



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 DÉPARTEMENT
Le Département de l'Isère et les stations iséroises œuvrent ensemble pour vous proposer 747 km d'itinéraires de raquettes à neige balisés et sécurisés.



Accès aux sites

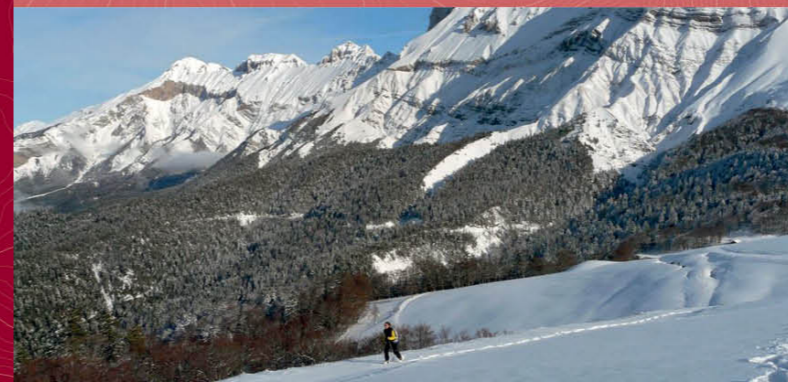
- > États des routes, transports en commun, co-voiturage, vélo... retrouvez toutes infos déplacements en Isère sur l'appli et le site internet [itinisere](http://itinisere.fr)
- > Des idées de sorties outdoor sans voiture : changerdaproche.org



ISÈRE OUTDOOR
Retrouvez les tracés et informations des itinéraires raquettes à neige sur l'appli mobile Isère Outdoor.

- > Géolocalisation en direct sur le tracé du parcours.
- > Plusieurs fonds de cartes au choix dont IGN (connexion internet obligatoire).
- > Téléchargement des données et des fonds de carte pour une utilisation hors ligne (par activité ou par territoire) et téléchargement des GPX.
- > Sélection de l'itinéraire le plus adapté grâce aux filtres (distance, dénivelé, secteur géographique...).
- > Possibilité de signaler un problème et de commenter les itinéraires.
- > Outil « se rendre au départ » qui permet de repérer le point de départ.

> Egalement accessible sur isereoutdoor.fr



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.
- > 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.
- > **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.**

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
- > Secours en montagne : 112



14

ALPES
ISÈRE

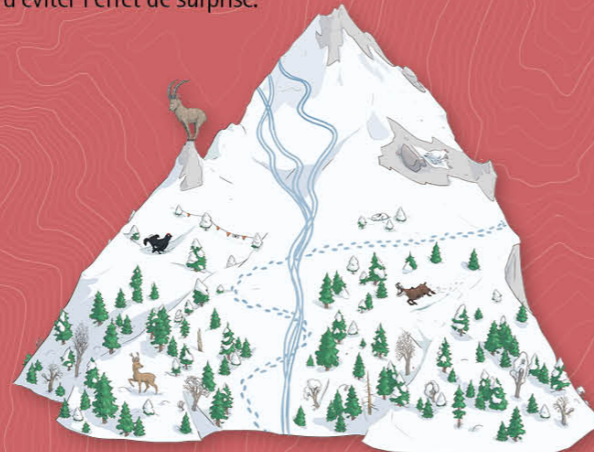
Tréminis
Domaine nordique de Tréminis
[Sud Isère]

Plan des itinéraires de raquettes à neige

Dérangement hivernal

Pour mieux préserver la faune sauvage l'hiver :

- > **Privilegions les itinéraires balisés** : sur les sols enneigés, restons sur les sentiers balisés.
- > **Evitons de sortir avec un chien ou tenons-le en laisse.**
- > **Respectons les zones d'hivernage des animaux** : les combes nord, les crêtes déneigées 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



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)



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
 Numéro 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
 0 500 m Nord

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.

MOGOMA © 2020



L'application Suricate permet de signaler les problèmes que vous rencontrez quand vous pratiquez un sport de nature (erreur de balisage, besoin de sécurisation, conflit d'usage...), n'hésitez pas à l'utiliser.

