



ULTRA-AVENTURE ALPINE

L'ULTRA TOUR DES 4 MASSIFS REVIENT POUR SA 14^E EDITION DU 16 AU 19 JUILLET 2026

L'aventure continue. Fidèle à son esprit pionnier et à son ancrage dans les montagnes grenobloises, l'Ultra Tour des 4 Massifs (Ut4M) revient en 2026 pour une 14^e édition qui s'annonce à la fois exigeante, festive et profondément humaine. Du 16 au 19 juillet 2026, plus de 4 000 coureurs venus des quatre coins de l'hexagone et du monde entier se retrouveront pour arpenter les sentiers de Belledonne, du Vercors, de la Chartreuse et du Taillefer, quatre massifs qui font la singularité et la magie de l'événement.



L'Ultra Tour des 4 Massifs (Ut4M) est de retour pour une 14^e édition ! Rendez-vous du 16 au 19 juillet 2026. L'association organisatrice, Grenoble Outdoor Aventure, a mis au point un programme dense articulé autour des quatre massifs qui entourent Grenoble : le Vercors, la Chartreuse, Belledonne et le Taillefer. Un véritable rendez-vous sur mesure, permettant à chacun de composer son défi personnel.

Une édition 2026 généreuse en formats et en émotions

Fidèle à sa volonté d'être un événement ouvert à tous, l'Ut4M proposera de nouveau une large palette de parcours, allant des formats courts accessibles au plus grand nombre jusqu'aux défis les plus extrêmes. Parmi les épreuves phares, on retrouvera notamment le légendaire Ut4M 180 Xtrem, traversée intégrale des quatre massifs, ainsi que le 180 Challenge (par étapes), le 100 Master, les parcours de 50, 40 et 20 km. Sans oublier les équipes handisport et les joëlettes avec le handi'trail EN 10K qui bénéficiera d'un nouveau terrain d'expression du côté du Vercors. Une randonnée non chronométrée de 10 km du côté de la Chartreuse permettra également aux marcheurs et aux familles de partager la fête à leur rythme.

Ouverture des inscriptions le 15 décembre 2025

Les inscriptions pour l'ensemble des épreuves ouvrent le 15 décembre 2025 à 12h sur le site web de l'événement : ut4m.fr. Chaque année, signe de l'engouement des coureurs, certains formats affichent complet en quelques jours. Les organisateurs recommandent donc aux coureurs de s'inscrire rapidement afin de garantir leur participation. Les inscriptions resteront possibles jusqu'au 30 juin 2026, dans la limite des dossards disponibles.

Un rendez-vous 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.

14^{ÈME} UT4M DU 16 AU 19 JUILLET 202612 FORMATS DE COURSES, UNE RANDONNÉE
ET UN HANDI'TRAIL POUR L'ÉDITION 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	Rioupéroux, Ecole Saligniere	17/07 8h
50Taillefer						
180Challenge étape 3 : Belledonne	48,10	2 932	3 200	Rioupéroux, Ecole Saligniere	Saint-Nazaire-les-Eymes, Salle Cartier Million	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



RADIOSCOPIE

RETOUR SUR LES CHIFFRES-CLÉS DE L'ÉDITION 2025

- > **12** formats de courses sur **4** massifs et **1** handi'trail.
- > **17** stands sur le village des exposants, la fête du trail en collaboration avec Label Ville.
- > **3** études terrains et **1** étude statistique qui mobilisent **33** chercheurs.
- > **4 331** inscrits (+7 %), **3 736** partants (+ 5 %), **3 408** finishers (+ 8 %).
- > **27 %** de femmes, **73 %** d'hommes.
- > **55 %** des participants envisagent de revenir faire la course dès 2026.
- > **10 000** personnes sur place.
- > Plus de **850** acteurs durant l'Ut4M (staffs, chefs de poste, secours et 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 (panier moyen : 352 €).
- > **51 %** des coureurs d'Auvergne-Rhône-Alpes, **44 %** d'autres régions françaises, **5 %** de l'étranger (19 nationalités différentes représentées).
- > **83 %** des participants veulent revenir faire du tourisme en Belledonne, **72 %** dans le Taillefer, **73 %** dans le Vercors et **74 %** en Chartreuse.



Crédit : Benoit Audigé