

VOTRE ÉTÉ AUX 7 LAUX

ÉTÉ 2025

PRAPOUDEL • PIPAY • LE PLEynet



L'ÉTÉ DES PLAISIRS

UN ÉTÉ SYNONYME D'ÉVASION.

Les professionnels de la montagne se sont préparés à vous accueillir pour que vous puissiez décompresser en toute confiance.

Cet été est l'occasion de (re)découvrir toutes les activités offertes à proximité. La montagne vous tend les bras... !

LES 7 LAUX, 2 VERSANTS À EXPLORER.

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

À 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.

NOUS SOMMES PRÊTS À VOUS ACCUEILLIR.

S'assurer que l'activité aura lieu avant de se déplacer reste le réflexe premier à avoir :

- en appelant l'Office de Tourisme au 04 76 08 17 86
- en consultant l'agenda sur www.les7laux.com
- en nous interrogeant par mail sur office.les7laux@les7laux.info

SOMMAIRE

LES 7 LAUX EN UN CLIN D'OEIL

PRAPOUTEL - PIPAY
activités, rendez-vous, festivités

PLEYNET - HAUT BRÉDA
activités, rendez-vous, festivités

VENIR AUX 7 LAUX
plan d'accès, bon plan

04
08
24
32



LES 7 LAUX

EN UN CLIN D'OEIL

ACCÉDEZ AU SOMMET EN TÉLÉSIÈGES !

Pour un départ de rando, de circuit VTT
ou pour une balade tranquille sur les crêtes,
profitez des télésièges pour atteindre les sommets !

Le sommet des télésièges sera le point de départ idéal pour des balades en famille, circuits randonnées ou pique-nique au grand air...
À l'arrivée, contemplez un panorama à 360° sur la vallée du Grésivaudan, la vallée du Haut Bréda, la Chartreuse, le Vercors et les Bauges !

LE +

Accès aux itinéraires et pistes VTT!

OUVERTURES

Les télésièges fonctionnent de 10 h 30 à 17 h (dernière montée, dernière descente : 16 h 45), en fonction des conditions météorologiques.

AU PLEynet

Télésiège de Pincerie - 12 juillet > 24 août 2025

Ouvert 5 jours sur 7 (selon conditions météo).

À PRAPOUTEL

Télésièges des Chamois / des Bouquetins - 5 juillet > 31 août 2025

Tous les jours (selon conditions météo).

Possibilité d'ouverture les week-ends et certains jours d'avant et d'arrière-saison (juin, début juillet, fin août, septembre, octobre)

PLUS D'INFORMATIONS

Office de Tourisme des 7 Laux

04 76 08 17 86

SEMLG

04 76 08 73 73

les7laux.com



TARIFS

Piétons, VTT,...

RETROUVEZ TOUS
NOS TARIFS SUR
NOTRE SITE INTERNET:

WWW.LES7LAUX.COM

OU EN FLASHANT LE
QR CODE :



NE MANQUEZ PAS !

- La table d'orientation, avec vue sur le massif du Vercors jusqu'aux Bauges en passant par la Chartreuse, à l'arrivée du télésiège de Pincerie.
- Le lac de la Jasse à seulement 15 min. de marche à l'arrivée du télésiège des Chamois.

RANDONNÉES

LE PLEIN D'OXYGÈNE

Le Massif des 7 Laux vous attend pour des découvertes au grand air, au cœur de magnifiques paysages de montagnes ! Randos sportives ou balades en famille, il y en a pour tous les goûts et tous les niveaux !

SENTIERS DE RANDONNÉE

Le PDIPR du Grésivaudan, c'est 800km de sentiers balisés et 80 itinéraires commentés ! La moitié est dédiée aux promenades familiales (de 30 mn à 2 h de marche) ; le reste comprend de petites randonnées (de 2 h à 3 h 30 de marche), ou des randonnées sportives (+ de 4 h de marche).

Carte des sentiers en vente aux points d'accueil 5 €.



LA HAUTE TRAVERSÉE DE BELLEDONNE



En vente à l'OT

Labellisée GR®738 et autrement nommée le sentier des bergers pour son caractère pastoral, cet itinéraire traverse intégralement la chaîne de Belledonne de Vizille en Isère à Aiguebelle en Savoie, ou vice-versa !

- proposée en 11 étapes
- 126 km
- 11 000 m de dénivelé

Vous pouvez aussi le parcourir partiellement ou découvrir les 2 GR® de Pays : Tour du pays d'Alleverd ou Tour des lacs des 7 Laux entre 3 et 6 jours. Des boucles à la journée sont aussi présentées sur hautetraverseedebelledonne.com

LES COURSES D'ORIENTATION DE PRAPOUTEL

4 PARCOURS (enfant, adulte, sportif trail et disc-golf) pour tester votre orientation et partir à la recherche des balises !

1. Enquête et énigmes à résoudre pour les enfants.
2. Questionnaire « découverte du territoire » pour les plus grands.
3. Le disc-golf, qui allie orientation et précision ; atteignez le panier avec le disque en un minimum de coups !
4. Le parcours sportif qui est réservé aux plus aguerris !

Carte disponible GRATUITEMENT à l'Office de Tourisme de Prapoutel ou téléchargeable sur les7laux.com

Pensez à vous munir d'un stylo et d'une boussole.

LES SENTIERS SONORES DE LA VALLÉE DU HAUT BRÉDA

Une histoire contée au fil du sentier ! À chacune des étapes, vous pouvez entendre les interviews, les reportages et toutes les images collectées par les habitants de la vallée. Une invitation au voyage pour découvrir autrement l'histoire de la vallée sur plusieurs siècles !

1. « Histoire d'Ô » à Fond de France. Départ : Maison de la Nature
2. « Sentier du Fer » à Pinsot.

E-RANDO

Reliez Prapoutel et le Pleynet en moins d'1 h grâce au VTT à Assistance Electrique et profitez des activités de toute la station. Location auprès :

- d'Easy Riders,
- et d'Intersport Les Ayes

PARCOURS D'ORIENTATION

Parcours de 1 h 15 à 2 h 30

Départ : Laval

Les petits + : Formule adulte et enfant, parcours rando-trail pour les plus affûtés.

Téléchargez les plans complets sur www.les7laux.com

CIRCUITS DE DÉCOUVERTE

1 boucle de 2 h au départ de Pinsot.

Les petits + : Sentier du Fer, sentiers forêts et alpages...

Téléchargez le carnet de balade qui vous guidera sur le sentier :

www.adabel.fr. Vous y trouverez le plan de l'itinéraire, des textes, dessins, photos, jeux et carnet d'adresses pour accompagner vos découvertes.



