



NEWSLETER Coureurs FEVRIER 2014

Bonjour à tous,

A travers cette newsletter nous souhaitons vous apporter régulièrement des informations concernant la préparation de la 2eme édition de l'Ut4M.



PARCOURS

Nous avons d'ores et déjà deux très bonnes nouvelles à vous communiquer au sujet des ravitaillements. Tout d'abord, **Vif va mettre le gymnase à votre disposition** pour le ravitaillement. Vos familles et amis, mais aussi les relayeurs n'attendront plus votre arrivée sous le soleil du mois d'août. Quant à vous, vous pourrez prendre 5min pour vous mettre au frais ;-)

D'autre part, à la **Croix de Chamrousse c'est le tout nouveau restaurant d'altitude** qui va vous accueillir après les loooongues heures de montée depuis Rioupéroux. Vous pourrez profiter du confort de ce lieu ainsi que de la magnifique vue vers la vallée.

Autre point majeur pour vous, nous travaillons actuellement sur les barrières horaires du 160km et du relais afin de permettre au plus grand nombre de terminer l'aventure. Nous avons écouté les retours des coureurs suite à la première édition et avons décidé de **relâcher les barrières horaires dans le Vercors et dans le Taillefer**, tout en gardant un temps total de 53h. Nous vous en dirons plus très rapidement.

En ce qui concerne le départ **à Grenoble, sachez que les travaux du tram sont terminés**, et que vous pourrez donc courir sur la voie de tram jusqu'à la sortie de la ville.



BENEVOLES

La réussite de cette aventure ne se fera pas sans les bénévoles. **N'hésitez pas à recruter autour de vous**, vos familles et vos amis peuvent venir vous soutenir tout en apportant leur aide ! Comme ça l'Ut4M sera plus que jamais la fête de tout le monde :-)



INSCRIPTIONS

INSCRIPTIONS?

Si vous connaissez d'autres personnes inscrites sur le 160 relais - Bande de copains, collègues ou membre de la même famille - **n'oubliez pas que vous pouvez faire partie de la même communauté**. Il faut que chaque coureur l'inscrive sur son profil GeoFP. **La communauté la plus représentée gagnera le trophée du challenge des communautés !!!**



RECOS

RECOS?

Cette année, du mois d'avril au mois d'août, **une 12aine de rendez-vous vont être proposés pour reconnaître le parcours**. Il y en aura pour tous les goûts et tous les niveaux. De la « petite » sortie de 2 h au we complet avec nuit en refuge ! En plus nous aimerions aussi associer des **partenaires pour tests de matériel et conseils de préparation**. Restez connectés, surveillez vos mails et notre site internet, il faudra s'inscrire si vous êtes intéressés !



Préparation Trail

Par Rémy MARCEL

Rémy MARCEL, coureur grenoblois de renom, spécialiste de l'ultra et préparateur de trail, nous fait l'honneur de partager son expérience et sa passion dans le cadre de l'UT4M. Il écrira dans **chaque newsletter ses conseils** afin de vous aider dans votre préparation pour ce grand rendez-vous. Il sera également présent sur certaines dates de **reconnaissance** pour que chaque participant puisse échanger avec lui. Il prendra le départ de l'UT4M 160.

Vous pouvez vous connecter sur [son blog](#) ou celui des [3D Trail](#) qui s'associent également à notre événement.

Les conseils du mois :

Si ce n'est pas encore fait, il vous faut songer à une planification cohérente de vos courses de préparation et de vos phases de développement. Personnellement, je trouve qu'il est préférable de ne pas prévoir de compétition sur les 2 mois précédant un ultra, afin de privilégier les sorties spécifiques (rando-courses) plus adaptées à l'objectif et générant moins de fatigue que des compétitions. Cela permettra aussi d'optimiser la fraîcheur mentale pour la course cible.

Bien sûr, votre planification dépendra de vos contraintes, envies, opportunités, expériences, ... mais il est tout de même préférable de ne pas cumuler les grosses



échéances et de chercher une progression dans la durée des efforts. Par ex, pour l'UT4M 160, les courses pourraient être : 30km sur mars, 50km sur fin-avril, 80km sur juin. Pour l'UT4M 90 : 25km sur mars, 45km sur fin-avril et 60km sur juin.

Pour le mois à venir, inutile de réaliser de trop longues sorties à pieds. Mettez l'accent sur la qualité en réalisant un peu de fractionné sur chemins roulants. Mais attention à ne pas tomber dans l'excès : si vous ne faites jamais de fractionné, ne faites pas 3 séances de ce type dans la semaine ; 1 séance hebdo sera suffisante... Si vous en faites habituellement 1 par semaine, essayez de passer à 2.

Enfin, n'hésitez pas à varier les plaisirs en réalisant des sorties ski de fond, ski de rando, raquettes, vélo, ... Cela complétera avantageusement votre préparation physique.

Rémy

Et n'oubliez pas de venir régulièrement sur notre site internet et sur notre tout nouveau forum, **il y a du nouveau toutes les semaines** sur <http://ut4m.fr> !

Sportivement,



L'équipe Ut4M



Office de Tourisme
www.grenoble-tourisme.com