

# UTAT

*Séjour UTAT Acclimatation Altitude  
Ascension Toubkal 4167.m !*

*Durée : 3 jours  
du 30/09 au 02/10/2019  
ou du 07/10 au 09/10/2019*

## Séjour Avant UTAT

**J1 (30/09)** - Transfert Aéroport Marrakech / Auberge Imlil

**J2 (01/10)** - Auberge / Refuge Caf Toubkal

**J3 (02/10)** - Refuge CAF / Sommet Toubkal / Imlil / Transfert Oukaïmeden  
Chalet CAF + 1/2 pension

- Guide Diplômé
- Pension complète du dîner jour 1 au pdj du jour 4

Ou

## Séjour Après UTAT

**J1 (07/10)** - Transfert Oukaïmeden / Auberge Imlil

**J2 (08/10)** - Auberge / Refuge Caf Toubkal

**J3 (09/10)** - Refuge CAF / Sommet Toubkal / Imlil / Transfert Marrakech

- Guide Diplômé
- Pension complète du déjeuner du jour 1 au déjeuner du jour 3

**Prix : 290.00 €**

## Pourquoi ?

Le Jbel Toubkal, Point culminant d'Afrique du Nord avec ses 4 167m est à portée de baskets du terrain de jeu de l'UTAT. C'est une belle opportunité pour réaliser cette ascension à plus de 4000m, accessible en mode « rando » !

Ainsi, nous vous proposons de compléter votre séjour UTAT par cette ascension soit pour contribuer à votre acclimatation à l'altitude élevée du Haut Atlas avant l'UTAT, soit tout simplement pour accrocher un nouveau sommet de + de 4000 m à votre palmarès de courses en montagne.

## Acclimatation à l'altitude, pourquoi ?

L'UTAT se caractérise par des parcours cheminant en altitude (altitude moyenne des parcours 2 400m) . Avec un départ à 2 620m et 6 cols à + de 3000m, dont un passage à 3 690m, aucun trail ne s'exprime autant en de telles altitudes !\*

Il est tout à fait possible de participer et même de performer sur l'UTAT sans réelle acclimatation préalable. C'est d'ailleurs ce qu'ont presque tous fait la plupart des anciens participants car nous ne proposons pas cette option jusqu'alors.

À l'écoute de nos coureurs et après de nombreuses sollicitations en ce sens, nous avons fini par créer ce séjour court afin de vous offrir un maximum de chance de réussir au mieux votre épreuve, comme d'élargir le territoire de vos découvertes.

\*Aucun moyen technique ne permet de remplacer l'adaptation physiologique  
(Source : Santé et Altitude/ARPE.)

## Formule tout compris, laissez-vous guider tout simplement !

Nous vous accueillerons directement à votre arrivée à l'aéroport de Marrakech ou vous serez conduit dans la petite ville d'Imlil, le petit «Chamonix» Berbère où vous serez logé dans un charmant hôtel. Dès le lendemain matin vous vous mettrez en route en direction du refuge CAF du Toubkal avec votre guide accompagné de mules pour le transport de votre bagage.

Après une fin de journée en altitude, un bon diner et une nuit de repos vous vous lancerez très tôt le lendemain matin à la lueur de votre frontale à l'assaut de ce 4000m puis redescendrez vers Imlil. De là, une navette vous permettra de rejoindre le camp de base de l'UTAT en fin de journée où nous serons là pour vous accueillir.

**Note :** Le descriptif fait état du séjour préalable à l'UTAT, mais il est tout aussi aisé de le réaliser après votre épreuve UTAT (cf P.2).

# Le parfait trousseau de voyage dans le Haut Atlas

L'UTAT se déroule en milieu montagnard de surcroît, de haute altitude. Cela nécessite d'être équipé de façon adaptée. En cette période, il est régulier de rencontrer des conditions climatiques tout à fait favorables en journée (soleil et températures comprises entre 20°C et 30°C), comme moins favorables en soirée et la nuit (chute des température de 0°C à -10°C ressenti au delà de 3000.m). Parfois le vent souffle très fort et des averses de pluie ou de neige peuvent survenir au delà de 2 500/3 000.m.

D'une manière générale, soyez prévoyants, vous êtes en haute montagne et gardez en tête que ce qui semble superflu l'est, jusqu'au moment où l'on en a besoin...

Liste type:

## Vêtements



- Pantalons de montagne et bermudas ou shorts pour la journée,
- Tee-shirts techniques et couches manches longues,
- Sous-vêtements et chaussettes chaudes, de type « Odlo, HH, Icebreaker ou autre »,
- 1 Doudoune,
- Veste polaire chaude,
- Tenue type goretex (haut et bas obligatoires),
- Gants et bonnet chauds, buff, etc. (les extrémités sont vulnérables),
- 1 casquette ou un chapeau pour la journée,
- 1 paire de lunettes de soleil,

## Equipements



- 1 petit sac à dos (Env 30L)
- 1 Sac de couchage type confort 0°C à 5°C selon que vous soyez frileux ou pas,
- Trousse de toilette et serviettes (séchage rapide)
- Crème solaire et stick à lèvres,
- Couverture de survie et petit couteau,
- Lampe frontale avec batteries de rechange,
- Chaussures de randonnée ou de trail (terrain accidenté, roche abrasive),
- 1 paire de bâtons de marche (facultatif mais fortement conseillé),
- Lingettes (c'est pratique en bivouac) et du papier toilettes,
- 1 petite trousse à pharmacie pour les maux de tête (c'est souvent le cas les premiers jours avec l'altitude), maux de ventre (c'est parfois le cas les premiers jours d'un changement d'environnement) et d'autres désagréments, constituée de : paracétamol, antidiarrhéique, Smecta, gel antibactérien, antiseptique et pansements
- Un conseil pour ceux qui portent des lentilles : un humidifiant sera utile car l'altitude, conjuguée au soleil et au vent dessèche énormément les yeux. (nous vous conseillons ce produit : Spray oculaire de marque « Optone » très facile d'utilisation en milieu extérieur).

## Accessoires



- Une montre,
- Ainsi que toutes vos petites affaires personnelles que vous aimez emporter en voyage (appareil photo, MP3, chargeur solaire (pas d'électricité dans les PC de montagne et les batteries se déchargent plus vite au froid donc gardez vos appareils électroniques au chaud le plus possible),

## Conclusion



D'un point de vue général gardez à l'esprit que vous évoluerez en haute montagne et que la première des préoccupations dans cet environnement enchanteur, doit rester la sécurité. Aussi, même si la météo est souvent clémente dans l'Atlas, l'équipement adapté vous permettra de faire face à ses caprices.

**Bon séjour à nos côtés !  
Team UTAT**