

Grenoble Alpes 



# LE GUIDE DU NOUVEL ARRIVANT

*Une vie épanouie au coeur des Alpes*

780

1900



# Grenoble Alpes



# BIENVENUE À GRENOBLE ALPES, VOTRE NOUVELLE VIE COMMENCE ICI.

Ici, tout invite à prendre de la hauteur : des sommets qui élèvent l'esprit aux idées qui font grandir l'art du vivre ensemble.

Que vous soyez chercheur passionné, sportif du quotidien, amateur d'art, amoureux des terrasses ou marcheur des cimes, vous trouverez vite votre place.

Grenoble Alpes, c'est la promesse d'une vie inspirante et connectée à l'essentiel.

Plus qu'une destination, c'est un territoire pionnier où l'on anticipe, on expérimente, on ose. Dans les labos comme dans les quartiers, sur les sentiers comme dans les lieux de vie, l'avenir se construit au quotidien.

Ici, l'innovation rime avec qualité de vie : tout est fluide, accessible, proche. En quelques minutes, on passe d'un musée à un sommet, d'un tram à un sentier, d'un bureau à son lieu de vie en quelques coups de pédales à vélo !

Un territoire en effervescence au cœur duquel bat un tissu associatif vibrant, fait d'engagements, de sport, de culture et d'interculturalité.

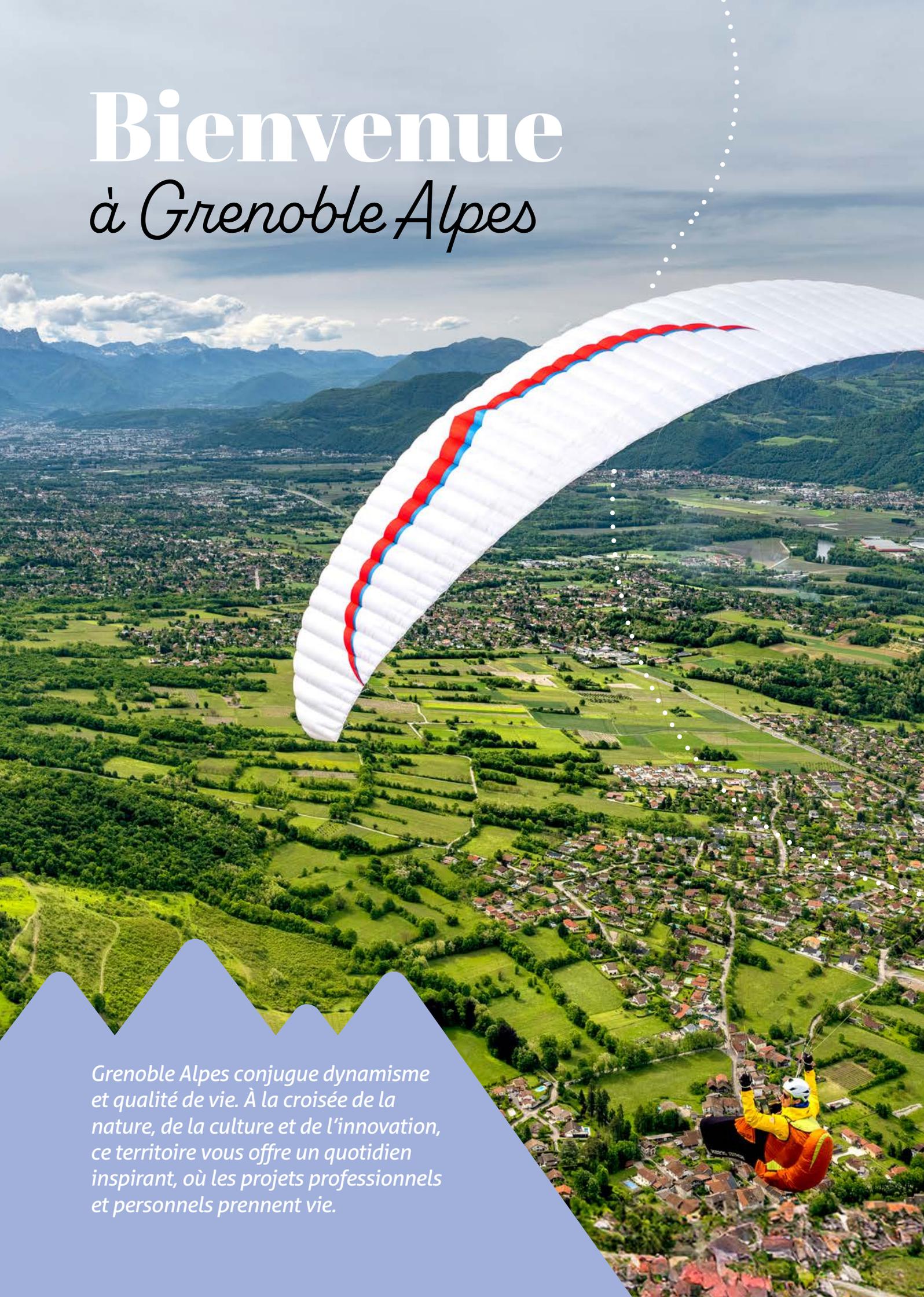
Grenoble Alpes, c'est un territoire ouvert, solidaire, où chacun peut s'exprimer et s'épanouir.

Bienvenue à Grenoble Alpes.  
Bienvenue chez vous.

**Jacques Reboh**  
*Président de l'association Grenoble Alpes*

# Bienvenue à Grenoble Alpes

*Grenoble Alpes conjugue dynamisme et qualité de vie. À la croisée de la nature, de la culture et de l'innovation, ce territoire vous offre un quotidien inspirant, où les projets professionnels et personnels prennent vie.*



## *Pourquoi choisir Grenoble Alpes ?*



**41 % de la  
population  
a moins de  
30 ans**



**2<sup>e</sup> pôle de  
recherche**  
de France



**1<sup>ère</sup> communauté  
anglophone**  
après Paris



**4 massifs**  
Belledonne, Chartreuse,  
Vercors, Taillefer



**+2000 h  
d'ensoleillement  
par an**  
(autant que Bordeaux  
et Toulouse)

*Explorez  
Grenoble Alpes  
en vidéo*



# Premiers pas à Grenoble Alpes



*Ce guide a été conçu pour vous accompagner dans vos premiers pas. Il ne prétend pas tout dire, mais vous donne les clés pour bien démarrer : logement, démarches administratives, emploi, santé, scolarité, mobilité, vie associative... Et quelques conseils pratiques et des témoignages de nouveaux habitants arrivés ces 5 dernières années pour que Grenoble Alpes devienne rapidement votre chez-vous.*

*Parcourez-le à votre rythme, selon vos besoins ou vos curiosités.*

## **8** GRENOBLE ALPES : FRENCH TOUCH MODE D'EMPLOI

- 7 - Culture, art de vivre & style local
- 9 - Gastronomie
- 10 - Faire ses courses et son shopping

## **14** S'INSTALLER À GRENOBLE ALPES

- 14 - Se loger
- 15 - Démarches essentielles
- 16 - Santé
- 18 - De la petite enfance à l'université

## **24** SE DÉPLACER

- 24 - Bassin de vie Grenoble Alpes
- 27 - Aller plus loin

## **30** VIVRE & S'INTÉGRER

- 29 - Accompagnement des conjoints
- 30 - Nouveaux arrivants internationaux
- 32 - Travailler et entreprendre
- 34 - Vie sociale et associative

## **38** SURVIVAL KIT : ASTUCES & BONS PLANS

- 37 - Survival KIT
- 39 - Tips et bons plans

## **42** GRENOBLE ALPES : UN TERRITOIRE À VIVRE

- 41 - Environnement naturel d'exception
- 42 - Dynamisme économique
- 44 - Bouillon de culture

## **48** AUTRES RESSOURCES UTILES

## **49** NUMÉROS D'URGENCE

## **50** L'ABÉCÉDAIRE

## **52** L'ESPRIT PIONNIER



# Grenoble Alpes

## *French Touch*

### *Mode d'emploi*

*À Grenoble Alpes, le style de vie a cette touche bien à lui : entre esprit montagnard et citadin, on s'habille pratique mais tendance, on se tutoie rapidement autour d'un café en terrasse, on fait du sport pendant la pause déjeuner et on prend l'apéro avec vue sur les sommets. Ici, la culture locale, les habitudes du quotidien et la convivialité s'apprennent vite... et se partagent avec enthousiasme.*

*" J'ai tout de suite adopté le look local : doudoune légère, sac à dos. Et je suis prêt pour la montagne après le bureau. Ici, tout le monde vit dehors, même entre midi et deux. L'énergie est communicative ! "*

**Lars, Suède**

# Culture, art de vivre & style local



## Style de vie : l'outdoor-chic grenoblois

Grenoble Alpes cultive un look hybride entre montagne et ville : baskets de rando, cape de pluie, sacs clipsables... Ici, le "grelou" (prêt à partir en rando) est à la mode. Ce style pratique et branché influence même les grandes métropoles.

