

NOUVEAUTÉ 2017

LA NUIT DU FILM DE TRAIL ET DE L'OUTDOOR
VEN. 18 AOÛT AP DE 20 H
ENTRÉE GRATUITE

A l'Ut4M, on aime bien les défis. Celui-là, on a fait en sorte que ça soit le vôtre : toute la nuit de vendredi à samedi, vous pourrez applaudir les valeureux coureurs achevant leur parcours, tout en regardant des films à couper le souffle !

Vous (re)découvrirez tout ce qu'on peut réaliser dans les massifs traversés par l'Ut4M (mais pas que, on n'est pas sectaires !) : du trail bien entendu, et aussi du ski, de l'alpinisme, du VTT, du parapente, du windsuit, de la spéléo... Entre chaque diffusion, vous pourrez vous restaurer à notre buvette et assister aux interviews des coureurs qui viendront, à chaud, nous parler de l'aventure Ut4M tout juste terminée.

Films vedettes : Free to run, Laëti, Matterhorn the birdwoman's dream, Backyards Project.



LES CONFÉRENCES À NE PAS MANQUER

Mardi 15 août | 17:00

Petits secrets de trailers
de Florence Morisseau
(La clinique du coureur)

Donnée à maintes reprises, cette conférence a bouleversé la pratique de plusieurs milliers de coureurs à travers le monde.

La prévention des blessures et la performance en trail et en ultra-trail présentent plusieurs spécificités qui distinguent les recommandations de celles faites aux coureurs de route. Confrontés et éclairés par les dernières avancées scientifiques, les sujets explorés s'appuient sur des données probantes.

Mercredi 16 août | 17:00

Prends ma roue ! A travers les Rocheuses avec un bébé
d'Olivier Godin

Parcourir les 4400 km de la plus longue piste de VTT du monde avec, dans leur remorque, Axel, leur bébé de 10 mois... Une histoire véritable du Grand Ouest pleine de paysages époustoufflants, de rencontres, d'efforts et de complicité, mais également une réflexion sur notre rapport à l'aventure et sur la parentalité.

Jeudi 17 août | 14:00

Rien ne sert de courir, la fatigue arrivera à point !
de Stéphane Doutréleau, maître de conférence en physiologie et cardiologue, et Sébastien Baillieux, assistant universitaire en Physiologie et médecin du sport

Votre vitesse de course baisse inexorablement, vous avez ultra-mal aux jambes, vous vous sentez essoufflé, votre fréquence cardiaque n'augmente plus : vous êtes fatigué ! Au-delà des muscles des jambes, beaucoup d'autres systèmes fatiguent lors de ces épreuves d'ultra-endurance... une histoire de cœur à en faire perdre la tête et les jambes et à en avoir le souffle coupé !

Vendredi 18 août | 17:00

Les idées fausses sur le trail !
de Serge Moro, Rédacteur en Chef d'Esprit Trail

Avec son parcours de sportif de haut niveau, d'entraîneur, et d'intellectuel, Serge Moro nous dit l'essentiel de ce qu'il faut savoir pour ne pas être "manipulé" par le marketing. Le point sur les principales idées fausses !

Où et quand voir passer les coureurs

Ut4M CHALLENGE ÉTAPE 1 : Ut4M 40 VERCORS

Mercredi 16 août (Grenoble)

	Premier	Dernier
1 Grenoble - Départ	8:00	
2 Saint-Nizier-du-Moucherotte Moucherotte	8:30	11:45
3 Lans-en-Vercors Pic Saint-Michel	10:30	13:30
4 Saint-Paul-de-Varces	10:45	14:15
5 Vif - Arrivée	11:30	16:15
	12:00	17:30
	13:00	20:00

Ut4M CHALLENGE ÉTAPE 2 : Ut4M 40 OISANS

Jeudi 17 août (Vif)

	Premier	Dernier
6 Vif - Départ	7:00	
7 Laffrey	8:30	10:30
8 La Morte / Alpe du GS	9:45	13:45
9 Lac du Poursollet	11:30	17:45
10 Les chalets de la Barrière	12:15	20:00
11 Rioupéroux Salignière - Arrivée	12:30	21:00

Ut4M CHALLENGE ÉTAPE 3 : Ut4M 40 BELLEDONNE

Vendredi 18 août (Rioupéroux)

	Premier	Dernier
12 Rioupéroux Salignière - Départ	8:00	
13 Arselle	9:30	11:15
14 Croix de Chamrousse	10:15	13:00
15 Refuge de la Pra	11:00	14:45
16 Les Granges de Freydière	12:00	17:15
17 Le Versoud	12:45	19:00
18 Saint-Nazaire-les-Eymes - Arrivée	13:00	20:00

Ut4M CHALLENGE ÉTAPE 4 : Ut4M 40 CHARTREUSE

Samedi 19 août (St-Nazaire-les-Eymes)

	Premier	Dernier
19 Saint-Nazaire-les-Eymes - Départ	8:00	
20 Habert Chamechaude	9:45	12:30
21 Le Sappey-en-Chartreuse Fort du Saint-Eynard	11:15	15:45
22 Col de Vence Bastille	11:45	17:15
23 Col de Vence Bastille	12:00	17:45
24 Col de Vence Bastille	12:30	19:15
25 Grenoble - Arrivée	13:00	20:00

