

Better

ÉTÉ / SUMMER 2024

PLONGEZ
DANS LES JO !
DIVE INTO THE OLYMPICS!



À VOIR, À FAIRE... PENDANT LES JO
Things to see and do during the Olympics

PARIS
LA
DEFENSE

SOMMAIRE

AGENDA
SCHEDULE

Il va y avoir du sport !
Let the Games begin!

03 • 08



LES JO PRÈS DE CHEZ VOUS
THE OLYMPICS, NEAR YOU

On est prêts !
We're all set!

09 • 18



À VOIR, À FAIRE
PENDANT LES JO
THINGS TO SEE AND DO
DURING THE OLYMPICS

L'art d'être actif !
The art of living

19 • 24



INFOS
INFO

Au dos • On the back



PLONGEZ DANS LES JO !

Les Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024, on y est ! Dès le 24 juillet, soyez aux premières loges pour accueillir la flamme. Paris La Défense Arena, de son côté, est parée pour les épreuves aquatiques. Plongez avec nous dans le Paris La Défense olympique !

The Paris 2024 Olympic and Paralympic Games are here! Starting July 24, you'll have the best seats in the house to watch the arrival of the Olympic Torch. Paris La Défense Arena, meanwhile, is decked out for the aquatic events. Dive into the Olympic Games with us, here at Paris La Défense!



Paris La Défense, été 2024 • Cœur Défense, Tour B, 110 Esplanade du Général-de-Gaulle
92932 Paris La Défense Cedex. www.parisladefense.com • Directeur de la publication : Pierre-Yves Guice •
Conception, rédaction : IDIX • Visuel de couverture : Carlos Ayesta - iStock - Landmarks •
Crédits photographiques : 11h45 / CD 92 - Julia Brechler / Sabrina Budon / Cité de l'Histoire /
CitizenM / Constance Decorde / Augustin Detienne / Direction de projet Eole - SNCF Réseau / Hapik /
Imica / iStock / La Tête dans les Nuages / Meliá Paris La Défense / Paris 2024 / Saint-Gobain /
Studio Erick Sallet / Bénédite Topuz.

Le magazine Better est imprimé par Desbouis Gresil sur du papier NAUTILUS® SuperWhite produit à partir de fibres 100 % recyclées. Ce papier non couché, naturellement blanc, est certifié écolabel européen, FSC Recyclé.



IL VA Y AVOIR DU SPORT !

Let the games begin!



En savoir plus sur les JO de Paris

L'enceinte Paris La Défense Arena a été choisie pour accueillir des épreuves de natation, deuxième sport le plus suivi des JOP, mais aussi de water-polo et de para-natation. Une occasion en or pour le quartier d'affaires de prendre part à la fièvre olympique ! Découvrez les dates et horaires des épreuves. Paris La Défense Arena has been chosen to host Olympic events in swimming – the 2nd most-followed sport at the Olympics – as well as water polo and para-swimming. Catch this golden opportunity for the business district to share in the Olympic excitement! Discover the dates and times of the events on the following page.



Prouesses sportives... et techniques !

Paris La Défense Arena, site olympique de natation ? Eh oui, c'est possible ! Depuis mai dernier, là où la popstar américaine Taylor Swift donnait quatre concerts, un gigantesque ballet s'est organisé pour construire les deux bassins, l'un pour l'échauffement, l'autre pour la compétition, le tout en inox blanc, hors sol et démontable. Une trentaine d'ouvriers se sont activés pendant 36 jours pour assembler les 358 modules de chaque bassin et construire les structures annexes. Une prouesse olympique ! Rien ne se perd, tout se recycle : une fois les Jeux terminés, les bassins seront réinstallés, l'un à Sevran, l'autre à Bagnolet.

Athletic and technical prowess!

Can Paris La Défense Arena transform into an Olympic swimming venue? Yes, it can! Since last May, when American popstar Taylor Swift played four concerts at the Arena, a tremendous installation effort began for the two pools – one for warm-up, the other for competition – all in white stainless steel, above-ground and moveable. Some thirty workers were busy for 36 days assembling the 358 parts of each pool and building additional structures. Truly an Olympic feat! Furthermore, the construction will produce no waste. Everything will be recycled! At the conclusion of the Games, the pools will be reinstalled in the suburbs of Sevran and Bagnolet.

CHIFFRES CLÉS

2 BASSINS

50 m de long, 2,5 m de profondeur
2 pools: 50m (164 ft) long, 2.5m (8,2 ft) deep

250 TONNES

d'eau

250 metric tons (275 tons) of water

100 %

des membranes recyclées après les Jeux

100% of waterproof membranes recycled after the Olympic Games

2 ANS

de projet
2 years of planning

36 JOURS

de montage
36 days of on-site assembly work

En savoir plus sur les épreuves



PROGRAMME DES ÉPREUVES (EXTRAIT)

Test program (extract)

NATATION

Du 27 juillet au 4 août
SWIMMING • 07/27 - 08/04

Samedi 27 juillet
Séries : 100 m papillon (F), 400 m nage libre (F, H), 100 m brasse (H), relais 4×100 m nage libre (F, H). Demi-finales : 100 m papillon (F), 100 m brasse (H). Finales : 400 m nage libre (F, H), relais 4×100 m nage libre (F, H).
Heats: 100m Butterfly (W), 400m Freestyle (W, M), 100m Breaststroke (M), 4×100m Freestyle Relay (W, M). Semi-finals: 100m Butterfly (W), 100m Breaststroke (M). Finals: 400m Freestyle (W, M), 4×100m Freestyle Relay (W, M).

Dimanche 28 juillet
Séries : 200 m nage libre (F, H), 400 m 4 nages individuel (H), 100 m brasse (F), 100 m dos (H). Demi-finales : 200 m nage libre (F, H), 100 m brasse (F), 100 m dos (H). Finales : 400 m 4 nages individuel (H), 100 m papillon (F), 100 m dos (H).
Heats: 200m Freestyle (W, M), 400m Individual Medley (M), 100m Breaststroke (W), 100m Backstroke (M). Semi-finals: 200m Freestyle (W, M), 100m Backstroke (M). Finals: 400m Individual Medley (M), 100m Butterfly (W), 100m Backstroke (M).

Lundi 29 juillet
Séries : 400 m 4 nages individuel (F), 100 m dos (F), 800 m nage libre (H). Demi-finales : 100 m dos (F), 200 m nage libre (F, H), 100 m dos (H), 100 m brasse (F). Finales : 400 m 4 nages individuel (F), 200 m nage libre (F, H), 100 m dos (H), 100 m brasse (F).
Heats: 400m Individual Medley (W), 100m Backstroke (W), 800m Freestyle (M). Semi-finals: 100m Backstroke (W), 100m Freestyle (W), 200m Freestyle (W, M), 100m Backstroke (M), 100m Breaststroke (W).

Mardi 30 juillet
Séries : 200 m papillon (H), 100 m nage libre (H), 1.500 m nage libre (F), 100 m nage libre (F), 200 m brasse (H), relais 4×200 m nage libre (H). Demi-finales : 100 m nage libre (F, H), 200 m papillon (H), 200 m brasse (H). Finales : 100 m dos (F), 800 m nage libre (F), relais 4×200 m nage libre (H).
Heats: 200m Butterfly (M), 100m Freestyle (M), 1500m Freestyle (W), 100m Freestyle (W), 4×200m Freestyle Relay (M). Semi-finals: 100m Freestyle (W, M), 200m Butterfly (M), 200m Breaststroke (M). Finals: 100m Backstroke (W), 800m Freestyle (W), 4×200m Freestyle Relay (M).

