

DOSSIER  
DE PRESSE  
ÉDITION  
2018



© Andy Bryant, Maccho Grez

22|26  
AOÛT  
2018

ULTRA  
TOUR  
DES 4  
MASSIFS  
**Ut4M**  
by  
FITNESS  
BOUTIQUE





**« FIXEZ-VOUS DES OBJECTIFS,  
ENTRAÎNEZ-VOUS DUR EN METTANT  
TOUTES LES CHANCES DE VOTRE CÔTÉ,  
LA VICTOIRE EST AU BOUT ! »**

Générateur de motivation depuis 1999, FitnessBoutique est une marque française, née à Voiron dans les Alpes. Elle est une des rares marques dans le monde à proposer une offre de fitness globale : équipements (cardio et musculation), nutrition, vêtement et coaching.

Créée par 4 copains, passionnés et engagés, FitnessBoutique développe le « Global Athletic lifestyle », un style de vie inspirant pour une nouvelle génération d'athlètes, à la recherche d'équilibre, d'esthétisme et de performance.

FitnessBoutique s'engage à créer des produits innovants et responsables qui respectent à 100 % sa charte qualité. La marque utilise des matières premières de haute qualité pour produire des compléments alimentaires performants et efficaces en utilisant les dernières technologies de formulation.

C'est un ADN commun qui a fait naître l'union entre FitnessBoutique et l'Ut4M, événement incontournable dans la capitale des Alpes. FitnessBoutique et l'Ut4M rassemble les athlètes autour d'un objectif commun : la performance. Situé entre ville et montagne, les coureurs évoluent au cœur de quatre massifs aux

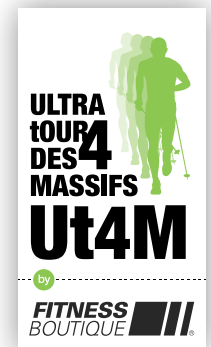
paysages majestueux sans quitter la ville des yeux. Un modèle unique pour relever des défis. De 10 km à 160 km, presque 80 combinaisons possibles pour que chacun puisse y trouver son compte, de junior à l'élite !

Le monde du trail rassemble de nombreux sportifs et leur attentes sont nombreuses dans le domaine de la nutrition sportive et de la préparation physique. Le sportif traileur exerce un sport d'endurance et parfois même d'extrême endurance et son rythme d'entraînement exige une rigueur pour être opérationnel le jour J.

C'est dans ce contexte que FitnessBoutique intervient et donne l'opportunité aux sportifs de viser les sommets avec une gamme 100% naturelle s'inscrivant dans la philosophie du trail. Des protéines végétales, des fibres, des bons aliments, Vegan Sport est l'innovation de FitnessBoutique conçue pour le quotidien de l'athlète traileur. Elle apporte l'énergie et les nutriments essentiels 100 % naturels pour contribuer à améliorer les performances sportives d'endurance.

FitnessBoutique et l'Ut4M se rassemblent pour faire grandir l'événement et sa communauté, le tout dans un environnement sain et des produits naturels.

**Stéphane Viscuso**  
**FitnessBoutique**





- **Le Trail “à la carte”**
- **La diversité de 4 Massifs**
- **Au cœur d’une ville qui rime avec innovation**
- **Au cœur d’un territoire qui cultive la variété**
- **Accessible tous niveaux confondus**
- **Populaire car adapté à tous les publics**
- **Une véritable aventure humaine**



# L'UT4M, UN ÉVÈNEMENT UNIQUE



# À LA DÉCOUVERTE DES 4 MASSIFS

L'Ut4M offre aux coureurs et aux spectateurs les paysages majestueux, les richesses patrimoniales et historiques des 4 massifs entourant Grenoble : Vercors, Chartreuse, Belledonne et Oisans... L'été, la montagne est une destination très attractive qui permet de profiter d'un séjour à petits prix et d'une multitude d'activités !



© Andy Bryant

## ■ Belledone : majestueuse, pittoresque et sauvage

Toile de fond majestueuse de l'agglomération grenobloise, la chaîne de Belledonne s'étire du nord au sud sur une soixantaine de kilomètres entre Grenoble et Chambéry. Elle domine la vallée du Grésivaudan jusqu'à près de 3 000 m d'altitude (Pic de Belledonne 2 978 m) et offre à tous les visiteurs une variété de paysages entre vallées et sommets. Cette "sierra", brune ou blanche, orne la ville de Grenoble et la vallée du Grésivaudan d'une des plus belles parures des Alpes iséroises.

## ■ Chartreuse : un parc naturel régional

Le massif de Chartreuse a ceci de particulier qu'il est au carrefour de l'Isère et de la Savoie et cette double parenté lui donne un caractère bien trempé. À la fois abrupte avec ses falaises calcaires, le massif de Chartreuse possède aussi une douceur de vivre. Véritable paradis des photographes quand la lumière ajoute sa magie et magnifie les paysages, il l'est aussi pour les spéléologues pour qui les secrets du massif se révèlent au gré des réseaux souterrains de renommée internationale comme celui de la Dent de Crolles.



© Laure Bouchard







### ■ Vercors : une île en pleine terre

Compris entre 1 050 m et 2 341 m d'altitude, entre campagne et montagne, la diversité et l'extrême beauté de ses paysages en font un espace d'aventure unique, qui impose le respect et garantit un dépaysement total. Le Vercors c'est aussi la plus grande réserve naturelle de France métropolitaine : la Réserve des Hauts Plateaux. Avec pas moins de 17 000 ha, c'est l'un des derniers territoires non aménagés. Un lieu somptueux et privilégié, qui a plus que jamais besoin d'être protégé et respecté.

### ■ Oisans : territoire d'exception aux multiples facettes

Territoire sauvage et préservé, l'Oisans compte parmi ses trésors naturels l'un des plus grands parcs nationaux français : le Parc national des Écrins. Véritable paradis pour les amoureux de randonnée et de montagne, il offre des paysages hors du commun avec des sommets prestigieux (La Meije 3 983 m, La Barre des Écrins 4 102 m), de vastes plateaux, des vallées verdoyantes, des lacs et autres cascades...

