

UN LABORATOIRE À CIEL OUVERT

L'UT4M PROPOSE AUX COUREURS DE DÉCOUVRIR EN UNE SEULE ÉPREUVE LES QUATRE MASSIFS MONTAGNEUX PROCHES DE GRENOBLE. ON COURT. ON ADMIRE LE PAYSAGE. ET EN PLUS, POUR CEUX QUI LE VEULENT, ON FAIT PROGRESSER LA SCIENCE!



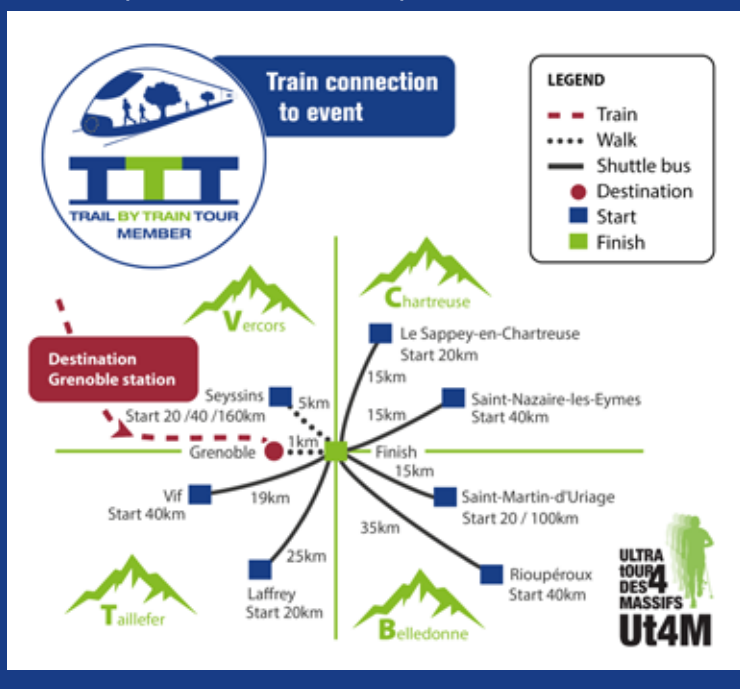
« L'Ut4M, c'est d'une pierre quatre coups! », résume Sébastien Accarier, à l'initiative du projet. Les coureurs sont en effet invités à parcourir les quatre massifs de la région grenobloise: Vercors, Chartreuse, Taillefer et Belledonne. « Chacun ayant ses spécificités, cela nous fait voyager dans

quatre univers différents. » L'idée de la course est née en 2012, à une époque où trois ultra-trails en montagne se partageaient la scène: la Diagonale des Fous, l'UTMB et le Grand Raid des Pyrénées. Sébastien connaissait bien ce dernier pour l'avoir couru et aussi parce que son frère et quelques amis en étaient les créateurs. Comme il habitait Grenoble, l'idée d'une quatrième

épreuve germa naturellement dans son esprit. Avec un avantage par rapport aux trois précédentes: celui d'être proche d'une grande agglomération. « Avec l'Ut4M, on peut allier les avantages de la montagne et de la ville: les coureurs parcourent des terrains de jeu époustouffants avec des passages sur des lignes de crêtes, sur des sommets et même parfois des névés, mais le cœur de l'événement se situe en ville, avec tous les avantages que cela procure en termes de restauration et de logement. » De transport aussi! Grenoble est parfaitement desservie par le train. Sur place, on peut aussi utiliser les bus et tramways pour se rendre sur le départ ou sur une partie du parcours. Plutôt rare dans le monde de l'ultra. Alors combien de participants profitent de ces avantages? « Il y a deux ans, seuls 10% des coureurs venaient en train », regrette-t-il. « Mais l'année passée, ce nombre avait doublé. » Sébastien Accarier voit cette évolution comme un encouragement à renouveler l'accord de partenariat passé avec la SNCF Auvergne-Rhône-Alpes (*).

VOYAGE EN TRAIN

Chaque jour, environ 18 trains assurent la liaison Lyon-Grenoble (comptez 1 heure 30 environ) et sept font la liaison Paris-Grenoble (plutôt 3 heures 30).



Le saviez-vous?

En 2020, l'Ut4M servait de terrain à la première étude sur la santé et les habitudes bucco-dentaires des coureurs. Il en ressortait que 84% des participants avaient une «bonne» voire «très bonne» santé dentaire, malgré l'alimentation très sucrée et les longues périodes de bouche sèche pendant la course (respiration buccale oblige).

