



L'Ultra tour des 4 Massifs fête ses 10 ans



Quoi de neuf pour les 10 ans ?

[Accéder au kit presse](#)

Pour cette 10^e édition, l'Ultra tour des 4 Massifs attend plus de 5 000 coureurs répartis sur 12 courses de 20, 40, 80, 100 à 160 km. Vercors, Taillefer, Belledonne et Chartreuse seront sillonnés par les participants du 21 au 24 juillet prochains.

RÉFLEXION ENVIRONNEMENTALE

L'Ut4M a été labellisé comme événement Grenoble capitale Verte. En effet, la course s'engage à réduire significativement son impact sur l'environnement. Tout d'abord, le choix des goodies remis aux coureurs avant et après la course ont fait l'objet d'une réflexion approfondie. Désormais 80% d'entre eux sont issus d'une production locale et / ou en matières recyclées. Ensuite, partant du constat que l'industrie du textile est l'une des plus polluantes au monde, l'Ut4M a choisi de ne plus distribuer le fameux t-shirt finisher. N'en déplaise aux coureurs adeptes de ces souvenirs palpables permettant d'afficher leur exploit sportif, l'impact environnemental d'un seul t-shirt est de 5,6 kg CO2/an.

MOBILITÉ DOUCE

Enfin, la course travaille activement sur la mobilité douce des coureurs et de leurs accompagnants. D'une part, la course met en place des **navettes stratégiques** pour désengorger les petites routes de montagne et d'autre part, elle réalise un **partenariat avec la SNCF TER Auvergne-Rhône-Alpes**. Ce partenariat permettra de proposer un tarif préférentiel avec une réduction de 40% sur le prix du billet pour un voyage à deux ainsi qu'une gratuité pour les moins de 12 ans (tarif illico PROMO VACANCES, offre en vente sur le site SNCF TER Auvergne- Rhône-Alpes). Cette offre est valable durant les vacances scolaires de la zone A afin de permettre aux coureurs et accompagnants de venir faire du repérage puis profiter de l'événement.

NOUVEAU POINT DE RALLIEMENT AU COEUR DE GRENOBLE

Cette année l'organisation a tenu à centraliser les moments forts de la course en les regroupant autour de l'emblématique **Place Victor Hugo**. Située dans l'hypercentre de Grenoble, elle réunit tous les critères du meilleur point de ralliement : végétale, spacieuse et stratégiquement desservie par le tram et les bus. Ce haut lieu historique de flâneries et de rencontres apprécié par les locaux sera un point clé où se dérouleront les arrivées des courses, le retrait des dossards, les podiums ou encore les animations



INVITATION DES GAGNANTS HISTORIQUES

Cette saison sera également marquée par le « **retour de géants** ». À l'occasion de ce 10^e anniversaire, l'organisation a pris soin d'inviter tous les gagnants historiques du l'Ut4M Xtrem (160 km) afin de rendre cette édition unique.



L'Ut4M est un événement vivant porté par des valeurs et des passionnés, retour sur les figures emblématiques de l'événement !

Idées de portraits : ceux qui œuvrent en coulisses !



Sébastien Accarier, le fondateur,
« Cerclée de ses quatre magnifiques massifs, Grenoble est LA destination de trail idéale. » Amoureux de son terrain de jeu sportif et reconnaissant de pouvoir y vivre, Sébastien fonde en 2012 l'Ut4M. Au travers de cette course il souhaite nous partager sa passion et nous faire

découvrir ce bassin du trail.

Directeur de course pendant 6 ans, il est désormais aux commandes de la communication et de l'organisation en mission pour l'association "Grenoble Outdoor Adventure" qui regroupe une vingtaine de membres bénévoles. Connaisseur de la course dans ses moindres détails, il est à même d'aiguiller chacun entre les multiples parcours possibles. Il porte le souffle de l'Ut4M, et c'est grâce à sa motivation sans faille que la course fait aujourd'hui partie des "grandes classiques" de France. Sébastien est surtout la mémoire vivante de ces 9 dernières éditions, riches d'aventures et de rebondissements.

[Demande d'ITW](#)

Yves Martineu, la mémoire de chaque course :

« Si tu es Grenoblois tu as couru l'Ut4M. »

Personne ressource de par ses nombreuses casquettes, Yves est l'une des premières personnes à avoir entendu le terme "Ut4M".

Présent depuis le commencement, il est désormais

trésorier de l'association, directeur de course et coordinateur de l'organisation de l'événement depuis 2020. Lors de la première édition de l'Ut4M, il a vécu l'arrivée des derniers coureurs comme la consécration d'une idée folle partagée entre copains. Cet événement étant source de nombreuses anecdotes chaque année, il occupe volontiers sa retraite à l'organisation de ce trail grenoblois.

[Demande d'ITW](#)



Côté santé

Parti du constat selon lequel le trail est une pratique sportive exigeante pour notre corps, qui nécessite des aptitudes physiques et mentales spécifiques, l'Ut4M a lancé en 2018 le Laboratoire Grandeur Nature.

Indépendant, il s'agit d'un partenariat avec le Laboratoire HP2 de l'Université Grenoble Alpes (Unité INSERM) et l'Unité Sports Pathologies du CHU Grenoble Alpes. Le Laboratoire Grandeur Nature Ut4M regroupe ainsi l'une des équipes françaises les plus dynamiques en physiologie de l'exercice et médecine du sport.



Samuel Verges, le référent santé,
« Ce sont des opportunités de recherches assez uniques pour ces coureurs amateurs. Le trail est une discipline qui se démocratise et qui est désormais un vrai enjeu de santé publique. Il n'est plus vu comme un sport de l'extrême. »

Samuel est chercheur à l'INSERM en charge des études santé pour

l'Ut4M dans le cadre de la Chaire de recherche « Montagne, Altitude, Santé » de la Fondation Université Grenoble Alpes. Il est à la tête d'une équipe de chercheurs et de médecins du laboratoire HP2 (Inserm / UGA) et de l'Unité Sports Pathologies du CHU de Grenoble. Le projet d'étude de cette année sera la perception de l'effort et le rôle du mental dans un effort physique.

[Demande d'ITW](#)



⚠️ J-2 avant la prochaine hausse tarifaire ⚠️

[INSCRIPTION EN LIGNE](#)

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
- Plus de 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 associée 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 1^{re} agence dehors

Contact Presse : MRP - 1^{re} agence dehors
Julie Bailly - julie@morgan-rp.com - +336 13 40 40 17
Résidence les 3 Arcs - Arc 1600 - 73 700 Bourg Saint Maurice