WATER-POLO

Du 27 juillet au 11 août
WATER POLO • 07/27 - 08/11

Mercredi 31 juillet
Séries : 200 m brasse (F), 200 m dos (H), 200 m papillon (F). Demi-finales : 200 m papillon (F), 200 m dos (H), 200 m brasse (F). Finales : 100 m nage libre (F, H), 200 m papillon (H), 1.500 m nage libre (F), 200 m brasse (H).
Heats: 200m Breaststroke (W), 200m Backstroke (M), 200m Butterfly (W). Semi-finals: 200m Butterfly (W), 200m Backstroke (M), 200m Breaststroke (W). Finals: 100m Freestyle (W, M), 200m Butterfly (M), 1500m Freestyle (W), 200m Breaststroke (M).

Jedi 01 août
Séries : 200 m dos (F), 50 m nage libre (H), 200 m 4 nages individuel (H), relais 4×200 m nage libre (F). Demi-finales : 50 m nage libre (H), 200 m dos (F), 200 m 4 nages individuel (H). Finale : 200 m papillon (F), 200 m dos (H), 200 m brasse (F), relais 4×200 m nage libre (F).
Heats: 200m Backstroke (W), 50m Freestyle (M), 200m Individual Medley (M), 4×200m Freestyle Relay (W). Semi-finals: 50m Freestyle (M), 200m Backstroke (W), 200m Individual Medley (M). Finals: 200m Butterfly (W), 200m Backstroke (M), 200m Breaststroke (M), 4×200m Freestyle Relay (W).

Dimanche 28 juillet
Séries : 200 m dos (F), 50 m nage libre (H), 200 m 4 nages individuel (H), relais 4×200 m nage libre (F). Demi-finales : 50 m nage libre (H), 200 m dos (F), 200 m 4 nages individuel (H). Finale : 200 m papillon (F), 200 m dos (H), 200 m brasse (F), relais 4×200 m nage libre (F).
Heats: 200m Backstroke (W), 50m Freestyle (M), 200m Individual Medley (M), 4×200m Freestyle Relay (W). Semi-finals: 50m Freestyle (M), 200m Backstroke (W), 200m Individual Medley (M). Finals: 200m Butterfly (W), 200m Backstroke (M), 200m Breaststroke (M), 4×200m Freestyle Relay (W).

Vendredi 02 août
Séries : 100 m papillon (H), 200 m 4 nages individuel (F), 800 m nage libre (F), relais 4×100 m 4 nages (mixte). Demi-finales : 100 m papillon (H), 200 m 4 nages individuel (F). Finales : 50 m nage libre (H), 200 m dos (F), 200 m 4 nages individuel (H).
Heats: 100m Butterfly (M), 200m Individual Medley (W), 800m Freestyle (W), 4×100m Medley Relay (Mixed). Semi-finals: 100m Butterfly (M), 200m Individual Medley (W). Finals: 50m Freestyle (M), 200m Backstroke (W), 200m Individual Medley (M).

Samedi 03 août
Séries : 50 m nage libre (F), 1.500 m nage libre (H), relais 4×100 m 4 nages (F, H). Demi-finales : 50 m nage libre (F), 100 m papillon (H), 200 m 4 nages individuel (F), 800 m nage libre (F), relais 4×100 m 4 nages (mixte). Finales : 50 m nage libre (F), 1500 m nage libre (M), 4×100m Medley Relay (W, M). Semi-finals: 50m Freestyle (W), 100m Butterfly (M), 200m Individual Medley (W), 800m Freestyle (W), 4×100m Medley Relay (Mixed).

Dimanche 04 août
Finales : 50 m nage libre (F), 1.500 m nage libre (H), relais 4×100 m 4 nages (F, H).
Finals: 50m Freestyle (W), 1500m Freestyle (M), 4×100m Medley Relay (W, M).

Du samedi 27 juillet au dimanche 4 août
Tours préliminaires (F).
Preliminary Rounds (F).

Du dimanche 28 juillet au lundi 5 août
Tours préliminaires (H).
Preliminary Rounds (M).

Mardi 6 août
Quart de finale (F).
Quarterfinals (W).

Mercredi 7 août
Quart de finale (H).
Quarterfinals (M).

Jedi 8 août
Classement 7^e-8^e (F), demi-finale (F). Classification 5th-8th (W). Semifinals (W).

Vendredi 9 août
Classement 5^e-8^e (H), demi-finale (H). Classification 5th-8th (H). Semifinals (H).

Samedi 10 août
Classement 7^e-8^e (F), classement 5^e-6^e (F), médaille bronze (F), médaille or (F). Classement 7^e-8^e (H). Classification 7th-8th (W), Bronze Medal Match (W). Classification 5th-6th (W), Gold Medal Match (W).

Dimanche 11 août
Classement 5^e-6^e (H), médaille bronze (H), médaille or (H). Classification 5th-6th (M), Bronze Medal Match (M), Gold Medal Match (M).

PARA-NATATION

Du 29 août au 7 septembre
PARA-SWIM • 08/29 - 09/07

50 m nage libre (mixte, F, H), 100 m nage libre (mixte, F, H), 200 m nage libre (mixte, F, H), 400 m nage libre (mixte, F), 50 m dos (mixte, H), 100 m dos (mixte, F, H), 50 m brasse (H), 100 m brasse (mixte, F, H), 50 m papillon (mixte), 100 m papillon (mixte, H), 150 m medley individuel (mixte, H), 200 m medley individuel (mixte, F), 50m Freestyle (Mixed, W, M), 100m Freestyle (Mixed, W, M), 200m Freestyle (Mixed, W, M), 400m Freestyle (Mixed, W), 50m Backstroke (Mixed, M), 100m Backstroke (Mixed, W, M), 50m Breaststroke (M), 100m Breaststroke (Mixed, W, M), 50m Butterfly (Mixed), 100m Butterfly (Mixed, M), 150m Individual Medley (Mixed, M), 200m Individual Medley (Mixed, W).



GEORGES SIFFREDI
Président du Département des Hauts-de-Seine et de Paris La Défense

“ Nous avons tenu à accueillir la flamme olympique dans le Département afin que tous les habitants profitent de cette grande fête du sport, et notamment les plus jeunes. Cette opportunité unique dans une vie est l’occasion d’amplifier tous les dispositifs sportifs que nous proposons. C’est aussi une chance pour notre quartier de La Défense, qui sera plus vivant que jamais cet été. Cette mobilisation du premier centre d’affaires de notre pays démontre combien les Hauts-de-Seine, l’un des territoires les plus sportifs de France, seront au rendez-vous des Jeux Olympiques et Paralympiques ! We are delighted to be welcoming the olympic torch to the département, giving all residents, especially the youth, the chance to witness this great sporting event. This once-in-a-lifetime opportunity is an excellent springboard for all our athletic initiatives. It’s also an occasion for the La Défense area, which will be more lively than ever this summer. This mobilization of France’s first business district goes to show how the Hauts-de-Seine département is going all out for the Olympic and Paralympic Games! ”