*L'attirail du cycliste :  
une icône locale  
du quotidien !*



## Convivialité à la grenobloise



### • "Tu" ou "Vous" ?

Le «vous» reste la norme, mais le «tu» arrive vite dès que l'on sympathise.

### • Saluer

Bonjour / Bonsoir (neutre).

### • La bise

Ici c'est deux, en commençant par la droite.



## Horaires & habitudes

### • Dimanche & jours fériés

Partout en France, le dimanche est traditionnellement un jour de repos.

### • Marchés alimentaires

Ouverts toute la semaine (voir p 12).

### • Commerces

Souvent ouverts 9h-19h (pause entre 12h-14h).

# Culture, art de vivre & style local



*L'apéritif ou apéro,  
un rituel sacré !*

**Un temps pour se retrouver entre amis ou en famille**

et discuter autour d'un verre et de petits amuse-gueules tels que des olives, des chips, du saucisson, du fromage...

*Must Grenoble Alpes*

L'apéro en terrasse, avec vue sur les sommets.



*À table à Grenoble Alpes*

Les horaires :

• **Petit-déj (6h-8h en semaine)**

Au petit déjeuner, tremper sa tartine dans le café, un classique de la culture française.

• **Déjeuner (12h-14h)**

À Grenoble Alpes, il est courant que la pause déjeuner se transforme en sortie outdoor (footing à la Bastille, via ferrata...) seul ou en groupe avec un pic-nic tiré du sac.

• **Dîner (19h30-20h30)**

Moment tranquille, familial et plutôt chez soi.



*Tendances gourmandes*

- Brunch 10h-14h le week-end.
- Salons de thé l'après-midi.



*Les boulangeries*

Véritables institutions avec leurs variétés de baguettes et viennoiseries.

**SANTÉ !  
A LA TIENNE !  
TCHIN TCHIN !**

*Ne jamais croiser les  
verres, toujours se regarder  
dans les yeux et trinquer  
avec bruit, et boire une  
gorgée avant de reposer le  
verre sur la table.*

# Gastronomie

À Grenoble Alpes, la gastronomie fait partie de l'art de vivre : entre tables innovantes, cuisine de terroir, influences d'ailleurs ou spécialités montagnardes, on savoure chaque repas comme un moment de partage et de plaisir. Fidèle à son esprit alpin, le territoire mise sur la qualité, les circuits courts, le végétal et une cuisine responsable et engagée... Ici, bien manger, c'est aussi bien vivre.



## Les incontournables

- Pause gourmande à Championnet ou à la Bastille.
- Pizza sur les quais quartier Saint Laurent.
- Café ensoleillé dans le centre historique.



## Cuisine du monde... et de terroir

### Où manger ?

#### Nos spécialités bien d'ici

- Gratin dauphinois, le vrai, sans fromage.
- Bleu du Vercors, Saint-Marcellin, noix de Grenoble, truite.
- Teisseire, Chartreuse, bières artisanales & spiritueux locaux.
- Eau du robinet ? Pure et sans traitement !

### Saveurs iséroises

### Guide des produits locaux

## Rue de Strasbourg : LA rue de la gastronomie !

Du miel à la louche, des artisans aux savoir-faire traditionnels, un Meilleur Ouvrier de France Fromager.

# Faire ses courses et son shopping



## Les marchés

Saveurs, couleurs, fraîcheur, les marchés font battre le cœur des quartiers.



## Les commerces de proximité dans les centres-villes

Trouver tout ce dont on a besoin au quotidien, simplement en sortant de chez soi : de l'alimentaire à l'optique en passant par la case shopping plaisir !

 [www.labelville-grenoble.fr](http://www.labelville-grenoble.fr)



 **Grenoble Alpes Métropole**

 **Grésivaudan**

 **Pays Voironnais**

 **6 marchés emblématiques isérois**

## Les Halles Sainte-Claire de Grenoble

Le marché historique incontournable !

 **Découvrir**





Venez rencontrer  
l'équipe de la  
boutique  
Grenoble Alpes

Conseils personnalisés et large choix  
de produits et de saveurs locales.

 **Boutique Grenoble Alpes**



## Consommer autrement

 **Pôle R / Friperies**

- **Ressorceries**

Objets réparés, vendus à prix solidaire.

- **Brocantes & vide-greniers**

Pour chiner et découvrir les quartiers.



## Les producteurs locaux, vente à la ferme

 **Grenoble Alpes Métropole**

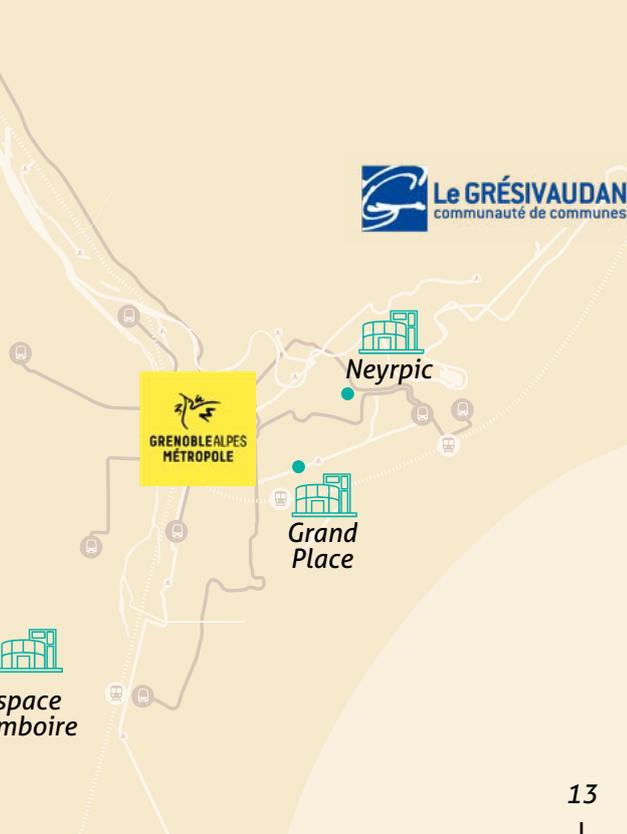
 **Grésivaudan**

 **Pays Voironnais**



## L'ameublement et les centres commerciaux

L'essentiel pour équiper son  
logement pour tous les budgets.



# S'installer à Grenoble Alpes

*Logement, démarches administratives, santé, scolarité, emploi... vous trouverez ici toutes les clés pour poser vos valises sereinement que vous soyez seul, en couple ou en famille.*

*" Nous sommes arrivés de Madrid avec deux jeunes enfants. Grâce à l'accompagnement d'une agence de relocation, nous avons trouvé une crèche et inscrit notre fille à l'école en un mois. C'était rassurant d'être bien guidés dès le départ. "*

**Javier & Elena, Espagne**



**Grenoble Capitale Verte Européenne (2022)**



**87 % des déchets de la Métropole sont valorisés**



**84% de l'eau potable locale de la Métropole est naturelle et non traitée**



**La Métropole, exemplaire en matière de lutte contre les inégalités sociales**

*"L'écart de salaire ouvrier/cadre parmi les plus bas de France" (Données INSEE)*

# Se loger

*Pour rencontrer votre futur employeur, pendant votre période d'essai ou à plus long terme, diverses solutions s'offrent à vous, en milieu urbain ou péri-urbain.*



*Hôtels, résidences de tourisme, meublés et gîtes*

Pour un séjour de courte ou moyenne durée.



*Tout savoir sur la législation liée au logement*

 [www.anil.org](http://www.anil.org)



*Appartement, maison à louer ou acheter*

 **ADIL 38**

Conseils juridiques, financiers et fiscaux sur le logement.

 **FNAIM 38**

Réseau de 180 agences immobilières professionnelles et agréées.



*Petites annonces*

- ParuVendu
- www.bienici.com
- Se Loger
- Particulier à Particulier
- Leboncoin



*Warning*

Certains sites sont parfois la cible d'escrocs, faux vendeurs ou acheteurs.

