



ANNÉE
2023-2024

Livret spécial activités, vie associative et sociale



Arnaud Authié,
délégué Vie associative
et sportive



Caroline Mourey,
adjointe Vie de village
et culturelle

Ce livret rassemble l'ensemble des activités ouvertes à tous les Coubleviteains, nous espérons qu'il vous sera utile pour préparer votre rentrée 2023 !

C'est également un éloge à l'engagement bénévole, qui porte près de 60 associations et qui fait battre le coeur de Coublevie. Nous ne remercierons jamais assez ces citoyennes et citoyens pour la vie et le lien social ainsi créés.

Nous encourageons tous ceux d'entre vous qui n'ont pas encore franchit le cap. S'investir dans l'associatif, c'est donner du sens, c'est donner de soi pour le bien de tous. Et c'est aussi faire de belles rencontres, c'est faire prendre corps à de beaux projets collectifs. Alors n'hésitez plus ! Vous souhaitez vous impliquer dans la vie de votre commune ? Donner de votre temps et de votre énergie (un peu, beaucoup, passionnément !) pour continuer à faire vivre ce tissu associatif qui nous est si cher ? Contactez-les !

Nous vous souhaitons un bel été et une belle année 2023-2024, active et engagée !

L'Association pour le devoir de mémoire de Coublevie (ADMC)

L'objectif de l'association est de rendre hommage, lors des cérémonies commémoratives, aux anciens combattants et prisonniers de guerre, aux militaires et forces de l'ordre qui participent aux opérations de sécurité civile, aux victimes des conflits armés et attentats, afin que la mémoire perdure et à jamais ne s'éteigne.

Contact : Stéphane Cintas,
tél. 06 60 26 42 60 et Jean-Pierre
Metral, tél. 06 25 21 12 79

SCOBLAVIU

L'association SCOBLAVIU a pour ambition de participer à l'animation de la vie locale en animant un bar associatif, sédentaire ou nomade, à vocation sociale et culturelle, pour favoriser les rencontres et les échanges entre les habitants de Coublevie et des communes proches, dans un esprit convivial, solidaire et intergénérationnel.

SCOBLAVIU envisage de proposer ses premiers rendez-vous / événements dès l'automne 2022. Nous vous y attendons nombreux !

Vous souhaitez participer à l'aventure ? N'hésitez pas à nous rejoindre !

Contact : scoblaviu@gmail.com

Comité des Fêtes de Coublevie

Le Comité des Fêtes de Coublevie est constitué de membres bénévoles, dont le but est d'animer la commune et de faire le lien entre les associations.

Il propose tout au long de l'année des activités (Journées de l'environnement, marché de Noël, Coublevie en Fête, spectacles, etc.).

Contact : <https://cdfcoublevie.wixsite.com/monsite>
- cdf.coublevie@gmail.com



Le Biau Jardin Partagé

Les objectifs de l'association sont de participer à la mise en valeur du potager et du verger dans le parc du Couvent des Dominicains, de sensibiliser autour des pratiques de jardinage respectueuses de l'environnement, de favoriser les échanges autour du jardinage, et de développer le lien social.

Contact : lebiaujardincoublevie@gmail.com

Jardin Nature Astuce Conseil

Les objectifs de l'association sont de favoriser la connaissance et la transmission des techniques d'un jardinage naturel pratiqué dans le respect de l'environnement et de promouvoir l'accès au jardin à tous les publics, en organisant des ateliers et des visites.

Contact : <http://jnac.e-monsite.com>

Couple'fruits

Le verger participatif a été instauré en début 2022 sous l'église, avec comme objectifs de planter collectivement des fruitiers, les entretenir, les récolter et partager des rencontres, expériences, apprentissages avec de nouvelles personnes. Ce projet, impulsé par la municipalité, est soutenu par les élus et services, financièrement et techniquement. Il est aussi aidé par 2 associations, le Biau Jardin et les Croqueurs de Pommes, et une trentaine d'habitants sont déjà séduits par l'idée. Depuis mars, quelques petits fruitiers ont déjà été plantés tel que framboisiers, groseillers, cerisiers...

Rejoignez-les, des plantations sont prévues à l'automne !

Contact : vergercoublevie@gmail.com



Relais paroissial Notre Dame de Vouise

Le relais paroissial de Coublevie et Saint-Julien-de-Ratz est un point de contact pour la vie religieuse et spirituelle au sein de la communauté catholique de la Paroisse Notre-Dame de Vouise, notamment pour les célébrations périodiques, dont les « dimanches autrement » intégrant une dimension catéchétique, pour les mariages et pour les funérailles.

L'église de Coublevie est ouverte tous les mercredis de 9h à 17h30, avec accueil et temps de prière à 16h30.

Contact : 07.68.65.91.57
coubleviendvouise@gmail.com ou
site paroissial <https://ndvouise.fr>

Soleil Couchant et Coublevie Accueil : deux associations dédiées aux seniors

Outre les (très) nombreuses activités proposées par ces deux associations historiques, elles jouent un rôle important dans la création et le maintien du lien social, et rayonnent largement sur le Voironnais.

Contact soleil Couchant : <https://ainescoublevie.wixsite.com/soleil-couchant>

Contact Coublevie Accueil : <https://www.cbvacc.fr>

Quel pays pour demain

Quel pays pour demain est une association qui fait la promotion d'initiatives de réflexion sur l'aménagement mais aussi sur le développement durable de la commune de Coublevie.

Contact : Cataldo MANGIONE
- almangione@gmail.com

Réussir ensemble

Réussir ensemble est une association politique, une liste composée de femmes et d'hommes qui partagent un objectif commun, celui de s'unir pour servir Coublevie et ses habitants.

Contact : Ginette CHOLLAT-NAMY –
04 76 05 57 95 – mini.mickey@free.fr

Association des Donneurs de sang bénévoles de la région voironnaise

L'objectif de l'association est de promouvoir le don du sang et d'organiser les collectes sur Coublevie quatre fois par an.

Contact : Jeff Pionchon - 06 95 52 34 59 - jeffpionchon@yahoo.fr

Association de bénévoles (ABGAV) de l'EHPAD «les Jardins de Coublevie»

Cette association a pour but de soutenir le lien social, rompre la solitude, écouter, venir en soutien aux animations au sein de l'EHPAD les Jardins de Coublevie.

