

19
20

L'APPEL
DE LA
MONTAGNE



LES 7 LAUX

PRAPOUTEL • PIPAY • LE PLEynet

GUIDE PRATIQUE
HIVER-ÉTÉ

L' appel de la montagne

BIENVENUE

**3 SITES,
2 VERSANTS DE MONTAGNE,
1 DOMAINE RELIÉ...**

A l'est, pour profiter du soleil levant, Le Pleynet (1450 m), site « pleine montagne », domine la vallée du Haut Bréda face aux cimes ciselées de la Belle Etoile et des Cabottes.

A l'ouest, où le soleil se couche, Prapoutel (1350 m), site urbain avec tous ses commerces, et Pipay (1550 m), site nature, surplombent la vallée du Grésivaudan.

FORFAITS DE SKI

04

INFOS GÉNÉRALES
hiver & été

08

PRAPOUTEL
activités, commerces, hébergement

12

PIPAY
activités, commerces

30

LE PLEYNET
activités, commerces, hébergement

38



NOUVEAUTÉS

FIN DU FORFAIT PAPIER AUX 7 LAUX !

Cet hiver, le forfait main libre arrive pour faciliter l'achat et le rechargement en ligne. Support détectable à distance et compatible dans les autres stations : moins d'attente, plus de ski !

CÔTÉ PISTES

Après le parcours ludique de la Taupe, c'est un nouvel itinéraire qui voit le jour : le parcours de l'Ecureuil fera le tour des 3 sites en empruntant uniquement des pistes vertes et bleues. Habillage du parcours, modules amusants et jeux seront de la partie !

OUVERTURES

ÉTÉ

Remontées mécaniques ouvertes du 4 juillet au 31 août et les week-ends d'avant et d'arrière saison. Espace aquatique ouvert du 27 juin au 30 août 2020.

HIVER

Du 21 décembre 2019 au 13 avril 2020

FORFAITS DE SKI

FORFAITS DOMAINE ALPIN* JOURNÉES 2019/2020

WEEK-END, VACANCES SCOLAIRES ET JOURS FERIES

FORFAIT BAMBIN GRATUIT	Journée	4 heures consécutives	2 heures** consécutives
Adulte	36,50 €	31,50 €	18,50 €
Tarif réduit fam nom / étudiant / + de 65 ans / + de 70 ans	32,50 €	29,50 €	
Junior	26,50 €	23,50 €	
Enfant	21,50 €	18,50 €	

DU LUNDI AU VENDREDI HORS VACANCES SCOLAIRES

FORFAIT BAMBIN GRATUIT	Journée	4 heures consécutives	2 heures** consécutives
Adulte	32,50 €	28 €	21,50 €
Tarif réduit fam nom / + de 65 ans	28,50 €	26 €	
Junior / Enfant / Etudiant	17 €	12,50 €	
+ de 70 ans	14 €		

+ DE 75 ANS : 14.00 € la journée et 12.50 € les 4 ou 2 heures

* Tarifs hors support.

** WEEK-END, VACANCES SCOLAIRES ET JOURS FERIES à partir de 14 h 45 et libre du lundi au vendredi hors vacances scolaires.

FORFAITS DOMAINE ALPIN SÉJOURS 2019/2020*

HAUTE SAISON : DE 21/12/2019 AU 05/01/2020 ET DU 08/02/2020 AU 08/03/2020

	adulte	réduit	junior	enfant
2 jours	66,50 €	58 €	46,50 €	31 €
3 jours	98,50 €	87 €	70 €	46,50 €
4 jours	128,50 €	114 €	94 €	62 €
5 jours	156,50 €	141 €	116 €	77,50 €
6 jours	182,50 €	162,50 €	134,50 €	93 €
7 jours	211 €	189 €	157 €	108,50 €

BASSE SAISON : JUSQU'AU 20/12/2019, DU 06/01/2020, DU 03/02/2020 AU 07/02/2020 ET DU 09/03/2020 AU 15/03/2020

	adulte	réduit	étudiant***	junior	enfant
2 jours	56 €	52 €	17 €/jours du lundi au vendredi et 26,50 €/jours le week end	17 €/jours du lundi au vendredi et 23,50 €/jours le week end	28 €
3 jours	82,50 €	76,50 €			42 €
4 jours	110 €	101 €			56 €
5 jours	136,50 €	122,50 €			70 €
6 jours	162,50 €	142,50 €	111 €	108 €	84 €
7 jours	183,50 €	162,50 €	126,50 €	122 €	98 €

PROMO : DU 13/01/2020 AU 02/02/2020 ET DU 16/03/2020 À LA FIN DE SAISON

	adulte	étudiant***	junior	enfant
2 jours	56 €	17 €/jours du lundi au vendredi et 26,50 €/jours le week end	17 €/jours du lundi au vendredi et 23,50 €/jours le week end	28 €
3 jours	76,50 €			42 €
4 jours	90 €			56 €
5 jours	112,50 €			70 €
6 jours	135 €	111 €	108 €	84 €
7 jours	157,50 €	126,50 €	122 €	98 €

TOUTE RÉDUCTION EST ACCORDÉE SUR PRÉSENTATION D'UN JUSTIFICATIF

RÉDUIT

Plus de 65 ans, famille nombreuse et groupe de plus de 10 personnes

+ 65 ANS

Age requis le jour de la prise du forfait

ENFANT

De 2009 à 2013

SÉNIOR + 70 ANS

Age requis le jour de la prise du forfait

JUNIOR

De 2001 à 2008

VERMEIL + 75 ANS

Age requis le jour de la prise du forfait

ÉTUDIANT***

De 1989 à 2000

BAMBIN

Support ré-utilisable obligatoire.

*** Sur présentation d'un justificatif : Carte d'étudiant comportant la date de validité pour l'année en cours, une date de naissance et le la photo ou un certificat de scolarité + une pièce d'identité

AUTRES FORFAITS DOMAINE ALPIN

Tarifs hors support

CARTE 5 JOURNÉES

Non nominatives,
non consécutives : 162,50 €

FORFAIT DÉBUTANT

PRAPOUTEL secteur P'tits Loups :
8,70 € / secteur Bouquetins : 18,50 €

PIPAY secteur Marcassins : 8,70 € /
secteur Blanchons : 12,70 €

PLEYNET secteur Oursons : 8,70 € /
secteur Pincerie : 18,50 €

FORFAIT SKI DE RANDO

14,00 € (trajet simple sur TS Chamois,
Gypaète et Pincerie)

FORFAIT PIÉTONS & PARAPENTISTES

7,10 € l'accès sur l'un des TS suivants :
Pincerie au Pleynet, Bouquetins à
Prapoutel, Grand Cerf à Pipay.

FORFAIT PARENTS MALINS

enfant(s) né(s) de 2009 à 2013
GRATUIT(S) pour l'achat d'un forfait
séjour (minimum 5 jours) des deux
parents skieurs.

Valable du 13/01/2020 au 02/02/2020
et du 16 mars à la fin de saison.

Photocopie obligatoire du justificatif
de l'âge de l'enfant.

FORFAIT FAMILLE NOMBREUSE

Gratuité après le 4^{ème} forfait payant
pour le(s) dernier(s) enfant(s). Forfait
identique en durée. Sur présentation
d'un justificatif.



FORFAITS DOMAINE NORDIQUE

PRAPOUTEL, ESPACE NORDIQUE DE BELDINA

	FORFAIT BAMBIN GRATUIT	SÉANCE UNIQUE	7 JOURS CONSÉCUTIFS	SAISON
Adulte		7 €	26 €	48 €
Jeune		4 €	12 €	37 €
Moins de 6 ans et plus de 75 ans		Gratuit		Gratuit

* Support Forfait 1,00 €

PLEYNET, DOMAINE D'ALTITUDE DE PINCERIE.

Petit domaine à 1950 m accessible par le télésiège de Pincerie (7,10 € l'accès)

LES 7 LAUX

INFOS GÉNÉRALES HIVER

COURS DE SKI



Ecole de ski des 7 Laux

Tél. 04 76 08 02 36 - Fax 04 76 08 71 26
www.esf7laux.fr - esf7laux@orange.fr

Cours collectifs, leçons particulières, stages semaines. Ski, snowboard, ski de fond, espace enfants.

NOUVEAUTÉ 2020 ! Programme montagne à la carte : ski de rando, ski hors piste (pendant les vacances scolaires).

Contactez-nous, pour toutes informations, tarifs et horaires.

Pensez à réserver en ligne sur le site de l'ESF et/ou téléchargez votre bulletin de réservation.

Tél. bureau du Pleynet : 04 76 08 03 44

Tél bureau de Pipay : 04 76 97 10 22

Ecole de ski internationale PRO 7

Tél. 06 26 14 03 22 - www.esi-7laux.fr - contact@esi-7laux.fr

En leçon particulière ou en petits groupes (7 max), l'ESI Pro 7 vous propose un apprentissage ou une progression à votre rythme, adapté à vos envies et dans une atmosphère conviviale ! Réservation en ligne possible.



Easy Riders, école de snowboard

Tél. 06 62 83 96 19 - easyriders7laux.free.fr
claudio.colnaghi@gmail.com

Encadrement du snowboard, de l'initiation au perfectionnement.

Cours individuel, groupe, stage 5 jours. Baby Snow à partir de 3 ans. Cours de Freestyle et de Freeride.