ELLE COURT, ELLE COURT, LA FLAMME OLYMPIQUE
THE OLYMPIC FLAME, ON THE HOME STRETCH

VIVEZ LE RELAIS DE LA FLAMME OLYMPIQUE DANS LES HAUTS-DE-SEINE
MERCREDI 24 JUILLET 2024 DE 8h À 19h30
NOMBREUSES ANIMATIONS SPORTIVES ET CULTURELLES POUR TOUS

DOMAINE DÉPARTEMENTAL DE LA VALLÉE-AUX-LOUPS - MAISON DE CHATEAUBRIAND
DOMAINE DÉPARTEMENTAL DE SCEAUX
DOMAINE DÉPARTEMENTAL DU HARAS DE JARDY
PARC DÉPARTEMENTAL DE L'ÎLE ST GERMAIN, LA TOUR AUX FIGURES

PARC NAUTIQUE DÉPARTEMENTAL DE L'ÎLE DE MONSIEUR
STADE DÉPARTEMENTAL YVES-DU-MANOIR
PARC DÉPARTEMENTAL ANDRÉ-MALRAUX
GRANDE ARCHE DE LA DÉFENSE

19 VILLES TRAVERSÉES
Châtenay-Malabry, Sceaux, Le Plessis-Robinson, Clamart, Marnes-la-Coquette, Vaucresson, Meudon, Sèvres, Issy-les-Moulineaux, Boulogne-Billancourt, Rueil-Malmaison, Gennevilliers, Asnières-sur-Seine, Colombes, La Garenne-Colombes, Suresnes, Nanterre, Courbevoie, Puteaux.

www.hauts-de-seine.fr

Le 24 juillet, la flamme olympique achèvera son épopée dans les Hauts-de-Seine, à Paris La Défense. Un événement historique dûment célébré, à ne pas manquer : émotions garanties !
On July 24, the olympic flame will complete its epic journey in the Hauts-de-Seine region, at Paris La Défense. This historic moment, duly celebrated, is not to be missed. We'll all be riding high!

Deux jours seulement avant l’ouverture officielle de Paris 2024, c’est tout Paris La Défense qui s’enflammera au passage de la flamme olympique ! Partie du stade Gabriel-Péri à Nanterre, où un village de célébration sera installé, la flamme va traverser le parc André-Malraux et les Terrasses de Nanterre, avant de rejoindre le site olympique de Paris La Défense Arena. Tout un symbole ! Elle terminera son périple sous La Grande Arche où le dernier porteur allumera le chaudron, accueilli par Georges Siffredi, président du Département des Hauts-de-Seine et de Paris La Défense. Un parcours pour que le plus grand nombre puisse en profiter ! Musique, parades sportives, ateliers... tout du long, des animations sont prévues pour s’ambiancer. Clou du spectacle : dès 18 h, une grande soirée gratuite suivie à 21 h d’un concert dans le cadre du summer festival Garden Parvis, le rendez-vous estival

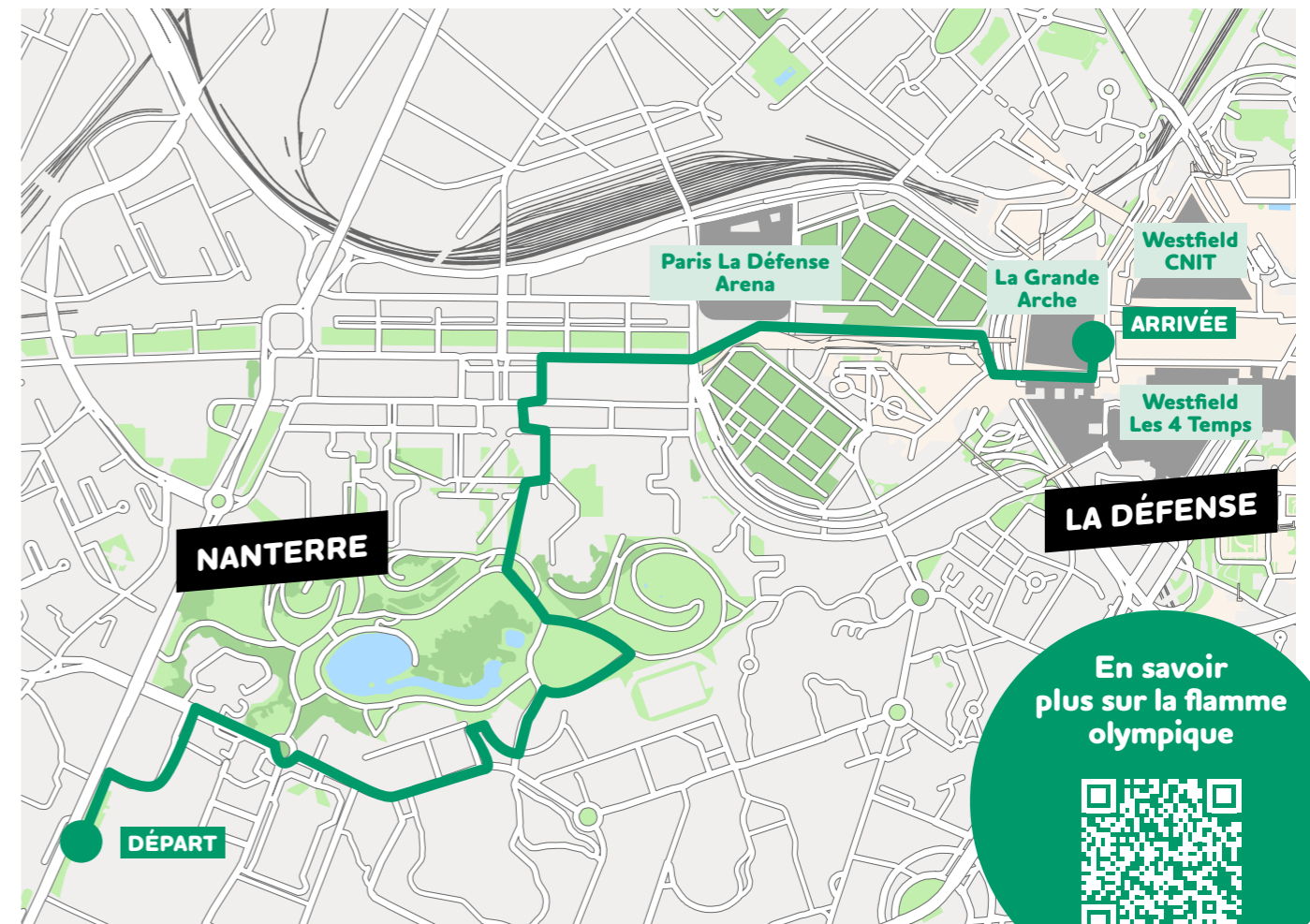
incontournable qui se tient jusqu’au 26 juillet sur le parvis. Pour entretenir le feu jusqu’au bout de la nuit !