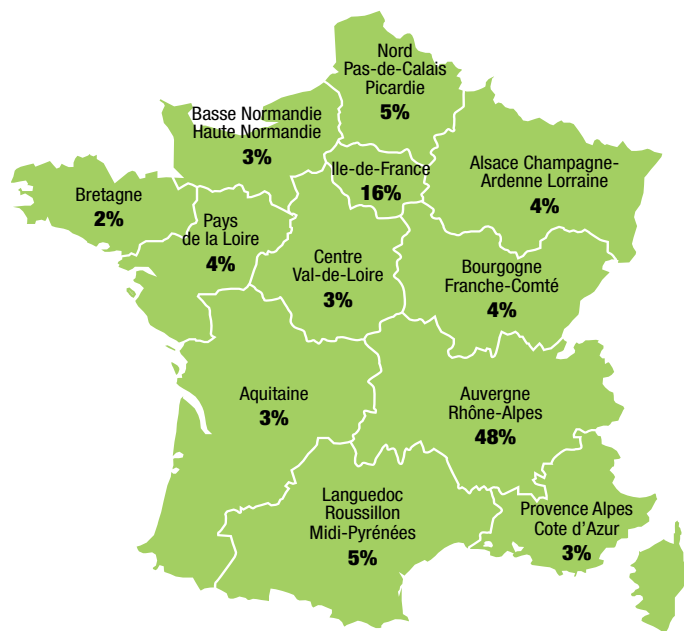
Surtout, le Taillefer offre depuis ses 2 857 m un magnifique belvédère sur les Grandes Rousses, Belledonne et le Vercors et un panorama exceptionnel, du mont Blanc au mont Ventoux.

L'Oisans se découvre à son rythme et à chaque saison, au gré de ses envies.



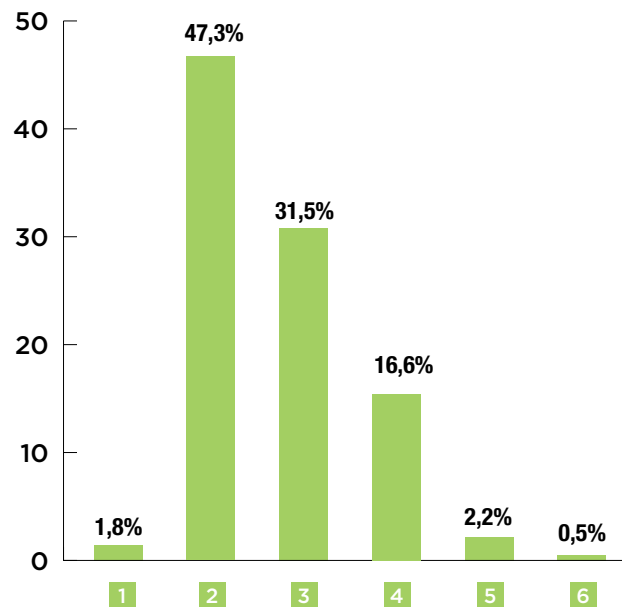
# L'Ut4M CONFIRME SON HÉGÉMONIE

Il y a 5 ans, l'Ut4M n'existait pas et c'est déjà un événement phare dans le monde du trail. Très attaché à son ancrage local et de dimension nationale, l'Ut4M continue également son développement à l'international.



## Auvergne Rhône-Alpes

Isère	64%
Rhône	13%
Haute-savoie	7%
Drôme	4%
Savoie	3%
Ain	3%
Puy-de-dôme	2%
Loire	2%
Ardèche	1%
Haute-Loire	1%
Cantal	1%
Allier	1%



- 1 **Espoir** 20 à 22 ans
- 2 **Senior** 23 à 39 ans
- 3 **Master 1** 40 à 49 ans
- 4 **Master 2** 50 à 59 ans
- 5 **Master 3** 60 à 69 ans
- 6 **Autres** (juniors et +69 ans)

Répartition par âge

## BILAN 2017

- 2 500 coureurs :  
30% d'Isérois - 50% CSP+  
4 000 coureurs attendus en 2018
- Plus de 7 000 personnes présentes
- 12% de compétiteurs étrangers représentant 32 nations : Belgique, UK, Canada, Suisse, Italie, Allemagne
- 1 course enfants "Graines de trailers" avec 4 tranches d'âge
- Plus de 30 communes traversées sur 5 territoires
- Plus de 660 bénévoles le jour J (14 000 heures de bénévolat)
- Un staff de près de 50 personnes impliquées à l'année
- Plus de 200 acteurs (secouristes, militaires, personnel technique des communes...)



# L'Ut4M BÉNÉFICIE D'UNE EXCELLENTE RÉPUTATION

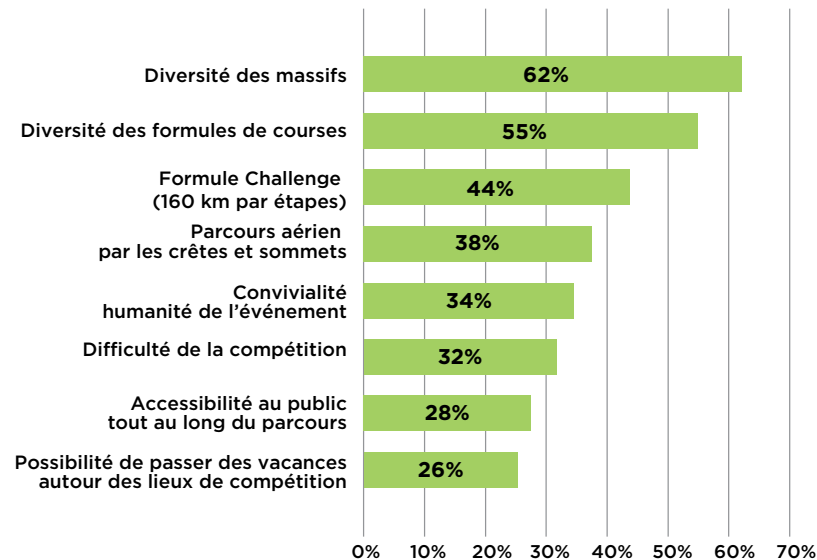
Une enquête d'opinion a été menée par l'Institut de sondage AEUG du 22 mars au 4 avril 2017 auprès de 1464 trailers.