Slash, école de snowboard

Tél. 06 10 51 26 11 - www.slash-ecole-snowboard.fr
slash.ecolesnowboard@gmail.com

Que vous soyez débutant ou avancé, freestyler ou freerider, en cours particulier ou en collectif (6 max), nos moniteurs spécialisés vous proposeront des cours de snowboard fun de qualité. Vous progresserez en sécurité.



CLUB OMNISPORT DES SEPT LAUX

AVANT DE PRENDRE VOTRE FORFAIT «REMONTÉES MÉCANIQUES»,

N'oubliez pas d'acheter la « carte neige » au club omnisports des 7 Laux (affilié à la FFS) : cette adhésion vous fera bénéficier de l'assurance Carte Neige (FFS). Le club omnisports, c'est : une école de formation à la compétition, une équipe de coureurs nationaux et internationaux, l'organisation de courses (voir les 3 sections ci-dessous).

À PRAPOUTEL

(Chalet vert à côté du télésiège des Bouquetins) - Tél. 04 76 08 70 52

Section snowboard/ SKI FREESTYLE : Tél. 06 62 83 96 19

**Section ski alpin : Tél. 06 89 19 67 24 - www.co7laux-alpin.com
co7lauxskialpin@orange.fr**

Section ski NORDIQUE & biathlon : Tél. 06 69 18 17 94 - www.co7lauxnordique.com

AU PLEynet

Pratique et formation des sports de glisse - Tél. 04 76 08 17 50

OAKLEY PARK

Un des rares Freestyle Park designé par la marque Oakley, incontournable : c'est un véritable terrain de jeux où l'on peut progresser et évoluer à son rythme !

Modules inédits construits à l'effigie de la marque pour agrémenter les parcours du park, du très facile pour les novices jusqu'aux parcours dédiés aux confirmés.

Sans oublier le boarder cross : virages relevés, bosses et woops, sensations garanties !!!

Zone ludique et plancha à dispo au chalet.

Nos partenaires zone : Oakley, Nitro Snowboard, Haribo !

Info, évènements, news : www.facebook.com/Snowpark7Laux



LES 7 LAUX

INFOS GÉNÉRALES ÉTÉ

ITINÉRAIRES VTT



Sur le domaine de VTT des 7 Laux, il y a forcément un tracé qui vous correspond !

Amateurs de sensations, roulez sur les pistes de descente réaménagées depuis plusieurs étés ! 4 niveaux : vert, bleu, rouge, noir ; des espaces cross, mini cross et mini shores au départ de Prapoutel. Des ouvertures les week-ends en avant et arrière-saison : renseignez-vous sur www.les7laux.com

Pour les adeptes du VTT sous sa forme classique, ou ceux pratiquants le VTT à assistance électrique, découvrez l'espace Bel'Velec : 8 parcours de VTT cross country à parcourir, ainsi qu'un itinéraire de liaison entre les sites de la station.

LES REFUGES

Refuge des 7 Laux

Tél. 04 76 45 99 11 - 06 43 78 45 56
refugedes7laux.asso-web.com
(36 lits) - 2135 m. Ouvert de juin à septembre.

Crêt du Poulet

Tél. 04 76 71 04 93
refugecretdupoulet.fr
Col du Barioz (20 lits) - 1700 m

Combe Madame

Tél. 06 15 89 17 17
Gîte d'Alpage (19 lits) - 1800 m

Jean Collet

Tél. 04 76 08 39 23
Pré Marcel (32 lits) - 1947 m

La Pierre du Carre

Tél. 06 83 14 47 84
16 lits - 1760 m

La Pra

Tél. 04 76 89 94 60
Freydières (80 lits) - 2110 m

L'Oule

Tél. 04 76 97 53 67 (mairie)
06 32 46 49 91
(20 lits) - 1836 m

Pré du Mollard

Tél. 06 07 39 64 36
Brignoud (20 lits)

Habert d'Aigebelle

Tél. 06 80 07 12 28
09 88 19 02 03
refugedaigebelle.fr
ypeillard@laposte.net

PROMENADES & RANDONNÉES

Plus de 300 km de sentiers balisés en Belledonne.

Carte Le Plan départemental des itinéraires de promenade et de randonnée (PDIPR) en vente aux Bureaux d'information touristique (5 euros).

CHÉQUIERS ACTIVITÉS LOISIRS

Plus pratique, plus économique

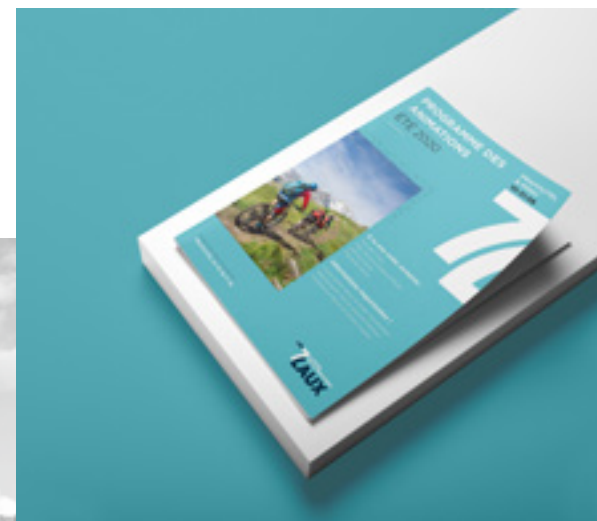
Pour profiter des activités des 7 Laux, un moyen de paiement différent.

Simple, facile, non nominatif et pré-payé, le chéquier permet également d'accéder aux activités à tarifs préférentiels.

Renseignements et acquisition dans nos points d'accueil.

GUIDE ESTIVAL DES 7 LAUX

Guide des animations et activités de l'été

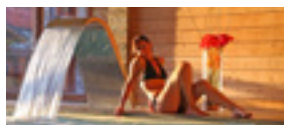




ACTIVITÉS
COMMERCES
RESTAURATION
HÉBERGEMENTS

PRAPOUTEL

HIVER



Bédina Spa

ESPACE BIEN-ÊTRE

Tél. 04 76 40 41 42
www.bedinaspa.fr
bedinaspa@les7laux.com

Offrez vous une parenthèse de plénitude au Bédina Spa, dans un espace de détente où chaque instant rime avec sérénité et plaisir. Pour abandonner le stress du quotidien : hammam, sauna, jacuzzi, bassin à jets, massages d'ici ou d'ailleurs et soins d'esthétiques sont à votre disposition. Bar détente. Salon de thé.



Snakegliss

BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE
DE PRAPOUTEL

Tél. 04 76 08 17 86
station@les7laux.com

Luges accrochées drôles et inédites !

La luge en bande : sensations de glisse insolite (sur la piste éclairée des P'tits Loups - remontée sur télési).
sécurisés (dont le sentier des charades apprécié des enfants), les sentiers piétonniers ainsi que la piste de luge réservée aux tout-petits. N'hésitez pas : venez nous faire un petit coucou !



Prapoutel nordique (1350 à 1500 m)

SKI NORDIQUE

Tél. 04 76 71 18 00
P. 06 87 22 09 02
www.skidefond-prapoutel.com
skinordique@orange.fr

C'est un véritable trésor nordique avec un superbe chalet d'accueil (location de matériel et petite restauration, enseignement par des moniteurs) niché dans un lieu enchanteur. Après 10 mn de marche ou directement en partant du parking du domaine nordique, découvrez les pistes (en alternatif ou skating) au profil doux et ludique, les itinéraires raquettes balisés et

Accès en voiture par le Col du Barioz. Site d'altitude (1450 à 1900 m) avec vue panoramique à 360°. 50 km de pistes de ski damées pour le pas alternatif et le skating ; 5 pistes de raquettes. Location d'équipements au foyer. Refuge du Crêt du Poulet ouvert week-ends et vacances scolaires, animations "pleine lune" les vendredis.



Espace nordique du Barioz

Tél. 04 76 71 06 47
www.espacenordiquedubarioz.fr
domaine.barioz@gmail.com

Accès en voiture par le Col du Barioz. Site d'altitude (1450 à 1900 m) avec vue panoramique à 360°. 50 km de pistes de ski damées pour le pas alternatif et le skating ; 5 pistes de raquettes. Location d'équipements au foyer. Refuge du Crêt du Poulet ouvert week-ends et vacances scolaires, animations "pleine lune" les vendredis.



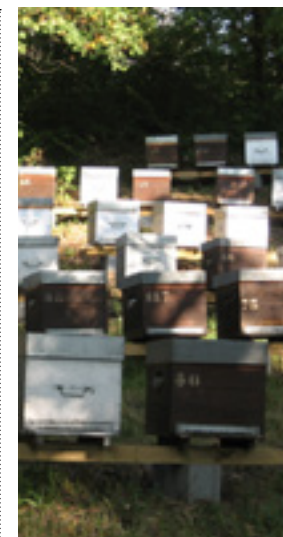
Les fermes de Belledonne ADABEL (Association pour le Développement de l'Agriculture de Belledonne)

FERMES

Tél. 06 61 02 62 97 - www.adabel.fr - thibault.boucher@isere.chambagri.fr

D'une ferme à l'autre, venez découvrir ces hommes, ces femmes et leur passionnant métier d'agriculteur. Ils vous feront goûter les saveurs de leurs montagnes. En privilégiant leurs produits, vous participez à la vie du terroir et au maintien d'un patrimoine naturel et paysager. Et quel régal pour vos papilles !