REFUGES GARDÉS

Les 7 Laux.....	04 76 45 99 11 refugedes7laux@gmail.com
Habert d'Aiguebelle.....	09 88 19 02 03 habertaiguebelle@gmail.com
Combe Madame	06 15 89 17 17 combemadame@gmail.com
Crêt du Poulet.....	09 70 02 77 65 cretdupoulet.belledonne@gmail.com
Jean Collet.....	09 70 03 57 76 jeancollet.belledonne@gmail.com
L'Oule.....	06 81 38 92 88 oule@external.altiservice.com
La Pra.....	09 88 28 16 69 refugedelapra@ffcam.fr
Pré du Mollard.....	06 98 52 33 24 predumollard@gmail.com

ACTIVITÉS
RENDEZ-VOUS
FESTIVITÉS

PRAPOUTEL -PIPAY



PRAPOUTEL - PIPAY

LES ACTIVITÉS



VTT

Quelque soit votre type de pratique du VTT, vous trouverez l'itinéraire qui correspond à votre style et à vos envies de parcours. Entre amis, seul ou en famille offrez-vous un instant cyclo inédit.

- Profitez du réputé domaine de VTT de descente
- Empruntez les itinéraires de l'espace Bel'velec en VTT enduro ou VTT à Assistance Electrique
- Découvrez le bike'arc trail center

Plans disponibles à l'Office de Tourisme des 7 Laux et sur www.les7laux.com

VTT DE DESCENTE

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

Avec des descentes + accessibles, + de sauts, + de flow, + de shores, et de + en + de fun pour votre plus grand plaisir, profitez de 14 pistes parsemées de modules bois, de virages relevés et de passages naturels en sous-bois, avec 4 niveaux (vert, bleu, rouge, noir), des espaces cross, mini-cross et minishores.

Ouvert tous les jours du 05/07 au 31/09/2025 et les week-ends d'avant et d'arrière-saison (sous réserve des conditions météo). Départ de Prapoutel. Location de VTT chez Easy Riders (06 62 83 96 19), Intersport (04 76 08 15 98) et la Grange (04 76 71 72 26).

VTT ENDURO - VTT AE

ESPACE BEL'VELEC

Si vous n'êtes pas des spécialistes du VTT de descente, un autre terrain de jeu s'offre à vous.

Les itinéraires balades de l'espace Bel'velec permettent aux vététistes de découvrir les paysages et le panorama sur la vallée du Grésivaudan.

Ses balades se font en VTT classique pour les puristes ou en VTT à Assistance Electrique pour les économes de l'effort.

Parcours disponibles à l'Office de Tourisme ou sur www.les7laux.com

DÉCOUVREZ L'E-RANDO

Cet itinéraire permet de relier Prapoutel et le Pleyinet en VTT à Assistance Electrique en moins d'1 h.

Profitez-en pour passer une journée à la découverte de l'autre versant de la station et faire des activités différentes !

Louez votre VTT AE auprès d'Easy Riders ou Intersport les Ayes.

BIKE'ARC TRAIL CENTER

Un espace spécialement pensé pour le plaisir du VTT.

Profitez d'un produit VTT global et spécifique, comprenant des tracés élaborés pour offrir un maximum de plaisirs et de sensations au guidon de votre VTT, ainsi que des zones ludiques d'apprentissage. Ses équipements offrent des rythmes et des mouvements de terrain assez rarement présents sur des sentes naturelles.

Ce lieu sera une vraie découverte et en surprendra plus d'un !

Vous pourrez emprunter la piste verte «Green Piste», un parcours au milieu de la nature, entre prairies et bois, d'une longueur de 1,7 km pour un dénivelé de 150 m, ainsi que la piste bleue «Wild Berries», plus engageante, d'une longueur totale de 1,2 km pour 100 m de dénivelé.

Accès libre et gratuit au départ du domaine de Beldina.

ESCAPADE AU COUCHER DU SOLEIL

Découvrez la montagne autrement, en partant admirer les panoramas qui varient selon les couleurs de fin de journée.

Accompagné d'un moniteur, arpentez un itinéraire en VTT à Assistance Electrique et profitez d'un délicieux coucher de soleil sur la Chartreuse.

Le retour se fait dans la nuit, équipé de lampes.

Sensations inédites garanties !

À partir de 9 ans.
Info auprès d'Easy Riders

ÉCOLE VTT EASY RIDERS DES 7 LAUX

VTT - DRAISIENNE - VTT ÉLECTRIQUE

Sur roues, on descend, on pédale, on trotte, on saute... pour dévaler tous azimuts !

Nouveau stages journée VTT/ multiactivités

Une semaine riche en sensations et en découvertes ! Entre les plaisirs du VTT en pleine nature et la diversité d'activités ludiques et sportives, ce stage promet une aventure complète, encadrée par des professionnels passionnés.

VTT

Cours et stages tous niveaux. À partir de 35 €.

Location de VTT enfant, cross-country, vélo électrique, VTT de descente et matériel de protection. À partir de 20 €.

Réparation et entretien des vélos. En activité depuis 2005.

VTT ÉLECTRIQUE

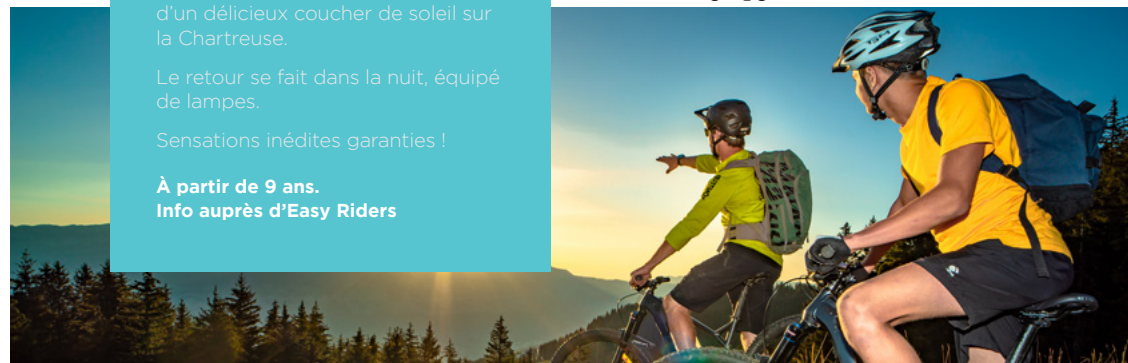
17 itinéraires enduro électriques sur l'ensemble du territoire des 7 Laux.

Sorties découvertes toutes les semaines avec Espace Bel'velec.

Location à partir de 25 € (formule découverte). Encadrement. Sortie nocturne.

Pour plus d'informations :

06 62 83 96 19 / 07 60 75 70 70
easyriders-7laux.com
f EasyRiders7Laux
claudocolnaghi@gmail.com





BELLEDONNE OUTDOOR PARC AVENTURE DES 7 LAUX

PARC ACCROBRANCHE ET AUTRES ACTIVITÉS « SUSPENDUES »

Bonne ambiance et détente assurées !

