

**UT4M 2025****UN ÉVÉNEMENT SPORTIF... ET FESTIF !**

Du 17 au 20 juillet, l'Ultra tour des 4 Massifs (Ut4M) promet de faire vibrer le territoire grenoblois au rythme d'animations, de concerts et de moments de partage, dans des lieux centraux et emblématiques. Villages d'exposants, conférence, jeux, musique live, initiatives locales... Cette 13^{ème} édition s'annonce plus vivante que jamais ! Événement trail incontournable du territoire, l'Ut4M réunit déjà plus de 4 200 inscrits sur des formats allant de 20 à 180 km, en traversant les massifs de Belledonne, Chartreuse, Taillefer et Vercors. Une randonnée ouverte à tous et une grande nouveauté avec la course « En 10K », pour les personnes en situation de handicap et leurs accompagnants, complètent l'offre. À chacun de vivre l'expérience Ut4M à sa manière !

LA HALLE CLÉMENCEAU : LE CAMP DE BASE DE L'UT4M

C'est à la **Halle Clémenceau** que battra le cœur de l'Ut4M 2025. Du **mercredi 16 au vendredi 18 juillet**, ce point névralgique de l'événement accueillera les coureurs pour le retrait de leurs dossards, les briefings d'avant-courses et les rencontres avec les partenaires et exposants. Le parcours d'entrée a été conçu pour faire passer tous les participants au centre du **village exposants**, installé en plein cœur de la Halle, afin de favoriser les échanges et les découvertes. Matériel de trail, nutrition sportive, innovation outdoor : les visiteurs retrouveront une sélection de marques et d'acteurs du territoire tels que Kiprun, Adidas, Raidlight, 4Ultra, Spiruline et bien d'autres encore.

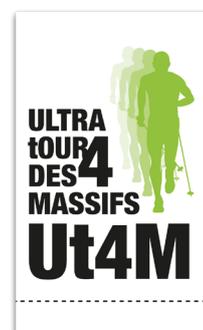
Pour rythmer ces trois journées, des **temps forts** sont proposés et ouverts à tous au cœur de la Halle :

> **Le mercredi 16 juillet à 17h** - L'association Grenoble Trail propose une conférence intitulée : « *Comment inviter plus de femmes à pratiquer le trail ?* ». Si cette discipline, mêlant nature et dépassement de soi, séduit un public croissant, la pratique reste encore majoritairement masculine. Pourquoi ? Quels freins persistent ? Et surtout, quelles solutions concrètes peut-on imaginer ? Autour de témoignages variés — sportives, journalistes, professionnels, membres du monde associatif — cette table ronde abordera les croyances limitantes, les questions de sécurité, de charge mentale ou encore l'importance des modèles féminins inspirants. Une attention particulière sera portée à la parité dans le sport, avec des données chiffrées et des retours d'expérience.

> **À partir de 14h, le mercredi 16 et le jeudi 17 juillet** - Une séance de dédicaces avec l'écrivain et enseignant à l'UGA **Simon Lancevelé** pour son ouvrage « *La Quête* » sur la Chartreuse Terminorum.

Nouveauté cette année : grâce au partenariat noué avec KipRun, la remise des dossards pour les **courses du dimanche** et leurs briefings se feront, non pas à la Halle Clémenceau, mais au **magasin Décathlon de La Tronche**, le **samedi 19 juillet**.





LA PLACE VICTOR HUGO : VITRINE DE L'ANCRAGE LOCAL ET FESTIF DE L'UT4M

UN VILLAGE D'ANIMATIONS AU COEUR DE LA VILLE

Lieu de convergence festif et accessible, la Place Victor Hugo s'imposera comme un véritable carrefour de l'Ut4M entre coureurs, habitants et acteurs du territoire. Le samedi 19 et le dimanche 20 juillet, ce site emblématique du centre-ville de Grenoble accueillera un village animé, avec de nombreuses activités ouvertes à tous :

- > Des **stands de commerçants, artisans, artistes et produits locaux** tels que Signorini Tartufi (produits à la truffe), Ipomée (savons), Prints of Grenoble (produits à base de tissus recyclés). Au total, une dizaine d'exposants locaux sont attendus.
- > Des **animations sportives et ludiques** tels qu'un Tour du Monde en 15 jeux (Maison de Jeux), des initiations au biathlon (ESF Col de Porte) ou du yoga dynamique.
- > Des **moments festifs et musicaux** : Batucada, fanfare, DJ set.
- > Et surtout **plusieurs arrivées de courses** (20 & 40 Chartreuse, 80 & 180 Challenge, 100 Master, 180 Xtrem), dont celle de la **randonnée de presque 10 km** sur inscription, ouverte à tous, au départ du Col de Vence. Une boucle accessible à tous, sans chronomètre, avec une logistique pensée pour le confort des participants (transport en bus affrété par le SMMAG, cadeau surprise à l'arrivée), qui s'inscrit dans la volonté d'ouverture de l'événement. Elle permet à chacun de vivre l'expérience Ut4M à son rythme, au cœur même de la ville.



©Ut4M-C.Molinier



**UN ANCRAGE TERRITORIAL AFFIRMÉ**

Au-delà du sport, l'Ut4M se distingue par son engagement avec et pour le territoire. Cette dynamique se traduit notamment par un partenariat avec LabelVille, l'association des commerçants de Grenoble, qui permet aux coureurs, aux accompagnants ainsi qu'aux bénévoles de bénéficier de promotions exclusives dans des enseignes partenaires tout au long de la semaine de l'événement ainsi que des lots pour les podiums. Une action qui permet de faire rayonner la ville tout au long de l'événement.

