

Guide des sports

Ville de Grasse



2010-2011

ACCROBRANCHE AOUAGYM AUTOMOBILE ARTS MARTIAUX ATHLETISME BADMINTON
BASKETBALL BOULES BOXE COUNTRY COURSE A PIED CYCLISME DANSE ECHECS
EQUITATION ESCALADE ESCRIME FITNESS FOOTBALL GOLF GYMNASTIQUE
HAND BALL HANDISPORT MUSCULATION PHOTO MOUNTAINBOARD NATATION
PELOTE BASQUE PLONGÉE RAGBYS RUGBY SKI SQUASH TENNIS
TENNIS DE TABLE TIR TRIATHLON VOLLEY BALL YOGA



Grasse. *Vivre la Côte d'Azur de l'intérieur.*
www.ville-grasse.fr



Facteur de cohésion sociale et de santé publique à dimension éducative, le sport est un des éléments indispensables au fonctionnement de notre société et c'est la raison pour laquelle j'ai souhaité que Grassoises et Grassois puissent être dotés, en ce début d'année scolaire, d'un guide sportif.

Pour cet ouvrage, la mission du service des Sports était de rassembler les informations nécessaires aux familles, tant sur le plan des activités proposées qu'en terme de proximité.

À ce titre, pour l'année 2010-2011, vous pourrez choisir, à votre convenance, entre 49 disciplines réparties sur l'ensemble du territoire de la commune de Grasse.

Je tiens à remercier l'ensemble des associations sportives, des clubs privés ainsi que le service des Sports qui, chaque année, œuvrent pour vous proposer de nouvelles prestations.

La richesse sportive de la ville de Grasse est basée sur la diversité, la pluralité et la solidarité. Ces valeurs sont des atouts majeurs qui permettent à chacun de s'épanouir dès le plus jeune âge et de se dépasser pour atteindre, parfois, des niveaux départementaux, régionaux, voire nationaux.

Aussi, c'est avec plaisir que vous trouverez, à la fin de ce guide, les médaillés grassois qui ont excellé dans le sport, et qui, de part leurs performances individuelles, ont été récompensés à titre individuel au niveau national.

Je les en félicite chaleureusement et encourage, dans leurs efforts, ceux qui se sont déjà distingués lors de récentes compétitions.

Sportivement vôtre,

Jean-Pierre LELEUX

Sénateur des Alpes-Maritimes

Maire de Grasse

Président de la communauté d'agglomération Pôle Azur Provence



Chers amis sportifs,

Voici votre nouveau guide des sports élaboré pour l'année 2010-2011. Vous y trouverez le nom de tous les clubs de notre ville avec tous les détails pour les contacter. Pratique pour trouver la structure la plus adaptée à vos envies !

L'année 2010 a été marquée par l'organisation de la première journée-découverte du sport « Viens choisir ton sport ! » le 19 juin dernier à laquelle la population grassoise est venue nombreuse s'essayer aux différentes pratiques. Soyez-en remerciés.

Je tiens également à féliciter le service des sports dirigé par Pierre Lara pour cette initiative qui sera améliorée et développée plus encore en 2011.

Grasse est une ville jeune et sportive, comme en témoignent les 10 000 licenciés sur la commune, soit 20 % de la population.

Nos grands clubs continuent de briller au niveau national de par leurs résultats et leurs écoles de formation remplissent un rôle social conséquent tant au niveau communal qu'intercommunal.

Je souhaite également rendre un hommage tout particulier aux présidents de clubs que je rencontre tout au long de l'année pour leur passion, leur énergie et leur engagement sans faille.

J'adresse aussi mes remerciements aux services des sports et de la communication qui ont oeuvré ensemble pour ce nouveau guide.

Vive le sport, vive Grasse !

Yves Penchienat

Adjoint au maire délégué aux sports

Sommaire

DISCIPLINES SPORTIVES p 5 à 47

RANDONNÉES p 49 à 52

**LES SPORTIFS GRASSOIS 2009/2010
RÉCOMPENSÉS AU NIVEAU NATIONAL** p 53 à 56

INDEX p 59 à 62

DES DISCIPLINES SPORTIVES ET DES RANDONNÉES p 59

DES VOIES DE GRASSE p 60 à 62

SERVICE DES SPORTS

52, chemin du Grand Chêne - 06130 Grasse

Tél : 04 97 05 54 50

secretariat.sports@ville-grasse.fr

www.ville-grasse.fr

Disciplines sportives

ACCROBRANCHE AQUAGYM ARTS MARTIAUX ATHLÉTISME AUTOMOBILE
AQUAGYM ARTS MARTIAUX ATHLÉTISME AUTOMOBILE ACCROBRANCHE
ATHLÉTISME AUTOMOBILE ACCROBRANCHE AQUAGYM ARTS MARTIAUX
AUTOMOBILE AQUAGYM ACCROBRANCHE ARTS MARTIAUX ATHLÉTISME



Accrobranche

Riviera Nature Parcours Aventure

Chemin de la Malle - 06130 Grasse

Tél. 06 99 19 19 29 - E-mail : rivieranature@hotmail.fr

Site : www.rivieranature.fr

ÂGE	PARC OUVERT LES
À partir de 5 ans	Mercredi, samedi et dimanche 10h - 18h + vacances scolaires

Automobile

Association Sportive Automobile de Grasse

6 bd, du Jeu de Ballon - BP 24221 - 06131 Grasse Cedex

Tél. 04 93 36 69 92



Automobile 4x4

Grasse Loisirs

80, route de la Paoute - 06130 Grasse

M. UZZOLI Corrado - Tél. 06 89 33 09 48

Email : info@grasseloisirs.com

Site : www.grasseloisirs.com

A rts martiaux

Aïkido

Académie Grassoise d'Aïkido

Salle polyvalente de Plascassier
18 chemin du Servan - 06130 Grasse
Tél. 06 60 60 46 96
E-mail : alpes-maritimes@aikido.fr
Site : www.alpes-maritimes.aikido.fr



ÂGE	ENTRAÎNEMENT
Enfants	Jeudi 17h30 - 18h30
Adultes	Mardi 20h - 21h30 Jeudi 20h - 21h30
AÏKITAÏSO (gymnastique énergétique rééquilibrante) Adultes	Jeudi 18h30 - 19h30

Aïkido

Académie Saint-Claude Aïkido

Relais information quartier St Claude - 06130 Grasse
Tél. 04 93 08 31 39 - 06 07 01 61 26

ÂGE	ENTRAÎNEMENT
Ados et adultes	Mercredi 19h30 - 21h Vendredi 18h - 19h30

Aïkido

Aïkikai de Grasse

Salle omnisports **N° 1** sur le plan R25
Avenue de Provence - 06130 Grasse
Tél. 04 93 70 72 23 - 06 60 37 81 70
M. TAN Robert



ÂGE	ENTRAÎNEMENT
Enfants (à partir de 6 ans)	Mardi 17h - 19h Samedi 9h30 - 10h30
Adultes	Mardi 19h - 21h30 Jeudi 20h30 - 21h30 Samedi 10h30 - 12h30

Ju Jitsu - Kick Boxing

Open Form

101, avenue Auguste Renoir - 06520 Magagnosc

Tél. 04 93 42 45 19

ÂGE	ENTRAÎNEMENT
KICK BOXING, JIU JITSU BRÉSILIEN Ados / Enfants	Lundi 9h30 - 12h / 14h - 21h Mardi 9h - 21h Mercredi 14h - 21h Jeudi 9h - 21h Vendredi 9h15 - 12h / 14h - 21h
BOXE AMÉRICAINNE, KICK BOXING, BOXE THAÏ, MMA, JIU JITSU BRÉSILIEN, GRAPPLING, GYM, FITNESS, PILATES, MUSCULATION, YOGA Adultes	

Judo

École Grassoise de Judo

23, bis boulevard Émile Zola - 06130 Grasse - Tél. 04 93 36 22 12

ÂGE	ENTRAÎNEMENT
4 - 8 ans	Mardi 17h - 19h Mercredi 10h - 12h et 15h - 17h Vendredi 17h - 19h Samedi 10h - 12h et 15h - 17h
9 - 11 ans	Lundi 17h30 - 19h Mercredi 17h - 18h30 Jeudi 17h30 - 19h Samedi 17h - 18h30
12 ans et +	Lundi 19h - 20h Mardi 19h - 21h Vendredi 19h - 21h

Judo - Ju Jitsu

Judo Club de Grasse

130, avenue Pierre Sépard - 06130 Grasse

Tél. 04 93 36 53 60 - 06 15 01 72 46 - Site : www.judo-grasse.com

ÂGE	ENTRAÎNEMENT
4 - 5 ans	Mercredi 17h30 - 18h30
5 - 6 ans	Lundi et jeudi 17h - 18h
7 - 8 ans	Mardi et vendredi 17h - 18h
8 - 10 ans	Mardi et vendredi 18h - 19h
10 - 15 ans	Lundi et jeudi 18h - 19h15
Adultes	Mardi et vendredi 19h - 20h30
JU JITSU	Lundi 19h15 - 20h15 Mercredi 18h30 - 19h30

Judo - Ju Jitsu

Judo Club du Plan de Grasse

Place de la Poste - Le Plan - 06130 Grasse

Tél. 04 93 40 40 19 - E-mail : marc.rossio@wanadoo.fr

ÂGE	ENTRAÎNEMENT
JUDO	
3 - 4 ans	Mercredi 16h30 - 17h15
4 - 5 ans	Mercredi 17h30 - 18h15
5 - 7 ans	Lundi et jeudi 17h30 - 18h30
8 - 10 ans	Mardi et vendredi 17h30 - 18h30
10 - 12 ans	Mardi et vendredi 18h30 - 19h30
Adultes	Mardi et vendredi 19h30 - 20h30
JU JITSU	
9 - 12 ans	Lundi et jeudi 18h30 - 19h30
+ 12 ans	Lundi et jeudi 19h30 - 20h30
KATA	Samedi 14h - 18h
MUSCULATION - SAUNA	Tous les jours + dimanche matin

Karaté

KARATÉ - TAÏ CHI KARATÉ - KATA

Karaté Challenger Grasse

Espace Chiris N° 34 sur le plan S26

Avenue de Provence - 06130 Grasse

Tél. 04 93 36 16 17

Site : www.karatechallenger.online.fr



ÂGE	ENTRAÎNEMENT
4 - 5 ans	Mercredi 15h - 16h
6 - 8 ans	Lundi et vendredi 17h - 18h
9 - 13 ans	Lundi 18h - 19h15 Mercredi 16h30 - 17h45
14 - 17 ans	Mercredi et vendredi 18h - 19h30
Adultes débutants	mardi et jeudi 19h30 - 21h
Adultes confirmés	mercredi et vendredi 19h30 - 21h
TAÏ CHI KARATÉ	Mercredi 19h30 - 21h Samedi 9h30 - 11h
KATA	mardi 18h - 19h30