6 parcours accrobranche (dès 3 ans)

Jeux extérieurs, zone de détente avec hamacs

Nouveau «Le Taillefer», un parcours où la force et l'agilité seront nécessaires pour en venir à bout !

Adulte (13 ans et +) 21 €

Ado (- de 13 ans) 17 €

Enfant (- de 6 ans) 12 €

Tarifs réduits, groupes : nous contacter

Ouvert du 5 juillet au 31 août 2025, de 10 h à 19 h (sur réservation).

Nocturne tous les jeudis de 20h à 23h.

Ouvert tous les week-ends et jours fériés au printemps quand la météo le permet.

Pour plus d'informations :

06 44 24 04 93

belledonne.outdoor@gmail.com

belledonne-outdoor.fr

ESPACE AQUATIQUE

PLONGEZ DANS UN BAIN D'ACTIVITÉS POUR PETITS ET GRANDS

Adulte (+18 ans) 5 €

Enfant (-18 ans) 3,30 €

Enfant (-3 ans) Gratuit

Carte nominative - Saison adulte (+16 ans) 100 €

Carte nominative - Saison enfant (3 à 16 ans) 75 €

Carte nominative abonnement saison estivale 2025 valable dans les 4 piscines d'été intercommunales, du 1er juin 2025 à la date de fermeture (variable selon les sites).

Autres prix, nous contacter : www.le-gresivaudan.fr

Port du short de bain interdit.

Contactez directement l'espace aquatique pour connaître les modalités d'accueil.

Ouvert le week-end du 28/29 juin de 10h à 19h, le mercredi 2 juillet de 12h à 19h et tous les jours du 5 juillet au 31 août 2025, de 10h à 19h. (sous réserve des conditions météo)

Pour plus d'informations :

04 76 08 71 49 / 06 25 63 94 68

les7laux.com



NOUVEAU PADEL

UN TERRAIN ACCESSIBLE SUR RÉSERVATION

Le terrain situé juste au-dessus de l'espace aquatique est accessible sur réservation pour votre plus grand plaisir.

Ouvert du 05/07 au 31/08/2025.

Tarif : 20€ pour 1h30

Réservation obligatoire sur :

les7laux.com

Pour plus d'information :

04 76 08 17 86

PRAPOUTEL SPORTS ÉVASION (PSE)

CENTRE DE LOISIRS MULTISPORTS

sans hébergement agréé DDJS pour les 6 - 16 ans, à la journée ou à la semaine.

Découverte de nombreuses activités sportives et ludiques (Espace aquatique, VTT, tir à l'arc, padel, parcours aventure, pêche à la truite en lac de montagne, trottinette de descente, disc-golf, roundnet, mini-golf, basketball, football, street-hockey, course d'orientation, ...).

LE +

Service de ramassage en car au départ de Grenoble et dans la vallée du Grésivaudan.

Bon plan : Gratuité du transport pour les tarins et campanais (au Col des Ayes) pour les stages de 5 jours.

À partir de 60 € la journée sans transport et jusqu'à 345 € la semaine avec transport (repas inclus).

Ouvert du 07/07 au 22/08/2025.

Inscriptions sur www.pse38.fr

Pour plus d'informations :

04 76 52 73 95

pse38@free.fr

www.pse38.fr





NOUVEAU MOUNTAINCART

UNE ACTIVITÉ LUDIQUE ET ACCESSIBLE À TOUS

Découvrez une nouvelle façon de dévaler la montagne avec le MountainCart, une activité ludique, accessible à tous et 100 % fun !

Tarif : 19€ la descente, télésiège des Chamois

Ouvert du 05/07 au 31/08/2025, et le week-end après la saison (selon conditions météo et ouverture du télésiège des Chamois).

Pour plus d'informations :

04 76 08 17 86
les7laux.com



NOUVEAU ROULE MA BOULE

UN PARCOURS LUDIQUE EN FORÊT POUR PETITS ET GRANDS

Testez une nouvelle activité originale et amusante aux 7 Laux avec Roule ma boule ! Un parcours naturel et jalonné de modules ludiques entre Prapoutel et le chalet de Beldina, accessible à tous en accès libre.

Accès libre. Les boules sont en vente à l'office de tourisme de Prapoutel au tarif de 4€.

Pour plus d'informations :

04 76 08 17 86
les7laux.com



ZONE SPORTIVE

Cet espace est le lieu idéal pour des matchs de basket ou de soccer five ! Profitez également des terrains de pétanque, d'un espace BBQ et de tables de pique-nique pour des moments conviviaux en plein air.

Ouvert du 05/07 au 31/08/2025.

Pour plus d'informations :

04 76 08 17 86
les7laux.com

ARCS & FLÈCHES

SE DÉTENDRE ET LÂCHER PRISE AVEC LE TIR À L'ARC

NOUVEAU GEL BALL BATTLE

Activité ludique et originale bien plus douce que le Paint Ball qui consiste à utiliser des blasters (pistolets) automatiques pour propulser de toutes petites billes d'eau gélifiées et s'affronter dans un jeu de tir. (15 € les 30 min, dès 8 ans).

FORT APACHE (DE 3 À 7 ANS)

Apprentissage du tir à l'arc par le jeu avec des arcs souples et flèches à pointe caoutchouc pour assommer les cow-boys qui défendent le Fort. (7 € les 30 min).

TIR SUR CIBLES (DÈS 8 ANS)

20 cibles olympiques de 5 à 20 m, 10 cibles animalières en 3D. Pour découvrir le tir à l'arc plaisir en famille, encadré par un pro. Initiation, perfectionnement et stage enfants et adultes. (12 € / 30 min)

PARCOURS DE TIR À L'ARC EN FORÊT

Une version moderne de la chasse à l'arc, de cible en cible, en jouant avec le relief et la végétation.

Sur réservation, 35 € les 3h (5 personnes minimum).

BATTLE ARCHERY (DÈS 10 ANS)

Testez vos capacités dans un combat d'archers où vous affrontez vos amis en toute sécurité, sur un terrain aménagé. Nombreux scénarios possibles. Casque, visière et flèches en mousse.

Sur réservation, 15 €/personne, activité en groupe uniquement.

ARC TRAP

Unique en Rhône-Alpes, le Ball-trap à l'Arc pour toucher les disques en vol avec vos flèches spéciales, à larges plumes ! De 1 à 6 joueurs en simultanément. Accessible aux débutants. (12 € les 30 min).

LANCER DE HACHE & SHURIKENS

Si pour les canadiens cela peut sembler un sport national, ici, le lancer de hache reste une belle activité peu commune à découvrir.

