

Ut4M 2021

Vacances et découverte autour d'un Trail dans les Alpes



L'Ut4M, l'ultra-trail aux 13 courses qui se tient du 15 au 18 juillet 2021, a d'ores et déjà franchi la barre des 4 500 coureurs inscrits. L'épreuve sportive se tient dans un environnement naturel exceptionnel composé des massifs du Vercors, du Taillefer, de Belledonne et de la Chartreuse. Il y règne une atmosphère magique qui suscite un véritable engouement touristique pour l'Isère.

Au départ de Grenoble, capitale des Alpes, participants, accompagnants et vacanciers ont l'opportunité de découvrir les richesses des environs. « En prendre plein la vue », c'est l'expression toute trouvée pour imaginer son séjour en Isère. Des activités aériennes du plateau des Petites Roches sur la Chartreuse, dernier massif de l'Ut4M, au point de vue magique du Vertige des Cimes à Lans-en-Vercors, où l'on touche du doigt le ressenti

des coureurs en haut des sommets, on plonge dans un univers hors du commun... et on a même l'occasion de marquer une pause, aux lacs de Laffrey, le temps d'un apéritif gourmand au Bleu du Vercors, l'un des mets locaux mondialement réputés que l'on déguste également sur les points de ravitaillement de l'Ut4M...

Découvrez ci-dessous, une sélection des produits touristiques à ne pas manquer en marge de la compétition !

GRENOBLE, CAPITALE DES ALPES

LE VTT DANS LA MÉTROPOLE

La pratique du VTT est largement répandue dans la métropole grenobloise. Les nombreux sentiers balisés qui l'entourent sont accessibles aux amateurs. Depuis la ville, ils rejoignent les multiples itinéraires situés dans les massifs de l'Ut4M. Le Bois du Mollard (massif de Chartreuse), la Ferme Durand (massif du Vercors), Montchabout (massif de Belledonne), les Rochers du Chatelard (massif du Vercors,) ou encore le Tour du Néron (massif de Chartreuse) comptent parmi les incontournables. Au Sappey-en-Chartreuse, huit parcours d'orientation permanents sont labellisés "espace sportif d'orientation". Ils se pratiquent à pied, à dos d'ânes, à raquettes l'hiver, et bien sûr à VTT. Si ces parcours sont en accès libre, des cartes d'orientation sont en vente sur place au Bureau d'Information Touristique. Un encadrement est possible sur ces différents itinéraires. De nombreux événements sont organisés autour de la pratique du VTT, menés par le Syndicat National des Moniteurs Cyclistes Français (MCF), créé et installé à Grenoble depuis 2002. Des initiations et des cours sont également proposés sur le territoire par Natura Vélo, l'école MCF de Grenoble.

MCF - www.moniteurcycliste.com | Natura Vélo – www.naturavelo.com

MONTER À LA BASTILLE !

Sur la toute dernière étape de l'Ut4M, les coureurs réalisent la "Prise de la Bastille" avant d'arriver à Grenoble. Mais il est aussi possible de visiter cette structure historique sans courir notamment grâce au tout premier téléphérique urbain en Europe, celui de la Bastille, créé en 1934 par le tout premier Syndicat d'Initiative de France. Paul Michoud, vice-président du syndicat d'initiative — soutenu par Paul Mistral puis Léon Martin, maires de Grenoble — porte le projet d'un téléphérique, nouveau vecteur de découverte. À cette époque l'amélioration des voies de communication et le progrès des moyens de transport font de Grenoble une étape sur la Route des Alpes et un point de départ vers les massifs environnants. Tout cela favorise l'émergence d'une grande idée : "monter" à la Bastille (jusque-là réservée aux militaires).

L'ÉTÉ OH! PARC

L'Été Oh! Parc, c'est l'événement attendu par les Grenoblois chaque année durant l'été pour s'amuser, découvrir des activités et se rafraîchir. Ce festival aux airs de vacances est gratuit et ouvert tous les jours du 5 juillet au 30 août (14 juillet inclus) au Parc Mistral.

Des centaines d'animations et d'activités sont proposées, encadrées par des accompagnateurs de la Ville de Grenoble ainsi que par des professionnels, artistes et animateurs. Familles avec enfants, retraités, Grenoblois ou étrangers... des jeux, du sport, de la culture, de la science, de la peinture, de la lecture... Tout le monde peut profiter des vacances avec l'Été Oh! Parc.