Demandez leur plaquette à l'O.T. ou consultez leurs sites internet pour connaître toutes leurs adresses et les dates des marchés fermiers.



Le Miel de nos Montagnes

ARTISANAT LOCAL

Tél. 04 76 71 02 54 - 06 83 38 42 09
sylviane.isabelle@free.fr

Au cœur du magnifique Balcon de Belledonne, à 5 km de Prapoutel, se trouve notre miellerie où vous pouvez venir déguster nos différents miels et découvrir les produits de la ruche. Il est préférable d'appeler le 06 83 38 42 09 afin de vous assurer de notre présence (fermé dimanche, lundi et jours fériés).



Le Bois Dormant

Tél. 04 76 71 71 22
fax 04 76 71 85 74
www.le-bois-dormant.fr
colettemicoud@sfr.fr

Meubles, escaliers, tous travaux sur mesure, jeux de société, location de jeux pour fêtes, anniversaires, jours de pluie. Visite expo-vente du lundi au samedi de 14 h à 18 h. Hameau de Montgalmand, route de Theys à Tencin.

EN HIVER

Cours de ski : retrouvez toutes les écoles en page 8 !

PRAPOUTEL

ÉTÉ & HIVER

PIÉTONS, RAQUETTES, RANDO



Alp'in

Tél. 06 76 12 80 48
<http://alp-in.fr> - contact@alp-in.fr
facebook @pacalpapetlepine

Découvrez la Montagne aux 4 saisons, terrain de jeux inépuisable : de la randonnée en famille au pas de l'âne catalan à l'approche du milieu hors sentier plus sportive (marche nordique, fast-hiking et trail) ; pour le plaisir d'une magnifique journée en raquettes ou lors d'une sortie nocturne atypique autour d'une assiette de berger...



Randonnée Sauvage

Tél. 06 10 91 00 77
<http://randonnee-sauvage.fr>
hreg@orange.fr

Des randonnées toute l'année. Faune, flore, bivouac, raquettes, nocturnes. Particuliers, familles, clubs, CE, entreprises, vos sorties sur mesure.



Belledonne Horizon

Tél. 06 13 77 00 57
jean-yves@belledonne-horizon.fr

Sorties adaptées aux familles, groupes, amis.

Partez bien accompagnés, dans la bonne humeur, pour une balade ou une journée.

Balade nature, insolite nocturne, raquettes découverte, trace 7 Laux.

EVJF - EVG - Anniversaire. Le plaisir partagé depuis plus de vingt ans.

CENTRE DE LOISIRS MULTISPORTS



Prapoutel Sports Evasion

Tél. 04 76 52 73 95 - P. 06 81 06 25 82
www.pse38.com - pse38@free.fr - [facebook/pse38](https://www.facebook.com/pse38)

Agréé DDCCS. Centre de loisirs multisports sans hébergement. PSE accueille les jeunes de 6 à 16 ans à la journée ou à la semaine (hors week-end). Ouvert en été (juillet et août) et en hiver (vacances de février zone de Grenoble). Service de ramassage en car dans la vallée du Grésivaudan au départ de Grenoble. Encadrement diplômé.

TÉLÉSIÈGES : ACCÈS PIÉTONS

Télesièges débrayables (Bouquetins et Chamois)

Renseignements auprès de la SEM T7L au 04 76 08 73 73
ou du Bureau d'Information Touristique au 04 76 08 17 86

Par le TSD des Bouquetins, vous arriverez à 1550 m d'altitude où un magnifique panorama sur la vallée du Grésivaudan et le massif de la Chartreuse s'ouvrira à vous. Accès direct au chalet des Cortillets, bar-restaurant d'altitude.

L'été, par l'un des 2 télésièges, découvrez le massif des 7 Laux à travers des balades en famille, des circuits randonnées, VTT ou encore un pique-nique au grand air...



AGENCE ÉVÉNEMENTIELLE



Antinea Events

Tél. 06 07 96 48 78 - christophe.ducourtil@free.fr

Organisation de séminaires, incentive, loisirs de groupe.

Une montagne de plaisir en douceur et pour tous. Découverte du terroir, gastronomie, soirées. Glisses insolites : luge, airboard, paret, snowscoot... Olympiades ludiques, challenge trappeur, biathlon laser.

CHIENS DE TRAINEAUX



Nunavut, évasions nordiques

Tél. 06 28 23 92 98 - <http://www.nunavut.fr> - contact@nunavut.fr

Venez découvrir nos baptêmes et randonnées en traîneau où seuls le souffle des chiens et le crissement des patins viendront perturber le silence des lieux. Une expérience unique à vivre absolument.

ACCROBRANCHE

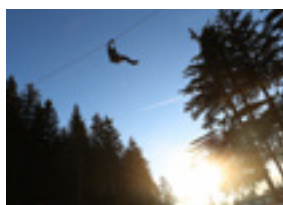
Belledonne Outdoor

Tél. 06 26 60 06 31 - www.belledonne-outdoor.fr
belledonne.outdoor@gmail.com

Parc accrobranche accessible dès 3 ans.

4 parcours, crazy jump, slacklines, tyroliennes.

En hiver, accrobranche nocturne en forêt éclairée : magie et adrénaline garanties !



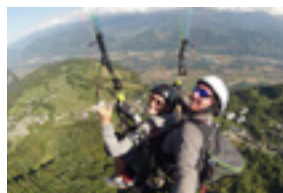
PARAPENTE



Belledonne Parapente

Tél. 06 07 77 40 25
www.belledonne-parapente.com
contact@belledonne-parapente.com

Volez sur la station des 7 Laux, lors d'un baptême de parapente à ski. Décollage à ski, pas besoin d'être un expert : une simple glisse et vous êtes en l'air !



Air Alpin

Tél. 06 84 55 23 34
<https://air-alpin.com>
air-alpin@air-alpin.com

Air Alpin vous accueille à St Hilaire du Touvet pour vos baptêmes parapente. Décollage juste en face de Prapoutel : vue imprenable depuis l'école !



Prévol Parapente

Tél. 04 76 08 38 71 - www.prevol.com
prevol@prevol.com

Sur le site de la Coupe Icare, nous vous proposons des vols en biplace : kid, découverte, sensation ou performance. Stages de formation. Au programme : découverte, plaisir et panorama exceptionnel ! Ouvert toute l'année.

NOUVEAU CONCEPT DE GLISSE AMBIANCÉ



SKI FLOOR

PRAPOUTEL

ACTIVITÉS



Soirée entre **ski nocturne**, **dancefloor** et **spectacle** son & lumières.

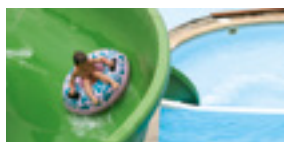
Embrassement et **sonorisation** de la piste des P'tits Loups (piste verte) avec DJ Benjy.

Tous les mercredis
des vacances scolaires à 20H15.

(sous réserve des conditions météo)

PRAPOUTEL

ÉTÉ



Espace aquatique

ESPACE DE JEUX AVEC TOBOGGANS, RIVIÈRES À BOUÉES, PISCINE, SOLARIUM, BAR.

Tél. 04 76 08 71 49
www.les7laux.com

Pour des raisons d'hygiène, le port du short de bain est interdit à l'espace aquatique.

Ouvert du 27 juin au 30 août, (de 10h30 à 18h30 du 4 juillet au 23 août), sous réserve des conditions météo.



Parcours d'orientation, Disc-golf

COURSES D'ORIENTATION EN ACCÈS LIBRE

Tél. 04 76 08 17 86
www.les7laux.com
station@les7laux.com

4 parcours proposés :

enfant, adulte, sportif trail et disc-golf.

Enquête et énigmes à résoudre pour les enfants, questionnaire "découverte du territoire" pour les plus grands. Le disc-golf, lui, allie orientation et précision : atteignez le panier avec le disque en un minimum de coups ! Quant au parcours sportif-trail, il est destiné aux plus aguerris.

Procurez-vous la carte au Bureau d'Information Touristique de Prapoutel et partez à la recherche des balises (gratuit)



Tir à l'arc

ARCS ET FLÈCHES

Tél. 06 07 96 48 78
www.arcsetfleches.com
contact@arcsetfleches.com

Accessible à tous, enfants et adultes, le tir à l'arc est une activité pour toute la

famille !

Nos moniteurs accompagneront votre progression sur un terrain XL équipé de 20 cibles olympiques de 5 à 25 m. Un espace enfant est dédié aux 4/8 ans pour un apprentissage avec flèches sécurisées.

Découvrez également nos activités innovantes : espace chasse à l'arc sur cibles animalières. Parcours de tir à l'arc en forêt. Arbalète. Sarbacane. Lancer de haches. Camp Tipis.

Unique en Rhône-Alpes : l'arc Trap, le ball-trap à l'arc. Nouveau : Battle Archery, le combat d'archers avec des flèches en mousse.

Tous les jours en été. Groupe sur réservation toute l'année.



