

Grenoble Alpes 

LE GUIDE DU NOUVEL ARRIVANT

Une vie épanouie au coeur des Alpes





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 !

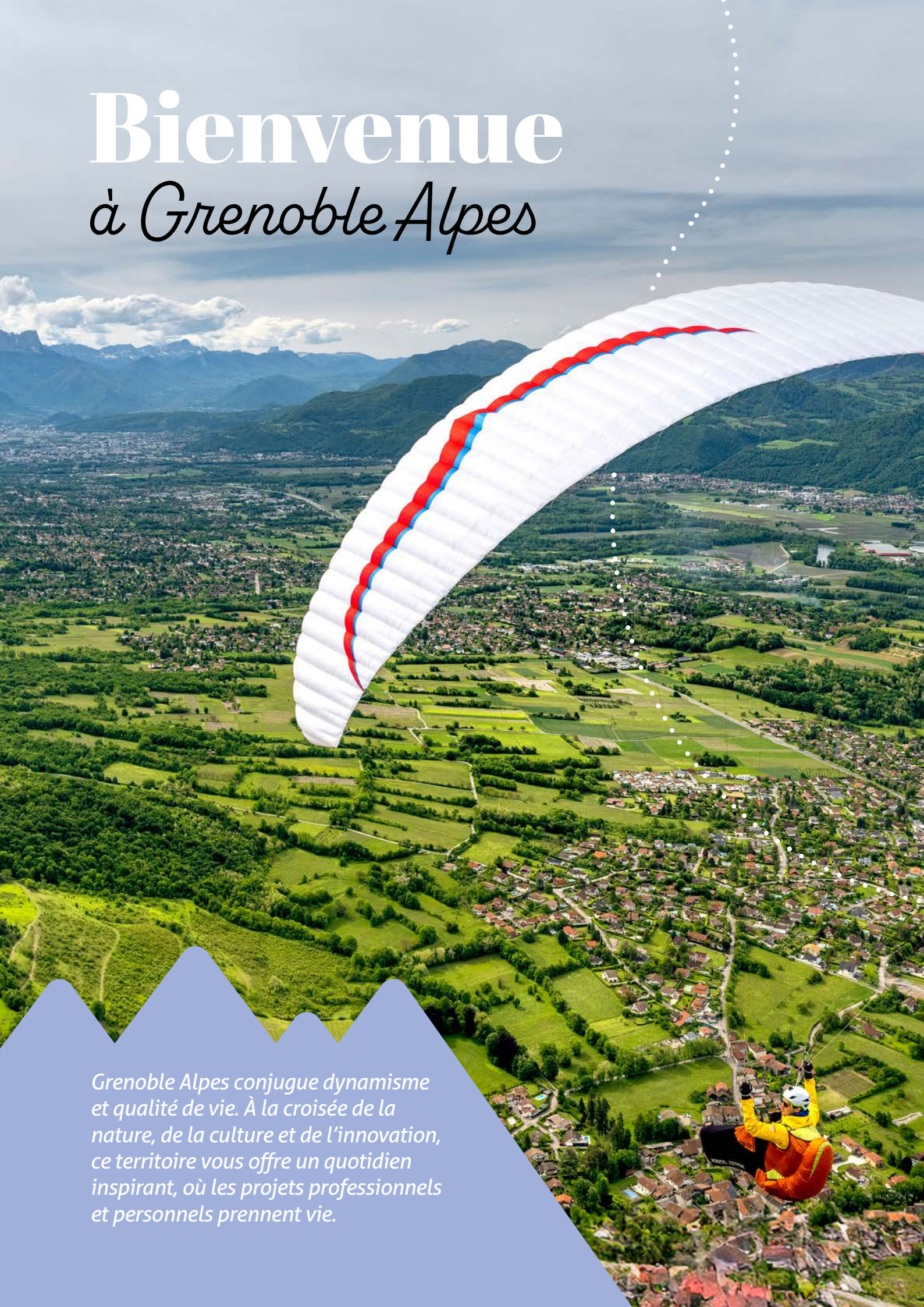
Un territoire en effervescence au cœur duquel bat un tissu associatif vibrant, fait d'engagements, de sport, de culture et d'interculturalité.

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*

An aerial photograph showing a large white paraglider with red and blue trim flying over a lush green valley. The valley is filled with rolling hills, fields, and small towns. In the background, there are more mountains under a cloudy sky. A person in a yellow and orange suit is visible at the bottom of the paraglider, suspended in the air.

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^e pôle de
recherche**
de France



**1^{ère} 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 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



Les marchés

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



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**

• Ressourceries

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**




Cap 38
St Egrève




Neyrpic




Grand Place


• Espace
Comboire



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



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

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



Internet en deux clics

Tout savoir sur les modalités
de souscription.



www.service-public.fr

Pour comprendre le marché et
bien choisir un opérateur.