VERCORS POUR SAVOURER ET S'OXYGÉNER



LE VERTIGE DES CIMES - LANS-EN-VERCORS

Au sommet d'un promontoire naturel dominant de 1 500 m la vallée grenobloise, Lans-en-Vercors a aménagé une passerelle en avancée dans le vide. Accessible depuis le poste de ravitaillement Ut4M de Lans en Vercors qui se trouve au stade de neige, on y découvre une vue à 360° : de la Chartreuse au Mont Blanc, de la ville de Grenoble aux massifs de Belledonne, Oisans, Taillefer, Dévoluy... Accessible en 2h30 de marche A/R, sensations garanties !

LE GOLF DE CORRENÇON-EN-VERCORS

À 1 100 m d'altitude, le golf de Corrençon-en-Vercors est l'un des plus beaux parcours de golf en montagne d'Europe. Véritable havre de paix dans un décor somptueux comme seule la montagne peut en offrir, il a été tracé au milieu de la forêt, aux portes de la Réserve naturelle du Vercors.

Ce 18 trous est idéal pour oublier le stress quotidien et prendre un grand bol d'oxygène. Avec quelques trous techniques qui méritent une attention particulière, il reste un parcours d'altitude agréable à jouer où toute la palette de coups sera mise à l'épreuve.



L'ESPACE BIATHLON SKI ROUES À CORRENÇON-EN-VERCORS



Conçu pour le haut niveau, très prisé des biathlètes internationaux, il est surtout le premier site français à avoir démocratisé la discipline en la rendant accessible au grand public avec notamment la première École de Ski Français dédiée au ski-roues et au biathlon. Des stages et initiations animés par des professionnels proposent 14 km de pistes tracées pour tous les niveaux au cœur de la forêt. Accès réservé aux athlètes de haut niveau le matin et au grand public l'après-midi jusqu'au mois de novembre.

ZIPLINE À AUTRANS-MÉAUDRE EN VERCORS



Suspendue dans le vide jusqu'à 50 mètres de hauteur, cette tyrolienne géante de 1 200 m de long pour 250 m de dénivelé attend les amateurs de sensations fortes et d'expériences insolites ! La descente se fait au-dessus des sapins avec un panorama magnifique donnant sur les reliefs du Vercors. Un voyage aérien inoubliable et sécurisé au départ du village de Méaudre, accessible à pied ou en télésiège.

LE BLEU DU VERCORS-SASSENAGE

L'une des plus petites AOP (1998) fromagère en lait de vache de France. Fabriqué depuis le Moyen-Âge, le Bleu du Vercors est intimement lié à l'histoire du territoire et à ses traditions. Durant de longues années, le Seigneur de Sassenage s'octroya même un droit exclusif sur ce délicieux fromage en le collectant comme impôt et lui donnant par la même occasion son nom. Les producteurs d'aujourd'hui perpétuent les gestes traditionnels de fabrication. Le Bleu du Vercors-Sassenage allie un savant mélange d'un lait de la veille auquel on rajoute le lait frais du matin. La transformation est minutieuse, chaque étape nécessite une application particulière, c'est sans doute là l'un des secrets qui, 21 jours plus tard, permet au Bleu d'affirmer tout son caractère et sa douceur.

À noter, les participants à l'Ut4M auront la possibilité de goûter à ce fromage typiquement local sur les points de ravitaillements du parcours !



TAILLEFER : UNE PARENTHÈSE ENCHANTÉE

PAUSE FRAICHEUR AUX LACS DE LAFFREY

« Soldats, je suis votre Empereur, ne me reconnaissez-vous pas ? S'il en est un parmi vous qui veuille tuer son général, me voilà ! »

Ce sont les mots prononcés par Napoléon à seulement 30 minutes au sud de Grenoble, où il fit basculer l'histoire en sa faveur le 7 mars 1815.

Aujourd'hui appelée Prairie de la Rencontre, située à quelques dizaines de mètres du ravitaillement Ut4M près de Laffrey, c'est une véritable parenthèse fraîcheur bordée des lacs de Laffrey, Petichet et Pierre-Châtel qu'offre ce lieu historique. Entre le village de Laffrey et la petite bourgade de La Mure, sur la route Napoléon, on y découvre un endroit paisible où l'on apprécie les moments calmes dans un cadre exceptionnel, sur les plages en galets en contemplant les sommets environnants. Pour les amateurs d'activités nautiques, le lac de Laffrey et sa base nautique de Cholonge proposent différentes embarcations en location (catamaran, dériveur, planche à voile, paddle). Cette école de Voile agréée propose également des stages de voile durant la saison estivale.

