



# VTT DE DESCENTE

## LES ITINÉRAIRES

NOM	N°	NIV.	DIST.	PT HAUT	PT BAS	DÉNIV.
LIAISON OR'AN-JINA		◆				
OR'ANJINA	1	◆	1,69 km	1575 m	1395 m	180 m
INITIATION	2	◆	0,1 km	1355 m	1345 m	10 m
JASSE	3	◆	2,54 km	1975 m	1652 m	323 m
BEL'DINA	4	◆	1,32 km	1652 m	1439 m	213 m
ADRETS-NALINE	5	◆	0,34 km	1379 m	1349 m	30 m
HARD'OISIÈRE	6	◆	0,89 km	1690 m	1465 m	225 m
MARRON	7	◆	1,75 km	1651 m	1376 m	275 m
LA CRÈTE	8	◆	1,89 km	1975 m	1742 m	233 m
MINI SHORE	9	◆	0,1 km	1378 m	1369 m	9 m
CORTILLET	10	◆	1,29 km	1575 m	1379 m	196 m
BLOODY ROCK	11	◆	0,54 km	1876 m	1761 m	115 m
BLOODY ROOTS	12	◆	1,24 km	1656 m	1408 m	248 m
CHÈVRE SHORE	13	◆	0,9 km	1575 m	1379 m	196 m
PSYCHO PAT	14	◆	0,82 km	1660 m	1465 m	195 m
ABS'INTHE	15	◆	0,44 km	1530 m	1425 m	105 m

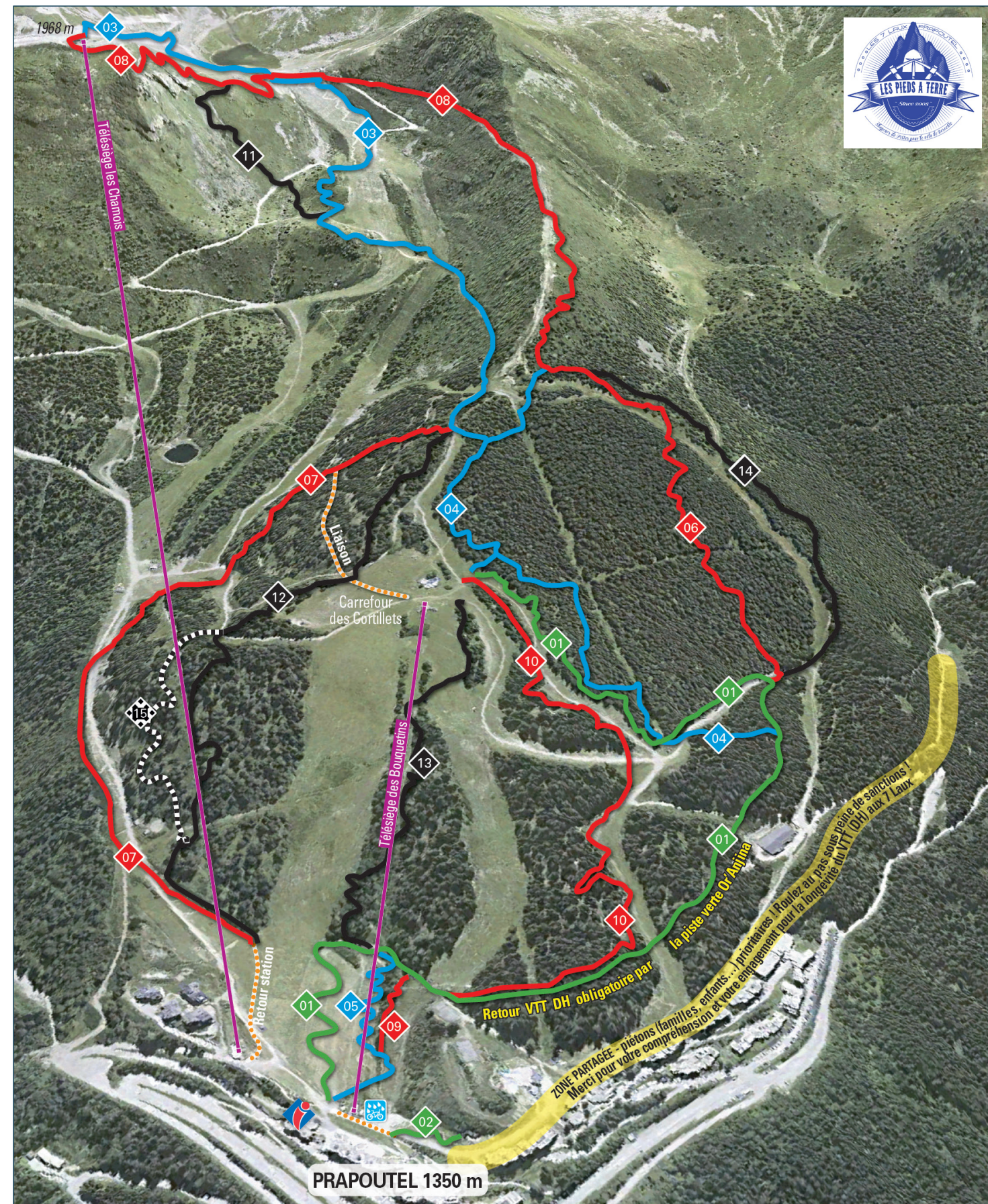
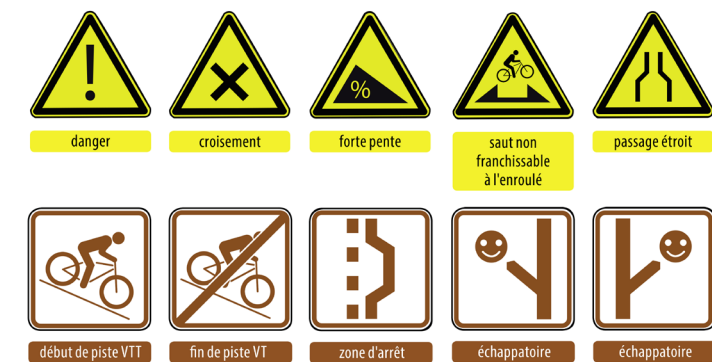
## CLASSEMENT DES PISTES DE DESCENTE