 **Arnaque Location**

 **Arnaque Achat**



# Démarches *essentielles*

Une fois votre logement trouvé,  
voici les démarches prioritaires pour  
emménager sereinement.



## Assurer son logement, une obligation

Pour un séjour de courte ou moyenne durée.

 [www.service-public.fr](http://www.service-public.fr)

Informations, observation du marché et comparateur.

 [Comparer](#)



## Ouvrir un contrat d'eau

 [Grenoble Alpes Métropole](#)

 [Grésivaudan](#)

 [Pays Voironnais](#)



## L'électricité, comment ça marche ?

En France, **un seul gestionnaire de réseau**  
apporte l'énergie à votre porte.

 [ENEDIS pour l'électricité](#)

 [GRDF pour le gaz naturel](#)

 [GEG pour l'électricité et le gaz](#)

Ensuite, vous pouvez choisir  
**un fournisseur d'énergie agréé.**

 [Faites jouer la concurrence !](#)



## La garantie Visale, un vrai coup de pouce.

La garantie Visale est une  
caution gratuite qui vous  
dispense de fournir une  
caution personnelle au  
propriétaire.

 [www.service-public.fr](http://www.service-public.fr)



## Internet en deux clics

Tout savoir sur les modalités  
de souscription.

 [www.service-public.fr](http://www.service-public.fr)

Pour comprendre le marché et  
bien choisir un opérateur.

 [www.quechoisir.org](http://www.quechoisir.org)

# Santé



À Grenoble Alpes, l'accès aux soins est simple, inclusif et de qualité : centres municipaux, maisons de santé pluriprofessionnelles, praticiens multilingues... Voici l'essentiel pour bien comprendre le système de santé français et s'orienter facilement sur le territoire Grenoble Alpes.



## Comprendre le système de santé en France

### 1 S'inscrire à la sécurité sociale

L'inscription à la **sécurité sociale** est indispensable pour bénéficier du remboursement des soins. Une fois affilié(e), vous recevrez un **numéro de sécurité sociale** et une **carte Vitale**.



**Infos et démarches sur [service-public.fr](https://service-public.fr)**

### 2 Choisir un médecin traitant

Il est recommandé de désigner un **médecin généraliste référent**, appelé **médecin traitant**, qui vous accompagnera dans votre suivi médical au quotidien.



**Déclarer votre médecin en ligne**

### 3 Avoir une mutuelle complémentaire

La sécurité sociale **ne couvre qu'une partie** des dépenses de santé. Une **mutuelle** vous permet de compléter les remboursements (consultations, pharmacie, hospitalisation...).

La souscription est souvent proposée via l'employeur.



## Trouver un professionnel de santé

### En ligne

 **ARS Auvergne-Rhône-Alpes**

 **Doctolib**

Prise de rendez-vous simple et rapide. Choix du professionnel selon la langue parlée.

 **PagesJaunes.fr**

Annuaire pratique par spécialité et proximité.

### En cas d'urgence

- **15** (SAMU)
- **112** (appel d'urgence européen)
- **114** (réservé aux personnes sourdes, sourdes et aveugles, malentendantes, aphasiques)

### • Réagir en cas d'urgence

 **ameli.fr**

### Téléconsultations médicales

 **Qare**

 **MédecinDirect**

 **Maïa**

## Le CHU Grenoble Alpes : un centre hospitalier universitaire de référence

Il propose une offre de soins complète pour les adultes et les enfants, allant de la prise en charge des urgences aux pathologies chroniques et complexes grâce à la haute expertise de ses équipes cliniques.

**Doté d'un plateau technique performant, il dispense des soins hautement spécialisés sur ses quatres sites :**

- Hôpital Michallon (La Tronche)
- Hôpital Couple-Enfant (La Tronche)
- Hôpital Sud (Échirolles)
- Hôpital de Voiron

 **Infos & RDV : [chu-grenoble.fr](http://chu-grenoble.fr)**

 **Carte interactive des hôpitaux**





## **De la petite enfance**

*A l'université*

*Grenoble Alpes combine un système éducatif national structuré et des dispositifs locaux d'excellence, de la garderie à la thèse. Profitez-en pour anticiper chaque étape et accompagner votre enfant pas à pas, de la crèche jusqu'au diplôme !*



## De 0 à 3 ans, modes de garde et premières démarches

### • Crèches collectives et familiales

Des structures qui accueillent les enfants de manière collective. Elles sont souvent gérées par des municipalités, des associations ou des entreprises privées.

### • Haltes-garderies

Ce sont des structures d'accueil occasionnel pour les enfants. Elles sont utiles pour les parents qui ont besoin de solutions de garde ponctuelles.

### • Micro-crèches

Ce sont des petites structures qui accueillent un nombre limité d'enfants (généralement moins de 10).

### • Assistantes maternelles agréées, « les nounous »\*

Ce sont des professionnelles qui accueillent les enfants à leur domicile. Elles doivent être agréées par la Protection Maternelle et Infantile du Conseil Départemental.

*Besoin d'un mode de garde pour votre enfant ? Votre mairie pourra vous renseigner sur les solutions disponibles dans votre commune.*

## Bon plan

La Caf propose des aides financières selon le mode de garde de votre enfant.

 [www.caf.fr](http://www.caf.fr)



Grenoble se distingue par une offre de crèches particulièrement développée (69% de taux de couverture contre 62 % au niveau national), faisant du territoire, un cadre accueillant et rassurant pour les familles avec de jeunes enfants.

(source : CPAM)

## \*Nounous :

*Petit nom affectueux donné par les enfants et les familles : "on va chez Nounou !"*



## De 3 à 16 ans, sur les bancs de l'école

Jusqu'au collège, le premier interlocuteur dans vos démarches concernant la scolarité de votre enfant est la mairie de votre lieu de résidence.

Toutes les démarches en lien avec l'Éducation Nationale (sectorisation, affectation, inscription, dérogation) sont portées par l'Académie de Grenoble.

 **Académie de Grenoble**



## A savoir

En France, l'école publique est gratuite, laïque et l'instruction est obligatoire pour les filles et les garçons âgés de 3 à 16 ans.

L'année scolaire commence début septembre et se termine début juillet.

<b>Ecole maternelle</b>	<b>3-6 ans</b>
<b>Élémentaire</b>	<b>6-11 ans</b>
<b>Collège</b>	<b>11-15 ans</b>
<b>Lycée</b>	<b>15-18 ans</b>

## A noter

- Des offres d'enseignement privé sont également disponibles.
- La possibilité à partir du collège d'intégrer des cursus adaptés autour de la pratique de la Musique (CHAM), la danse (CHAD) ou les langues étrangères (SELO).

 **Découvrir les cursus**

- Classes bi-langues et sections européennes ou de langues orientales (SELO) en collège.

 **Découvrir les cursus**





## Les études supérieures



**62 000** étudiants



**+160** nationalités



**7 écoles** d'ingénieurs



**13 écoles** doctorales

### • Grandes écoles :

 **Grenoble École de Management (GEM)**



**GRENOBLE  
ÉCOLE DE  
MANAGEMENT**

 **Grenoble INP - UGA**

 **Sciences Po Grenoble - UGA**

**Maison Universitaire des Services à l'Étudiant (MUSE) :**  
Lieu d'accueil et d'accompagnement des publics universitaires.

 **Admissions et inscriptions**

**UGA**  
Université  
Grenoble Alpes

## Bon plan

Dispositif Bienvenue aux étudiants : places gratuites, événements, expériences insolites...



## Spécificités & atouts grenoblois

### • Options bilingues et internationales

Dès la primaire, rares pour une ville de cette taille.

### • Territoire outdoor

Sections sport-nature (UNSS montagne, ski-études).

### • Écosystème scientifique

Partenariats écoles-labos pour stages et projets scolaires.



## Crous

Tout savoir sur les bourses, le logement, la restauration, l'accompagnement social, l'accès à la culture...