Just two days before the opening ceremony of the Paris 2024 Olympics, the whole of Paris La Défense will be on the edge of their seat to welcome the Olympic torch. Starting at the Gabriel-Péri stadium in Nanterre, where a celebration site will be set up, the flame will cross the Parc André-Malraux and the Terrasses de Nanterre before reaching the Olympic venue at the Paris La Défense Arena. What a symbol! Its

journey will end under La Grande Arche, where the last torchbearer will light the cauldron, welcomed by Georges Siffredi, President of the Hauts-de-Seine département and Paris La Défense. This itinerary was planned to reach as many people as possible, with sights and sounds all along the way, from music to athletic parades, workshops, and more. Last but not least, there will be a free evening party at 6 p.m. followed by a concert at 9 p.m. at the Garden Parvis festival, the must-attend summer event held on the parvis until July 26. Let’s keep the fire burning all night long! ●



En savoir plus sur le festival Garden Parvis
Learn more about the Garden Parvis festival



En savoir plus sur la flamme olympique



07 **SKATER COMME UNE BOULE DE FLIPPER**

SKATE LIKE A PINBALL

Cet été, venez rider sur le premier skatepark conçu en impression 3D. Iconique et historique!
This summer, come ride at the first-ever 3D-printed skatepark, at once iconic and historic!

Attention les yeux !

Saint-Gobain, « Supporteur officiel » des Jeux de Paris 2024, a créé le Saint-Gobain Skate Game, un skatepark de 400 m² tout en couleurs à l'allure de flipper géant ! Situé sur l'esplanade de La Défense à hauteur du bassin Takis, le point de vue est spectaculaire : d'un côté La Grande Arche, de l'autre, l'Arc de Triomphe. Du 18 juillet au 11 août, ce skatepark inclusif sera ouvert à tous, skateurs débutants ou confirmés, familles, personnes valides ou en situation de handicap, avant d'élire domicile dans une commune des Hauts-de-Seine !

Des athlètes de haut niveau ont mis leur grain de sel dans ce projet. Vincent Matheron, figure française du skateboard, a apporté ses connaissances techniques, tandis que Luc Abalo, triple champion olympique de handball et artiste peintre, a imprimé au sol sa touche artistique pour faire de ce skatepark un lieu ludique et iconique.

Le Saint-Gobain Skate Game est également unique par sa conception et sa réalisation. Composé de huit modules en béton, il a été réalisé en impression 3D, technologie permettant de créer des formes plus complexes. La modélisation numérique autorise aussi des modifications rapides et efficaces des plans. Autre avantage, l'impression 3D optimise les ressources utilisées, réduit les temps de production et la quantité de déchets générés par le chantier. Le rendu est impeccable, pour une glisse parfaite. À vos planches !

You won't believe your eyes!

Saint-Gobain, Official Supporter of the Paris 2024 Games, has created the Saint-Gobain Skate Game, a colorful 400 m² (4,305 sq. ft.) skatepark resembling a giant pinball machine! Located on the esplanade of La Défense, on the same level as the Takis Pool, it offers a spectacular view: on one side, La Grande Arche, on the other, the Arc de Triomphe. From July 18 to August 11, this inclusive skatepark will be open to all: beginners and experienced skaters, families, the able-bodied and the disabled, before moving to its permanent home in a Hauts-de-Seine commune.

A number of world-class athletes have also played a part in the project. Vincent Matheron, a French skateboarding legend, contributed his technical expertise, while Luc Abalo, three-time Olympic handball champion and painter, added his artistic touch to the ground, giving this skatepark its playful and iconic appearance.

The Saint-Gobain Skate Game is also unique in its design and construction. Comprising eight concrete modules, it was created with digital modelling, increasing the efficiency of the design process. Then, the use of 3D printing technology helped to create complex contours while optimizing resources used, cutting production time and reducing the amount of construction waste. The end result? A perfect glide. Get on your boards! ●

ON PREND SON TEMPS !

TAKE YOUR TIME

Les centres commerciaux Westfield Les 4 Temps et Westfield CNIT sont bien plus que des lieux de shopping. Boutiques, restauration, espaces dédiés aux sports et aux loisirs, exposition... De quoi prendre du bon temps ! Westfield Les 4 Temps and Westfield CNIT aren't just shopping centers. Featuring stores, restaurants, sports and leisure areas and exhibitions, they offer everything you need for a good time!



Westfield Les 4 Temps et Westfield CNIT vont satisfaire toutes vos envies ! Avec 250 boutiques et 70 restaurants, le plus dur sera de choisir... Du côté de Westfield CNIT, un tout nouvel espace au niveau -2 abrite 45 boutiques et restaurants, avec des enseignes exclusives comme Aroma-Zone, Pierre Hermé, Alain Ducasse, et des grandes marques telles que Starbucks, Normal et Carrefour.

Westfield Les 4 Temps and Westfield CNIT will fill all your desires! With 250 stores and 70 restaurants, the hardest part will be choosing where to go. On the Westfield CNIT side, a brand-new space on level -2 is home to 45 boutiques and restaurants, including exclusive brands such as Aroma-Zone, Pierre Hermé, Alain Ducasse, and major chains like Starbucks, Normal and Carrefour. ●



Jusqu'au 31 juillet, participez à un grand jeu concours et gagnez des places pour les épreuves de Paris 2024 !

Through the end of July, enter our sweepstakes to win tickets to Paris 2024 events!

Ne passez pas à côté des incontournables

La boutique officielle Paris 2024. Westfield Les 4 Temps, niveau 1, zone Clairière.

Le service détaxe centralisé. Réception de Westfield Les 4 Temps, niveau 2, zone Clairière.

L'exposition « Champions extraordinaires », en partenariat avec Collab Factory, vous fera découvrir de magnifiques exploits d'athlètes. Westfield Les 4 Temps, zone Clairière.

Des enseignes dédiées au sport et aux loisirs, avec les salles de fitness On Air et Dynamo, et l'enseigne de loisir familial indoor La Tête dans les nuages (jeux d'arcade, laser game, bowling...).

La terrasse éphémère, pour un moment de détente, est ouverte jusqu'à fin septembre. Westfield Les 4 Temps, niveau 2, zone Clairière.

Don't miss these essential offerings

The official Paris 2024 shop. Westfield Les 4 Temps, level 1, zone Clairière.

Centralized VAT Refund service. Westfield Les 4 Temps Reception, level 2, zone Clairière.

The "Extraordinary Champions" Exhibition, in partnership with Collab Factory, will showcase athletic exploits and achievements. Westfield Les 4 Temps, in the Clairière zone.

Sports and leisure facilities, such as the On Air and Dynamo fitness centers, the indoor family leisure chain La Tête dans les nuages (arcade games, laser tag, bowling, etc.).

The summer terrace is a perfect place to unwind. The temporary patio is open until the end of September. Westfield Les 4 Temps, level 2, zone Clairière

LES JO PRÈS DE CHEZ VOUS



NANTERRE

LA GARENNE-COLOMBES

COURBEVOIE

PUTEAUX

NANTERRE

Transports en commun,
le bon plan
Public transport's a great idea
p. 17

Il va y avoir du sport !
Let the Games begin!
p. 3

La Vélib' connexion
Vélib' bike-sharing
p. 12

On prend son temps !
Take your time
p. 8

Voitures, au repos !
Cars, take time off!
p. 15

Elle court, elle court,
la flamme olympique
The Olympic flame,
on the home stretch
p. 5

Skater
comme une boule de flipper
Skate like a pinball
p. 7

➔ **ON EST PRÊTS !**
WE'RE ALL SET!

Pistes cyclables, zones ombragées, stationnement... Tout est prêt pour une fête réussie ! *Bike paths, shaded areas, parking... Everything's ready for a fabulous time!*

Marche à l'ombre !

