

Minizou

JOURNAL
OFFERT

Le journal des sorties en Isère avec les enfants



ESCALADE

Jusqu'au 20 juin 2026

N° 93

Toute l'actualité sur
minizou.fr



FESTIVAL

Les Arts du Récit

CULTURE

Les 10 Jours
de la Culture



On change de peinture... enfin, d'adresse !

DKS



SPÉCIALISTE CHAUSSURES ENFANTS
DKS s'installe dans un nouvel écrin
pour mieux chausser vos petits aventuriers.



RETROUVEZ-NOUS DÉSORMAIS AU :
4 RUE DE LA RÉPUBLIQUE – GRENOBLE
(À deux pas de l'ancienne boutique)

www.dksgrenoble.com

la Magie des
Automates

LUDIQUE
Jeux et
Baguette
Magique



UN
MUSÉE
Merveilleux
incontournable en Isère

350 PERSONNAGES ANIMÉS
avec décors, sons & lumières



*Une Parenthèse Enchantée
Pour Grands et Petits*

1500m²
DE VISITE

La Magie des Automates - 785 Chemin des Fusillés 38250 Lans-en-Vercors
04.76.95.40.14 - www.magiedesautomates.fr - contact@magiedesautomates.fr

**A 30 MIN DE
GRENOBLE**



Édito

Jennifer Bonnet fait la « Une » de ce journal Minizou n° 93 consacré à l'escalade pour les débutants. La jeune femme n'a rien d'une débutante pourtant. Membre de l'équipe de France entre 2014 et 2020, elle affiche un palmarès incroyable : championne de France en 2015, championne d'Europe en 2016, 5^e au championnat du monde en 2018, dans sa discipline, l'escalade de vitesse.

Ironie de l'histoire. L'escalade de vitesse n'est pas traitée dans ce dossier ! L'escalade de vitesse fait partie des trois disciplines de l'escalade, aux côtés de l'escalade de bloc qui se pratique sur des structures de faible hauteur, sécurisées par des matelas de réception, et l'escalade de difficulté ou de voies, sur de plus grandes hauteurs, où on est assuré par une corde et où l'objectif est d'aller le plus haut possible.

Dans ce Minizou n° 93 retrouvez bien sûr les grands rendez-vous : le festival Les Arts du Récit, Les 10 jours de la culture, le festival Étincelles et les initiatives qui fleurissent dans ce monde de la jeunesse : livres, entraide, film, ouverture de lieux dédiés aux familles. Bonne lecture.

Hélène Jusselin

rédactrice en chef du journal Minizou
Écrivez-nous : redaction@minizou.fr



Journal Minizou n° 93

Du 11 avril au 20 juin 2026 - Cinq numéros par an - Tirage : 25 000 ex. - ISSN 1961-3059 - Dépôt légal à parution - Directeur de la publication : Hélène Jusselin
Imprimeur : Rotimpres - Photo de couverture : La championne d'escalade de vitesse Jennifer Bonnet - © Aristide Bonnet - **Tél. : 04 76 04 98 30 - Publicité : redaction@minizou.fr**

p. 4 > Zoom

Oseriez-vous l'escalade ?

p. 8 > Actualité

Le festival Les Arts du Récit

p. 16 > Cinéma

« Quand j'étais petit », le film documentaire de Sophie Loridon

p. 18 > Association

Un lieu d'accueil : L'Étincelle à Grenoble

p. 20 > Balade

Autour de Mens

p. 22 > Les rendez-vous

Date à date, les spectacles de la saison culturelle



Toute l'actualité en Isère de dernière minute sur

www.minizou.fr



[journalMinizou](https://www.facebook.com/journalMinizou)



[minizouisere](https://www.instagram.com/minizouisere)



ABONNEMENT gratuit à la lettre d'information
depuis le site www.minizou.fr
Plus de 6 000 lecteurs nous font confiance.
Et vous ?



Débuter en escalade

L'Isère est un des berceaux de l'escalade en France. Ce sport a le vent en poupe en Isère : plus de 50 clubs d'escalade, 10 salles, 195 sites en extérieur, dont les via ferrata, des murs de grimpe installés dans les gymnases, et aussi les sites ludiques en auto-assurance. Et des topo-guides par milliers ! Signe de cet engouement : le Pôle France Espoir escalade est installé à Voiron, au Domaine de la Brunerie. Ce dossier s'adresse aux néophytes. Quand et comment commencer l'escalade ? Les conseils de Yann Lefort, moniteur depuis vingt ans chez Cordéo suivi d'un tour des salles proposant des murs de grimpe « Enfant ».

Interview Yann Lefort, moniteur chez Cordéo

À partir de quel âge peut-on faire de l'escalade ?