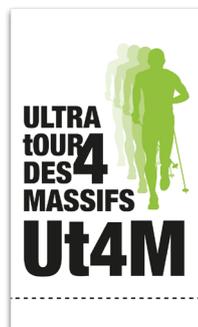
Côté hébergement, l'Ut4M s'appuie sur des partenaires locaux comme le Club des Hôteliers de Grenoble, les Gîtes de France Isère et le Camping du Buisson à Saint-Martin-d'Uriage, qui proposent des offres spéciales et des services adaptés aux trailers. De quoi faciliter l'accueil des coureurs et de leurs accompagnants tout en valorisant l'offre d'hébergement locale. Plus d'informations sur ut4m.fr/hebergement.

L'engagement de l'Ut4M en faveur du territoire s'est aussi renforcé en 2025 avec son adhésion à l'association Grenoble Alpes. Par ce partenariat, l'équipe de l'Ut4M affirme son appartenance à une dynamique plus large, portée par des acteurs publics et privés engagés. Une ambition partagée : faire de Grenoble un territoire d'accueil, de nature et d'innovation. Cet ancrage territorial se traduit aussi concrètement par l'implication de plusieurs « Pionniers » de Grenoble Alpes parmi les bénévoles de l'Ut4M. Leur présence, comme celle des centaines de bénévoles indispensables à l'événement, reflète les valeurs de solidarité et de coopération qui animent l'Ut4M depuis ses débuts.

DES ANIMATIONS AUX COEURS DES MASSIFS

En dehors du cœur de ville, l'Ut4M continue de faire vivre l'événement **tout au long du parcours**, jusque dans les massifs traversés. Plusieurs sites d'arrivée ou de passage proposent ainsi des animations locales et conviviales, pour accueillir les coureurs et impliquer les habitants.

- > À **Saint-Nazaire-les-Eymes**, les arrivées des courses Belledonne seront rythmées le samedi après-midi par une animation carabine laser et des jeux en bois, dans une ambiance festive et musicale.
- > Du côté de **l'Alpe-du-Grand-Serre**, les accompagnants profiteront d'activités de proximité : se rafraîchir au plan d'eau ou s'initier à la via ferrata, accessible à tous y compris aux familles. C'est également ici que se tiendra la **course « En 10K »**, ouverte aux coureurs handisports et aux équipages de joëlette. Un format court mais exigeant, inscrit dans une logique inclusive pour ouvrir l'Ut4M à un plus large public.
- > À **Saint-Nizier-du-Moucherotte et à La Morte**, des concerts de jazz sont prévus pour allier la note bleue aux émotions de fin de courses.
- > Enfin, à **Chamrousse**, le public retrouvera le festival Les Enchantés, déjà présent en 2024, pour une expérience mêlant culture, musique et sport en altitude.



REPÈRES - LES COURSES DE L'ÉDITION 2025

Nom	Distance (kms)	Dénivelé Positif (m)	Dénivelé Négatif (m)	Lieu de départ	Lieu d'arrivée	Date et heure de départ
180Xtrem	176,79	11686	11745	Seyssins, Parc Francois Mitterand Mairie	Grenoble, Place Victor Hugo	18/07 9h
100Master	96,61	5894	6092	Uriage, Parc	Grenoble, Place Victor Hugo	19/07 7h
180Challenge	179,25	11746	11804			
180Challenge, Etape1:Vercors	44,1	2979	2886	Seyssins, Parc Francois Mitterand Mairie	Saint Georges de Commiers, Gymnase des Combettes rue de la Mairie	17/07 08h
40Vercors						
180Challenge, Etape2:Taillefer	46,5	3219	3037	Saint Georges de Commiers, Gymnase des Combettes rue de la Mairie	Rioupéroux, Ecole Saligniere	18/07 8h
50Taillefer						
180Challenge, Etape3:Belledonne	47,64	2893	3155	Rioupéroux, Ecole Saligniere	Saint-Nazaire-les-Eymes, Salle Cartier Million	19/07 8h
50Belledonne						
180Challenge, Etape4:Chartreuse	41,01	2655	2726	Saint-Nazaire-les-Eymes, Salle Cartier Million	Grenoble, Place Victor Hugo	20/07 7h
40Chartreuse						
80Challenge	81,55	6118	4276			
80Challenge, Etape1:Vercors	20,69	1787	880	Seyssins, Parc Francois Mitterand Mairie	Parking au centre de St Nizier	17/07 9h
20Vercors						
80Challenge, Etape2:Taillefer	22,27	1735	1274	Laffrey, Prairie de la rencontre près de la salle Municipale	La Morte, près de la Salle Chardons Bleus	18/07 8h
20Taillefer						
80Challenge, Etape3:Belledonne	21,55	1960	700	Uriage, Parc	Chamrousse Recoïn, Office du Tourisme	19/07 10h
20Belledonne						
80Challenge, Etape4:Chartreuse	17,04	636	1422	Le Sappey-en-Chartreuse, Salle municipale	Grenoble, Place Victor Hugo	20/07 0h
20Chartreuse						
Randonnée	9,27	169	728	Col de Vence	Grenoble, Place Victor Hugo	19/07 11h