RECOMMANDATION

99%

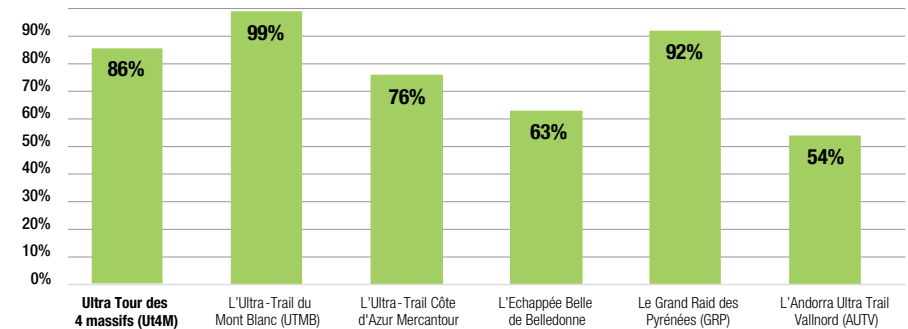


## POINTS DIFFÉRENCIANTS

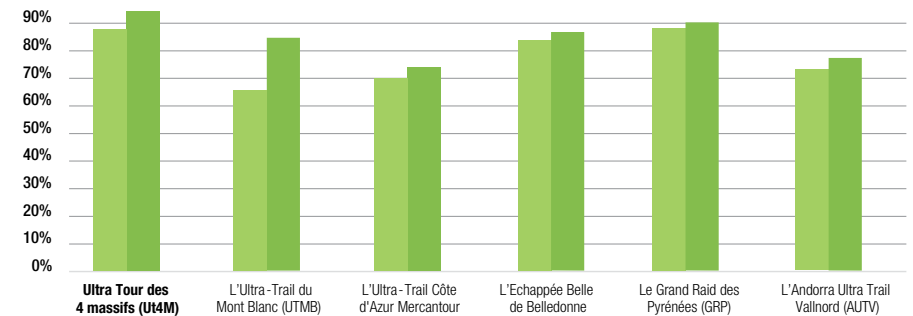


TAUX DE NOTORIÉTÉ  
86%

L'Ut4M talonne les courses historiques en terme de notoriété et creuse l'écart avec les autres courses récentes.



1 Ratio image positive/image négative 2 Image positive



BONNE IMAGE  
91%

L'Ut4M se situe en tête des courses pour son image.



# L'Ut4M a révolutionné l'Ultra Trail



## LE GRAAL, SEUL FACE À LA COURSE

La course de tous les sommets qui vous amène à travers les 4 massifs : Oisans, Belledonne, Vercors et Chartreuse.



## UNE COURSE INÉDITE PAR ÉTAPES

L'Ut4M innove en donnant accès au tracé du 160 à tous les trailers avec un Ut4M 40 par jour : classement quotidien avec remise des maillots de leader, de meilleur grimpeur et de meilleur sprinteur.  
À l'image du Tour de France™, l'Ut4M offre au trail un rendez-vous quotidien avec les médias.



## AVANT-GOÛT DU 160

Test sur la moitié de notre parcours :

- le massif de Belledonne, le plus haut et le plus escarpé de l'Ut4M,
- la Chartreuse, avec son sommet le plus haut, Chamechaude.

## L'UT4M 40, 4 FORMULES AU CHOIX



Le Vercors, c'est les maquis. C'est aussi des pâturages verts, des hauts plateaux vertigineux et le mythique Col de l'Arc. Immanquable depuis la ville...



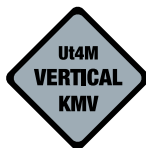
Le Taillefer, c'est comme un parfum de steppe sibérienne qui chavire vos sens, avec des lacs splendides pour ravir vos papilles.



Un itinéraire alpin varié et ponctué de lacs, accédant à l'un des sommets phares des environs grenoblois, le Grand Colon. Vertigineux !



Traversée du massif de La Chartreuse avec Chamechaude comme point culminant, lieu emblématique pour tous les amateurs de ski de randonnée.



## UN DOUBLE VERTICAL EN PROLOGUE DE L'UT4M 160 CHALLENGE

Rarement un kilomètre n'aura autant mérité son adjectif de "vertical" : avec 1000 D+ sur 2,6 Km. Les coureurs pourront se mesurer aux soldats de notre partenaire la 27<sup>e</sup> brigade d'infanterie de Montagne.

## L'UT4M 20, 2 DISTANCES COURTES



Avec les Ut4M 20 Découvertes, c'est apéritif (avec modération) et entrée. Les Ut4M 20 sont l'occasion pour tous de s'asseoir à la grande table de l'Ut4M et de festoyer avec les coureurs s'élançant sur un marathon gastronomique.



Les distances starters de l'Ut4M sont à tester avant de se lancer sur un Ut4M 40.



## LE DÉFI GRENOBLOIS

Reprendre la Bastille, les Grenoblois vont adorer. Ce trail de la vieille ville aux grottes de Mandrin est l'occasion d'admirer la vallée et tout le parcours de l'Ut4M 160 Xtrem.

