

## **Bienvenu(e) à l'édition 2022 de l'Ultra Tour des 4 Massifs...**

Nous sommes très fiers de ce que nous allons vous offrir pour cette 10ème édition. Et nous espérons que vous allez prendre beaucoup de plaisir à le vivre, malgré les difficultés auxquelles vous serez confrontés et malgré les quelques couacs probables que nous aurons à gérer ensemble sans aucun doute.

Ce sera une course difficile, soyez-en convaincu dès le départ tant ce parcours est grandiose mais éprouvant.

Alors place à la course, en espérant que vous garderez bien à l'esprit les 4 mots clés qui feront de cette aventure un succès collectif : PLAISIR, VIGILANCE, RESPECT, SOLIDARITÉ

Comme le disait Coluche, ON COMPTE SUR VOUS aussi !!!!

### **Point météo**

Il sera donné pendant le briefing de la course.

### **Décision parcours final**

Elle sera donnée pendant le briefing de la course.

### **Matériel obligatoire**

Lors du retrait de votre dossard, vous vous êtes engagés à conserver ce matériel avec vous (cf. règlement de la course). C'est bien sûr un élément de sécurité incontournable en montagne. Lors du briefing, nous vous informerons de notre décision quant au caractère obligatoire du matériel suivant :

- Les conditions météorologiques s'annonçant très chaudes, la réserve d'eau est augmentée à 2 litres minimum
- Nous vous recommandons de prendre une éponge pour vous rafraîchir aux différents points d'eau (ravitaillements, ruisseaux, ...)
- Pour 160Xtrem et 100Master, les conditions météorologiques s'annonçant très chaudes, le sur-pantalonn imperméable, le bonnet et les gants chauds et imperméables pourraient passer en matériel recommandé et non plus obligatoire
- Pour les 40 Series et le 160Challenge, le pantalon ou collant long et le vêtement chaud manches longues pourraient passer en matériel recommandé et non plus obligatoire

Les coureurs des courses Ut4M160 Challenge, Ut4M80 Challenge, Ut4M40 et Ut4M20 (et seulement eux) ont la possibilité de prendre un matériel allégé (une seule lampe d'appoint, certains vêtements chauds exclus de la liste).

L'organisation mettra en place des contrôles sur le parcours pour vérifier la présence du matériel obligatoire et arrêtera les coureurs qui ne seraient pas correctement équipés.

Il n'est pas inutile de rappeler par ailleurs qu'aucun gobelet ni gamelle ni couvert ne sera fourni sur les postes de ravitaillement. Ne les oubliez donc pas.

N'oubliez pas également d'emporter votre téléphone mobile (mettre dans son répertoire les numéros de sécurité de l'organisation, garder son téléphone allumé, ne pas masquer son numéro et ne pas oublier de partir avec une batterie chargée).

Nous vous conseillons de prendre une somme minimum de 20€ si vous décidez de vous restaurer au refuge de la Pra (où nous avons placé un poste de repos avec eau, mais aucun ravitaillement).

### **Rappel des clauses de pénalités**

<b>MANQUEMENT AU REGLEMENT</b>	<b>PENALISATION - DISQUALIFICATION</b>
Absence de matériel obligatoire de sécurité	Disqualification immédiate
Non-respect du code de la route	Disqualification immédiate
Refus d'un contrôle du matériel obligatoire	Disqualification immédiate
Refus de pointage à un poste de contrôle	Disqualification immédiate
Non suivi du parcours (coupe de sentier)	Pénalité 5 heures
Jet de débris (acte volontaire) par un concurrent ou un membre de son entourage	Disqualification immédiate
Non-respect des personnes (organisation, bénévoles ou coureurs)	Disqualification à vie
Non-assistance à une personne en difficulté	Disqualification à vie