(12 € les 30 min)

Les plus jeunes adopteront le mode Ninja en lançant des shurikens, comme Naruto dans les mangas. (10 € les 20 min)

TIR BIATHLON CARABINE LASER

Place aux champions ! Activité éco-responsable, aucun risque, ni bruit ou déchet. Sécurisé : pas de projectile mais un rayon laser allume votre cible. (18 € les 30 min)

Ouvert tout l'été de 10 h à 19 h sans réservation.

Pour plus d'informations :

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

INITIATION AU LANCER DE COUTEAU AVEC LE CHAMPION DU MONDE

Qui n'a jamais rêvé des trappeurs Davy Crockett ou Jim Bowie lançant leur couteau avec une précision remarquable ? Venez apprendre les techniques de lancer avec le Champion du Monde en titre.

50 € - Prix par personne.
Cours particulier de 1 heure. 1 à 4 personnes.
Réservation obligatoire.





MINI-GOLF

Ce mini-golf 12 pistes est situé sur le bas de la station de Prapoutel.

Venez passer un moment entre amis ou en famille dans un cadre verdoyant et reposant.

Adulte 3,50 €
Enfant, Junior (- 18 ans) 2,50 €
- de 3 ans accompagné offert

Matériel et caisse au départ du télésiège.

**Du 05/07 au 31/08/25 de 10h30 à 17h
(selon conditions météo)**

Pour plus d'informations :
04 76 08 17 86
les7laux.com



TROTTINETTE DE DESCENTE

Venez faire le plein de sensation grâce à cette nouveauté 2023, la Trottinette de descente !

Tarif unique (avec matériel) 12 €
Carte multi séances : 2 descentes (consécutives) + matériel 18 €

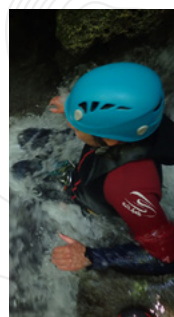
Départ du télésiège des Bouquetins.

Bon à savoir

Taille : mesurer 1m25 minimum (les mineurs doivent être accompagnés d'un adulte)

Ouvert du 05/07 au 31/08/2025, et le week-end après la saison (selon conditions météo et ouverture du télésiège des Bouquetins).

Pour plus d'informations :
04 76 08 17 86
les7laux.com



RAS DE L'EAU CANYONING

Sorties canyoning à la journée ou demi-journée. Matériel fourni.

Toute l'année sur réservation.

Pour plus d'informations :
06 49 48 04 88
sven@rasdeleaucanyoning.com
www.rasdeleaucanyoning.com

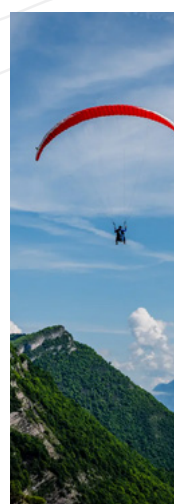


ST HIL AIR SCHOOL

Découvrez les stages de parapente au cœur des Alpes avec St Hil Air School.

Toute l'année sur réservation.

Pour plus d'informations :
06 85 22 39 78
apprendreparapente@gmail.com
www.apprendre-parapente.com

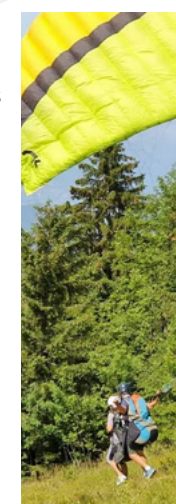


PREVOL

Accompagné d'un moniteur diplômé d'état, découvrez les plaisirs du vol en parapente. Admirez les montagnes, envolez-vous tel Icare et découvrez les rudiments du pilotage. Vous pouvez également repartir avec les photos de votre vol.

Toute l'année sur réservation.

Pour plus d'informations :
04 76 08 38 71
prevol@prevol.com
www.prevol.com



SACHA PARAPENTE

Sacha Parapente Biplace vous propose différents vols sur Prapoutel et le Collet.

Vol pédagogique en biplace afin de découvrir la région vue du ciel. Du vol découverte au prestige, vol paisible ou sensations fortes tout est possible!

Toute l'année sur réservation.

Pour plus d'informations :
06 58 84 38 33
sachaparapente@gmail.com
sites.google.com/view/sacha-parapente-biplace



CORDÉO ESCALADE

Sur mur, sous terre, en pleine nature, on s'encorde pour mille aventures !!

Canyoning, via ferrata, spéléologie, escalade en Chartreuse, Bauges, Vercors.

Toute l'année sur réservation.

Pour plus d'informations :
06 85 76 48 02
contact@cordeo.fr
www.cordeo.fr



ENVIE D'AILES

Baptêmes de l'air et école de vol libre : autogyre, parapente, paramoteur, pendulaire, etc.

Prenez le départ pour un vol inoubliable !

Toute l'année sur réservation.

Pour plus d'informations :
07 82 86 14 40
enviedailes38@gmail.com
www.enviedailes.fr



ALP'IN

Randos thématiques et découvertes montagnardes accompagnées

À LA RENCONTRE DES MARMOTTES

Affûts animaliers dans la montagne des Plagnes. Découvrez la faune des Alpes et profitez du coucher de soleil derrière la Chartreuse lors de votre pique-nique. Retour station à la nuit tombée !

Dès 7 ans. Les mardis soirs de 17h30 à 21h
(27 € / adulte, 20 € / - 15 ans).

LA RANDONNÉE DE L'AUBE

Une montée dans la fraîcheur de fin de nuit et le réveil de la nature à l'aube. Petit déjeuner au rythme des chevreuils, marmottes... les troupeaux de l'alpage autour de nous.

(45 € / adulte, 39 € / - 15 ans).

LE GOÛTER DU P'TIT MONTAGNARD

Balade douce et ludique au pas des ânes. Une aventure en famille, pour petits et grands. Et à l'heure du goûter, une fondue au chocolat, un régal pour les papilles dans un décor grandiose.

Dès 5 ans. Les mercredis après-midi de 14h30 à 17h (45 € / adulte, 39 € / - 15 ans, forfait famille 5 pers. et + 187 €).

LA SOUPE DU BERGER

Randonnée tranquille et divertissante au pas des ânes, dans le cœur des alpages, une soirée inoubliable, à la découverte de l'art de vivre du berger. Dégustation charcuterie et fromage montagnard...

(45 € / adulte, 39 € / - 15 ans).

MON 1ER BIVOUAC AU PAS DE L'ÂNE

Week-end en famille ou en amoureux ! Quittez le milieu urbain pour randonner en itinérance avec un guide ânier privé. Au départ de Belledonne ou de Chartreuse, profitez d'un coucher de soleil, ayez la primeur de l'aube et bénéficiez de ces espaces naturels pour un grand bol d'air pur...