Les pistes de descente VTT sont classées en 5 couleurs selon leur niveau de difficulté technique en fonction :

- > de leur tracé topographique (pente, nature du terrain...)
- > des obstacles à franchir (saut, cassure...)

- Piste très facile
- Piste facile
- Piste difficile
- Piste très difficile
- Piste élite

## BALISAGE DES PISTES VTT DE DESCENTE



PLANS VTT  
LES 7 LAUX



LES 7 LAUX

LES7LAUX.COM

BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE  
SEM TÉLÉPHÉRIQUES DES 7 LAUX  
Prapoutel - Pipay  
Tél. 04 76 08 17 86

Le Playnet  
Tél. 04 76 08 75 16

SECOURS  
Tél. 112

MÉDECIN PRAPOUTEL  
Tél. 04 76 08 19 60



RETROUVEZ-NOUS ET PARTAGEZ VOTRE EXPÉRIENCE  
#LES7LAUX  
7laux  
Les7laux



ACHAT & RECHARGEMENT DE FORAITS  
Conservez et rechargez votre forfait sur le site [les7laux.com](http://les7laux.com)

## OUVERTURE DES TÉLÉSIÈGES DU DOMAINE DE VTT DE DESCENTE

Le télésiège des Chamois et le télésiège des Bouquetins fonctionnent en alternance, tous les jours durant la saison estivale, et les week-ends d'avant et d'arrière-saisons (mai, juin, septembre, octobre), en fonction des conditions météo.

