

Edition 2024 - Du 18 au 21 juillet

Bienvenu(e) à l'édition 2024 de l'Ultra Tour des 4 Massifs !

Nous sommes très fiers de ce que nous allons vous offrir pour cette 12ème 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 **pourrait** être augmentée à 2 litres minimum : cela sera indiqué lors du briefing.
- Nous vous recommandons de prendre une éponge pour vous rafraîchir aux différents points d'eau (ravitaillements, ruisseaux, ...)
- Pour 180Xtrem et 100Master, les conditions météorologiques s'annonçant très chaudes, le sur-pantalon imperméable, le bonnet et les gants chauds et imperméables **pourraient** passer en matériel recommandé et non plus obligatoire : cela sera indiqué lors du briefing.
- Pour les Ut4M Marathon et le 180Challenge, le pantalon ou collant long et le vêtement chaud manches longues **pourraient** passer en matériel recommandé et non plus obligatoire : cela sera indiqué lors du briefing.

Les coureurs des courses Ut4M180 Challenge, Ut4M80 Challenge, Ut4M Marathon et Ut4M Half-Marathon (et seulement eux) ont la possibilité de prendre un matériel allégé (voir le règlement).

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

MANQUEMENT AU REGLEMENT	PENALISATION - DISQUALIFICATION
Absence de matériel obligatoire de sécurité	Disqualification immédiate
Non-respect du code de la route	Disqualification immédiate

MANQUEMENT AU REGLEMENT	PENALISATION - DISQUALIFICATION
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 détritus (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
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 vous ne voyez 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) et la montée de Rioupéroux à l'Arselle (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 en cas de rencontre avec des Patous (élaborées par la DDT) - Voir l'annexe

- 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.

Edition 2024 - Du 18 au 21 juillet

Consignes de traversée de troupeaux (élaborées par Fédération des Alpagnes 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.

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 un seul point de passage de la navette acheminement : l'anneau de vitesse à côté de la Halle Clémenceau à Grenoble. Pour les navettes retours, elles partent de la zone d'arrivée des courses, à destination de Grenoble avec un seul point d'arrêt : l'anneau de vitesse, à côté de la Halle Clémenceau à Grenoble. Les horaires des navettes sont sur notre site, sur la page de course : <https://ut4m.fr/fr/courses/les-12-courses>

Il faudra être ponctuel, bien sûr :-). Le contrôle d'accès aux navettes aller et retour sera réalisé à l'aide de la carte de retrait de dossard ou le dossard.

Rappel de l'heure et du lieu de départ : voir notre site internet, sur votre page de course <https://ut4m.fr/fr/courses/les-12-courses>

Points de contrôle

Ouverture du sas 30mn avant le départ des vagues.

Edition 2024 - Du 18 au 21 juillet

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 et être visible en permanence. Pour l'Ut4M 180 Xtrem, l'Ut4M 180 Challenge et l'Ut4M 100 Master, une seconde puce vous est donnée au retrait des dossards : elle est à attacher sur votre sac à dos (si vous changez de sac pour le 180 Challenge, pensez à cette puce sac à dos !) 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 **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 une 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

- Traversée de la passerelle himalayenne de Chamrousse : marcher durant la traversée, ne pas doubler. Attention aux piétons qui pourraient arriver en face.
- Montée sur le plateau de l'Arselle sécurisée avec l'aide des AMM 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 AMM sont positionnés pour votre sécurité dans la combe de l'Echaillon où le passage est étroit.
- Présence possible de troupeaux et patous sur le secteur de la Pra, bien respecter les consignes et rester sur les sentiers balisés.
- Refuge de la Pra : un havre de paix pour vous reposer si nécessaire avant la descente Col de la Pra - Col de Pré Long

Grésivaudan

Edition 2024 - Du 18 au 21 juillet

- 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 et la bretelle de sortie. 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 route 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 Ut4M 40 Chartreuse, des Ut4M Half-Marathons 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 Ut4M180 Xtrem, Rioupéroux, St Nazaire). Merci d'y apposer les étiquettes fournies au retrait des dossards portant votre numéro de dossard. Seuls ces sacs sont acceptés. Les bâtons ne sont pas autorisés.