(Forfait encadrement + ânes 930 €, 10 pers max).

AUTRES SORTIES

- À la découverte des alpages (journée)
- L'art de marcher (matinée)
- Au pas de l'âne catalan (2 h)

Programme complet sur le site web.

Du 07/06 au 28/09/2025 sur réservation. Programmation personnalisée possible.

Pour plus d'informations et d'offres :
06 76 12 80 48
contact@alp-in.fr
alp-in.fr

THOMAS SÉRAMOUR

Vivez une expérience unique en montagne accompagnées

UNE NUIT EN BIVOUAC

Partir en bivouac, c'est profiter de l'instant présent en montagne. Manger un bon repas face au coucher de soleil, observer les étoiles, se réveiller aux premières lueurs, observer la vie sauvage qui nous entoure... Bref, un régal pour petits et grands ! Itinéraire fait sur mesure en fonction de vos envies et votre niveau.

Sur réservation de juillet à septembre.
(Forfait encadrement + matériel bivouac : 520 €, groupe de 2 à 6 pers. max.).

RANDO DES LACS

Partez en randonnée à la journée, à la découverte des plus beaux lacs de montagne dans le massif de Belledonne ! Venez découvrir leur histoire ainsi que la faune et la flore qui vivent autour. Sans oublier de profiter d'un cadre exceptionnel pour une superbe randonnée à la journée.

D'Avril à octobre.
(250 € / par groupe de 5 à 8 pers. max., forfait engagement).

ENJAMBEE SAUVAGE

Envie de découvrir la montagne ? Sarah vous propose des randonnées au départ de Prapoutel, Pipay ou d'ailleurs. Sorties douces, naturalistes, sportives ou gourmandes.

AUTRES SORTIES

- Apérando
 - Sur les traces des Bouquetins
- Programme complet sur le site web.*

Pour plus d'informations et d'offres :

07 61 07 35 33
thomastrekking@gmail.com
thomastrekking.fr

Pour plus d'informations et d'offres :

06 52 48 23 28
enjambeesauvage.fr



PRAPOUTEL - PIPAY

VOS FESTIVITÉS DE L'ÉTÉ

Moments de partage ou activités à découvrir pour petits et grands...
chaque semaine on en redemande !

PLUSIEURS DATES

LUNDI 21 JUILLET & 11 AOÛT •

Prapoutel

Rando piano

Une randonnée au cœur de la nature et pour terminer un concert de piano en pleine montagne,

L'oreille du lynx, vous donne rendez-vous pour une fin de journée unique.

Sur inscription.

JEUDI 17 JUILLET & 07 AOÛT •

Prapoutel

Marchés des créateurs

Venez découvrir la richesse de l'artisanat local au cours de 2 journées dédiées.

MERCREDI 30 JUILLET & MARDI 26 AOÛT • Prapoutel

Soirée observation du Ciel

2 soirées pour découvrir le ciel étoilé de Prapoutel en compagnie de la bergère des étoiles. Découverte des constellations, histoire de la mythologie

sont au programme. En cas de mauvais temps, le planétarium gonflable vous attend à la salle polyvalente.

JUILLET

DU SAM. 05 > SAM. 06 • Theys

L'Aula du Châtel

Véritable voyage immersif au cœur du XIIIe siècle, « L'aula, comme si vous y étiez », organisé en écho à l'exposition du musée de l'Ancien Évêché de Grenoble « À l'assaut des châteaux forts de l'Isère ».

Pour plus d'informations :

theyspatrimoine.fr

SAMEDI 05 • Prapoutel

Aqua Show Spectacle aquatique

Au programme, un spectacle captivant et envoûtant mêlant danse, natation artistique, sirènes, mais aussi théâtre ; aussi bien dans l'eau qu'en bord de bassin.

NE MANQUEZ PAS VOS ANIMATIONS DE LA SEMAINE, VENEZ À L'OFFICE DE TOURISME RÉCUPÉRER VOTRE PROGRAMME HEBDOMADAIRE !

Les rendez-vous hebdomadaires sont susceptibles d'être modifiés en fonction des festivités de l'été et de la météo !

PENSEZ À CONTACTER L'OFFICE DE TOURISME POUR CONNAÎTRE L'ÉVOLUTION DU CALENDRIER ET LES NOUVEAUTÉS

DIMANCHE 06 • Prapoutel

La Récré des Mômes

Un après-midi dédié aux enfants ! Jeux en bois, découverte du VTT, tir à l'arc, tours de magie, maquillage, sculpture sur ballon...

L'animation parfaite pour passer un moment divertissant et joyeux en famille
Accès libre. Dès 14 h.

DU SAM. 05 > SAM. 12 • Les Adrets

Festival de l'Arpenteur

Arts vivants, littératures, paroles scientifiques, arts visuels, rencontres insolites sur les pentes du massif de Belledonne : voilà pour la charpente du festival de l'Arpenteur. Rencontres avec des artistes, reconnus ou encore en devenir...

Pour plus d'informations :

contact@scenes-obliques.eu
04 76 71 16 48

DIMANCHE 14 • Prapoutel

Feux d'artifice et concert

Concert suivi des feux.

Accès libre.

DIMANCHE 14 • Pipay

La Récré des Mômes

Un après-midi dédié aux enfants ! Animations, activités et ateliers pour les mômes avec un spectacle de clôture.
Accès libre. Dès 14 h.

DIMANCHE 20 • Theys

Concours de bûcherons

La 2^e édition du Concours de Bûcheron des Éclapes aura lieu à Theys, le 20 juillet 2025 !

On remet les gants, on affûte les haches, et on vous prépare une journée de folie entre épreuves spectaculaires, marché artisanal, animations, et convivialité. bassin.

DIMANCHE 20 • Prapoutel

Labo-Vélo

Un évènement dédié à la pratique du VTT : découverte, initiation, atelier, show trial, balades, spectacle...

Accès libre. Dès 14 h.

DIMANCHE 27 • Prapoutel

Trail des 7 Laux

Le rendez-vous des amateurs de courses en montagne. 3 parcours au cœur de la station, en passant par toutes les portes d'entrée de la station (Prapoutel, Pipay et le Pleynet).

25, 18 et 10 km au programme.

4^e édition organisée par le Club athlétique Pontcharra-La Rochette-Grésivaudan et la station des 7 Laux.

Renseignements et inscriptions :
traildes7laux-athletisme-capr.com

LES COMMERÇANTS VOUS CHOUCHOUTENT

Concerts, tournois de pétanque, baby-foot, jeux de fléchettes, cartes, retransmission TV d'évènements sportifs... découvrez les animations concoctées par les commerçants dans le programme hebdomadaire.