Karaté

Sempai Grasse Karaté

Salle omnisports
Avenue de Provence - 06130 Grasse
Tél. 06 83 75 45 07 - 06 80 84 28 08
E-mail : dperonnet@wanadoo.fr
Site : www.sempai-karate-sport.fr

ÂGE	ENTRAÎNEMENT
4 - 10 ans	Mercredi et vendredi 17h - 18h
10 - 14 ans	Mercredi et vendredi 18h - 19h
+ 14 ans	Mercredi 19h - 21h Vendredi 19h - 20h
BODY KARATÉ + 14 ans	Vendredi 20h-21h30

Karaté

Karaté Doazur

Salle polyvalente de Plascassier - 06130 Grasse - Tél. 06 10 18 51 76

ÂGE	ENTRAÎNEMENT
Enfants	Vendredi 19h - 20h
Adultes	Mardi 19h - 21h



Karaté

KARATÉ - AÏKIDO

Dojo Kushanku

Salle Righetti - Le Plan - 06130 Grasse
Tél. 06 61 71 75 37

ÂGE	ENTRAÎNEMENT
KARATÉ DÉFENSE GOJU-RYU Adultes / Ados / Enfants (à partir de 7 ans)	Vendredi 18h30 - 20h30
KARATÉ WADO-RYU Adultes / Ados / Enfants (à partir de 7 ans)	Lundi 18h - 19h30 et jeudi sous réserve
AIKIDO Adultes / Ados	Lundi 19h30 - 21h Jeudi 19h - 21h

Kung Fu

KUNG FU - TAI CHI CHUAN - KICK BOXING

École du Tigre Blanc

Espace Chiris 

Avenue de Provence - 06130 Grasse

Tél. 04 93 36 68 74 - 06 81 98 76 84

M. HARRATHI

Site : www.tigre-blanc.com



ÂGE	ENTRAÎNEMENT
KUNG FU	
5 - 10 ans	Mercredi et vendredi 18h - 19h
11 - 14 ans	Mardi et vendredi 18h30 - 19h30
Adultes	Mardi et vendredi 19h30 - 21h
KICK BOXING	
Enfants	Lundi 18h30 - 19h30
Adultes	Lundi et mercredi 19h30 - 21h
TAÏ CHI CHUAN	Jeudi 19h30 - 21h

Kung Fu Wushu

Le Souffle du Dragon

Salle polyvalente de St Claude

Chemin des Gardes - 06130 Grasse

Tél. 06 24 24 32 77 - 06 27 52 60 27

E-mail : le_souffle_du_dragon06@yahoo.fr



ÂGE	ENTRAÎNEMENT
6 - 12 ans	Mardi et jeudi 18h30 - 19h30
13 - 16 ans	Mardi et jeudi 19h - 21h
Adultes	Mardi et jeudi 19h - 21h



Kung Fu

Yin Yang

Tél. 06 15 40 91 40

M. GIMENEZ José

E-mail : jose.gimenez@hotmail.fr

ÂGE	ENTRAÎNEMENT
5 - 10 ans	Gymnase du collège les Jasmins Mardi 17h - 19h
	Gymnase du collège St Hilaire Vendredi 17h30 - 18h30
11 ans et +	Gymnase du collège les Jasmins Mardi et jeudi 19h - 21h

Self défense

Grasse Martial Académie

Salle polyvalente de St Claude - Chemin des Gardes - 06130 Grasse

Tél. 06 11 98 45 60

À partir de 8 ans

Taekwondo

Centre International Master Park Taekwondo

N° 1 sur le plan R25

Salle omnisports - Avenue de Provence - 06130 Grasse

Tél. 06 03 08 99 73 - Mr EL KELLALI Aziz

E-mail : elkellali@masterpark.fr

Site : www.masterpark.fr

ÂGE	ENTRAÎNEMENT
3 - 6 ans	Lundi et jeudi 18h15 - 19h15
6 - 13 ans	Lundi et jeudi 18h15 - 19h15
14 - 18 ans	Lundi et jeudi 19h15 - 20h45
Adultes	Lundi et jeudi 19h15 - 20h45

Viet Vo Dao

Club Bach Long

Salle Amiral de Grasse - Avenue Maréchal Leclerc - 06130 Grasse **N° 2** sur le plan F11
Tél. 06 16 11 46 45 - M. GARRO Jacques

ÂGE	ENTRAÎNEMENT
6 - 13 ans	Mardi et jeudi 18h - 19h
14 ans et +	Mardi et jeudi 19h - 20h30

Athlétisme

Entente GAC/ASPTT

Stade Perdigon - Route de Pégomas - 06130 Grasse **N° 15** sur le plan I12
Tél. 04 93 77 87 38
E-mail : egac-asptt@wanadoo.fr

ÂGE	ENTRAÎNEMENT
7 - 8 ans	Mercredi 13h30 - 15h Samedi 14h15 - 16h15
9 - 10 ans	Mercredi 15h - 16h30 Samedi 14h15 - 16h15
+ de 10 ans	Contactez le club



BADMINTON BASKET BALL BOULES BOXE
BASKET BALL BOULES BOXE BADMINTON
BOULES BOXE BADMINTON BASKET BALL
BOXE BADMINTON BASKET BALL BOULES

Badminton

Badminton Club de Grasse

Salle Canteperdrix N° 6 sur le plan I9

St Jacques - 06130 Grasse

Tél. 06 77 06 26 63

Mme LATRACE Marie-Pierre



ÂGE	ENTRAÎNEMENT
Adultes	Lundi 19h30 - 22h Mardi 20h - 22h Jeudi 19h30 - 22h

Basket ball

Union Sportive Grassoise

Salle omnisports N° 1 sur le plan R25

Avenue de Provence - 06130 Grasse

Tél. 06 07 68 88 27 - M. BEILLEVAIRE Cédric

E-mail : cedric.beillevaire@orange.fr



ÂGE	ENTRAÎNEMENT
7 - 8 ans mixte	Salle Omnisports - Mercredi 17h - 18h30 Samedi 9h30 - 11h
9 - 10 ans - Garçons	Salle Canteperdrix - Mercredi 17h30 - 19h Salle Les Jasmins - Vendredi 17h30 - 19h Salle Omnisports - Samedi 11h - 12h30
9 - 10 ans - Filles	Salle Les Jasmins - Mercredi 17h30 - 19h
11 - 12 ans - Garçons	Salle Canteperdrix - Lundi 17h30 - 19h30 Salle De Croisset - Jeudi 18h - 20h
13 - 14 ans - Garçons	Salle De Croisset - Mardi 18h - 19h30 Salle Canteperdrix - Jeudi 17h30 - 19h Salle Omnisports - Jeudi 17h30 - 19h Salle De Croisset - Vendredi 18h - 19h30
11 - 14 ans - Filles	Salle Les Jasmins - Mercredi 19h - 20h30
15 - 17 ans - Garçons	Salle De Croisset - Mardi et vendredi 19h30 - 21h Salle Omnisports - Mercredi 18h30 - 20h Salle Omnisports - Jeudi 19h - 20h30 Salle Les Jasmins - Vendredi 19h - 21h30
15 ans et + - Filles	Salle De Croisset - Mardi 21h - 22h30 Salle Omnisports - Jeudi 20h30 - 22h
18 ans et + - Garçons	Salle Omnisports - Mercredi 20h - 22h Salle De Croisset - Vendredi 21h - 22h30
Loisirs / 18 ans et +	Salle Les Jasmins - Mercredi et vendredi 20h30 - 22h

Boule lyonnaise

N° 29 sur le plan H9

Ambiance Bouliste Cercle Grassois

4 route d'Auribeau - Quartier St Jacques - 06130 Grasse - Tél. 04 93 77 94 18
Ouvert du lundi au samedi 15h - 19h30 - Dimanche 9h - 12h

Pétanque et jeu provençal

N° 28 sur le plan F15

Amicale Bouliste St Joseph

16, chemin St Joseph - 06130 Grasse - Tél. 04 93 77 91 00
Ouvert tous les jours de 14h à 19h

Pétanque et jeu provençal

N° 27 sur le plan I12

Grasse Pétanque

77, chemin du Grand Chêne
Boulodrome Gaston de Fontmichel - 06130 Grasse
Tél. 04 93 09 88 28 - 06 23 84 19 58
E-mail : grassepetanque@orange.fr - Site : www.grassepetanque.com
Ouvert tous les jours de 13h30 à 20h (sauf juillet et août)

Pétanque et jeu provençal

N° 30 sur le plan A15

Sporting Club de Magagnosc

6, avenue St Laurent - 06520 Magagnosc - Tél. 04 93 36 56 30
Ouvert tous les jours



Boxe anglaise

Boxing Club de Grasse

N° 9 sur le plan S21

2, allée des Bains
06130 Grasse
Tél. 06 10 15 65 76
E-mail : babarboxing@hotmail.com
Site : www.bcg.vox.com

Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 11h30 / 16h à 21h

Boxe française

N° 10 sur le plan E12

Sport Impact

ZI du Carré - 06130 Grasse
Tél. 06 16 33 29 31 - 06 17 65 70 82 - E-mail : sport.impact.boxe@gmail.com

ÂGE	ENTRAÎNEMENT
À partir de 14 ans	Mardi et jeudi 19h - 20h30 Samedi 8h30 - 10h



COUNTRY COURSE À PIÉD CYCLISME
COURSE À PIÉD CYCLISME COUNTRY
CYCLISME COUNTRY COURSE À PIÉD
COUNTRY COURSE À PIÉD COUNTRY



Country

COUNTRY - WESTERN DANCE - LINE DANCE

The Cowboy Strut

Tél. 06 15 54 72 40

E-mail : thecowboystrut@hotmail.com

Site : www.thecowboystrut.jimdo.com

ÂGE	ENTRAÎNEMENT
Débutants et novices	Salle Amiral de Grasse Lundi 19h30 - 22h
Novices et intermédiaires	Salle École Henri Wallon Mardi 20h - 22h
Intermédiaires et avancés	Salle Amiral de Grasse Vendredi 19h30 - 22h