Dès qu'un enfant sait marcher, il peut grimper ! Il existe d'ailleurs des baudriers pour les bébés. Au bureau des guides Cordéo, nous commençons les cours dès 5 ans.

Comment débiter quand on est un enfant ?

Que ce soit pour une pratique avec corde ou sans corde, il est impératif de se familiariser en premier lieu avec le matériel avant de prendre trop de hauteur. Bien sûr, la formule de cours est idéale pour débiter. J'ajouterai même que les cours collectifs sont la meilleure formule. Les cours débutants sont organisés sous forme ludique et, à plusieurs, le jeu est plus drôle.

Faire de l'escalade en famille, est-ce possible ?

Bien sûr, cela est possible. Il faut s'assurer d'avoir le bon matériel, en particulier un baudrier adapté à l'enfant. Pour les plus jeunes, il existe des harnais complets. Après, il est nécessaire d'être au moins deux adultes présents, dont l'un capable de poser une corde en moulinette, (la corde est accrochée à un relais tout en haut

Avec le bureau des guides Cordéo, en sortie en falaise



© Cordéo

de la voie), particulièrement pour les sorties en falaise. Le second adulte est là pour rester avec les enfants au sol, et assurer l'adulte. Un enfant ne peut pas assurer un adulte ; il est trop léger. En salle, la présence d'un adulte seul suffit car sur les murs « enfant », les cordes sont déjà installées. Malgré tout, il faut savoir encorder et assurer. La meilleure association pour les sorties en famille est l'association Escapades (lire page 7).

Comment connaître les lieux extérieurs accessibles aux familles ?

Le premier critère pour choisir un site d'escalade adapté aux enfants est l'accessibilité. La marche d'approche doit être assez courte et assez facile. Le second critère est le « pied de voie ». Il doit être confortable, dépourvu de risque de chute. Souvent, les topo-guides l'indiquent par un pictogramme. Le troisième critère est de choisir des voies suffisamment faciles et adaptées. Le premier endroit à

conseiller est le site d'escalade de la Bastille - Guy Pape. Il est adapté avec de grosses prises, une prairie au sol et des falaises de 6 à 10 mètres de hauteur. Il y a aussi le site naturel d'escalade, Le Château du Roi, à Vizille qui a réouvert en décembre 2025 ; le site d'escalade de Saint-Égrève, « Les Brieux » qui possède un secteur d'initiation adapté aux enfants & débutants ; le site d'escalade « Les communaux » à Bernin, le site d'escalade des Allières à Lans-en-Vercors, ou enfin le site d'escalade de l'Arseille à Chamrousse.

<https://cordeo.fr>

Pourquoi Cordéo ?

Le bureau des moniteurs Cordéo existe depuis 2001, témoignant de vingt-cinq ans d'expérience. Le bureau propose toute l'année des cours enfants dès 5 ans en salle et en falaise, ainsi que des stages. <https://cordeo.fr>

En salle, quelle place pour les enfants ?



Voici les salles proposant des murs de grimpe « Enfant ».

Cet article est en mode « ultra-condensé ». Plus de détails sur www.minizou.fr.

Le Bloc de l'Ours à Villard-de-Lans

Dès marcheurs/grimpeurs

Le Bloc de l'Ours a ouvert en décembre 2026 à Villard-de-Lans dans la zone d'activité des Geymonds. Avec 300 m² de surface de grimpe en bloc, Le Bloc de l'Ours a prévu un espace pour les plus jeunes et les débutants. Cet espace enfant mesure environ 40 m² au sol, pour 100 m² de murs aménagés incluant un toboggan. « Les prises sont rapprochées et adaptées aux enfants. Certaines sont même en forme d'animaux (dinosaures, poissons, baleines...). Nous avons ajouté un toboggan, qui a son succès. La salle est ouverte dès que votre enfant grimpe partout chez vous ! » explique William Bos, co-fondateur du lieu avec Xavier Côte et Nicolas Guichard. Le Bloc de l'Ours propose des cours pour les enfants dès 4 ans. Des stages sont proposés. Le Bloc de l'Ours organise des anniversaires.

www.blocdelours.com

Ablok Voiron

Dès 5 ans

La salle d'escalade de bloc Ablok a ouvert en juillet 2025 sur la zone des Blanchisseries à Voiron. Ablok a conçu une zone de 90 m² d'espace grimpable pour les plus jeunes, avec deux espaces pour les enfants. L'espace Kids pour les enfants de 5 à 7 ans et l'espace Pré-ados pour les enfants de 8 à 11 ans. « L'espace Kids présente des modules ludiques, adaptés à la morphologie des plus jeunes », poursuit Théo Lefloch, responsable



© Le Bloc de l'Ours

L'espace Enfant de la nouvelle salle Le Bloc de l'Ours à Villard-de-Lans

de communication de la salle. « Si la salle est ouverte aux enfants dès 5 ans, les cours sont eux accessibles dès 3 ans et sont encadrés par un moniteur diplômé d'état. Nous proposons des cycles à chaque période scolaire, entre les vacances. » Pas de stage pendant les vacances. Ablok ne propose pas d'anniversaire.