Contact : bernadette.rabaud@wanadoo.fr

Free People

Cette association coublevitaine créée en mars 2022 par Anna (Ganna) Alexandrova, Franco-Ukrainienne vivant à Coublevie depuis 12 ans, a pour objectif d'apporter une aide humanitaire, de collecter ou acheter et envoyer des produits d'aide humanitaire (médicaux, alimentaires, vestimentaires...), de rapatrier les femmes et les enfants ukrainiens pour les accueillir temporairement en Isère en partenariat avec les communes, de financer les transports de Grenoble vers l'Ukraine, de créer une synergie Ukraine-France en élaborant des projets communs entre autres... Pour en savoir plus : www.free ppl.org/fr

L'association FREE PEOPLE a été créée pour soutenir les Ukrainiens, en Ukraine, en Isère mais aussi pour **aider dans leur vie au quotidien les familles ukrainiennes réfugiées sur Coublevie.**

Contact : anna@free ppl.org - www.free ppl.org/fr

Association Sourires Retrouvés

Sourires Retrouvés est une association humanitaire venant en aide aux Enfants du Cambodge. Elle organise tout au long de l'année diverses manifestations (soirées, fête du pain, thé dansant), dont le bénéfice est reversé directement à des associations œuvrant directement au Cambodge. Elle organise également le parrainage d'enfants.

Contact : Michèle CHAMPION 04 76 05 60 04 - sourires-retrouves@laposte.net

APAEC

APAEC est une association des Parents et Adoptés En Colombie. Informer, aider et partager sont ses maîtres mots. L'APAEC accompagne les parents adoptifs d'enfants colombiens depuis 1981 et soutient aussi en Colombie des projets solidaires en faveur de l'enfance.

Contact : Corinne SOINNE - 04 76 55 08 90 - aepec38_73@yahoo.fr

CCAS – Centre Communal d'Action Sociale

Le CCAS de la commune de Coublevie agit au quotidien pour les publics fragiles ou en difficulté. Ses actions de proximité sont directement orientées vers les publics en difficultés ou vulnérables : personnes âgées, personnes porteuses de handicap, aidants familiaux, petite enfance, familles.

Parmi les actions portées par le CCAS, deux rendez-vous récurrents et ouverts : le Soutien Parentalité avec des rendez-vous individuels et gratuits organisés à l'école de la Grande Sure, et le café des aidants. Les dates sont données dans les Couble'Village et sur le site de la Mairie.

Contact : Vanessa Clément - 04 76 05 15 39 - ccas@coublevie.fr



LAPEC

LAPEC a pour vocation d'être à l'écoute des besoins des enfants du groupe scolaire de La Grande Sure. Son but est de représenter les parents d'élèves au sein des écoles, de la commune et des institutions qui interviennent dans le système éducatif et d'œuvrer pour le bien-être des enfants à l'école.

Contact : <https://www.lapec-coublevie.fr/>

FCPE collège Plan Menu

C'est une association de parents d'élèves du collège de Plan Menu, qui a pour objet de défendre les intérêts des enfants, faire le lien entre les professeurs et l'administration du collège et siéger dans différentes commissions.

Contact : <https://sites.google.com/site/fcpeplanmenu/Home>

PEEP Voiron

La PEEP est une association apolitique de parents d'élèves installée dans le Voironnais, et présente et active sur le Collège Plan Menu. Elle a pour objet de défendre les intérêts des enfants, faire le lien entre les professeurs et l'administration du collège et siéger dans différentes commissions.

Contact : <https://peepvoiron.wordpress.com/>

Le Sou des Écoles

Le Sou des Écoles est une association de parents d'élèves bénévoles qui a pour vocation de collecter des fonds pour subventionner des activités scolaires comme les sorties de classe, des intervenants professionnels, du matériel pédagogique ou encore des jeux. Leurs manifestations (bourse aux jouets, vente de sapins, loto du printemps) permettent de rapporter des fonds pour l'école mais aussi de divertir les enfants (boum), de partager des moments entre parents et Coubleviteins (choc show, Coublevie en Fête).

Le sou, c'est une équipe motivée, et travaillant dans la bonne humeur !

Contact : sde.coublevie@gmail.com - <https://sou-coublevie.jimdofree.com/>

L'Accueil de Loisirs Léo Lagrange Centre Est

L'Accueil de Loisirs de Coublevie est géré par Léo Lagrange depuis 2003.

Pendant les périodes de Vacances, il accueille les enfants entre 3 et 14 ans, à la journée complète et propose 3 séjours l'été.

En période scolaire, il accueille les enfants de 3-11 ans les mercredis, soit à la journée, soit à la demi-journée.

Lieux d'accueil : ancien presbytère (pour les 6 ans et plus) et l'école d'Orgeoise (pour les 3-5 ans)

Contact et inscription : <https://leo-coublevie.org> - 06 75 81 90 49

Groupe Scouts et Guides de France Voiron

Le Groupe Scouts et Guides de France Voiron est un mouvement, d'origine catholique mais ouvert à toutes et tous, de jeunesse et d'éducation populaire visant à former des citoyens actifs, heureux et vivant en harmonie avec la nature. Il permet aux jeunes de développer leur personnalité, leur apprendre la vie en communauté et à s'engager pour un monde au service des autres.

Contact : Bruno Le Chevallier - 06 14 53 52 70 - rgvoiron@gmail.com

Maison familiale rurale (MFR)

Etablissement de formation professionnelle privé créé en 1969 et sous contrat avec le ministère de l'agriculture.

Préparation aux métiers du cheval et proposition de formation en alternance, cette association est composée de parents d'élèves, de professionnels de la filière, d'agriculteurs possédant une volonté d'aider les jeunes dans leur formation.

Contact : Martine CHRISTODOULOU - 04 76 05 05 22
- mfr.coublevie@mfr.asso.fr



Crèche - Halte garderie associative « L'Envol »

Enfants de 10 semaines à 3 ans (au-delà de 3 ans pour les enfants en situation de handicap). 20 places en crèche de 7h45 à 18h15 et 10 places en halte garderie de 8h à 12h et de 13h à 18h.

Crèche associative à gestion parentale

Contact : 406 chemin d'Orgeoise
- 04 76 05 75 08
- accueil@crechelenvol.org

Micro-crèche « Les Tipop's »

2 crèches (dont une qui ouvre en septembre) pouvant accueillir les enfants de 10 semaines à 6 ans. Capacité de 10-12 enfants chacune. De 7h30 à 18h30.