MANQUEMENT AU REGLEMENT	PENALISATION - DISQUALIFICATION
Assistance en dehors des zones autorisées	Pénalité 5 heures
Triche (ex : utilisation d'un moyen de transport, partage de dossard, ...)	Disqualification immédiate
Défaut de dossard visible	Pénalité 5 heures
Refus de contrôle anti-dopage	Disqualification immédiate
Refus d'obtempérer à un ordre de la direction de course, d'un commissaire de course, d'un chef de poste, d'un médecin ou d'un secouriste	Disqualification immédiate

### Consignes de sécurité

- Petit rappel : Ces courses se déroulent sur le principe de l'autosuffisance et imposent aux coureurs, une certaine autonomie entre 2 points de ravitaillements en termes d'équipement vestimentaire, de sécurité, d'alimentation. Ce point est très important pour les 19kms entre la Croix de Chamrousse et le Col de Pré Long avec le seul ravitaillement en eau du refuge de La Pra.
- Respectez le code de la route (feu tricolore, trottoirs, passages piétons...)
- Si pas de rubalise tous les 30m hors route ou chemin carrossable, il faut s'arrêter et rebrousser chemin. Vous n'êtes probablement plus sur le parcours. Sur route ou chemin carrossable, le balisage peut être distant de 100m maximum.
- Suivez le parcours (si un chemin est barré, ne l'empruntez pas)
- Zones où une main courante est installée : Respectez les consignes (passage en marchant) : Les zones concernées sont la descente du col de l'Arc à la cascade (Vercors), la montée de Rioupéroux à l'Arselle (Belledonne), la traversée entre la croix de Chamrousse et le Col de Pré Long (Belledonne),
- Portez assistance à tout coureur blessé (récupérez son n° de dossard et communiquez-le, par téléphone, ou au premier signaleur ou membre de l'organisation que vous rencontrez).
- Branchez votre portable et assurez vous de son bon fonctionnement plus particulièrement à partir de l'Alpe du Grand Serre afin de permettre aux secours de prendre contact avec vous ou à l'organisation de vous informer de problèmes relevant de votre sécurité
- Attention aux morsures de tiques également

### Consignes sanitaires liés à la COVID 19

- Les gestes barrières sont toujours recommandés, soyez vigilants.

### Consignes en cas de rencontre avec des Patous (élaborées par la DDT)

- Attention aux morsures de Patou (Vercors, Taillefer, La Pra). Les troupeaux ont normalement été déplacés. Si vous en rencontrez, la consigne de base consiste à arrêter de courir et à traverser le troupeau en marchant très lentement.
- Règles de base de relation au chien : Ne pas s'enfuir, ce qui revient à adopter le comportement naturel d'une proie. S'arrêter, garder son calme, attendre que le chien se calme. Rester immobile et détendu, pas de geste brusque, ne pas essayer de le caresser. Ne pas fixer le chien dans les yeux, signe de provocation. Ne criez pas ou alors ordonnez-lui de retourner au troupeau s'il en est éloigné par un "File aux brebis" ! Ne pas lever son bâton mais le garder en position basse entre le chien et vous pour le tenir à distance. Si vous n'avez pas de bâton et que vous avez peur, protégez-vous avec un sac ou un habit. S'il arrive par derrière ou qu'il vous contourne, faite lui face, attention aux chiens vicieux. Ne lancer pas de pierre. Vous allez le rendre plus agressif envers l'homme et il reportera cette agressivité sur le randonneur suivant. En cas de morsure prévenir le berger, l'éleveur, la mairie, la gendarmerie et la DDT.