Country

COUNTRY - LINE DANCE

Crazy Cactus Club

Salle des Augustins - Boulevard du Jeu de Ballon - 06130 Grasse

Tél. 06 29 27 46 93 - E-mail : crazycactusclub@hotmail.com

ÂGE	ENTRAÎNEMENT
Enfants	Mercredi 13h - 14h
Adultes	Mercredi 20h15 - 22h



Course à pied

Courir en Pays de Grasse

N° 15 sur le plan I12

Stade Perdigon - Route de Pégomas - 06130 Grasse

Tél. 04 93 66 59 88 - Fax : 04 93 66 59 89

E-mail : contact@courirenpaysofgrasse.com - Site : www.courirenpaysofgrasse.com

ÂGE	ENTRAÎNEMENT
9 - 16 ans	Mercredi 16h30 - 18h
+ 16 ans	Mercredi 18h - 20h

Cyclisme

Amicale Cyclotouriste Grassoise

Tél. 06 09 06 54 40 - 04 93 70 65 43

Mr GIORDANELLA



À partir de 18 ans - Sorties les mercredis, samedis et dimanches

Départ de 7h à 8h30 selon la saison

Rendez-vous sur le Cours Honoré-Cresp, à côté du kiosque à musique

Cyclisme

Union Cycliste Grassoise

Tél. 04 93 60 12 09 - M. DELUC Pierre

Tél. 06 23 07 16 16 - M. TORTORICI Jean

ÂGE

École de cyclisme à partir de 11 ans

ENTRAÎNEMENT

Sortie le mercredi à 14h30



DANSE CLASSIQUE ORIENTALE COMTEMPORAINE
DANSE ORIENTALE COMTEMPORAINE CLASSIQUE
DANSE COMTEMPORAINE CLASSIQUE ORIENTALE
DANSE CLASSIQUE ORIENTALE COMTEMPORAINE

Danse

DANSE CLASSIQUE - JAZZ, CLAQUETTES
CONTEMPORAIN ET HIP-HOP

Académie Création Danse

Place du Barri - 06130 Grasse

Tél. 04 93 36 11 20 - Fax : 04 93 60 56 30

E-mail : creation-danse@orange.fr

Du lundi au samedi - Préparation aux métiers de la danse

Section « Danse - Études » en partenariat avec l'institut Fénelon et le collège Carnot



Danse

DANSE ÉGYPTIENNE

Association Reflets d'Egypte

Espace Culturel de la Chênaie - 06130 Grasse

Tél. 06 22 11 80 46 - Site : www.oriental-fabienne06.com

Danse

Association Rythmes d'Orient

8, bd Victor Hugo - 06130 Grasse - Tél. 06 77 07 34 54

Danse

Centre Artistique de la Danse

130, av Pierre Sépard - 06130 Grasse - Tél. 04 93 36 97 67 - M. GIRARD Cydrille

Danse

Centre Choréa Danse

14, bd Maréchal Leclerc - 06130 Grasse

Tél. / Fax 04 93 09 02 55

Site : www.choreadanse.com

Email : info@ballet-med.com (Section danse étude)



ÂGE

ÉVEIL, DANSE CLASSIQUE, JAZZ,
CLAQUETTES, CONTEMPORAIN, HIP-HOP,
STRETCHING, NJF, THÉÂTRE, YOGA
Ouvert à tous (amateurs, adultes et pré-pro)

CURSUS CLASSIQUE, CONTEMPORAIN,
JAZZ, CLAQUETTES, THÉÂTRE

Section danse étude

Jeune Ballet Méditerranéen

ENTRAÎNEMENT

Cours du lundi au samedi
Préparation aux concours, examens
et auditions
Stages et ateliers

(Retrait des dossiers après audition)
en partenariat avec :

- Primaire CE2/CM2, Académie des Beaux Arts «Anca Sonia»
- Secondaire, collège Carnot et Institut Fénelon

Danse

Centre Régional d'Art Chorégraphique

10, bd du Jeu de Ballon - 06130 Grasse - Tél. 04 93 36 64 04

Danse

Christine Créativ'Danse

Espace Culturel de la Chênaie - 4, route d'Auribeau - 06130 Grasse

Tél. 04 93 09 61 07

Danse

Compagnie Li La Rose

Espace culturel de la Chênaie et école maternelle Saint-Antoine - 06130 Grasse

Tél. 06 12 91 02 59 - E-mail : masia.nathalie@neuf.fr

Cours le mercredi : 9h15 - 12h et 18h30 - 20h

Danse

Margaret Morris Movement

Espace Culturel Altitude 500 et la Chênaie - 06130 Grasse

Tél. 04 93 36 72 38

E-mail : lacompagnie-cas5@orange.fr - Site : www.danse-mmm-grasse.org

Danse

École de musique, de danse et des arts

Espace culturel de la Chênaie - 4, route d'Auribeau - 06130 Grasse

Tél. 04 93 09 17 16

Danse

DANSE DE SALON ET DE COMPÉTITION

Grasse Danse 06

Salle polyvalente

Quartier St Claude - 06130 Grasse

Tél. 06 20 72 37 50

Cours le vendredi : 19h - 21h



Danse

Jazzy Dance Centre

129, av Auguste Renoir - 06520 Magagnosc

Tél. 04 93 42 49 84

Danse

ROCK - SALSA - CHA CHA - TANGO - PASO DOBLE - VALSE...

Star Dance Côte d'Azur

Salle située au Plan (place de la Poste) - 06130 Grasse

Tél. 06 70 28 91 50



ECHECS EQUITATION ESCALADE ESCRIME
EQUITATION ESCALADE ESCRIME ECHECS
ESCALADE ESCRIME ECHECS EQUITATION
ESCRIME ECHECS EQUITATION ESCALADE

Échecs

Grasse Échecs

École Pra d'Estang - Quartier St Claude 06130 Grasse
Tél. 06 10 65 15 09 - M. CANET Gérard - E-mail : grasse-echecs@orange.fr

ÂGE	ENTRAÎNEMENT
À partir de 5 ans	Mercredi 14h - 16h30 Samedi 14h - 20h

Équitation

Club Hippique de Grasse

168, route de Cannes - 06130 Grasse
Tél. 04 93 70 55 41 - Fax : 04 93 70 81 17 - Site : www.clubhippiquedegasse.com
À partir de 4 ans

Équitation

Les Ecuries d'Épona

Plateau Roquevignon - Chemin de Clairette - Avenue Copernic - 06130 Grasse
Tél. 04 93 36 71 22 / 06 60 37 63 66 - E-mail : lesecuriesdepona@orange.fr
Baby poney à partir de 4 ans


Équitation

Le Paradenya Pony Club

42, chemin de la Mosquée - 06130 Grasse
(entrée par avenue St Exupéry, après la piscine Harjès)
Tél. 04 93 36 13 23

Escalade - Montagne

Groupe Montagne Altitude 500

 N°2 sur le plan F11 Maison des Associations
16, rue de l'Ancien Palais de Justice - 06130 Grasse
Tél. 06 78 08 37 35 - M. RASAMOELINA
Site : <http://gma500.free.fr>
Réunion le jeudi soir à 20h

Escrime

Cercle d'Escrime Pays de Grasse

 N°11 sur le plan G13 Salle d'arme inter communale
2, rue Martine Carol - 06130 Grasse
Tél. 04 93 36 50 07
E-mail : cercledescrimedegrasse@wanadoo.fr
Site : www.escrimegrassse.info
À partir de 6 ans



FITNESS FOOTBALL FOOTBALL A 7
FOOTBALL FOOTBALL A 7 FITNESS
FOOTBALL A 7 FITNESS FOOTBALL
FITNESS FOOTBALL FOOTBALL A 7



Fitness

Keep Cool

140, avenue Sidi Brahim - 06130 Grasse
Tél. 04 93 09 18 93 - Site : www.keepcool.fr

Fitness

PAM Loisirs

Place du Barri (face à la Poste centrale) - 06130 Grasse
Tél. 06 82 67 16 35 - Fax : 04 93 60 56 30 - E-mail : pam.loisirs@orange.fr

ÂGE	COURS
Ados - Adultes - Séniors	Lundi au samedi 10h - 20h non stop

Fitness

Soft Squash Fitness

133, chemin St Marc - 06130 Grasse
Tél. 04 93 09 88 33 - Site : www.soft-grasse.com

Fitness

X Training

25, traverse de la Paoute - Plan de Grasse - 06130 Grasse
Tél. 04 93 77 91 23 - Site : www.xtraining.fr

Football à 7

Etoile Sportive du Pays de Grasse

24, chemin du Lac - Stade Chilette - 06130 Grasse

Tél. 06 08 78 73 14 - M. MUS Robert

N° 18 sur le plan G15

Football

Racing Club de Grasse

101, avenue de la Libération N° 16 sur le plan H9

Stade Jean Girard - 06130 Grasse

Tél. 04 93 70 62 74 - Fax : 04 93 77 93 89

E-mail : rcgrasse@club.fr

Site : www.rcgrasse.com



ÂGE	ENTRAÎNEMENT
5 - 8 ans	Stade Jean Girard - Mercredi 13h45 - 15h45
9 - 10 ans	Stade Jean Girard - Mercredi 16h - 18h15
11 - 12 ans	Stade La Paoute - Lundi 17h30 - 19h Mercredi 14h - 16h30
13 - 14 ans	Stade La Paoute - Lundi 19h - 20h45 Mercredi 16h30 - 18h Vendredi 17h30 - 19h15
15 - 16 ans	Stade La Paoute - Mardi 17h30 - 19h15 Mercredi 18h - 19h30 Jeudi 17h30 - 19h15
17 - 18 ans	Stade La Paoute - Mardi 19h15 - 21h Jeudi 19h15 - 21h
19 ans et +	Contacteur le club

Football

Union Sportive du Plan de Grasse

24, chemin du Lac - Stade Chilette - Le Plan - 06130 Grasse

Tél. 04 93 09 22 14 - Fax : 04 93 70 42 88

E-mail : uspf@wanadoo.fr - Site : www.footplan06.fr

N° 18 sur le plan G15

ÂGE	ENTRAÎNEMENT
5 - 8 ans	Mercredi 14h - 16h
9 - 10 ans	Lundi 17h30 - 19h • Mercredi 16h - 17h30
11 - 12 ans	Mardi 17h30 - 19h • Jeudi 17h30 - 19h
13 - 14 ans	Mercredi 17h30 - 19h • Vendredi 17h30 - 19h
15 - 16 ans	Mardi 18h - 19h30 • Jeudi 18h - 19h30
17 - 18 ans	Lundi 19h15 - 21h • Mercredi 19h15 - 21h
19 ans et +	Contacteur le club



G O L F G Y M N A S T O U E
G Y O M N F A S T J N A S T G O U E
G Y O M N F A S T J N A S T G O U E

G



Golf

Golf Country Club de Saint Donat

270, route de Cannes - 06130 Grasse

Tél. 04 93 09 76 60

N° 31 sur le plan J 14

Site : www.golfsaintdonat.com



Golf

Golf du Claux Amic

1, route des 3 Ponts - 06130 Grasse

N° 33 sur le plan C 7

Tél. 04 93 60 55 44 - Fax : 04 93 60 55 19

E-mail : info@claux-amic.com

Site : www.claux-amic.com

Gymnastique

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN

Association Sportive

des Enseignants de Grasse et Environ

Michelle BOUVIER - Tél. 04 93 70 08 71

Entraînement à la marternelle St Antoine

Mardi et jeudi 18h30 - 19h30



Gymnastique

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FÉMININE

ET TRAMPOLINE

N° 14 sur le plan I 2

Entente Gymnique Grassoise

Gymnase Perdigon

Route de Pégomas - 06130 Grasse

Tél. 04 93 09 80 00

E-mail : entente-gym-grasse@orange.fr



ÂGE	ENTRAÎNEMENT
3 ans - Mixte	Mercredi 9h15 - 10h10
4 ans - Mixte	Mercredi 10h20 - 11h10
5 ans - Mixte	Mercredi 11h20 - 12h15
6 - 9 ans - Filles	Mercredi 13h30 - 15h
6 - 10 ans - Garçons	Mardi 18h30 - 20h
10 - 12 ans - Filles	Jeudi 17h - 18h30
Ados	Jeudi 18h30 - 20h30
TRAMPOLINE	
8 - 11 ans mixte	Mercredi 18h - 19h