1020 route de Grenoble, Coublevie /
785 route de Saint Jean, Coublevie

Contact : 06 26 86 51 99
- lestipops@gmail.com

Maison d'Assistants Maternels «Les Luluberlus»

Trois assistantes maternelles accueillent les enfants de 3 mois à 6 ans. Capacité de 12 enfants. De 8 h à 18 h.

Contact : 785 route de Saint Jean
- les.luluberlus38@gmail.com

Micro-crèche et halte-garderie associative « Les Mini'Zen »

Crèche : enfants de 3 mois à 6 ans. Capacité de 10 enfants. De 7h30 à 18h30

Contact : 174 impasse de Genêts -
04 76 65 96 72
- crechelesminizen@gmail.com
- <https://lesminizen.fr/>

Assistantes maternelles

Une trentaine d'assistantes maternelles sont installées à Coublevie, accueillant entre 2 et 4 enfants chacune. Contacter le Relais d'Assistants Maternels (RAM) pour avoir la liste.

Contact : Relais Petite Enfance 04 76 07 86 92 - accueil@relaislenvol.org

Relais Petite Enfance

Le Relais Petite Enfance est un lieu ressource pour les familles, les enfants et les assistants maternels (et accueil à domicile). C'est un lieu d'information sur tous les modes d'accueil du jeune enfant. Le Relais accompagne les futurs Parents, Parents Employeurs et les Assistants Maternels dans leurs différentes démarches (législation, contrats, formation, etc...). C'est un lieu d'échange pour les Assistants Maternels et des temps d'ateliers et sorties pour les enfants.

Deux permanences téléphoniques : le lundi de 13h à 19h et le vendredi de 13 h à 16 h

Contact : 04 76 07 86 92 - accueil@relaislenvol.org

Lieu Accueil Enfants Parents (LAEP) «Bulle de jeux»

Espace de jeux et de discussion gratuit, ouvert aux parents et aux enfants jusqu'à 6 ans. Tous les samedis matin dans les locaux de la crèche l'Envol, de 9h à 11h45. 20 personnes maximum.

Contact : 406 chemin d'Orgeoise - 04 76 05 75 08
- bulledejeux.laep@gmail.com



Vos activités sportives

Activité	Club/association/ société	6 mois	3 ans	4 ans	5 ans	6 ans	8 ans	10 ans	14 ans	16 ans	18 ans	50 ans et +
Activ Form + (parcours de soin)	La Dauphinoise de Coublevie											
Activités "Forme Fitness"	La Dauphinoise de Coublevie											
Aqua-Gym	La Dauphinoise de Coublevie											
Aqua-Gym	Aquazen											
Aquabike	Aquazen											
Badminton	La Dauphinoise de Coublevie											
Basket (Loisir)	La Dauphinoise de Coublevie											
Bébé nageurs	Aquazen											
Chasse	ACCA											
Cyclisme	Couplevie Accueil											
	Couplevie Cyclo Club											
Danse de salon	Club de danse											
Danse Country	Coyote Line Dance											
Danse Biodynamique	La Dauphinoise de Coublevie											
Danse en ligne	Couplevie Accueil											
Danse Modern Jazz Mixte	La Dauphinoise de Coublevie											
Eveil de l'enfant	La Dauphinoise de Coublevie											
Football	Football Club de la Sure											
Gym future maman et post-accouchement	La Dauphinoise de Coublevie											
Gym Form' Détente	La Dauphinoise de Coublevie											
Gymnastique douce	Soleil Couchant											
Gymnastique artistique féminine (agrès)	La Dauphinoise de Coublevie											
Gymnastique rythmique (ruban, ballon, corde...)	La Dauphinoise de Coublevie											
Handball	Couplevie Hand Ball Club											
HIT (High Intensity Training)	La Dauphinoise de Coublevie											
Judo	Kodokan Judo											
Karaté	Couplevie Karaté Club											
Kendo	Kendo Club											
Krav-Maga (self-défense)	ASKM38											
Marche	Soleil Couchant											
Marche nordique	Couplevie Accueil											
	La Dauphinoise de Coublevie											
Materni Form+ (avant/après accouchement)												
Méditation	Le petit dojo zen											
Natation	La Dauphinoise de Coublevie											
Natation apprentissage	Aquazen											
Natation enfants	Aquazen											
Pétanque	AS Boules											
	Couplevie Accueil											
	Soleil Couchant											
Pilates	Aquazen											
	Forme & Vitalité											
Qi Gong	Plume d'Ours											
Qi Gong	Qi Gong											
Randonnée pédestre	Couplevie Accueil											
Raquettes	Couplevie Accueil											
Ski alpin	Couplevie Accueil											
Ski nordique	Couplevie Accueil											
Stretching & Stretching postural	Forme & Vitalité											
Tennis	Tennis Club de Coublevie											
Volley-Ball	Couplevie volley-ball											
Yoga	Couplevie Accueil											
	Aquazen											
	Forme & Vitalité											
Zumba	La Dauphinoise de Coublevie											

activité proposée avec prise en charge périscolaire (Aller Retour garderie) ou prise en charge sortie d'école

ACCA

L'association intercommunale de chasse agréée a pour principe de maintenir le potentiel gibier sauvage de la commune et de sauvegarder le biotope. Et surtout en cas de dégâts sur les cultures réguler la population de sangliers.

Contact : Alain Perrin
- 06 75 69 43 99
- alain.perrin11@wanadoo.fr

Aquazen

L'Aquazen est unique dans la région. Plus de 1000 m² sont dédiés à la remise en forme, à la santé et au bien-être avec un espace aquatique et sportif, bien-être et beauté, maman et bébé. De multiples activités sont proposées tel que l'Aquabike, les bébés nageurs, la natation apprentissage ou encore le Pilates et le yoga.

Contact : 04 76 65 59 09
- info@aquazen-pole.com



ASKM38

L'ASKM38 dispense des cours de Krav Maga au sein de la FEKM.

Le Krav Maga est une méthode moderne de self-défense caractérisée par un mode de pensée cohérent et logique qui permet des techniques naturelles, pratiques et faciles qui sont basées sur des mouvements relativement simples du corps humain. Le souci de réalisme de cette discipline n'autorise donc pas de règles, de limites ou de compétitions sportives.