Mountainboard, luges tout terrain

ECOLE DE MOUNTAINBOARD ET GLISSE D'ÉTÉ "ECORIDE"

Tél. 06 58 14 59 15 / 06 63 32 30 16
www.eco-ride.fr
contact@eco-ride.fr

Accessible à tous à partir de 4 ans, le mountainboard est un sport nouveau, très facile d'apprentissage. Grâce à son système de frein et sa stabilité, vous pourrez dévaler les pentes en toute sécurité. L'école de mountainboard des 7 Laux vous propose des initiations pour les débutants, des balades sportives ou en famille, un téléski avec mountainpark et des stages pour se perfectionner. Ouvert tous les jours en juillet et août, et sur réservation pendant l'intersaison. Dévaler aussi les pentes de manière originale avec la luge tout terrain ! Pour enfants & adultes.

Paintball nature (à partir de 14 ans)

BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE

Tél. 04 76 08 17 86

Le terrain : un espace naturel au coeur d'une forêt d'épicéas.

Le matériel : pistolet inferno fiel vertical silver semi-automatique, masque intégral, combinaison.

Voir programme animations hebdomadaire pour les séances (sur réservation).



VTT, TBX, VTT électrique

ECOLE EASY RIDERS DES 7 LAUX

Tél. 06 62 83 96 19
easyriders7laux.free.fr
claude.colnaghi@gmail.com

Locations, cours, stages, perfectionnement...

L'école MCF des 7 Laux-Prapoutel est ouverte de mai à octobre. Elle propose de découvrir le VTT : initiation, technique de base, perfectionnement, freeride, trial, descente, cross country et dirt. Location de VTT, VTT enfant, XC, descente, TBX, VTT électrique.

Rollerbe & Dévalkart

TROTTINETTES DE PISTES

Renseignements, réservation, groupes : SEM T7L au 04 76 08 73 73

Remontez en téléski (TK des P'tits Loups) et dévallez la piste assis ou debout !



ESCALADE, VIA FERRATA, CANYONING

CORDÉO

Tél. 06 85 76 48 02
www.cordeo.fr - contact@cordeo.fr

Moniteurs et guides pour le canyoning, l'escalade, la via ferrata et la spéléologie, autour de Grenoble et Chambéry. Groupes réduits de 8 personnes maximum pour favoriser une approche pédagogique de qualité. Nombreux parcours entre Isère et Savoie pour adultes et enfants.



SARL Vertical Aventure

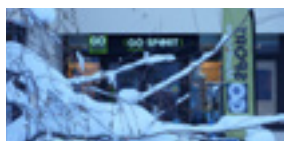
Tél. 06 63 70 36 25
www.vertical-aventure.com
reservation@vertical-aventure.com

Sorties encadrées par des guides : canyoning, via ferrata. Escalade, parapente, deltaplane et spéléo pour tous. Dès 40 euros. Matériels, assurance, encadrement et photos inclus.

PRAPOUTEL

HIVER

9 MAGASINS DE SPORTS, DONT



Go Sport Montagne

Tél. 04 76 08 10 83
<http://gosportmontagne.com/>
location-de-ski/les-7-laux-prapoutel/
go-sport-montagne-les-ayes/
info@lequipe1.com

Sur le front de neige, à côté de la pharmacie, Go Sport Montagne " Les Ayes " vous propose toutes les locations dans une ambiance conviviale.



L'Equipe 1

Tél. 04 76 08 00 59 - 07 67 93 98 18
<http://lequipe1.com>
info@lequipe1.com

À l'entrée de la galerie cciale, au pied des pistes, L'Equipe 1 est réputé pour le choix de ses vêtements de ski et accessoires techniques.



Locaski Sport

Tél. 04 76 08 03 53
www.location-ski-prapoutel.com
locaski.mag@gmail.com

Envie d'être conseillé dans une ambiance familiale ? Vous trouverez ici des spécialistes de la location skis et snowboard. Location en ligne jusqu'à -30%.



Sport 2000 / Technisport

Tél. 04 76 08 15 76
<http://technisport.sport2000.fr>
technisport.mag@gmail.com

Changement de propriétaires. La nouvelle équipe est heureuse de vous accueillir et vous conseiller pour la location et l'achat de matériel

et accessoires.

Ski/surf : location & vente de matériel neufs et occasion ainsi que d'accessoires. Spécialisé dans l'adaptation de chaussures aux différentes morphologies de pieds.



Ski service / Skiset

Tél. 04 76 08 09 06
www.ski-location-7laux.com
info@ski-location-7laux.com

Location et vente accessoires. 30 années d'expérience à votre service. Conditions et réservations sur www.skiset.com



La Grange aux skis

Tél. 04 76 71 72 26
www.lagrangeauxskis.fr
info@lagrangeauxskis.fr

Magasin des Granges des 7 Laux, service au pied des chalets du télésiège des Chamois. Locations : ski, snowboard, snowscoot, luge 2 places, luge bébé, trottinette enfant. Vente d'accessoires. Exclusivité sur les snowboards Furlan en location et à la vente. Service atelier. Rack séchant. Réservation en ligne.

MAGASINS DE SPORTS, OUVERT ÉTÉ/HIVER



7 Lo / Skimium

Tél. 04 76 08 01 12 - www.7lo.ski - 7lo.leshop@gmail.com

Locations de skis, snowboards, luges. Situé face aux pistes, 7lo vous accueille hiver comme été pour la vente d'accessoires & vêtements de ski, mais aussi l'entretien de votre matériel. Résa en ligne avec skimium.com

Intersport Centre 7

Tél. 04 76 08 15 98 - www.intersport-prapoutel-les-7-laux.fr
intersport.prapoutel@hotmail.fr

A côté de l'ESF et des caisses de forfaits, le n°1 de la location en ligne propose, hiver comme été, la plus grande surface commerciale de la station : textile, ski, casques, gants... ainsi qu'un espace dédié à la location aux meilleurs prix. Atelier pour l'entretien de votre matériel. En été : location de VTT de descente.



7 AUTRES COMMERCES, DONT



Supérette Sherpa Prapoutel Market 7

Tél. 04 76 08 15 46 - www.sherpa.net
prapoutel.market7@gmail.com

Votre supermarché 100% montagne vous propose fromages régionaux affinés et charcuterie à la coupe. Produits régionaux,

cave à vins, bières et alcools régionaux. Dépôt de pain. Plateau raclette et fondue avec prêt d'appareils gratuits. Commande en ligne et livraison. Ouvert de 8h à 13h et de 15h à 19h30 (non stop pendant les vacances scolaires d'hiver), 7j/7.

Le Traiteur Alpin

Tél. 04 76 40 30 51
f3m38190@gmail.com
<http://letraiteuralpin.com>

Restaurant, traiteur,

pizzas au feu de bois, galettes bretonnes, produits régionaux, souvenirs, presse.

Névés

Tél. 06 79 33 33 30

Ne repartez pas sans un souvenir de la station, pensez à faire des cadeaux aux personnes qui vous sont chères et surtout faites-vous plaisir ! Centre 7, face à l'ESF.

Pharmacie, boulangerie, tabac, laverie automatique, pub...

PRAPOUTEL

ÉTÉ ET HIVER

9 BARS RESTAURANTS, DONT



Le Wallace, Bar & Food

Tél. 06 12 45 06 88
contact@le-wallace.fr
www.le-wallace.fr

Le Wallace vous accueille de vos petits déjeuners jusqu'à vos apéritifs d'après-ski avec des produits 100 % faits maison (sur place ou à emporter). Burgers, crêpes, bières, cocktails... Ambiance chaleureuse & soirées à thème.



La Jasse

Tél. 06 76 06 27 53
wil.thomas@hotmail.fr

Restaurant, bar, brasserie, crêperie. Vue panoramique. Service non-stop. Pied de pistes.



Le Rocher Blanc

Tél. 04 76 08 19 49
rocherblanc38@gmail.com

Vous recherchez une terrasse lounge ensoleillée pour le déjeuner ou l'apéro, ou un cadre chaleureux pour votre dîner ? Le Rocher Blanc vous accueille midi et soir avec une cuisine "maison" et des spécialités montagnardes.



Le Saint Mury

Tél. 04 76 08 70 21
lesaintmury@orange.fr

Bar, snack, brasserie au pied des pistes.

Plat du jour, pizzas, crêpes, spécialités montagnardes. Soirées à thèmes, animations, retransmissions TV foot, etc... Groupes sur réservation. Baby foot. Trampoline à élastiques.



Le Kaktuss

Tél. 04 76 13 29 98
www.kaktuss.fr - info@kaktuss.fr

Brasserie-restaurant. Pied des pistes. Groupes jusqu'à 120 pers. Site montagnard dans chalet au pied du téléski des Chamois. Spécialités montagnardes. Terrasse panoramique vue Chartreuse-Vercors-Jura. Ouvert toute l'année. Nouveau : bar cocktail à partir de 17h.



Le Prapouta

Tél. 09 63 56 59 01 - 06 81 63 56 28
prapouta.les7laux@gmail.com

Le restaurant vous propose plats du jour, burgers, viandes à la plancha, crêpes et sandwiches à emporter, grand choix de boissons chaudes, dans un cadre montagnard agréable et chaleureux. Terrasse ensoleillée au pied du téléski « Les Bouquetins ». Quality music & Happy hour since 1979. Notre aimable équipe vous accueille tous les jours et en continu à partir de 7h.

2 RESTAURANTS D'ALTITUDE



Chalet des Oudis - alt. 1900 m

www.chalet-des-oudis.com - contact@chalet-des-oudis.com

Bar-restaurant d'altitude, terrasse panoramique, solarium. Self/snack. Grande salle panoramique 140 places. Accès par la piste bleue "La Biche".