Gymnastique

ASPTT Grasse

2, rue Martine Carol - 06130 Grasse

Tél. 04 93 09 18 33 / 06 64 90 77 19 - E-mail : grasse@asptt.com

ÂGE	ENTRAÎNEMENT
REMISE EN FORME Adultes femmes	N° 1 sur le plan R25 Salle omnisports Lundi et jeudi 17h - 18h15
BABY SPORTS 3 - 5 ans	École maternelle de St Jacques Mercredi 9h ou 10h15 ou 11h30



Gymnastique

GYM PLURIELLES

Gymnastique Volontaire de Grasse

Tél. 06 10 17 73 77 / 04 93 70 21 70

Mme PEUCHOT

E-mail : marie-claude.peuchot@neuf.fr

ÂGE	ENTRAÎNEMENT
Adultes de 18 à 60 ans	N° 2 sur le plan F11 N° 7 sur le plan F12 N° 1 sur le plan R25 Salle Amiral de Grasse Lundi et vendredi 18h30 - 19h30 Salle de Croisset Lundi et mercredi 18h30 - 19h30 Salle omnisports Mardi, jeudi et vendredi 12h15 - 13h15 Salle St Antoine Mardi et vendredi 9h - 10h Mardi 19h - 20h Jeudi 19h - 20h Salle Righetti - Le Plan Mardi 18h30 - 19h30
Seniors	Salle Righetti - Le Plan Jeudi 15h - 16h Vendredi 17h15 - 18h15 Salle St Antoine Mardi 15h30 - 16h30



Gymnastique

BIEN-ÊTRE DU CORPS ET DE L'ESPRIT

Association Yochigym

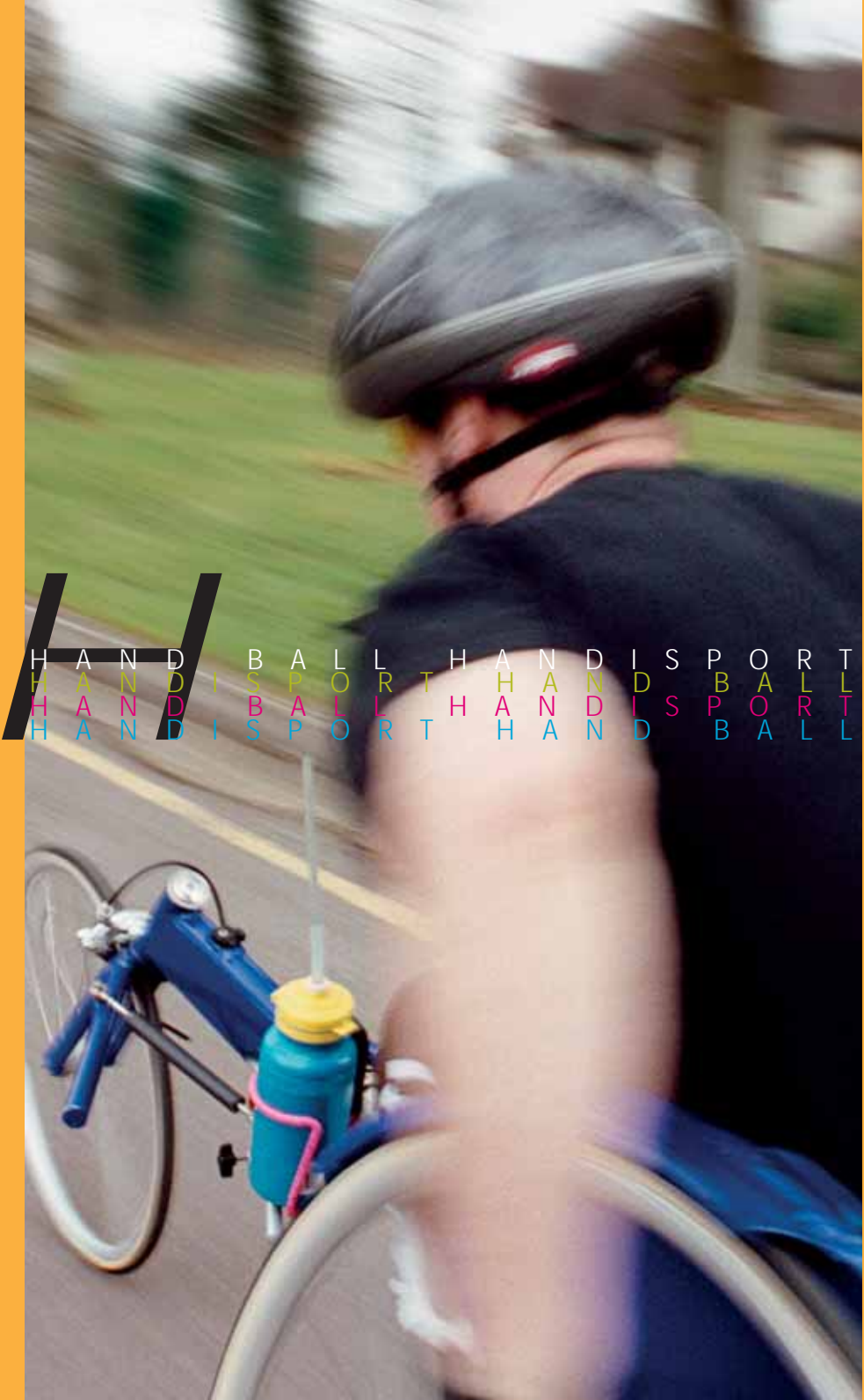
Espace culturel de la Chenaie - St Jacques

06130 Grasse

Tél. 04 93 60 86 51

E-mail : yochigym@laposte.net

Cours du lundi au vendredi



H
H
H

A
A
A

N
N
N

D
D
D

B
B
B

A
A
A

L
L
L

L
L
L

R
R
R

T
T
T

H
H
H

A
A
A

N
N
N

D
D
D

I
I
I

S
S
S

P
P
P

O
O
O

R
R
R

L
L
L

T
T
T

Handball

ASPTT Grasse Mouans-Sartoux - SECTION FÉMININE

Tél. 04 93 70 05 05 - Mme DUCHENE Pierrette - Tél. 06 89 98 36 61 - M. PETIT Yannick

ÂGE	ENTRAÎNEMENT
Moins de 10 ans	Salle Tocqueville - Samedi 10h30 - 12h
10 - 11 ans N° 5 sur le plan F13	Salle Tocqueville - Lundi et mercredi 17h15 - 18h45
12 - 13 ans	Salle Tocqueville - Mardi et jeudi 17h15 - 18h45
14 - 15 ans	Salle Tocqueville - Mardi et jeudi 18h45 - 20h15
16 - 17 ans	Salle Tocqueville - Mardi 18h45 - 20h15 Salle Canteperdrix - Vendredi 18h45 - 20h15
18 ans et +	Salle Tocqueville - Mardi et jeudi 20h15 - 22h Salle Mouans-Sartoux - Vendredi 20h15 - 22h
Loisirs N° 6 sur le plan I9	Salle Canteperdrix - Mercredi 20h30 - 22h

Handball

ASPTT Grasse Handball - SECTION MASCULINE

Tél. 06 89 98 36 61 - M. PETIT Yannick

ÂGE	ENTRAÎNEMENT
Moins de 10 ans	Salle Tocqueville - Samedi 10h30 - 12h
10 - 11 ans	Salle Tocqueville - Lundi et mercredi 17h15 - 18h45
12 - 13 ans N° 5 sur le plan F13	Salle Canteperdrix - Mardi 17h30-18h45 Salle Tocqueville - Vendredi 17h15-18h45
14 - 15 ans N° 6 sur le plan I9	Salle Canteperdrix - Mardi 18h45 - 20h Vendredi 18h45 - 20h15
16 - 17 ans	Salle Tocqueville - Mercredi et vendredi 18h45 - 20h15
18 ans et +	Salle Tocqueville - Lundi 20h15 - 22h Salle Canteperdrix - Vendredi 20h15 - 22h
Séniors	Salle Tocqueville - Mercredi et vendredi 20h15 - 22h
Loisirs	Salle Canteperdrix - Mercredi 20h - 22h

Handisport

Club des Handicapés Sportifs Azuréens

Tél. 06 81 17 39 38 - Mme SCARPINATO Patricia

ÂGE	ENTRAÎNEMENT
CYCLISME - À partir de 7 ans	
NATATION À partir de 7 ans	À Cannes la Bocca, piscine Coubertin Jeudi 20h - 21h30 - Samedi 10h - 12h
JUDO (pour déficients visuels) À partir de 7 ans	Judo club du Plan de Grasse Mardi et jeudi 19h30 - 20h30



M

MUSCULATION MOTO MOUNTAINBOARD
MOTO MOUNTAINBOARD MUSCULATION
MOUNTAINBOARD MUSCULATION MOTO
MUSCULATION MOTO MOUNTAINBOARD

Moto

MOTOCYCLISME - TRIAL - ENDURO - CROSS - MOTO ANCIENNES

Amical Motor Club de Grasse

Président : OLIVIER Daniel - E-mail : bultacodaniel@hotmail.fr

Secrétaire : BORSOTTO Danielle - E-mail : andre.borsotto@wanadoo.fr

Tél. 04 93 70 26 57

ÂGE	ENTRAÎNEMENT
Entraînement à partir de 9 ans	Terrain de trial à Altitude 500



Mountainboard

Rastarocket 06

Tél. 06 49 44 25 02

M. LEFRANC Olivier

ÂGE	ENTRAÎNEMENT
À partir de 8 ans	Parc de la Corniche Samedi et dimanche après-midi

Musculation

Salle municipale de musculation « Grasse Nord »

N° 13 sur le plan S21

Allée des Bains - 06130 Grasse - Tél. 04 97 05 57 05

Du lundi au vendredi de 10h à 14h et 16h à 20h

Musculation

Salle municipale de musculation « Les Fleurs de Grasse »

N° 12 sur le plan H14

50, route de Cannes - 06130 Grasse - Tél. 04 93 40 85 93

Du lundi au vendredi de 10h à 14h et 16h à 20h



Natation

NATATION - AQUAFITNESS - AQUADYNAMIC - AQUAGYM PRÉNATAL

Les Dauphins de Grasse

Piscine Harjès - Avenue St Exupéry - 06130 Grasse

Tél. 04 93 36 91 61 - Site : www.dauphinsdegrasse.com

Secrétariat tous les jours 17h - 20h et samedi 9h - 11h

N° 23 sur le plan C13

ÂGE	ENTRAÎNEMENT
5 - 8 ans	École de natation
10 - 15 ans - Ados	Natation perfectionnement
Adultes	Natation de compétition - Aquafitness Aquadynamic et aquagym prénatal



