

> raquette : signalétique et balisage terrain

Signalétique directionnelle
indiquant la direction à suivre aux carrefours des itinéraires



Balisage indiquant
la direction à suivre entre les carrefours



Recommandations
précisant des règles de sécurité ou de cohabitation avec les autres pratiques (ski de fond notamment)



Facile
distance : 0 à 4 km
dénivelé : 0 à 150 m

Moyen
distance : 2 à 7 km
dénivelé : 151 à 300 m

Difficile
distance : 6 à 12 km
dénivelé : 301 à 500 m

Très difficile
distance > 12 km
dénivelé > 500 m

Jalon

Règles de sécurité

> Vous empruntez ces parcours sous votre propre responsabilité, ils ne sont ni contrôlés, ni protégés par le service des pistes.

> Assurez-vous d'être correctement équipés pour pratiquer la raquette à neige en toute sécurité et faire face aux aléas climatiques.

> Prévenez quelqu'un si vous partez seul et ne vous laissez pas surprendre par la nuit.

> Renseignez-vous sur les conditions météorologiques, d'enneigement, et le risque d'avalanche. Respectez les consignes de sécurité affichées au départ des parcours.

1	2	3	4	5
Faible	Limité	Marqué	Fort	Très fort
Conditions généralement favorables	Instabilité limitée le plus souvent à quelques pentes	Instabilité marquée, parfois sur de nombreuses pentes	Forte instabilité sur de nombreuses pentes	Conditions très défavorables

Météo et secours

En cas de mauvais temps, reportez votre sortie.

> Météo des neiges 08 99 71 02 38

> Poste de secours 04 76 08 01 47

> Secours 112

Recommandations

> Restez sur les itinéraires de raquettes à neige balisés.



> Lors de votre randonnée en raquettes merci de ne pas détériorer les traces des pistes de ski de fond et de ne pas marcher sur les pistes de ski alpin.

> Ne laissez aucun déchet sur place.

> Respectez la propriété privée.

Sorties accompagnées

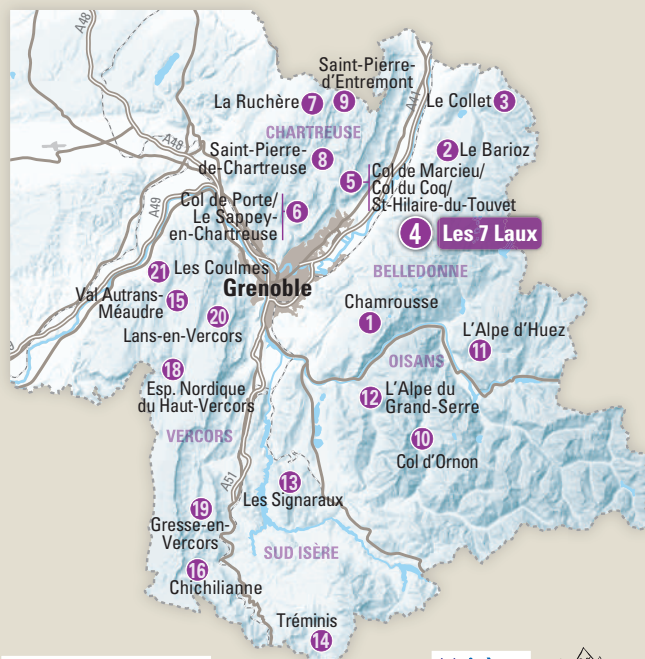
Les itinéraires présentés sur cette carte ne sont qu'une sélection parmi les possibilités de randonnée qu'offre le territoire.

Des professionnels, guides et accompagnateurs en montagne, encadrent chaque jour des sorties. Grâce à eux, vous pourrez aller plus loin dans la connaissance du territoire, de ses traditions, du terroir. Ils vous dévoileront les secrets de la faune, de la flore sauvages et du patrimoine.

Leurs conseils vous permettront de découvrir une nature préservée en toute sécurité.

Renseignez-vous auprès des offices de tourisme.

isère Le Département de l'Isère
et les stations iséroises
œuvrent ensemble pour vous proposer
des itinéraires de raquettes à neige
balisés et sécurisés.