# Grenoble Alpes *Se déplacer*

*Grenoble Alpes propose un modèle de mobilité fluide et multimodale au service de ses habitants.*

*Pionnière, Grenoble a inauguré le premier tramway accessible PMR au monde en 1987, et son réseau reste aujourd'hui un modèle d'inclusion.*

*Ici, chaque déplacement bénéficie d'une offre de transport structurée, dense et interconnectée.*

*Train, tram, bus, vélo ou marche : les modes se combinent pour répondre aux besoins du quotidien.*

*Cette complémentarité garantit des trajets rapides, souples et adaptés à tous les profils.*

*" Je vis à Fontaine et je travaille sur le campus. En tram ou à vélo, je mets moins de 30 minutes porte à porte. C'est rapide, je n'ai pas besoin de voiture, et tout reste accessible, même pour mes activités en soirée. "*

**Nicolas, Belgique**





**+ de 400 km de  
pistes cyclables**  
et autoroutes à vélo



**5 lignes de  
tramway  
et + de 100  
lignes de bus**



**75% de bus  
hybrides**  
ou roulant au gaz naturel



**11 stations  
de montagne**  
accessibles en transports  
en commun depuis  
le centre-ville



**Ville la plus  
plate de France !**

# Bassin de vie *Grenoble Alpes*

LYON  
VALENCE

CHAMBÉRY  
ANNÉCY  
GENÈVE

Massif de  
Chartreuse

Saint-Pierre-de-Chartreuse

Le Sappey en Chartreuse

GRENOBLE

Massif du  
Vercors

Autrans  
Méaudre

Lans-en-Vercors

Villard-de-Lans

Massif de  
Belledonne

Chamrousse

GAP  
SISTERON

GARE SNCF  
TRAM E  
FONTANIL-  
CORNILLON

SAINT-ÉGRÈVE

SASSENAGE

TRAM B  
GRENOBLE  
Oxford

TRAM A  
FONTAINE

FONTAINE

GARE SNCF

MEYLAN

TRAM B  
GIÈRES

SAINT-MARTIN-D'HÈRES

TRAM C  
SAINT-MARTIN  
D'HÈRES

GIÈRES

GARE SNCF

SEYSSINET  
PARISET

TRAM C  
SEYSSINS

SEYSSINS

TRAM E  
GRENOBLE  
Louise Michel

GARE SNCF

EYBENS

Chamrousse

ÉCHIROLLES

TRAM A  
PONT-DE-  
CLAIX

GARE SNCF

LE PONT-  
DE-CLAIX

LIGNES DE TRAMS

LIGNES SNCF

PISTES CYCLABLES

STATIONS DE MONTAGNE



## Multimodalité

### M réso

Transports en commun de l'aire grenobloise (Métropole de Grenoble, Grésivaudan et Pays Voironnais).  
Tout pour vous déplacer en tramway et en bus !



**Calculez votre itinéraire**



## Vélo

### Mvélo+

Répond à tous vos besoins de déplacements à vélo :  
11500 vélos à la location dans 5 agences et plus de 2600 places de consignes individuelles ou collectives.



**Infos pratiques**



**Location & consignes**



**Pistes cyclables**



## Bus & Tram



**Plans et réseaux**



**Lignes et horaires**



**Un tarif pour chacun**



## Trottinettes

Un parc de trottinettes déployé sur toute l'aire métropolitaine et le Grésivaudan propose une solution de mobilité douce pour les derniers kilomètres.

 **Infos pratiques**

 **Location**



## Covoiturage & Auto-partage

• Gratuite, pratique et intuitive, l'application M covoit' Lignes+ permet des covoiturages quotidiens sans réservation depuis le Voironnais, le Grésivaudan et le Vercors en direction et depuis Grenoble.

 **M covoit' Lignes+**



• Les voitures Citiz sont à votre disposition en libre-service pour des courses, un week-end, un rdv pro,...

 **Les voitures Citiz**



## Taxis & chauffeurs

• Plus de 100 professionnels pour tous types de déplacements.

 **Taxis Grenoblois**

• Service de voitures de transport avec chauffeur.

 **VTC**



## Trains & Cars

L'ensemble des lignes ferroviaires et routières des réseaux TER et Cars Région Express Auvergne-Rhône-Alpes.

 **La carte du réseau TER**



**TER**  
AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

# Aller plus loin

Les réseaux de transport pour vous rendre en station, sur les lieux des grandes manifestations culturelles ou découvrir le patrimoine naturel et historique de l'Isère.

 Réseaux Itinèsère



 Stations



 Pays Voironnais



 Destinations Nature



 Flixbus

 Blablacar

## Une destination accessible et connectée

*Grenoble Alpes dispose d'infrastructures performantes qui font de son accessibilité l'un de ses atouts majeurs. Que ce soit par avion, en TGV ou en voiture, le territoire est relié à toutes les capitales européennes.*



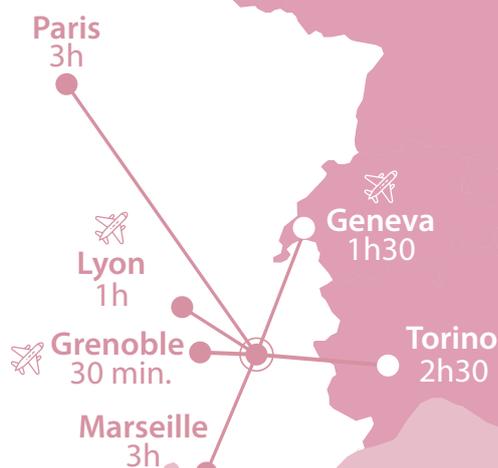
1h30 de Lyon  
3h de Paris ou Marseille



1h de Lyon  
1h30 de Genève  
2h30 de Turin



Vols directs  
Depuis les aéroports de Lyon Saint Exupéry, Grenoble Alpes Isère et de l'aéroport international de Genève





# VIVRE & s'intégrer

*Avec plus de 180 nationalités présentes, Grenoble Alpes est un territoire ouvert, solidaire et multiculturel. Ici, tout est pensé pour faciliter votre arrivée et favoriser votre intégration : services multilingues, vie associative dynamique, événements, réseaux culturels et sportifs... S'intégrer, c'est aussi se sentir chez soi, tisser des liens, partager ses passions et trouver sa place, que ce soit dans la vie personnelle ou professionnelle. Grenoble Alpes vous accueille pour une aventure humaine enrichissante.*

*" Dès mon arrivée, j'ai rejoint un club de randonnée et je me suis fait des amis qui m'ont fait découvrir les bars sympas du centre. Avec le soleil, j'ai l'impression parfois d'être en Italie, Grenoble c'est la dolce vita ! "*

**Marco, Italie**

# Un parcours personnalisé

## *pour bien s'installer*

À Grenoble Alpes, votre installation est accompagnée pas à pas grâce à un **dispositif gratuit et sur-mesure**, ouvert à tous.



### *Appui professionnel actif à la recherche d'emploi*

- Échange sur votre profil, vos aspirations, vos freins.
- Plan d'action emploi, entrepreneuriat ou bénévolat.
- Mise en réseau dans les cercles RH, économiques, associatifs.
- Accès à des événements pro, forums, accompagnements tutorés.



### *Accueil humain et sur-mesure*

Dès votre arrivée ou même avant, bénéficiez d'un **rendez-vous individuel** avec la **chargée d'accueil résidentiel** de l'agence Grenoble Alpes pour :

- Comprendre vos besoins et projets.
- Vous orienter vers les bons contacts, réseaux, événements.
- Découvrir le territoire et ses ressources utiles.



### *Ancrage social & culturel*

- Mise en lien avec des réseaux de loisirs, culture ou sport.
- Visite personnalisée avec un Pionnier Grenoble Alpes ou un Greeter.
- Participation à des événements conviviaux (« Bienvenue aux conjoints »).
- Suivi d'intégration pendant 6-12 mois.



### *Accompagnement des conjoints*

- Actifs, en reconversion, non francophones, en télétravail, etc.



### **Nadine ROSIER-DI BISCEGLIE**

*Chargée d'accueil résidentiel  
Agence Grenoble Alpes*



**Prendre rendez-vous**

*Service d'accompagnement gratuit*



# Nouveaux arrivants internationaux



Réaliser vos 1<sup>ères</sup> démarches

## Visa / Titre de séjour

Obligatoire pour un séjour de + de 3 mois.

 [Démarches](#)

 [France Visas](#)

Un site dédié pour faciliter votre arrivée en France

 [Welcome to France](#)

Tous les conseils pour vous installer en France



## Sécurité sociale

Donne accès au remboursement des soins.

 [ameli.fr](#)

 [étudiant - UGA](#)

## Compte bancaire

Indispensable pour les paiements du quotidien, bourse, salaire, loyer.

 **Banques locales**  
(pièce d'identité + justificatif de domicile requis)

## Permis de conduire

Toutes les démarches pour conduire en France avec un permis étranger.

