

17 | 20 JUILLET 2025

Ultra tour des 4 Massifs

Là où la magie se produit

DOSSIER DE PRESSE

Grenoble • Vercors • Taillefer • Belledonne • Chartreuse

180 | 100 | Challenges | 50 | 40 | 20 | Rando



ULTRA
TOUR
DES 4
MASSIFS
Ut4M

 **La Région**
Auvergne-Rhône-Alpes

isère
LE DÉPARTEMENT


GRENOBLE ALPES
MÉTROPOLE


VILLE DE
GRENOBLE

 **CRÉDIT AGRICOLE**
SUD RHÔNE ALPES

 **LEGENDRE**

 **ici** Isère

KIPRUN
UT4M MARATHONS



Sommaire

- 3** L'ULTRA TOUR DES 4 MASSIFS REVIENT POUR UNE 13^E EDITION DU 17 AU 20 JUILLET 2025
- 4** QUI SONT LES FAVORIS DE L'ÉDITION 2025 ?
- 8** UN ÉVÉNEMENT SPORTIF... ET FESTIF !
- 10** UNE ANNÉE DÉTERMINANTE POUR LE LABORATOIRE GRANDEUR NATURE DE L'Ut4M
- 11** REPÈRES : PROGRAMME COMPLET, DÉTAIL DES COURSES, CHIFFRES-CLÉS





BASKETS AUX PIEDS, LACETS SERRÉS

L'ULTRA TOUR DES 4 MASSIFS REVIENT POUR UNE 13^E EDITION DU 17 AU 20 JUILLET 2025

Du 17 au 20 juillet 2025, l'Ultra tour des 4 Massifs (Ut4M) propose de (re) découvrir, baskets aux pieds, les paysages uniques des quatre massifs autour de Grenoble. L'association Grenoble Outdoor Aventure a préparé une 13^e édition encore plus festive, éco-responsable et inclusive. Cet événement sportif d'ampleur se veut convivial et accessible à tous et s'en donne les moyens grâce à ses 12 formats de courses, sa randonnée, son parcours réservé aux porteurs de handicap et son village festif Place Victor Hugo.

Après une édition 2024 de l'Ut4M qui a rassemblé plus de 3 500 coureurs et mobilisé 700 bénévoles, les organisateurs souhaitent poursuivre sur la même lancée en 2025. Plus de 4200 coureurs ont répondu à l'appel de la 13^e édition du 17 au 20 juillet 2025.

4 200 coureurs répartis sur 12 formats de 20 à 180 km

Depuis 13 ans, l'Ut4M fait vibrer les amateurs de trail et les amoureux de montagne. Avec ses 12 formats de courses, allant de 20 km à 180 km, l'événement s'adresse à tous les profils : traileurs chevronnés, sportifs amateurs ou simples curieux voulant profiter d'une ambiance conviviale et festive. Un véritable rendez-vous sur mesure, permettant à chacun de composer son défi personnel. De quoi partir à la (re)découverte du Vercors, de la Chartreuse, du Taillefer ou de Belledonne, des terrains de jeu uniques pour tous les amateurs d'outdoor. Et ce toujours dans la bonne humeur avec le village d'arrivée place Victor Hugo à Grenoble, offrant aux participants et aux supporters un véritable lieu de partage et de rencontres.

Cette année, grâce au nouveau partenariat avec KIPRUN, la marque running-trail de Decathlon qui donne son nom aux courses de format marathon (40/50 km), chaque inscrit est automatiquement affilié aux bases de données de la marque et a déjà pu bénéficier des tests de produits proposés au cours d'activités mensuelles (chaussures, équipement, diététique).

Une randonnée et une course handisport s'ajoutent au programme

L'Ut4M, ce n'est pas que « l'ultra ». Les organisateurs veulent rendre l'événement accessible au plus grand nombre, dans un esprit de solidarité et de partage. La randonnée de 10 km reliant le Col de Vence à Grenoble est de retour pour la deuxième année. Accessible à tous, elle suit la fin du tracé des 20 et 40 km Chartreuse et propose une expérience sans chronomètre, avec transport en bus jusqu'au point de départ et un cadeau surprise à l'arrivée. Un moment privilégié pour vibrer avec les trailers sur la fin du parcours, de les soutenir dans l'effort final, et pourquoi pas de franchir symboliquement la ligne d'arrivée à leurs côtés.

