

Contacts utiles

A seulement 40 minutes de Grenoble, la station des 7 Laux s'anime tout l'été. Un terrain de jeu idéal pour une escapade en famille, une aventure en duo ou repousser ses limites en solo. Les sentiers de trail s'élèvent à travers alpages, crêtes et lacs de montagne, offrant des vues saisissantes sur le massif de Belledonne, la Chartreuse et la vallée du Grésivaudan. Après l'effort, place à la découverte : VTT de descente ou à assistance électrique, Trottinette TT, MountainKar ou encore tir à l'arc, permettent de prolonger l'aventure en pleine nature.

Bienvenue sur le secteur de Prapoutel - Pré de l'Arc



⑤ Prapoutel - Pré de l'Arc
Le Grésivaudan
Belledonne Nord

Plan des itinéraires de TRAIL



Parcours permanents de Trail en Isère



Parcours permanents sur le Grésivaudan



ISÈRE OUTDOOR
Retrouvez tous les parcours de trail de l'Isère sur l'application mobile Isère Outdoor.

- > Géolocalisation en direct sur le tracé du parcours.
- > Téléchargement des données et des fonds de carte pour une utilisation hors ligne et des GPX.
- > Appli mobile disponible sur
- > Egalement accessible sur isereoutdoor.fr



Signalétique et balisage



- itinéraire FACILE
- itinéraire MOYEN
- itinéraire DIFFICILE

> Le calcul de la difficulté de chaque parcours prend en compte la longueur, le dénivelé positif, le plus grand dénivelé continu positif ou négatif ainsi que la technicité du terrain.

> Les itinéraires suivent le réseau de randonnée inscrit au Plan Départemental d'Itinéraires de Promenades et Randonnées (Marquage jaune) et les balises trails sont apposées sur les poteaux directionnels.

Accès

Point de départ : Prapoutel
 Ligne Destination nature N94

indication de direction : direction principale et distance prochain carrefour et distance

indication de localisation : nom et altitude du lieu-dit

Mont Rolland alt. 412m

BRIÉ Haut Bré 12.1 km →
0.6 km →

Continuité			
Changement de direction			
Mauvaise direction			

Règles de sécurité

- > Vous empruntez ces parcours sous votre propre responsabilité. Choisissez l'itinéraire adapté à vos capacités physique et technique.
- > Renseignez-vous sur les conditions météorologiques avant de partir. En cas de mauvais temps, reportez votre sortie.
- > Respectez les propriétés privées.



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

Recommandations

- > Ramassez vos déchets, ne laissez rien sur site.
- > Respectez la faune et la flore, restez sur le sentier.
- > Partagez l'espace naturel, soyez attentifs aux autres usagers.

Prévention des piqûres de tiques

Les piqûres de tiques peuvent provoquer des maladies sérieuses, telle que la maladie de Lyme.

En cas de piqûre, je retire la tique à l'aide d'un tire-tique et j'en parle sans tarder à mon médecin.
Pour plus d'informations : www.santepubliquefrance.fr

Secours

> En cas de problème, appelez le 112 et donnez la position précise de l'accidenté.



Partagez votre expérience sur

@belledonne-chartreuse @alpeisere
#belledonne-chartreuse
#monisere #alpeisere #isere #isereoutdoor

5 Prapoutel - Pré de l'Arc

40 Boucle découverte du Pré de l'Arc - Facile

Commencez par une mise en jambe jusqu'au chalet de Beldina. Grimpez ensuite à travers le Pré de l'Arc pour rejoindre le Gros Caillou et terminer en douceur jusqu'au cœur de station.

DISTANCE	6,5 km	DÉNIVELLÉ POSITIF	335 m
PT BAS / PT HAUT	1327 m / 1638 m	TECHNICITÉ	1



41 Boucle de Pipay - Moyen

Belle boucle de niveau intermédiaire à travers la station des 7 Laux.

DISTANCE	9,7 km	DÉNIVELLÉ POSITIF	519 m
PT BAS / PT HAUT	1327 m / 1770 m	TECHNICITÉ	2



42 Trail de la Jasse - Difficile

Prenez la direction du Habert d'Aiguebelle pour une longue ascension sur les hauteurs de Prapoutel. Faites une pause aux abords du lac du Vénétiér avant de rejoindre la cime de la Jasse et une vue exceptionnelle sur la vallée du Grésivaudan.

DISTANCE	17,9 km	DÉNIVELLÉ POSITIF	1382 m
PT BAS / PT HAUT	1327 m / 2407 m	TECHNICITÉ	4