<https://www.matheysine-tourisme.com/fr/decouvrir-la-matheysine/leau/lacs/>

VUE PANORAMIQUE "SUR LE FIL" À L'ALPE DU GRAND SERRE

Tout comme sur le parcours de l'Ut4M, l'Alpe du Grand Serre propose aux visiteurs de prendre un peu de hauteur et profiter de la vue magique des environs. Pour cela, quoi de mieux que d'emprunter l'un des 2 itinéraires de Via Ferrata :

- Via Ferrata de la Cascade accessible à partir de 7 ans : un parcours idéal pour une première approche de cette activité sportive
- Via Ferrata du Grand Bec (AD+ puis D+) : un itinéraire très sportif pour des personnes ayant déjà pratiqué la Via Ferrata.

Toutes les informations sur : <https://www.alpedugrandserre.info/via-ferrata/>

MUSÉE CHAMPOLLION

Situé à Vif, commune d'arrivée de la 1ère étape et départ de la 2ème étape de l'Ut4M, le musée ouvre enfin ses portes au public cette année après plusieurs mois de report lié à la crise sanitaire. Le musée présente la vie et l'œuvre des deux frères Champollion et, à travers eux, la naissance d'une nouvelle discipline, l'égyptologie. Au sein de la propriété familiale, les visiteurs découvrent le parc et les jardins, ainsi que la maison de maître et les anciens bâtiments agricoles réhabilités. Dans les dépendances, un espace d'exposition temporaire permet de prolonger la visite.

www.musees.isere.fr/musee/musee-champollion/

LE PETIT TRAIN DE LA MURE

Au départ de La Mure, le premier train électrique au monde réalise un parcours de 15 km de voie ferrée qui traverse 5 tunnels et 3 viaducs. Un voyage de 40 minutes à bord de wagons réhabilités d'où l'on observe les richesses du plateau Matheysin, au cœur d'une nature préservée où demeurent quelques restes de l'exploitation minière.

Arrivés à Monteynard, la balade se poursuit à pied, le long de la promenade des Grands Balcons, pour rejoindre le restaurant Le Panoramique et le Belvédère qui offre un point de vue imprenable sur le grand barrage du Lac de Monteynard et la vallée adossée.

<https://lepetittraindelamure.com/>

BELLEDONNE : C'EST PARTI POUR L'AVENTURE !

UN MUSÉE SUR LE PARCOURS À VILLARD-BONNOT

Visible sur le parcours de l'Ut4M, la Maison Bergès - Musée de la Houille blanche constitue un lieu de mémoire évoquant la naissance de l'hydroélectricité et rendant hommage aux hommes qui ont participé à cette aventure. C'est l'histoire de l'industrialisation, de l'innovateur et amateur d'arts Aristide Bergès que le visiteur découvre au fil de son parcours dans la maison familiale.



APRÈS LA SLACKLINE, ON MARCHE SUR L'EAU AVEC LA WATERLINE À CHAMROUSSE !

On connaît déjà la slackline, cette discipline qui consiste à défier son sens de l'équilibre en marchant sur un "fil" de 5 centimètres de largeur. La station de Chamrousse propose de tester une autre facette de la slackline : la waterline ! On tente toujours d'avancer en gardant son équilibre mais cette fois-ci, sur l'eau ! À tester au-dessus des deux plus beaux lacs de la station, pour des sensations de liberté incroyable. Une activité ouverte à tous à partir de 13 ans.

Toutes les informations sur : www.guides-chamrousse.com



LE SUNSET BIKE PARK À CHAMROUSSE

Chamrousse, village que l'on retrouve sur le parcours de l'Ut4M, possède un superbe Bike Park reconnu pour ses particularités techniques. Avec 7 pistes dédiées au VTT de descente (DH) et 6 sentiers de CrossCountry, Chamrousse propose une multitude de possibilités pour découvrir tous

les recoins de la station iséroise. Ici, le VTT DH se décline pour tous les niveaux avec 2 pistes vertes, 2 bleues, 2 rouges et 1 noire avec remontées mécaniques dédiées. Pour les amateurs de cross-country, 6 chemins relient les différents pôles de la station, à pratiquer en VAE ou non. D'autres zones ludiques sont également en accès libre : le Skate park, le Pump Track ou encore le bowl le plus haut d'Europe, qui offre une vue et des sensations à vous couper le souffle ! (Une zone ludique de glisse pour skateboard et BMX).

Tarif forfait VTT : de 7€ l'aller simple à 18€ le forfait journée.