Grande nouveauté pour cette édition 2025 : la course « En 10K », première épreuve handisport inclusive de l'Ut4M le vendredi 18 juillet sur le massif du Taillefer. Son tracé de 10 km entre le Lac de Laffrey et l'Alpe-du-Grand-Serre reprend le début du parcours du 20 km Taillefer. L'objectif : permettre aux sportifs handisports debouts et aux équipages de joëlette de partager l'expérience aux côtés des autres coureurs, dans un esprit d'inclusion et de dépassement de soi.



Belledonne



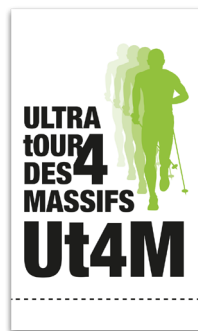
Chartreuse



Taillefer



Vercors



QUI SONT LES FAVORIS DE L'ÉDITION 2025 ?

À vos marques, prêts... courez ! Cette 13^{ème} édition de l'Ut4M rassemble des coureurs d'exception sur tous les formats, du 180 Xtrem, défi ultime pour les plus aguerris, jusqu'aux parcours plus accessibles comme le 20 km. Parmi eux, plusieurs favoris se détachent, prêts à défendre leur palmarès ou à créer la surprise. Qu'ils soient habitués de l'Ut4M, récents vainqueurs ou nouveaux talents, ils incarneront l'intensité et l'émotion qui font toute la richesse de cet événement. Coup de projecteur sur les prétendants à la victoire en 2025 même si rien n'est joué !



180 Xtrem

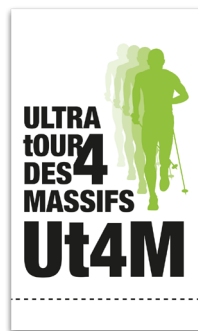
Le défi sur la distance reine de l'Ut4M s'annonce très relevé avec trois favorites aux profils prometteurs. **Lucie Croissant** (UTMB 608) aborde cette édition avec un statut de favorite. En 2023, elle avait marqué les esprits en terminant 13^{ème} au scratch sur le 160 Xtrem, en 35h34, surclassant nombre de concurrents masculins. **Buquin Xu** (UTMB 566) affiche des performances passées qui la positionnent comme une adversaire sérieuse, même si son palmarès sur l'ultra-distance reste à confirmer. **Virginie Morel** (UTMB 565), 5^{ème} femme du 100 km des Coursières en mai 2024, possède quant à elle une belle connaissance des longues distances et visera un top 5 avec ambition.

Gabriel Airiau (UTMB 759) figure parmi les grands prétendants. 3^{ème} du 100 Master en 2023, il reste fidèle à l'événement et a récemment confirmé sa forme avec une 7^{ème} place sur le Trail des 3 Couvents (47 km, 3000 D+) en avril dernier. À ses côtés, **Gérôme Fernandez** (UTMB 757) affiche une solide expérience sur l'ultra. Il s'est illustré au printemps 2024 avec une 5^{ème} place sur le 100 km des Coursières (4200 D+) et une 7^{ème} place au Trail de Faverges Seythenex (42 km, 3300 D+). Enfin, **Martin Perrier** (UTMB 757) complète le trio avec des performances impressionnantes : 2^{ème} au Trail des Géants (220 km, 14 000 D+) en mai 2025, suivi d'une 9^{ème} place au Swiss Canyon Trail (166 km, 8300 D+) en juin. Un gabarit d'ultra-montagnard confirmé.

180 Challenge

Côté femmes, **Claire Bannwarth** (UTMB 702) s'avance comme grande favorite. Lauréate de nombreux ultras, elle s'est imposée à l'Ultra-Trail Atlas Toubkal (105 km) et a performé sur le Montreux Trail Festival (396 km, 25 260 m D+), affirmant une endurance hors normes. **Julia Brulin** (UTMB 643), 2^{ème} du Grand Raid de la Réunion 2023 et 3^{ème} du 50 Taillefer 2024, présente un profil solide. **Charlotte Lantenois** (UTMB 624) complète ce podium potentiel, forte d'une 6^{ème} place au Grand Raid de la Réunion et d'une 11^{ème} place au Trail d'Annecy 2025.

Sur cette épreuve redoutable en quatre étapes, **Nicolas Georg** (UTMB 772) fait figure de favori. Il a brillé début juin avec une 3^{ème} place au 2T2M (47,5 km, 2050 m D+), confirmant son excellente forme. **Alexandre Quettier** (UTMB 772), habitué des longues distances, a terminé 19^{ème} du Grand Raid des Pyrénées (80 km) et 8^{ème} de la Saintélyon 2024. **Sébastien Este** (UTMB 757), déjà 9^{ème} du Challenge en 2024, revient avec l'ambition de grimper au classement.