Pour les abandons, vous pourrez les récupérer à Grenoble à partir du samedi 20 juillet 12h 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. Merci de les respecter. Nous serons intransigeants. Elles seront mises en application par les chefs de poste. Vous pouvez retrouver les barrières sur notre site internet, sur votre page de course : <https://ut4m.fr/fr/courses/les-12-courses>

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).

Consignes 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 : 04 65 84 89 63**. Vous pouvez éventuellement composer le 15, le 18, ou le 112 si vous ne parvenez 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 **04 65 84 67 40 (PC Course)**

Abandons et Rapatriement

Edition 2024 - Du 18 au 21 juillet

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



« Mon expérience avec les chiens de protection »

Randonneurs, trailers, vététistes, cavaliers, ... votre expérience nous est indispensable !

Avec le développement de la présence des loups et de la prédation sur les troupeaux, vous avez sûrement eu l'occasion de rencontrer des **chiens de protection** des troupeaux.

Leur fonction est d'aider les éleveurs et les bergers pour la protection des troupeaux, en intervenant de manière autonome que ces derniers soient présents ou absents.

Soucieux de la bonne entente entre utilisateurs des espaces pastoraux, nous travaillons afin d'améliorer la cohabitation entre les activités des éleveurs et les activités de pleine nature.

Ce questionnaire est la principale source de recensement des incidents.

Ils remontent ainsi aux services pastoraux et aux services de l'État et leur permettent de traiter les incidents et intervenir localement. Pour cela, nous avons besoin de comprendre le déroulement de vos rencontres avec les chiens de protection.

Partagez votre expérience, via le questionnaire en ligne à l'adresse <https://urlz.fr/9Seq> ou en flashant le code QR ci-dessous. (Environ 10 minutes).



Le chien de protection - À retenir.

SON RÔLE : PROTÉGER les troupeaux de la prédation (loups, lynx, chiens); de jour comme de nuit, en alpage ou plus proche des villages. Les chiens sont souvent plusieurs, notamment pour faire face à des meutes de loups.

SON FONCTIONNEMENT :

- 1: Il court et approche pour identifier ce qu'il peut considérer comme une menace.
- 2: Il aboie pour alerter et DISSUADER
- 3: Pour vous identifier, le chien peut avoir besoin de s'approcher pour vous sentir.
- 4: La vitesse de déplacement est perçue comme une menace.

COMPORTEMENTS À ADOPTER LORS D'UNE RENCONTRE :

- 1: Dans la mesure du possible, contournez largement le troupeau sans vous mettre en danger,
- 2: Signalez-vous pour ne pas surprendre le chien (« salut le chien », sans crier):



Si le chien approche : arrêtez-vous ou avancez doucement (mais pas vers le chien directement), ne le fixez pas dans les yeux, parlez-lui calmement. Gardez votre calme. Avec les bâtons de marche : prenez-les dans une main, orientez-les vers le bas. Surtout, ne les brandissez pas.



En vélo : Descendez du vélo le plus tôt possible, mettez le vélo entre vous et le chien et avancez à pied avec votre vélo.



Chien de compagnie : pour votre sécurité, nous vous conseillons **de ne pas l'emmener avec vous en alpage**. Dans le cas contraire, tenez-le en laisse et si un chien de protection vient à son contact, **lâchez-le** et laissez-les interagir. Ne prenez pas votre chien dans vos bras. Le chien finira par retourner à son troupeau

Pour en savoir plus sur le pastoralisme les chiens de protection :

Réseau Pastoral : www.pasto-kezako.fr

DREAL AuRA : <https://urlz.fr/cplo>



Pour connaître la localisation des troupeaux protégé par des chiens de protection