<https://www.chamrousse.com/vtt-engins-descente-bike-park.html>

PRENDRE DE LA HAUTEUR EN ACCROBRANCHE AU SOLEIL COUCHANT AUX 7 LAUX

Dans une ambiance nature et sportive, le parc Belledonne Outdoor propose 4 parcours d'accrobranche, une zone Slackline, un crazy jump et des aires de jeux... tout est réuni pour faire le plein de sensations au grand air. www.belledonne-outdoor.fr

TOUR DES FERMES D'ALLEVARD EN VTT À ASSISTANCE ÉLECTRIQUE

Très belle boucle gourmande d'une quinzaine de kilomètres autour d'Allevard. Elle permet d'allier sport et dégustation avec des escales chez les producteurs locaux du Pays d'Allevard.

Départ d'Allevard, montée au-dessus de la Chapelle du Bard à la ferme de la Grangette (fromages), redescente dans la vallée du Bréda puis remontée sur Bramefarine à la ferme du Bessard (rillettes, saucisses, foie gras de canard), redescente jusqu'au lac du Flumet, dernière escale chez Il Gelato Di Monica (glaces italiennes artisanales) puis retour à Allevard.

www.ecox.fr/nos-magasins/allevard

CHARTREUSE : DYNAMIQUE ET HISTORIQUE

VOYAGE EXTRAORDINAIRE AVEC LE FUNICULAIRE – SAINT-HILAIRE

Depuis 1924, ce funiculaire relie Montfort en gare basse, situé sur la commune de Lumbin, au pied du Plateau des Petites Roches, et Saint-Hilaire en gare haute.

Initialement construit pour l'acheminement du matériel nécessaire à la construction des établissements de cure du Plateau, il est aujourd'hui un moyen de locomotion idéal pour accéder au Parc Naturel Régional de Chartreuse et profiter d'une nature exceptionnelle !

Avec une pente record de 83%, ce funiculaire défie les lois de la gravité pour acheminer les nombreux visiteurs qui découvriront alors des vues exceptionnelles et imprenables sur la vallée du Grésivaudan tout au long des 1,4 km de voyage entre 260 mètres à 1 000 mètres d'altitude.

En 2020, la gare de départ du funiculaire a été totalement remodelée, et un nouveau système de réservation en ligne avec disponibilité en temps réel est mis en place afin de pouvoir gérer les affluences !

www.funiculaire.fr

EXCURSION EN SUSPENSION

Situé sur le Plateau des Petites Roches, l'espace du Col de Marcieu propose toute une gamme d'activités sportives et ludiques : quick jump, tubing, tyroliennes géantes, ventrigrisse, swing golf...

Depuis l'été 2019, une nouvelle tyrolienne sur rail de 300 m de long est venue compléter le programme des festivités, pour fendre l'air face au massif de Belledonne et sous les falaises de la réserve des Hauts de Chartreuse ! Si la descente promet de belles sensations, la vue depuis ce "balcon" en procurera tout autant ! À partir de 8 ans.

Infos : www.col-marcieu.com

MARCHE DU SILENCE AUTOUR DU MONASTÈRE DE LA GRANDE CHARTREUSE

Découvrir, pas à pas, le Désert de Chartreuse en marchant sous les contreforts du Grand Som, en cheminant à travers une forêt d'exception... guidés pour accueillir et savourer le silence au fil de la marche. On pourra même gagner la combe choisie pour construire le premier ermitage des moines Chartreux et ainsi rejoindre la Corrierie (Musée de la Grande Chartreuse) en empruntant la piste puis la route qui longe le monastère. Au gré des haltes, François conte l'histoire de ce lieu, de ses habitants, et répond à toutes les questions et interrogations. Une randonnée qu'il est possible de faire à la journée ou sur une ½ journée.

Infos : www.francoisruby.com

VISITER LE MUSÉE ARCADAS À SAINT-HUGUES DE CHARTREUSE

Voulu, pensé, réalisé par un seul artiste, Arcabas, abandonné puis repris au fil de trente années, cet ensemble comportant 111 œuvres se place parmi les réalisations les plus ardentes et les plus abouties de l'art sacré du XXe siècle. Vitraux, peintures, sculptures témoignent de la force de cet artiste en qui le curé de l'église de Saint-Hugues a placé sa confiance en 1952.

L'histoire de son œuvre en 3 registres est à découvrir au musée départemental.

Infos : www.saint-hugues-arcabas.fr

Ut4M : FAITES LE GRAND SAUT

<https://www.youtube.com/watch?v=EgLv7jJbI00>

