



TRAIL : Ut4M 2021, 13 courses, 138 combinaisons pour une aventure unique

La multiplicité des courses, c'est ce qui fait de l'Ut4M un ultra-trail unique !

Avec 138 combinaisons de courses et des distances de 10 à 169km entre le 15 et le 18 juillet 2021, chaque participant compose son Ut4M à sa manière. Paysages minéraux, refuges cachés, lacs de montagne, chemins à flancs de falaises ou une vue spectaculaire de Grenoble la nuit, découvrez dès maintenant un avant-goût des sentiers pour composer « votre » Ut4M en 2021.

DES COURSES POUR TOUS

Acteur phare de la démocratisation du trail, l'Ut4M, avec la multiplicité des combinaisons envisageables, permet de créer son propre défi, un « trail à la carte » : c'est l'ADN de l'Ut4M. Les 13 courses réparties sur les 4 jours de l'événement offrent aux traileurs une multitude de possibilités. Combiner plusieurs tracés de 20km, tenter un 40km ou un 80km, voire un 169km d'une traite ou par étapes, chacun planifie de manière libre son parcours afin de tester ses propres limites.

Ultra traileuse assidue, Laurence R. a réalisé l'Ut4M afin de mettre en avant l'association Everest en Sable. Aux côtés de l'athlète de renom, Dawa Sherpa, Laurence a bouclé les formats Ut4M 20 Vercors, Ut4M 40 Taillefer et Ut4M 20 Chartreuse. Ces derniers lui ont permis de faire découvrir les superbes paysages des différents massifs à des jeunes atteints d'un cancer ou d'une leucémie, embarqués à bord d'une goélette.

D'autres, comme **David P. qui a enchainé trois étapes de 40 km**, aiment l'idée de se défier au fil de l'eau « *Je ne devais en faire que deux, je revenais de blessures et puis je me suis dit pourquoi pas trois ? C'est un bon moyen de se tester et finalement, je regrette presque de ne pas avoir fait un quatrième 40 km !* ».

Suite à son accouchement l'année précédente, Stéphanie B., habituée des trails, avait, quant à elle, choisi de réaliser deux courses de 40 km espacées de deux jours : « *Faire plus n'était pas envisageable, mais cela m'a tout de même permis de boucler 2 massifs ! Nous sommes venus avec une trentaine de membres du club dont une douzaine prenait le départ de la course, c'était très sympa !* »

Dans la catégorie des **traileurs chevronnés, Nicolas A. a tenté de réaliser, pour son second « ultra », un total de 280 km : un véritable challenge** ! Avant de relever ce défi, il s'est entraîné sur d'autres courses de longues distances puis il a pris le départ de l'Ut4M avec l'objectif d'enchaîner trois

parcours de 40 km et l'Ut4M 160 Xtrem. *« C'était dur ! Après une arrivée dans la nuit à 3 h du matin le dimanche, je devais repartir à 6h30 pour le dernier 40 km. Je n'ai pas atteint mon but en 2018 mais je compte bien réussir en 2021 ! »* Rendez-vous le 18 juillet sur la ligne d'arrivée à Grenoble pour valider l'exploit.

DES MASSIFS POUR TOUS

LE VERCORS

3, 2, 1...Top départ à l'attaque du massif du Vercors ! Les participants s'élancent et remontent le temps sur les marches du tremplin Olympique de 1968 à Saint-Nizier-du-Moucherotte. Arrivé dans le plus haut village du Vercors, on est dominé par 3 aiguilles rocheuses nommées « Les 3 Pucelles ». Les traileurs poursuivent ensuite jusqu'au passage au sommet du Moucherotte pour fouler ses crêtes en direction des alpages du Habert des ramées et de la station de Lans en Vercors.

C'est ici que s'arrête l'Ut4M 20 Vercors, les autres concurrents traversent la station de Lans en Vercors avant de gravir la montée du Pic Saint-Michel.

Dans la montée, les athlètes pourront découvrir un des fameux scialets du parcours, une des spécificités du Vercors, massif reconnu mondialement comme un spot de spéléologie pour ses plus de 3000 grottes et cavités ! Dangereux en hiver lorsqu'ils sont recouverts par la neige, les scialets le sont moins en période estivale lorsqu'on peut les identifier plus facilement et les contourner. Certains peuvent parfois dévoiler des grottes ou même des lacs souterrains, mais c'est en compagnie de guides qu'il faudra envisager leur découverte.

En conclusion de ce premier massif, les traileurs terminent avec la descente du col de l'Arc jusqu'au village de Vif, un bel effort de 1800 m de dénivelé négatif : rien que ça !