### Consignes de traversée de troupeaux (élaborées par Fédération des Alpes de L'Isère)

- Les alpages sont pâturés par des troupeaux de vaches et de moutons, conduits en semi-liberté sous la surveillance d'un berger. Ce sont ainsi des espaces de travail structurés / organisés, qui accueillent une importante activité agro-pastorale. Cette dernière permet tout autant de valoriser les ressources des d'alpages pour l'alimentation des troupeaux, que de renforcer les équilibres agro environnementaux et économiques des territoires de montagne.
- En situation de trail, nos déplacements sont rapides, silencieux, à toute heure du jour et de la nuit. Ils ne sont donc pas dans les habitudes des animaux et peuvent déclencher des mouvements de panique susceptibles de mettre en danger aussi bien les bêtes que les personnes. Il convient ainsi de les prévenir par quelques attitudes simples :

### Prendre en compte le comportement des bêtes et s'adapter en fonction

- Être très attentif à la présence des troupeaux. C'est à nous d'anticiper et de les repérer.
- A leur approche, ralentir et parler avec une voix grave en disant « Ola, Ola, je passe » répété plusieurs fois tant que l'on est en contact, sans crier mais en se faisant entendre.
- Des mouvements d'oreille, des regards, des changements de direction, le fait de se remettre à brouter nous indique que les animaux ont perçu notre présence. **Si l'on repère des signes de panique et des mouvements rapides (départ tête en l'air, oreilles en arrière...), on s'arrête et on continue de parler**
- Passer lentement à proximité des animaux, en parlant toujours d'une voix la plus grave possible.
- **Eviter tout geste brusque** et privilégier toujours des mouvements doux et lents

### Tenir compte de la présence éventuelle des chiens de protection (Patous)

### Consignes de respect de l'environnement

- Vous traversez 2 zones natura 2000 - Il faut rester sur les sentiers. Disqualification de tout coureur pris en train de couper.
- Des poubelles de tri sont disposées sur les postes de ravitaillement et doivent impérativement être utilisées.
- Tout coureur vu en train de jeter ses déchets sur le parcours sera disqualifié.
- Chacun d'entre vous avez signé la charte de la course lors de votre inscription, charte qui vous rappelle l'obligation de garder sur vous l'ensemble de vos déchets et de les jeter dans une poubelle de tri.

### Balisage

2 types de balisage sont utilisés sur le parcours:

- le fanion avec réflectivité pour le rendre visible durant la nuit (jalon accroché aux arbres ou jalons sur piquet)
- La bombe éphémère de jour (couleur orange) et de nuit (électro-réfléchissant)

### ATTENTION : si vous n'en voyez plus, rebroussez chemin !

Par ailleurs, certains chemins sont coupés à l'aide de rubalise standard.

### Parking et transports en commun de l'agglomération

Le parking P+R Grenoble-Vallier-Catane est gratuit durant l'évènement. Les transports en commun de l'agglomération sont accessibles sur présentation de votre dossard en cas de contrôle (cf. notre site internet pour plus d'information)

### Heure Navettes acheminement et retour (réservation obligatoire à l'inscription)

Si vous avez pris l'option de service de navette pour vous rendre sur les lieux de départ des courses, il y a 2 points de passage de la navette acheminement : Place Victor Hugo et devant le P+R Grenoble-Vallier-Catane. Pour les navettes retours, elles partent de la zone d'arrivée des courses, à destination de Grenoble avec 2 arrêts : P+R Vallier-Catane et Place Victor Hugo.

Courses	Horaire départ	Horaire Retour
Ut4M20 Vercors & 80 Challenge		Dès 14h
Ut4M40 Vercors & 160 Challenge		Dès 15h
Ut4M20 Taillefer & 80 Challenge	Vend 22/7, 6h10	Dès 12h30
Ut4M40 Taillefer & 160 Challenge	Vend. 22/7, 6h30	Dès 16h
Ut4M40Belledonne & 160Challenge	Sam. 23/7, 6h	Dès 16h
Ut4M20 Belledonne & 80Challenge	Sam 23/7, 8h30	Dès 14h
Ut4M100 Master	Sam. 23/7, 5h30	Arrivée Grenoble
Ut4M20 Chartreuse	Sam. 23/7, 22h	Arrivée Grenoble
Ut4M40Chartreuse & 160Challenge	Dim. 24/7, 6h	Arrivée Grenoble

Au retour, les coureurs seront déposés aux mêmes endroits. Il faudra être ponctuel, bien sûr :-). Le contrôle d'accès aux navettes aller et retour sera réalisé à l'aide du dossard.

