

Ut4M 2021

Record de participants, près de 4500 engagés !



Durant un contexte sanitaire compliqué, l'Ut4M, une épreuve sportive qui permet de traverser les paysages somptueux des massifs du Vercors, de Belledonne, du Taillefer et de la Chartreuse, enregistre un taux d'inscription jamais égalé. Ce sont d'ores et déjà 4 464 sportifs qui se donnent rendez-vous du 15 au 18 juillet 2021 !

Les organisateurs observent un taux de remplissage record suite au report des inscriptions 2020. Cet engouement serait-il lié à une envie pressante de se « déconfiner » ? De voyager tout en faisant du sport ? De respirer l'air pur des montagnes ? Une chose est sûre, l'Ut4M est un événement qui coche toutes les cases.

Acteur phare de la démocratisation du trail, l'Ut4M, avec la multiplicité des combinaisons envisageables, permet de créer son propre défi, un « trail à la carte » : c'est l'ADN de l'Ut4M. Les 13 courses réparties sur les 4 jours de l'événement offrent aux traileurs une multitude de possibilités. Combiner plusieurs tracés de 20km, tenter un 40km ou un 80km, voire un 169km d'une traite ou par étapes, chacun planifie de manière libre son parcours afin de tester ses propres limites.

À date, l'Ut4M 40 Belledonne qui intègre LE kilomètre vertical de l'Ut4M, est déjà complet. C'est également un grand succès pour le 40 Chartreuse qui s'est, lui aussi, rempli très rapidement. On observe également un très beau succès pour le 160 Challenge, leader des ultra-trails par étapes, et le 80 Challenge qui dépassent, tous deux, les 90% de remplissage.

UN PROGRAMME DE COACHING ADAPTÉ

Afin de faire face à l'affluence de coureurs néophytes et toujours dans l'optique de profiter au mieux de l'événement, les organisateurs de l'Ut4M proposent de souscrire au programme : [Coaching by Ut4M](#).

En partenariat avec l'application sportive "made in Grenoble" Nolio et Rémy Marcel, coach breveté grenoblois deuxième de l'Ut4M 160 Xtrem en 2014, les traileurs bénéficient d'un plan d'entraînement spécifiquement étudié pour la préparation à l'épreuve. Lors de son inscription, le coureur reçoit un plan d'entraînement complet défini par le coach en fonction de la course à laquelle il participe. Chaque semaine, un accompagnement par groupe de niveau est réalisé par le coach afin de répondre aux questions des membres du groupe.

Après avoir renseigné leur profil de coureur et leurs besoins, l'application sportive Nolio, en collaboration avec Rémy Marcel, génère un calendrier prévisionnel d'entraînements. Les coureurs sont ensuite en capacité de suivre facilement leur programme, leur progression, obtenir des analyses spécifiques liées au trail et profiter d'outils statistiques très performants : vitesse ascensionnelle, vitesse ajustée selon la pente... Les données récoltées par les montres connectées et capteurs (fréquence cardiaques, watts développés...) sont, elles-aussi, prises en compte dans l'analyse de l'entraînement.

Chaque semaine, Rémy Marcel répond, de manière collective ou individuelle, aux questions des coureurs par la messagerie de l'application.

Pour en savoir plus sur l'application Nolio : <https://www.nolio.io/features/>

Ut4M : LE TRAIL À LA CARTE

<https://youtu.be/KfDuPYOqY4A>

