



L'évènement approche à grands pas. Quelles sont les actualités ?

[Accéder au kit presse](#)

À moins de trois mois de la **10e édition de l'Ut4M**, la tension monte pour tout le monde ! Côté coureurs, la préparation s'optimise. Côté organisation, les nombreux sujets doivent être gérés (accès aux territoires, sécurisation du parcours, approvisionnement, communication...).

Cette année, en lien avec les enjeux de notre époque, les bouchées doubles sont mises sur le plan écoresponsable de l'évènement. Vritable enjeu depuis la création de l'Ut4M, ce-dernier est labellisé "**Evènement Grenoble Capitale Verte Européenne**". Si cela constitue un gage de reconnaissance et d'engagement, c'est grâce à un travail main dans la main avec plusieurs structures locales que c'est rendu possible.



RÉDUCTION DES DÉPLACEMENTS

Dans ce but, l'organisation de l'Ut4M a établi différents partenariats pour permettre au plus grands nombre d'agir de manière plus écologique tout en profitant de réductions.

- **Le SMMAG**, Syndicat Mixte des Mobilités de l'Aire Grenobloise, accorde la **gratuité des transports** du bassin grenoblois à tous les coureurs et bénévoles de l'évènement.
- **La SNCF** fait bénéficier ses utilisateurs d'une **remise de 40%** sur les TER tous les samedis et tous les jours des vacances scolaires de la zone A en région AURA.

Le réseau d'autopartage **Réseau Citiz Alpes Loire** accorde aux coureurs un **crédit de consommation de 50€** et la **gratuité des frais d'inscription** (50€ d'économie supplémentaire) avec le code CITIZUT4M22.

L'objectif de ces accords négociés étant de limiter les déplacements individuels. La gare de Grenoble étant située à 12 minutes à pied du camp de base, place Victor Hugo, et le réseau de transports en commun étant largement développé en ville comme en zone rurale, le voyageur a des chances de gagner du temps par rapports aux trajets en voiture freinés par les bouchons.

Avec un peu moins de liberté de trajets, la nature y gagne beaucoup !

DES APPROVISIONNEMENTS FRANÇAIS ET LOCAUX

Démarche initiée lors des éditions précédentes, l'**objectif de 100% d'achats français à l'horizon 2023/24** reste inchangé !

Ayant à coeur de faire bouger les choses, l'Ut4M s'inscrit comme un exemple en matière environnementale. N'en déplaise à certains coureurs, l'organisation a choisit de ne plus distribuer le fameux T-shirt finisher qui, pour un seul exemplaire, représentait pas moins de **5,6 kg CO2/an** ! Cela ne pouvait plus perdurer...

Pour favoriser une économie locale et toujours plus écoresponsable, l'Ut4M propose donc aux intéressés des textiles et toute une série de lots pour l'édition 2022 en partenariat avec la marque **Raidlight**. Installée à Saint-Pierre-de-Chartreuse, cette entreprise est en total accord avec les valeurs de l'évènement, permettant un rapprochement des deux entités toujours grandissant au fil des éditions.

Profitez d'une offre spéciale Ut4M pour découvrir cette gamme Made in France : **10% de réduction** jusqu'au 24 juillet avec le code UT4M_MIF10 !

Raidlight est une entreprise locale qui s'attache à une conception écoresponsable de ses produits, notamment avec une gamme Made in France composée à 80% de matières recyclées. Acheter des produits Raidlight c'est aussi s'assurer d'une garantie de réparation de 2 ans (accros, déchirures, coutures...) pour une meilleure durabilité du produit.



TESTER AVANT D'ACHETER

Une préparation sérieuse, sportive et nutritionnelle, est la condition sine qua non pour les coureurs d'atteindre leurs objectifs. Certes. Cependant, pieds nus ou bien chaussés, la donne change ! Et, face aux nombreuses marques, technologies, prix... Il peut être complexe de prendre la meilleure décision.

En partenariat avec le **magasin Intersport de Saint-Martin d'Hères**, il est désormais possible pour les participants de tester les chaussures de trail de la marque Merrell le **samedi 18 juin 2022** avec un spécialiste qui sera présent pour conseiller les coureurs et les aiguiller dans leurs choix.



SANTÉ BUCCO-DENTAIRE DES TRAILEUSES & TRAILEURS

Les coureurs d'ultra-trail fournissent des efforts de longue durée qui nécessitent des apports nutritionnels spécifiques. Que ce soit à l'entraînement ou lors des courses, leur consommation d'aliments sucrés est fréquente et régulière. Il faut savoir que ces efforts provoquent une baisse de la quantité et de la qualité de la salive qui protège les dents des caries.

Des chercheurs chirurgiens-dentistes ont étudié la santé bucco-dentaire et évalué l'ampleur de l'exposition aux facteurs de risque pour celle-ci des coureurs d'ultra-trail. Cette étude s'appuie sur un questionnaire adressé à tous les coureurs inscrits à l'édition 2020 de l'Ut4M et concerne la nutrition, la santé bucco-dentaire et les habitudes des coureurs à ce sujet.

Cette étude est la première au monde sur le sujet !

Finalement, en trail, il n'y a pas que les pieds qui comptent... Quelques conseils pour avoir une bonne santé bucco-dentaire sont toujours bons à prendre.

L'Ut4M en chiffres

- 4 massifs autour de Grenoble
- 5 200 coureurs en 2021
- Plus de 800 bénévoles
- 12 courses de 20, 40, 80, 100 ou 160 km
- 90 combinaisons de courses possibles

Laboratoire grandeur nature

L'Ut4M, qui a l'innovation dans son ADN, participe à un programme de recherche sur l'impact du trail sur l'organisme. La célèbre course s'est associé à l'Université Grenoble Alpes pour créer un laboratoire à ciel ouvert. L'objectif étant d'accroître la connaissance dans le domaine du trail que ce soit sur les versants physiologiques, biomécaniques, psychologiques, sociétaux ou matériels, en s'appuyant sur l'expertise scientifique et médicale d'une des équipes françaises les plus dynamiques en physiologie de l'exercice et médecine du sport. Les études précédentes concernaient l'impact du trail sur la santé articulaire et la régulation de la glycémie. Une troisième étude, ouverte à tous, a été réalisée en 2021 sous forme d'un questionnaire qui s'est intéressé à la corrélation entre le profil sportif, alimentaire et de santé des traileurs en lien avec leurs performances observées lors de l'Ut4M. Les résultats seront prochainement communiqués.

[Plus d'informations en ligne](#)

VISUELS HD



MRP. l'agence dehors

Contact Presse : MRP. l'agence dehors
Julie Bailly - julie@morgan-rp.com - +336 13 40 40 17
Résidence les 3 Arcs - Arc 1600 - 73 700 Bourg Saint Maurice