Chalet des Cortillets - alt. 1550 m

Tél. 04 76 08 39 21

Bar-restaurant d'altitude à l'arrivée du téléski des Bouquetins, zone débutante du Plan. Service rapide, plat du jour, hamburger maison, terrasse panoramique. Accès piétons et VTT l'été.

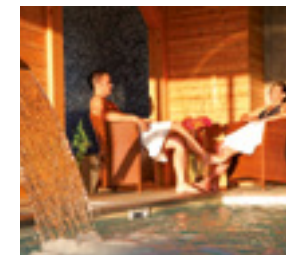


SPA, SALON DE THÉ

Bédina Spa, salon de thé

Tél. 04 76 40 41 42 - www.bedinaspa.fr - bedinaspa@les7laux.com

Bar détente. Carte des thés du monde. Offrez-vous une parenthèse de plénitude dans un espace de détente où chaque instant rime avec sérénité et plaisir. Pour abandonner le stress quotidien, hammam, sauna, jacuzzi, bassin à jets, massages d'ici ou d'ailleurs et soins d'esthétiques sont à votre disposition.



PRAPOUTEL

HIVER

TOUTE L'ANNÉE DANS LES VILLAGES

THEYS (à 10 min)



Boulangerie pâtisserie B. Chaix

Tél. 04 76 71 05 09

100% artisanale ! Depuis 4 générations la boulangerie Chaix allie un savoir-faire traditionnel et l'exigence de la qualité. Pains spéciaux variés, viennoiserie pur beurre, pâtisserie raffinée (spécialités aux noix), apéritif dinatoire et pièce montée fantaisie. Le tout "fait maison" !

Pharmacie Dumas SARL

Tél. 04 76 71 09 57 - pharmaciedumas@gmail.com

Ouvert du lundi au samedi matin de 8h30 à 12h15. Les après-midis : lundi, mardi, mercredi et vendredi de 15h30 à 19h, jeudi de 17h à 19h (en juillet et août : ré-ouverture à 16h30 l'après-midi).

Auberge, tabac, journaux, supérette, boucherie, charcuterie, artisanat, bars, restaurants...

LES ADRETS (à 10 min)

Bar-restaurant, commerce dépannage

LAVAL (à 15 min)

Hôtel-restaurant, alimentation, commerce dépannage

GARDE D'ENFANTS



Halte-garderie " La Farandole "

Tél. 04 76 08 71 49

De 18 mois à 6 ans. Pré-réservation obligatoire via www.les7laux.com. 4 enfants minimum pour assurer une ouverture.

TRANSPORTS

Skibus pour Prapoutel

Tél. 0800 941 103 - www.tougo.fr

Uniquement l'hiver : au départ de Lancey, Crolles et Goncelin.

Bus Grenoble/Prapoutel

Tél. 0820 08 38 38 (0,118 h/mn) - www.transaltitude.fr

Skibus

Chambéry/Prapoutel

les7laux.com

Uniquement l'hiver. Achat et réservation en ligne.



PRAPOUTEL

ÉTÉ ET HIVER

TRANSPORTS



Allo Taxi "Les 7 Laux"

Tél. 04 76 71 06 40 - 06 74 94 10 61
www.taxiles7laux.com
info@taxiles7laux.com

Pour vos transferts depuis et vers les gares & aéroports de la région Rhône-Alpes. De 1 à 8 personnes. 7j/7, 24h/24. Stationnement : les Adrets (Prapoutel), Theys et La Pierre.



Sixt, location de véhicules

Tél. 0 820 00 74 98 - res-fr@sixt.com
www.sixt.fr/location-voiture

Réservez votre voiture partout dans le monde avec Sixt.

Bus dans la vallée (Grenoble/Crolles)

Tél. 0820 08 38 38 (0,118 h/mn)
www.transisere.fr



Garage Bouchet (Theys)

Tél. 04 76 71 08 23 - 06 08 30 32 43
garagebouchet.ercs@gmail.com
www.eurorepar.fr/garage-bouchet-theys-7969.html

Entretien, réparation, diagnostic automobile toutes marques. Vente de pneus neige, chaînes, show'7. Dépannage, remorquage 24h/24, 7j/7.

INFORMATIONS



Offices de
Tourisme
de France

Bureau d'Information Touristique de Prapoutel

Tél. 04 76 08 17 86
station@les7laux.com

Centre des Cortillets
38190 Prapoutel / Les
7 Laux

Mairies

Les Adrets

Tél. 04 76 71 06 93
fax 04 76 71 06 33
mairie-des-adrets@wanadoo.fr

Theys

Tél. 04 76 71 05 47 - fax 04 76 71 01 53
www.theys.fr - mairie.theys@orange.fr

Laval

Tél. 04 76 71 42 88
fax 04 76 71 66 24
www.laval-en-belledonne.fr

UTILES

Gendarmerie (l'hiver)

tél. 04 76 08 17 76

À Prapoutel

Courrier

04 76 08 32 72

Agence postale Theys.

Boîte postale à Prapoutel.



Argent

www.cic.fr / 18138@cic.fr
Tél. 04 79 95 60 51

Distributeur de billets 24h/24 CIC à Prapoutel sur le parking face à la gendarmerie. Votre agence CIC à Crolles 755, Av. Ambroise Croizat.

Défibrillateurs

Centre des Cortillets, à gauche du cabinet médical (entrée EPIC Domaines Skiables). Espace nordique de Prapoutel

Pompiers

Tél. 18 - N° urgence Europe : 112

Cabinet médical de Prapoutel / Les 7 Laux

Tél. 04 76 08 19 60.

Médecine générale, traumatologie, urgences médicales.

Au pied des pistes, à proximité du poste de secours et du Bureau d'Information Touristique.

Hiver : ouvert 7/7 jours, 9h-18h, sans RDV pour les urgences. RDV web pour les consultations.

Été haute saison : ouvert 7/7 jours sur RDV web, urgences sur appel.

Intersaison : ouvert 5/7 jours sur RDV web, urgences sur appel.

Pour toute urgence et toute l'année, en absence du médecin, appeler le cabinet. En absence de réponse ou après 20h, appeler le 15.

Les RDV se prennent sur le site <https://doc7laux.com>

En cas de nécessité de consultation urgente, appeler le cabinet au 04 76 08 19 60.

Pharmacie

Tél. 04 76 08 74 27.

À Prapoutel.

Infirmières

Tél. 06 08 31 40 18.

Kinésithérapeutes

Tél. 06 33 26 30 02
riderdav@msn.com

David Delpoux, masseur-kinésithérapeute, ostéopathe.

Postes à essences

À Tencin, Goncelin, Froges (env. 15 km).

Salles "hors-sac"

1 salle à Prapoutel ouverte dès 9h, casiers à disposition.

Remontées mécaniques - SEM T7L

Tél. 04 76 08 73 73
Fax 04 76 08 71 81

Poste de secours (hiver)

Tél. 04 76 08 01 47

Laverie

2 machines 7 kg,
1 machine 12 kg
et 1 sèche-linge.

PRAPOUTEL

AU PIED DES PISTES

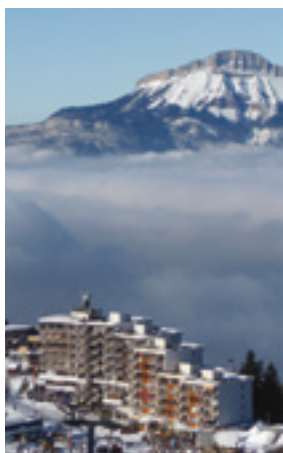
AGENCES IMMOBILIÈRES



Club Sirius

« Centre 7 » Tél. 04 76 08 71 68
www.club-sirius.com
info@club-sirius.com

Locations touristiques, ventes et travaux de rénovation. Appartements au pied des pistes. Formules promo avec forfaits de ski. Demi-pension. Location de boîtiers wifi.



Prapoutel Immobilier

« Les Ayes » Tél. 04 76 08 70 51
www.prapoutel-immo.com
info@prapoutel-immobilier.com

Ventes et locations saisonnières au pied des pistes. Possibilité de tout compris «hébergement + forfait de ski». Week-end et courts séjours hors vacances scolaires.



Les 7 Laux Immobilier Services

« Les Granges des 7 Laux »
Tél./fax 04 76 78 31 55
www.les7lauximmobilierservices.com
info@les7lauximmobilierservices.com

Agence familiale de proximité au départ du télésiège des chamois et au cœur du hameau des Granges des 7 Laux. Ventes et locations au pied des pistes. Accueil sur place. Nombreux services et prestations pour réussir vos vacances. Formules tout-compris ou à la carte (hébergement, 1/2 pension, forfait de ski, location de matériel, ménage, wifi...).

CENTRES DE VACANCES



Touristra Vacances (Les Ramayes)

Tél. 04 76 08 70 50 - fax 04 76 08 73 10 - Résa au 0 890 567 567
www.touristravacances.com - les7laux@touristravacances.com

Village de vacances, prestations en pension complète (chambres 2 à 4 pers) ou locative (appt 6 pax). Spa, salle de sports. Animation à partir de 1 an. Spectacles. Club enfants 1 à 12 ans ouvert toute saison.

VVF villages « Les Adrets »

Tél. 04 76 08 10 11 - www.vvf.fr - accueil.prapoutel@vfvillages.fr
Réservations au 04 73 43 00 43

Situé au pied des pistes. Au cœur de la station, le VVF est réparti en 3 petits ensembles distincts de 3 étages. Logements spacieux et lumineux. L'hiver : Club enfants 3/6 ans (toute la saison) et 7/10 ans (en vacances scolaires). L'été : animation de 3 à 14 ans.