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

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



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



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.

Ecole maternelle	3-6 ans
Élémentaire	6-11 ans
Collège	11-15 ans
Lycée	15-18 ans

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

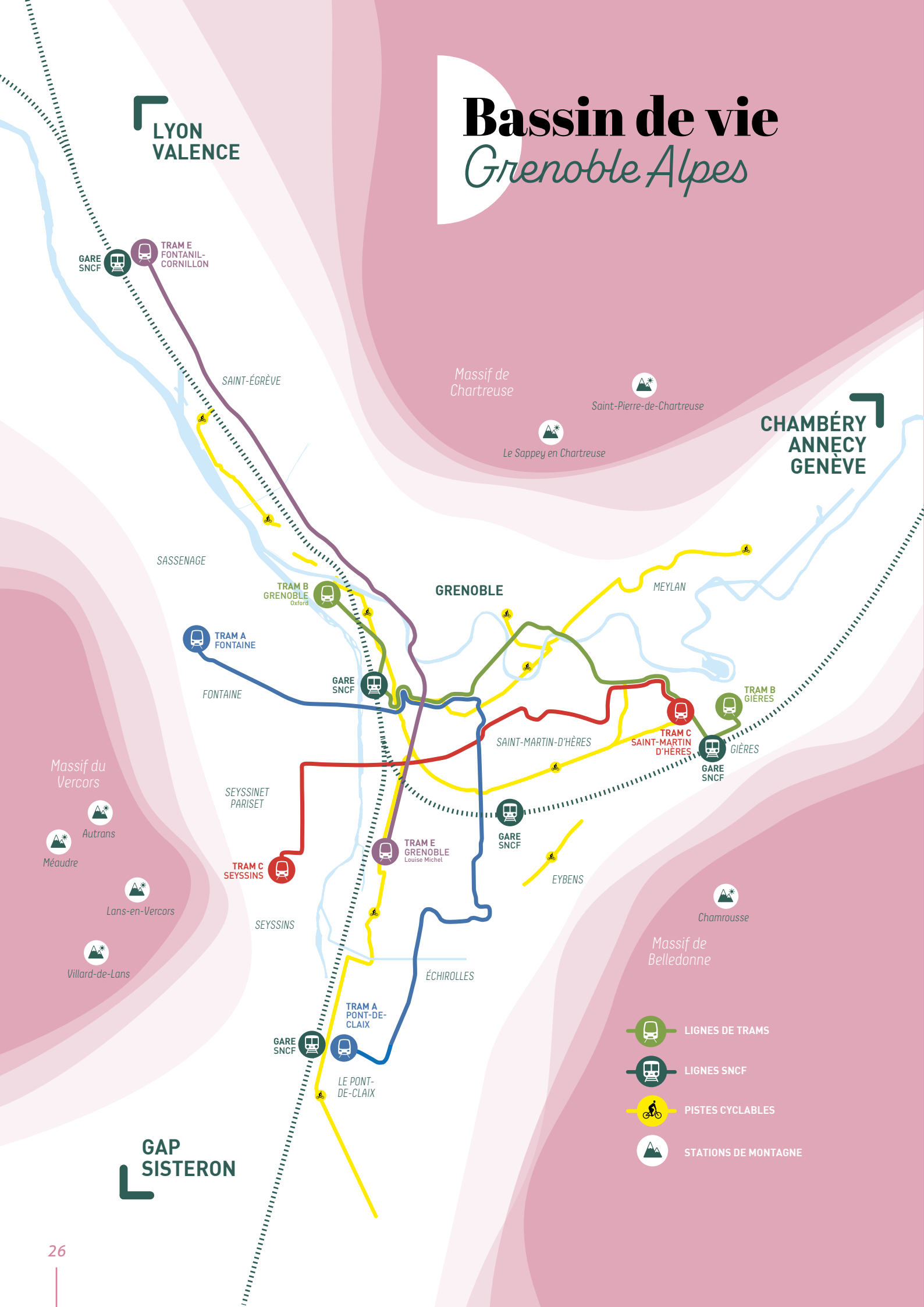


**11 stations
de montagne**
accessibles en transports
en commun depuis
le centre-ville



**Ville la plus
plate de france !**

Bassin de vie *Grenoble Alpes*





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 Itinisère



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.



