



14^e édition

Ultra tour des 4 Massifs

Là où la magie se produit



GRENOBLE - VERCORS - TAILLEFER - BELLEDONNE - CHARTREUSE

16-19 Juillet 2026

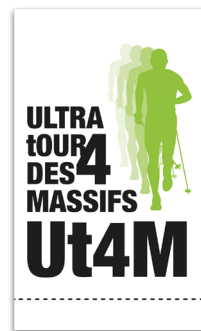
**180 | 100 | Courses par étapes
50 | 40 | 20 km
Handi' Trail
Rando**



Infos et inscriptions sur ut4m.fr

copyright - tous droits réservés

DOSSIER DE PRESSE 2026



Sommaire

- 3** **Ut4M 2026 : 4 500 COUREURS, 14 FORMATS, UNE CÉLÉBRATION POUR TOUS**
- 5** **QUI SONT LES FAVORIS DE L'ÉDITION 2026 ?**
- 8** **SIX HISTOIRES À DÉCOUVRIR**
- 11** **QUATRE JOURS DE TRAIL, DE FÊTE ET D'ÉMOTIONS**
- 12** **LE PROGRAMME DÉTAILLÉ DE L'Ut4M 2026**
- 13** **L'Ut4M, UN TRAIL PAS COMME LES AUTRES**
- 14** **LE LABORATOIRE GRANDEUR NATURE : LA SCIENCE AU CŒUR DU TRAIL**
- 15** **REPÈRES : 14 FORMATS DE COURSE ET CHIFFRES-CLÉS**





Ut4M 2026 : 4 500 COUREURS, 14 FORMATS, UNE CÉLÉBRATION POUR TOUS

Du 16 au 19 juillet, l'Ultra tour des 4 Massifs (Ut4M) investit Grenoble et les massifs environnants pour une 14^e édition mêlant défi sportif, animations et moments de convivialité. Villages d'exposants, activités sportives, remises des prix, rendez-vous festifs et temps de partage rythmeront les quatre journées de l'événement, aussi bien dans le centre-ville de Grenoble, que dans les quatre massifs alentours. Avec près de 4 500 coureurs attendus sur 12 formats de course de 20 à 180 km, l'EN 10K destiné aux participants handisports ainsi que la rando Ut4M ouverte à tous, l'événement poursuit son ambition : proposer une expérience de trail ancrée dans le territoire grenoblois et accessible à tous selon ses envies et ses capacités. Au fil des paysages du Vercors, du Taillefer, de Belledonne et de la Chartreuse, l'Ut4M fait vivre le territoire bien au-delà des sentiers, grâce à des espaces d'animations pensés pour les coureurs, les accompagnants et le grand public.



Depuis 14 ans, l'Ut4M dessine ses pas sur les crêtes du Vercors, du Taillefer, de Belledonne et de la Chartreuse. Du 16 au 19 juillet, l'édition 2026 franchit un nouveau cap, avec un nombre record d'inscrits. Près de 4 500 traileurs sont répartis sur 14 formats différents, ce qui témoigne d'un engouement qui dépasse largement les frontières de l'Isère. Des sportifs aguerris capables d'enchaîner 180 km en autonomie aux curieux qui s'élancent dans ce défi pour la première fois sur un 20 km en passant par les handitrailers, l'Ut4M assume une identité plurielle et fédératrice. Un véritable rendez-vous sur mesure, permettant à chacun de composer son défi personnel.



Ut4M 2026 : 4 500 COUREURS, 14 FORMATS, UNE CÉLÉBRATION POUR TOUS (SUITE)



La course EN 10K migre dans le Vercors

Lancée en 2025 dans le massif du Taillefer, la course handisport EN 10K s'installe cette année dans le Vercors. L'épreuve inclusive, ouverte aux sportifs handisports debout et aux équipages de joëlette, prend le départ le jeudi 16 juillet depuis le Parc François Mitterrand de Seyssins, aux côtés des 40 Vercors et 180 Challenge. Elle rejoint ainsi le flux principal des coureurs sur les premiers kilomètres du massif, renforçant l'esprit d'inclusion qui est au cœur du projet Ut4M.

Une randonnée de 10 km toujours au rendez-vous

La randonnée de 10 km au départ du Col de Vence en Chartreuse est également de retour, toujours sans chronomètre, avec transport en bus et cadeau surprise à l'arrivée Place Victor Hugo. Une échappée idéale pour les marcheurs qui veulent profiter de l'effervescence de l'Ut4M ! Les inscriptions pour la randonnée restent possibles jusqu'au 17 juillet 20h.

Le 180 Challenge, une course par étapes unique dans l'univers du trail

Alexis Baron, deuxième du 180 Challenge en 2025, résume bien l'état d'esprit de cette compétition pas comme les autres : « Ce n'est pas quatre courses. C'est une seule course en quatre jours. Tout est dans la gestion ». Le format 180 Challenge est une épreuve unique en étapes que l'on ne retrouve qu'à l'Ut4M avec quatre marathons dans les quatre massifs autour de Grenoble soit 11 700 mètres de dénivelé positif. Véritable aventure d'endurance, le 180 Challenge incarne l'ADN de l'Ut4M : faire découvrir la richesse et la diversité exceptionnelles des montagnes grenobloises à travers un format aussi exigeant qu'emblématique. Sur ce

format, le vrai défi n'est pas la distance mais la répétition d'un effort exigeant. Une vraie préparation cohérente pour les grands ultra-trails internationaux.