Ut4M 160 XTREM, RELAIS ET Ut4M 100 MASTER

Jeudi 17 août (Grenoble)

	Premier	Dernier
1 Grenoble - Départ	17/08	18:00
2 Saint-Nizier-du-Moucherotte	17/08 19:45	17/08 22:15
3 Lans-en-Vercors	17/08 21:00	18/08 1:00
4 Saint-Paul-de-Varces	17/08 22:15	18/08 4:15
5 Vif	17/08 23:15	18/08 6:30
6 Laffrey	18/08 0:45	18/08 10:30
7 La Morte / Alpe du GS	18/08 2:15	18/08 13:45
8 Lac du Poursollet	18/08 3:45	18/08 17:30
9 Les chalets de la Barrière	18/08 4:45	18/08 19:30
10 Rioupéroux Salignière	18/08 5:15	18/08 20:30
11 Uriage (départ Ut4M 100 Master)	18/08 10:00	
12 Arselle	18/08 6:30	18/08 23:30
13 Croix de Chamrousse	18/08 7:15	19/08 1:45
14 Refuge de la Pra	18/08 8:00	19/08 3:30
15 Les Granges de Freydière	18/08 9:00	19/08 6:00
16 Le Versoud	18/08 9:45	19/08 7:45
17 Saint-Nazaire-les-Eymes	18/08 10:15	19/08 10:00
18 Habert Chamechaude	18/08 12:15	19/08 15:30
19 Le Sappey-en-Chartreuse Fort du Saint-Eynard	18/08 13:30	19/08 17:00
20 Col de Vence Bastille	18/08 14:15	19/08 18:15
21 Col de Vence Bastille	18/08 14:30	19/08 19:00
22 Col de Vence Bastille	18/08 15:00	19/08 20:15
23 Grenoble - Arrivée	18/08 15:30	19/08 21:00

Belledonne | Oisans | Vercors | Chartreuse



Là où la magie se produit...

5^e édition
16 - 20 août 2017

Trail 11 000 D+
de 40 à 169 km

8 courses adultes
1 course enfants

**REJOIGNEZ-NOUS
PARC PAUL MISTRAL**
Jeux concours,
écran géant,
suivi LIVE des courses,
conférences,
nouveautés en matière
de matériel outdoor et
de produits diététiques,
buvette et animations...



NOUVEAUTÉ 2017

LA NUIT DU FILM DE TRAIL ET DE L'OUTDOOR
VEN. 18 AOÛT AP DE 20 H
ENTRÉE GRATUITE



Organisé par Grenoble Outdoor Adventure.

www.ut4m.fr



**PROGRAMMES DÉTAILLÉS ET HORAIRES
DÉFINITIFS SUR UT4M.FR**



5 jours de fête dans le village Ut4M au Palais des Sports

- Courses en direct sur écran géant
- Chasse aux trésors dans le parc Paul Mistral et à la Bastille
- Nouveautés en matière de matériel outdoor et produits diététiques
- Nombreuses animations dans les communes qui accueillent l'Ut4M
- Buvette

Mercredi 16 août

8:00 > départ J1 de l'Ut4M 160 Challenge avec les coureurs de l'Ut4M 40 Vercors à **Grenoble**

12:00 > premières arrivées à **Vif**

16:00 > podium J1 de l'Ut4M 160 Challenge et de l'Ut4M 40 Vercors à **Vif**

Rando découverte entre les Vouillands et **St-Nizier du Moucherotte** avec l'appli STATION DE TRAIL¹.

Embrassez d'un coup d'œil les 4 massifs de l'Ut4M depuis le Vertige des Cimes à **Lans-en-Vercors**. Voir encadré.

Visitez le musée Champollion à **Vif**.

20:30 > balade théâtralisée "Barnabé et la dernière ronde de **La Bastille**" Activité payante, OT Grenoble ou www.grenoble-tourisme.com

Encadré

LANS EN VERCORS
Accès depuis le stade de neige. Découvrez l'animal secret qui décore ce ravito. Ambiance musicale électrique (DJ - House music) pour un pique-nique dans un cadre somptueux. Et jeudi : suivez des yeux le serpent des frontales en direction du pic St-Michel.

1- Appli gratuite, disponible sur App Store et Google Play.

Jeudi 17 août

7:00 > départ J2 de l'Ut4M 160 Challenge avec les coureurs de l'Ut4M 40 Oisans de **Vif**

12:00 > premières arrivées à **Rioupéroux**

16:00 > podium J2 de l'Ut4M 160 Challenge et de l'Ut4M 40 Oisans à **Rioupéroux**

18:00 > départ de l'Ut4M 160 Xtrem et Ut4M 160 Relais de **Grenoble**

22:00 > premières arrivées à **Vif**

Rando découverte entre les Vouillands et **St-Nizier du Moucherotte** avec l'appli STATION DE TRAIL¹.