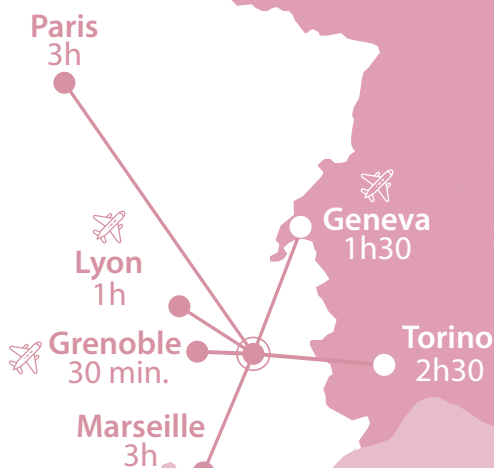
1h30 de Lyon
3h de Paris ou Marseille



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^{ères} 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 passeport 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.

• **Entrepotes** : 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 Été

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^e 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*



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**

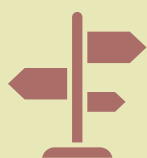
Vue imprenable sur les massifs.

- **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.



**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**





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^{re} 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**



**Mécanique /
Métallurgie**

6 secteurs d'excellence



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^{re} métropole de France en part d'emplois industriels et R&D**
- **2^e 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'événements 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



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



*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.*

Abécédaire Grenoble Alpes

Chartreuse

A
Aventures

B
Belledonne

E
Espaces

D
Dénivelé

G
GRelou

F
Fierté

H
Hauteur

I
Innovation

J
Joie

K
Kebab

L
Liberté

M
Montagnes

N
Nature



Original



Pionnier



Quantique



Sciences

Téléphérique



Recherche



Vibrant



Unique



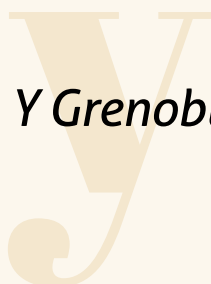
Waouh



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.

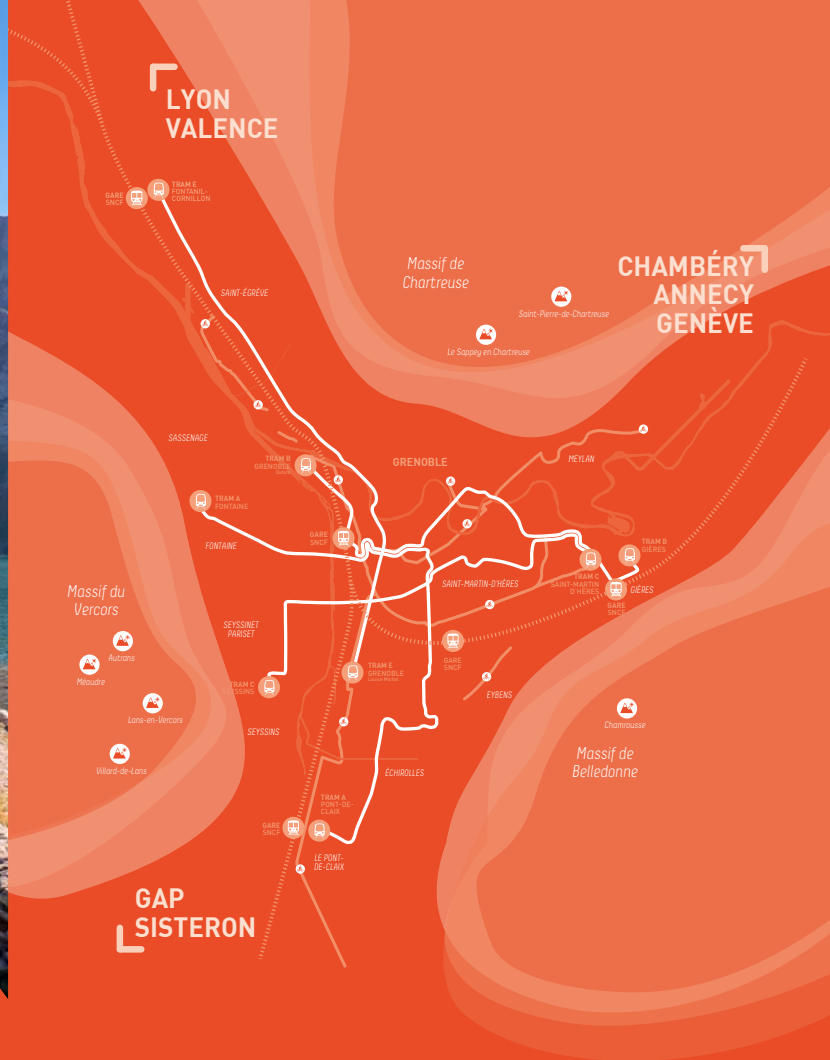
*À ceux que le futur excite, que la nature inspire
et qui veillent à leur environnement.*

*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

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** : Méline Hérenger, Jacques Reboh, Cyril Lailly ; **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.