



5 BONNES RAISONS DE VENIR DÉCOUVRIR L'Ut4M

L'Ut4M by FitnessBoutique est sans conteste l'épreuve française la plus populaire après l'UTMB. Pour sa 6e édition, le "Trail des Alpes" continue de s'appuyer sur un terrain de jeu extraordinaire et sur des nouveautés toujours plus nombreuses pour satisfaire les 4 000 participants et leurs accompagnateurs.

1 - L'UT4M, UN TERRAIN DE JEU EXTRAORDINAIRE ET MAGNIFIQUE

L'Ut4M c'est à l'origine une ville, Grenoble, entourée par 4 massifs : le Vercors, l'Oisans, Belledonne et la Chartreuse. 6 ans plus tard, le « Trail des Alpes » reste fidèle à son terrain de jeu préféré en le mettant encore davantage en valeur.

Le Vercors sera le premier massif emprunté avec un départ encore plus ancré dans la nature au sein du Parc de Seyssins. L'Ut4M 160 Challenge, 40 Vercors et 20 Vercors partiront depuis ce nouveau site. L'Ut4M 160 Xtrem s'élancera aussi depuis le pied du Vercors à 16H le 24 août sur les sentiers de la plus grande réserve naturelle de France Métropolitaine.

Les coureurs du Challenge et de l'Xtrem prendront ensuite la direction de l'Oisans et du Parc National des Écrins, véritable joyau dominé par le terrible Taillefer culminant à 2 857 mètres. Il offre un panorama exceptionnel du Mont-Blanc au Mont Ventoux.

Pour la deuxième moitié de course, les traileurs devront affronter les pentes terribles de Belledonne et de son Pic situé à 2 978 mètres d'altitude. Du mur de Rioupéroux en passant par la Croix de Chamrousse et le refuge de la Pra, il faudra être téméraire pour rejoindre Saint-Nazaire-Les-Eymes.

Le dernier massif, la Chartreuse, emmènera les

participants à la découverte des mystères de la Dent de Crolles et des falaises sur lesquelles les lumières du soleil viennent rayonner pour offrir un spectacle exceptionnel.

Quand 4 massifs, une ville et 4 000 participants se rencontrent, c'est toute l'Isère qui est en éruption !

2 - UNE ÉPREUVE QUI SE RENOUVELLE CHAQUE ANNÉE

Après avoir démocratisé l'Ultra trail en proposant de réaliser 160 km en 4 jours, l'Ut4M by FitnessBoutique continue de se renouveler pour offrir toujours plus de plaisir et de sensations aux participants !

Cette année, ce sont les coureurs moins endurants qui sont mis à l'honneur avec des distances courtes pour découvrir le Vercors et la Chartreuse sur 20 km.

Une course encore plus courte sur 10 km au sein de Grenoble permettra aux coureurs de parcourir la ville sous toutes ses coutures depuis l'hyper centre et jusqu'aux grottes de Mandrin.

Pour accompagner cette évolution, l'organisation a également souhaité intégrer pleinement Grenoble dans le développement de la course en proposant une nouvelle base de vie sur le parvis François Mitterrand devant le Musée de Grenoble.

Enfin, les grands départs du 160 Challenge et du 160 Xtrem se feront depuis le Parc de Seyssins que les traileurs rejoindront gratuitement en Tram pour un départ encore plus en adéquation avec la nature.

3 - UN CHALLENGE SPORTIF ET CONVIVAL

De 10 km à 160 km, l'Ut4M by FitnessBoutique a forcément le format de course qui conviendra à chacun. L'épreuve grenobloise propose ainsi 12 courses et une multitude de combinaisons possibles entre des épreuves de 100, 40, 20 ou 10 km.

Si l'Ut4M 160 Xtrem est plutôt réservé à l'élite, l'Ut4M 160 Challenge est un excellent moyen de se mesurer aux 4 massifs et d'exploiter ses qualités pour figurer dans un des nombreux classements (scratch, général, grimpeur, sprinteur, féminine). Cette course permet aussi de profiter de plages de repos chaque soir avant de repartir le lendemain. Cette formule est propice aux rencontres et à la solidarité, notamment lors de passage compliqué en course mais aussi lors de moments plus joyeux. Le camp de base est aussi le lieu de nombreux instants de partage et d'échange conviviaux.

Pour celles et ceux qui préfèrent prendre leur temps et découvrir un massif en particulier, les 40 kilomètres proposés chaque jour sont un bon moyen de se mesurer aux terrains proposés.

Les nouvelles courses de 20 et 10 km sont enfin l'assurance de découvrir l'univers du trail, de ses codes et de son ambiance exceptionnelle tout au long du parcours et au camp de base.

Et pour aller plus loin dans la solidarité, l'Ut4M by FitnessBoutique accueille cette année l'association Everest en Sable pour permettre à des personnes autrement capables de réaliser leur rêve de trail en prenant chaque jour le départ de l'Ut4M 160 Challenge à bord d'une jolette.

4 - UN LABORATOIRE À CIEL OUVERT

Pour la première fois sur un trail, un laboratoire grandeur nature va étudier la fatigue et la récupération sur plus de 90 coureurs. Ce projet fait partie de la Chaire de recherche "Montagne, Altitude, Santé" de la Fondation Université Grenoble Alpes et a pour but de développer la connaissance scientifique et

technique dans le domaine du trail.

Sous la houlette du laboratoire HP2 de l'Université Grenoble Alpes et de l'Unité Sports Pathologies du CHU de Grenoble, les recherches seront coordonnées par Samuel Vergès, chercheur INSERM et physiologiste de l'exercice. Lors de l'Ut4M 2018, il étudiera avec une équipe d'une douzaine de chercheurs les différentes composantes de la fatigue développée pendant l'épreuve ainsi que sa récupération dans les jours qui suivent. La Chaire "Montagne, Altitude, Santé" regroupe une équipe scientifique et des mécènes (industriels du domaine, etc.) dans le but d'accroître la connaissance scientifique et technique dans l'univers du trail sous tous ses aspects (physiologique, biomécanique, technologique, psychologique, sociétal...) et de développer une plateforme de recherche et d'innovation en s'appuyant sur des coureurs volontaires qui seront au départ des différentes courses de l'Ut4M by FitnessBoutique.

5 - DES BÉNÉVOLES FIDÈLES ET DEVOUÉS

L'Ut4M by FitnessBoutique tire sa force de son organisation. Menée de main de maître par Sebastien Accarier, l'épreuve grenobloise bénéficie d'un réseau de bénévoles exceptionnel pour accompagner les participants lors de leur séjour sur l'Ut4M.

Plus de 800 personnes se relaient jours et nuits pour permettre à l'ensemble des concurrents de bénéficier des mêmes conditions de course.

Ravitaillement, traçage, suivi des coureurs, prise en charge à l'arrivée et même soins médicaux, chacun donne de son temps et de ses compétences pour offrir une expérience de course inégalable à plus de 4 000 participants.

Ces bénévoles, poumon de l'organisation depuis 6 ans, donnent le meilleur d'eux-mêmes pour permettre à l'Ut4M de figurer en tête des courses pour son image selon un sondage AEUG.

Nous sommes à votre disposition pour toute demande de reportage, d'interview ou de visuel.