QUI SONT LES FAVORIS DE L'ÉDITION 2025 ? (SUITE)

100 Master

Sur le format exigeant du 100 Master, **Marine Flouret** (UTMB 593) devrait s'imposer. En mars 2025, elle a signé deux résultats prometteurs : une 2^{ème} place au Trail des Chamois (65 km, 9h03) et une 5^{ème} au Trail des Cabornis (42 km, 4h29), démontrant son endurance et sa forme actuelle. Elle retrouvera **Élodie Gallego** (UTMB 590), victorieuse du 40 Vercors en 2024 sur l'Ut4M, bien rodée aux terrains locaux. Enfin, **Audrey Della Rossa** (UTMB 588), 3^{ème} du 100 Master l'an dernier, revient en terrain connu avec l'objectif de monter à nouveau sur le podium.

Lambert Santelli (UTMB 881) est l'athlète le mieux classé de toutes les épreuves de cette édition 2025, et un prétendant très sérieux à la victoire sur le 100 Master. Le Corse enchaîne les podiums cette saison avec une 2^{ème} place au Trail Napoléon Impérial, une 2^{ème} à l'Alturaghja et une 3^{ème} au Trail de Furiani, confirmant sa forme et sa régularité sur les parcours techniques. Juste derrière, **Noël Giordano** (UTMB 843) affiche une belle dynamique. Il s'est illustré en février 2025 avec une victoire à l'Alturaghja et une 3^{ème} place sur la Grande Baume (Trail de la Sainte-Baume). Des performances qui confirment son excellent niveau sur les trails techniques et montagneux. Pour compléter ce podium potentiel, **Carlo Salvetti** (UTMB 814) reste un solide challenger. L'Italien a signé deux grandes victoires en 2025, la Tuscany Crossing (102 km, 9h22) et le Ronda Ghibellina Trail (67 km), en plus d'une 3^{ème} place sur le très relevé Mozart 100 en 2024.

80 Challenge

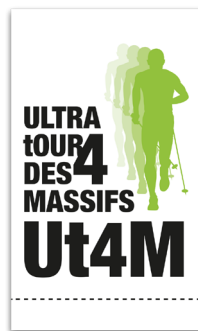
Chez les femmes, **Quitterie Ribes** (UTMB 642) semble difficile à détrôner. Lauréate de la Virée des Châteaux (55 km) en mai 2025, elle a brillé en 2024 en remportant le Trail de Haute Provence (54 km). Son expérience sur des formats proches du 80 Challenge en fait une prétendante légitime au podium. Derrière elle, **Louise Andrieux** (UTMB 615) poursuit sa progression, avec une 4^{ème} place au Grand Trail de la Vallée d'Ossau (2024), qui confirme sa montée en puissance sur l'ultra. Enfin, **Caroline Jacquet** (UTMB 590) reste une concurrente régulière à surveiller, forte d'une 4^{ème} place sur le Grand Trail des Lacs & Châteaux (66 km) en novembre 2024.

Le 80 Challenge s'annonce relevé chez les hommes, avec **Moha Aarab** (UTMB 812) notamment. Sa 3^{ème} place à l'Échappée Belle (41 km) en 2024 confirme son aisance sur les formats exigeants et techniques. Face à lui, **Anthony Boucard** (UTMB 789) affiche une belle dynamique : 5^{ème} au Grand Raid Ventoux en avril 2025 et vainqueur du 29 km à la MaXi-Race d'Annecy en 2024, il connaît bien les terrains alpins. **Alexis Granneau** (UTMB 747) complète ce trio de tête avec de grandes performances : vainqueur de l'Ultra Relais du Grand Raid des Pyrénées (2023) puis du Grand Relais de l'Ultra Marin (2024).

50 Taillefer

Ekaterina Luzina (UTMB 633) se distingue sur les longues distances avec une victoire en 2024 sur le Dolomiti Extreme Trail (72 km) et une 2^{ème} place au Vibram Ultra Trail Lago d'Orta (34 km), deux formats techniques qu'elle maîtrise parfaitement. **Marion Rousselon** (UTMB 632) s'est illustrée sur des épreuves alpines comme le Trail de l'Étendard (62 km), où elle a terminé 2^{ème} dans sa catégorie, et le Grenoble-Vizille 2025. **Alexia Vaïsette** (UTMB 594) se distingue sur les 20KM-Effort, avec notamment une victoire sur le Trail des Monts d'Ardèche en mai 2025, ainsi qu'une 3^{ème} place sur La Sibérienne (24 km) en décembre 2024.