## Rappel de l'heure et du lieu de Départ

Course	Heure	Lieu
Ut4M40 Vercors et 160 Challenge n°1	21/7, 8h	Grenoble-Seyssins
Ut4M20 Vercors et 80 Challenge n°1	21/7 9h	Grenoble-Seyssins
Ut4M40 Taillefer et 160 Challenge n°2	22/7, 8h	Vif
Ut4M20 Taillefer et 80 Challenge n°2	22/7, 8h	Laffrey
Ut4M160 Xtrem	22/7, 15h	Grenoble-Seyssins
Ut4M100 Master	23/7, 7h	Uriage
Ut4M4160 Challenge n°3	23/7, 8h	Livet & Gavet - Rioupéroux
Ut4M40 Belledonne	23/7 8h20	Livet & Gavet - Rioupéroux
Ut4M20 Belledonne et 80 Challenge n°3	23/7, 10h	Uriage
Ut4M20 Chartreuse et 80 Challenge n°4	24/7, 0h	Sappey en Chartreuse
Ut4M40 Chartreuse et 160 Challenge n°4	24/7, 7h	St Nazaire les Eymes

## Points de contrôle

Ouverture du sas 30mn avant le départ des vagues.

### L'absence d'un pointage à un poste de contrôle peut entraîner une pénalité, voire la disqualification.

C'est un élément de sécurité important pour vous comme pour nous. Merci de vous prêter au jeu et de veiller à passer sur le tapis de chronométrage ou à moins d'un mètre des portiques de LiveTrail ou à présenter votre dossard au bénévole en charge du scan manuel.

Pour rappel, le dossard doit être disposé sur la poitrine ou le ventre est être visible en permanence. Pour toutes les courses sauf Ut4M 80 Challenge et Ut4M 20 Series, une deuxième puce vous est distribuée à attacher sur votre sac. Ces deux éléments garantissent un meilleur suivi des coureurs.

Si vous devez abandonner, n'oubliez pas de nous prévenir. Nous vous aiguillerons vers le point de rapatriement le plus proche. C'est une particularité de cette course que de vous amener en montagne, tout en restant le plus souvent à 2 pas de routes accessibles à une navette de rapatriement. Nous vous recommandons d'installer au préalable l'application **LiveRun by LiveTrail** sur votre smartphone afin de pouvoir signifier votre abandon lors de la course grâce à l'application.

## Parcours/points de vigilance

- Vercors :
  - Descente du col de l'arc équipée avec la présence d'un accompagnateur moyenne montagne (AMM).
  - Traversée d'un déversoir après cette cascade nécessitant de l'attention
  - Zone semi-urbaine entre Vif et St Georges de Commiers (présence de signaleurs aux traversées de route départementales) - Respectez le code de la route
  - Route neutralisée sur une voie entre Vif et St Georges de Commiers.
- Taillefer
  - Passage par le bois de la Grande Casse puis par le pas de la Vache où des AMM vous rappelleront le besoin de vigilance
  - Dans la montée au pas de la Vache, attention aux chutes de cailloux déclenchées par votre passage. N'oubliez pas de profiter de la vue au sommet. Elle est époustouflante.
  - Présence de secouristes à la cabane du lac du Brouffier
  - Attention dans la redescente sur le lac Claret juste avant d'arriver sur la route du Poursollet - Il y a une dalle qui peut être glissante. Un panneau de vigilance y est installé.
  - Passage par le plateau des lacs où des AMM vous rappelleront le besoin de vigilance à proximité de la cascade de la Valette
  - Descente sur Rioupéroux depuis les chalets de la barrière. Un énorme travail de nettoyage a été réalisé par le Conseil Général. Un endroit sauvage et assez peu emprunté...