Mooving Arena : un nouveau chapitre en Belledonne

Grande nouveauté de cette édition, l'espace Mooving Arena du Versoud accueille pour la première fois les arrivées du 50 Belledonne et de la 3^e étape du 180 Challenge. Ce site sportif moderne, véritable lieu de vie pour les habitants du Grésivaudan, offre un cadre inédit à la fête du trail : de l'espace pour les accompagnants et des animations pensées pour transformer chaque arrivée en moment de partage. Podiums, concerts et retrouvailles se dérouleront désormais sous les sommets de Belledonne, au cœur de la vallée.

Un rendez-vous trail devenu incontournable

En un peu plus d'une décennie, l'Ut4M s'est imposé comme l'un des grands rendez-vous du trail européen. Plus qu'une course, c'est une immersion totale dans la diversité des paysages alpins : pentes d'alpages, crêtes techniques, forêts profondes, passages minéraux, villages perchés... « Chaque massif offre une identité distincte, rappelle Yves Martineu, coordinateur de l'organisation. C'est cette variété qui attire année après année les coureurs. Au-delà de la performance, l'Ut4M reste avant tout une rencontre entre coureurs, bénévoles, habitants et amoureux de la montagne. »

L'implication des communes traversées, l'engagement des centaines de bénévoles et la ferveur du public tout au long du parcours et sur le village de la Place Victor Hugo à Grenoble contribuent chaque année à créer une atmosphère chaleureuse et authentique, que les participants citent souvent comme l'un de leurs plus beaux souvenirs.



QUI SONT LES FAVORIS DE L'ÉDITION 2026 ?

Parmi les 4 500 dossards de cette 14^e édition, l'Ut4M attire aussi un plateau de haut-vol. Des athlètes au profil exceptionnel se distinguent chaque année, portés par des succès récents qui en font des prétendants sérieux à la victoire sur leurs épreuves respectives. Coup de projecteur sur ceux qui pourraient faire trembler les chronos cette année sur les longues distances.



Les favoris du 180 Xtrem

175,8 km / 11 590 m D+ / Départ vendredi 17 juillet à 9h à Seyssins

Juste Raimbault est sans doute le dossard le plus attendu sur le 180 Xtrem cette année. Son index UTMB de 769 reflète un coureur capable d'exceller sur tous les formats. Son palmarès est particulièrement éloquent : en 2024, il a terminé 42^e à l'UTMB (173 km, 9 525 m D+) et 19^e à la 6000D (68 km). En 2023, il s'est classé 8^e au Verbier St-Bernard by UTMB (140 km, 9 300 m D+) et 4^e à l'Ultra-Trail Snowdonia (168 km, 10 280 m D+). Ce n'est pas sa première rencontre avec les massifs grenoblois : en 2022, il avait déjà pris part au 160 Xtrem, terminant 4^e en 32h39. Il connaît donc le terrain, ses pièges et ses exigences. Régulier sur les très longues distances et à l'aise sur tous types de reliefs, il fait figure de grand favori à la victoire.

Antoine Lecocq est l'un des spécialistes français les plus solides sur les formats ultra extrêmes. En 2024, il s'est imposé sur le 160 km du Trail de Haute-Provence en 20h53, réalisant au passage un doublé puisqu'il avait déjà remporté la même épreuve l'année précédente en 21h48. Son palmarès entre 2021 et 2024 inclut également un top 20 à l'Ut4M, un top 15 à l'Échappée Belle et un top 20 aux Templiers. Ce profil de vainqueur sur des formats de 160 km en autonomie fait de lui l'adversaire le plus direct de Juste Raimbault. Sa capacité à gérer l'effort sur la très longue durée et sa connaissance des formats non balisés en font un candidat naturel à la victoire sur un 180 Xtrem qui correspond exactement à ses aptitudes.



Côté féminin, la lutte s'annonce passionnante. Double lauréate du 180 Xtrem (2021 et 2023), **Lucie Croissant** est habituée des ultras en montagne. Son expérience et sa maîtrise des quatre massifs font d'elle la grande favorite de cette 14^e édition. **Phoebe Bramley** sera sa principale rivale. Avec un index UTMB de 647, supérieur à celui de Lucie Croissant, elle possède le profil d'une ultra-traileuse confirmée. Pour sa première participation au 180 Xtrem, elle tentera de bousculer la double tenante du titre sur un parcours où l'expérience constitue souvent un avantage décisif.



QUI SONT LES FAVORIS DE L'ÉDITION 2026 ?