Accès aux sites

> Etats des routes, transports en commun, co-voiturage, vélo... retrouvez toutes infos déplacements en Isère sur l'appli et le site internet itinisphere : www.itinisphere.fr

> Des idées de sorties outdoor sans voiture : changerdapproche.org



Marcher, courir, rouler, grimper, voler, naviguer, nager, glisser, galoper : à chacun sa façon de parcourir l'Isère.

- ✓ l'accède à une sélection de sites et itinéraires de qualité d'une vingtaine d'activités de nature,
- je choisis les itinéraires qui me conviennent grâce aux filtres,
- je me géolocalise en direct sur l'itinéraire pour suivre ma progression,
- ⬇ je télécharge les cartes et les données pour les utiliser quand il n'y a pas de réseau,
- 🚩 je repère facilement le point de départ : «Se rendre au départ».

Et bien plus encore, le tout dans votre poche ...

Application Isère Outdoor
disponible gratuitement sur



Dérangement hivernal

Pour mieux préserver la faune sauvage l'hiver :

> **Privilégions les itinéraires balisés** : sur les sols enneigés, restons sur les sentiers balisés.

> **Évitons de sortir avec un chien ou tenons-le en laisse.**

> **Respectons les zones d'hivernage des animaux** : les combes nord, les crêtes déneigées et les lisières de forêt sont des zones de refuge pour les animaux en hiver, à éviter si possible. Respectons les zones de mise en défend pour le tétras lyre et les autres espaces naturels protégés.

> **Utilisons les zones découvertes** afin d'être vu de loin et d'éviter l'effet de surprise.



> Plus d'informations :
Hiver sauvage, montagne en partage
biodiversite.isere.fr



des itinéraires de
Plan
raquettes à neige

Les 7 Laux
Prapoutel - Beldina
[Bellledonne]

4.1



**Bureau d'Information Touristique
de Prapoutel Les 7 Laux**

www.les7laux.com • 04 76 08 17 86



	Nom de l'itinéraire	Départ	Sens			
1	Prapoutel - Beldina	OT Prapoutel ou Chalet de Beldina	↔	2,9 km	70 m	1h15
2	Tour du Chalet de Beldina	OT Prapoutel	↻	3,2 km	80 m	1h30
3	Sentier des Charades	Parking ou Chalet de Beldina	↻	3,5 km	90 m	1h30
4	Tour du Pré de l'Arc	Parking ou Chalet de Beldina	↻	4,3 km	140 m	2h00
5	Tour de la Colonie	Parking ou Chalet de Beldina	↻	5,2 km	210 m	2h45
6	Prapoutel - Pipay	OT Prapoutel	↔	7,2 km	270 m	3h30

Sens des itinéraires boucle aller retour



Lors de votre randonnée en raquettes merci de ne pas détériorer les traces des pistes de ski de fond et de ne pas marcher sur les pistes de ski alpin

- point de départ
- sens de circulation
- circulation en double sens
- itinéraire facile
- itinéraire moyen
- itinéraire difficile
- bureau d'information
- parking
- restauration
- location de raquettes à neige
- station de ski alpin
- domaine nordique
- poste de secours
- point de vue

Office de Tourisme de Prapoutel

Chalet de Beldina

Parking Pipay

Roche Noire
▲ 2129 m

Dôme des Oudis
▲ 2124 m

Cime de la Jasse
2478 m

Dents de Bédina
2430 m

Le Jas
des Lièvres
2325



L'application SURICATE permet de signaler les problèmes que vous rencontrez lors de la pratique d'un sport de nature (erreur de balisage, besoin de sécurisation...)



1:15 000
1 cm sur la carte équivaut à 150 m sur le terrain

MOGOMA © 2025
Cette carte a été réalisée avec la plus grande rigueur afin de représenter fidèlement les données de terrain liées aux réseaux d'itinéraires et à la signalétique directionnelle. Les informations géographiques et touristiques, bien qu'issues de données contrôlées et actualisées, n'ont qu'un caractère indicatif et n'engagent pas la responsabilité des auteurs et éditeurs. Vous évoluez en milieu naturel, restez vigilants et responsables.