



UT4M 2025

UNE ÉDITION QUI FRANCHIT TOUS LES SOMMETS !

L'Ut4M 2025 (17-20 juillet) s'annonce exceptionnelle. À quatre mois du grand départ, l'événement trail de l'été autour de Grenoble enregistre un engouement sans précédent : un nombre d'inscrits qui égale déjà celui de l'an dernier, des courses quasiment complètes, une randonnée qui attire quatre fois plus de participants qu'en 2024 et une grande nouveauté avec la première course handisport inclusive de l'Ut4M, « En 10K ». En parallèle, la campagne de recrutement des bénévoles bat son plein et le Laboratoire Grandeur Nature entame la troisième année de son étude débutée en 2023. Point d'étape sur les grandes actualités de cette édition 2025.

UN ENTHOUSIASME GRANDISSANT : DES COURSES QUI FONT LE PLEIN !

L'Ut4M 2025 affiche un engouement sans précédent avec un taux d'inscription record. De **nombreuses courses sont déjà complètes** : les 100 Master, 40 Vercors, 50 et 20 Taillefer, 50 et 20 Belledonne, 40 et 20 Chartreuse et 80 Challenge. Pour les retardataires, il reste quelques **dernières opportunités** : des places sont encore disponibles pour le 20 Vercors, le 180 Challenge et le 180 Xtrem, mais il faut faire vite ! Cette année, l'Ut4M connaît un intérêt fulgurant. En effet, à quatre mois du grand départ, **les inscriptions égalent déjà le total enregistré à une semaine du départ de l'an dernier** ! Un taux d'engagement inédit pour l'équipe organisatrice. Cette année, grâce au nouveau partenariat avec la marque KIPRUN, chaque inscrit à l'une des courses est automatiquement affilié aux bases de données de la marque et peuvent bénéficier des tests de produits proposés par la marque. Le **Challenge de la Borne** est de retour également et déjà complet : 131 équipes sont inscrites !



©Ut4M - E.Avrillon



UN ENTHOUSIASME GRANDISSANT : DES COURSES QUI FONT LE PLEIN ! (SUITE)

L' « EN 10K », UNE NOUVELLE COURSE POUR L'INCLUSION

Grande nouveauté pour cette édition 2025 : la course « En 10K », première épreuve handisport inclusive de l'Ut4M le vendredi 18 juillet. Son tracé de 10 km entre le Lac de Laffrey et l'Alpe du Grand Serre reprend le début du parcours du 20 km Taillefer. L'objectif : permettre aux sportifs en situation de handicap de partager l'expérience aux côtés des autres coureurs, dans un esprit d'inclusion et de dépassement de soi. **L'ouverture des inscriptions est prévue le 14 avril.** L'inscription est possible sur présentation de la licence FFH pour les sportifs handisports et au cas par cas selon le règlement de course. Avec « En 10K », l'Ut4M réaffirme son souhait de promouvoir l'accessibilité du trail à tous les passionnés de nature et de défis, dans un esprit de solidarité et de partage.

LA RANDONNÉE FAIT SON RETOUR POUR CETTE 13^{ÈME} ÉDITION

Pour sa deuxième édition, la randonnée de l'Ut4M, reliant le Col de Vence à Grenoble, séduit aussi largement avec déjà **quatre fois plus d'inscrits qu'en 2024.** Accessible à tous, elle suit la fin du tracé des 20 et 40 km Chartreuse et propose une expérience sans chronomètre, avec transport en bus affrétés par le SMMAG jusqu'au point de départ et un cadeau surprise à l'arrivée. Elle offre une approche inclusive du sport, permettant à chacun, quel que soit son niveau ou ses capacités, de vivre autrement l'expérience de cet événement. Un moment privilégié pour vibrer avec les trailers sur la fin du parcours, de les soutenir dans l'effort final, et pourquoi pas de franchir symboliquement la ligne d'arrivée à leurs côtés.



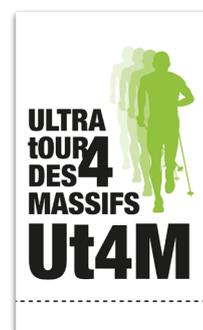
©Ut4M - E.Avrillon



©Ut4M-E.Menguy



©Ut4M - E.Avrillon



DEVENIR ACTEUR DE L'UT4M : LA CAMPAGNE DE RECRUTEMENT BÉNÉVOLES EST OUVERTE !

L'Ut4M repose sur l'énergie et l'implication de centaines de bénévoles. En 2025, l'objectif est d'en mobiliser **800** pour assurer le succès de l'événement. Ces bénévoles jouent un rôle essentiel, en étant présents à divers points clés du parcours, pour gérer les ravitaillements, les contrôles de course, le balisage, la sécurité du parcours, l'accueil des participants, le retrait des dossards... Les bénévoles peuvent s'engager sur différentes périodes, entre le **12 et le 22 juillet**, et vivre une expérience unique au cœur de l'Ut4M.

<https://ut4m.fr/fr/benevoles/les-missions-benevoles>





UNE ANNÉE DÉTERMINANTE POUR LE LABORATOIRE GRANDEUR NATURE

L'Ut4M rassemble chaque année plus de 4 000 coureurs représentant un véritable terrain d'expérimentation pour la recherche et l'innovation. À travers le Laboratoire Grandeur Nature, l'Ut4M contribue à la recherche scientifique, **une initiative unique de recherche sur l'impact du trail sur l'organisme**, en collaboration avec l'Université Grenoble Alpes. 2025 marque la troisième année d'une étude inédite, avec un focus sur les coureurs du 180 Xtrem.

Ce programme de recherche vise à mieux comprendre les effets physiologiques, biomécaniques et cognitifs de l'ultra-endurance en conditions réelles. Il repose sur un **suivi rigoureux des participants, avant, pendant et après l'épreuve**, afin d'analyser l'adaptation du corps humain à l'effort extrême.



Trois recherches majeures sont menées cette année :

- **Une étude physiologique, psychologique et neurologique** pour mieux comprendre les effets du trail sur le corps et l'esprit, notamment à travers des mesures de la variabilité cardiaque, du sommeil et des niveaux de stress.
- **Une étude biomécanique** pour analyser les contraintes subies par l'appareil locomoteur et l'adaptation de la foulée aux terrains variés de l'Ut4M.
- **Une étude neurocognitive, nouveauté 2025**, pour explorer les impacts du trail sur la cognition, la prise de décision et la gestion de la fatigue mentale pouvant amener à des hallucinations.

Les coureurs volontaires peuvent participer à une seule étude et contribuer à faire avancer les connaissances sur l'ultra-endurance. En s'impliquant dans ces recherches, ils deviennent des acteurs de l'innovation scientifique appliquée au trail.

<https://ut4m.fr/fr/laboratoire-ut4m/etudes-2025>

L'édition 2025 de l'Ut4M s'annonce être celle de tous les records : participation historique, engagement pour l'inclusion, mobilisation exceptionnelle des bénévoles et contribution à la recherche scientifique. Rendez-vous à Grenoble et dans les quatre massifs alentours en juillet pour une aventure hors du commun !