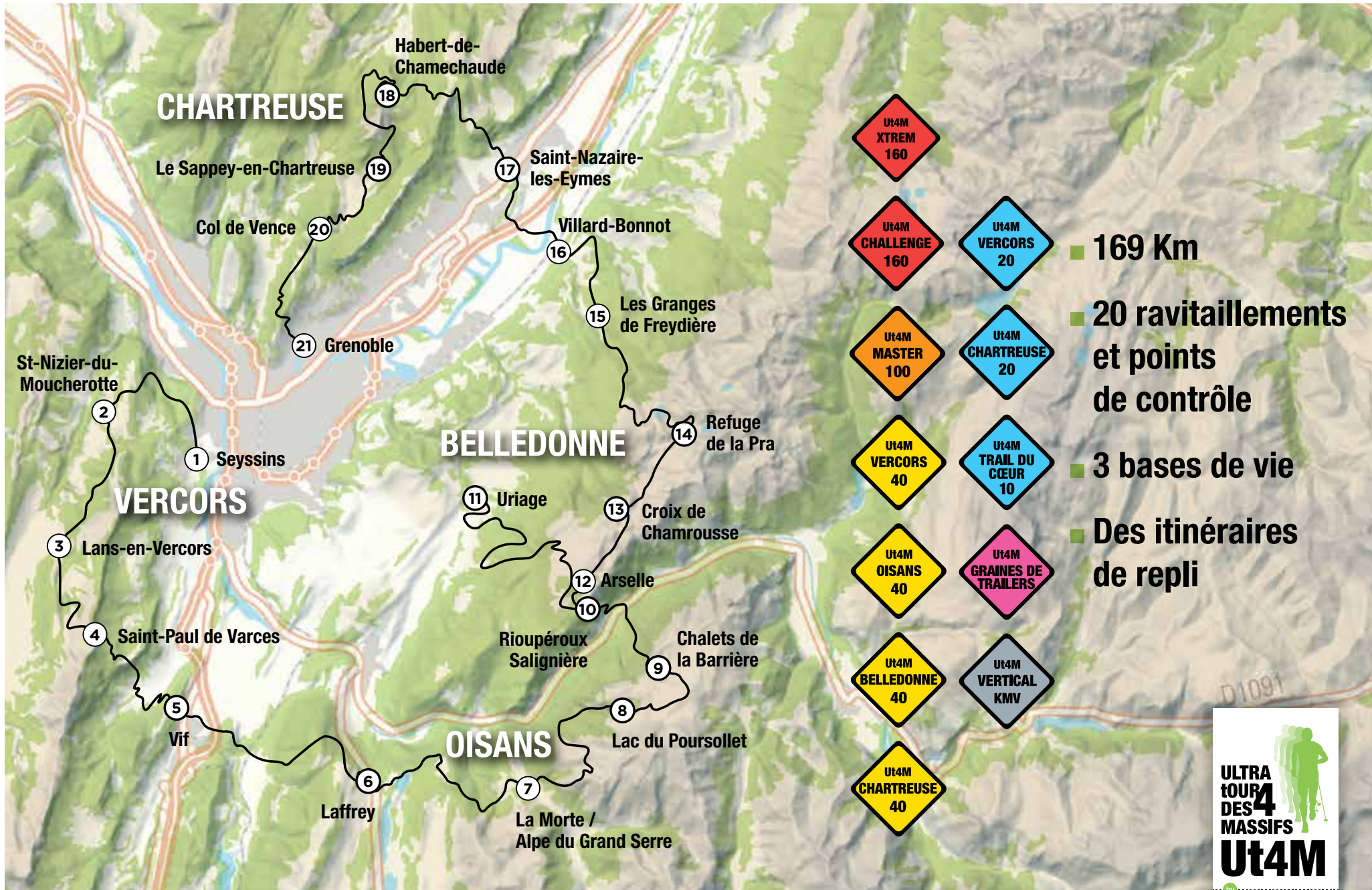


## POUR LES FUTURS CHAMPIONS

Destinée aux plus jeunes, désireux de faire comme papa ou comme maman, mais dans le parc Albert Michallon.







- 169 Km
- 20 ravitaillements et points de contrôle
- 3 bases de vie
- Des itinéraires de repli





## Nouveautés 6<sup>e</sup> édition 2018

### L'Ut4M Vertical

- Départ de nuit
- 2 courses : prologue et 130 ans des Troupes de Montagne

### Accès du trail à tous les publics

Création de distances courtes :  
2 courses de 20 km et  
1 course de 10 km

### L'Ut4M 160 Xtrem et 160 Challenge

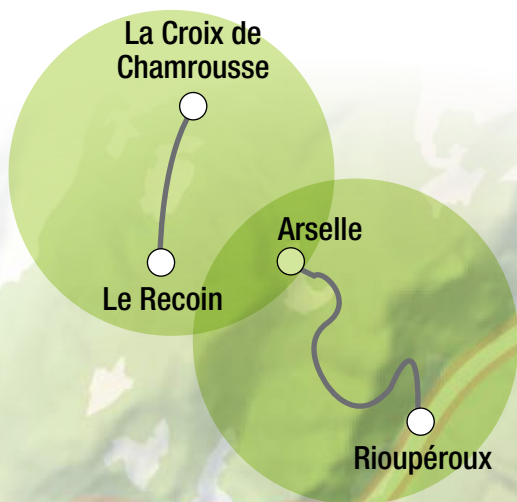
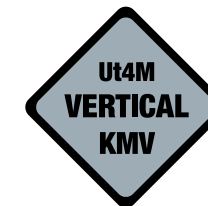
Arrivée dans le cœur de Grenoble

### Laboratoire Grandeur Nature



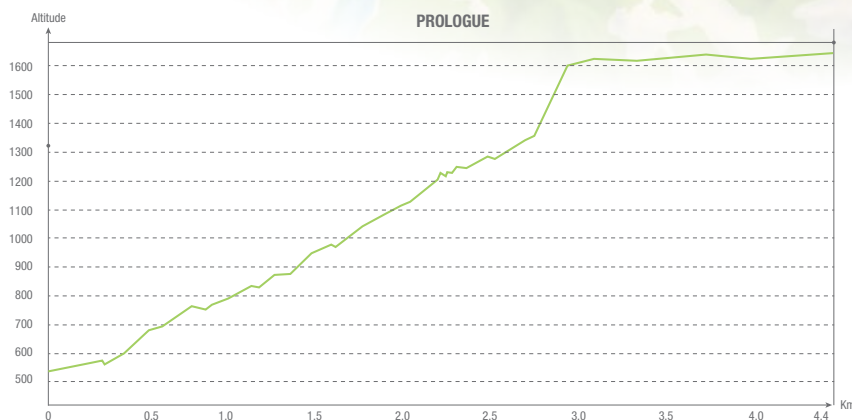


# Ut4M Vertical - 26/05/2018



**SPECIALE  
ANNULÉE\***

- 2 km verticaux de nuit à enchaîner ou pas
- Le prologue de l'Ut4M 160 Challenge avec une section grimpeur (2,6 km pour 1000 D+) et une section sprinteur (2,4 km pour 1000 D-)
- Une "spéciale" sur les traces des JO de 1968 pour fêter les 130 ans des Troupes de Montagne : 1,9 km pour 600 D+
- Ouverture des télécabines illuminées visibles depuis Grenoble



\* La fonte tardive de la neige nous oblige à annuler la Spéciale pour des raisons de sécurité.





## UNIQUE

L'Ut4M 160 Challenge humanise l'ultra trail

- Réaliser un exploit sportif
- Découvrir et contempler
- Se régénérer
- Vivre une aventure en immersion totale
- Partager la magie du trail en communauté
- Se préparer pour l'étape suivante : l'Ut4M 160 Xtrem.