À QUELQUES KILOMÈTRES,
AU COEUR DU MASSIF DE BELLEDONNE

CAMPINGS



Camping " Les 7 Laux "

Tél. 06 09 89 52 40 - <http://campingles7laux.fr> - contact@campingles7laux.fr

Col des Ayes 38570 Theys
Camping calme et familial situé dans un environnement naturel et arboré. Tente, caravane, camping-car, chalet, mobil-home ou roulotte. L'hiver : caravaneige, location appartement, navette au pied des pistes. L'été : piscine ouverte de mi-juin à mi-septembre.

Camping municipal

Tél. 04 76 71 05 47 (mairie)

Situé au cœur du village de Theys.

Renseignez-vous et réservez par téléphone auprès de la Mairie de Theys.

CHALET DE GROUPES



Centre Loisirs et Montagne des 7 Laux - Chalet Les Berts

Tél. info et résa 06 99 85 18 14 les lundis, jeudis et vendredis (8h-10h)
clm7laux.e-monsite.com - tmanin@free.fr - tél. chalet 04 76 71 05 78

38570 Theys

Accueil groupes composés de 20 personnes minimum (week-end ou semaines ouvrées / familles, amis, associations, stages) qui peuvent bénéficier, sous leur responsabilité, des installations du chalet (500 m², construit bénévolement sur un terrain de 1 ha). À 15 mn de Prapoutel et Pipay. Capacité : 46 lits (8 chambres de 4 ou 6 lits individuels). Entretenu et géré bénévolement par les membres de l'association.

CHALETS INDÉPENDANTS



La Colombière, chambres d'hôtes

Tél. 06 43 51 74 54
<http://chalet.lacolombiere.free.fr>
chalet.lacolombiere@free.fr

38190 Sainte Agnès
Chalet vue imprenable sur la montagne, avec 5 chambres d'hôtes, entrée, salle d'eau et wc indépendants. Cuisinette disponible pour tous les hôtes. Petits déjeuners offerts. Loc nuitée, week-end, semaine. Chalet à 16 km de Prapoutel.



Les chalets de la Hulotte

Tél. 06 60 23 64 61
www.chaletslahulotte.fr
claidiered@free.fr

D. Claidiere «Les Avons»
38190 Les Adrets
A 10 mn des pistes,
3 chalets lumineux***
(72 m²) 7 pers. et un appartement (40 m²)
2 à 4 personnes vous attendent dans un écrin de verdure face au massif de la Chartreuse. L'hiver, minibus pour vous accompagner à la station. L'été, piscine à disposition.



Les chalets des Paletières

Tél./fax 04 76 71 17 07
www.les-paletieres.fr
lespaletieres@orange.fr

F. Eymin «Montfarcy»
38570 Theys

2 chalets 8 personnes meublés montagnards.

Nouveau gîte de grande capacité 9 - 12 places, avec spa.

DESCENTES AUX FLAMBEAUX



Spectacle offert par les enfants et les moniteurs : le front de neige est **illuminé** par les **flambeaux scintillants**.

Suivi d'un splendide **feu d'artifice**.

Le tout en dégustant **une boisson chaude**.

TOUS LES JEUDIS DES VACANCES SCOLAIRES, À LA TOMBÉE DE LA NUIT.

(sous réserve des conditions météo)



ACTIVITÉS
COMMERCES
RESTAURATION

PIPAY

HIVER

MAGASIN DE SPORT



Bouchet Sport

Tél. 04 76 08 76 76 - bouchetsport7laux@gmail.com

Location, vente de matériel de ski et snowboard. Vente d'accessoires : bonnets, gants, masques... Ouvert 7 jours/7 de 8h45 à 17h30

ÉTÉ & HIVER

BAR RESTAURANT



Le Farinaud

Tél. 04 76 08 75 75 - www.lefarinaud.com - restaurantfarinaud@wanadoo.fr

En pleine nature, le Farinaud vous propose ses spécialités montagnardes faites maison, avec une vue imprenable sur le Grésivaudan et la Chartreuse.

UTILES

Défibrillateur

Espace toilettes de Pipay

Poste de secours (hiver)

Prapoutel/Pipay : tél. 04 76 08 01 47

Pompiers

Tél. 18 - N° urgence Europe : 112

Salles "hors-sac"

Résa groupe : 04 76 08 71 77

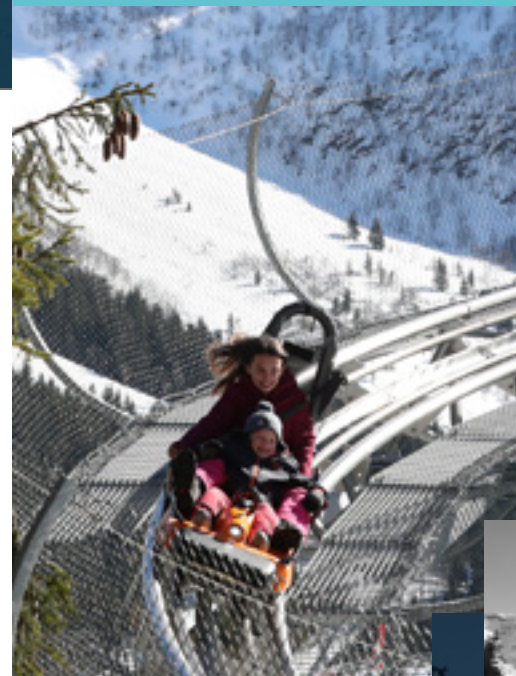
3 salles dont 1 ouverte en permanence au public. Casiers à disposition.

Découvrez la WIZ LUGE DU PLEYNET / Les 7 Laux

ENVIE DE SENSATION

Chaussez les skis, ou rendez vous directement sur le site du Pleynet pour vivre une expérience inoubliable !

Ça va wizer ! Tunnel, pont, virages, vrilles, à dévaler vitesse grand V.



Sécurité optimale : ceintures de sécurité, système anti-déraillement, freinage au choix, anti-tamponnage à l'approche d'une autre luge





ACTIVITÉS
COMMERCES
RESTAURATION
HÉBERGEMENTS

PLEYNET

HIVER

SKI NORDIQUE



Domaine d'altitude du Pleynet

Office de tourisme du Pleynet - Tél. 04 76 08 75 16

8 km de pistes à 1950 m accessibles par le téléski de Pincerie.

Attention : domaine d'altitude ouvert sous réserve des conditions météorologiques.



Espace nordique du Barioz

Tél. 04 76 71 06 47 - www.espacenordiquedubarioz.fr
domaine.barioz@gmail.com

Accès en voiture par le Col du Barioz.

Site d'altitude (1450 à 1900 m) avec vue panoramique à 360°.

50 km de pistes de ski damées pour le pas alternatif et le skating ; 5 pistes de raquettes. Location d'équipements au foyer. Refuge du Crêt du Poulet ouvert week-ends et vacances scolaires, animations "pleine lune" les vendredis soirs.

PARAPENTE

Belledonne Parapente

Tél. 06 07 77 40 25 - www.belledonne-parapente.com - contact@belledonne-parapente.com

Volez sur la station des 7 Laux, lors d'un baptême de parapente à ski. Décollage à ski, pas besoin d'être un expert : une simple glisse et vous êtes en l'air !



Wiz luge

LUGE 4 SAISONS

Tél. 04 76 08 72 21 - www.les7laux.com
station@les7laux.com

Sensations garanties avec cette luge toutes saisons : un dénivelé dépassant les 100 mètres et plus de 700 m parcours ! Accrochez-vous...



Airboard - raquettes - rando trail - vtt

MULTI-SPORTS

Jochen Boggero
Tél. 04 76 45 08 17 - 06 27 00 59 44
www.coeurdebelledonne.com
info@coeurdebelledonne.com

Au fil des saisons, découvrez toutes nos activités de pleine nature.

Loisirs, initiation, perfectionnement.

Airboard : hydrospeed des neiges. Biathlon/

raquettes/piétons : initiation en sécurité avec le tir laser. Raquettes/piétons : coucher de soleil, nocturne et fondue. Trail. Rando familiales ou spécifiques. Votre code promo : ARF20. Voyages et séjours avec Cœur de Belledonne.



Télésiège de Pincerie

TÉLÉSIÈGE : ACCÈS PIÉTONS

Rens. au Bureau d'Information Touristique (pour les jours d'ouvertures en été)
Tél. 04 76 08 75 16

Table d'orientation avec vue du Vercors aux Bauges en passant par la Chartreuse, le Massif Central, le Jura...

Vous arrivez à 1900 m d'altitude où un magnifique panorama s'offrira à vous. Accès direct au chalet de Pincerie, le plus haut restaurant du pays d'Allevard et des 7 Laux.

L'été, découvrez le massif des 7 Laux à travers des balades en famille, des circuits randonnées, VTT ou encore un pique-nique au grand air...



A la découverte du monde des chiens polaires

CHIENS DE TRAÎNEAUX

Tél. 04 76 45 81 52
www.elevage-closvalleebianche.fr
contact@elevage-closvalleebianche.fr

Partez à la découverte de ces chiens, de leur univers. Vivez une expérience unique en partageant notre passion. Activité toute saison (avec ou sans neige).