LE TAILLEFER

Il s'agit d'un parcours plus haut, on monte jusqu'à 2400 m d'altitude en traversant une zone labellisée Natura 2000 sur un massif formé il y a 600 millions d'années. Il y a environ 12 000 ans, le glacier situé sur le massif du Taillefer s'est déplacé créant un plateau constitué de multiples lacs. On débute d'ailleurs ces rencontres aquatiques avec le Grand Lac de Laffrey, bien connu des véliplanchistes.

Les coureurs passent ensuite par la station de l'Alpe du Grand Serre, au cœur du village de La Morte avant de grimper vers le point le plus haut du parcours à 2400 m : le Pas de la Vache. À cette hauteur, on surplombe le lac du Brouffier et son magnifique cirque. Le parcours est ensuite ponctué des cabanes et refuges qui font le charme de la haute montagne. Le chemin sans arbre dévoile le sommet du massif que l'on atteint après un kilomètre vertical.

La redescente se fait par le lac du Poursollet aux confins du Taillefer avant de rejoindre le Plateau des Lacs et ses herbes hautes qui font penser à des steppes. Sous le joug du Taillefer qui nous domine depuis ses 2857 m d'altitude, on passe en contrebas en observant les fameux sommets des écrins : le paradis des marmottes ! Très agréable à courir, on est presque sur une moquette. La descente se poursuit jusqu'au fond de la vallée de la Romanche avec 1500 m de dénivelé d'une traite en l'espace de 5 km : terrible pour les mollets !

BELLEDONNE

Âme sensible s'abstenir, Belledonne s'amorce avec LE kilomètre vertical de l'Ut4M. Sous l'impulsion des locaux, les équipes de l'Ut4M ont réhabilité ce sentier de 1000 m de dénivelé en 3 km. Sécurisés par une main courante et un balisage ultra serré, les participants longent les falaises pour débarquer sur le plateau de l'Arselle. Sur cet espace naturel sensible labellisé Natura 2000, les plus chanceux croiseront des troupeaux de moutons tandis que les autres se délecteront de

la biodiversité propre aux sites protégés.

Les participants traversent ensuite un nouvel univers de lac de montagne, plus minéral où la végétation se fait rare. L'arrivée à la Croix de Chamrousse marque un point panoramique exceptionnel du trajet. On y contemple le Taillefer, le Vercors et le parcours dans la Chartreuse : dernier massif à affronter. À noter, le public peut accéder à ce point de vue magique à l'aide d'un téléphérique pour venir encourager les ultra-traileurs. Ces derniers slalomeront parmi des lacs aux couleurs exceptionnelles avant de retrouver le refuge de la Pra, ses pâturages et sa faune de montagne. Et pourquoi ne pas marquer une pause pour admirer le lac atypique du Crozet ? Une véritable piscine à débordement naturelle, c'est à s'y méprendre !

« J'ai beaucoup aimé ce passage, les couleurs des lacs et la variété de paysages sont splendides ! » **David P.**

Pour finir, direction le col du Loup, deuxième point haut où il est fréquent de trouver des névés, puis on redescend vers le refuge du Pré du Molard en passant par le lac de la Sitre jusque dans la vallée du Grésivaudan.

LA CHARTREUSE

Au départ de la base vie de Saint-Nazaire-les-Eymes, chacun s'élanche vers le dernier massif. Les coureurs débutent leur parcours par une belle montée qui amène au fond du Manival, un ruisseau à suivre avant de monter à flanc de falaise. Après cette première étape, les pâturages de l'Emeindras et le Habert de Chamechaude accueillent les athlètes avant de repartir sur une nouvelle montée vers le plus haut point du massif : Chamechaude, un plateau incliné où les moutons s'installent durant l'été.

Il faut alors redescendre sur le village de Sappey-en-Chartreuse pour attaquer la deuxième partie du massif. Celle-ci se réalise de nuit pour ceux qui ont choisi de réaliser

l'Ut4M 20 Chartreuse uniquement. Lorsque l'on prend le départ, il faut gravir la montagne vers le fort historique de Saint-Eynard, on y trouve une plateforme d'observation assez magique où l'on peut admirer les lumières de Grenoble... Et c'est « déjà » l'heure de la dernière descente qui se fait par un col dans les flancs du Rachais avec une belle vue dégagée sur la vallée, synonyme de fin de course.

Quant à eux, les « coureurs en herbe » de l'Ut4M 10 Trail du Cœur réalisent la dernière partie du massif de la Chartreuse. Au départ de Grenoble, ils réalisent la « Prise de la Bastille » avant de revenir à leur point de départ.

Ut4M : LE TRAIL À LA CARTE EN VIDÉO