Les favoris du 180 Challenge

175,8 km au cumul de 4 marathons / 11 590 m D+ / Départ jeudi 16 juillet à 8h à Seyssins

Avec un index UTMB de 874, **Ferdinand-Clovis Airault** est l'athlète le mieux classé de tous les participants inscrits à cette 14^e édition. Une position qui n'est pas le fruit du hasard. Le coureur accumule depuis plusieurs saisons des performances de référence sur les formats ultra, avec une régularité qui force le respect des spécialistes. Sur les quatre étapes du 180 Challenge, Vercors, Taillefer, Belledonne, Chartreuse, sa capacité à gérer l'effort dans la durée et à maintenir un rythme soutenu sur des terrains techniques fait de lui le grand favori.

Jean Blancheteau figure parmi les références françaises de l'ultra-distance. Avec un UTMB Index de 812, il s'annonce comme l'un des principaux adversaires d'Airault. Endurant, expérimenté et particulièrement à l'aise sur les terrains montagneux techniques, il dispose des atouts nécessaires pour jouer les premiers rôles tout au long des quatre étapes du Challenge.

Complétant ce trio de tête, **Bastien Guéguen**, possède le profil type du challengeur moderne : polyvalent, endurant et à l'aise aussi bien sur les longues montées de la Chartreuse que sur les descentes techniques du Taillefer. Son index témoigne d'une progression constante dans les circuits internationaux de trail, et le format en étapes de l'Ut4M pourrait parfaitement lui convenir.



Licenciée au Fuga Mountain Club, **Anne-Lise Le Quéré** est l'une des traileuses françaises les plus polyvalentes de sa génération. Son palmarès récent illustre une belle régularité : en 2025, elle a terminé 6^e féminine au Lavaredo Ultra Trail (120 km, 5 800 m D+) et 1^{ère} féminine sur le Trail de la Côte d'Émeraude (54 km). En 2022, elle avait déjà démontré ses capacités sur les ultra longues distances avec une victoire féminine à la Trans-Martinique (134 km, 5 000 m D+), puis une 3^e place féminine sur cette même épreuve l'année suivante. Son index sur les formats 100M témoigne d'une vraie capacité à encaisser les très longues distances, ce qui en fait une concurrente sérieuse sur le 180 Challenge, une épreuve en étapes qui correspond parfaitement à son profil d'endurance et de régularité.



QUI SONT LES FAVORIS DE L'ÉDITION 2026 ?



Les favoris du 100 Master

96,6 km / 5 860 m D+ / Départ samedi 18 juillet à 7h à Uriage

Avec ses 96,6 km et près de 5 900 m de dénivelé positif entre Uriage et Grenoble, le 100 Master constitue l'une des épreuves phares de l'Ut4M. **Mathieu Jacquet** (UTMB Index 800) s'avance comme l'un des principaux prétendants à la victoire sur ce parcours particulièrement sélectif. Son index UTMB le place parmi les coureurs les plus attendus de l'épreuve, où endurance, gestion de course et résistance à l'effort seront déterminantes.

Chez les femmes, **Sabine Ehrström** (UTMB 687) aborde cette 14^e édition avec les arguments d'une favorite sérieuse. Son index reflète une belle régularité sur les distances d'ultra. Le 100 Master correspond à son registre de prédilection : une course longue mais pas interminable, où la technique de descente et la gestion de l'alimentation font souvent la différence. Les presque 6 000 m de dénivelé positif de l'épreuve lui permettront d'exprimer tout son potentiel montagnard. À elle de transformer ce statut de favorite en résultat concret à l'arrivée Place Victor Hugo à Grenoble.



Manon Charpy monte en puissance sur les formats longs. En 2025, elle a terminé 2^e féminine sur La Franco-Suisse (104,9 km, 4 200 m D+) en 13h05, et 4^e féminine sur l'Ultra-Trail des Pâiens au Trail Alsace Grand Est by UTMB (112 km, 4 560 m D+). Son index est particulièrement solide sur les formats de 100 km, ce qui correspond précisément au profil du 100 Master, une course exigeante où la gestion de l'effort sur la durée prime sur la vitesse pure. L'épreuve semble taillée pour une coureuse de son gabarit technique et de son endurance.



SIX HISTOIRES À DÉCOUVRIR

Derrière chaque dossard se cache une histoire. Ils viennent pour rendre hommage, pour transmettre ou pour se surpasser. Six histoires et un seul point commun : l'Ut4M comme théâtre de leurs défis personnels. Des sentiers des quatre massifs isérois à la place Victor-Hugo de Grenoble, ils incarnent ce que l'événement a de plus humain : des trajectoires singulières que la course révèle, des liens que les massifs resserrent et cette conviction partagée qu'une ligne d'arrivée vaut bien plus que le temps qu'il faut pour l'atteindre.



Antonin Folliet, la revanche d'un corps qu'on disait brisé

En 2022, les médecins lui ont dit qu'il ne marcherait plus. Cet été il prend le départ du 100 Master de l'Ut4M. À l'été 2022, à l'issue d'un jeu lors d'une fête avec ses amis rugbyemen, Antonin Folliet se blesse grièvement. Diagnostiqué tétraplégique, l'une des premières phrases qu'il entend de la part des médecins restera gravée : « *On m'a dit que je ne remarcherais sûrement plus* ». Il entame alors une longue rééducation, avec un objectif simple en tête : remarcher. Huit mois d'hospitalisation complète à la clinique du Grésivaudan et une progression suffisent à rallumer la flamme : il ne s'arrêtera plus. Un an après sa sortie de clinique, il boucle un semi-Ironman. Puis vient le trail, les sentiers, les massifs, et une promesse d'enfant qui refait surface : courir un jour 100 km. L'Ut4M s'impose comme une évidence et représente bien plus qu'un défi sportif : une ligne d'arrivée symbolique. « *On m'a toujours dit que la rééducation, c'était un marathon. J'ai l'impression que j'arrive enfin à la ligne d'arrivée. Une fois que j'y serai, tout ce poids pourra s'envoler* », résume Antonin, qui veut aussi pouvoir dire à celui d'avant l'accident : « *Bravo, merci de ne pas avoir lâché* ».