AOÛT

DIMANCHE 03 • Prapoutel & Pipay

Les 7 Laux Ludique

Le cœur de Prapoutel et le plateau de Pipay se transforment en aires de jeux géantes, nombreuses animations et ateliers seront au programme toute la journée.

DIMANCHE 10 • Prapoutel

Labo-Vélo

Même concept, nouvelles animations et surprises ! Une belle occasion de (re) découvrir le VTT autrement.

Accès libre. Dès 14 h

VENDREDI 15 • Theys

Fête de la me-iou

Défilé de chars fleuris, jeux campagnards, tiercé d'ânes, buvette...

DU VEN. 22 > DIM. 24 • Pipay

Alp'in Dub festival

10ème édition du festival consacré à la culture reggae & au sound system.

Pour plus d'informations :
alpindub.fr - 06 71 09 57 94

DIMANCHE 31 • Prapoutel

Vide-Grenier

La station de Prapoutel accueille un grand vide-grenier pour la fin des vacances scolaires d'été.

SEPTEMBRE

DU SAM. 6 > DIM. 7 • Pipay

Slide festival

Tenez-vous prêt pour l'événement DRIFT le plus dingue de l'année !

Du show, du fun, des baptêmes !

Pour plus d'informations :
www.billetterie.slidedriftteam.com

DU SAM. 13 > DIM. 14 • Prapoutel

LPAT DH CUP

Les 7 Laux et les Pieds à Terre vous proposent LPAT DH CUP, une épreuve de la coupe pour le championnat régional Auvergne Rhône Alpes de VTT de descente !

Pour plus d'informations :
lespiedsaterre@hotmail.fr

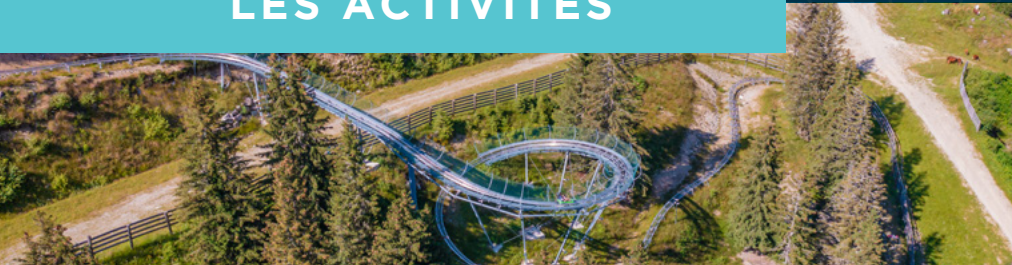


ACTIVITÉS
RENDEZ-VOUS
FESTIVITÉS

PLEYNET -HAUT BRÉDA

PLEYNET - HAUT BREDA

LES ACTIVITÉS



WIZ LUGE, LA LUGE 4 SAISONS DU PLEYNET

À DÉVALER VITESSE GRAND V !

Amateurs de sensations fortes, venez wizer pour une descente 100 % adrénaline !

Avec 1 pont, 11 virages, 1 vrille, des vagues, une cabine photo...

Entièrement sécurisée, accessible dès 8 ans ou dès 3 ans accompagné d'un adulte.

Tarifs wiz luge*

- 1 descente 7 €
- 5 descentes + 1 offerte..... 33 € (support compris)
- 10 descentes + 2 offertes..... 58 € (support compris)

* 1 descente = 1 luge pour 1 ou 2 personnes par luge

Ouvertures


(sous réserve des conditions météo)

juin, septembre, octobre + 1ère semaine de juillet : ouverture ponctuelle (voir infos en ligne)

Du 05/07 au 31/08 : tous les jours de 11 h à 17 h

Pour plus d'informations :

04 76 08 72 21

 wizluge
les7laux.com

PACK WIZ LUGE + TÉLÉSIÈGE

HOP, EN HAUT...
WIZZZ, EN BAS !

L'essentiel des équipements mécaniques d'été au Pleynet accessible grâce à ce pack.

1 accès TS +
1 descente wiz luge 10 €



FORGES ET MOULINS DE PINSOT

Le musée des Forges et Moulins de Pinsot est un témoignage vivant des savoir-faire traditionnels en vallée du Haut Bréda ! Avec trois moulins mis en mouvement grâce à la force du torrent, la visite est animée dans un mélange d'odeurs et de battements fascinants ! En complément de la découverte, des expos temporaires locales et artistiques !

DÉMONSTRATIONS DE SAVOIR-FAIRE

Quand les turbines hydrauliques s'activent, les pratiques d'autrefois se mettent aussi en marche pour une visite commentée passionnée et passionnante ! Découvrez le façonnage d'outils au martinet de la forge, les pressées d'huile de noix suivies d'une dégustation, ou encore la fabrication de farine à la meule de pierre.

Adulte 5 €
Réduit 3 €
Moins de 18 ans gratuit
Groupes nous contacter

Du 21 mai au 05 octobre 2025. Visites guidées du mercredi au dimanche à 10h30 et 15h. Réservation conseillée.

EXPOSITION «SALON DE L'OUTIL DÉCHAINÉ - 17ÈME ÉDITION»

Une occasion de (re)découvrir la « folle imagination » de ces artistes sculpteurs qui redonnent une seconde vie aux outils de nos aïeux.

Pour cette 17ème édition, le salon accueille les œuvres des artistes en herbe de l'Accueil de loisirs du Haut-Grésivaudan à Saint-Maximin et de l'école primaire Saint-Hugues à Alleverd-les-Bains.



VISITES & BALADES

• Balade et atelier sur la photographie nature

Mercredi 16 juillet : 9h30 - 15h - atelier proposé aussi de 15h à 16h30 - Tout public dès 8 ans - gratuit, sur inscription, présence d'un accompagnateur de moyenne montagne.

• Journées hydroélectricité : Visite de la centrale de Prémoinet et balade « Eau-énergie »

Mercredi 23 juillet et mercredi 6 août : 9h30-13h. Possibilité de visiter les Forges et Moulins - Musée de Pinsot à 15h - Tout public dès 8 ans - gratuit, sur inscription,

• Balade sur le sentier du fer et atelier « Empreintes d'animaux »

Mercredi 30 juillet : 9h30 - 15h - atelier proposé aussi de 15h à 16h30 - Tout public dès 8 ans - gratuit, sur inscription, présence d'un accompagnateur de moyenne montagne.