# La "collection" Challenge 160



## LEADER

Classement sur le temps cumulé des 4 étapes de l'Ut4M 160 Challenge



## LEADER FEMMES

Classement sur le temps cumulé des 4 étapes de l'Ut4M 160 Challenge



## MEILLEUR GRIMPEUR

Classement sur le temps cumulé des sections grimpeur des 4 étapes de l'Ut4M 160 Challenge



## MEILLEUR SPRINTTEUR

Classement sur le temps cumulé des sections sprinteur des 4 étapes de l'Ut4M 160 Challenge



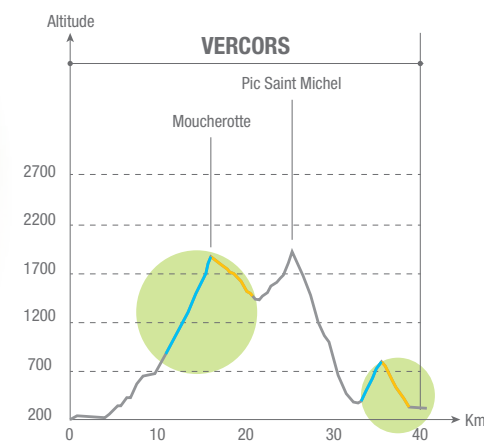
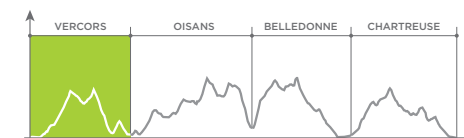
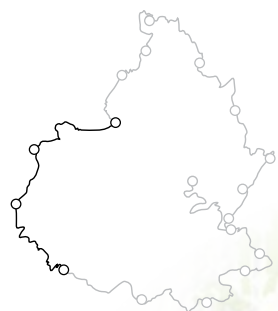
## COMPÉTITEURS

Chasuble au départ des courses



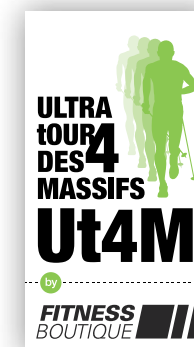


# ÉTAPE 1 - VERCORS - 23/08/2018



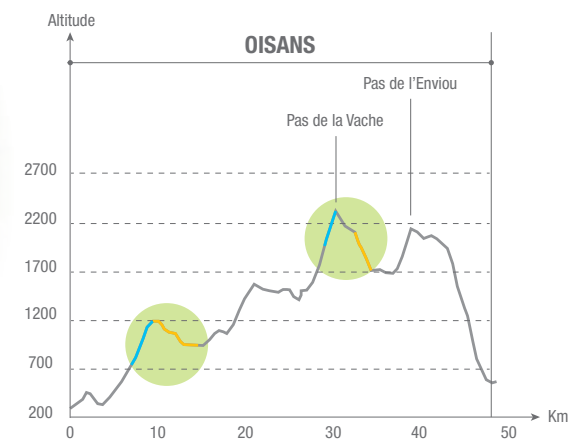
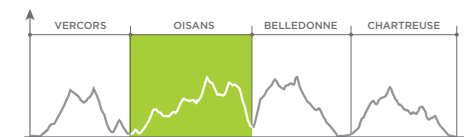
Zones de chronométrage :  
— Grimpeur  
— Sprinteur

SECTION 1	Départ	Arrivée	Km D.	Km A.	Dist.	Alt. D	Alt. A.	Déniv.
<b>Grimpeur</b>	Saint-Nizier-du-Moucherotte	Moucherotte	13.3	16.4	<b>3.1</b>	1257	1878	<b>621 D+</b>
<b>Sprinteur</b>	Moucherotte	Lans en Vercors	16.4	21.0	<b>3.6</b>	1876	1419	<b>457 D-</b>
SECTION 2	Départ	Arrivée	Km D.	Km A.	Dist.	Alt. D	Alt. A.	Déniv.
<b>Grimpeur</b>	St Paul de Varcès	Le Pieu	33.2	35.5	<b>2.3</b>	400	782	<b>382 D+</b>
<b>Sprinteur</b>	Le Pieu	Vif	35.5	38.5	<b>3.0</b>	782	320	<b>462 D-</b>





# ÉTAPE 2 - OISANS - 24/08/2018



Zones de chronométrage :  
 — GrimpEUR  
 — Sprinteur

SECTION 1	Départ	Arrivée	Km D.	Km A.	Dist.	Alt. D	Alt. A.	Déniv.
<b>Grimpeur</b>	Sert Girod	Col de la Chal	47.0	49.4	<b>2.4</b>	757	1160	<b>403 D+</b>
<b>Sprinteur</b>	Col de la Chal	Laffrey	49.4	52.5	<b>3.1</b>	1160	920	<b>240 D-</b>
SECTION 2	Départ	Arrivée	Km D.	Km A.	Dist.	Alt. D	Alt. A.	Déniv.
<b>Grimpeur</b>	Baraque du Périmètre	Pas de la Vache	68.9	71.1	<b>2.2</b>	1785	2360	<b>555 D+</b>
<b>Sprinteur</b>	Le Brouffier	Poursollet	71.1	74.7	<b>3.6</b>	2360	1752	<b>608 D-</b>



# ÉTAPE 3 - BELLEDONNE - 25/08/2018



Saint-Nazaire-les-Eymes

SECTION 2

La Bâtie

Bois Français

Mas Lary

SECTION 1

Les Granges de Freydière

SECTION 2

Grand Colon

Lac Merlat

Refuge de la Pra

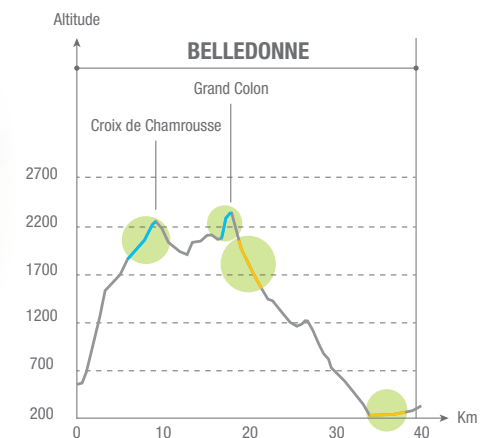
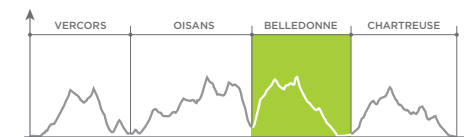
Croix de Chamrousse

SECTION 1

Lac Achard

Arselle

Rioupérroux Salignière

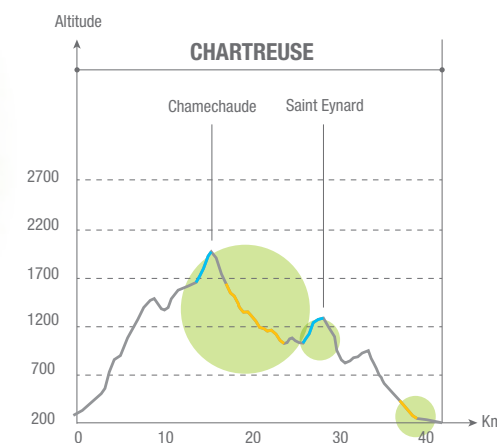
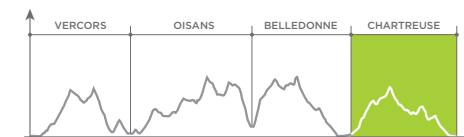