Départ du 100 Master Ut4M : samedi 18 juillet à 7h (Uriage).



Hélène et Mathieu Verger, mère et fils sur les sentiers

Hélène, 54 ans, court depuis plus de 20 ans. Podiums sur les trails locaux, 40 km Chartreuse, 40 km Vercors, bénévolat à l'Ut4M, elle connaît les massifs grenoblois et l'événement par cœur. Mais transmettre sa passion, c'est une autre course. Le déclic pour son fils Mathieu vient lors du Grenoble/Vizille, il y a deux ans : Hélène lui propose de la rejoindre sur les 10 derniers kilomètres. Ils franchissent la ligne ensemble. Quelques semaines plus tard, il s'inscrit à sa première course en solo, 18 ans à peine, et un naturel en descente qui laisse sa mère sur place. Depuis, la dynamique est rodée : lui explosif, elle constante, des coups de mou à des moments différents, mais toujours l'un pour porter l'autre. Dans les montées difficiles, Mathieu pousse parfois sa mère dans le dos. Dans les descentes raides, il lui tend la main. « *Le top du duo, c'est qu'on est là pour se motiver quand l'autre ne va pas bien* ». La complicité dépasse le sentier. Avant une course, tétanisée par la peur du regard des autres, Hélène demande à Mathieu de l'accompagner au départ. Il prend le train avec elle, la rassure tout le long, rentre seul. « *Je sais que je peux avoir confiance en lui. Il ne me lâchera pas* ». Pour décrire leur duo en trois mots, Hélène n'hésite pas longtemps : bienveillance, complicité et persévérance. Ils prendront ensemble le départ du 80 Challenge.

Départ du 80 Challenge Ut4M : jeudi 16 juillet à 9h (Seyssins).



SIX HISTOIRES À DÉCOUVRIR (SUITE)



Benoit Le Grand : deux dossards pour un même sommet

À 27 ans, Benoît s'apprête à relever le plus grand défi sportif de sa vie sur le 180 Xtrem. Pour cet ancien gendarme-adjoint passionné de montagne, l'objectif dépasse largement la performance. Il prendra le départ avec deux dossards : le sien et celui d'un ami disparu qu'il s'est promis d'emmener jusqu'à la ligne d'arrivée. Voilà quatre ans que Benoît pratique le trail à petite échelle, sur des distances de 20 à 30 km. L'idée de participer à l'Ut4M naît en 2024 lors d'une soirée avec Axel, son « frère d'armes ». Les deux hommes ont servi dans la même brigade. À son arrivée, Axel, sous-officier, l'aide à s'intégrer. Au fil du temps, les deux hommes deviennent amis. Mais peu de temps après avoir évoqué ensemble ce projet, Axel décède en montagne. Depuis, cette course est devenue un symbole. « C'est ma façon de lui rendre hommage en allant amener son dossard avec son nom jusqu'à la ligne d'arrivée », explique-t-il. Aujourd'hui, il se prépare à accomplir seul l'objectif qu'ils s'étaient fixé ensemble. Sans viser de chrono, avec pour seule ambition de terminer.

Départ du 180 Xtrem Ut4M : vendredi 17 juillet à 9h (Seyssins).



Alexandre Reck : double dose d'Ut4M

Il court depuis 20 ans et participe à l'Ut4M depuis 10 ans. Cet été, Alexandre Reck, 44 ans, enchaîne deux formats de course sur l'événement, comme si un ne suffisait pas. Après avoir commencé par le vélo, il passe à la course à pied. La montagne a fait le reste. Depuis 2016, il ne rate pas une édition de l'Ut4M, enchaîne les marathons en Europe, (Paris, Barcelone, Annecy) et s'entraîne six jours sur sept, été comme hiver. « Plus on en fait, plus on a envie d'en faire. C'est un besoin que j'ai d'être toujours en mouvement ». Cette année, il cumule le 80 Challenge (4x20 km) et le 40 Chartreuse dans la même semaine, ce qu'il a déjà réalisé à trois ou quatre reprises. La logique est simple : le 4x20 pour la compétition, le 40 pour prendre le temps. « Discuter avec les bénévoles, avec les coureurs, profiter du paysage. C'est vraiment pour le plaisir ». Ce qui le fait revenir chaque année ? L'arrivée place Victor-Hugo, en nocturne après le 80 Challenge ou sous le soleil du dimanche après le 40 Chartreuse. « C'est un moment de communion avec les gens. C'est la délivrance ». Et un état d'esprit de l'événement qu'il dit n'avoir jamais vu changer en 10 ans : humain, respectueux, convivial.

