



## Ut4M : UN TRAIL PAS COMME LES AUTRES

L'Ut4M, le rendez-vous trail phare du bassin grenoblois avec ses 4 000 coureurs, revient pour une 12<sup>ème</sup> édition du 18 au 21 juillet 2024. Plus qu'une course de trail, l'Ut4M est un événement à part entière. Au programme : 12 courses pour tous les niveaux, quatre massifs parcourus, un challenge à réaliser en équipe et une randonnée rafraîchissante aux côtés des coureurs qui finiront les 180 km. Mais ce n'est pas tout ! Pour attendre ces coureurs de l'extrême et profiter des beaux jours, rendez-vous dans les allées du village Ut4M place Victor Hugo à Grenoble, à la rencontre des artisans et créateurs locaux dans une ambiance festive et conviviale. Un événement à la portée de tous !

Loin de la course de trail consumériste et compétitive, l'Ut4M se démarque par ses valeurs de partage, de passion, de préservation de l'environnement mais aussi de mise à l'honneur du territoire qui l'accueille. Et pour cause, la course est organisée par l'Association Grenoble Outdoor Adventure qui mobilise plus d'une trentaine de bénévoles passionnés à l'année et qui œuvrent à la préparation de cet événement unique en son genre. Le jour-j, environ 700 bénévoles complètent les rangs pour faire vibrer le bassin grenoblois avec un objectif en tête : faire de l'Ut4M un moment de fête pour tous. Randonnée sur les traces des coureurs, animations musicales, village de créateurs locaux et laboratoire de recherche à ciel ouvert... Zoom sur ce trail pas comme les autres.



### Quand le trail devient une fête

Samedi 20 et dimanche 21 juillet, rendez-vous place Victor Hugo à Grenoble au village Ut4M ! L'association met en place un village pour célébrer l'arrivée des coureurs et permettre au plus grand nombre de profiter de l'événement. Concert en live de batucada, troupes de danse, célébrations sur le podium, initiation au basket par les équipes de Big Bang Ballers, atelier de biathlon avec tir à la carabine laser... Ces deux journées seront rythmées par l'arrivée des trailers mais pas que ! Artisans, potiers, sculpteurs et autres artistes locaux seront aussi de la partie pour présenter leurs créations et leur savoir-faire. Petit plus pour les finishers, des réductions exclusives seront accordées sur présentation du dossard ! De quoi donner visibilité, reconnaissance et opportunité aux acteurs de l'économie locale grenobloise, une ambition affirmée de l'association. Espace de snacking et buvette tenus par les bénévoles viendront compléter ce joyeux village place Victor Hugo aux airs de marché de Noël, version estivale. Et pour prolonger les festivités, un dj set en live le samedi soir réunira coureurs et visiteurs jusqu'au bout de la nuit pour célébrer ces quatre jours de course.

Si les animations principales se tiendront au village Ut4M à Grenoble, d'autres rendez-vous sont à noter sur l'ensemble du territoire parcouru par les traileurs :

- À Saint-Nizier du Moucherotte le jeudi et vendredi : parcours grandeur nature de disc golf dans les ruelles de la commune. Le concept reprend celui du parcours de golf avec des frisbees à lancer dans des paniers.
- À Chamrousse le samedi : animations au restaurant d'altitude La Croix de Chamrousse, festival Les Enchantés et offre spéciale sur la montée au belvédère depuis le village.



### L'Ut4M, c'est aussi pour les amoureux de la randonnée



Autre nouveauté en 2024, le parcours s'ouvre aux randonneurs ! Le samedi 20 juillet, à partir de 11h30, l'Ut4M donne accès aux derniers kilomètres du 180Xtrem et du 100Master avec une randonnée de 10 kilomètres en descente au départ du col de Vence. Une manière ludique de profiter de l'ambiance de l'événement sportif aux côtés des coureurs, sans la pression du chronomètre. La randonnée est ouverte à tous, dès 12 ans avec accompagnateur. L'accès au départ se fera uniquement en navette, depuis l'arrêt Notre-Dame Musée (ligne 62). Arrivée prévue dans le centre ville historique de Grenoble, sur le village Ut4M place Victor Hugo avec remise d'un cadeau souvenir !

Plus d'informations sur le parcours, le tarif et les horaires des navettes [en ligne](#).

### Le trail, un laboratoire à ciel ouvert

L'Ut4M c'est aussi un terrain d'expérimentation à ciel ouvert. Ses 12 courses à la carte en font un sujet d'étude parfait pour varier les champs d'observation, permettre des comparaisons et développer l'innovation dans le trail running. Depuis 2018, une demi-douzaine d'études ont ainsi été lancées par le « labo Ut4M » pour mieux comprendre l'impact du trail sur la santé des coureurs. Grâce à la participation volontaire des coureurs et leur suivi avant, pendant et après course, une facilité d'accès à des technologies de pointe dans la métropole grenobloise et la mobilisation de chercheurs médecins réputés, ces recherches multidisciplinaires visent à explorer toutes les facettes du trail, de la biomécanique à la sociologie en passant par la physiologie et la psychologie.



En 2024, le labo Ut4M mène quatre études en parallèle :

1. Une étude pluriannuelle par questionnaire sur les déterminants de la performance et de la santé du traileur avec profilage psychologique et mesures liées à l'expérience en trail.
2. Une étude de suivi avant, pendant et après la course, sur les interactions entre les variables psychologiques et physiologiques à l'effort.
3. Une étude portée par le laboratoire GIPSA-Lab de l'UGA sur la fatigue musculaire de l'appareil inférieur.
4. Une étude menée en collaboration avec l'Institut des Neurosciences de Grenoble (GIN) sur l'impact d'une course d'ultra-trail sur des marqueurs sanguins liés à la dopamine, un neurotransmetteur impliqué dans de nombreux comportements humains (mouvement, motivation, prise de décision).

### Une course de trail oui, mais qui préserve l'environnement

Les événements de trail peuvent être décriés pour leur impact sur la faune et la flore des massifs parcourus. C'est la raison pour laquelle l'Ut4M porte une attention toute particulière à la préservation de l'environnement naturel et sauvage qui l'entoure. Spécificité de l'Ut4M, la course propose 12 parcours répartis sur quatre massifs. Un moyen de limiter la fréquentation et la répétition des passages sur les mêmes sentiers. L'organisation incite au respect du parcours avec un balisage très serré qui canalise les coureurs sur les sentiers balisés pour éviter d'élargir les zones de passage. L'Ut4M cherche également à réduire son impact en CO2 en favorisant l'usage des mobilités douces tels que le train ou les transports en commun. Une réduction de 40% sur les billets de train est proposée par la SNCF. L'organisation choisit aussi des produits locaux pour les ravitaillements (fromages, fruits, jus de fruits...) ou les lots des finishers et des podiums.