Zones de chronométrage :  
— Grimpeur  
— Sprinteur

SECTION 1	Départ	Arrivée	Km D.	Km A.	Dist.	Alt. D	Alt. A.	Déniv.
<b>Grimpeur</b>	Lac Achard	Croix de Chamrousse	94.9	97.5	<b>2.6</b>	1930	2242	<b>312 D+</b>
<b>Sprinteur</b>	Les Granges de Freydière	Mas Lary	108.8	114.0	<b>5.2</b>	1750	1150	<b>600 D-</b>
SECTION 1	Départ	Arrivée	Km D.	Km A.	Dist.	Alt. D	Alt. A.	Déniv.
<b>Grimpeur</b>	Lac Merlat	Grand Colon	105.7	106.7	<b>1.0</b>	2064	2373	<b>309 D+</b>
<b>Sprinteur</b>	Bois Français	La Bâtie	124.5	126.1	<b>1.6</b>	230	230	<b>Sprint</b>



# ÉTAPE 4 - CHARTREUSE - 26/08/2018



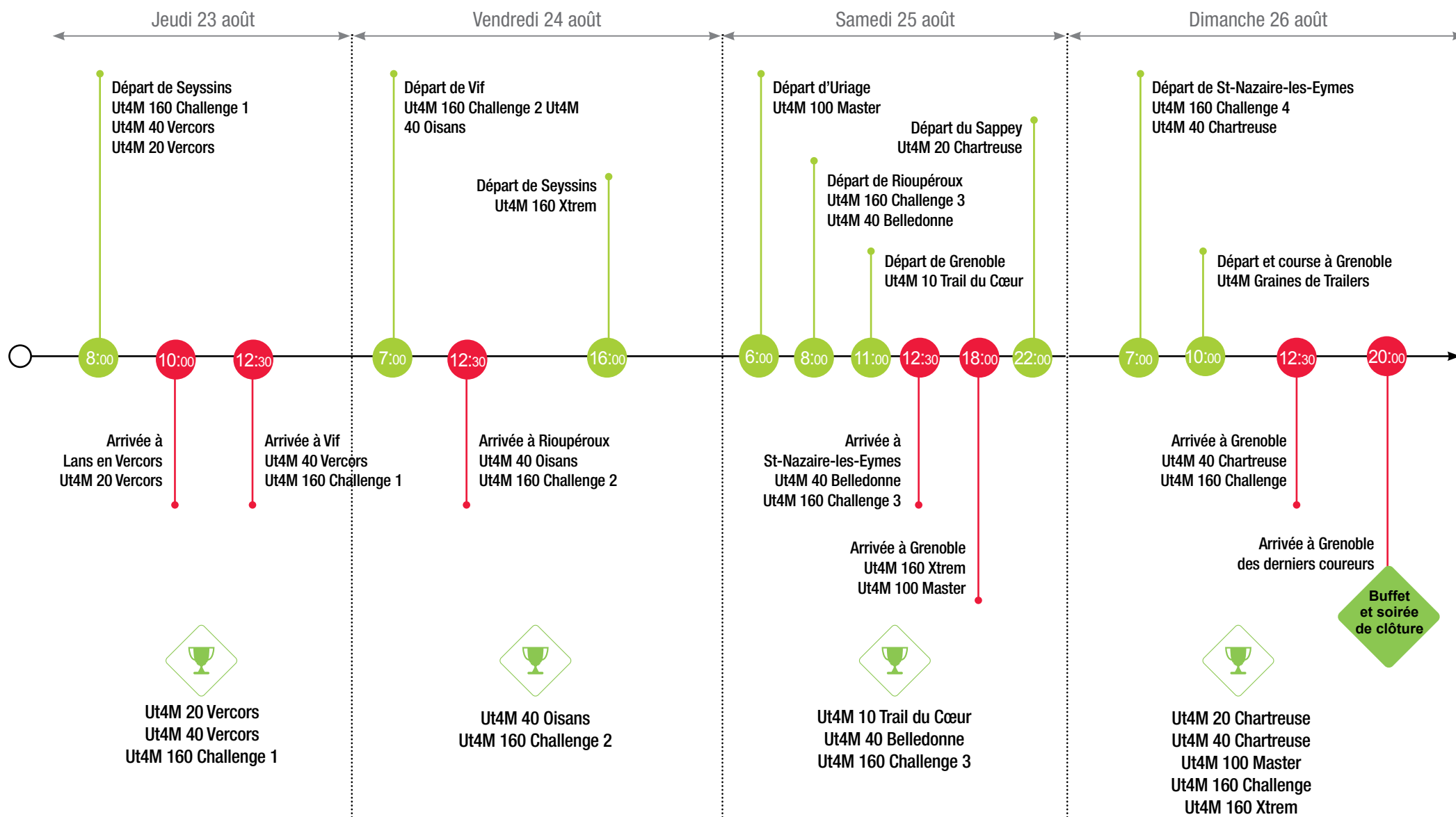
Zones de chronométrage :  
— Grimpeur  
— Sprinteur

SECTION 1	Départ	Arrivée	Km D.	Km A.	Dist.	Alt. D	Alt. A.	Déniv.
<b>Grimpeur</b>	Cabane du Bachasson	Chamechaude	141.9	143.7	<b>1.8</b>	1664	1977	<b>313 D+</b>
<b>Sprinteur</b>	Chamechaude	Le Sappey-en-Chartreuse	145.3	152.2	<b>6.9</b>	1664	1000	<b>664 D-</b>
SECTION 2	Départ	Arrivée	Km D.	Km A.	Dist.	Alt. D	Alt. A.	Déniv.
<b>Grimpeur</b>	Pilonnières	Saint-Eynard	154.9	156.9	<b>2.0</b>	1032	1300	<b>268 D+</b>
<b>Sprinteur</b>	Mont Jala	Grenoble	164.5	168.7	<b>4.2</b>	610	217	<b>393 D-</b>





# Programme général



Les heures d'arrivée des premiers coureurs sont estimatives.

# Heureux d'accueillir Everest en Sable



L'an dernier, nous recevions Run Handi Move de la Réunion, preuve que l'Ut4M est accessible à tous. Ce grand défi a été une belle réussite et nous sommes à fond pour le reconduire.

Cette année, nous accueillons Everest en Sable qui va permettre à l'association Dunes d'Espoir et à Becton-Dickinson d'offrir à des personnes à fort handicap des moments d'intenses émotions.