Départ du 80 Challenge Ut4M : jeudi 16 juillet à 9h (Seyssins).
Départ du 40 Chartreuse Ut4M : dimanche 19 juillet à 7h



SIX HISTOIRES À DÉCOUVRIR (SUITE)



Mulhouse of Running : 18 coureurs pour une première à l'Ut4M

Ils viennent d'Alsace, ils sont 18, et aucun n'a jamais mis un pied sur les courses de l'Ut4M. Depuis 2017, le Mulhouse of Running a pris l'habitude de s'offrir chaque année une course mythique collective : les Templiers, la 6000D, les Val Thorens Summit Games. Le principe est rodé : les membres proposent, le club vote, le staff contacte les organisateurs en amont pour sécuriser les dossards. Cette année, le duel opposait l'Ultramarin breton à l'Ut4M grenoblois. La montagne l'a emporté. Les 18 membres du club couvrent l'ensemble des formats : du 20 km jusqu'au 180. Maxime Foch, référent du groupe, a choisi le 80 Challenge, 4x20 km, histoire de goûter chaque massif. « Ça me permettra peut-être de me dire l'année prochaine : faire une course plus longue dans un ou deux massifs ». Ce qui l'attire surtout, c'est l'énergie que crée ce genre d'aventure partagée. « On apprend les rythmes de chacun, les motivations de chacun. Ça crée une émulation hyper communicante ». L'objectif ? Se retrouver, s'encourager sur les parcours, et découvrir Grenoble entre deux étapes ou après la course.



Patrick et Alexis : quand la jeunesse rejoint l'expérience

30 ans de sentiers d'un côté. Un an et demi de l'autre. Cet été, Patrick et son fils Alexis prennent ensemble le départ du 80 Challenge de l'Ut4M. Tout commence l'année dernière : Alexis accompagne son père sur une course, pour la première fois en 30 ans de trail paternel. Il n'a jamais chaussé de baskets. Il tombe sous le charme de l'ambiance, des paysages, de l'effort partagé. Quelques mois plus tard, il boucle un 55 km. Puis, un soir, l'idée s'impose d'elle-même : et si je prenais un dossard pour courir avec lui lors de l'Ut4M ? Il s'inscrit sur la liste d'attente, sans en parler à son père. « Je me suis dit que c'était peut-être une des dernières grosses courses qu'il puisse faire à ce niveau. C'est le moment ou jamais ». Par chance, il est rappelé. Il l'annonce à son père et noue avec lui un pacte : partir ensemble, arriver ensemble. Sur les sentiers, leurs forces se complètent : Patrick à l'ancienne, au feeling, fort de trois décennies de connaissance de son corps. Alexis, data en main, montre connectée au poignet, la première que son père n'ait jamais portée, offerte à Noël. « C'est deux générations qui corroborent », résume le fils. L'objectif ? Finir, d'autant qu'Alexis sort de blessure. Et passer la ligne ensemble place Victor-Hugo. « À deux, la satisfaction est décuplée ».

Départ du 80 Challenge Ut4M : jeudi 16 juillet à 9h (Seyssins).



QUATRE JOURS DE TRAIL, DE FÊTE ET D'ÉMOTIONS

L'Ut4M, c'est quatre jours de sport intense, mais aussi quatre jours d'animations, de musique et de partage qui transforment les massifs grenoblois et la Capitale des Alpes en une fête géante ouverte à tous. Tour d'horizon d'un programme 2026 encore très riche.

La Halle Clémenceau, quartier général des traileurs

Du mercredi 15 au vendredi 17 juillet, la Halle Clémenceau est le point de ralliement de l'Ut4M. Retrait des dossards, briefings, village partenaire, c'est le lieu incontournable des coureurs avant de s'élancer. Le village exposants est conçu pour initier les échanges entre athlètes et marques autour du matériel, de la nutrition et de l'innovation outdoor.

Nouveauté 2026 : le podcast Courir Mieux, animé par Cyril Forestier, docteur en science du sport, et dédié à la performance et aux progrès en trail et en course à pied, sera en direct le mercredi 15 juillet à 16h pour une conférence exclusive consacrée au Labo Ut4M. Une occasion unique d'entendre chercheurs et coureurs parler de science appliquée au trail, en avant-première des résultats de la 3^e année d'études.

La Place Victor Hugo : le cœur battant du week-end

Les samedi 18 et dimanche 19 juillet, la Place Victor Hugo vibre à l'unisson. Les arrivées des 180 Xtrem, 180 et 80 Challenge, 100 Master, 40 Chartreuse et randonnée s'y succèdent, chacune célébrée par le public, les bénévoles et les familles réunies. Le marché des producteurs locaux, les animations sportives et ludiques et les concerts créent une atmosphère festive sans pareille.