## RECOMMANDATIONS

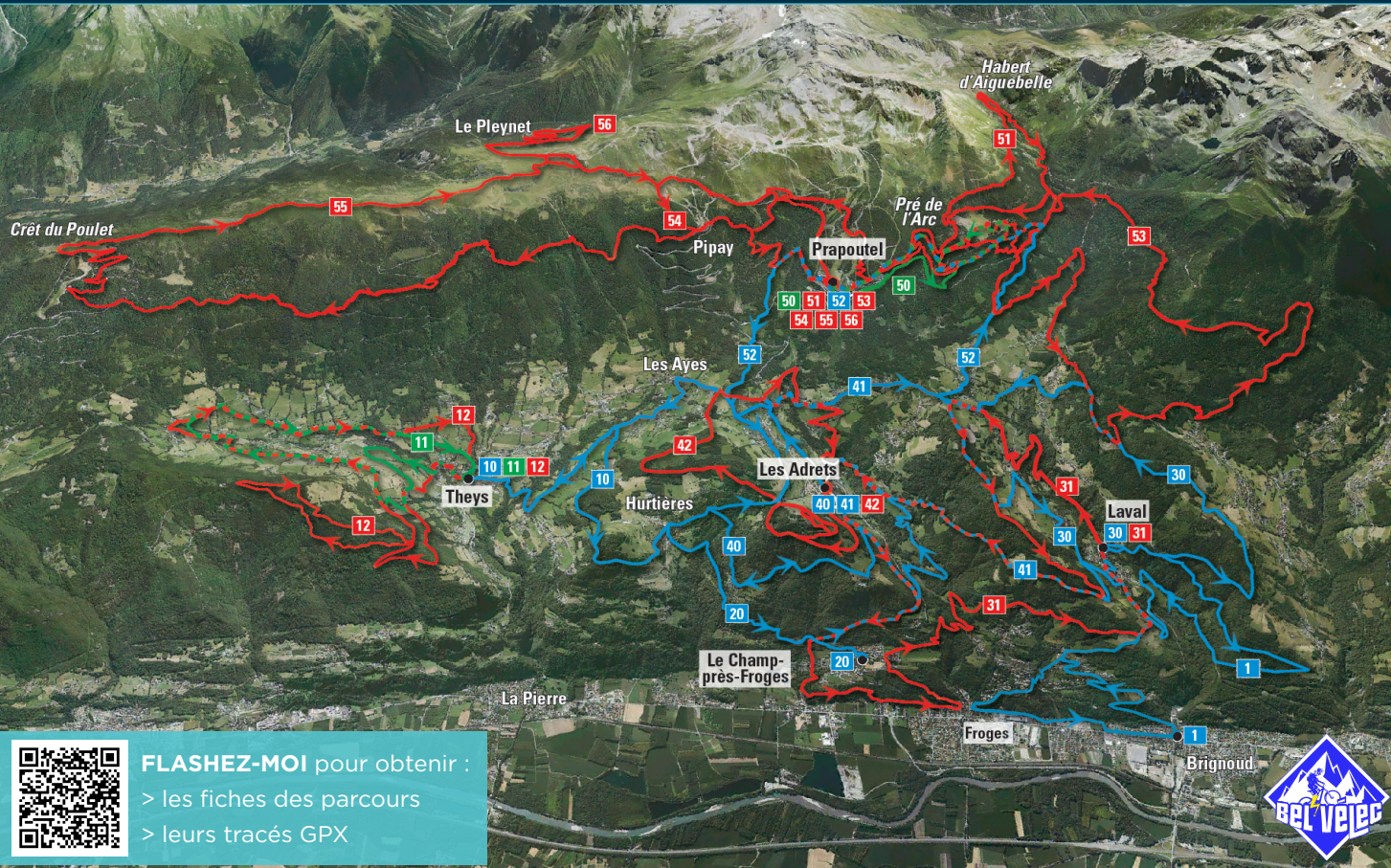
1. Pour la pratique du VTT de descente, un casque intégral, une paire de gants et des protections adaptées sont fortement recommandés.
2. Lorsque vous empruntez une piste de descente VTT pour la première fois, il est recommandé d'adapter votre vitesse pour assimiler au mieux le tracé et repérer les différents passages techniques.
3. Ne tentez pas de figures inconsidérées.