Contact : Guillaume FORT
- askravmaga38@gmail.com

Club de Danse

Le Club de Danse a pour objectif de permettre à tous l'apprentissage et la pratique des danses de société.

Des cours tous niveaux et des entraînements de Rock, Valse, Tango, Paso doble, Salsa, Cha cha cha, ... sont proposés aux adultes et aux ados, avec Christophe TARILLON, professeur diplômé et licencié à la Fédération Française de Danse

Il est aussi possible de pratiquer de la danse de salon en couple ou en solo selon les envies.

Contact : Marie-Hélène TARILLON
- 06 73 84 27 61
- www.clubdedanse.net

Couplevie Accueil

Couplevie Accueil est une association, créée en 1975, qui compte aujourd'hui plus de 600 adhérents.

Couplevie Accueil a pour objet de fédérer ses adhérents pour des activités de loisirs sportifs et culturels, dans un esprit de convivialité, et de contribuer à la mise en valeur de la qualité de la vie dans la commune. Outre l'objectif naturel de proposer à ses membres de maintenir un niveau d'activité et de conditions physique et intellectuelle optimales, Couplevie Accueil se veut un facteur important de lien social entre ses adhérents, pour la plupart retraités, et aussi avec les autres groupes ou acteurs d'animations au sein de la commune et du Pays Voironnais.

Les activités sportives proposées sont la danse en ligne, la marche nordique, la pétanque, la randonnée pédestre, la randonnée en raquettes, le ski nordique, le ski alpin, le vélo et le yoga.

Pour les activités sportives, nous sommes affiliés à la FFRS (Fédération Française de Retraite Sportive).

Contact : couplevie.accueil@orange.fr



Couplevie Karaté Club

Couplevie Karaté club est un club sportif Shotokan, fondé en 2011 et affilié à la Fédération française de Karaté.

Il a pour objectif de promouvoir les valeurs du Karaté mais aussi de contribuer au développement personnel de chacun, avec des professeurs diplômés et expérimentés.

Contact : Sliman BENSELEM
- 06 86 79 27 67
- sl.bensalem@laposte.net



Coyote Line Dance

« Danser sur de la musique country tout en se faisant plaisir !!! »

Coyote line dance, affiliée à la Fédération Francophone de Country Line dance, va vous faire découvrir la danse western, pour se faire plaisir sur de la musique country et suspendre vos soucis. En plus de ses cours de danse, l'association propose des démonstrations et initiations pour divers événements.

Contact : Pierre SICAUD
- 06 08 49 65 84
- coyotelinedanse@gmail.com
- https://coyotelinedance.fr/



Cyclo Club de Coublevie

Le Cyclo Club de Coublevie propose la pratique du vélo de route cyclotouriste, mais aussi du VTT, y compris pour les jeunes de 10 à 18 ans (Team J VTT).

De nombreux groupes de niveau permettent à chacun de trouver chaussure à son pied. Le Club met l'accent sur la convivialité, avec des sorties à la demi-journée les mardi, jeudi et samedi, ainsi que des séjours délocalisés organisés par les adhérents. Le Club organise annuellement son événement phare, la Coublevitaine, attirant jusqu'à 1000 personnes.

Contact : Gérard HUMEAU

- 07 87 26 39 68

- <http://www.cyclo-coublevie.org>



La Dauphinoise de Coublevie

La Dauphinoise de Coublevie est une association sportive et culturelle plus que centenaire (créée en 1913) et affiliée à la FSCF. Elle compte aujourd'hui près de 650 adhérents, adultes et enfants, qui pratiquent une activité sportive au sein de l'association.

Elle propose des activités annuelles et des stages pour tout âge (de 3 à 103 ans et +) en loisirs et en compétition : Activ form (sport santé), aquagym, badminton, basket, danse, éveil de l'enfant, gymnastique (artistique et rythmique), activités forme fitness, marche nordique, natation, zumba...

Contact : Bureau Collégial

<https://dauphinoise-coublevie.comiti-sport.fr/> ou dauphinoise.coublevie@gmail.com



Football Club de La Sure

Le Football Club de La Sure existe depuis 1999 avec la fusion de l'union sportive la Buisse, le Coublevie Olympique Club et le Football Club Saint Jeannais.

Elle comprend une équipe féminine, une de sénior et une de vétéran en plus des U6, 7, 9 ... permettant une pratique de ce sport accessible pour tous.

Contact : Michel ARPHANT

- 06 69 67 00 55

- marphant@orange.fr



Forme et Vitalité

Forme et Vitalité existe depuis 2013 et propose des cours de Pilates qui sont une véritable rééducation active améliorant notamment les problèmes de dos.

Cette année, l'association Forme & Vitalité ajoute une activité en plus du Pilates, du Yoga et du Stretching : le Stretching Postural.

Contact : Michèle TORTI - 06 62 78 06 81 - PILATES & STRETCHING

Contact : Nadège LEDUC

- 06 42 23 79 23 - YOGA

- assoformevitalite@gmail.com

Hand Ball Club Coublevie

Il a fêté ses 50 ans le 25 juin 2022 et a comme objectif principal de se faire plaisir sur le terrain.

Elle permet un encadrement et formation de jeunes à la pratique du Handball en compétition, une formation de jeunes arbitres, ainsi que le développement d'un esprit de convivialité et de camaraderie entre les adhérents, à travers la pratique de ce sport.

Contact : Philippe VILLISEK

- 06 19 52 22 93

- philippe.villisek@club-internet.fr



Kendo Club

Le kendo vous fera arpenter la voie du sabre, et peut se commencer à tout moment quel que soit votre âge.

C'est un sport d'opposition, où le plus expérimenté se doit de guider le pratiquant moins gradé.

Cette version moderne du kenjutsu, l'escrime pratiquée autrefois par les samourais, n'est pas seulement un art martial mais également un sport de compétition.

Contact : Julien JACQUET

- 06 76 05 87 37

paysvoironnaiskendoclub@gmail.com



Kodokan Judo

Venez apprendre le judo, accessible dès 4 ans et le jujitsu dès 13 ans.

Séances d'essai avant toute inscription dès le mardi 6 Septembre.

Le judo est présent sur le gymnase municipal de Coublevie les mardis, vendredis et mercredi matin. Ainsi que tous les jours au pôle de Vouise de Voiron.