Place de La Défense, une expérimentation est en cours pour apporter encore plus de fraîcheur et de végétation sur cet espace public emblématique du quartier, récemment rénové ! Des corolles végétalisées ont été installées. Ce mobilier urbain innovant permet de déployer une vaste couverture végétale à partir d'une faible emprise au sol. Chaque corolle crée 20m² d'ombre et devient un îlot de fraîcheur, avec une température ressentie pouvant diminuer de 3°C. On prend !

Take a walk in the shade

Place de La Défense is bringing more shade and greenery to the emblematic, recently-renovated public space. Planted parasols have been installed. The innovative urban furniture sees a large canopy cover spring from each small stem. Each parasol casts 20 m² (21.5 ft²) of shade, becoming a refreshing pocket of coolness boasting a temperature drop of up to 3°C (5.4°F). We love it!



Réservez votre parking

Si vous venez à La Défense en voiture pour assister à des épreuves, anticipez vos déplacements. Réservez votre place de stationnement dans l'un des parkings Q-Park du quartier d'affaires (voir page 16) à partir de l'application Q-Park ou sur le site www.q-park.fr.

Book your parking spot

When arriving by car to attend Olympic events at Paris La Défense, be sure to plan ahead. Reserve your parking space in one of the business district's Q-Park parking lots (see page 16) via the Q-Park application or at www.q-park.fr



La Vélib' connexion

Dès le premier jour des épreuves, profitez d'une station Vélib' éphémère de 200 places, installée place Carpeaux, tout près du Westfield CNIT (voir la carte pages 9-10) ! Un emplacement idéal pour les spectatrices et spectateurs des épreuves organisées à Paris La Défense Arena. Et un avant-goût de ce qui vous attend l'année prochaine : une trentaine de stations Vélib' seront installées, soit plus de 1 200 bornes vélos en libre-service à disposition de tous à partir de 2025.

Vélib' bike-sharing

Once the Games begin, take advantage of a temporary 200-space Vélib' station on Place Carpeaux, adjacent to the Westfield CNIT (see the map on pages 9-10), an ideal location for spectators going to the Paris La Défense Arena. Looking forward – this is only a preview of what's to come in the next year – some 30 Vélib' stations are set to be installed in 2025, making available an additional 1,200 self-service bicycle terminals.



En pistes... cyclables

Priorité aux vélos ! Côté pistes cyclables, plus de 16 km de voies ont été aménagées dans le quartier depuis 2019. Une piste éphémère entre le pont de Neuilly et la place Carpeaux a été créée pour l'occasion des Jeux Olympiques et Paralympiques. Le quartier dispose par ailleurs de 2 000 places sur arceaux et de 600 places dans les parkings pour attacher vos vélos. Et pour la compétition, des emplacements de stationnement temporaires supplémentaires ont été aménagés (voir page 18). Alors en selle !

In (bike) lanes

Yield to the cyclists! Nearly 10 miles of bike paths have been laid in Paris La Défense since 2019. A temporary route between Pont de Neuilly and Place Carpeaux has been created to facilitate movement during the Olympic and Paralympic Games. The district boasts over 2,000 bicycle racks, and an additional 600 bike parking spaces in the parking lots. During the Games, there will be even more temporary bike storage space available (see page 18). Saddle up, let's ride!

2 comptes X
pour rester dans le bain

2 X accounts to follow
for the latest updates

@ParisLaDefense
@Prefet92

SÉCURITÉ : LES DISPOSITIFS

SAFETY MEASURES

À événement exceptionnel, mesures exceptionnelles. Pour assurer la protection des usagers, athlètes et visiteurs pendant Paris 2024, des périmètres de sécurité sont mis en place par la préfecture de Police aux abords des sites olympiques, dont Paris La Défense Arena. On vous explique.

Exceptional events call for exceptional measures. To ensure the safety and security of patrons, athletes and visitors during the Paris 2024 Games, security perimeters secured by the Préfecture de Police will be in place around Olympic venues including the Paris La Défense Arena. Here's how it works.



13

PÉRIMÈTRE BLEU Circulation motorisée réglementée

L'enjeu est de réduire les flux de véhicules près de Paris La Défense Arena lors des compétitions.

Vous habitez, travaillez, avez un rendez-vous médical dans la zone ? Bref, vous avez une bonne raison de vous y rendre, preuve à l'appui ?

Vous pouvez circuler, sans avoir à demander un justificatif de déplacement au préalable. Sinon, vous devez emprunter les déviations.

Attention, des contrôles aléatoires sont effectués. À pied ou à vélo, la circulation est libre.

The goal of the perimeter is to reduce motor vehicle traffic near the Paris La Défense Arena during competitions.

If you live, work, have a medical appointment or another important reason to be in the designated area, you can carry on without having to apply for permission beforehand. Otherwise, you'll have to take the detours. Random checks will be conducted, enforcing the perimeter. Pedestrian and bike traffic is unrestricted.

PÉRIMÈTRE ROUGE Circulation motorisée interdite

L'objectif est de fluidifier les flux du public rejoignant ou quittant Paris La Défense Arena lors des compétitions. Seuls les véhicules expressément autorisés – urgences, livraison, taxi ou VTC réalisant une course dans la zone... – peuvent circuler. En voiture ou deux-roues motorisé, vous devez donc pouvoir justifier d'une dérogation de la préfecture de Police. Là aussi, à pied ou à vélo, la circulation reste libre.

This perimeter aims to coordinate the flow of people entering and leaving the Paris La Défense Arena during competitions. Only expressly authorized vehicles may circulate. These include emergency personnel, delivery services, cabs, or private hires completing a trip in the area. Whether you're driving a car or a motorized bicycle, you must have proof of exemption from the Préfecture de Police. Once again, pedestrian and bike traffic is unrestricted.

PÉRIMÈTRE GRIS Site de compétition ou périmètre organisateur

Ça y est, vous êtes dans la place, prêt à profiter du spectacle. Alors water-polo, natation ou para-natation ?

You made it! You're in your seat, ready to watch the event. Will you see Water Polo, Swimming, or Paralympic Swimming?

14

Zone de protection SILT (Sécurité Intérieure et Lutte contre le Terrorisme)

Un dispositif de sécurité, classiquement instauré pour l'accueil de grands événements, sera établi aux abords de Paris La Défense Arena. Des points d'entrée précis permettront d'y accéder si vous êtes munis d'un billet. Seuls les véhicules de secours, de l'opération Sentinelle ou accrédités par Paris 2024, sont autorisés à y pénétrer. Les vélos y seront également interdits, c'est pourquoi un espace de stationnement éphémère est ouvert place Carpeaux, près de Westfield CNIT.

Security perimeter

Paris La Défense Arena will be surrounded by a security perimeter. Specific entry points will allow access if you have a ticket. Only authorized vehicles will be allowed in. Bicycles will also be prohibited. An ephemeral parking area has been opened at Place Carpeaux, near Westfield CNIT.

Bon à savoir

Les périmètres rouges et bleus sont mis en place 2 h 30 avant la première épreuve et jusqu'à 1 h après la dernière épreuve de la journée. En dehors de ces périodes, tous les déplacements sont autorisés.

Good to know

Each day, the red and blue perimeters will be in effect from 2 1/2 hours before the first event of the day to one hour after the last one. Outside these periods, movement is unrestricted.