Mathieu Goubier (UTMB 729) aborde ce 50 Taillefer avec une belle régularité : 4^{ème} du Trail du Grésivaudan en février 2025 (31,8 km, 1648 m D+) en 2h37, il avait aussi terminé 6^{ème} du 40 Belledonne en 2023. Un coureur complet et expérimenté sur les profils alpins. **Eliott Escoffier** (UTMB 729) arrive avec une belle 9^{ème} place au Trail des Crêtes du Brévon (36 km) cette année et un podium sur l'Ut4M 80 Challenge en 2024. Il possède l'endurance et la technique pour s'imposer. **Basile Soltner** (UTMB 725) figure parmi les prétendants au podium. En 2025, il s'est imposé sur le MaxiCross 23 km (temps 2h08), après une belle 4^{ème} place sur l'Ut4M 40 Vercors en 2024.



QUI SONT LES FAVORIS DE L'ÉDITION 2025 ? (SUITE)

50 Belledonne



Chez les femmes, **Marine Charnet** (UTMB 636) mène la course : 3^{ème} du 40 Chartreuse Ut4M 2024, elle vient de décrocher une 2^{ème} place au Marathon du Bargy (45 km). **Laury Giraud** (UTMB 573) la talonne avec une 2^{ème} place à la MaXi-Race (43 km) en mars 2024, suivie d'une 3^{ème} place au Marathon du Bargy, juste derrière Charnet. **Mathilde Vernay** (UTMB 579) rejoint ce podium potentiel avec une 11^{ème} place féminine à la MaXi-Race (59 km) en janvier 2025, et des performances solides à la SaintExpress (45 km) et au Grand Trail du Lac (34 km).

Grand favori du 50 Belledonne, **Tom Aragon** (UTMB 768) terminait 2^{ème} du Grand Raid des Pyrénées 2024 (40 km) en 6h07, après avoir déjà brillé au Black Mountain Trail en mars. **William Mottay** (UTMB 708) s'annonce comme un sérieux concurrent : 2^{ème} au Marathon des Millefontes récemment, et 22^{ème} sur 957 au Grand Raid Ventoux (49 km). **Gabin Lavauzelle** (UTMB 701) complète le trio, fort d'une 3^{ème} place sur le Trail des Druides (49 km), confirmant sa capacité à performer sur la distance.

40 Vercors

Pour le 40 Vercors, **Léa Duhet** (UTMB 674) se détache. Elle affiche une belle régularité sur les ultras, avec une 12^{ème} place féminine au Grand Trail des Templiers (80 km) en 2024, et une 16^{ème} place sur la CCC® du Mont-Blanc bouclée en 14h14. Face à elle, **Nathalie Faure** (UTMB 579), 6^{ème} du Trail de Haute Provence (28 km) cette année et **Blanca Saez-Morga Ortiz** (UTMB 528), venue d'Espagne, 4^{ème} féminine du Trail Ultra Moncayo (23 km) en mai 2025, tenteront de bousculer la hiérarchie.

Paul-Ely Guignard (UTMB 761) s'avance comme le favori. Auteur d'une 3^{ème} place sur l'Ut4M 50 Belledonne en 2024, il a confirmé sa forme cette année avec une 16^{ème} place sur 476 au Trail du Grésivaudan (février 2025, 2h49). **Colin Loones** (UTMB 746), de son côté, monte en puissance. Il a décroché la 8^{ème} place sur 247 au Pilatrail (42 km, 2400 D+) en juin 2025 avec un temps de 4h42, confirmant sa régularité sur ce type de profil. **Jean-Baptiste De Vault** (UTMB 686) complète le trio des prétendants, après une 7^{ème} place au Trail du Moucherotte (24 km) en mai 2025.

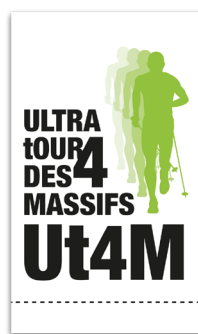


40 Chartreuse

Lucile Besson (UTMB 668) fait figure de favorite. Elle reste sur une dynamique impressionnante avec une double victoire dans sa catégorie à l'Xtratrail Lavaux (34 km) et une 2^{ème} place féminine au Swiss Alps 100 (ultra). **Camille Chopart** (UTMB 575) s'affirme comme une concurrente sérieuse : 4^{ème} du Pilatrail 2024 (42 km) et 5^{ème} du 40 Vercors en 2023, elle vise le podium cette année. **Laury Giraud** (UTMB 573), enfin, revient avec une belle 3^{ème} place féminine au Marathon du Bargy (45 km) en 2025, confirmant sa régularité sur les formats alpins.

