exposition

samedi et dimanche de 9h30 à 17h30

Salle du Conseil de la mairie
Exposition documentée et illustrée
autour du cadastre napoléonien
de Saint-Nazaire-les-Eymes,
sa création, son évolution,
du document fiscal à l'objet patrimonial.

Promenades commentées

« À la découverte du Parcours patrimoine »
samedi : départ de la mairie à 10h
dimanche : départ de la mairie à 14h30

Venez découvrir les principaux éléments patrimoniaux des hameaux du Village et des Drogeaux signalés par huit panneaux d'information qui retracent l'histoire des lieux.
Un QR CODE vous donnera accès à plus d'informations via le site internet de la commune.

Pharmacies de garde fin août et septembre 2018



26 août

2 septembre

9 septembre

16 septembre

23 septembre

30 septembre

PHARMACIE DJIAN – St Ismier

PHARMACIE FERRADOU - Le Versoud

PHARMACIE LUU DUC - Crolles

PHARMACIE BELLE ETOILE - Crolles

PHARMACIE de BERNIN - Bernin

PHARMACIE de BRIGNOUD - Brignoud

☎ 04 76 52 23 42

☎ 04 76 77 26 39

☎ 04 76 08 01 59

☎ 04 38 92 02 15

☎ 04 76 08 03 19

☎ 04 76 71 40 03