<https://ablok.fr/voiron>

Vertical'Art Grenoble à Saint-Martin d'Hères

Dès 3 ans

Vertical'Art est une salle de bloc qui a ouvert en 2023 à Saint-Martin d'Hères dans un grand espace de 1700 m². Au centre des espaces de grimpe, une zone « Kids » est aménagée sur 50 m² au sol pour les 3 - 11 ans. Sur une face, des prises sont disposées de manière aléatoire et resserrée. « Les plus jeunes n'ont pas forcément envie de « faire une voie » mais plutôt envie de grimper tout simplement. Ce type d'implantation leur permet de grimper à loisir. Ces prises sont adaptées à leur morphologie »,



Bureau des moniteurs et Ecole d'escalade
Depuis 2001

Escalade à Espace Vertical et sites naturels

Stages escalade et multi-activités pendant les vacances scolaires

Cours collectifs à partir de 5 ans

Sorties et cours privés à la demande



ESCALADE
VIA FERRATA
SPELEO
CANYONING

explique Thomas Herpe, un des trois dirigeants, aux côtés de Stéphane Viemont et Arnaud Clara. L'autre face propose des parcours de couleur, c'est-à-dire par niveau de difficulté. Des cours pour les enfants à partir de 4 ans et jusqu'à 17 ans sont proposés chaque semaine avec des entraîneurs diplômés d'État. Des stages ont lieu aussi pendant les vacances scolaires. Prochain stage pour des participants de 4 à 14 ans, du 13 au 17 avril 2026. Des fêtes anniversaires, dès 4 ans, sont possibles.

<https://grenoble.vertical-art.fr/>

Espace vertical EV3 à Grenoble

Dès 5 ans

La salle Espace Vertical 3 a été ouverte en 2008 dans le quartier la zone Bouchayer-Viallet à Grenoble. Avec 1900 m² grimpables, et des murs de 14 m de haut, Espace Vertical 3 (EV3) propose des voies d'escalade avec cordes et de l'escalade de bloc. Un espace ludique pour la découverte de l'escalade à cordes pour les enfants est accessible dès 5 ans accompagnés d'un adulte autonome techniquement. L'espace de bloc est accessible aux enfants à condition qu'ils soient accompagnés d'un adulte. Cordéo propose des cours d'escalade au trimestre ou à l'année, pour les enfants dès 5 ans. Des stages sont proposés par Cordéo également pendant les vacances scolaires, soit en salle, soit en falaise avec des sorties à la demi-journée ou à la journée. Pas d'anniversaire.

www.espacevertical.com

Espace vertical EV4 à Saint-Martin-d'Hères

Dès 5 ans

La salle Espace Vertical (EV4) a ouvert en juin 2023 à Neyrpic à Saint-Martin d'Hères. La salle présente 1700 m² grimpable, avec des murs de 15 mètres de haut. Un espace ludique pour la découverte de l'escalade à cordes par les enfants est accessible dès 5 ans. Ils doivent être accompagnés d'un adulte autonome techniquement. Cordéo propose des cours d'escalade au trimestre ou à l'année, avec des cours dès 5 ans. Des stages, qui ont lieu à Espace Vertical 3, sont proposés par Cordéo pendant les vacances, soit en salle, soit en falaise. Pas d'anniversaire.

www.espacevertical.com

AlpAbloc à Bourgoin-Jallieu

Dès 4 ans

AlpAbloc est une salle d'escalade de bloc installée à Bourgoin-Jallieu sur la zone de la Maladière depuis mars 2022 avec 450 m² de grimpe. Un espace de grimpe ludique dédié aux enfants de 4 à 9 ans, avec une cabane et un toboggan, occupe une surface d'environ 30 m² de grimpe. Cette zone étant de taille limitée, il est préférable de réserver son créneau (1h30). L'entrée pour les accompagnants est gratuite. AlpAbloc propose des cours collec-



© Cordéo

Cours à Espace Vertical 3, dans l'espace enfants

tifs aux enfants à partir de 5 ans. « Pendant les vacances scolaires, nous mettons en place un stage double activité. Les stages ont lieu de 9h à 12h. Pour ce mois d'avril, ce sera une heure trente de grimpe puis de l'expression corporelle. Les autres fois, nous proposons de l'escalade et du dessin », explique Céline Mounier, une des trois associées. Il est aussi possible de fêter son anniversaire, pour des enfants entre 6 et 12 ans.