Joel Minguet Lopez (UTMB 827) s'impose comme le grand favori de ce 40 km. Vainqueur en août 2024 de l'Échappée Belle - Parcours des Crêtes (63, km), il confirme son niveau en 2025 avec une 3^{ème} place au Trail des Forts de Besançon (43 km) et une 14^{ème} position sur 1743 participants au 23 km du Marathon du Mont-Blanc en juin dernier. Vainqueur en titre du 40 Chartreuse, **Auguste Chomel** (UTMB 786) revient pour défendre sa couronne, fort de sa parfaite connaissance du parcours. **Pierre Livache** (UTMB 778) se montre être un adversaire redoutable. S'il brille habituellement sur les longues distances — 1er du Luchon Aneto Trail (70 km) et vainqueur de l'Infernal Trail des Vosges (100 km) en 2024 — il aura à cœur de prouver sa polyvalence sur ce format plus court.





QUI SONT LES FAVORIS DE L'ÉDITION 2025 ? (SUITE)

20 Taillefer

Chez les femmes, **Mélanie Toisoul** (UTMB 606) devrait atteindre la plus haute marche du podium après sa 2^{ème} place féminine au Menestrail 2023 (24 km). **Emma Lathuraz** (UTMB 580), 10^{ème} au HOKA UTMB Mont-Blanc 2024 et **Florence Le Mesle** (UTMB 565), 4^{ème} au Trail du Lac de Paladru et à Grenoble-Vizille 2024, seront à suivre de près.

Chez les hommes, **Christophe Perrin** (UTMB 658) arrive en forme, avec une 5^{ème} place à l'Ultra Marin Raid du Golfe du Morbihan (juin 2025). **Julian Sturm** (UTMB 658) a lui aussi prouvé son endurance, avec une 19^{ème} place à l'Ut4M 100 Master 2024 et une 41^{ème} place sur 818 au Grenoble-Vizille 2025. **Rodrigue Aviles** (UTMB 599) ferme le groupe de tête avec son expérience régulière sur ce format.

20 Belledonne

Cécile Deleuze (UTMB 635) aligne les performances : 4^{ème} au Trail de la Sainte Baume (29,5 km) et 9^{ème} sur la Shokz-Race 60k. **Maud Launoy** (UTMB 564) s'est illustrée avec une 7^{ème} place au Trail du Gypaète 2025 (31 km). **Adélie Persoz** (UTMB 562), adepte des 20KM-Effort, a brillé avec une 2^{ème} place au Trail des Combrailles 2024.

Hugo Ralet (UTMB 705) s'élancera avec confiance après sa victoire au Trail du Grand Ballon et sa 2^{ème} place à l'Ut4M 20 Chartreuse. Il devra surveiller **William Mottay** (UTMB 708), solide 2^{ème} au Marathon des Millefontes 2025, et **Victor Dupriez** (UTMB 644), constant et expérimenté.

20 Vercors

Côté traileuses, **Marion Zaradzki** (UTMB 644) combine l'endurance et la performance : 5^{ème} au Restonica Trail 2024 (69 km) et 2^{ème} du Grand Raid de La Réunion (101 km). Elle devra faire face à **Tereza Smelikova** (UTMB 631), 1^{ère} de la Sibérienne 2024 (24 km) et **Emma Lathuraz** (UTMB 580), toujours constante sur tous les formats.

Le 20 Vercors verra **Léopold Fauchier** (UTMB 798) performer après une impressionnante série de podiums : 1^{er} au Trail Nivolet-Revard 2024, 2^{ème} à la Monna Lisa des Templiers 2023, et 1^{er} à la Romagnatorix 2025. **Romarc Pelloux Tytgat** (UTMB 780), vainqueur de l'Ut4M 80 en 2022, a aussi pris la 2^{ème} place au Trail des Passerelles du Monteynard 2024 (63 km). **Léo-Paul Cracowski** (UTMB 762) a récemment remporté cette même course ainsi que l'Ut4M 20 Chartreuse, faisant de lui un sérieux prétendant.