• Visite « Sur les traces des anciens moulins du village de Pinsot »

Mercredi 16 juillet : 10h - 10h30 - Tout public dès 6 ans - gratuit, sur inscription

• Visites de la centrale de Pinsot

Jeudis 17 juillet, 24 juillet, 31 juillet, 7 août, 14 août et 21 août : 10h-11h - Tout public dès 6 ans - gratuit, sur inscription

• Atelier « Hydroélectricité » pour découvrir la force de l'eau et la turbine

Jeudi 31 juillet & jeudi 14 août : 13h30-15h - Enfant dès 8 ans accompagné d'un adulte - gratuit, sur inscription

• Animation « Lecture de paysage »

Mercredi 20 août : 10h - 10h30 - Tout public dès 6 ans - gratuit, sur inscription

Autres dates et plus d'informations :

04 76 13 53 59
musees.le-gresivaudan.fr
forgesmoulins@le-gresivaudan.fr



LE CLOS DE LA VALLÉE BLANCHE

À la découverte du monde des chiens polaires...

VISITE GUIDÉE DE L'ÉLEVAGE, HISTOIRE DE CES ATTELAGES ET VIE DE LA MEUTE

Tous les jours sur réservation

Adulte6 €
Enfant4 €

Chenil + expo. (hors juillet/août sur rendez-vous uniquement).

MUSHING (CONDUITE D'ATTELAGE DE CHIEN DE TRAÎNEAUX)

Sur réservation dès 9 ou 10 ans. Les personnes ne pouvant pas conduire peuvent être assises en balade contemplative.

> 1 h
adulte40 €
enfant35 €

> 2 h
adulte70 €
enfant60 €

CANI-RANDONNÉE

Dès 6 ans ans sur réservation, pour découvrir la traction, un des éléments de base de l'attelage.

Adulte25 €
Enfant20 €

JOURNÉES À THÈME

Prévoir pique-nique.
Sur réservation. - 10 % à partir de 4 personnes.

HUSKY MON COPAIN

• Visite + cani rando dès 6 ans.
Adulte30 €
Enfant22 €

• Visite + mushing dès 10 ans.
Adulte42 à 72 €
Enfant37 à 60 €

HUSKY SENSATION

Canis rando + mushing dès 10 ans.
Adulte60 à 80 €
Enfant50 à 70 €

Pour plus d'informations :

04 76 45 81 52 (entre 17 h 30 et 19 h hors période d'activité)
contact@elevage-closvalleeblanche.fr
elevage-closvalleeblanche.fr



PLEYN'ITUDE HAUT BRÉDA

Salon de massage et sophrologie

MASSAGES BIEN-ÊTRE ET ÉNERGÉTIQUE

Offrez-vous un moment de ressourcement et de remise en forme grâce à des massages personnalisés et pour tout âge (à partir de 6 ans). Possibilité de venir seul ou en duo grâce au coussin de relaxation Waff dont bénéficie l'accompagnant en attendant d'être massé à son tour. Formule courte ou longue.

BULLE DE BIEN-ÊTRE

Offert par l'Office de Tourisme les mercredis de 16H à 17H du 16/07 au 27/08.

Pour plus d'informations :

06 03 23 55 88
fabiennehelip.com
@ fabiennehelip38
fabiennehelip@gmail.com

NOUVEAUTÉ -À DÉCOUVRIR :

MASSAGE SIGNATURE PLEYN'ITUDE, LE «SUR-MESURE»

Combinant expérience en massages, méthodes Poyet et énergétique, ce massage sur-mesure de grande présence est à l'écoute précieuse de vos besoins pour stimuler vos capacités d'adaptation et d'évolution.

MASSAGE D-STRESS «EPAULES, CRÂNE, NUQUE, VISAGE»

Associant massages et acupressions, ce soin cocooning apporte un relâchement immédiat en libérant les tensions accumulées par votre mental et sur vos épaules.



ERIC PICOLLET

Envie de Montagne insolite ?

Une Montagne authentique & secrète, la Vallée du Haut-Bréda...

Une Nature & des lacs préservés, des «passages» peu courus. La découverte de la Flore alpine à travers des massifs variés.

Pour plus d'informations :

06 31 10 45 69

eric.picollet@gmail.com

randonner-dans-les-alpes.com



CRINIÈRES AU VENT

Bienvenue aux passionnés du voyage à cheval, de la randonnée équestre et des chemins de traverse...

Par amour de la montagne, de la nature et des épopées singulières, nous vous ferons découvrir les sentiers et paysages des massifs alpins lors de nos randonnées à cheval.

Pour plus d'informations :

06 22 31 28 66

38crinieresauxvents@gmail.com

www.crinieresauxvents.fr



COEUR DE BELLEDONNE

Créateur d'activités en vallée du Haut Bréda et au Pleyinet. Une équipe passionnée par la nature et le partage de ces petits secrets. Coeur de Belledonne vous propose de créer et de vivre vos plus beaux souvenirs.

Randonnée pédestre ou en trottinette, initiation à l'escalade sur site naturel, les moniteurs vous accompagnent pas à pas et s'adaptent à vous.

Pour plus d'informations :

06 27 00 59 44

info@coeurdebelledonne.com

coeurdebelledonne.wixsite.com/coeur-de-belledonne

www.crinieresauxvents.fr



VILLA ROJANE CREATIONS

Fort de une longue expérience dans l'enseignement et la transmission de ses connaissances, Catherine se propose de vous initier à diverses pratiques comme le patchwork, la broderie suisse ou encore l'origami et le dot art, au travers d'ateliers créatifs.

Pour plus d'informations :

06 81 14 39 00

balzer.catherine@gmail.com



LA PLACE DES JEUX

Espace d'activités ludiques

Mini-golf, trampolines et voiturettes sont installés pour le bonheur des enfants !

Tarifs accès 1 activité (30 mn)

Adulte 3,50 €

Enfant, Junior (-18 ans) 2,50 €

-3 ans accompagné offert

Pack 2 h (consécutives) : 1 tour de wiz luge + accès aux 4 activités

Tarif unique 12 €

-3 ans accompagné offert

Ouvert du 05/07 au 31/08 de 11h à 17h (selon conditions météo).

Pour plus d'informations :

04 76 08 72 21

les7lax.com

PLEYNET - LE HAUT BRÉDA

VOS FESTIVITÉS DE L'ÉTÉ

Rencontres amicales, sportives ou gourmandes.... chaque semaine on en redemande ! À la station au Pleynet ou à la Maison de la Nature face au lac de Fond de France, vous êtes les bienvenus à tous les rendez-vous hebdomadaires !

TOUT L'ÉTÉ

NUITS DU HAUT BRÉDA

DIMANCHE 13 JUILLET • Pinsot
Concert avec le groupe OTCHO & Feu d'artifice.

SAMEDI 19 JUILLET • La Ferrière
Soirée barbecue (dès 18 h 30) et Cinétoiles à 22 h.

VENDREDI 25 JUILLET • Pinsot
Nuit Classique

SAMEDI 26 JUILLET • Pinsot
Nuit Rock à Pinsot, Groupe Organic Groove

SAMEDI 02 AOÛT • Pinsot
Soirée pizzas (dès 18 h 30), buvette et Groupe de la vallée «Venez chanter».

