


# AMATEUR DE PARCOURS D'ORIENTATION ?

## DÉCOUVREZ LE PARCOURS PROPOSÉ PAR LA STATION DE PRAPOUTEL - LES SEPT LAUX

L'objectif de la course d'orientation est de se repérer grâce aux éléments naturels et artificiels (arbre isolé, rocher, banc, panneau) pour trouver les balises symbolisées sur la carte par un cercle rouge .

Le départ est symbolisé par un triangle rouge .



L'ordre de recherche est imposé, cependant vous êtes libre de choisir votre cheminement pour y parvenir.

A chaque balise trouvée, poinçonnez votre carte à l'aide de la pince rouge encadrée dans le poteau en bois.

Tout au long de votre parcours, vérifiez que les pictogrammes de vos plaquettes correspondent aux poinçons de chaque balise.

Confirmez toujours votre position en identifiant sur la carte des éléments que vous pouvez observer autour de vous : bâtiments, routes, bosquets, panneaux, croisements, etc.

Orienteurs c'est à vous de jouer.



Ce projet a été élaboré en partenariat avec le Master « Loisirs Environnement Sport et Tourisme » de l'UFRSTAPS de Grenoble (Université Grenoble Alpes), le Comité Départemental de C.O de l'Isère et la LRACO.

[www.les7laux.com](http://www.les7laux.com)

# PARCOURS DE LA STATION DE PRAPOUTEL - LES SEPT LAUX

PARCOURS SPORTIF TRAIL **DIFFICILE**

DISTANCE : 7 KM | DURÉE : +/- 1H45 | DÉNIVELÉ : +400 M | 11 BALISES

## RECOMMANDATIONS

Il est de la responsabilité de tout pratiquant d'estimer ses capacités à pouvoir pratiquer la course d'orientation sur cet espace.

- Respectez la tranquillité des alpages.
- Soyez vigilants à l'approche des troupeaux. Abordez-les dans le calme et sans geste brusque.
- Ne criez pas.
- Refermez les barrières des clôtures d'alpages.
- Restez sur les sentiers.
- Ne laissez aucun déchet sur l'espace.
- Soyez attentifs aux pistes de VTT que vous pouvez croiser sur votre chemin.
- Assurez-vous de votre équipement et des conditions météorologiques avant votre départ.



L'application Suricate permet de signaler les problèmes que vous rencontrez quand vous pratiquez un sport de nature (erreur de balisage, besoin de sécurisation, conflit d'usage...), n'hésitez pas à l'utiliser.

## SITES ÉQUIPÉS DE PARCOURS PERMANENTS D'ORIENTATION



RETROUVEZ TOUS LES AUTRES SITES D'ACTIVITÉS OUTDOOR SUR L'APPLICATION MOBILE ISÈRE OUTDOOR ET TOUS LES AUTRES SITES DE COURSE D'ORIENTATION SUR LE SITE DU COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE COURSE D'ORIENTATION [www.cdco38.fr](http://www.cdco38.fr)



## PARCOURS SPORTIF TRAIL

Niveau : Difficile Distance : 7 Km  
 Durée : +/- 1h45 Dénivelé : +400 m 11 balises  
 Pensez à vérifier vos pictogrammes

# STATION DE PRAPOUTEL - LES SEPT LAUX

### BALISE 41

épicéa

1

### BALISE 27

chalet

2

### BALISE 42

canon à neige

3

### BALISE 31

charbonnière

4

### BALISE 47

rocher

5

### BALISE 48

croisement

6

### BALISE 49

dépression,  
 sud du gros  
 caillou

7

### BALISE 50

petite colline

8

### BALISE 51

rocher

9

### BALISE 29

cabane ski de  
 fond

10

### BALISE 45

angle de  
 végétation

11

### LEGENDE

- Bâtiment
- Route
- Chemin
- Sentier
- Remontée mécanique
- Canon à neige
- Prairie
- Arbre isolé
- Forêt, traversée facile
- Forêt, traversée ralentie
- Forêt, traversée difficile
- Courbe de niveau
- Fossé
- Charbonnière
- Rocher

△ Départ

○ Balise



échelle : 1/10000°  
 1 cm représente 100 m  
 dénivelé entre 2 courbes  
 de niveau : 5m