20 Chartreuse

Emma Lathuraz (UTMB 580), en grande forme cette saison, visera une nouvelle performance sur ce massif. **Marion Blanchet** (UTMB 544) l'accompagne après sa 4^{ème} place au Veyziatrail 2024, tandis que **Julia Serban Penhoat** (UTMB 496), 10^{ème} au Trail des Foulées Beaujolaises 2025 (18 km), vient s'ajouter aux principales favorites.

Du côté du 20 Chartreuse, **Elliott Escoffier** (UTMB 729) s'avance avec de solides bases, dont une 5^{ème} place à l'Ultra Trail du Vercors 2024 (53 km). Il retrouvera **Matthias Sevilla** (UTMB 692), 6^{ème} à la Ronde des Pages 2025, et **Nicolas Tavernier** (UTMB 613), 6^{ème} de l'Ut4M 20 Chartreuse en 2023.





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 !

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 accueille 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 pourront découvrir une sélection de marques telles que Kiprun, Raidlight, 4Ultra ou encore Spiruline. Des acteurs du territoire seront également présents, comme plusieurs offices de tourisme et l'association Binomes, qui met en relation des personnes en situation de handicap avec des bénévoles, pour pratiquer ensemble des sports partagés.

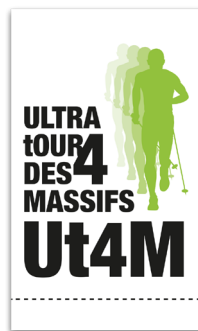
Pour rythmer ces trois journées, des temps forts sont proposés et ouverts à tous au cœur de la Halle :

> **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 Decathlon de La Tronche**, le **samedi 19 juillet**.





UN ÉVÉNEMENT SPORTIF... ET FESTIF ! (SUITE)

La place Victor-Hugo, vitrine de l'ancrage local et festif de l'Ut4M



Lieu de convergence festif et accessible, la Place Victor Hugo s'impose 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 accueille 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 (Batukavi), fanfare, DJ set.
- > Et surtout **plusieurs arrivées de courses** (20 & 40 Chartreuse, 80 & 180 Challenge, 100 Master, 180 Xtrem), et celle de la randonnée de 10 km.

Des animations au cœur des massifs

En dehors du cœur de ville, l'Ut4M vit **tout au long du parcours**. 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.
- > 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.



UNE ANNÉE DÉTERMINANTE POUR LE LABORATOIRE GRANDEUR NATURE DE L'Ut4M

L'Ut4M rassemble chaque année plus de 4 000 coureurs représentant un véritable terrain d'expérimentation pour la recherche et l'innovation. À travers le Laboratoire Grandeur Nature, l'Ut4M contribue à la recherche scientifique, une initiative unique de recherche sur l'impact du trail sur l'organisme, en collaboration avec l'Université Grenoble Alpes. 2025 marque la troisième année d'une étude inédite, avec un focus sur les coureurs du 180Xtrem.

Le Labo Ut4M est un programme de recherche qui vise à mieux comprendre les effets physiologiques, bio-mécaniques et cognitifs de l'ultra-endurance en conditions réelles. Il repose sur un suivi rigoureux des participants, avant, pendant et après l'épreuve, afin d'analyser l'adaptation du corps humain à l'effort extrême.

Trois recherches majeures sont menées cette année :

- > **Une étude physiologique, psychologique et neurologique** pour mieux comprendre les effets du trail sur le corps et l'esprit, notamment à travers des mesures de la variabilité cardiaque, du sommeil et des niveaux de stress.
- > **Une étude biomécanique** pour analyser les contraintes subies par l'appareil locomoteur et l'adaptation de la foulée aux terrains variés de l'Ut4M.
- > **Une étude neurocognitive, nouveauté 2025**, pour explorer les impacts du trail sur la cognition, la prise de décision et la gestion de la fatigue mentale pouvant amener à des hallucinations.

Les coureurs volontaires peuvent participer à une seule étude et contribuer à faire avancer les connaissances sur l'ultra-endurance. En s'impliquant dans ces recherches, ils deviennent des acteurs de l'innovation scientifique appliquée au trail.





REPÈRES Ut4M

LE PROGRAMME DÉTAILLÉ DE L'Ut4M 2025

MERCREDI 16 JUILLET

13h/20h - Grenoble (Halle Clémenceau) : retrait des dossards pour 180Challenge, 80Challenge, 40Vercors et 20Vercors.

13h/20h - Grenoble (Halle Clémenceau) : village partenaire (Kiprun, Raidlight, 4Ultra, Spiruline...).