Le programme d'animation confirme l'ancrage local de l'événement :

- > **Samedi 18 juillet, 13h-14h** : la Batucada Bani Tujumi et ses rythmes percussifs accompagnent les premières arrivées de l'après-midi.
- > **Samedi 18 juillet, 15h-18h** : Jeux en Bois avec la Maison des Jeux qui installe ses créations pour petits et grands autour de la place.
- > **Samedi 18 juillet, 17h-20h** : l'ESF Chartreuse propose des sessions de biathlon accessible pour découvrir la discipline autrement.
- > **Dimanche 19 juillet, 12h-13h et 17h-18h** : deux passages endiablés de la fanfare 38 Tonnes pour ponctuer les grandes cérémonies de remise des prix.
- > **Dimanche 19 juillet, 11h-18h** : Mur Interactif avec Savoir Animations qui crée avec le public une œuvre collective au fil de la journée.

Des animations dans les massifs

L'Ut4M irrigue aussi les villages de montagne. À Saint-Nizier-du-Moucherotte, les premières arrivées du 80 Challenge étape 1 et du 20 Vercors sont fêtées dans la bonne humeur. À La Morte, des concerts accueillent les finishers du 20 Taillefer. Et à Chamrousse, le festival *Les Enchantés* revient une nouvelle fois en mêlant musique, culture et altitude pour une expérience unique.



LE PROGRAMME DÉTAILLÉ DE L'Ut4M 2026

MERCREDI 15 JUILLET

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

13h-20h Grenoble (Halle Clémenceau) : village partenaires et exposants (Kiprun, Raidlight, 4Ultra, Spiruline, Inverso...).

16h-18h Grenoble (Halle Clémenceau) : conférence, enregistrement du podcast Courir Mieux en direct, « *Le Labo Ut4M : trois ans de science en montagne* ».

18h Grenoble (Halle Clémenceau) : briefing 180 Challenge, 40 Vercors, 20 Vercors et EN 10K.

JEUDI 16 JUILLET

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

8h50 Seyssins (Parc François Mitterand) : départ EN 10K.

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

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

Dès 12h30 Saint-Georges-de-Commiers : premières arrivées 80 Challenge étape 1 et 40 Vercors.

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

13h Saint-Nizier : podium 20 Vercors - 15h Saint-Georges : podium 40 Vercors.

17h Grenoble (Halle Clémenceau) : briefing 180 Xtrem, 50 Taillefer, 20 Taillefer.

VENDREDI 17 JUILLET

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

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

8h20 Laffrey : départ 20 Taillefer.

9h Seyssins : départ 180 Xtrem.

Dès 10h La Morte : premières arrivées 80 Challenge étape 2, 20 Taillefer.

Dès 13h30 Rioupérroux : premières arrivées 180 Challenge étape 2 et 50 Taillefer.

13h-20h Grenoble (Halle Clémenceau) : retrait dossards 100 Master, 50 Belledonne, 20 Belledonne.

13h - La Morte : podium 20 Taillefer.

16h - Rioupérroux : podium 50 Taillefer.

13h La Morte : podium 20 Taillefer.

16h Rioupérroux : podium 50 Taillefer.

SAMEDI 18 JUILLET

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

Dès 8h Grenoble (Place Victor Hugo) : premières arrivées 180 Xtrem.

8h Rioupérroux : départ 180 Challenge étape 3 et 50 Belledonne (3 vagues).

9h-13h Decathlon La Tronche : retrait dossards 40 Chartreuse, 20 Chartreuse, Rando Ut4M.

10h Uriage : départ 80 Challenge étape 3 et 20 Belledonne.

11h-17h30 Col de Vence : départs Rando Ut4M.

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

Dès 12h30 Le Versoud (Mooving Arena) : premières arrivées 180 Challenge étape 3 et 50 Belledonne.

Dès 13h Grenoble (place Victor Hugo) : animations Batucada Bandi TUJUMI (13h-14h), Jeux en Bois (15h-18h), Biathlon ESF Chartreuse (17h-20h).

14h Chamrousse (Recoïn) : podium 20 Belledonne.

16h Mooving Arena : podium 50 Belledonne.

Dès 20h place Victor Hugo : premières arrivées 100 Master.

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

Dès 23h30 place Victor Hugo : premières arrivées 80 Challenge et 20 Chartreuse.

DIMANCHE 19 JUILLET

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

Dès 9h00 Grenoble (place Victor Hugo) : animations sportives et ludiques.

Dès 11h00 Grenoble (place Victor Hugo) : premières arrivées du 180 Challenge Etape 4 et 40 Chartreuse.

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

14h Grenoble (place Victor Hugo) : podium 40 Chartreuse.

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

19h Grenoble (place Victor Hugo) : podium du Challenge de la Borne, arrivée des derniers concurrents et clôture.



L'Ut4M, UN TRAIL PAS COMME LES AUTRES

L'Ut4M s'est imposé, en quatorze éditions, comme un rendez-vous à part dans le paysage du trail. Porté par une association 100% bénévole, ouvert à des profils de coureurs très variés et profondément ancré dans les massifs grenoblois, l'Ut4M revendique une façon singulière de penser le trail. À travers son esprit collectif, son engagement inclusif, ses gestes écoresponsables, ses formats à la carte et son lien fort avec son territoire, l'événement dessine un modèle à part, où la performance se conjugue avec collectif, bienveillance et proximité.