- Belledonne
  - Montée sur le plateau de l'Arselle sécurisée avec l'aide de la 27<sup>e</sup> Brigade d'Infanterie de Montagne pour vous rappeler le besoin de vigilance. Des mains courantes ont été installées. Il faut absolument les utiliser et passer au pas (vu la pente, ce devrait être le cas de chacun d'entre vous)
  - Traversée jusqu'au refuge de la Pra : vous êtes en montagne s'il était nécessaire de le rappeler. Le terrain est très difficile. Attention aux risques d'entorses. Des militaires sont positionnés pour votre sécurité dans la combe de l'Echaillon où le passage est étroit.
  - Refuge de la Pra : un havre de paix pour vous reposer si nécessaire avant la traversée Col de Freydane - Col de Pré Long
  - Quelques passages délicats dans le secteur du Petit Doménon,
  - Après le lac Blanc plusieurs points jusqu'à Pré Long ce qui nécessitera votre vigilance. Les militaires en poste vous informeront. Prenez le temps...
- Grésivaudan
  - Plusieurs traversées de routes départementales où des signaleurs vous rappelleront le besoin de respecter le code de la route
  - Passage sur le pont de l'Isère puis sur le pont de l'autoroute. Attention à bien emprunter les trottoirs.
- Chartreuse
  - Montée jusqu'au col de la Faita sur un chemin très utilisé mais avec quelques passages exposés. Attention à bien garder votre vigilance.
  - Aller/Retour à Chamechaude avec contrôle au point haut.
  - Passage sur la plateforme du Fort du St Eynard avant la redescente sur le Col de Vence. Attention aux chutes. Présence de signaleurs pour vous le rappeler.
  - Traversée de la départementale au Col de Vence. Des signaleurs vous rappelleront le besoin de respecter le code de la route

#### Sac base vie

A l'exception de Ut4M40 Chartreuse, des Ut4M20 et Ut4M 80 Challenge, les coureurs des autres courses ont reçu des sacs (1 à 3) que vous pourrez récupérer à votre arrivée ou passage sur les 3 bases vie (Vif sauf Ut4M160 Xtrem, Riouperoux, St Nazaire). Merci d'y apposer les étiquettes portant votre numéro de dossard. Seuls ces sacs sont acceptés. Les bâtons ne sont pas autorisés.

Vous pourrez les récupérer à Grenoble à partir du samedi 23 juillet 11h sur présentation de votre dossard ou d'une pièce d'identité.

#### Barrières horaires

Elles sont imposées pour votre sécurité et pour le bon fonctionnement de l'épreuve : 52h maximum pour Ut4M160 Xtrem, 36h pour Ut4M100 Master, 13h pour Ut4M40 Taillefer & Belledonne, et 12h pour Ut4M40 Vercors & Chartreuse. Merci de les respecter. Nous serons intransigeants. Elles seront mises en application par les chefs de poste.