Contact : Christian LAURENT
- 06 26 82 29 03
- voironjudo@yahoo.fr

Le Petit Dojo Zen

Méditation Zen

Zazen, l'assise en silence, est au coeur de la pratique du zen. À travers cette simple posture régulièrement exercée, l'esprit s'apaise et se clarifie. Pas besoin de pratiquer depuis des mois ou des années pour vivre cela. Il suffit (!) de quitter le domaine du mental pour en faire l'expérience. Que faut-il faire ? Rien ! Juste accueillir ce qui se présente... Assis en zazen, on laisse les images, les pensées passer sans s'y attarder.

Les ateliers comprennent des exercices méditatifs simples, des échanges sur la pratique et zazen. Si la pratique est personnelle, se retrouver en groupe est soutenant. Aussi, venez quand vous voulez, en fonction de vos possibilités (pas d'engagement à l'année). Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer.

Contact : Albane Canto - 06 61 98 39 90 - lepetitdojo.zen@gmail.com
- <http://www.lepetitdojo-zen.fr/>



Plume d'ours

Plume d'ours est une association qui propose des outils de développement personnel et culturel inspirés des traditions occidentales et orientales. Il est proposé de pratiquer du Qi Gong ou d'autres arts énergétiques orientaux/occidentaux afin d'amener à l'ouverture d'esprit sur les cultures occidentales et orientales (chinoise particulièrement)

Contact : Jean-Luc FAVEAUX
- plumedours1@gmail.com

Qi Gong

Le Qi gong est une gymnastique chinoise douce visant à maîtriser le souffle, l'énergie vitale et harmoniser le Yin et le Yang. Sa pratique consiste en l'exécution de mouvements lents, synchronisés, associés à la respiration. Il renforce la concentration et la maîtrise du corps grâce à une gestuelle variée, des postures, des étirements. Il optimise les fonctions vitales de l'organisme.

Contact : Michel GARDAN
- 06 07 59 13 78
- qigongcoublevie@gmail.com



Soleil Couchant

Soleil Couchant est une association de retraités qui assure à ses adhérents, Coubleviteains ou non, la possibilité de se rencontrer, d'organiser des activités de détente et de loisirs afin de garder le plus longtemps possible une bonne autonomie.

parmi les activités proposées : la marche (plusieurs niveaux), la pétanque et la gymnastique douce, adaptée à chacun

Afin de choisir, 2 cours d'essais gratuits sont proposés en septembre.

Contact : Thérèse CHARRAT
- 06 66 40 26 33
- soleilcouchant.coublevie@laposte.net

Tennis Club de Coublevie Voiron

Le tennis club existe depuis 20 ans permet de découvrir le tennis en loisir tout comme en compétition.

Il propose tant aux enfants à partir de 3 ans qu'aux adultes d'apprendre à s'exercer à ce sport. Que ce soit l'été ou hiver, rien ne peut vous empêcher de jouer grâce à leurs 10 courts, dont 3 couverts.

Contact : Bruno CLUNET-COSTE
- 04 76 70 04 86
- tennis.cv@free.fr



Volley Ball

Le volley ball est un club permettant la pratique du volley Ball en compétition et en loisir.

Joueurs confirmés, voire « professionnels », n'hésitez pas à venir faire un essai afin de renforcer des équipes et prolonger le parcours de celles-ci.

Contact : Hugues LEBRUN
- 04 76 65 76 89
- hcl.lebrun@free.fr



Vos activités Culture et Envies

Activité	Club/association/ société	3 ans	5 ans	6 ans	8 ans	11 ans	15 ans	16 ans	18 ans	50 ans et +
Activités de bien-être, ateliers spirituels	Autour de l'être									
Aquarelle	A vos pinceaux Coublevie									
Art graphique	Art et Création									
Astronomie	Albedo38									
Belote coincée	Couplevie Accueil									
Bridge	Couplevie Accueil									
Chant	Soleil Couchant									
Chant	Ensemble Vocal Harmoniques									
Cours de langue	Récréanglais									
Echecs	Couplevie Accueil									
	La Tour de Chartreuse									
Eveil artistique	Art et Créations									
Humanitaire	Free People									
Informatique	Couplevie Accueil									
Loisirs créatifs	Stercreat									
Activité conviviales et de détente	Soleil couchant									
Belote et coinche	Soleil couchant									
Mosaique	Art et Créations									
Musique (Piano, accordéon, trompette, flûte traversière, guitare classique ou électrique, saxophone)	Couplevie Music School									
Musique (Piano, guitare)	Claude Girard(*)									
Musique (Piano)	Stéphanie de Amarin(*)									
	Anne Charrel Vandercam (**)									
	Adeline Villard (**)									
Musique (violon, flûte traversière, piano, guitare-accompagnement, chant débutant, théorie et composition)	Oréa Musique									
Oenologie	Millésime									
Peintures toutes techniques et dessin	Art et Création									
Echange et partage	Scouts									
Scrabble	Couplevie Accueil									
	Soleil Couchant									
Sculpture	Art et Sculpture									
Sorties culturelles	Couplevie Accueil									
	Soleil Couchant									
Tarot	Couplevie Accueil									
Théâtre	Couplevie Accueil									
	La Dauphinoise de Coublevie									
Travail du bois	Atelier Bois									
Vitrail	Art et Création									
Voitures de collection	Vieilles soupapes									

(*) Professeur particulier à domicile

(**) Professeur particulier

activité proposée avec prise en charge périscolaire (Aller Retour garderie) ou prise en charge sortie d'école

Albedo 38

Albedo 38 est une association d'astronomie active sur le Voironnais depuis plus de 20 ans, installée sur Coublevie en 2021. Au programme : observations de la voûte céleste, de la lune et des planètes, réunions bimensuelles avec partage de connaissances, informations et conseils pour les débutants et discussions sur l'actualité astronomique, ateliers, astrophotographie, participation aux animations nationales et locales, interventions en milieu scolaire, et autres activités relatives à l'astronomie.

Contact : Yann Esclanguin
- 06 69 54 08 84
- contact@albedo38.fr



APICIL animation voiron

APICIL a pour objectif de proposer aux retraités APICIL des sorties culturelles ou d'animation.