Sur la route des Jeux

ON YOUR WAY TO THE GAMES

Se déplacer sereinement à Paris La Défense pendant les Jeux Olympiques et Paralympiques, c'est possible ! Suivez nos conseils, que vous soyez en voiture, en transports en commun, à vélo ou à pied.

It'll be no problem to navigate Paris La Défense during the Olympic and Paralympic Games. Just follow these tips, whether coming in a car, via public transport, by bike, or on foot.

Voitures, au repos !

Pendant les Jeux, aucune restriction de circulation n'est prévue, hormis dans les périmètres de sécurité (lire pages 13-14). Mais une «voie olympique» par axe sera réservée aux véhicules accrédités – athlètes et délégations, secours et sécurité, taxis, transports en commun –, et les routes seront à coup sûr chargées !

Alors, du 15 juillet au 13 août, puis du 22 août au 11 septembre, mieux vaut laisser votre voiture au parking. Accessibles depuis l'A14 et l'A86, les parcs de stationnement Q-Park Paris La Défense proposent plus de 10000 places, à quelques minutes à pied de Paris La Défense Arena et à 30 minutes en transports en commun du cœur de la capitale et des autres sites

olympiques parisiens. Pensez à réserver ! Pour ceux qui roulent à l'électrique, plus de 200 bornes publiques de recharge sont disponibles. De quoi vivre les épreuves l'esprit tranquille !

D'autres conseils sur : anticiperlesjeux.gouv.fr



Cars, take time off!

During the Games, there will be no traffic restrictions, except within the safety perimeters (see pages 13-14). Do note that one "Olympic lane" will be reserved for authorized vehicles – athletes and delegations, rescue and security services, cabs, and public transportation – and the roads will surely

be busy! From July 15 to August 13, and from August 22 to September 11, it'll be best to leave your car in the parking lot. Accessible from the A14 and A86 motorways, the Q-Park Paris La Défense parking lots offer over 10,000 spaces only a few minutes away on foot from Paris

La Défense Arena, and a 30-minute public transport trip from the heart of the capital and other Olympic sites. Don't forget to book your spot ahead of time. For those who drive electric vehicles, over 200 charging stations also available. Watch the events with complete peace of mind! ●



Quel parking Q-Park choisir ?

Pour rejoindre Paris La Défense Arena (temps de marche).

Estimated walking time to reach Paris La Défense Arena:

- | | | |
|--|---------------------------------|-----------------------|
| → Centre commercial Westfield Les 4 Temps P1/P2
8 min | → Centre Grande Arche
10 min | → Villon
12 min |
| | → Coupole-Regnault
12 min | → Boieldieu
19 min |

Pour rejoindre Paris et les autres sites olympiques, préférez les parkings proches de la station

La Défense Grande Arche (RER A et ligne 1 du métro). *For easy access to Paris and other Olympics sites, park near the La Défense Grande Arche station (RER A and metro line 1).*

- Centre commercial Westfield Les 4 Temps P1/P2
- Centre Grande Arche
- Coupole-Regnault

Réservez votre place
Book a parking space





Transports en commun, le bon plan

Paris La Défense est déjà desservi par l'un des meilleurs réseaux au monde (voir la carte pages 9-10), et continuer à développer l'offre pour les habitants et visiteurs est une priorité. L'affluence attendue pour Paris 2024 a été anticipée de longue date. Deux nouvelles gares du RER E sont opérationnelles depuis le 6 mai sur le territoire. La première, La Défense (Grande Arche), est située sous le Westfield CNIT, et est interconnectée avec plusieurs lignes de train, métro et tramway. La seconde, Nanterre-La-Folie, se trouve au centre du quartier des Groues, désormais directement relié au quartier d'affaires et à deux pas de Paris La Défense Arena ! Concrètement, vous pouvez emprunter le tronçon supplémentaire du RER E de la station parisienne Haussmann-Saint-Lazare jusqu'à Nanterre-La-Folie. Avec, à la clé, beaucoup de temps de gagné ! Quant à l'offre de transport, elle sera musclée pendant toute la durée des Jeux Olympiques et Paralympiques, avec encore plus de trains aux heures de pointe entre Neuilly-Porte-Maillot et Nanterre-La-Folie. Pourquoi se priver ?

Public transport's a great idea
Paris La Défense is lucky to have one of the best public transport networks in the world (see the map on pages 9-10). The continued

development of this network for residents and visitors is a priority. The crowds coming for the Paris 2024 Games have long been anticipated. Two new RER E stations have opened since May 6. The first, La Défense Grande Arche, is located under the Westfield CNIT building and connects to several train, metro, and tramway lines. The second, Nanterre-La-Folie, is in the center of the Groues area, now directly linked to the

business district and just a stone's throw from the Paris La Défense Arena. This means you can take the extension of the RER E from Paris's Haussmann-Saint-Lazare station to Nanterre-La-Folie, saving a lot of time. The rest of the network will also be expanded during the Olympic and Paralympic Games, with additional trains at peak hours between Neuilly-Porte Maillot and Nanterre-La-Folie. Don't miss out!



Télécharger le plan piétons



À pied, gardez le rythme

Jusqu'à 15 000 spectateurs assisteront à chacune des épreuves olympiques se déroulant à Paris La Défense Arena. Tous termineront leur parcours jusqu'au site de compétition à pied. Ça fait du monde ! Mais les infrastructures et cheminements sont pensés et adaptés pour absorber avec fluidité cette affluence. Sachez aussi que pour guider touristes et supporters, des agents volontaires de Paris 2024 seront déployés sur tout le site.

Pour une promenade en eaux calmes, consultez :
• le plan piétons de Paris La Défense ;
• la rubrique **À voir à faire pendant les JO** pages 19 à 24 !

Walk to your beat

Up to 15,000 spectators will attend each Olympic event taking place at the Paris La Défense Arena, and each spectator will arrive at the competition site on foot. That's quite a crowd! But worry not, because our infrastructure and routes are designed and adapted to accommodate this seamlessly. Paris 2024 volunteers will also be on the ground throughout the area to guide tourists and fans.

For a calm, leisurely stroll, check out:
• The Paris La Défense pedestrian map
• The section **Things to see and do during the Olympics** on pages 19-24!

Vélos, entrez en piste !

Et si votre challenge, à défaut d'y participer, c'était de venir aux Jeux Olympiques ou Paralympiques à vélo ? Pour cela, utilisez les nouvelles pistes cyclables ouvertes pour l'occasion sous l'esplanade de La Défense. Accessibles depuis le pont de Neuilly et Paris, par la voie des Bâisseurs, elles permettent de rejoindre la place Carpeaux, située à proximité du Westfield CNIT et de la statue du Pouce de César.

Pour garer votre engin, pas de problème : des zones de stationnement provisoires (800 emplacements) ont été aménagées sur la place. Alors chiche, vous venez à vélo ?

Cyclists, get ready to roll!

What if your challenge was to bike to the Olympic and Paralympic Games? To do so, use the new cycle paths created for the occasion, located under the La Défense

Esplanade. Accessible from the Pont de Neuilly and from Paris, they lead to the Place Carpeaux, near the Westfield CNIT and César's statue Le Pouce (The Thumb). Parking your bike is just as convenient: temporary parking areas offering 800 spaces have been set up on the square. What do you say?

Voir le plan de stationnement vélo



DES HÔTELS AU SOMMET !

Top-tier hotels!

