

> **raquette** : signalétique et balisage terrain

Signalétique directionnelle
indiquant la direction à suivre aux carrefours des itinéraires



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

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

Balisage
indiquant la direction à suivre entre les carrefours



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

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



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.

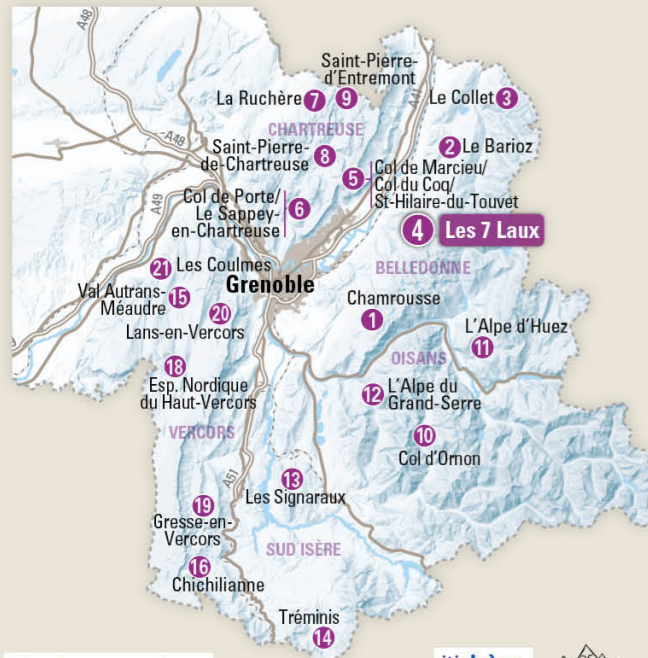
Renseignez-vous auprès des offices de tourisme.

des itinéraires de raquettes à neige
Plan

4.2
Les 7 Laux
Pipay - Le Pleyne
[Belledonne]

ALPES
ISÈRE
SOURCE DE HAUTEUR

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 itinisière : www.itinisiere.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.

- ✓ J'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 dénégées 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



Bureau d'Information Touristique de Prapoutel Les 7 Laux

www.les7laux.com • 04 76 08 17 86

Bureau d'Information Touristique du Pleyne Les 7 Laux

www.les7laux.com • 04 76 08 75 16



Nom de l'itinéraire	Départ	Sens	Distance	Dénivelé	Temps
6 Prapoutel - Pipay	D Parking Pipay	↔	7,2 km	270 m	3h30
7 Butte de Pipay	D Parking Pipay	↔	2 km	170 m	1h30
8 Pipay - Pincerie	D Parking Pipay	↔	6,1 km	300 m	3h15
9 Boucle les Plagnes	D Parking Pipay	↻	6,4 km	330 m	3h30
10 Piste Blanche	D Chalet de Pincerie	↻	3,4 km	90 m	1h30
11 Descente vers Pleynet	D Chalet de Pincerie	→	5 km	15 m	2h30
12 Pincerie - Crêt-du-Bœuf	D Chalet de Pincerie	↔	3,4 km	90 m	1h30
13 Le Pleynet - Crêt-du-Bœuf	D Le Pleynet	↔	6,6 km	350 m	3h45

Sens des itinéraires ↻ boucle → aller descendant ↔ 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 **Le Pleynet** D
- sens de circulation
- circulation en double sens
- itinéraire facile 10
- itinéraire moyen 11
- itinéraire difficile 12
- bureau d'information
- parking P
- restauration
- location de raquettes à neige
- station de ski alpin
- domaine nordique
- poste de secours
- point de vue



1:15 000
0 250 m
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.

SURICATE
Tous les amoureux des sports de nature
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

SIGNALER UN PROBLÈME
sentinelles.sportsdenature.fr

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...)