Contact : Christian GUIGNIER
- 06 82 47 52 56

Art et Création

Art et Création propose diverses activités artistiques encadrées par des professeurs tant pour les enfants que les adultes, tel que les arts graphiques, la peinture, le dessin et le vitrail. Tous types de niveaux sont acceptés, que ce soit des débutants ou professionnels. En effet l'objectif est de stimuler l'originalité et la création de chacun, mais aussi d'explorer des techniques diverses et variées.

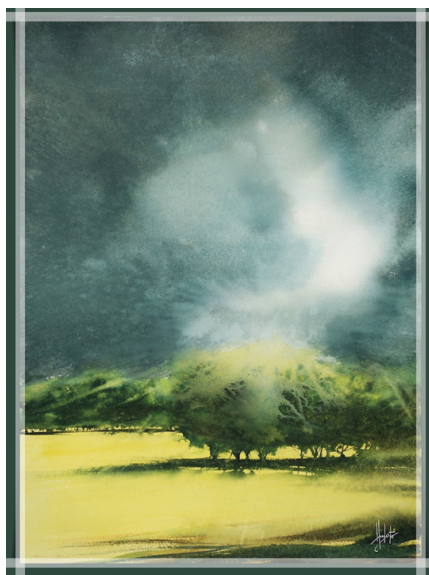
Contact : Marinette ROSSINI
- 04 76 93 08 82 / 06 07 19 50 65
- <http://www.artcreationcoublevie.fr/>

A vos pinceaux Coublevie

A vos pinceaux propose des cours d'aquarelle destinés aux personnes ayant déjà manipulé les outils dédiés à cet exercice. Les différents sujets traités chaque semaine sont communs aux participants et effectués sous forme de pas-à-pas. Une démonstration est donc réalisée chaque semaine par l'enseignant. Chaque cours dure 3h30 et permet donc d'inclure parfois une partie plus théorique sur le dessin, papier, pigment, colorimétrie, pinceau. Ce cours n'est pas dédié aux personnes désirant travailler en "atelier" un sujet personnel, mais les thèmes abordés peuvent être proposés par l'ensemble des participants.

Lien YouTube : www.bit.ly/2tCxEBs

Contact : Umberto ROSSINI
- 06 49 37 28 37
- umberto.rossini.aquarelle@orange.fr



Art et sculpture

Art et sculpture est une association permettant de faire de la sculpture sur tout type de support. Un encadrement est prévu pour les personnes débutantes.

Actuellement, ils ont 18 adhérents avec un bon esprit de convivialité et d'entraide qui participe à cette association.

Contact et inscription : André CHARLOT
- 06 31 51 49 36
- andre.charlot745@orange.fr

Atelier Bois

L'atelier bois est une activité de loisir et de bricolage individuel ou en groupe des adhérents afin de concevoir, réaliser et assembler des objets en bois (table, portail, étagères, bonnetière, commode...) en toute convivialité et bonne humeur.

Contact : Bernard CHOUKROUN
- 06 82 85 92 28
- choukroun.bernard@wanadoo.fr



Coublevie Accueil

Coublevie Accueil est une association, créée en 1975, qui compte aujourd'hui plus de 600 adhérents.

Coublevie Accueil a pour objet de fédérer ses adhérents pour des activités de loisirs sportifs et culturels, dans un esprit de convivialité, et de contribuer à la mise en valeur de la qualité de la vie dans la commune. Outre l'objectif naturel de proposer à ses membres de maintenir un niveau d'activité et de conditions physiques et intellectuelles optimales, Coublevie Accueil se veut un facteur important de lien social entre ses adhérents, pour la plupart retraités, et aussi avec les autres groupes ou acteurs d'animations au sein de la commune et du Pays Voironnais.

Les activités culturelles et bien-être proposées sont l'informatique, les jeux de société (bridge, échecs, scrabble, tarot), les soins de la peau, et le théâtre

Contact : coublevie.accueil@orange.fr



Coublevie Music School

Coublevie Music School est une association qui permet d'étudier de la Musique instrumentale, tel que le piano, l'accordéon, la trompette, la flûte traversière, la guitare classique ou électrique, le saxophone, avec l'étude du solfège (clé de sol, clé de fa).

Contact : Bernard SEMINO
– 06 19 13 65 66
– peseminobernardep@orange.fr

Ensemble Vocal Harmonique

Ensemble Vocal Harmoniques a été créé en 1987. C'est un chœur mixte dirigé depuis 2010 par Christophe Jean-Baptiste, et est composé d'une quarantaine de choristes. Il aborde des pièces destinées à de petites formations, a capella ou en complicité avec des musiciens des conservatoires régionaux.

Essentiellement classique, son répertoire s'étend du Grégorien aux œuvres contemporaines en passant par la Renaissance et le baroque.

Contact : evharmoniques@gmail.com ou jean-pierre.nereau@wanadoo.fr

Oréa Musique

ORÉA MUSIQUE est un espace d'enseignement privé de la musique, fondé par Sonia Coppey et René Orea, un couple de musiciens professionnels passionnés par la pédagogie et ayant une riche expérience internationale de concertistes.

Depuis sa fondation à l'étranger (en 2013), Oréa Musique a déjà mobilisé près d'une centaine d'élèves autour de l'amour de la musique.

Basé maintenant à Coublevie dans le secteur du Bérard, Oréa Musique propose des cours particuliers de **violon, flûte traversière, piano, guitare-accompagnement, chant débutant, théorie et composition.** (mais pas de cours à domicile)

Forfait de 10 leçons renouvelables à volonté, avec un cours d'essai offert.

Sont régulièrement organisés des concerts d'élèves pour ceux et celles qui souhaitent y participer.

Enfin, les cours sont adaptés en fonction des besoins de chacun.

Contact : 07 72 01 08 92
– www.oreamusique.com

Percussions et Batterie – Axelle Chassigneux-Richard

Enseignante diplômée en Percussions classiques et Batterie depuis 20 ans, je propose des cours particuliers de Batterie/Percussions à mon domicile (route de Vouise, Coublevie).