P E L O T E B A S Q U E P L O N G É E
 P L O N G É E B A S Q U E P L O N G É E
 P L O N G É E B A S Q U E P L O N G É E

Pelote basque

Union Sportive du Plan de Grasse

N° 25 sur le plan G15

Le Trinquet - 10, chemin du Lac - 06130 Grasse
 Tél. 06 16 47 58 37 - M. BAIETTI

ÂGE	ENTRAÎNEMENT
7 ans et +	mercredi et samedi



Plongée

PLONGÉE EN SCAPHANDRE

Estérel Plongée

Tél. 06 70 39 05 34

E-mail : tonclub@esterelplongee.fr

esterel.plongee@wanadoo.fr

Site : www.esterelplongee.fr

ÂGE	ENTRAÎNEMENT
À partir de 8 ans	Piscine Harjès (de octobre à avril) Samedi 18h - 20h

R

R
R
R
R

C
C
C
C

G
G
G
G

B
B
B
B

Y
Y
Y
Y

R
R
R
R

U
U
U
U

G
G
G
G

B
B
B
B

Y
Y
Y
Y





Rugby

Rugby Olympique de Grasse

N° 15 sur le plan I12

Stade Perdigon

Route de Pégomas - 06130 Grasse

Tél. 04 93 70 72 55

Fax : 04 92 42 03 16

E-mail : rugbyolympiquegrasse@wanadoo.fr

Site : www.rograsse.fr

ÂGE	ENTRAÎNEMENT
École de rugby	Mercredi après-midi et samedi matin
Moins de 17 ans	Mardi et jeudi soir
Moins de 19 ans	Mardi et jeudi soir
Moins de 21 ans	Mercredi et vendredi soir
Seniors	Lundi, mercredi et vendredi soir



Rugby

Ruby Tourist

N° 15 sur le plan I12

Stade Perdigon

Tél. 06 87 58 09 49

M. FORNERO Jean-Marie

Site : www.rubytourist.com

ÂGE	ENTRAÎNEMENT
À partir de 30 ans	Lundi 19h - 21h



S
S
S

S K I A L P I N S Q U A S H
S Q U A S H P I S K I S O U L A P S H
S Q U A S H P I S K I S O U L A P S H

Ski

SKI ALPIN – SNOWBOARD

Ski Club de Grasse

Parking Notre Dame des Fleurs

06130 Grasse

Tél. 06 24 92 49 01

Fax : 04 93 09 60 05

Site : www.skiclubgrasse.com



ÂGE

À partir de 7 ans

ENTRAÎNEMENT

Auron, Isola 2000, Valberg,

Gréolières-les-Neiges

et La Foux d'Allos

Sortie le mercredi 8h - 17h30

et le samedi 7h - 19h

Ski

ASPTT de Grasse

Tél. 06 85 71 23 95 - M. LEPAN Serge

Email : grasse@asptt.com

Pour les adultes

Squash

Soft Squash Fitness

133, chemin St Marc - 06130 Grasse

Tél. 04 93 09 88 33

Site : www.soft-grasse.com

T

TENNIS TENNIS DE TABLE TIR TRIAL
TRIATHLON TWIRLING BATON
TENNIS DE TABLE TIR TRIAL TENNIS
TWIRLING BATON TRIATHLON



Tennis

Association Sports et Loisirs

N° 21 sur le plan H9

Tennis de La Chenaie - Quartier St Jacques - 06130 Grasse
Tél. 04 93 70 28 70 / 04 93 70 22 45 - Mme LUBATTI
Renseignements à la mairie annexe de St Jacques

ÂGE	ENTRAÎNEMENT
Ouvert aux particuliers	du lundi au dimanche (excepté mercredi)
École de tennis	Mercredi 9h - 12h et 14h - 18h



Tennis

ASPTT Grasse

N° 22 sur le plan C11

Tennis Altitude 500
Route Napoléon - 06130 Grasse

Professeur : OTTOMANI Julien

Tél. 04 93 36 87 60 - 06 03 26 05 13

Site : www.grasse.asptt.com

À partir de 6 ans

Tennis

Tennis Club de Grasse

N° 20 sur le plan J15

190 route de Cannes - 06130 Grasse
Tél. 04 93 70 22 86 - Fax : 04 93 77 91 84

E-mail : tcgrasse@hotmail.com - Site : www.tcgrasse.com



Tennis de table

ASPTT Smash Club de Grasse

N° 4 sur le plan E10

Salle St Éxupéry
3, bd Antoine Maure - 06130 Grasse

Tél. 06 10 20 28 03 - M. PELLAT Eric

ÂGE	ENTRAÎNEMENT
À partir de 6 ans	Mercredi à partir de 15h Tous les jours 17h - 22h

Tir

Avenir de Grasse

Tél. 04 93 36 91 99 - Mme FEL Josette

E-mail : avenirdegrasse1@orange.fr - Site : <http://avenirdegrasse.fr>

ÂGE		ENTRAÎNEMENT
8 - 14 ans	N° 34 sur le plan S26	Espace Chiris - Tél. 04 93 36 22 16 Mercredi et samedi 14h - 17h
À partir de 18 ans	N° 9 sur le plan S21	Allée des Bains - Tél. 04 93 36 51 59 Mercredi 14h30 - 22h Samedi 14h30 - 19h

Triathlon

Triathlon du Pays Grassois

Tél. 06 74 98 08 99 - M. SANGUINET - Site : www.triathlon-grassois.com

ÂGE		ENTRAÎNEMENT
COURSE 8 - 16 ans		Stade Perdigon Mardi 18h - 19h
NATATION 8 - 16 ans		Piscine Harjès Jeudi 18h - 19h
VÉLO 8 - 16 ans		Tennis Mouans Sartoux Samedi 9h30 - 11h30
16 ans et +		Contactez le club

Twirling bâton

Union Sportive du Plan de Grasse

Salle les Jasmins N° 3 sur le plan H14

10, chemin Ste Marguerite

Le Plan - 06130 Grasse

Tél. 06 74 91 06 25 - Mme JÉROME Sabine

E-mail : sabinejerome@yahoo.fr

Site : <http://twirlingbatonplandegrasse.com>



ÂGE		ENTRAÎNEMENT
Débutants - 4 - 6 ans Approche du Twirling par le jeu		Samedi 13h30 - 14h30
6 - 15 ans		Lundi 17h30 - 18h45 Jeudi 17h15 - 19h Samedi 13h30 - 14h45
Entraînements groupe compétition		Contactez le club

V O L L E Y B A L L V O L L E Y B A L L
V O L L E Y B A L L V O L L E Y B A L L
V O L L E Y B A L L V O L L E Y B A L L



Volley ball

Grasse Volley ball

Salle omnisports - Avenue de Provence - 06130 Grasse

Tél. 06 32 84 04 46 - M. CALLEJON Ruben - E-mail : callejon.ruben@me.com

ÂGE	ENTRAÎNEMENT
7 - 8 ans N° 1 sur le plan R25	Salle omnisports - Vendredi 18h - 19h30
9 - 10 ans	Salle St Hilaire - Mercredi 17h - 18h30
11 - 12 ans	Salle St Hilaire - Mercredi et vendredi 18h30 - 20h
13 - 14 ans - Filles N° 8 sur le plan E10	Salle omnisports - Lundi 18h30 - 20h Salle St Hilaire - Jeudi 18h30 - 20h
13 - 14 ans - Garçons	Salle St Hilaire - Mercredi et vendredi 18h30-20h
15 - 16 ans - Filles	Salle omnisports - Lundi 18h30 - 20h Salle St Hilaire - Jeudi 18h30 - 20h
15 - 16 ans - Garçons	Salle omnisports - Lundi 18h30 - 20h Salle St Hilaire - Vendredi 18h30 - 20h
17 - 20 ans - Filles	Salle St Hilaire - Lundi 20h - 22h Salle omnisports - Vendredi 20h - 22h
17 - 20 ans - Garçons	Salle omnisports - Lundi 18h30 - 20h Salle St Hilaire - Vendredi 18h30 - 20h
21 ans et + - Filles	Salle St Hilaire - Lundi et jeudi 20h - 22h Salle omnisports - Mardi et vendredi 20h - 22h
21 ans et + - Garçons	Salle omnisports - Lundi 20h - 22h Salle St Hilaire - Mercredi 20h - 22h
21 ans et + - Détente loisirs	Salle St Hilaire - Mardi 20h - 22h
21 ans et + - Loisirs Compét.	Salle De Croisset - Lundi et mercredi 20h - 22h

Volley ball

Association Sportive des Enseignants de Grasse et Environ

Yves BERENGER

Tél. 06 09 67 08 07



Entraînement à la salle St Hilaire - Mardi 17h - 19h30

Y
Y
Y
Y

O
O
O
O

G
G
G
G

A
A
A
A

Y
Y
Y
Y

O
O
O
O

G
G
G
G

A
A
A
A

Y
Y
Y
Y

O
O
O
O

G
G
G
G

A
A
A
A

Y



Yoga

SÉANCE DE BIEN-ÊTRE - RELAXATION - MÉDITATION

Association Energésens

Tél. 04 93 40 48 10 - 06 73 32 87 64

E-mail : energesens@wanadoo.fr - Site : www.energesens.com

Yoga

Association EST QUI LIBRE

Le Plan de Grasse - 06130 Grasse

Sophie BOUCARD

Tél. 06 03 48 09 83

E-mail : yogasophie@sfr.fr



ÂGE	COURS
Adultes	Lundi et jeudi 12h30 - 13h30 Cours particuliers à domicile sur RDV

Yoga

BIEN-ÊTRE DU CORPS ET DE L'ESPRIT

Association Yochigym

Espace culturel de la Chenaie - St Jacques - 06130 Grasse

Tél. 04 93 60 86 51 - E-mail : yochigym@laposte.net

ÂGE	COURS
Adultes	Mardi 11h - 12h30 Vendredi 10h - 11h30

Yoga

MÉDITATION

Association Zen de Grasse

Maison des associations

Tél. 04 93 70 24 65

Mercredi 18h30 - 19h30

Yoga

École Sivananda

520, route des Aspres - 06130 Grasse

Tél. 06 14 91 00 89

Randonnées

RANDONNÉES PROMENADES A GRASSE
PROMENADES A GRASSE RANDONNÉES
RANDONNÉES PROMENADES A GRASSE
PROMENADES A GRASSE RANDONNÉES



Route des Trois Ponts

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Lieu de départ	Avenue Copernic - Ancienne route de Cabris N° 1 sur le plan D10
Stationnement	Au début de la route (renforcement)
Distance	10 Km - Parcours en aller retour
Difficulté	Rando moyenne
Dénivelé	Montée : + 150 Descente : - 150
Exposition	Sud ouest
Nature du sol	Route goudronnée
Temps	2h
Particularité	Petite route ombragée Circuit pédestre ou VTT

Circuit de Magagnosc

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Lieu de départ	Jardins de la Princesse Pauline Boulevard Reine Jeanne N° 2 sur le plan D11
Stationnement	Au bord de la route
Distance	10,7 Km
Difficulté	Rando moyenne
Dénivelé	Montée : + 300 Descente : - 300
Exposition	Sud / Sud est
Nature du sol	Piste et sentier rocailleux
Temps	4h
Particularité	Boucle en balcon, nombreux points de vue
Itinéraire	

Prendre la RD111 puis le chemin de la Corniche qui, après avoir franchi le Foulon, retrouve la RD111. Prendre les escaliers jusqu'à un belvédère.