Une organisation portée par une association bénévole

L'Ut4M, c'est avant tout une aventure humaine. Toute l'année, une trentaine de bénévoles passionnés s'activent au sein de l'association Grenoble Outdoor Aventure (GrOA). Ils sont épaulés le temps de l'événement par plusieurs centaines de volontaires. Ravitaillements, balisage, sécurité, accueil : rien ne se fait sans eux. Au-delà de cette logistique, cet esprit associatif façonne l'identité de l'Ut4M. À rebours de certaines logiques mercantiles, l'événement cultive un esprit de famille où bénévoles, coureurs, habitants, partenaires et collectivités participent ensemble à la réussite d'un festival outdoor du territoire. L'accueil, la convivialité et le partage font partie intégrante de l'expérience vécue par les participants, qui citent régulièrement cette atmosphère bienveillante comme LA singularité de l'Ut4M.

Une course inclusive

L'Ut4M affirme depuis ses débuts sa volonté de rendre le trail accessible à tous. La course EN 10K en est l'une des illustrations les plus concrètes : ouvertes aux sportifs handisports debout et aux équipages de joëlette, aux côtés des coureurs valides, elle incarne pleinement cette dynamique d'inclusion. L'accès au trail passe aussi par des formats plus courts qui permettent à chacun de trouver sa place, quels que soient son niveau, son expérience ou sa manière de vivre la montagne. Cette volonté s'exprime également dans la prise en compte des besoins spécifiques des participantes, notamment par l'installation de toilettes dédiées aux femmes et la mise à disposition gratuite de protections menstruelles sur les différents ravitaillement.

Un événement écoresponsable

Parce que les massifs traversés constituent le premier terrain de jeu de l'Ut4M, leur préservation fait partie intégrante du projet de l'Ut4M. L'écoresponsabilité n'est pas une contrainte mais un fil conducteur du projet. L'organisation sensibilise les participants avec des actions très concrètes : limitation du nombre de coureurs par course, approvisionnement en produits locaux sur les ravitaillements, limitation du plastique

à usage unique, mise à disposition de navettes à certains départs/arrivées, incitation au covoiturage, débalisage et ramassage des déchets immédiat... Avant chaque course, le briefing des coureurs intègre des recommandations liées aux territoires traversés : respect des troupeaux, vigilance dans les espaces Natura 2000... Autant de petits gestes qui traduisent une volonté d'inscrire durablement l'Ut4M dans une démarche de responsabilité environnementale.

Un trail à la carte qui ne parle pas qu'aux ultra-traileurs

Avec ses formats à la carte et son parcours à travers quatre massifs autour de Grenoble, l'Ut4M illustre l'évolution actuelle du trail : ouvrir l'expérience de la montagne à davantage de profils, sans en gommer l'exigence. Du 20 km au 180 km, l'événement permet à chacun de composer son défi personnel, selon ses envies, son niveau et son rapport à l'effort. Cette modularité fait de l'Ut4M un rendez-vous qui ne parle pas seulement aux ultra-traileurs, mais aussi à des coureurs venus chercher une première expérience, une progression ou une aventure partagée. L'exigence reste bien présente, mais elle s'exprime dans des formats multiples, lisibles et complémentaires.

Un rendez-vous pour mettre en lumière la destination Grenoble Alpes

De la ville aux crêtes, des sentiers forestiers aux reliefs plus minéraux, l'Ut4M offre bien plus qu'une course : une immersion au cœur de la destination Grenoble Alpes. En reliant le Vercors, le Taillefer, Belledonne et la Chartreuse, l'événement met en valeur la diversité des paysages qui entourent la métropole. L'Ut4M contribue au rayonnement du territoire. Chaque année, des coureurs venus de toute la France et de l'étranger découvrent les massifs grenoblois, tandis que les villages d'animation, les producteurs locaux et les communes partenaires participent à faire vivre l'événement. En 2025, l'Ut4M a généré près de 2 millions d'euros de retombées économiques pour Grenoble Alpes et près de 9 participants sur 10 ont indiqué vouloir revenir faire du tourisme dans la région.



LE LABORATOIRE GRANDEUR NATURE : LA SCIENCE AU CŒUR DE L'EFFORT

Chaque année, l'Ut4M se double d'un laboratoire grandeur nature. En partenariat avec l'Université Grenoble Alpes, le Labo Ut4M consolide un protocole unique au monde sur les effets physiologiques, biomécaniques et cognitifs de l'ultra-endurance.

Un terrain d'étude sans équivalent

Des milliers de coureurs, des formats allant de 10 à 180 km, des terrains variés en altitude, des conditions climatiques changeantes : l'Ut4M constitue un observatoire exceptionnel pour la communauté scientifique. Le labo Ut4M coordonne des chercheurs de plusieurs laboratoires grenoblois qui profitent de l'événement pour mener des mesures en conditions réelles, impossibles à reproduire en laboratoire.

Les trois axes de recherche en cours :

> **Études de physiologiques, psychologique et neurologique** : suivi de la variabilité cardiaque, des marqueurs de stress et de la qualité du sommeil avant, pendant et après l'épreuve. Le focus reste sur les coureurs du 180 Xtrem, sollicités sur plusieurs jours consécutifs.