Contact: 06.70.46.48.38
axellechassigneux@hotmail.fr

Piano et Guitare – Claude Girard

Cours particulier à domicile de piano et guitare

Contact : 06 17 65 26 54

Piano – Stéphanie De Amarin

Cours particulier de piano, dont cours à domicile, dès 3 ans

Contact : 06 13 92 54 89

Piano – Anne Charrel Vandercam

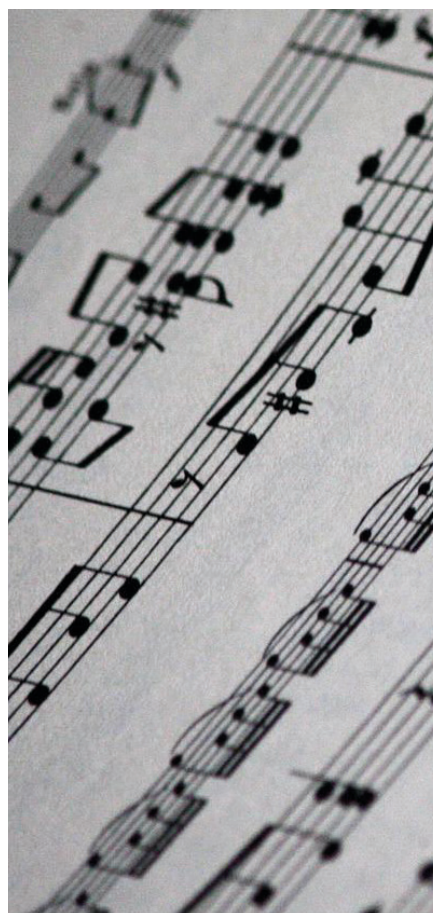
Cours particuliers de piano

Contact : 06 49 42 42 76
– anne-charrel@laposte.net

Piano – Adeline Villard

Cours particuliers de piano

Contact : 06 77 08 53 47



RécréAnglais

RécréAnglais, c'est apprendre "l'anglais en s'amusant" selon un programme adapté aux enfants. Sur le temps périscolaire ou extra-scolaire, c'est un véritable bain linguistique pour les enfants de 3 à 11 ans dans un cadre convivial.

Service clé en main (gestion transports, repas, cours).

Ouverture des pré-inscriptions dès aujourd'hui pour la rentrée 2023-2024. Attention au nombre de places limité !

Contact : Sylvie VERECKEN - 06.50.78.91.64 - sylvie.vereecken@recreanglais.com



La Tour de Chartreuse

Affiliée à la Fédération Française des Échecs, la Tour de Chartreuse est une association promouvant la pratique des Échecs dans le pays Voironnais. Elle est ouverte aussi bien aux débutants, à partir de 6 ans, qui cherchent à apprendre et à progresser, qu'aux joueurs expérimentés qui souhaitent jouer en compétition. En toute convivialité, vous y trouverez des passionnés prêts à jouer et à vous conseiller.

Contact : Françoise Ringot - fringot@orange.fr



La Dauphinoise de Coublevie

La Dauphinoise de Coublevie est une association sportive et culturelle plus que centenaire (créée en 1913). Elle compte aujourd'hui près de 650 adhérents, adultes et enfants. Parmi les multiples activités proposées, elle propose des cours de théâtre pour les enfants et adolescents dès 8 ans.

Contact : <https://dauphinoise-coublevie.comiti-sport.fr/> ou dauphinoise.coublevie@gmail.com

Soleil Couchant

Soleil Couchant est une association de retraités qui assure à ses adhérents, Coubleviteains ou non, la possibilité de se rencontrer, d'organiser des activités de détente et de loisirs afin de garder le plus longtemps possible une bonne autonomie.

Parmi les activités proposées : jeux de cartes belote et coinche, scrabble, chorale qui recrute entre autres des voix masculines, convivialité et détente, visites et sorties culturelles (1/2 journée et journée), événements (repas, fête des rois...)

Contact : Thérèse CHARRAT - 06 66 40 26 33 - soleilcouchant.coublevie@laposte.net

Stercreat

Proposer des ateliers créatifs à des enfants et des adultes, de scrapbooking, carterie, home déco et autres activités créatives, l'animation d'anniversaire, et de réunions créatives, la vente des articles confectionnés en ateliers lors de marché créateurs ou marché de Noël.

Contact : Sylvie VERECKEN - 06 50 78 91 64 - vereecken.sylvie@neuf.fr



Millésime

Millésime est une association d'œnologie qui organise 6 soirées de dégustation de vins par an depuis plus de 30 ans. Laissez-vous tenter !

Contact : Michel CERON - 04 76 65 30 68 - www.millesimes-coublevie.com



Vieilles Soupapes du Voironnais

Les Vieilles Soupapes réunissent chaque année des passionnés d'automobile autour de plusieurs balades et expositions. Actuellement, l'association réunit 80 adhérents qui font la sauvegarde et la promotion des véhicules d'époque. De plus si vous souhaitez vendre, acheter ou échanger, n'hésitez pas à les contacter.

Contact : Stéphane LEQUIEN - 07 81 38 67 21 / 06 86 26 22 66 - vsv.free.fr



Annuaire

A vos pinceaux	Aquarelle	umberto.rossini.aquarelle@orange.fr www.bit.ly/2tCxEBs
ABGAV – Association des bénévoles en gériatrie animation du Voironnais	Animation et lien social à l'EHPAD "les Jardins de Coublevie"	bernadette.rabaud@wanadoo.fr
ACCA Coublevie / Crossey	Association de Chasse	alain.perrin11@wanadoo.fr
Aides et Découvertes	Activités humanitaires au Mali	http://aidesetdecouvertes.wix.com/aides-et-decouvertes
Albedo38	Astronomie	contact@albedo38.fr
Anne Charrel Vandercam	Piano	06 49 42 42 76 anne-charrel@laposte.net
APAEC	Association des Parents et Adoptés En Colombie	apaec38_73@yahoo.fr
APICIL	Association de retraités	06 82 47 52 56 danielleguignier@orange.fr
Aquazen	Activités sportives diverses : natation enfants et adultes, bébés-nageurs, yoga, aquabike, pilates	https://www.aquazen-pole.com/
Art et Création	Activités artistiques diverses : arts graphiques, peinture, dessin et vitrail	http://www.artcreationcoublevie.fr/
Art et Sculpture	Sculpture	http://www.coublevie.com/node/141
ASKM38	Krav-Maga (self-défense et combat)	askravmaga38@gmail.com
Association Devoir de Mémoire Coublevie	Commémoration et mémoire	stephanecintas@yahoo.fr
Atelier Bois	Travail du Bois, atelier partagé	06 82 85 92 28 http://www.coublevie.com/atelier-bois
Claude Girard	Piano et guitare	06 17 65 26 54
Club de danse	Danse de salon en couple et en solo	06 73 84 27 61 www.clubdedanse.net
Comité des fêtes	Animation vie de Village	cdf.coublevie@gmail.com - https://cdfcoublevie.wixsite.com/monsie
Coublevie Accueil	"Activités sportives et culturelles pour les seniors Activités sportives : randonnée et marche nordique, raquettes, ski alpin et nordique, cyclisme, yoga, pétanque, danse en ligne Jeux de société : belote, bridge et tarot, échecs et scrabble Autres : informatique, théâtre et sorties culturelles"	coublevie.acceuil@orange.fr https://coublevie-accueil-1.s2.yapla.com/fr/
Coublevie Cyclo Club	Pratique du Vélo de route et VTT	www.cyclo-coublevie.org/
Coublevie Hand Ball Club	Handball	http://hbccoublevie.wix.com/hand
Coublevie Karaté Club	Karaté	CKC-toile-libre.org
Coublevie Music School	Piano, accordéon, trompette , flûte traversière, guitare classique ou électrique, saxophone	peseminobernardep@orange.fr