Découvrir
tous les hôtels



Boire un verre en profitant d'une vue à couper le souffle : une expérience exaltante et singulière à vivre sur les hauteurs de Paris La Défense. Focus sur 3 hôtels où l'apéro se vit en rooftop ! Raise a glass while enjoying a breathtaking view. Don't miss this one-of-a-kind experience in the heights of Paris La Défense. Here's a closer look at three hotels with rooftop bars.

CITIZENM

en face de Paris La Défense Arena
opposite Paris La Défense Arena



L'hôtel dispose de 175 chambres avec, pour certaines, vue sur La Grande Arche grâce aux fenêtres panoramiques. Le CitizenM propose une offre de restauration, un buffet pour le petit déjeuner et une terrasse donnant sur Paris La Défense Arena. Deux salles de réunions sont également accessibles, ainsi qu'un salon design et une boutique CollectionM. This hotel features 175 rooms, some with a view of La Grande Arche, courtesy of panoramic windows. CitizenM offers a variety of dining options, continental breakfast, and a terrace facing the Paris La Défense Arena. It also has two meeting rooms, a reception area and a collectionM boutique.

194, jardins de l'Arche
92000 Nanterre
citizenm.com
supportpld@citizenm.com
01 86 65 59 60

MELIÁ

face à Paris et la Seine
facing Paris and the Seine



L'hôtel Meliá se situe à côté du bassin Takis, l'un des lieux emblématiques du quartier d'affaires. Sur 19 étages, il dispose de 364 chambres, de la double à la grande suite avec vue sur la tour Eiffel. Le bar Skyline permet aux clients de l'hôtel de prendre un verre et déguster des tapas tout en profitant du panorama sur Paris. Hotel Meliá is located next to the Takis pool, one of the business district's most emblematic sites. It features 364 rooms on 19 floors, ranging from standard rooms to deluxe suites with views of the Eiffel Tower. Guests can also head over to the Skyline bar to enjoy a drink, savor tapas and enjoy the scenic view over Paris.

3, boulevard de Neuilly
92400 Courbevoie
melia.com
melia.ladefense@melia.com
01 75 57 99 00

MAMA SHELTER

avec vue sur la tour Eiffel
with a view of the Eiffel Tower



Situé à Puteaux, l'hôtel Mama Shelter dispose de 211 chambres, réparties sur 14 étages, dont 12 chambres famille. Il propose une large offre de restauration avec deux restaurants, dont un en rooftop, ainsi qu'un buffet pour le petit déjeuner. Located in Puteaux, Hotel Mama Shelter has 211 rooms on 14 floors, including 12 family suites. It offers a variety of dining options, including continental breakfast and two restaurants, one of which is on the rooftop.

10, rue Jean-Jaures
92800 Puteaux
fr.mamashelter.com
parisladefense@mamashelter.com
01 40 81 02 02

À TABLE !

Come eat!

Choisir votre
restaurant ou bar



Voir le planning
des Food Truck



La France et la gastronomie, quelle histoire ! Fort heureusement, les bonnes tables ne manquent pas dans le quartier avec plus de 150 restaurants ! Zoom sur 3 adresses aux gammes variées. The history of French gastronomy goes way back. Fortunately, there's no shortage of good restaurants in the area, with over 150 to choose from! Take a closer look at these 3 locations, offering a wide range of dishes.

BILLY BILLY

idéal pour les groupes
perfect for groups



Du lundi au vendredi, toute la journée
All day Monday to Friday

En face de Paris La Défense Arena, le restaurant Billy Billy, ouvert toute la semaine, propose des plats et des cocktails inspirés des saveurs italiennes et méditerranéennes. Une grande terrasse couverte attend les curieux, en groupe ou lors d'événements privés. Opposite the Paris La Défense Arena, Billy Billy is open all week, offering dishes and cocktails inspired by Italian and Mediterranean flavors. For groups or private events, take advantage of a large covered terrace.

170, jardins de l'Arche
92000 Nanterre
brasseriebillybilly.com
01 47 58 47 11

ÉCLIPSE

en mode gastronomique
in gastronomic style



Du lundi au vendredi, midi et soir
Monday to Friday for lunch and dinner

Éclipse fait partie du complexe Table Square, situé sur l'esplanade de La Défense. Ce bistrot gastronomique propose de déjeuner ou dîner en profitant de la vue sur La Grande Arche et la fontaine Agam, le tout en dégustant une carte variée et gourmande. Eclipse is part of the Table Square complex, located on the Esplanade of La Défense. The gastronomic bistro serves a range of gourmet dishes for lunch and dinner, against the backdrop of the Grande Arche and the Agam fountain.

86, esplanade du Général-de-Gaulle
92400 Courbevoie
eclipse-ladefense.com
01 40 89 21 56

JUNGLE GORILL

éthnique et grillé !
authentic, ethnic and grilled!



Du lundi au dimanche, midi et soir
Monday to Sunday for lunch and dinner

Jungle Gorill propose de déguster des plats faits maison, le tout dans un décor tropical. Burgers, grillades, salades exotiques, sandwiches, pizzas... autant de recettes uniques et de saveurs explosives qui sauront en ravir plus d'un. Jungle Gorill offers homemade dishes in a tropical setting. With burgers, grilled meats, exotic salads, sandwiches, pizzas, and more, their unique recipes and explosive flavors are sure to delight.

1, allée de l'Arche
92400 Courbevoie
junglegorill.fr
01 43 33 05 05

L'ART D'ÊTRE ACTIF

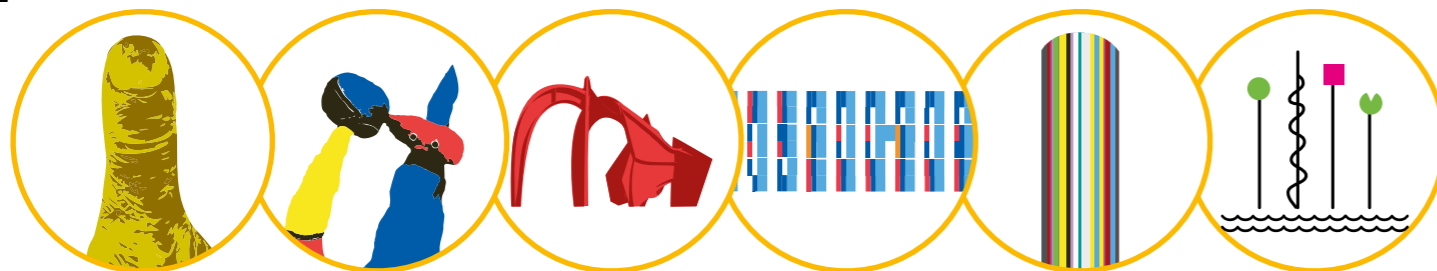
The art of living

Si vous pensez que dans un quartier d'affaires, on ne fait que travailler, révissez vos jugements ! Musée à ciel ouvert d'architecture et d'art contemporains, le tout sur un espace piéton appelant à la promenade... Paris La Défense, c'est tout cela à la fois !
 If you think a business district is all work and no play, think again! Paris La Défense is an inviting, pedestrian friendly space, an open-air museum of contemporary art and architecture, and much more.

Art moderne

Vous êtes passionné d'art ? Plus de 50 œuvres, monumentales ou discrètes, vous attendent à Paris La Défense. Départ : station La Défense (Grande Arche) (RER A et M1).