Barrio Alto

ESCALADE - SKI DE RANDO - ETC.

Tél. 06 82 10 22 07
06 59 82 63 61 - 06 50 19 06 38
barrio-alto@hotmail.fr

Regroupement de professionnels (guides de haute montagne, moniteurs d'escalade...) installé dans le massif de Belledonne, Au fil des saisons, découvrez la richesse de la montagne et du monde vertical : escalade, via corda & via ferrata, alpinisme, canyoning, ski de rando, ski hors pistes.



Bureau Montagne Belledonne

SCAQUEGLISS - PIETONS - RAQUETTES

Tél. 06 08 09 33 23 - 06 75 37 27 21
www.montagne-belledonne.fr
randoallevard@free.fr

Découvrez les 4 saisons du Bureau Montagne Belledonne. Terrain de jeu : le pays d'Allevard, un territoire où l'on vous propose une approche du combiné sport, nature et patrimoine. Activités : rando pédestre, raquettes, affût, snakegliss, escalade, VTT...



Eric Picollet, accompagnateur en montagne

PIETONS - RAQUETTES

Tél. 06 31 10 45 69
www.randonner-dans-les-alpes.com
eric.picollet@bbox.fr

Thématiques "nature", à pied ou en raquettes : approche des grands mammifères avec matériel d'observation, découverte de la flore et vie animalière, randonnées en refuge avec repas montagnard, randonnées nocturnes.



Pley'scape game

ESCAPE GAME

Tél. 04 76 08 75 16

Un jeu d'enquête sur le thème de la montagne intitulé " Le refuge Va l'Eau ". Sur réservation.

ÉTÉ



Play'net Parc

ESPACE D'ACTIVITÉS DE PLEIN AIR

Tél. 04 76 08 75 16

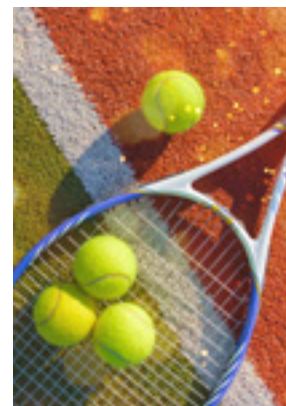
Patinoire synthétique, château gonflable !



Le Rocher des Biassus

ESCALADE

Rocher d'escalade naturel à Fond de France (sentier des 7 Laux, 10 mn de marche).



Tennis

Renseignements auprès de l'Office de Tourisme du Pleynet au 04 76 08 75 16.

Un court de tennis situé au calme, en bordure de forêt.

BIEN-ÊTRE



Fabienne Hélip, bien-être, massage et relaxation pour tous

Tél. 06 03 23 55 88 - www.fabiennehelip.com
[facebook/fabiennehelip](https://www.facebook.com/fabiennehelip)

Au cœur de la station, offrez-vous un moment de ressourcement et de remise en forme grâce à des massages à l'écoute de vos besoins et pour tous les âges. Animation « Bulle de bien-être » en sophrologie, massages assis et relaxation pour des groupes, sur devis, dans la vallée du Haut Bréda. Tous les jours sur RDV.



Katadasana Yoga

Tél. 06 64 78 85 93 - [facebook/katadasana](https://www.facebook.com/katadasana)
katadasana@orange.fr

Yoga à la Ferrière tous les vendredis de 19h à 20h15, ainsi qu'au gîte de la Martinette en semaine sur réservation matériel fourni.

Cours également chez vous ou votre résidence de vacances.

ET AUSSI

Les incontournables de l'été

- Les 7 Laux (lacs d'altitude).
- La cascade du Pissou.
- Le cirque du Gleyzin.

La Maison des Forges

Située à Pinsot. - Tél. 04 76 13 53 59 - www.forgesmoulins.com

La Grange de l'Épinay

Célèbre pour son toit de lauze.

Musée "Jadis Allevard"

À Allevard : tél. 04 76 45 16 40

Sentier sonore du Haut Bréda

Totems, sons et panneaux jalonnent ce docu-fiction de pleine nature à découvrir avec son smartphone.

Le Sentier du Fer, en été

Sentier de découverte de l'activité minière jalonné de plaques en fontes réalisées par Nicole Sibille et les fonderies Giroud, situé à Pinsot.

PLEYNET

ÉTÉ & HIVER

BARS & RESTAURANTS



Pizzeria du Pra

Tél. 04 76 08 72 08

Aux Roches Noires, la pizzeria du Pra vous propose un large choix de pizzas à déguster sur place ou à emporter ainsi que fondues, tartiflettes et pierrades.

Bar Licence III avec terrasse.



Le Sainbioz

Tél. 04 76 08 72 07 - 06 52 48 84 02

www.facebook.com/lesainbioz38

www.restaurant-les7laux.com - lesainbioz@gmail.com

Le Sainbioz, un bar, snack et restaurant travaillant des produits frais et locaux, vous accueille tous les jours midi et soir !

L'hiver, réchauffez-vous avec une fondue iséroise ou des boissons arrangées maison. L'été, rafraîchissez-vous avec des smoothies 100 % naturels, des glaces artisanales ou une limonade maison.



Les Airelles

Tél. 04 76 08 11 12 - restaurantlesairelles.com
contact@restaurantlesairelles.com

Françoise et Jean-Yves vous accueillent dans le premier commerce fondé aux 7 Laux, au pied de la piste de luge 4 saisons.

L'hiver, au pied des pistes, déjeuner en libre-service. L'été, service à table, menus, spécialités.

Terrasse panoramique.



La Bouriole

Tél. 04 76 08 72 29 - www.labouriole.fr
valerie.caillon@bbox.fr

Restaurant - crêperie.

Dans un cadre fleuri et agréable, venez découvrir toutes nos spécialités montagnardes, les grenouilles du chef, nos pizzas et assortiments de crêpes ! Les groupes sont les bienvenus. Ouvert toute l'année, réservation conseillée.



EN HIVER

Bar-restaurant d'altitude

BAR-RESTAURANT D'ALTITUDE - Le Chalet de Pincerie (alt. 1900 m) - Tél. 04 76 08 39 22

Bar, restaurant à 1900 m situé à l'arrivée du télésiège de Pincerie. Plus haut restaurant du pays d'Allevard et des 7 Laux. Table d'orientation. Départ de randonnées en raquettes et à pieds.

COMMERCES



7 Laux Ski

Tél. 04 76 08 18 40 - www.7-laux-ski.fr - contact@7laux-ski.fr

Au pied des pistes, 2 boutiques.

Location de skis, snowboards, monoskis, snowcoots, luges, armoires à skis. Site de réservations en ligne. Vente de skis et chaussures de ski, vente de vêtements, d'accessoires et de souvenirs.

Barry Sports

Tél. 04 76 08 71 03

barrysports.jm@gmail.com

«Les Roches Noires». Location de matériel de skis. Vente : neuf et occasion. Accessoires.



AUTRE COMMERCE

Supérette



PLEYNET

HIVER

GARDE D'ENFANTS



Halte-garderie " La Ribambelle "

Tél. 04 76 08 03 44

Uniquement pendant les vacances scolaires.
À partir de 18 mois. Située au coeur de la station.

TRANSPORTS

Skibus : ligne Allevard/ Le Pleynet

Tél. 0800 941 103 / www.tougo.fr

Uniquement l'hiver.

ÉTÉ ET HIVER

TRANSPORTS



Pépin

328, Chemin Champ Sappey 38830 - CRETS EN BELLEDONNE

Tél. 04 76 45 09 72

alexandre@allvoyages.com

Autocars, taxis, ambulances, VSL.

INFORMATIONS



Offices de
Tourisme
de France

Bureau d'Information Touristique du Pleynet

Tél. 04 76 08 75 16

Fax 04 76 08 72 75

ot.pleynet@les7laux.com (en saison)

station@les7laux.com (hors saison)

Maison du Pleynet

38580 - Le Pleynet /

Les 7 Laux

Maison de la nature

Point information de la
Vallée du Haut Bréda

Tél. 04 76 98 56 61

maisondelanaturelaferriere@orange.fr

Mairies

Le Haut Bréda

Tél. 04 76 97 50 94

Fax 04 76 45 05 81

mairie@lehautbreda.fr

www.lehautbreda.fr

Crêts en Belledonne

Tél. 04 76 45 11 10

Fax 04 76 45 07 20

cretsenbelledonne.fr

cretsenbelledonne@mairieceb.fr

Allevard

Tél. 04 76 97 50 24

Fax 04 76 97 00 88

www.allevard.fr - contact@allevard.fr

Le Pays d'Allevard
Bureau d'Information Touristique du
Pays d'Allevard
Tél. 04 76 45 10 11
Fax 04 76 97 59 32
www.allevard-les-bains.com

Centrale de réservations
du Pays d'Allevard
Tél. 04 76 45 89 92

Ski au Collet d'Allevard

Tél. 04 76 45 10 32

(remontées mécaniques)

www.allevard-les-bains.com

UTILES

Gendarmerie

tél. 04 76 97 50 14

À Allevard

Courrier

Agence postale à la
Ferrière, du lundi au
vendredi, de 9:30 à 12:00.
Boîte postale au Pleynet

Argent

Tél. 04 76 28 94 05

www.ca-sudrhonealpes.fr

allevardlesbains@ca-sudrhonealpes.fr

À Allevard, Crédit
Agricole, 7 Bd Jules
Ferry (38580). Venez
rencontrer nos conseillers
pour vous accompagner
dans la réalisation de tous
vos projets.
Guichet automatique
24h/24.