 [conduire en France](#)

## CAF (logement / famille)

Pour demander des aides au logement ou prestations familiales.

 [caf.fr](#)

 **Accueil au CCAS**

## Impôts

Déclaration obligatoire après 6 mois de résidence.

 [impots.gouv.fr](#)

## Assurances santé & logement

Obligatoires dès l'entrée dans un logement ou un établissement scolaire.

 **Mutuelles, assureurs, CROUS, guides étudiants**

## Bon plan

Le « **passport talent** » permet au conjoint et aux enfants >16 ans de travailler légalement en France.

 **Obtenir le *passport talent***



## Apprendre le français

- **Cours individuels & collectifs**

 **Alliance Française de Grenoble**

- **Cours de FLE tous niveaux**

 **Université Grenoble Alpes - CUEF**

- **Applications et plateformes gratuites**  
Mosalingua, Duolingo, TV5Monde



## Reconnaître un diplôme étranger

 **Demande d'équivalence ENIC-NARIC**



## Travailler en France

Hors UE, une **autorisation de travail** est nécessaire (généralement demandée par l'employeur).

 **Détail des conditions**



## Etre accompagné par une "relocation agency"

Accompagnement personnalisé par un professionnel (logement, scolarité, emploi du conjoint...).

## Bon plan

Un lieu d'accueil, d'échange et d'information pour les publics internationaux et un pôle ressources pour les nouveaux arrivants étrangers.

 **La Maison de l'International**

# Travailler *et entreprendre*



## Trouver un emploi

### • Organismes nationaux

*Ces structures vous offrent un accompagnement dans votre recherche d'emploi, selon votre profil.*

**France Travail** : portail principal de l'emploi en France, avec des offres, des formations et des conseils personnalisés.



**APEC** : pour les cadres et jeunes cadres diplômés à la recherche d'opportunités ou d'orientation.



**Fonction publique** : offres et informations sur les emplois dans les trois fonctions publiques (État, territoriale, hospitalière).



---

### • Organismes locaux

*Plusieurs structures territoriales proposent un accompagnement de proximité, adapté aux réalités du bassin économique.*

#### **Région Auvergne-Rhône-Alpes**

Nos talents, nos emplois : plateforme régionale de l'emploi.



#### **Grenoble Alpes Métropole** :

soutien à l'emploi, à l'insertion et à l'accompagnement des publics spécifiques.



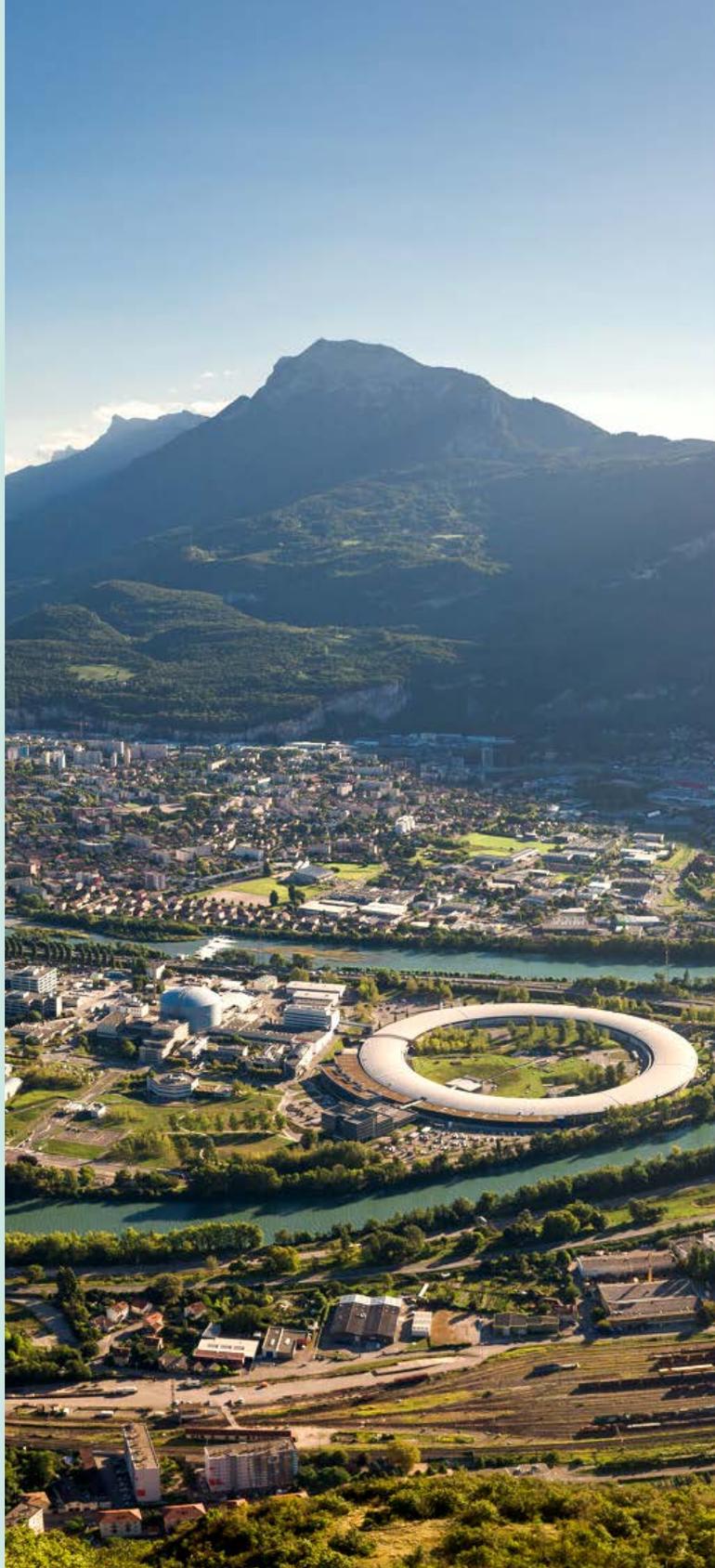
#### **Le Grésivaudan - Emploi** :

offres et accompagnement local pour les habitants du territoire.



#### **Pays Voironnais - Maison de l'Emploi** :

service public local dédié à l'insertion professionnelle.





## Créer, reprendre ou développer une activité

*Si vous avez l'âme d'un entrepreneur, Grenoble Alpes est un terreau fertile pour lancer votre activité, reprendre une entreprise ou faire grandir un projet :*

**Région AURA – Création/Reprise d'entreprise :** aides, conseils et outils régionaux pour démarrer.



**Réseau Isère Entreprendre :** accompagnement par des chefs d'entreprise pour réussir votre création ou reprise.



**Grenoble Alpes Métropole – Conseils & outils pour entreprendre :** accompagnement des porteurs de projet sur le territoire métropolitain.



### **Le Grésivaudan :**

conseils et accompagnements pour les entrepreneurs locaux.



### **Pays Voironnais – Création d'entreprise :**

conseils et orientation pour les entrepreneurs locaux.



**CCI de Grenoble** (Chambre de Commerce et d'Industrie) : accompagnement, formalités, formations et réseaux pour tous types d'entreprises.



**CMA Isère** (Chambre des Métiers et de l'Artisanat) : accompagnement pour les artisans ou futurs artisans.



**Guide de l'entrepreneur alpin :** ressource locale pour mieux comprendre les étapes clés de l'entrepreneuriat dans le territoire.



**UGA – Statut Étudiant Entrepreneur :** pour les étudiants ou jeunes diplômés souhaitant se lancer dans la création d'entreprise, avec un accompagnement spécifique.





# Vie sociale et associative

Grenoble Alpes offre une vie associative et solidaire dynamique, portée par plus de 2 500 associations et des événements accessibles à tous. Parmi les 5 premières métropoles françaises en nombre de licenciés sportifs, elle dispose de grands équipements comme le Stade des Alpes, la patinoire Pôle Sud ou encore la base nautique du Pont d'Oxford, reflet d'un art de vivre actif entre ville et nature.



## Bénévolat & citoyenneté active

Envie de vous impliquer dans la vie locale ou de contribuer à des projets solidaires ?

- **France Bénévolat Isère :**

missions dans la culture, l'éducation, l'environnement, le social...



- **Associations solidaires :** Restos du Cœur, Banque Alimentaire, Secours populaire, etc.

- **Initiatives citoyennes locales :** budgets participatifs, ateliers de concertation, projets urbains co-construits portés par les communes et Grenoble Alpes Métropole.