DIMANCHE 10 AOÛT • Pinsot
Nuit Classique à La Ferrière.

SAMEDI 23 AOÛT • Pleynet
Nuit de clôture - Concert Irlande.

Pour plus d'informations :
lesnuitsduhautbreda.com

Les rendez-vous hebdomadaires sont susceptibles d'être modifiés en fonction des festivités de l'été et de la météo !

NE MANQUEZ PAS VOS ANIMATIONS DE LA SEMAINE, VENEZ À L'OFFICE DE TOURISME RÉCUPÉRER VOTRE PROGRAMME HEBDOMADAIRE !

04 76 08 75 16
office.les7laux@les7laux.info
les7laux.com

PENSEZ À CONTACTER L'OFFICE DE TOURISME POUR CONNAÎTRE L'ÉVOLUTION DU CALENDRIER ET LES NOUVEAUTÉS

PLUSIEURS DATES

TOUS LES MERCREDIS DU 9 JUILLET AU 27 AOÛT • Pleynet

Les barbecues dansants

Les barbecues sont allumés il ne reste plus qu'à faire cuire vos grillades et à danser. De nombreux groupes musicaux se succéderont pour vous faire passer une soirée inoubliable.

En accès libre. Dès 19h

TOUS LES JEUDIS DU 10 JUILLET AU 28 AOÛT • Pleynet

Les marchés du terroir

Rendez-vous à la maison de la nature pour découvrir produits du terroir et artisanat local. Animations au programme.

LUNDIS 28 JUILLET, 4 & 11 AOÛT • Pleynet

Après-midi mousse

Ambiance de fête au Pleynet, avec set Dj et après-midi mousse. Un moment à ne pas rater.

Projection documentaire

Quoi de mieux qu'une projection sur la montagne en contemplant celles qui s'offre à vous au Pleynet. A la tombée de la nuit venez partager la passion d'amoureux de la montagne et des grands espaces.

JUILLET

DIMANCHE 27 JUILLET • Maison de la nature

La Récré des Mômes

Après-midi récréative : jeux en bois, élastique géant, maquillage pour enfants, ballons sculptés, spectacle de magie.

En accès libre. Dès 14h30



DIMANCHE 27 JUILLET • Pleynet

Le trail des 7 Laux

Passage des participants et animations de 9h à 12h.

AOÛT

DIMANCHE 03 AOÛT • Pleynet

Les 7 Laux ludiques

Tout l'après-midi la faucheuse infernale et close-up magie. En soirée la tête dans les étoiles, ateliers et observation du ciel.

En accès libre. Dès 14h

DIMANCHE 10 AOÛT • Pleynet

Rendez-vous sport

Le parcours des givrés, les vélos rigolos et le défi biathlon

Sur inscription.

SAMEDI 9 AOÛT • Pleynet

La Récré des Mômes

Après-midi récréative : jeux en bois, élastique géant, maquillage pour enfants, ballons sculptés, spectacle pour clôturer la journée.

En accès libre. Dès 14h30

VEN. 22 > DIM. 24 AOÛT • Pleynet

Échappée Belle Ultra Trail

13^e édition de la traversée de Belledonne avec 5 parcours de 152 et 92 km, Skyrace® du Rocher Blanc.

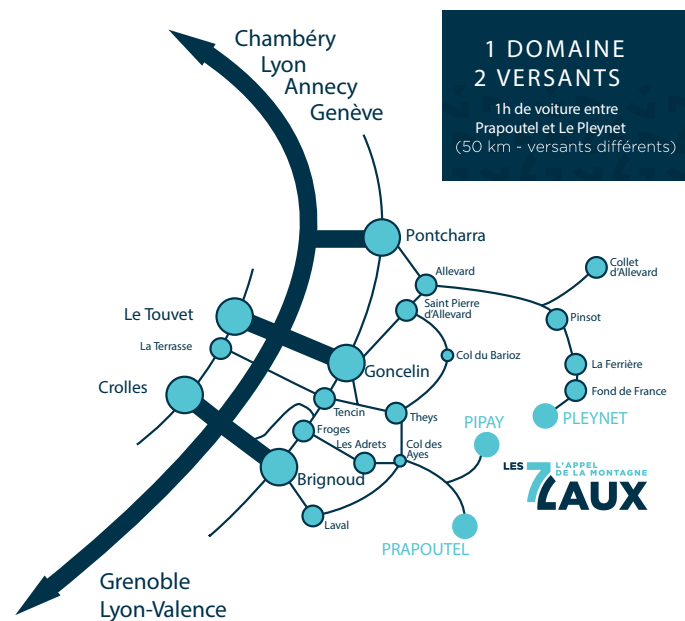
Pour plus d'informations :
lechappeebelledonne.com

LES AGENTS ÉCONOMIQUES VOUS CHOUCHOUTENT

Concerts, tournois... découvrez les animations concoctées par les commerçants et associations dans le programme hebdomadaire.



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

ATTENTION !

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

CHÈQUE LOCAL 100% GRÉSIVAUDAN

+ PRATIQUE, + ÉCONOMIQUE



Profitez des activités des 7 Laux avec un moyen de paiement différent et avantageux ! Simple, facile, non nominatif et pré-payé, le chéquier permet également d'accéder aux activités à tarif préférentiel.

Renseignements & acquisition chez nos partenaires.
Plus d'infos sur le-gresivaudan.fr/1501-cheque-local-gresivaudan.htm

Accès à de nombreuses activités : télésiège, VTT, tir à l'arc, mini-golf, accrobranche, espace aquatique, wiz luge, chiens de traîneaux,, etc.



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

**BUREAU
D' INFORMATION
TOURISTIQUE
DU PLEYNET**

Maison du Pleynet
38580 Le Pleynet / Les 7 Laux
Tél.: 04 76 08 75 16
office.les7laux@les7laux.info

Ouvert du 06/07 au 31/08/2024,
tous les jours
de 9 h 30 à 12 h 30
et de 14 h à 17 h 30

**BUREAU
D' INFORMATION
TOURISTIQUE
DE PRAPOUTEL**

40, Allée des Terrasses
38190 Prapoutel / Les 7 Laux
Tél. : 04 76 08 17 86
office.les7laux@les7laux.info

Ouvert au public tous les jours
de 9 h à 12 h 30
et de 14 h à 17 h 30

**MAISON
DE LA NATURE**

Fond de France
38580 - Haut Bréda
Tél. : 04 76 98 56 61
office.les7laux@les7laux.info

Ouverte du 05/07 au 31/08/2025,
tous les jours sauf le mercredi
de 9 h 30 à 12 h 30
et de 14 h à 17 h 30