Voici leur programme prévisionnel avec 3 étapes, dont deux intégralement en Joëlette et une en nocturne :

- **Judi 23/8** : 20 km Vercors, parcours intégral avec 2 Joëlettes et 35 porteurs
- **Vendredi 24/8** : Massif de l'Oisans, sections de portage identique à celles de 2017, intégralité du massif pour les coureurs
- **Samedi 25/8** : 20 km Chartreuse (départ 22h du Sappey), parcours intégral avec 1 Joëlette et 25 porteurs

	km portés	D+	D-
	53	3000	2600
% du parcours total	62%	50%	48%

[www.everestensable.com](http://www.everestensable.com)  
[www.facebook.com/EverestEnSable](https://www.facebook.com/EverestEnSable)



# L'Ut4M et l'Université Grenoble Alpes :

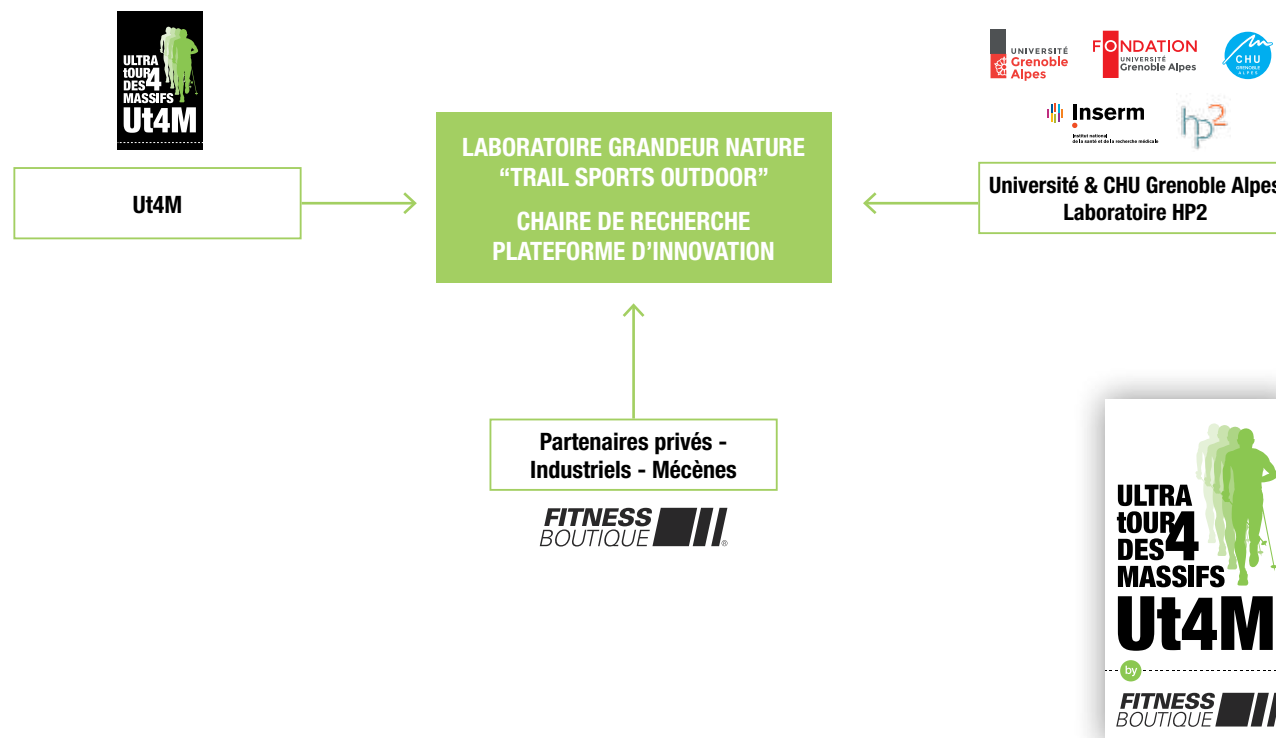
# RECHERCHE & INNOVATION GRANDEUR NATURE

**L'Ut4M a l'innovation dans son ADN. En recherche perpétuelle de nouveautés, de progrès et d'innovations dans le domaine du trail, c'est naturellement que l'Ut4M s'est associé à l'Université Grenoble Alpes pour créer un véritable laboratoire grandeur nature.**

Ce projet s'est concrétisé avec la création de la Chaire "Montagne, Altitude, Santé" et de son axe Sport Outdoor, portée par la Fondation Université Grenoble Alpes. Il s'agit de créer une véritable plateforme de recherche et d'innovation avec comme support les courses et les participants volontaires de l'Ut4M, les acteurs scientifiques de la région grenobloise et des partenaires industriels et

mécènes en lien avec le sport. Par cette chaire, l'Université et le CHU Grenoble Alpes avec en particulier le laboratoire Hypoxie Physiopathologie et le service de Médecine du sport, apportent leur expertise scientifique et médicale pour conduire des projets de recherche visant à accroître la connaissance dans le domaine du trail, que ce soit sur les versants physiologiques, biomécaniques, psychologiques, sociétaux ou matériels.

Par ailleurs, la plateforme est également accessible aux partenaires privés et industriels désireux de développer leur expertise, tester des concepts ou produits innovants à la fois en conditions réelles de terrain et avec une validation scientifique de haut niveau.





# RECHERCHE & INNOVATION GRANDEUR NATURE

**Le Laboratoire HP2 de l'Université Grenoble Alpes (Unité INSERM) et l'UM Sports Pathologies du CHU Grenoble Alpes constituent une des équipes françaises les plus dynamiques en physiologie de l'exercice et médecine du sport.**

L'équipe Exercice du laboratoire HP2 dirigée par Samuel Vergès, chercheur INSERM physiologiste de l'exercice, regroupe une douzaine de chercheurs spécialistes du sport conduisant des études relatives aux facteurs limitant la performance à l'exercice et aux techniques d'entraînement ou de réhabilitation. L'UM Sports Pathologies du CHU de Grenoble dirigée par Stéphane Doutréleau, médecin du sport et cardiologue, évalue et assure le suivi de nombreux sportifs, y compris de haut niveau issus des structures régionales et nationales de la région Rhône-Alpes-Auvergne, avec un plateau technique très complet et une équipe de médecins et spécialistes du sport (nutritionniste, psychologue, spécialiste de la lutte contre le dopage, etc.).