Annuaire

Couplevie volley-ball	Volley-ball	04 76 65 76 89 hcl.lebrun@free.fr
Coyote Line Dance	Danse Country	coyotelinedance.fr
Crèche L'envol	Crèche associative à gestion parentale	accueil@crechelenvol.org
Relais Petite Enfance L'envol	Relais petite enfance	accueil@relaislenvol.org
Crèche Les Luluberlus	Maison d'assistantes maternelles	les.luluberlus38@gmail.com https://les-luluberlus-85.webself.net
Crèche Les mini'zen	Crèche associative	crechelesminizen@gmail.com https://lesminizen.fr/
Crèche les tipops	Crèche privée	lestipops@gmail.com
Don du sang	Collecte de sang	jeffpionchon@yahoo.fr
Ensemble Vocal Harmoniques	Chants	evharmoniques@gmail.com jean-pierre.nereau@wanadoo.fr
FCPE collège plan menu	Association du parents d'élèves du Collège Plan Menu	https://sites.google.com/site/fcpeplanmenu/Home
Football Club de la Sure	Football	www.fclasure.fr
Forme & Vitalité	Pilates, Yoga, Stretching, Stretching postural	assoformevitalite@gmail.com
Free People	Association humanitaire	www.free ppl.org/fr anna@free ppl.org
Jardin Nature Astuce Conseil	Jardinage	www.jnac.e-monsite.com
Kendo Club	Kendo	https://paysvoironnaiskendo.wordpress.com/
Kodokan Judo	Judo	voironjudo@yahoo.fr - http://judo-voiron.clubeo.com
La Dauphinoise de Couplevie	Activités sportives : éveil, GRS, gymnastique artistique, gymnastique détente et fitness, gymnastique maternité, High intensity training, Zumba, danse biodynamique, danse modern jazz, natation, aquagym, marche nordique, badminton, basket Activités culturelles : théâtre	dauphinoise.couplevie@gmail.com https://dauphinoise-couplevie.comiti-sport.fr/
LAPEC	Association du parents d'élèves de l'école de la Grande Sure	http://www.lapec-couplevie.fr/
La Tour de Chartreuse	Club d'échec	fringot@orange.fr
Le Biau jardin	Jardinage et jardin partagé	lebiaujardincouplevie@gmail.com
Le petit dojo zen	Pratique de la méditation zen	albane.canto@gmail.com www.lepetitdojo-zen.fr
Leo Lagrange	Centre de loisirs	06.75.81.90.49 http://leo-couplevie.org
MFR - Maison Familiale Rurale	Préparation aux métiers du cheval et formation en alternance	04 76 05 05 22 mfr.couplevie@mfr.asso.fr
Lieu d'accueil parents enfants bulle de jeux	Echange et partage sur la parentalité	bulledejeux.laep@gmail.com

Annuaire

Millesimes	œnologie	michel.ceron@club-internet.fr
Oréa Musique	Cours particulier de violon, flûte traversière, piano guitare-accompagnement, chant débutant, théorie et composition	orea.musique@gmail.com
PEEP	Association du parents d'élèves du Collège Plan Menu	https://peepvoiron.wordpress.com/
Plume d'Ours	Qi Gong	plumedours1@gmail.com
Qi Gong	Qi Gong	06 07 59 13 78 qigongcoublevie@gmail.com
Quel pays pour demain ?	Implication citoyenne	almmangione@gmail.com
Récréanglais	Cours d'anglais pour les enfants	sylvie.vereecken@recreanglais.com https://www.recreanglais.com/nos-ecoles/ecole-anglais-couplevie-voiron
Relais Paroissial Notre-Dame de Vouise	Relais paroissial	coupleviendvouise@gmail.com https://ndvouise.fr
Réussir Ensemble	Engagement politique	04 76 05 57 95 mini.mickey@free.fr
Scobalviu	Animation d'un bar associatif	scobalviu@gmail.com
Scouts	Echange et partage	rgvoiron@gmail.com
Soleil Couchant	Activités sportives et culturelles pour les seniors Activités sportives: marche, pétanque, gymnastique Activités culturelles : chant et sorties culturelles Jeux de société : belote, scrabble	soleilcouchantcoublevie@laposte.net https://ainescoublevie.wixsite.com/soleil-couchant
Sou des Écoles	Parents d'élèves Groupe scolaire de la Grande Sure	https://sou-couplevie.jimdofree.com/ sde.couplevie@gmail.com
Sourires retrouvés	Aide à l'enfance au Cambodge	sourires-retrouves@laposte.net
Stéphanie De Amorin	Piano	06 13 92 54 89
Stercreat	Loisirs créatifs	vereecken.sylvie@neuf.fr
Tennis Club de Coublevie	Tennis	www.tenniscouplevievoiron.fr/
Vergers Participatif	Partage, plantation, rencontre	vergercoublevie@gmail.com
Vieilles Soupapes du Voironnais	Voitures de Collection	http://vsv.free.fr/

Vous souhaitez créer une association, ou faire connaître votre association ? Contactez Arnaud Authié, Conseiller délégué à la vie associative et sportive, à l'adresse a.authie@coublevie.fr.