14h - Grenoble (Halle Clémenceau) : dédicace de Simon Lancevelé pour son ouvrage « La Quête » sur la Chartreuse Terminorum.

17h - Conférence (Halle Clémenceau) : conférence de l'association Grenoble Trail : « comment inviter plus de femmes à pratiquer le trail ? ».

18h - Grenoble (Halle Clémenceau) : briefing des courses du jour.

JEUDI 17 JUILLET

8h - Seyssins (Parc François Mitterrand) : départ du 180Challenge étape 1 et du 40 Vercors.

9h - Seyssins (Parc François Mitterrand) : départ du 80Challenge étape 1 et du 20 Vercors.

Dès 11h - Saint-Nizier-du-Moucherotte : premières arrivées du 80Challenge étape 1 et du 20 Vercors. Concert de jazz.

Dès 12h30 - Saint-Georges-de-Commiers (gymnase) : premières arrivées du 180Challenge étape 1 et du 40Vercors.

13h - 20h - Grenoble (Halle Clémenceau) : retrait des dossards pour 180Xtrem, 50Taillefer et 20Taillefer et En 10K.

13h - 20h - Grenoble (Halle Clémenceau) : village partenaire (Kiprun, Raidlight, 4Ultra, Spiruline...).

14h - Grenoble (Halle Clémenceau) : dédicace de Simon Lancevelé pour son ouvrage « La Quête » sur la Chartreuse Terminorum.

13h - Saint-Nizier-du-Moucherotte : podium 20 Vercors.

15h - Saint-Georges-de-Commiers (gymnase) : podium 40Vercors.

17h - Grenoble (Halle Clémenceau) : briefing des courses du jour.

VENDREDI 18 JUILLET

7h50 - Laffrey (Prairie de la rencontre) : départ En 10K.

8h - Saint-Georges-de-Commiers (gymnase) : départ du 180Challenge étape 2 et du 50Taillefer.

8h - Laffrey (Prairie de la rencontre) : départ du 80Challenge étape 2.

8h20 - Laffrey (Prairie de la rencontre) : départ du 20Taillefer.

9h - Seyssins (Parc François Mitterrand) : départ du 180Xtrem.

Dès 10h - La Morte : premières arrivées du 80Challenge étape 2, du 20Taillefer et du En 10K. Concert de jazz.

Dès 13h30 - Rioupérourx : premières arrivées du 180Challenge étape 2 et du 50Taillefer.

13h/20h - Grenoble (Halle Clémenceau) : retrait des dossards pour 100Master, 50Belledonne et 20Belledonne

13h/20h - Grenoble (Halle Clémenceau) : village partenaire (Kiprun, Raidlight, 4Ultra, Spiruline...).

13h - La Morte : podium 20Taillefer.

16h - Rioupérourx : podium 50Taillefer.

17h - Grenoble (Halle Clémenceau) : briefing des courses du jour.

SAMEDI 19 JUILLET

7h - Uriage (Parc d'Uriage) : départ du 100Master.

Dès 8h - Grenoble (place Victor Hugo) : premières arrivées sur le 180Xtrem.

8h - Rioupérourx : départ du 180Challenge étape 3 et du 50Belledonne en trois vagues.

9h-13h - Grenoble (Decathlon La Tronche) : retrait des dossards pour 40Chartreuse, 20Chartreuse et Rando Ut4M.

10h - Uriage (Parc d'Uriage) : départ du 80Challenge étape 3 et du 20Belledonne.

11h - Grenoble (Decathlon La Tronche) : briefing des courses du jour.

11h/17h30 - Col de Vence : départs des randonneurs sur la Rando Ut4M.

Dès 12h - Recoïn : premières arrivées du 80Challenge étape 3 et du 20Belledonne.

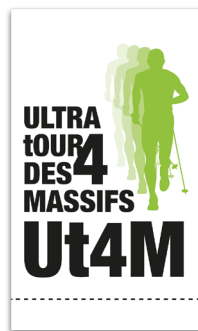
Dès 12h30 - Saint-Nazaire-les-Eymes (Salle Cartier Millon) : premières arrivées du 180Challenge étape 3 et du 50Belledonne. Animations carabine laser et jeux de bois.

Dès 13h - Grenoble (place Victor Hugo) : ouverture du marché des producteurs place Victor Hugo et animations sportives et ludiques.

14h - Chamrousse (Recoïn) : podium 20Belledonne.

16h - Saint-Nazaire-les-Eymes (Salle Cartier Millon) : podium 50Belledonne.