**Cette équipe a conduit plusieurs recherches dans le domaine de la performance sportive, des sports d'endurance, et plus spécifiquement de l'Ultratrail.**

En s'appuyant sur un plateau technique d'évaluation à l'effort particulièrement complet (ergomètres, tapis roulant, mesure des échanges gazeux-VO<sub>2</sub>, chaîne d'évaluation neuromusculaire, EMG, posturologie, tests de fatigue, évaluation du sommeil, questionnaires, etc) et une équipe multidisciplinaire de chercheurs et médecins, le laboratoire HP2 a ces dernières années contribué à une meilleure compréhension des facteurs de performance et mécanismes de fatigue et récupération dans les sports d'endurance. Au travers de nombreuses collaborations au sein de l'Université Grenoble Alpes, sur le plan national et international, ainsi qu'avec des partenariats industriels dans le domaine du sport

(équipementiers, nutrition, etc), ces recherches participent à améliorer la connaissance scientifique et médicale dans le domaine sportif et supportent les innovations en termes de matériel et produits sportifs.

**Ce groupe de recherche grenoblois s'associe naturellement avec l'équipe organisatrice de l'Ut4M afin de proposer ensemble une chaire de recherche et une plateforme d'innovation constituant un véritable laboratoire à ciel ouvert pour le trail et les sports d'endurance.**

Dans la chaire, il s'agit ainsi de combiner à l'occasion des courses de l'Ut4M des évaluations scientifiques sur le terrain et au sein de notre laboratoire à proximité direct de l'évènement chez des traileurs participants et volontaires. En parallèle, du matériel innovant, des interventions nutritionnelles ou tout autre produit visant à soutenir le traileur dans sa pratique pourront également être testés et validés.

**Dans cette démarche, le laboratoire HP2 et l'Ut4M s'associent à des partenaires privés pour développer la connaissance dans le domaine du trail et des sports d'endurance et offrir des conditions de recherche et développement à la fois véritablement écologiques comme celles des courses de l'Ut4M et validées scientifiquement avec la qualité et l'exigence de la démarche de recherche scientifique et médicale menée par le laboratoire HP2.**



# RECHERCHE & INNOVATION GRANDEUR NATURE

## A L'OCCASION DE L'Ut4M 2018, UN PREMIER PROJET DE RECHERCHE SERA CONDUIT PAR L'ÉQUIPE DU LABORATOIRE HP2 AVEC LE SOUTIEN DE FITNESSBOUTIQUE

### **Le projet de recherche Ut4M 2018 vise à étudier les différentes dimensions de la fatigue induite par la réalisation d'épreuves de trail.**

Ces parcours représentent une sollicitation énorme pour l'organisme du fait de la durée de l'effort et des contraintes géographiques associées à l'environnement de montagne (dénivelé, terrains techniques, variations climatiques, etc.). La fatigue induite est importante et les coureurs comme les organisateurs de l'épreuve tentent d'optimiser les conditions de l'effort pour rendre cette fatigue tolérable et permettre l'atteinte de la ligne d'arrivée dans les meilleures conditions possibles.

**Afin d'aider les coureurs, les organisateurs de l'évènement mais aussi les acteurs économiques du trail (fournisseurs de vêtements, chaussures, sacs, bâtons et autres accessoires, produits diététiques, etc.), à mieux connaître la fatigue associée aux épreuves sportives de trail, ses caractéristiques et sa récupération, ce projet de recherche caractérisera différentes composantes de la fatigue développée pendant et à l'arrivée des courses ainsi que la récupération dans les jours suivant les courses.**

Ainsi, 90 volontaires (30 sur l'Ut4M 160 Xtrem, 20 sur l'Ut4M 160 Challenge, 20 sur l'Ut4M 100 Master et 20 sur l'Ut4M 40 Chartreuse) seront recrutés dans les mois précédant l'évènement Ut4M 2018. Ces 90 coureurs réaliseront tout d'abord une série d'évaluations (mesure de leur capacité maximale à l'effort, caractéristiques biométriques, etc.) quelques semaines avant les courses au sein du laboratoire HP2 à Grenoble. Ensuite, la veille ou le matin avant le départ de chaque course (ou étape) ainsi qu'à l'arrivée de chaque course (ou étape), chaque coureur sera évalué du point de vue musculaire (tests neuromusculaires

des mollets et cuisses), cardiovasculaire (échocardiographie, évaluation du système nerveux autonome) et de son équilibre énergétique et hydrique. Ces mesures seront répétées à l'identique à l'arrivée de chaque course ainsi que pour certaines pendant les courses. Enfin ces évaluations seront répétées 2 jours, 5 jours puis 10 jours après les courses afin de caractériser la récupération de chaque coureur. Le sommeil sera également étudié afin de déterminer ces modifications suite à une épreuve de trail et sa participation à la récupération. L'ensemble de ces données seront ensuite analysées dans les mois suivant l'Ut4M et présentées à la fois aux experts scientifiques, sportifs, techniques et médicaux mais également au grand public afin de diffuser les résultats et découvertes générées par le projet de recherche Ut4M 2018.





# RECHERCHE & INNOVATION GRANDEUR NATURE

## TIMELINE PROJET Ut4M 2018 DE LA CHAIRE "MONTAGNE ALTITUDE ET SANTÉ"

MARS 2018  
**Dépôt du projet  
de recherche auprès des  
instances règlementaires  
(comité d'éthique,  
assurances...)**

AVRIL 2018  
**Appel à volontaires  
auprès des coureurs**

MAI 2018  
**Mise au point  
des protocoles d'évaluations  
  
Organisation logistique  
des tests sur le terrain**

JUIN 2018  
**Sélection des 90 coureurs  
volontaires retenus**

JUILLET 2018  
**Évaluations initiales  
au laboratoire HP2  
de Grenoble**

AOÛT 2018  
**Évaluations pré- et post- courses  
  
Acquisitions des données  
  
Évaluations en phase de  
récupération jusqu'à +10 jours**

SEPTEMBRE 2018  
**Début de l'analyse  
des données**

OCTOBRE 2018  
**Interprétation des résultats**

NOVEMBRE 2018  
**Présentation et diffusion  
des premiers résultats**

# Merci pour votre soutien

## NAMING



## INSTITUTIONNELS



## PRIVILÈGES



## PREMIUM



## MÉDIAS



## TECHNIQUES





# CONTACT PRESSE

**AGENCE REVOLUTIONNR**

**ETIENNE THEBAULT**

**MOB. +33 (0)6 74 65 73 29**

**L.D. +33 (0)1 47 10 08 41**

**ETHEBAULT@REVOLUTIONNR.COM**

[www.ut4m.fr](http://www.ut4m.fr)