Are you an art lover? More than 50 works of art, ranging from the monumental to the inconspicuous, await you in Paris La Défense. Leaving from the Grande Arche de La Défense rail station (RER A and Line 1).



Le Pouce de César, agrandissement monumental du pouce de l'artiste.
Le Pouce by César, a monumental likeness of the artist's thumb.

Les Personnages fantastiques de Joan Miró, une touche de surréalisme et de démesure.
Joan Miró's Fantastic Characters lends the district a touch of surrealism and immoderation.

L'Araignée rouge d'Alexandre Calder, 12 mètres de haut et 75 tonnes d'acier !
Alexandre Calder's 12-meter tall Red Spider, made from 75 tons of steel!

La Fontaine monumentale de Yaacov Agam, et sa mosaïque d'émaux de Venise.
Yaacov Agam's monumental Fountain set against a Venetian enamel mosaic.

Le Moretti de Raymond Moretti, une paille géante composée de 672 tubes de fibre de verre.
The Moretti by Raymond Moretti, a mammoth straw made from 672 fiberglass tubes.

Le Bassin de Takis, une véritable expérience sensorielle grâce aux signaux lumineux disposés sur une surface aquatique.
Takis Pool, a sweeping sensory experience thanks to the multi-colored lights on the water's surface.

Voir toutes les œuvres d'art



Architecture

Paris La Défense, c'est la vitrine de l'architecture contemporaine. Marchez dans les pas des plus grands ! Départ : station Esplanade de La Défense (M1). Paris La Défense offers a wealth of modern architecture. Walk in the footsteps of giants! Leaving from Esplanade metro station (Line 1).



Impossible à louper, la tour First, plus haut gratte-ciel de France avec 231 mètres de hauteur !
Impossible to miss, the 231-meter-high First Tower is the tallest skyscraper in France!

La tour D2 à la forme ovoïdale, imaginée par Anthony Bechu et Tom Sheehan.
D2 Tower, an egg-shaped skyscraper designed by Anthony Bechu and Tom Sheehan.



La Grande Arche, conçue par le Danois Johan Otto von Spreckelsen et achevée par Paul Andreu.
The Grande Arche, designed by Danish architect Johan Otto von Spreckelsen and completed by Paul Andreu.



Paris La Défense Arena, imaginée par Christian de Portzamparc.
Paris La Défense Arena, designed by Christian de Portzamparc.

La tour Légende élaborée notamment avec leoh Ming Pei, le créateur de la pyramide du Louvre.
The Légende Tower, designed with the participation of leoh Ming Pei, creator of the Louvre Pyramid.

Cœur Défense, le plus grand ensemble de bureaux d'Europe, conçu par Jean-Paul Viguier, également architecte de la tour Majunga.
Cœur Défense, Europe's largest office complex, designed by Jean-Paul Viguier, the architect behind Majunga Tower.

Voir tous les espaces verts



AU VERT!

Green spaces

Le parc Diderot
Avec son hectare de végétation, sa cascade monumentale et son dénivelé de 14 m, c'est un lieu propice au farniente. C'est aussi un espace de jeux pour enfants et un terrain multisports. *With a full hectare (2.5 acres) of greenery, a monumental waterfall and hills with a 14-meter (46-foot) elevation change, Diderot Park is a perfect escape from the hustle and bustle of Paris. The park also features a playground and a multisport field.*



L'esplanade du Général-de-Gaulle
L'esplanade offre une vue imprenable sur les célèbres tours du quartier, mais aussi La Grande Arche d'un côté et l'Arc de Triomphe de l'autre. Elle offre un lieu de promenade exceptionnel à l'ombre des 450 platanes alignés et taillés en rideau. *The esplanade features a breathtaking view of the district's most famous towers, as well as La Grande Arche on one side and the Arc de Triomphe on the other. Its curtain of 450 well-groomed plane trees makes it a wonderful place for a stroll in the shade.*



Le parc André-Malraux
Vaste parc paysager de 25 hectares, il offre aux visiteurs de larges pelouses, 400 essences différentes de bois et un point d'eau. Il est propice aux longues promenades, à la pratique de l'escalade sur mur ou encore à l'amusement avec son aire de jeux d'eau pour les enfants. *This vast, 25-hectare (62-acre) landscaped park is in the heart of Nanterre. A haven for birds, the park is also ideal for long walks, bouldering and many other activities. It offers a pond, 400 different species of trees, and even a water playground for children.*



Visites guidées du quartier !

Manatour propose une visite guidée de La Défense, en français et en anglais, avec un conférencier. **Horaires et réservation :** my.weezevent.com/paris-la-defense
Adresse : départ de La Grande Arche, 1 h 30 de visite.
Infos : pour les visites de groupes, réservation par mail, visiterparisladefense@manatour.fr

Tour the district!

Manatour offers guided tours of La Défense in French and English. **Opening hours and reservation:** my.weezevent.com/paris-la-defense
Location: departure from La Grande Arche, 1.5-hour-long tour. **Info:** for groups, make a reservation by email visiterparisladefense@manatour.fr

POUR S'AMUSER!

Have fun!

Découvrir toutes les activités



CITÉ DE L'HISTOIRE

La Cité de l'histoire est constituée de trois espaces utilisant des technologies innovantes pour faire découvrir l'Histoire de France et de l'humanité de manière interactive, ludique et immersive. *The Cité de l'Histoire is comprised of three spaces equipped with cutting-edge technologies. Inside, an interactive and fun-filled journey through the histories of France and of humanity awaits.*
Sous La Grande Arche
1, parvis de La Défense – 92400 Puteaux
cite-histoire.com



HAPIK

Hapik est une salle d'escalade de plus de 500 m², avec 90 voies d'escalade allant jusqu'à 8 mètres de hauteur. La salle propose aussi deux parcours d'accrobranche. *Hapik is a climbing gym of more than 500m² (5,380 sq. ft.), with 90 climbing routes up to 8 meters (26 feet) in height. The gym also offers two high-wire adventure courses and two treetop adventure courses.*
189, allée de Corse – 92000 Nanterre
hapik.fr/centres-tarifs/nanterre



LA TÊTE DANS LES NUAGES

Ce nouvel espace de loisirs familial, installé dans le centre commercial Westfield Les 4 Temps, vous permettra de profiter d'une expérience ludique grâce à sa salle d'arcade, des consoles dernier cri, des animations 3D/4D, et une zone de laser game. *This new family entertainment area, located in the Westfield Les 4 Temps shopping center, invites you to play. It offers arcade games, state-of-the-art consoles, 3D/4D animations, and a laser tag arena.*
Westfield Les 4 Temps, zone Mandarine, niveau 3
15, parvis de La Défense – 92400 Puteaux
latetedanslesnuages.com

TOP 5

des spots instagrammables
Instagrammable Spots



2024

Plongez dans
les jeux!

© Carlos Ayesta / Stock - RCG de Nanterre N° 833 718 794 - Landmark®



Pour en savoir encore plus sur Paris La Défense
To find out even more about Paris La Défense

parisladefense.com



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



[@parisladefense](https://www.tiktok.com/@parisladefense)



[@ladefense.fr](https://www.facebook.com/ladefense.fr)



[@Paris
LaDefense](https://twitter.com/ParisLaDefense)



[Paris
La Défense](https://www.linkedin.com/company/Paris-La-Défense)

Inscrivez-vous
à notre newsletter
*Subscribe to our
newsletter*