Embrassez d'un coup d'œil les 4 massifs de l'Ut4M depuis le Vertige des Cimes à **Lans-en-Vercors**. Voir encadré.

Rando découverte sur le plateau des lacs du **Poursollet** avec l'application STATION DE TRAIL¹

Cascade de la Morte ouverte au public Ut4M (gratuit)

Venez profiter des activités de la commune de **Laffrey** tout en regardant passer les coureurs :
- plage, découverte des produits et des commerçants locaux
- activités payantes : pédalos, mur d'escalade, nouvelle attraction "le Blop Jump", accrobranche airpark et paintball.²



Venez visiter le musée patrimoine de la station de **l'Alpe du Grand Serre** (lieu dit le désert)

Rioupéroux : découvrez la maison Albert Keller (replongez dans l'ambiance du film "Les rivières pourpres"), la passerelle himalayenne ou visitez le musée de la Romanche et l'usine des Vernes, symbole de la houille blanche

Vendredi 18 août

5:00 > premières arrivées des relayeurs à **Rioupéroux**

7:00 > premières arrivées de l'Ut4M 160 Xtrem à **Rioupéroux**

7:00 > premières arrivées des relayeurs à la **Croix de Chamrousse**

9:00 > premières arrivées de l'Ut4M 160 Xtrem à la **Croix de Chamrousse**

9:00 > avant le passage des coureurs, "petit déjeuner au sommet" à la **Croix de Chamrousse**. Groupe de musique des Andes (Machaqa), restaurant de La Croix ouvert.

Ambiance Tour de France. De 7h à 10h venez faire du bruit (apportez vos cloches et autres instruments...)- Télécabine et concert gratuits.

Réservez votre nuit au refuge de la Pra (payant) pour voir passer les coureurs. Ambiance alpine garantie (04 76 89 94 60).

10:00 > départ de l'Ut4M 100 Master dans le parc thermal d'**Uriage**

10:00 > premières arrivées des relayeurs à **Saint-Nazaire-les-Eymes**

14:00 > premières arrivées de l'Ut4M 160 Xtrem à **Saint-Nazaire-les-Eymes**

15:00 > premières arrivées des relayeurs à **Grenoble** - Palais des Sports

20:00 > premières arrivées de l'Ut4M 160 Xtrem à **Grenoble** - Palais des Sports

21:00 > premières arrivées Ut4M 100 Master à **Grenoble**

Rando découverte sur le **plateau des lacs du Poursollet** avec l'application STATION DE TRAIL¹; cascade de la Morte ouverte au public Ut4M (gratuit)

Après le passage des coureurs, au petit matin, Venez profiter de la fraîcheur du lac de **Laffrey** et des activités de la commune (payant).

Allez à la rencontre des magiciens du **Poursollet** dans un lieu enchanteur.

8:00 à 12:00 > animations musicales à **Uriage**, groupe pop-rock et acoustique; mascottes dans le parc, maquillage pour enfants; carrousel (payant)

18:00 > **Les Granges de Freydière**: concert à la terrasse de la Gélinothe; menu spécial Ut4M (café offert)

Concert/musique à la base vie de **Rioupéroux**

20:00 à 8:00 > **Nuit du film de Trail et de l'Outdoor (gratuit, Palais des sports)**

20:30 > balade théâtralisée "La face cachée du **Mont Aiguille** - éloge de la folie" Activité payante, OT Grenoble ou www.grenoble-tourisme.com

2- Remise spéciale Ut4M sur présentation de ce programme

Samedi 19 août

8:00 > départ J4 de l'Ut4M 160 Challenge avec les coureurs de l'Ut4M 40 Chartreuse

12:00 > premières arrivées à **Grenoble**, Palais des Sports

Et si les enfants faisaient leur propre Ut4M ? Courses enfants au départ du Palais des Sports à 14h. Gratuit.

17:00 > podium Ut4M 40 Chartreuse et Ut4M 100 Master à **Grenoble**

19:00 > podium Ut4M 160 Xtrem et podium final Ut4M 160 Challenge à **Grenoble**

21:00 > arrivée des derniers coureurs de l' Ut4M 2017

21:00 > soirée de clôture "Saturday Trail Fever" **Palais des Sports** (buffet payant)

Rando découverte dans le **Manival** avec l'appli STATION DE TRAIL¹

Le Sappey en Chartreuse: aire de jeux pour accueillir les enfants (skate park...), Accrobranche Indian Forest²

Le Saint Eynard: visite guidée des quartiers inaccessibles du fort; résa 06 72 92 97 69

Grenoble: circuit culturel en canoé sur l'Isère (payant, OT ou www.grenoble-tourisme.com)

Grenoble: accrobranche Bastille²



PROFITEZ DES ACTIVITÉS GRATUITES DE L'ÉTÉ OH! PARC

PLAGE ET JEUX D'EAU, ESPACE DÉTENTE, PRÊT DE MATÉRIEL, INITIATIONS (SPORTS, YOGA, DANSE...), JEUX ET ARTS CRÉATIFS...

PROGRAMME COMPLET SUR WWW.GRENOBLE.FR