

Bienvenue au domaine nordique de Tréminis

Au pied du Grand Ferrand, découvrez « la perle du Trièves », Tréminis ses 4 hameaux et ses sentiers en forêt. Munis de vos raquettes vous marchez long des itinéraires balisés en toute sécurité, dans une nature préservée. Les bénévoles du foyer de ski de fond vous conseillent et louent du matériel tant pour le ski nordique que pour la randonnée raquette. L'ambiance est familiale, le terrain propice à la découverte de la montagne enneigée comme à la pratique sportive dans un cadre sauvage.

Contacts utiles

INFORMATIONS
04 76 34 71 96
www.stationtreminis.unblog.fr



isère Le Conseil général de l'Isère
et les stations iséroises
œuvrent ensemble pour vous proposer
520 km d'itinéraires de raquettes
à neige balisés et sécurisés.



Les stations de l'Isère : 131 itinéraires

Massif	Num.	Station	Circuits	Km
Belledonne	1	Chamrousse	4	15
	2	Le Barioz	5	11
	3	Les 7 Laux	6	27
Chartreuse	4	St-Bernard - Col de Marcieu	1	6
	4	St-Pancrasse - Col du Coq	2	15
	4	St-Hilaire du Touvet	3	8
	5	Sarcenas - Col de Porte	2	6
	5	Le Sappey en Chartreuse	5	36
	6	St-Christophe/Guiers - La Ruchère	4	33
	7	Saint-Pierre de Chartreuse	10	51
	8	Saint-Pierre d'Entremont	3	12
Oisans	9	Col d'Ornon	7	20
	10	L'Alpe d'Huez	11	35
	11	L'Alpe du Grand Serre	5	35
Sud Isère	12	Les Signaroux	3	14
	13	Tréminis	6	31
Vercors	14	Autrans-Méaudre	17	127
	15	Col de l'Arzelier	6	25
	16	Esp. Nordique du Haut Vercors	10	60
	17	Gresse en Vercors	10	48
	18	Lans en Vercors	4	21
	19	Les Coulmes	7	23

Règles de sécurité

- > Vous empruntez ces parcours sous votre propre responsabilité. Choisissez l'itinéraire adapté à votre capacité physique et technique. En cas de doute, privilégiez les sorties encadrées par des professionnels.
- > Renseignez-vous sur les conditions météorologiques avant de partir. En cas de mauvais temps, reportez votre sortie.
- > 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.

Prévention des avalanches

La stabilité du manteau neigeux est très variable, renseignez-vous sur le risque d'avalanches auprès du service des pistes et respectez les consignes de sécurité.



risques 1 et 2 : faible et limité
risques 3 et 4 : fort et marqué
risque 5 : très fort

Météo et secours

- > Météo des neiges : 08 99 71 02 38
- > Secours en montagne : 112

13

Tréminis
Domaine nordique
de Tréminis
[Sud Isère]

C'est en
isère

Plan des itinéraires de raquettes à neige



Une idée de sortie raquette sans voiture ?

Mountain Wilderness et Camptocamp vous proposent la plus grande base de données européenne en faveur de la mobilité douce et de l'écotourisme en montagne.

RENSEIGNEMENTS Consulter le site changerdapproche.org

Signalétique et balisage

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

Difficile

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

Très difficile

distance > 12 km
dénivelé > 500 m

Balisage indiquant la direction à suivre entre les carrefours



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



Recommandations

- > Restez sur les itinéraires de raquettes à neige balisés.
- > Quand les itinéraires sont communs aux pistes de ski de fond, respectez l'espace skating et les traces parallèles réservées à l'alternatif. Merci de marcher en file indienne en bord de piste.
- > Ne laissez aucun déchet sur place.
- > Respectez la propriété privée.

Sorties accompagnées

Les circuits présentés sur cette carte ne sont qu'une sélection parmi les possibilités de randonnée qu'offre la station. Des professionnels, 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 et du patrimoine. Leurs conseils vous permettront de découvrir une nature préservée en toute sécurité. Renseignez-vous auprès des offices de tourisme.



Domaine nordique de Tréminis

Nom de l'itinéraire	N°	Longueur	Dénivelé	Durée
Les Sagnes	1	2 km	150 m	1 à 2 h
Le Châtelet	2	3,1 km	100 m	1 à 2 h
Col de Mens	3	3,7 km	200 m	2 à 3 h
Les Gravelles	4	3,8 km	170 m	2 à 3 h
Le Petit Bois	5	7,5 km	460 m	4 à 5 h
Col de La Croix	6	11,2 km	610 m	6 à 7 h

- Itinéraire facile  Itinéraire moyen 
- Itinéraire difficile  Itinéraire très difficile 
- Numéro et sens de l'itinéraire   Circulation en double sens 
- Point départ des itinéraires   Parking 
- Point information  Location de raquettes 
- Foyer de fond  Table de pique-nique 
- Refuge  Point de vue 



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 ne remplacent pas la responsabilité des auteurs et éditeurs. Vous évoluez en milieu naturel, restez vigilants et responsables.

MOGOMA © 2014