Traverser le plateau de la Corniche, suivre le sentier puis prendre la piste DFCl. Au début de cette piste, prendre le chemin du Pilon puis passer devant l'oratoire et descendre le chemin jusqu'à croiser le canal du Foulon.

Suivre le canal, l'allée des Chênes et traverser l'avenue du Grand Castellas pour descendre sur le Vallon St Christophe. Remonter par le chemin des Acacias, regagner l'aqueduc et retrouver l'itinéraire aller.

Tour de la Marbrière

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Lieu de départ	Route Napoléon N85 - Tennis Altitude 500 N° 3 sur le plan C11
Stationnement	Devant les tennis
Distance	5,3 Km
Difficulté	Rando moyenne
Dénivelé	Montée : + 380 Descente : - 380
Exposition	Sud
Nature du sol	Sentier rocailleux
Temps	3h30
Particularité	Circuit en boucle, garrigue

Circuit du Belvédère - Chemin du Pavillon de Thé

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Lieu de départ	Chemin de la Coste inférieure N° 4 sur le plan D12
Stationnement	Au bord de la route - Avenue Victoria
Distance	6 Km - Parcours aller retour
Difficulté	Rando moyenne
Dénivelé	Montée : + 250 Descente : - 250
Exposition	Sud
Nature du sol	Route et sentier
Temps	1h30
Particularité	Parcours ombragé, point du vue
Itinéraire	

Prendre le chemin de la Coste d'Or inférieure puis traverser le boulevard Rothschild au n°20, prendre le chemin de la Coste d'Or supérieure. Reprendre le boulevard Rothschild en direction de Digne. Prendre au n°4 du chemin de la Corniche puis sortir sur le boulevard Kennedy. Continuer sur le chemin du Belvédère, possible crochet vers le Pavillon de Thé par le sous-bois.

Canal de la Siagne - 1^{er} circuit

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE	
Lieu de départ	48, avenue Henri Dunant N° 5 sur le plan G11
Stationnement	Petit parking à côté de l'entrée du CAT
Distance	4 Km - Parcours aller retour
Difficulté	Aucune
Dénivelé	Nul
Exposition	Sud
Nature du sol	Plat et nivelé
Temps	1h
Particularité	Canal couvert

Canal de la Siagne - 2^e circuit

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE	
Lieu de départ	106, avenue Sidi Brahim N° 6 sur le plan G13
Stationnement	Difficile, aux abords immédiats
Distance	4 Km - Parcours aller retour
Difficulté	Aucune
Dénivelé	Montée : + 50 Descente : - 50
Exposition	Nord
Nature du sol	Nivelé
Temps	1h
Particularité	Canal couvert, deux traversées de route

Estramousse

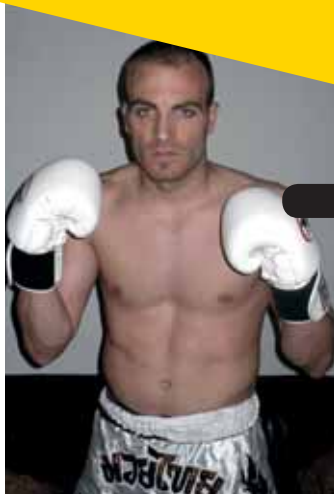
CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Lieu de départ	45, boulevard Schley - Quartier St François N° 7 sur le plan E8
Stationnement	Aux alentours
Distance	8 Km - Parcours aller retour
Difficulté	Rando moyenne
Dénivelé	Montée : + 300 Descente : - 300
Exposition	Sud est
Nature du sol	Route
Temps	2h
Particularité	Petite route ombragée, peu de circulation
Itinéraire	
Au chemin du Pilon d'Escarabin, prendre à gauche pour se rendre à Cabris.	

Le Pilon

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Lieu de départ	Le Pré du Lac Au carrefour, prendre le chemin de Vence
Stationnement	Parking public du Pré du Lac
Distance	4 Km - Parcours aller retour
Difficulté	Rando moyenne
Dénivelé	Montée : + 200 Descente : - 200
Exposition	Sud est
Nature du sol	Route et chemin damé
Temps	1h30



Open Form

GHIGO Jean-Philippe

Champion de France de Boxe Américaine x 2
Vice-champion d'Europe de Kick
Champion de France de Thai

Académie Création Danse

MENETRE Marielle

1^{er} prix ballet classique
à Monaco et San Remo



HAMIDI Lisa

Médaille d'or jazz concours CND
région PACA



Courir en Pays de Grasse

SIGNORIO Patricia

Pensionnaire depuis 4 ans
de l'équipe de France des 100 km
En préparation pour le mois d'octobre des
Championnats du Monde des 100 km à GIBRALTAR

Grasse Echecs

FORESTIER Carole

Championne de France d'Echecs 2010
catégorie junior



Sempai Grasse Karaté

(de gauche à droite)

**CARANDANTE Axel,
PERONNET Mathieu
et ANDRÉ Yohann**

3^{ème} championnat de France de Karaté

US Plan de Grasse

(de gauche à droite)

COTTA Fabien et ROUDIER Florian

Champions de France Nationale A
Paleta gomme pleine en fronton



SCHOENN Christine

Pré-sélectionnée en équipe de France
handi tennis

Championne de France 2008

Vice championne de France 2009

13^{ème} mondiale



Amical Motor Club

COLAIRO Téo

Champion de France MT1



CHANTEGRET Antoine

Vice Champion de France Minime



TEMPIER Cédric

Champion de France Senior 2 / Cadet



LANIEL Guillaume

Champion de France Senior 1



LERDA Jean-Philippe

Vice Champion de France Open

LES SPORTIFS GRASSOIS 2009/2010
RÉCOMPENSÉS AU NIVEAU NATIONAL

Centre Choréa Danse

(à droite)

CUADRADO Estéban

Opéra de Paris

(à gauche)

OPERTO Florent

Ecole Nationale de Munich

GALLARGUE Fabrice

Soliste « Ballets Maurice Béjart »

SOLANO Philippe

Soliste « San Francisco Ballets »



Photo Nice Matin



ASA Grasse

(de gauche à droite)

SARRAZIN Stéphane, VOUILLOZ Nicolas

Champions de France course automobile

DISCIPLINES SPORTIVES

A

Accrobranche	p 5
Automobile	p 5
Arts martiaux	p 6 à 12
(Aïkido - Boxe Thaï - Judo - Ji Jitsu Karaté - Kung Fu Self défense Taekwondo - Viet Vo Dao...)	

Athlétisme	p 12
------------	------

B

Badminton	p 14
Basket ball	p 14
Boules	p 15
(Boule Lyonnaise - Jeu Provençal - Pétanque)	
Boxe anglaise	p 15
Boxe française	p 15

C

Country	p 17
Course à pied	p 17
Cyclisme	p 18

D

Danse	p 20 à 21
-------	-----------

E

Échecs	p 23
Équitation	p 23
Escalade - Montagne	p 23
Escrime	p 23

F

Fitness	p 25
Football à 7	p 26
Football	p 26

G

Golf	p 28
Gymnastique	p 28 à 29

H

Handball	p 31
Handisport	p 31

M

Moto	p 33
Mountainboard	p 33
Musculation	p 33

N

Natation	p 34
----------	------

P

Pelote basque	p 35
Plongée	p 35

R

Rugby	p 37
-------	------

S

Ski alpin	p 39
Squash	p 39

T

Tennis	p 41
Tennis de table	p 41
Tir	p 42
Triathlon	p 42
Twirling bâton	p 42

V

Volley ball	p 44
-------------	------

Y

Yoga	p 46 à 47
------	-----------

RANDONNÉES

Route des Trois Ponts	p 49
Circuit de Magagnosc	p 49
Tour de la Marbrière	p 50
Circuit du Belvédère	p 50

Canal de la Siagne (1 ^{er} circuit)	p 51
Canal de la Siagne (2 ^e circuit)	p 51
Estramousse	p 52
Le Pilon	p 52

Index

des voies de Grasse

A

Acacias (ch. des) B13
Acanthes (ch. des) I9
Adrets (ch. des) I18
Aicard (av. Jean) H10
Aires (pl. aux) O *P23
Alambic (rond-point) H13
Albert 1er (bd) D11
Alouettes (ch. des) H12
Altitude 500 (rond-point) C11
Amandiers (al. et rés. des) J10
Ancien Palais de Justice *R21
(rue de l')
Ayrbaud (r. Joseph d') H10
Arbousiers (ch. des) B13
Arène (av. Paul) H10
Aspres (ch. des et rd-pt) H13
Aubépines (ch. des) G8
Audibergue (r. de l') G10
Augustins (rue des) *Q22
Auribeau (rte d') K10
ou victoire du 8 Mai 45
Autran (bd Cdt) D12

B

Bains (imp. des) *S21
Ballonnière (ch. d.l.) H18
Barri (r. et pl. du) *R23
Barri (mtée, esc. et trav. du) *R23
Barthou (Bd et esc. Louis) *M21
Basses Moulières (ch. des) J11
Basses Ribes (ch.) F9
Bastide (av. de la) A15
Bastide St Antoine (ch.) H11
Bastides (ch. des) J16
Baudoin (av. Y. Emmanuel) *Q21-P22
Beau Site (al.) C11
Bellaud de la Bellaudière *R23
(sq. et rd-pt)
Bella Vista (trav.) E10
Bellevue (al.) D11
Bellevue (bd) D12
Belletrud (ch) D8
Belvédère (al. du) C12
Bernard (av. Henri) D11
Berge (al.) J9
Bérouard (esc. du) *M21
Blaquière H13
(HLM, ch. et rond-point)
Blancard (ch. de) B14
Blumenthal (ch. de) D14
Bobet (av. Louison) K13
Bois (al. du) C11
Bois Fleuri (ch. du) I13
Bon Marché (av. et trav. du) D11
Bosques (al. des) C12
Bouillère (ch. de la) A15
Brassauris (ch. de) H16
Buanderie (pl. de la) *N22
Buis Jasmins (al. des) H9