4. Modérez votre allure en fonction de la fréquentation et de la visibilité du terrain.
5. Le pratiquant situé devant ou en aval est toujours prioritaire.
6. Ne pas s'arrêter sur le parcours, stationnez en dehors du tracé ou utilisez les aires d'arrêt autorisées.
7. Pour croiser ou dépasser, signalez votre présence (sonnette...), ralentissez, respectez une distance de sécurité, passez au pas ou arrêtez-vous.

# VTT XC & VTT AE

## ESPACE BEL'VELEC

Ensemble de 17 parcours VTT cross-country (ou XC) représentant près de 300 km et 11 273 m de dénivelé positif cumulé. Bel'Velec s'étend sur la station des 7 Laux (Prapoutel, Pipay, le Pleyinet) et les villages des balcons de Belledonne en contrebas : Theys, Hurtières, Le Champ-près-Frogès, Laval, Les Adrets et Brignoud. Il y en a pour tous les niveaux même les plus débutants. Pour les moins affûtés physiquement, le VTT à Assistance Electrique (VTT AE) vous permettra de vous faire plaisir et profiter des paysages malgré le dénivelé bien présent dans notre massif de Belledonne !



FLASHEZ-MOI pour obtenir :  
 > les fiches des parcours  
 > leurs tracés GPX

### LES ITINÉRAIRES

N°	DIST.	DURÉE VTT	DURÉE VTT AE	DÉNIV.	PT BAS	PT HAUT
1	17,35 km	1h45	1h15	635 m	226 m	666 m
10	14,4 km	1h30	1h10	475 m	596 m	950 m
11	11,9 km	1h20	1h	335 m	623 m	921 m
12	18,45 km	2h	1h30	683 m	623 m	1123 m
20	10,4 km	1h40	1h15	509 m	387 m	769 m
30	14,9 km	1h40	1h15	626 m	584 m	1010 m
31	26 km	3h	2h15	1030 m	248 m	1012 m
40	13,6 km	1h40	1h15	468 m	540 m	915 m
41	14,3 km	1h25	1h05	468 m	598 m	1027 m
42	13,4 km	1h45	1h15	552 m	703 m	1027 m
50	8,6 km	0h45	0h35	187 m	1320 m	1350 m
51	18,9 km	2h40	1h55	753 m	1384 m	1736 m
52	15,6 km	2h20	1h45	632 m	866 m	1425 m
53	31,5 km	3h	2h15	1140 m	908 m	1446 m
54	10,6 km	1h20	1h	492 m	1290 m	1774 m
55	33 km	4h	3h	1188 m	1290 m	1913 m
56	21,3 km	2h45	2h	1100 m	1334 m	1920 m

### BALISAGE SUR LE TERRAIN

Les différents circuits sont repérés par des numéros. Ils sont classés en fonction de leur difficulté par la couleur des numéros :

- Très facile
- Facile
- Difficile
- Très difficile

**Direction à suivre**

8 — numéro du parcours VTT et difficulté VTT

⚡ — difficulté VTT AE du même parcours

**LIAISON** — Liaison

**Prudence ralentir** — Prudence ralentir

**Fausse route** — Fausse route

# RECOMMANDATIONS

- Respectez les autres usagers**  
Cédez le passage aux randonneurs et aux cavaliers ; maîtrisez votre vitesse en toute circonstance.
- Respectez le sentier**  
Ne coupez pas les virages. Ne créez pas de nouvelles traces.
- Respectez la faune et la flore.**  
Ne laissez ni trace, ni déchet.
- Respectez les activités pastorales et agricoles.**  
Contournez prudemment les troupeaux.
- Respectez les propriétés privées**  
Ne roulez que sur des sentiers ouverts et autorisés.
- Le port du casque est obligatoire.** Le port de gants et de protections individuelles est fortement recommandé.
- Empruntez uniquement les modules à votre niveau.**