Défibrillateur

Espace toilettes
du Pleynet

Pompiers

Tél. 18 - N° urgence Europe : 112

Médecins

À Allevard (23 km
du Pleynet) et Crêt
en Belledonne. Liste
disponible à l'Office
de Tourisme.

Pharmacie

À Allevard et St Pierre
d'Allevard. Liste
disponible à l'Office
de Tourisme.

Postes à essences

À Allevard (23 km
du Pleynet).

Salle hors-sac

1 salle ouverte au public.
Casier à disposition.

Remontées mécaniques - SEM T7L

Tél. 04 76 08 18 37

Fax 04 76 08 73 27

Poste de secours (hiver)

Tél. 04 76 08 01 47

PLEYNET

AU PIED DES PISTES

AGENCES IMMOBILIÈRES



Club Sirius, agence immobilière (hiver / été)

Les Roches Noires 38580 Le Pleynet / Les 7 Laux
Tél. 04 76 08 70 31 - www.club-sirius.com - info@club-sirius.com

Locations touristiques, ventes et travaux de rénovation.
Appartements au pied des pistes.
Formules promotionnelles avec forfaits de ski.
Location de boîtiers wifi.

LOCATION D'APPARTEMENTS

Résidence Cévéo du Pleynet (hiver uniquement)

38580 Le Pleynet / Les 7 Laux - tél. 04 73 77 56 14 et 04 76 08 70 80
fax 04 73 77 05 06 - www.ceveo.com - reservation@ceveo.com

La résidence Cévéo du Pleynet se situe au pied des pistes et vous propose des locations d'appartements de 4 à 7 personnes. Lieu idéal pour la famille et les adeptes de sports d'hiver.



À QUELQUES KILOMÈTRES, AU CŒUR DE LA VALLÉE DU HAUT BRÉDA



Résidence L'Altitude

La Ferrière 38580 Le Haut Bréda -
Tél. 06 22 96 50 74 - 06 09 88 43 33
<http://residencealtitude.fr> - contact@residencealtitude.fr

À quelques kilomètres des pistes, la résidence familiale est située à 1000 m d'altitude, au calme, avec une vue imprenable sur le massif des 7 Laux. Location d'appartements de 8 à 12 personnes en saison de ski. Hors vacances scolaires, location de salle de réception 60 places assises avec 28 couchages.



Gîte La Passerelle du Haut Bréda

GÎTES & CHAMBRES D'HÔTES
Chemin de la Côte - La Ferrière
38580 Le Haut Bréda
Tél. 06 07 29 98 39 - 06 41 90 20 61
lapasserelle38@gmail.com

Au détour d'un chemin de montagne, venez découvrir notre gîte niché au cœur de la beauté sauvage et préservée de la vallée du Haut Bréda.



Gîte & chambre d'hôtes de la Martinette

GÎTES & CHAMBRES D'HÔTES
38580 La Ferrière - Tél. 04 76 45 08 17
www.lamartinette.com
la.martinette@wanadoo.fr

À la nuitée ou à la semaine, en demi-pension ou pension complète, nous vous accueillons dans notre maison familiale en chambres de 2 à 6 personnes, avec douche. Que vous choisissiez un séjour en décalé avec location de matériel et forfait, ou un séjour sur mesure, vous profiterez de nos soirées conviviales autour d'un bon repas traditionnel du terroir préparé au gîte. Votre code promo : BV20.



Camping Neige & Nature

CAMPING
38580 La Ferrière- Tél. 04 76 45 19 84
www.neige-nature.fr
contact@neige-nature.fr

Petit camping calme et très bien entretenu à 12 km des 7 Laux. Location de chalets et de bungalows été et

hiver. Snack, bar, pizzas. Piscine chauffée.



Chalets Baroz

CHALET
Mme Baroz 38580 La Ferrière
Tél. 04 76 97 50 81
residencebaroz.wordpress.com
a.baroz@orange.fr

Chalets authentiques au calme, à 1000 m d'altitude, avec vue imprenable sur le massif des 7 Laux. Location de chalets individuels entièrement équipés pour 2 à 5 personnes.

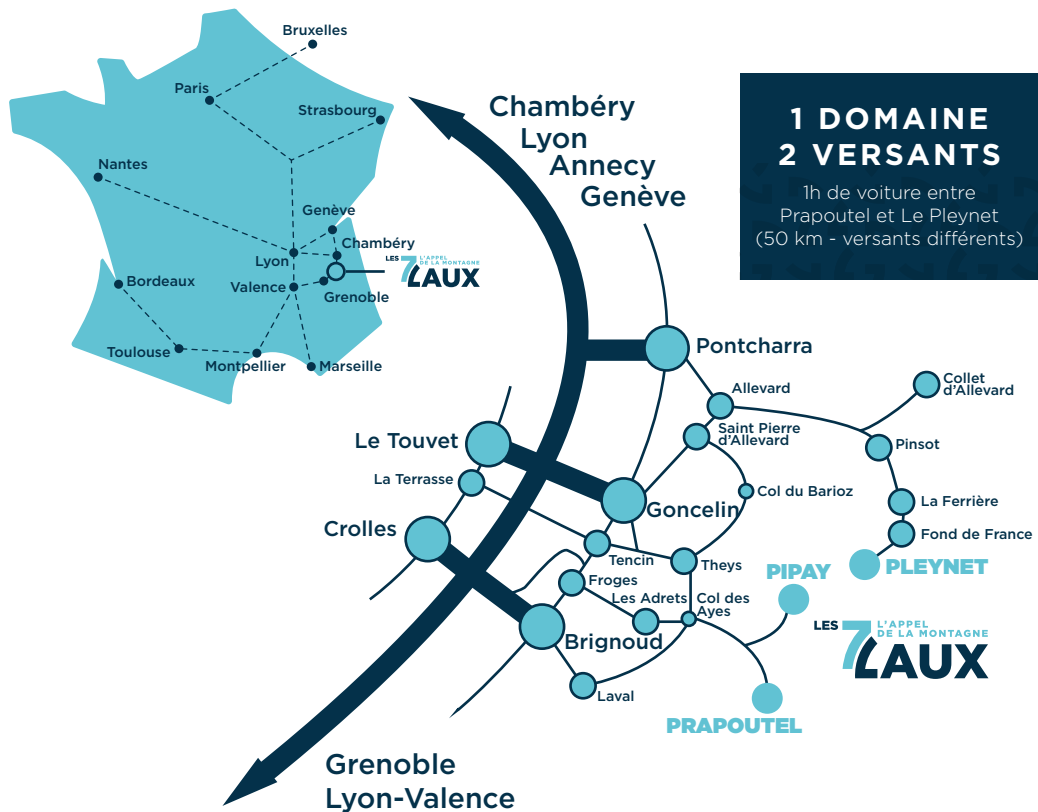


Village vacances Cévéo du Haut Bréda

VILLAGES DE VACANCES
38580 La Ferrière
Tél. résa 04 73 77 56 14
Tél. 04 76 97 50 90
fax 04 73 77 05 06 - www.ceveo.com
reservation@ceveo.com

Profitez des locations d'appartements de 3 à 8 pers. sur le village vacances Cévéo du Haut Bréda. Restauration, clubs enfants et animations pour toute la famille en hiver et en été.

VENIR AUX 7 LAUX



DISTANCES DES GRANDES VILLES

Paris.....	5h30 (598 km)
Lyon.....	1h30 (138 km)
Marseille.....	3h30 (306 km)
Montpellier.....	3h15 (329 km)
Strasbourg.....	5h20 (535 km)



ARRIVÉE DIRECTE DU TGV EN GARE SNCF DE GRENOBLE :

Paris.....	3h00
Lille.....	4h25
Bruxelles.....	5h45
Nantes.....	5h31



AÉROPORT DE GRENOBLE - ISÈRE

www.grenoble-airport.com

AÉROPORT DE LYON SAINT-EXUPÉRY

www.lyonaeroports.com

PRATIQUES

Bureau d'Information Touristique de Prapoutel

Centre des Cortillets 38190 - Prapoutel / Les 7 Laux
Tél. 04 76 08 17 86 - Fax 04 76 08 71 92

Bureau d'Information Touristique du Pleynet

Maison du Pleynet 38580 - Le Pleynet / Les 7 Laux
Tél. 04 76 08 75 16 - Fax 04 76 08 72 75

ATTENTION !

1 heure de voiture entre Prapoutel et Le Pleynet
(50 km)

**LES 7 L'APPEL
DE LA MONTAGNE
LAUX**

LES7LAUX.COM

**BUREAU
D'INFORMATION
TOURISTIQUE DE
PRAPOUTEL-PIPAY**

Centre des Cortillets
38190 Prapoutel/Les 7 Laux
Tél.: 04 76 08 17 86
Fax: 04 76 08 71 92

Ouvert tous les jours
en saison d'hiver
(voir affichage pour les horaires)

**BUREAU
D'INFORMATION
TOURISTIQUE
DU PLEynet**

Maison du Pleynet
38580 Le Pleynet/Les 7 Laux
Tél.: 04 76 08 75 16
Fax: 04 76 08 72 75

Ouvert tous les jours
en saison d'hiver
(voir affichage pour les horaires)