18h - Chamrousse : festival les Enchantés.



REPÈRES Ut4M

LE PROGRAMME DÉTAILLÉ DE L'Ut4M 2025 (SUITE)

SAMEDI 19 JUILLET (SUITE)

Dès 20h - Grenoble (place Victor Hugo) : premières arrivées sur le 100Master.

22h - Sappey-en-Chartreuse : départ du 80Challenge étape 4 et du 20 Chartreuse

Dès 23h30 - Grenoble (place Victor Hugo) : premières arrivées du 80Challenge et du 20Chartreuse.

DIMANCHE 20 JUILLET

7h00 - Saint-Nazaire-les-Eymes (Salle Cartier Millon) : départ du 180Challenge étape 4 et du 40Chartreuse.

Dès 9h - Grenoble (place Victor Hugo) : premières arrivées du 180Challenge étape 4 et du 40Chartreuse.

Dès 9h - Grenoble (place Victor Hugo) : ouverture du marché des producteurs et animations sportives et ludiques.

11h - Grenoble (place Victor Hugo) : podium 20Chartreuse et 80Challenge.

14h - Grenoble (place Victor Hugo) : podium 40Chartreuse et animations musicales tout l'après-midi.

16h - Grenoble (place Victor Hugo) : podium 180Xtrem, 180Challenge et 100Master.

19h - Grenoble (place Victor Hugo) : podium du Challenge de la Borne (concours par équipe).

19h - Grenoble (place Victor Hugo) : arrivée des derniers concurrents et clôture de l'évènement.





REPÈRES Ut4M

LE DÉTAIL SUR LES 12 FORMATS DE COURSES, LA RANDONNÉE ET LA COURSE HANDISPORT 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 Etape 1 : Vercors	44,1	2979	2886	Seyssins, Parc Francois Mitterand Mairie	Saint Georges de Commiers, Gymnase des Combettes rue de la Mairie	17/07 8h
40Vercors						
180Challenge Etape 2 : Taillefer	46,5	3219	3037	Saint Georges de Commiers, Gymnase des Combettes rue de la Mairie	Rioupérour, Ecole Saligniere	18/07 8h
50Taillefer						
180Challenge Etape3 : Belledonne	47,64	2893	3155	Rioupérour, Ecole Saligniere	Saint-Nazaire-les-Eymes, Salle Cartier Million	19/07 8h
50Belledonne						
180Challenge Etape 4 : 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 Etape 1 : Vercors	20,69	1787	880	Seyssins, Parc Francois Mitterand Mairie	Parking au centre de St Nizier	17/07 9h
20Vercors						
80Challenge Etape 2 : 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 Etape 3 : Belledonne	21,55	1960	700	Uriage, Parc	Chamrousse Recoin, Office du Tourisme	19/07 10h
20Belledonne						
80Challenge Etape 4 : Chartreuse	17,04	636	1422	Le Sappey-en-Chartreuse, Salle municipale	Grenoble, Place Victor Hugo	20/07 0h
20Chartreuse						
Randonnée	9,4	169	728	Col de Vence	Grenoble, Place Victor Hugo	19/07 11h - 17h30
EN 10K	11,3	767	305	Laffrey, Prairie de la rencontre près de la salle Municipale	La Morte	18/07 7h50



REPÈRES Ut4M

LES CHIFFERS CLÉS DE LA DERNIÈRE ÉDITION DE L'Ut4M EN 2024

- > **12** formats de courses sur **4** massifs.
- > **13** stands sur le village des exposants, la fête du trail en collaboration avec Label Ville.
- > **1** randonnée.
- > **4 053** inscrits, **3 549** partants, **3 175** finishers.
- > **24 %** de femmes, **52 %** d'hommes.
- > **52 %** des participants envisagent de revenir faire la course dès 2025.
- > **9 600** personnes sur place.
- > Plus de **850** acteurs durant l'Ut4M (staffs, chefs de poste, secours et sécurité montagne et bénévoles).
- > **200** missions bénévoles différentes soit plus de **18 000** heures de bénévolat sur 4 jours.
- > **1,8 %** de retombées économiques sur le territoire.
- > **49 %** des coureurs d'Auvergne-Rhône-Alpes, **45 %** d'autres régions françaises, **6%** de l'étranger.
- > **78 %** des participants veulent revenir faire du tourisme en Belledonne, **59 %** dans le Taillefer, **58 %** dans le Vercors et **37 %** en Chartreuse.