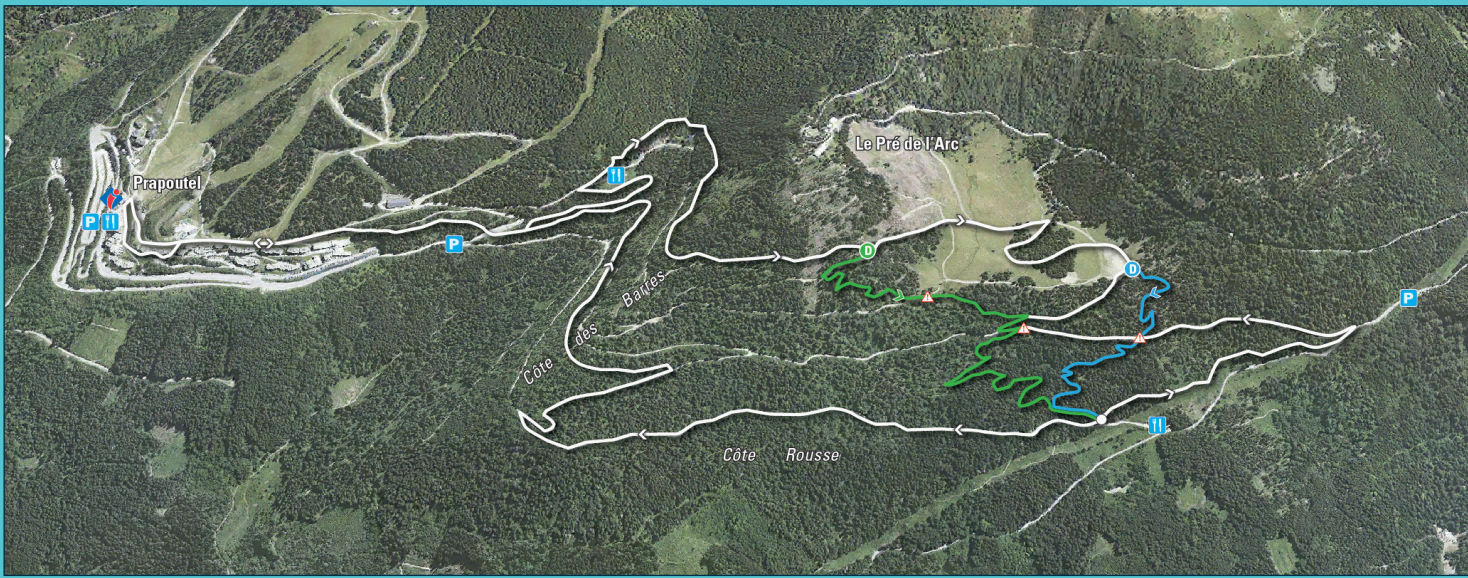


## BIK'ARC TRAIL CENTER

Espace spécialement pensé pour le plaisir de VTT comprenant des tracés pensés pour offrir un maximum de plaisirs et de sensations lorsque vous êtes au guidon de votre VTT. Vous vous amusez sur les zones ludiques d'apprentissage. Les parcours sont équipés de manière à créer des rythmes et offrir des mouvements de terrain assez rarement présents sur des pentes naturelles.

### Rappel

- L'accès est autorisé à l'ensemble du public, sous la responsabilité individuel de chacun,
- les enfants de moins de 10 ans doivent être accompagnés par des adultes responsables qui veillent à la sécurité,
- les utilisateurs doivent posséder une assurance individuelle en RC,
- l'utilisation de nuit est interdite.



### LES ITINÉRAIRES

NOM	NIV.	DIST.	PT HAUT	PT BAS	DÉNIV.
GREEN PISTE	◆	1,7 km	1413 m	1235 m	160 m
WILD BERRIES	◆	1,2 km	1358 m	1235 m	100 m

### BALISAGE SUR LE TERRAIN

Les différents circuits sont repérés par des numéros. Ils sont classés en fonction de leur difficulté par la couleur des numéros :

- Très facile
- Facile

## EXPLOREZ LES 2 VERSANTS



Reliez **Prapoutel** et le **Pleyinet** en moins d'une heure grâce au VTT à Assistance Electrique (Bel'Velec n°56) et profitez des activités de toute la station. Locations auprès d'Easy Rider, La Grange et Intersports Les Ayes (Prapoutel).