## Activités associatives

- **Répertoire des associations locales :** arts, solidarité, éducation, etc.



- **Clubs de sports**





## Accueil & vie en communauté

### • AVF (Accueil des Villes Françaises)

3 groupes de rencontres pour les nouveaux arrivants (sorties, cafés, activités hebdomadaires) à Grenoble, à Voiron et dans le Grésivaudan.



• **Journées d'accueil des nouveaux habitants** organisées dans la plupart des communes.

### • Les Pionniers Grenoble Alpes

Réseau d'ambassadeurs passionnés du territoire.



### • Associations internationales

De nombreux collectifs représentant les cultures du monde (Maghreb, Amérique latine, Asie, Afrique, USA...) proposent des événements, échanges linguistiques et rencontres interculturelles.

### • Communauté d'expatriés

Internations Grenoble



## Vie sociale 2.0 : créer du lien... en un clic !

Des plateformes et applications facilitent les rencontres autour d'activités partagées.

• **Entreptes** : rencontres locales entre habitants et nouveaux arrivants.



• **On Va Sortir Grenoble** : randos, ciné, apéros, sorties sportives...



• **Meetup Grenoble** : groupes culturels, pro, sociaux.



• **Frimake** : activités locales pour rencontrer du monde.



• **Bumble** : créer des liens d'amitié (version non amoureuse).



**Les réseaux sociaux, toujours un vivier d'idées !**



@grenoblealpes



# Survival kit

## Astuces & bons plans

*Parce que la Chartreuse est à la fois une montagne et une liqueur, parce qu'il peut neiger le matin et faire 18 °C l'après-midi, ce chapitre vous invite à vivre le quotidien avec curiosité et légèreté.*

*Vous y trouverez une sélection d'astuces locales, de bons plans et de ressources pratiques pour explorer Grenoble Alpes à votre rythme, profiter du territoire, optimiser votre budget et vous sentir chez vous en toute simplicité.*

# Survival KIT

## La doudoune toutes saisons, un incontournable !

Avec l'appli météo qui va bien, à consulter toutes les 15 minutes. Parce qu'on ne sait jamais...



Même votre voiture devra porter des chaussettes, voir des chaînes pour se rendre en montagne (obligation pour les cols en hiver).

**Le U**, parce qu'il y a 1 chance sur 2 pour que vous ayez un vélo (Grenoble 1ère ville de France pour les trajets domicile travail à vélo) et 1 chance sur 4 pour que vous préfériez l'achat à la location.

**L'antivol U, le meilleur cadenas à vélo.**

**De bonnes chaussures,** de marche, d'escalade, d'escaliers, parce que même les escaliers ont de bons dénivelés.



## Un climat unique et changeant

- **Effet de foehn** : lorsque le vent du sud souffle, la température peut grimper de +15°C en quelques heures. Oui, même en hiver !

- **Inversion de température** : en hiver, il peut faire plus doux en montagne qu'en plaine. Résultat ? Une mer de nuages sous vos pieds à partir de 1 000 m d'altitude.



# Tips et bons plans



## Découverte du territoire

Explorez le territoire en profitant d'avantages exclusifs.

 **Avec le G-Pass,  
Grenoble Alpes est à vous !**



 **Baladez-vous avec  
un Grenoblois passionné**

 **Laissez-vous guider  
lors de visites thématiques**

 **Devenez ambassadeur  
Grenoble Alpes**

Vivez des expériences insolites sur le territoire !



## Le bon plan Eté

**Visites guidées, balades, ateliers, espaces fraîcheur...** Chaque année en juin, la Métropole vous fait découvrir des solutions efficaces contre les fortes chaleurs et des espaces et bons gestes pour se rafraîchir : c'est le Mois de la Fraîcheur.

 **L'été au frais à Grenoble Alpes**



## Le bon plan Hiver

**Bénéficiez de forfaits de ski à prix réduit avec votre titre de transport.**

 **Réservation via la plateforme  
en ligne Bus et Clic**

**Préparez vos sorties ski avec la météo locale** de confiance.

 **Consultez la météo**



## Des bons plans toute l'année

- **Les newsletters locales** : les offices de tourisme (Grenoble Alpes, Belledonne-Chartreuse, Pays voironnais), les communes...
- **Les réseaux sociaux** des acteurs culturels, sportifs ou associatifs qui vous intéressent.

 **La sélection du week-end**



# Grenoble Alpes

## *Un territoire à vivre*

*À Grenoble Alpes, le quotidien se vit au grand air. Lacs, forêts, sentiers, sommets, rivières, belvédères : la nature est partout, accessible. Classée 2<sup>e</sup> métropole la plus verte de France, avec 55 % du territoire couvert d'espaces naturels et 93 % des habitants à moins de 300 m d'un espace vert, le territoire allie respiration, vitalité et liberté de mouvement.*

*"Quand je suis arrivée à Grenoble, je ne pensais pas que je pourrais faire de l'escalade dans la ville mais il y a une via ferrata urbaine ! Je pars faire du kite surf, souvent au Lac de Monteynard, le plus venté d'Europe. Tout est possible ici, et tout est proche."*

**Sara, Chili**

# Environnement naturel

*d'exception*



*Ressources pratiques & inspirations locales*



**2025 km de sentiers**

de randonnée à moins d'1h



**147 sites d'escalade**

dans un rayon de 30 km



**25 stations de montagnes**

accessibles en transport en commun



**Près de 100 parcours de trail**



**Carte outdoor interactive**



**Faire du sport et s'évader**



**Parcs et nature en ville**



**Lacs**



*Incontournables*

• **La Grotte les Cuves de Sassenage**

*Immersion dans le monde souterrain.*

• **Jardin & téléphérique de la Bastille**

*Vue imprenable sur les massifs.*

• **Parc du domaine de Vizille**

*Balade historique en pleine nature.*

• **Domaine de Chamechaude - Col de Porte**

*Une station de montagne 4 saisons autour du mythique col de Porte, à 20 min du centre-ville.*





# Dynamisme *économique*

À Grenoble Alpes, l'innovation a toujours un temps d'avance... et un vrai sens. De l'invention du bouton pression au logiciel de reconnaissance faciale, le territoire cultive depuis plus de deux siècles un esprit pionnier. Aujourd'hui, startups, chercheurs et industriels imaginent ensemble des solutions concrètes pour relever les défis du climat, de la santé ou de la transition énergétique.

*"Ce qui m'a frappé en arrivant ici, c'est la force du collectif. On n'est jamais seul : chercheurs, entrepreneurs, collectivités... tout le monde travaille ensemble, partage ses contacts, ses idées. C'est un écosystème qui pousse à agir, à tester, à oser - et ça change tout quand on lance une boîte."*

**Jules, Nantes**



**Un écosystème  
d'innovation  
reconnu mondialement**

- **1er pôle de recherche français** après Paris IDF.
- **+800 startups créées et +4 milliards d'euros levés** depuis 2000.
- **UGA** : 1<sup>re</sup> université européenne en innovation (2000–2020, OEB 2024).



## Une industrie diversifiée

**Grands groupes présents :**  
STMicroelectronics,  
Schneider Electric,  
Caterpillar, HP, Air Liquide,  
Petzl, Becton Dickinson...



**Technologies pour la santé**



**Électronique / Numérique**



**Énergie**



**Cleantech / Environnement**



**Sport & Montagne**

## 6 secteurs d'excellence



**Mécanique / Métallurgie**



## Une dimension internationale

- **430 entreprises à capitaux étrangers**
- **10 000 scientifiques internationaux** accueillis chaque année.
- **10 000 étudiants internationaux** à l'UGA et dans les grandes écoles.