C

Cabris (rte de) C8
Calvaire (ch. du) A15

Campanettes (ch.) I8
Camp de la Besse (ch. du) A14
Camp de Tende (ch. du) E17
Camp de Tir (ch. du) C11
Camperousse (ch.) I15
Canebiers (ch. des) J13
Cannes (rte de) K16
Cantepedrix (ch. de) H9
Capucins (ch. et imp. des) F12
Caremil (av. Etienne) *M24
Carrignan (ch. du) H18
Caragai (ch. du) H18
Carnot (bd) *T22-R23
Carnot (trav.) *S23
Carol (pl. et av. Martine) G12
Carrières (rue des) *O21
Carriette (ch. de la) I15
Cascade Zola (al. de la) F10
Casernes (ch. des) F11
Casino (montée du) *O21
Castagnier (mtée du) F13
Castellars (ch. du) I18
Castors (ch. des) H12
Cauvin (rue Louis) H16
Cavalerie (ch. de la) F12
Cercle (ch. du) H8
Chapelle des Chiens (ch. de la) E10
Chapelle St Antoine (ch. d.l.) G12
Charabot *N21
(bd et esc. Eugène)
Charité Vieille (rue) *P23
Chasseurs (ch. des) F11
Château (ch. du) B14
Château Folie (ch. du) G10
Chénaie (ch. de la) I11
Chênes (al. des) A14
Chênes (ch. des) H10
Chênes (rd-pt des) A14
Chevalier (al. Maurice) K13
Chèvrefeuille (ch.) J11
Chiris (bd Emile) E9
Chiris (av.) *Q25-Q27
Chiris (imp. et trav.) *Q25
Cigales (ch. des) I9
Cigales (trav. des) H18
Cinsault (ch. du) H17
Clair Logis (av. du) G10
Clairiette (ch. de) D9
Clavary (ch. de) L12
Clavecin (rd-pt du) R21
Clavecin (square et pl. du) R22
Clemenceau (bd Georges) E10
Collet d'Esquirp (rue) H15
Collet de St Marc (ch.) H16
Colinette (ch.) E9
Colomban *P24
(pl. et trav. du Dr)
Combattants d'AFN (av. des) H13
Comte (rue Dominique) *O23
Comtesse (ch. et trav. d.l.) G12
Confrérie (ch. de la) C16
Copernic (av. Nicolas) D10

Corniche (ch. d.l.) D12
Coste d'Or Inf. (ch. d.l.) D12
Coste d'Or Sup. (ch. d.l.) D12
Coste Faye (ch. d.l.) A14
Coteau (trav. du) *R21
Cours (pl. du) E10
Courte (rue) *P24
Cresp (rue Ernest) *O25
Cresp (cours Honoré) *R21
Croisset (av. Fr. de) C13
Croix (ch. de la) H17
Crouet (bd Jacques) *S23-R26
Crouet (trav. Jacques) *R24
Cuméro (av. Jean) H15

D

Dame (ch. d.l.) H18
Daudet (av. Alphonse) I10
De Gaulle (av. Gal) E10
De Gaulle (pl. Gal) A15
De Lattre de Tassigny (av.) G11
Degoutté (ch. d.l.) K13
Délivrance (r. d.l.) *O24
Devouly (av. Pierre) H9
Diables Bleus (sq. des) F11
18 et 23eme Bataillons F11
des Chasseurs Alpains (rd-pt des)
Dolciani (pl. Edmond) A15
Dragonnière (ch. de la) B15
Draguignan (rte de) H9
Droite (rue) *P24
Dunant (av. Henri) G11
Duval (av. Mathias) F11

E

Ecoles (rue des) A15
Eglantines (trav. des) G12
Espérance (av. de l') *N27
Esquirp (ch.) H15
Estérel (rue de l') G10
Eucalyptus (av. des) D11
Europa (rond-point) O22
Evêché (r. de l') *O24
Evêché (pl. de l') *O24
Extramousse (bd) E8

F

Fabriques (r. des) *P23
Fanton (rond-pt Dr Jean) F13
Fainéants (pl. des) *O23
Farigoulette (ch. d.l.) E8
Fer à Cheval (al.) I9
Fioretis (ch. privé des) H9
Floincasse (imp.) *S23
Fontaine (ch. d.l.) F8
Font de l'Ormeau (ch.) F17
Fontette (rue de la) *P23
Font Laugière (av.) *P26
Font Laugière (imp.) *O25
Font Laugière (trav.) *P25
Font Neuve (rue de la) *P24
Fontmichel H17
(rond-pt Joseph de)
Foulon (bd du) C11
Foulon (pl.) H18

Fouon (bd du)	A15	Lauriers (trav. des)	*N22	Oiseaux (r. des)	A15
Fouques (av.)	F10	Lautier (esc.)	*O25	Oliveraie (av. de l')	G12
Four (rue du)	H18	Lauve (ch. de la)	A15	Oliviers (al. des)	J10
Four Neuf (rue du)	*O24	Lauve (r. de la)	*P24	Oliviers (trav. des)	*M22
Four de l'Oratoire	*P23	Lavandes (al. des)	J10	Oliviers (corniche des)	D7
(r. et imp.)		Lavandières (ch.)	H18	Onze Novembre	*N23-M24
Foux (pl. et esc. de la)	*O22	Lavares (ch. des)	I9	(av. du et sq.)	
Fragonard (bd)	*R22-R24	Le Sud (rond-pt)	S24	Onze Novembre (r. du)	H15
Fragonard (imp.)	*S22	Leclerc (bd Mal)	F10	Orangers (trav. des)	F10
Frayère (ch. de la)	J7-J8	Leclerc (imp. Mal)	F10	Oratoire (ch. de l')	H18
G		Libération (rue de la)	A15	Oratoire (rue de l')	*P23
Gambetta (bd)	*P25-N24	Libération (av. de la)	G10	Orme (ch. de l')	F13
Gambetta (imp.)	*N25	Lierres (ch. des)	D11	Ormeaux (al. des)	E9
Gardes (ch. des)	F12	Lievres (imp. des)	*O23	Ossola (ch.)	E13
Gare (trav. de la)	*R23-U25	Lilas (r. des)	*O21	Ossola (pl. César)	*Q25
Gazan (rue) 6	*O23	Lions (av. Honoré)	C11	Ossola (rue Jean)	*O23
Genêts (av. des)	A15	Loubonniers (ch.)	G11	P	
Genevriers (ch. des)	C10	Lucioles (trav. des)	H18	Pagnol (av. Marcel)	G13
Ginestière (ch. de la)	A16	M		Palmiers (r. des)	*T22
Giono (al. Jean)	I14	Madeleine (ch. de la)	E12	Panouche (ch.)	G8
Goby (rue Paul)	*O23-O24	Madeleine Sup. (ch. de la)	E12	Paoute (rte de la)	I15
Godeau (pl. Antoine)	*O24	Maisonnettes (av. et mtée d.)	*N27	Paoute	J15
Grand Castellans (av. du)	A14	Malbosc (ch. de)	B14	(trav. de la et rond-pt)	
Grand Chêne (ch. du)	I12	Mantègues (ch.)	F10	Pâquerettes (ch. des)	G8
Grasse (rue Am. de)	*O22-O23	Marigarde (rte d. l.)	F12	Parattes (ch. des)	F17
Gressier (ch. du)	G7	Marronniers (rue des)	G9	Paroires (ch. des)	E12
Grillons (rue des)	G9	Martelly (pl.)	*N23	Pascale (ch. d. l.)	B15
Guigues (av. des)	G11	Masseboeuf (ch. de)	H16	Pasteur (bd)	E9
H		Mas (ch. des)	G12	Pasteur (pl. Louis)	H15
Halte (ch. d. l. et rd-pt)	H16	Maupassant (av. Guy de)	E9	Pati (pl. du)	*O23
Hautes Chauves (ch. des)	A15	Maure (bd. Antoine)	*R21	Pauline (jardin Princesse)	D11
Hautes Ribes (ch. des)	D8	Maurel (av. Lt. Etienne)	A16	Pavillon (bd du)	C12
Herbes (pl. aux)	*P24	Maurel (pl. Georges)	*P24	Pégomas (rte de)	H13
Hôtel de Ville (esc. de l')	*R24	Maures et des Adrets (ch. des)	H7	Pénitents Blancs (pl. des)	A16
Huche (r. d. l.)	A16	Mercier (r. du Cdt)	A15	Perrimond (av. et pl. Eugène)	*N27
Huguenots (pl. des et esc.)	*P22	Miel (r. du)	*P24	Pervenches (trav. des)	*S26-S27
Hugo (bd Victor)	*S21	Mimosas (al. des)	J10	Petit Paris (rue du et rond-pt)	F10
Hugo (trav. Victor)	*T20-T21-U21	Mimosas (trav. des)	*M22	Petit Puy (pl. du)	*Q23
Huit Mai 1945 (allée du)	*N23	Mirabeau (rue)	*R23	Peyloubet (ch. du)	D15
Huit Mai 1945 (av. du)	I9	Mistral (pl. Fr.)	H9	Peymeinade (rte de)	G7
Huit Mai 1945 (r. du)	H15	Mistral (av. Frédéric)	H10	Peyreguis (rue du)	*P22
I		Montmayan (ch.)	E14	Pharos (trav.)	F12
Icard (bd Louis)	H9	Morel (av. Alphonse)	*O25	Picholines (ch. des)	E17
Isnard	*O23	Morel (place G.)	*O24	Piechall (ch. du)	E16
(r. pl. et esc. Maximin)		Mosquée (ch. de la)	C13	Pilastre (pl. Henri)	A16
J		Mottet (av. et pl. Pierre)	J9	Pilon de Gourdon (ch. du)	A15
Jardin Public (trav. du)	*S22	Mouans (ch. de)	I17	Pinède (al. de la)	C11
Jasmins (trav. des)	D12	Mougins Roquefort (rue)	*O23	Pins (ch. des)	D10
Jean XXIII (av.)	*P27	Moulin (al. Jean)	*N22	Pins (imp. des)	F12
Jeu de Ballon (bd et imp. du)	*P22	Moulin (rue et pl. du)	H18	Placette (pl. d. l.)	*O24
Jeu de Boules (rue du)	H16	Moulin de Brun	F13	Placette (rue de la)	*O24
Jonquilles (ch. des)	D14	(ch., tr. du et rond-pt)		Plaines (ch. des)	K15
Journet (r. Marcel)	*O23	Moulinets (r. des)	*P23	Plaines de Malbose (ch. des)	B14
Jugan (rue Jeanne)	E9	Myrtes (ch. des)	H12	Plan (rte du)	G15
Juin (av. Mal)	*O22	N		Plantes (jardin des)	S22
K		Napoléon (trav.)	E10	Plascassier (rte de)	F15
Kalin (rue et pl. André)	*O23	Nègre (rue Charles et tr.)	*P24	Plateau (al. du)	F13
Kellermann (trav.)	G11	Négrin (r. Emile)	H10	Platière (ch. de la)	C15
Kennedy (bd)	C12	Noailles (ch. de)	E8	Poissonnerie (r. imp. et pl.) J.	*O24
L		N. Dame des chênes (al.)	H9	Poissonniers (ch. des)	F13
Lac (ch. du)	G15	O		Pompidou (bd Georges)	G13
Lauriers (al. des)	A15	Œillets (trav. des)	G11	Pont de Nice (ch. du)	E14