> **Étude biomécanique** : analyse des contraintes sur l'appareil locomoteur et évolution de la foulée au fil des massifs. Les terrains variés de l'Ut4M, chemins pierreux, hors-piste, descentes raides, offrent une diversité de données unique pour comprendre l'adaptation du corps.

> **Étude neurocognitive** : reconduite pour la deuxième année, elle explore les mécanismes de prise de décision sous fatigue extrême, la gestion mentale de l'effort et les phénomènes d'hallucination sur les formats longue durée. Des résultats préliminaires sont présentés au cours de l'enregistrement du podcast « Courir Mieux » le mercredi 15 juillet à 16h à la Halle Clémenceau à Grenoble.

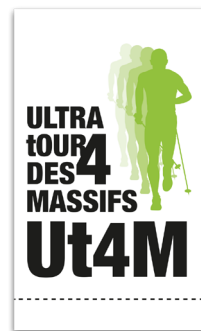




REPÈRES Ut4M

LE DÉTAIL DES 14 FORMATS DE COURSES 2026

| Nom | Distance (km) | Dénivelé Positif (m) | Dénivelé Négatif (m) | Lieu de départ | Lieu d'arrivée | Date et heure de départ |
|--|---------------|----------------------|----------------------|--|---|-------------------------|
| 180Xtrem | 175,80 | 11 590 | 11 745 | Seyssins, Parc Francois Mitterand | Grenoble, Place Victor Hugo | 17/07 9h |
| 100Master | 97,70 | 5 860 | 6 055 | Uriage, Parc | Grenoble, Place Victor Hugo | 18/07 7h |
| 180Challenge | 184,60 | 11 933 | 11 941 | | | |
| 180Challenge étape 1 : Vercors | 44,10 | 2 980 | 2 887 | Seyssins, Parc Francois Mitterand | Saint Georges de Commiers, Gymnase des Combettes rue de la Mairie | 16/07 8h |
| 40Vercors | | | | | | |
| 180Challenge étape 2 : Taillefer | 46,50 | 3 219 | 3 037 | Saint Georges de Commiers, Gymnase des Combettes | Rioupérroux, Ecole Saligniere | 17/07 8h |
| 50Taillefer | | | | | | |
| 180Challenge étape 3 : Belledonne | 48,10 | 2 932 | 3 200 | Rioupérroux, Ecole Saligniere | Le Versoud, Mooving Arena | 18/07 8h |
| 50Belledonne | | | | | | |
| 180Challenge étape 4 : Chartreuse | 41,00 | 2 655 | 2 725 | Saint-Nazaire-les-Eymes, Salle Cartier Million | Grenoble, Place Victor Hugo | 19/07 7h |
| 40Chartreuse | | | | | | |
| 80Challenge | 81,30 | 6 175 | 4 340 | | | |
| 80Challenge étape 1 : Vercors | 20,60 | 1 787 | 880 | Seyssins, Parc Francois Mitterand | Saint-Nizier-du-Moucherotte, centre-ville | 16/07 9h |
| 20Vercors | | | | | | |
| 80Challenge étape 2 : Taillefer | 22,20 | 1 735 | 1 274 | Laffrey, Prairie de la rencontre | La Morte, près de la Salle du Chardon Bleu | 17/07 8h |
| 20Taillefer | | | | | | |
| 80Challenge étape 3 : Belledonne | 21,60 | 2 017 | 764 | Uriage, Parc | Chamrousse Recoin, Office du Tourisme | 18/07 10h |
| 20Belledonne | | | | | | |
| 80Challenge étape 4 : Chartreuse | 17,00 | 636 | 1 422 | Le Sappey-en-Chartreuse, Salle municipale | Grenoble, Place Victor Hugo | 18/07 22h |
| 20Chartreuse | | | | | | |
| Randonnée | 9,40 | 167 | 726 | Col de Vence | Grenoble, Place Victor Hugo | 18/07 11h - 17h30 |
| Handi'Trail EN 10K | 11,60 | 990 | 83 | Seyssins, Parc Francois Mitterand | Saint-Nizier-du-Moucherotte, centre-ville | 16/07 7h50 |

**REPÈRES Ut4M****LES CHIFFRES-CLÉS**

- > **12** formats de courses sur **4** massifs, **1** randonnée et **1** handi'trail.
- > **4 500** inscrits en **2026**.
- > **3 736** partants en **2025 (+5 %)** et **3 408** finishers **(+8 %)**.
- > **27 %** de femmes en **2025**.
- > **10 000** personnes sur place en **2025**.
- > Plus de **850** acteurs durant l'Ut4M (staffs, chefs de poste, secours, sécurité montagne et bénévoles).
- > **235** missions bénévoles différentes soit plus de **16 300** heures de bénévolat sur **4** jours.
- > **2 M€** de retombées économiques sur le territoire en **2025** (panier moyen : **352 €**).
- > **51 %** des coureurs d'Auvergne-Rhône-Alpes en **2025** (vs **49 %** attendus en **2026**), **44 %** d'autres régions françaises (vs **45 %**), **5 %** de l'étranger en **2025** – **19** nationalités représentées – contre **6 %** visés en **2026**.