<https://www.alpabloc.fr/>

Le Perchoir à Crolles

Dès 3 ans

Le Perchoir a ouvert à Crolles en 2022 sur 1400 m², avec des murs d'escalade de bloc. Les murs font de 4,5 m de hauteur. Un espace Enfant a été prévu. Il est ouvert aux petits dès 3 ans. La zone est ludique et sécurisée, pensée pour l'initiation, avec des blocs adaptés, des prises variées et un toboggan pour redescendre. Dès 5 ans, des cours sont dispensés par cycle de 10 séances. Pas d'anniversaire.

<https://auperchoir.fr/>

La cotation en escalade ?

En France, le système de référence est la cotation française pour l'escalade sportive en Europe. La difficulté des voies est classée de 3 à 9, complétée par a, b ou c et parfois un + pour indiquer une difficulté intermédiaire. Un débutant optera plutôt pour un niveau 3, voire 4.

En bloc, la couleur détermine la difficulté.

Escalade ludique

→ **Hapik Caserne de Bonne à Grenoble et à Hapik Neyrpic à St-Martin d'Hères**

Dès 4 ans

Hapik a un concept de murs colorés et super ludiques accessibles grâce à un système d'auto-assurance, qui permet à l'enfant de grimper sans un adulte encordé avec lui. Hapik Caserne de Bonne (7 murs d'escalade) : séance de 30 min et anniversaire. Sur réservation.

Hapik à Neyrpic (32 murs d'escalade) + parcours accrobranche : séance d'une heure. Fête d'anniversaire (dès 6 ans). Stages pendant les vacances. Sur réservation.

<https://hapik.fr/>

→ **Karrousel au Versoud**

Dès 7 ans

Karrousel au Versoud propose 10 murs d'escalade ludique, des modules bariolés, avec un système d'auto-assurance. Écrans lumineux, défis chronométrés, jeux de couleurs et murs à réaction complètent l'installation. Séance de 30 min ou d'une heure. Sur réservation. Fête d'anniversaire.

<https://www.karrousel.fr/>

GRENOBLE

Dès
3
ans

L'escalade en famille avec Escapades

L'incontournable de l'escalade en famille : l'association Escapades à Grenoble. « Depuis plus de 40 ans, nous proposons une approche ludique de l'escalade, explique Janine Michalowicz, animatrice et fondatrice de l'association. Nous accompagnons les enfants et les parents dans la découverte de l'escalade et nous essayons de leur insuffler l'envie de continuer ». Les inscriptions se font **uniquement en septembre** lors du forum des associations de Grenoble. Les 10 rencontres ont lieu au gymnase Berthe-de-Bois-sieux. « Les enfants de 3 ans à 12 ans n'ont pas besoin de savoir grimper. Il s'agit d'un temps en famille, l'activité est pratiquée ensemble. Les enfants découvrent l'escalade sous forme de jeu pour acquérir les bases. Le matériel est fourni. Un moniteur diplômé encadre l'activité, avec une animatrice ». Aux beaux jours, des sorties sur site naturel sont proposées.

<https://escapades-asso.fr/>

L'escalade : plusieurs pratiques

→ Escalade de bloc : grimpe sans corde, de faible hauteur, en salle ou en site naturel.

→ Escalade de voie : grimpe avec des cordes, baudrier, casque et système d'assurance, en salle ou en plein air

→ Escalade ludique auto-assurance

L'escalade : où pratiquer ?

- En salle
- En gymnase (ces murs sont souvent réservés aux clubs)
- Sur des falaises ou sites naturels
- Sur des murs mobiles ou murs artificiels
- En station : comme à Oz 3300 ou l'Alpe d'Huez

Grandir, s'épanouir et DEVENIR MONTAGNARD !

VTT | Escalade | Orientation | Randonnée | Bushcraft | Biathlon

" Mon 1^{er} Sommet "

**Des aventures
pour votre enfant
encadrées, en pleine nature**

Encadrement : professionnels diplômés d'État



ECOLE DE PORTE

www.ecoledeporte.com



Stages sport et nature
Printemps été 2026
Enfants - Ados (5 - 17 ans)



Raid 2 jours
pour les collégiens



... Proche de chez vous !

Prise en charge de 8h30 à 17h30

📍 Col de Porte en Chartreuse [Bus Grenoble ligne 62]

info@ecoledeporte.com **06 95 69 50 08**