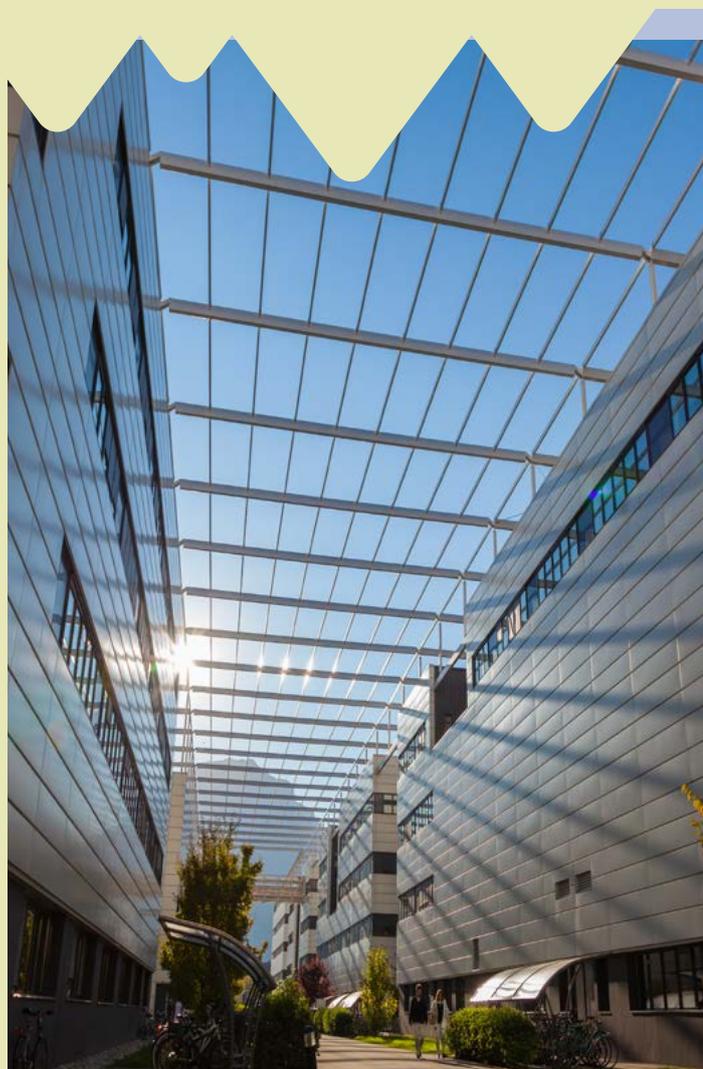


## Un bassin d'emploi qualifié

- **1 situation de quasi plein emploi** (autour de 6% de taux de chômage).
- **1<sup>re</sup> métropole de France en part d'emplois industriels et R&D**
- **2<sup>e</sup> en part d'emplois qualifiés dans l'industrie** (techniciens, ingénieurs...).



**En savoir plus**



# Bouillon *de culture*

*Grenoble Alpes est un territoire curieux et engagé, où la culture dialogue avec les grands enjeux de société. Festivals, musées et initiatives citoyennes y côtoient des équipements scientifiques uniques, faisant de ce territoire un véritable laboratoire où art, sciences et innovation se rencontrent au quotidien.*

**27 musées**  
dont **11 gratuits**



**2e exposant  
d'art moderne  
de France**



**409 fresques**  
de street art réalisées  
en 11 ans



*"Je ne m'attendais pas à une telle effervescence culturelle. À Grenoble, il y a toujours un musée, une fresque, un concert ou une expo à découvrir. Et avec beaucoup de musées et d'évènements gratuits, la culture est vraiment accessible à tous. C'est une ville curieuse, vivante, où la culture fait partie du quotidien.*

**Min-Jae L.,** Corée du Sud





## Artothèque de Grenoble

Pionnière en France (depuis 1976), elle met à disposition du public plus de 2 000 œuvres (estampes, photographies, dessins) **pour avoir une œuvre d'art en prêt chez soi !**



## Sites incontournables



### Musée de Grenoble

L'un des plus anciens musées publics (1798).



### Cosmocité

Lieu dédié à la rencontre du public avec la science.



### Caves de Chartreuse

1200 pièces patrimoniales et une immersion dans le savoir-faire des moines chartreux.



### Domaine de Vizille

Joyau architectural, ce lieu emblématique conjugue la majesté d'un château qui a marqué l'Histoire de France, la quiétude d'un parc paysager et la richesse d'un musée de la Révolution française unique au monde.



## Festivals et Institutions culturelles

### • Festival du Film court en Plein Air de Grenoble

Plus ancien festival de Courts-métrages en France créé en 1978.

### • Street Art Fest Grenoble Alpes

Premier festival du genre en Europe. Chaque été, des artistes du monde entier transforment la ville en galerie à ciel ouvert.

### • Deux scènes nationales

L'Hexagone de Meylan et la MC2.

### • Événements accessibles à tous et souvent gratuits

La Coupe Icare, le Cabaret frappé, les Rencontres du Jeune Théâtre Européen...



### Les grands événements



### Sortir

# Autres ressources utiles

Parce qu'on ne répond jamais à toutes les questions en une seule fois...

Pour aller plus loin, approfondir un sujet ou trouver une info précise, de nombreux guides, plateformes et réseaux d'accueil existent à l'échelle locale, régionale ou nationale.



*Vivre et s'installer en France*

 **Welcome to France**

Welcome to France : tous les conseils pour vous installer en France.

 **MOOC "Vivre en France"**

Trouver un cours en ligne - FUN MOOC.



*Étudiants & chercheurs internationaux*

Des ressources pratiques dédiées à celles et ceux qui viennent étudier ou faire de la recherche sur le territoire.

 **Le guide pratique des étudiants internationaux – UGA**

 **Le guide des doctorants internationaux – UGA**

 **Les essentiels du quotidien pour les étudiants**

 **Votre séjour à l'Université Grenoble Alpes – UGA**



*Les AVF – Accueils des Villes Françaises*

Des associations locales dynamiques qui accueillent les nouveaux arrivants et organisent des rencontres et activités conviviales.

 **AVF Grenoble**

 **AVF Meylan - Grésivaudan**

 **AVF Voiron - Voironnais**



# Numéros d'urgence



## Guides & infos locales

### • Actualités locales



**Grenoble Alpes Métropole**



**Le Grésivaudan**



**Le Pays Voironnais**

- **Grandir et s'épanouir à Grenoble**
- **Bienvenue à Grenoble capitale verte de l'Europe**

Guides à disposition à l'accueil de la mairie de Grenoble.



**Maison de l'International  
– Guide for Newcomers 2016 (EN)**



**Planet Kiosque Grenoble  
& Agglomération**

Magazine local d'infos pratiques, événements, vie quotidienne.

*N'hésitez pas à consulter régulièrement ces ressources : elles évoluent et s'enrichissent au fil des saisons et des actualités du territoire.*



**SAMU : 15**



**Police : 17**



**Pompiers : 18**



**Toutes urgences : 112**

(numéro prioritaire européen avec fixe et mobile)