Km	Alt	Libellé Zone	type zone	Rapatriement	Barrières Horaires 40 Series & 160 Challenge	Barrières Horaires 160 Xtrem
10,8	1250	<b>St Nizier du Moucherotte</b>	Rav	oui	21/7/22 11:00	22/7/22 18:00
19,0	1415	<b>Lans-en-vercors</b>	Rav	oui	21/7/22 14:00	22/7/22 20:30
29,6	390	<b>St Paul de Varces</b>	Rav	oui	21/7/22 17:15	23/7/22 23:15
38,2	310	<b>Vif</b>	Base de Vie	oui	21/7/22 20:00	23/7/22 1:30
51,5	910	<b>Laffrey</b>	Rav	oui	22/7/22 11:00	23/7/22 5:20
63,6	1370	<b>La Morte</b>	Rav	oui	22/7/22 14:00	23/7/22 8:30
75,6	1650	<b>Poursollet</b>	Rav	oui	22/7/22 18:00	23/7/22 12:30
82,4	1870	<b>Chalets de la Barrière</b>	Eau	oui depuis Poursollet		
87,8	550	<b>Riouperoux</b>	Base de Vie	oui	22/7/22 21:00	23/7/22 15:40
92,5	1640	<b>Arselle</b>	Rav	oui	23/7/22 11:20	23/7/22 18:40
98,3	2240	<b>Croix de Chamrousse</b>	Rav	oui	23/7/22 13:00	23/7/22 20:40
104,9	2110	<b>Refuge de La Pra</b>	Eau	non		
118,1	1193	<b>Col de Pre Long</b>	Rav	oui	23/7/22 18:30	24/7/22 2:30
126,3	250	<b>Villard Bonnot</b>	Eau	oui	23/7/22 20:00	24/7/22 4:00

Km	Alt	Libellé Zone	type zone	Rapatriement	Barrières Horaires 40 Series & 160 Challenge	Barrières Horaires 160 Xtrem
132,6	280	<b>Saint-Nazaire-les-Eymes</b>	Base de Vie	oui	23/7/22 21:00	24/7/22 5:15
142,0	1410	<b>Emeindras</b>	Rav	non	24/7/22 10:40	24/7/22 9:40
151,6	1340	<b>Col de Porte</b>	Rav	non	24/7/22 14:00	24/7/22 13:15
157,3	1000	<b>Le Sappey-en-Chartreuse</b>	Rav	oui	24/7/22 15:00	24/7/22 14:40
164,7	775	<b>Col de Vence</b>	Rav	oui	24/7/22 17:00	24/7/22 17:00
174,0	220	<b>Grenoble</b>	Base de Vie	oui	24/7/22 19:00	24/7/22 19:00

Tout coureur mis hors course est déclaré en abandon et n'est pas autorisé à poursuivre son parcours. Si malgré tout, la personne décide de continuer à randonner, il le fait sous sa propre responsabilité.

### Arrivée

A votre arrivée, récupérez votre cadeau de finisher (nous vous le souhaitons), ou de participants pour ceux qui n'auront pas réussi à boucler la boucle...

### Consigne Secours

Elles sont imposées pour votre sécurité et mise en application par les médecins de la course ou les secouristes les représentant sous leur contrôle. Merci de les respecter. Nous serons également intransigeants.

N° de téléphone à appeler en cas de **secours : 06 52 76 35 88**. Vous pouvez éventuellement composer le 15, le 18, ou le 112 si vous ne parvenait pas à joindre ce numéro.

### Consigne en cas d'orage

En fonction de la météo, des consignes spécifiques seront fournies par le médecin régulateur.

### Consigne si vous êtes perdus

Rebroussez chemin pour retrouver la dernière trace du parcours.

Le numéro de téléphone à appeler dans ce cas est le **06 45 61 64 68 (PC Course)**

### Abandons et Rapatriement

En cas d'abandon, il est impératif de le signaler au poste de chronométrage. Vous disposez sur le dossard d'une partie sécable qui sera enlevée dans ce cas-là et votre numéro de dossard sera désactivé dans le système.

En cas d'abandon entre deux points de contrôle, il est impératif de rejoindre le poste le plus proche de votre position et de signaler son abandon, un bénévole se chargera alors de vous indiquer la procédure à suivre pour être rapatrié vers le lieu d'arrivée de votre course. ATTENTION passage des navettes rapatriement uniquement sur les sites où une navette est indiquée dans le paragraphe barrières horaires et aussi sur le profil de votre course sur votre dossard.

En cas d'abandon ne nécessitant pas l'intervention des secours, il vous faudra potentiellement rejoindre à pied le point de ramassage en contrebas.

Bonne course à vous, La direction de course