Index

des voies de Grasse

Pontet (pl. du)*P24
Pontets (ch. des)H10
Porte Neuve (rue)*P25
Pouiraque (ch.)G9
Prouost (r. de la)*P24
Prado (trav. du)E10
Près (ch. des)G8
Prévoyance (r. de la)E12
Priour (ch. du)A15
Provence (av. de)*U22-Q26
Puits (al. du)G13

Q

Quatre Chemins (rd-pt des)G13
Quatre Coins (rue des)*Q23
Ranch (ch. du)F17

R

Raphaël (av.)F12
Raybaud (av. Félix)H9
Raynaud (rd-pt Charles)G14
Reine Jeanne (bd)D11
Renoir (av. Auguste)A16
Répitrel (rue)*Q23
Rêve Vieille (rue)*P24
Ribes (trav. des)F10
Ricord (trav.)A15
Riou (ch. du)A14
Riou Blanquet (av. du)*M26
Riou Blanquet (trav.)*Q24-N24
Rivolte (imp. de la)*N24
Rocaille (trav. d. l.)*M22
Romarins (ch. des)D11
Ronde (ch. de)F11
Roque (pl. de la)*P25
Roquevignon (ch. de)D10
Roses (r. des)D11
Rose de Mai (ch. de la)I11
Rosses de Mai (trav. des)I18
Rossignol (ch. du)*Q25
Rothschild (bd Alice de)D12
Rouachier (r. et pl. du)*Q23
Roumanille (av.)I10
Roumegons (ch. des)A15
RoumégonsA16
(rue. des, allée des et rond-pt)
Roumigières (ch. des)J12
Roumioux (ch.)I12
Rouquier (av. Emmanuel)I13
Rourre de la Gache (ch. du)G16
Roures (al. des)I10
Rourée (ch. d. l.)E16
Roustan (pl. Etienne)*Q24
Roustan (trav. Etienne)*P24

S

Saboly (av.)H9
St Antoine (place)H12
St Antoine (placette ch.)A16
St Christophe (ch. mtée et pl.) B13
St Donat (pl. et rond-pt)H18
St Exupéry (av. Antoine de)*P27
St Exupéry (ch.)D12
St François (rte)F8
St François (ch. de la chapelle) .G8

St Hilaire (trav.)F10
St Jean (pl. et ch.)C14
St Joseph (pl. et ch.)F15
St Laurent (av.)A16
St Laurent (esc.)A15
St Marc (ch.)H16
Ste Marguerite (rond-pt)H14
Sainte Marthe (rond-pt)Q26
St Martin (pl. trav. esc.)*R24
St Mathieu (pl.)E12
St Mathieu (ch. de)E14
St Michel (r.)H11
St Sauveur (pl.)D9
St Thomas (chapelle)*Q23
Ste Anne (ch. de)F10
Ste Anne (vieux ch. de)H8
Ste Brigitte (ch.)G10
Ste Hélène (pl.)H15
Ste Lorette (av. et trav.)F10
Ste Marguerite (ch.)H14
Ste Marthe (pl. et rue)*Q24
Sans Peur (rue)*P25
Santon (ch. du)H14
Sarrée (ch. de la)A17
Saut (r. du)*Q25
Schley (bd)E8
Sémard (av. Pierre)*T22-R27
Sémard (rue Pierre)*T23-U24
Sémard (trav. Pierre)*S23
Sénéquier (av. Paul)I9
Serpolet (al. du)I15
Serratrice (av. et lot.)D12
Servan (ch. du)H17
Sidi Brahim (av. et trav.)F11
Sœurs (pl. r. et trav. des)*Q23
Source (ch. de la)J10
Souvain (r. du Frère)*P21-Q22
Souvenir (ch. du)G29
Square Rastigny (rond-pt)U22
Stade (trav. du)H9
Stade Jean GirardH9
Stade du Plan de GrasseG15
Stella Bella (al.)F13
Sud France (av. du)*R26

T

Tête du Lion (ch.)I10
Théâtre (trav. du)*P22
Thiers (av.)*N23-M23
Thoronet (pl. du)A17
Thouron (r. et trav. du)*Q23
Tignet (ch.)F8
Tourache (ch. d. l. et rd-pt)I12
Tout Petits (trav. des)*R23
Tracastel (r. et mtée) 5*R24
Treille (ch. de la)D16
Tressemanes (esc.)*Q22
Tressemanes (terrasses)*N22
Tressemanes (trav.)*N22
Trois Portes (ch. des)F10
Tunnel (trav. et rue du) ..*Q26-R26

U

Usines (trav. des)*P26-Q27

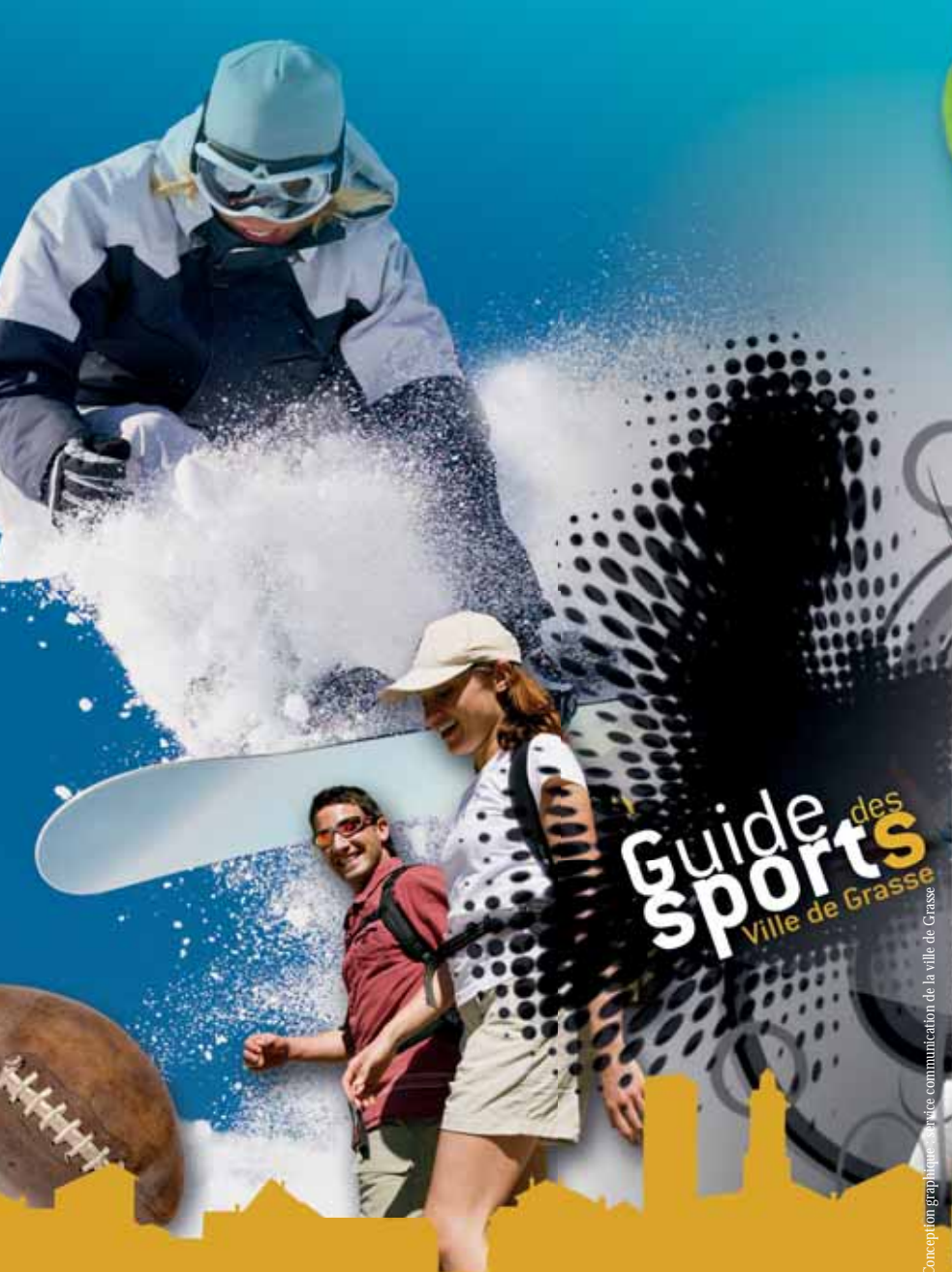
V

Vacances (ch. des)F9
Valbonne (rte de)H18
Vallée (ch. d. l.)J9
Vallée Verte (rte de la)J8
Vallon (sentier du)F8
Vallonnets (ch. des)*N24
Vauban (pas.)*R24
Vence (ch. de)A16
Verceuil (pl. du Caporal)*P24
Verdun (pl. de)*Q27
Victoire du 8 mai 45 (ch. d. l.)I9
Victoria (av. et trav.)*M26
Vieille (r. et imp.)*Q24
Vieille Boucherie (pl. d. l.)*P24
Vieille Boucherie (rue)*P24
Vieux Colombier (av. du)I9
Vieux Logis (ch. du)D11
Vieux Pont (ch. du)H15
Vignal (ch. du)G18
Vignes (ch. des)H18
Violettes (imp. des)A14
Vingt Quatre Août (pl. du)*Q24
Vingt Quatre Août (r. du)H15
Visitation (trav. d. l.)*R25
Vivier (ch. du)L10

Z

Ziller (av. Pierre)B14
Zola (bd et trav. Emile)F10

* Voies situées sur le plan du centre historique



Guide des sports

Ville de Grasse

ACCROBRANCHE ARTS MARTIAUX ATHLETISME BADMINTON BASKETBALL
BOULES BOXE COUNTRY COURSE A PIED-AUTOMOBILE CYCLISME DANSE
ECHecs EQUITATION ESCALADE ESCRIME FITNESS FOOTBALL GOLF GYMNASIQUE
HAND BALL HANDISPORT MUSCULATION MOTO MOUNTAINBOARD NATATION
PELOTE BASQUE PLONGEE RANDONNEES RUGBY SKI SQUASH TENNIS
TENNIS DE TABLE TIR TRIAL 4X4 TRIATHLON TWIRLING BATON VOLLEY BALL YOGA

SERVICE DES SPORTS

52, chemin du Grand Chêne - 06130 Grasse

Tél. 04 97 05 54 50 - www.ville-grasse.fr

Conception graphique : service communication de la ville de Grasse