**Personnes sourdes et malentendantes : 114**

**Drogue tabac alcool info service : 113**

**Enfance maltraitée : 119**

**SOS médecins 24h/24 : 3624**

**Pharmacie de garde (serveur vocal) : 3237**

**CHU Grenoble Alpes : 04 76 76 75 75**

**Centre Anti-Poison : 04 72 11 69 11**

**Urgences Gaz : 0810 433 038**

**Urgences Electricité : 0810 333 338**

# Abécédaire Grenoble Alpes

Chartreuse **C**

**A** Aventures

**B** Belledonne



**D** Dénivelé

**E** Espaces

**H** Hauteur

Fierté

**I** Innovation

**G** GRelou



**J** Joie

**K** Kebab

**L** Liberté 



**M** Montagnes

**N** Nature



Original



Pionnier



Quantique



Sciences

Recherche

Téléphérique



Vibrant

Unique



Waouh

Extrême



Y Grenoblois

ZFE

# L'Esprit Pionnier

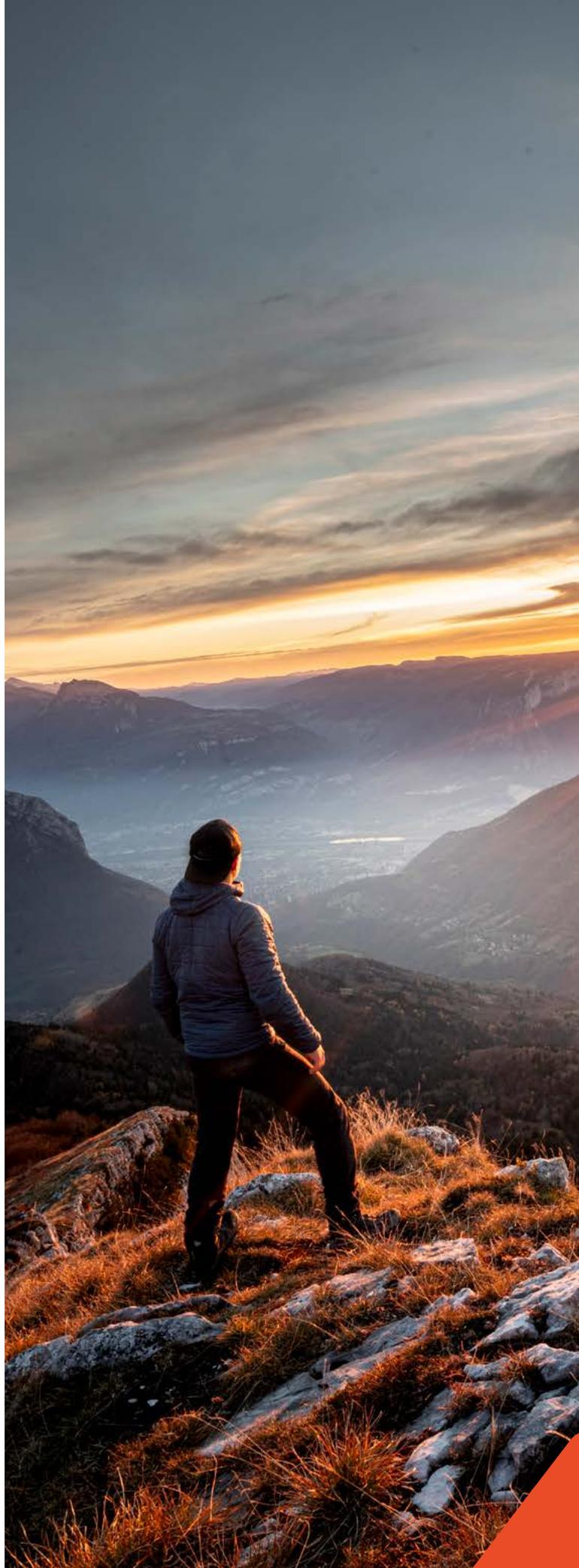
*Un trait d'union entre notre  
histoire... et votre avenir*

Grenoble Alpes se distingue par son esprit pionnier : **un état d'esprit collectif**, vivant, profondément ancré dans le territoire. Ici, depuis plus de deux siècles, on avance un pas plus loin, **on innove avec audace**, on agit avec curiosité, on construit ensemble avec courage.

Ce n'est ni un slogan ni une vitrine, mais **un bien commun** : chacun, dans son métier, dans son projet ou dans sa vie quotidienne, peut y contribuer.

C'est ce qui relie un chercheur, un entrepreneur, un habitant, un artiste ou un étudiant : **l'envie de faire mieux, autrement, et pour le bien de tous**. C'est aussi ce qui a forgé notre identité, entre sommets et laboratoires, coopératives ouvrières et inventions technologiques, actions sociales et mobilisations culturelles.

Ici, l'innovation est utile, partagée et **ournée vers l'avenir**.



# Le manifeste

*À tous ceux qui sont attirés par les sommets,  
ceux qui possèdent cet esprit pionnier,  
ceux qui ont toujours un temps d'avance.*

*Aux curieux et aux ambitieux ;  
les créateurs, les inventeurs et les rêveurs.*

*À tous ces exaltés du progrès,  
ces visionnaires passionnés, ces enthousiastes obstinés.*

*À ceux qui construisent et qui innovent ;  
et même à ceux qui révolutionnent.*

*Tous ces gens qui font jaillir de nouvelles idées.*

*À ceux que le futur excite, que la nature inspire  
et qui veillent à leur environnement.*

*À ceux qui veulent aller de l'avant  
et qui ne laisseront jamais personne derrière.*

*À toutes ces forces vives, ces têtes bien faites,  
et finalement tous ceux qui se reconnaitront ici.*

*Grenoble Alpes*



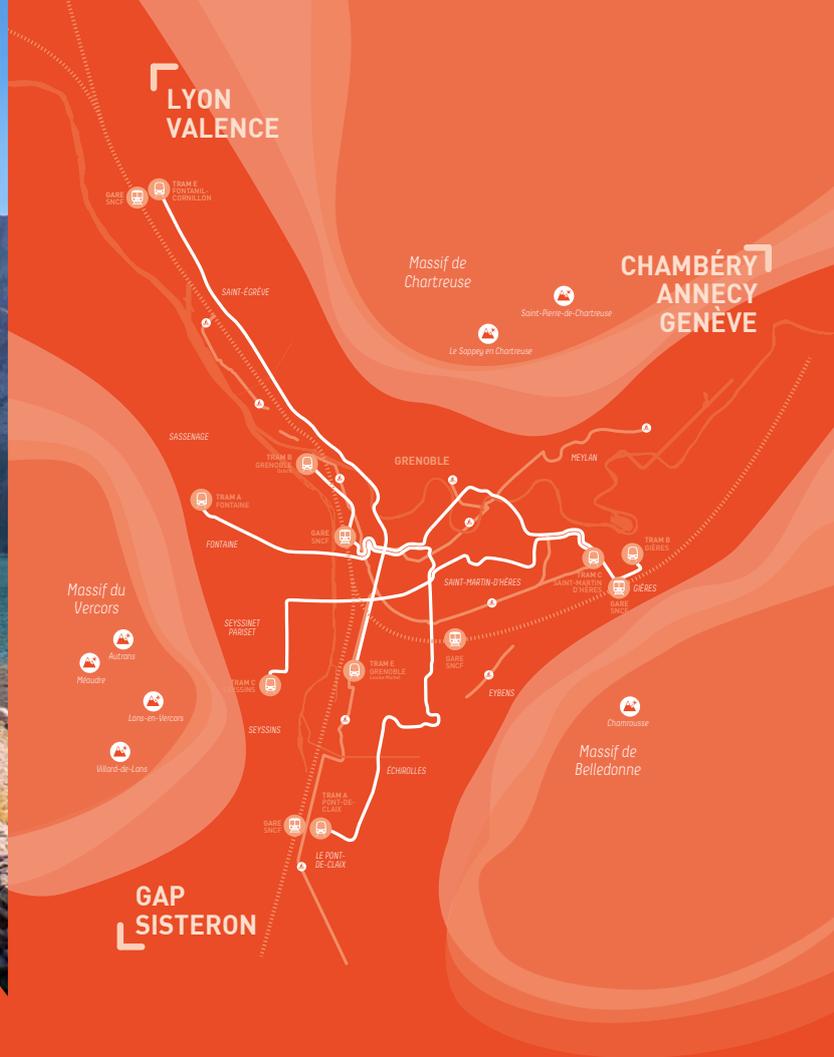


# BIENVENUE À GRENOBLE ALPES

À la demande des employeurs, l'association Grenoble Alpes porte l'élaboration de ce guide pour favoriser l'accueil des nouveaux arrivants et promouvoir la culture d'hospitalité du territoire.

L'association Grenoble Alpes fédère acteurs publics et privés autour d'une démarche collective, pour valoriser l'image et la fierté d'appartenance au territoire.

[www.grenoblealpes.fr](http://www.grenoblealpes.fr)



## Remerciements

L'équipe Grenoble Alpes remercie chaleureusement l'ensemble de ses partenaires pour leur participation, leur soutien et leur engagement dans l'élaboration de ce guide. L'élan et le dynamisme collectifs ont été les fils conducteurs de cette belle aventure. Merci à chacun.

ARTURIA ; Alliance français ;  
AVF Grésivaudan ; BD ; CCI de Grenoble ;  
CEA ; CHUGA ; Grenoble Alpes Métropole ;  
INTMOBILITY ; Naver Labs Europe ;  
RADIALL ; Renaissance Fusion ;  
Université Grenoble Alpes ;  
Ville de Grenoble

**Édition mise en ligne** : Septembre 2025. **Direction de publication** : Mélina Hérenger, Jacques Reboh, Cyril Laïly ; **Équipe projet** : Adeline Ciccolella, Lauriane Ranchon, Nadine Rosier-Di Bisceglie. **Graphiste** : Yohann Champlong. **Édité par l'Association Grenoble Alpes et l'Agence Grenoble Alpes**, 14 rue de la République, 38000 Grenoble.

**Crédits photos** (par ordre d'apparition) : Pierre Jayet (Photo de couverture) ; Baptiste Lheurette ; Tristan Shu ; @lola.lauriane ; Flavien Etheve/Agence Grenoble Alpes ; Studio Le Carré ; Lucas Frangella ; Agence Urope ; Lauriane Ranchon/Agence Grenoble Alpes ; Clara Goubault /Grenoble Alpes Métropole ; Alain Doucé ; Foehn Photographie ; Laurent Ravier/Agence Grenoble Alpes ; Thomas Repellin/Agence Grenoble Alpes ; Michel Mollier ; @legrenobloisien.