

**Ut4M 2026****LE TRAIL COMME LEVIER D'INCLUSION
AVEC LA COURSE « EN 10K »**

L'Ultra tour des 4 Massifs (Ut4M) poursuit le développement de son engagement en faveur de l'inclusion avec EN 10K. Cette course handisport est intégrée à la programmation officielle de l'événement (16/19 juillet 2026), aux côtés des 12 autres courses de trail de 20 à 180 km dans les quatre massifs autour de Grenoble. Lancée en 2025, cette épreuve de 10 kilomètres s'inscrit pleinement dans les valeurs portées par l'événement : accessibilité, partage et ouverture de la montagne au plus grand nombre. En 2026, un nouveau challenge est proposé aux handisportifs : l'épreuve se déplace dans le massif du Vercors.



Avec la course EN 10K, l'Ut4M rend accessible le trail aux athlètes en joëlette, aux sportifs « handi debout » et aux déficients intellectuels.

L'Ultra tour des 4 Massifs (Ut4M) rime avec défi, dénivelé et sommets. Depuis 2025, on parle aussi d'inclusion. Avec la course EN 10K, l'association organisatrice de l'événement grenoblois assume une ambition claire : faire entrer pleinement le handisport dans l'univers du trail alpin.

Une démarche cohérente avec l'ADN de l'Ut4M

Présente au sein de l'organisation bénévole depuis la première édition de l'Ut4M, Sandrine Liprandi est à l'initiative du projet. Engagée professionnellement depuis plus de dix ans dans le secteur du handicap et impliquée dans des actions en faveur de l'inclusion par le sport, elle a œuvré à la création de cette épreuve de 10 km en lien avec l'équipe organisatrice. L'objectif est clair : permettre aux personnes en situation de handicap d'accéder à l'univers du trail de montagne, dans un cadre exigeant mais sécurisé, et au sein même de l'événement principal afin de participer au challenge que représente l'Ut4M. « *Notre vision de la montagne est celle d'un espace ouvert. Il nous paraissait essentiel que notre épreuve reflète cette ambition d'accessibilité* », souligne-t-elle.

Une inclusion pleinement intégrée à l'événement

La course, nommée EN 10K, ne constitue pas une épreuve périphérique. Elle partage le tracé des coureurs valides afin que chacun puisse partager les mêmes émotions. Le départ est donné quelques minutes avant celui du 20 km afin de garantir confort et sécurité, tout en maintenant une intégration complète dans la dynamique générale de l'Ut4M. « *L'inclusion, ce n'est pas faire à côté. C'est faire ensemble. Les handi-traileurs sont pleinement intégrés à l'événement* » note Sandrine Liprandi.

L'épreuve non chronométrée et sans classement est ouverte aux athlètes en joëlette, aux sportifs « handi debout » (amputés, malvoyants accompagnés d'un guide) et aux participants relevant du sport adapté (déficiences intellectuelles, cognitives ou psychiques). Le format volontairement court vise à favoriser l'initiation au trail et non la performance de haut-niveau. « *On ne voulait pas une course trop longue, trop ciblée sur des handisportifs déjà très entraînés. Le 10 km reste exigeant, mais il est plus accessible qu'un 40 ou 50 km. C'est déjà un vrai challenge à relever !* » précise Sandrine.

**Ut4M 2026****LE TRAIL COMME LEVIER D'INCLUSION
AVEC LA COURSE « EN 10K » (SUITE)****2026 : un nouveau parcours dans le Vercors**

Pour sa deuxième édition, la course EN 10K quitte le massif du Taillefer et se déplace pour un nouveau parcours situé dans le massif du Vercors, jugé plus facile d'accès. Le départ sera donné à Seyssins dans l'agglomération grenobloise et l'arrivée est prévue à Saint-Nizier-du-Moucherotte, facilitant l'accueil des accompagnants et l'autonomie des participants. Le parcours reste exigeant avec 1 000 m de dénivelé positif.

Le tracé a été conçu selon des critères précis : maîtrise des pourcentages de pente, largeur suffisante des sentiers, limitation des dévers, qualité des appuis et sécurisation des passages techniques. L'organisation travaille en lien avec les référentiels de la Fédération Française Handisport afin d'obtenir la labellisation « Handi'Spot Trail Tour ».

Cette exigence technique vise un double objectif : garantir la sécurité des participants et assurer une expérience sportive valorisante, sans mise en difficulté excessive.

Structurer et amplifier la participation

Lancée en 2025, la course EN 10K a démarré modestement avec une petite dizaine de participants seulement mais avec des retours très positifs sur le balisage, la sécurité et l'accueil. L'enjeu 2026 porte sur l'augmentation des inscriptions. L'Ut4M entend renforcer ses liens avec le comité départemental handisport, la Ligue Auvergne-Rhône-Alpes, les clubs handisports locaux et le réseau du sport adapté. Une communication dédiée sera déployée afin de mieux informer les clubs et les fédérations spécialisées, et d'identifier les publics susceptibles d'être intéressés par l'épreuve. Les inscriptions sont ouvertes sur le site internet de l'événement (ut4m.fr) jusqu'au 30 juin 2026.

Une ambition à long terme

À terme, Sandrine Liprandi aimerait étendre le format EN 10K avec une course dans chacun des quatre massifs parcourus par l'Ut4M. Cette perspective s'inscrit dans une stratégie globale visant à inscrire durablement l'inclusion dans le développement de l'événement trail estival grenoblois.

ILS TÉMOIGNENT

« La participation de l'équipe ADONF à la première édition de EN 10K de l'Ut4M en 2025 illustre pleinement les valeurs d'inclusion, de solidarité et de dépassement collectif qui nous animent. À l'initiative de Vincent Bourry, champion paralympique de tennis de table, un équipage de joëlette s'est réuni pour relever ce défi, démontrant que la performance prend tout son sens lorsqu'elle est portée par le collectif. Nous saluons la qualité de l'organisation de l'Ut4M, dont le professionnalisme et l'attention portée à chaque participant ont permis de vivre une expérience sportive exigeante, accessible et profondément humaine. Une aventure intense, fédératrice et porteuse de sens, que nous serons heureux de renouveler en 2026. »

L'équipe ADONF (Margaux, Myriam, Anna, Nicolas, Bruno, Erick, Patrice et Vincent).