Avis de recherche

L'ultra-trail de Grenoble présente cette autre spécificité d'offrir à ceux qui le souhaitent de participer à des expériences scientifiques *in vivo*. Depuis 2018, un partenariat avec le Laboratoire HP2 de l'Université Grenoble Alpes (Unité INSERM) et l'unité sports et pathologies du CHU Grenoble Alpes permet en effet de mener une série de recherches sur les participants avec des petits tests programmés avant, pendant et après la course. Les chercheurs se sont notamment intéressés aux impacts de la pratique du trail sur l'articulation du genou. Des mesures ont aussi été prises pour analyser la régulation de la glycémie lors des efforts très longs. Sur base de questionnaires, les chercheurs ont également inves-

ti-gué la perception de la fatigue en fonction des distances. «*Cette année, ils rassembleront des infos relatives au sommeil, à la performance et à la motivation sur une cinquantaine de coureurs pour commencer une recherche qui devra durer trois ans. Et il y aura aussi une manipulation audacieuse qui consistera à positionner des capteurs sur la tête d'une vingtaine d'ultra-traileurs afin de mesurer leur oxygénation cérébrale.*» Trouve-t-on facilement des volontaires? «*Jusqu'à présent, ces projets ont été bien accueillis*», reprend Sébastien Accarier. «*De très nombreux coureurs se proposent pour faire partie du panel. Tous ne sont pas sélectionnés. Il faut tenir des grilles de profils. Sur les tests IRM des genoux, par exemple, environ 200 coureurs étaient candidats*

et on en a retenu une quarantaine pour constituer un échantillon représentatif.» L'Ut4M est donc la seule épreuve du calendrier qui ne s'arrête pas avec la dernière barrière horaire. Pour les chercheurs, le trail continue pendant encore des mois et même des années. Les résultats de l'étude sur les genoux vont paraître très prochainement. On vous tiendra au courant!

■ Aurore Braconnier

(*) L'offre *Illico Promo Vacances* permet d'avoir jusqu'à 40% de remise sur le prix du billet TER. Cette offre est valable à partir de deux personnes. Les enfants de moins de 12 ans voyagent gratuitement. Renseignements sur le site de la SNCF.

EN PRATIQUE

QUOI? Ut4M (Ultratour des 4 massifs)

OÙ? Grenoble

QUAND? Du 20 au 23 juillet 2023

DISTANCES?

> **Ut4M 160 Xtrem:**
174km (11.510m D+)

> **Ut4M 160 Challenge:**
178km (11.510m D+)

au cumul des quatre étapes

> **Ut4M 100 Master:**
97.4km (5860m D+)

> **Ut4M 80 Challenge:**
77.9km (6395m D+)

au cumul des quatre étapes

> **Ut4M 40 Series:**
environ 40km (de 2800 à 3600m D+)

> **Ut4M 20 Series:**
environ 20km (de 700 à 2000m D+)

INFOS? ut4m.fr

LES PLUS FATIGUÉS NE SONT PAS CEUX QUE VOUS CROYEZ

En 2018, la première étude de l'Ut4M portait sur la fatigue générée par les différentes courses. Pour en savoir plus, quelque 79 coureurs répartis sur des distances allant de 40 à 160 kilomètres avaient accepté de réaliser une batterie de tests avant leur course, juste après leur arrivée et dix jours plus tard. Contrairement à ce que l'on aurait pu imaginer, les participants aux épreuves sur longues distances parcourues d'une traite (100 et 160 kilomètres) n'étaient pas plus marqués par la fatigue périphérique (celle qui concerne les muscles) à l'arrivée que ceux qui avaient couvert des distances plus courtes comme le 40 kilomètres ou le Challenge 160 qui consiste à courir les



160 kilomètres en quatre étapes de 40 kilomètres. C'était même le contraire! Les chercheurs ont constaté une plus grande fatigue du myocarde chez les coureurs du deuxième groupe. Quant aux mollets et aux cuisses, ils ont observé que les mesures de force revenaient à la normale après deux ou trois jours chez les coureurs du 160 kilomètres, alors que ceux du challenge (4 x 40 kilomètres) portaient encore les stigmates de l'effort dix jours plus tard. Moralité: une très longue course est moins traumatisante que quatre plus courtes. A distances égales.

