



www.station-treminis.unblog.fr

04 76 34 71 96  
INFORMATIONS



### Contacts utiles

Au pied du Grand Ferrand, découvrez « la perte du Trièves », Tréminis ses 4 hameaux et ses sentiers en forêt. Munis de vos raquettes vous marchez le long des itinéraires balisés en toute sécurité, dans une nature préservée. Les bénévoles du foyer de ski de fond vous conseillent et jouent 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.

### de Tréminis

### Bienvenue au domaine nordique

## isère LE DÉPARTEMENT de l'Isère et les stations iséroises

œuvrent ensemble pour vous proposer 770 km d'itinéraires de raquettes à neige balisés et sécurisés.



### Les stations de l'Isère : 150 itinéraires

| Massif     | Num. | Station                         | Circuits | Km  |
|------------|------|---------------------------------|----------|-----|
| Belledonne | 1    | Chamrousse                      | 7        | 40  |
|            | 2    | Le Barioz                       | 5        | 11  |
|            | 3    | Le Collet l'Alleverd            | 5        | 17  |
|            | 4    | Les 7 Laux                      | 6        | 33  |
| Chartreuse | 5    | St-Bernard - Col de Marcieu     | 1        | 6   |
|            | 5    | St-Pancrasse - Col du Coq       | 2        | 15  |
|            | 5    | St-Hilaire du Touvet            | 3        | 8   |
|            | 6    | Sarcenas - Col de Porte         | 2        | 4   |
|            | 6    | Le Sappey en Chartreuse         | 5        | 33  |
|            | 7    | St-Christophe/Guiers-La Ruchère | 4        | 33  |
| Oisans     | 8    | Saint-Pierre de Chartreuse      | 10       | 51  |
|            | 9    | Saint-Pierre d'Entremont        | 3        | 16  |
|            | 10   | Col d'Ornon                     | 7        | 20  |
|            | 11   | L'Alpe d'Huez                   | 11       | 35  |
| Sud Isère  | 12   | L'Alpe du Grand Serre           | 5        | 25  |
|            | 13   | Les Signaroux                   | 3        | 14  |
| Vercors    | 14   | Tréminis                        | 6        | 31  |
|            | 15   | Autrans-Méaudre                 | 17       | 127 |
|            | 16   | Chichilianne                    | 5        | 15  |
|            | 17   | Col de l'Arzelier               | 6        | 25  |
| Vercors    | 18   | Esp. Nordique du Haut Vercors   | 13       | 107 |
|            | 19   | Gresse en Vercors               | 8        | 40  |
|            | 20   | Lans en Vercors                 | 8        | 31  |
|            | 21   | Les Coulmes                     | 8        | 33  |

### 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.
- > Sur les itinéraires, des balises repères de A à D vous permettent de vous localiser sur le plan.

### 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.



### Météo et secours

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

14

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](http://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 pratiquants (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 |
| 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 
- Número et sens de l'itinéraire   Circulation en double sens 
- Point départ des itinéraires   Balise repère 
- Point information  Parking 
- Foyer de fond  Location de raquettes 
- Refuge  Table de pique-nique 
- 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 n'engagent pas la responsabilité des auteurs et éditeurs. Vous évoluez en milieu naturel, restez vigilants et responsables.

MOCOMA © 2015

