



RANDONNEE OMANAISE

Un circuit complet, sportif mais pas inaccessible, qui vous fait decouvrir en randonnant des facettes tres variees d'Oman : les montagnes au relief abrupt du Hajar Occidental, les dunes du Desert Blanc de Khaluf, et les wadis luxuriants du Hajar Oriental.

JOUR 1 (- Lunch - Dinner)

 **Transfert Matrah - Ar Rustaq (2 heures - 190 Km)**

 **Transfert Ar Rustaq - Un hameau dans le Wadi Sahtan (1 heure - 35 Km)**

✓ **Radonnee a travers les villages du Wadi Sahtan, sous la face nord du Jebel Shams (4 heures)**

Le wadi Sahtan est surplombe par l'impressionnant Jebel Shams. Sa face nord presentant une paroi de plus de 2000m donne des sensations hymalayennes. Nous partons sur de vieux sentiers a travers les villages niches sur les flancs de la montagne. Nous traversons 3 villages puis arrivons au campement. Les sentiers passent parfois dans des eboulis et peuvent etre difficiles.

- **Niveau 3***

- **Temps de marche : 3 a 4 heures**

- **Denivelee : +200m/-400m**

Bivouac dans le Wadi Sahtan

Un endroit splendide, avec des vues impreables au petit matin sur la face nord du Jebel Shams...

Tente individuelle

JOUR 2 (Breakfast - Lunch - Dinner)

✓ **Randonnee a travers les villages du Wadi Sahtan, au coeur du cirque (6 heures)**

Nous partons de notre campement et traversons plusieurs vallons. Chaque vallon (ou presque) abrite un village qui a son charme propre car construit en fonction des contraintes de la montagnes. Palmeraies, falajs, terrasses, ruches... Nous cheminons dans l'Oman traditionnel des montagnes. Au-dessus de nous la face nord du jebel shams donne du grandiose au lieu. Certains passages peuvent etre un peu difficiles.

- **Niveau 4***

- **Temps de marche : 4 a 5 heures**

- **Denivelee : +700m/-800m**

 **Transfert Un hameau dans le Wadi Sahtan - Bimah (1 heure - 30 Km)**

Refuge de Bimah

Un bel endroit sypathique situe au coeur du Wadi Bani Awf, a 2 pas du Snake Canyon et 5 minutes de voiture (ou 5 heures de rando) de Balad Sit. C'est un refuge rustique mais charmant qui compte 4 dortoirs (de 4 a 10 personnes), 2 chambres privatives, et 3 salle de bain avec douche et eau chaude. Dans un cadre environnement naturel, et paisible, vous trouverez dans le jardin de nombreux endroits qui invitent a la detente apres une journee de randonnee...

Dortoir

Dortoirs de 4 a 10 personnes avec lits superposes et climatisation. petit-dejeuner et diner pris a l'hotel

JOUR 3 (Breakfast - Lunch - Dinner)

✓ **Randonnee de Bimah a Balad Sit (5 heures)**

Nous partons de l'entrée secondaire du 'Snake Canyon'. Nous remontons un petit vallon jusqu'à que nous découvrons le village de Selmah et ses magnifiques jardins. Après une halte sous les palmiers, nous nous dirigeons vers un col. Arrivés à celui-ci, nous découvrons Balad Sit : ses maisons construites sur un promontoire rocheux et dominant la vaste palmeraie. Nous descendons vers le village, traversons les superbes jardins et descendons par une magnifique petite gorge.

- **Niveau 3***

- **Temps de marche : 4 à 5 heures**

- **Denivelée : +600m/-500m**

 **Transfert Balad Sit - Bimah (0 heure 15 - 5 Km)**

Refuge de Bimah

Un bel endroit sympathique situé au cœur du Wadi Bani Awf, à 2 pas du Snake Canyon et 5 minutes de voiture (ou 5 heures de rando) de Balad Sit. C'est un refuge rustique mais charmant qui compte 4 dortoirs (de 4 à 10 personnes), 2 chambres privatives, et 3 salles de bain avec douche et eau chaude. Dans un cadre environnement naturel, et paisible, vous trouverez dans le jardin de nombreux endroits qui invitent à la détente après une journée de randonnée...

Dortoir

Dortoirs de 4 à 10 personnes avec lits superposés et climatisation. petit-déjeuner et dîner pris à l'hôtel

JOUR 4 (Breakfast - Lunch - Dinner)

✓ **Canyoning dans le Snake Canyon inférieur (3 heures)**

Le Snake Canyon est un canyon très encaissé qui coule dans le Wadi Bani Awf. Par endroit nous pouvons toucher les deux parois en même temps... Une via ferrata est aménagée sur la falaise au-dessus du Canyon. Nous partons de l'entrée secondaire du canyon ; aucun rappel n'est nécessaire. Au programme : des sauts (max 4 mètres), un peu de nage, des toboggans, et de la marche dans l'eau... Pour ceux qui ne veulent pas sauter, nous installons de petits rappels.

- **Niveau 2***

 **Transfert Zamah - Sharaf Al Alamain (1 heure - 30 Km)**

Cette piste nous fait gravir 1000 m en l'espace d'une dizaine de kilomètres. Elle nous offre des vues splendides sur la vallée du Wadi Bani Awf.

 **Transfert Sharaf Al Alamain - Misfat Al Abreyeen (1 heure - 40 Km)**

✓ **Ballade dans Misfat Al Abreyeen (2 heures)**

Un des plus beaux villages d'Oman qui dispose d'une très vaste palmeraie accrochée à flanc de canyon. Nous nous baladons dans celle-ci, à l'ombre des palmiers, papayers, et autres bananiers. Un moment très agréable!!!

- **Niveau 1***

- **Temps de marche : 1 à 2 heures**

- **Denivelée : +100m/-100m**

Gîte Misfat Al Abreyeen

Maison traditionnelle omanaise, renouée avec goût : nous retrouvons le charme de l'ancien et le confort moderne. Situé au cœur de la palmeraie de Misfat Al Abreyeen, ce lieu est enchanteur... le gîte étant situé à quelques minutes de marche du parking, il est préférable de prévoir un sac avec simplement les affaires de la nuit. D'autre part, par respect pour la population de village, il est interdit de fumer dans la maison, et d'apporter de l'alcool dans le village ; nous vous remercions de respecter ces règles!

Chambre standard

Chambre climatisee au decor simple et rustique typique des habitations de montagne. Sanitaires partages avec d'autres chambres.. petit-dejeuner et diner pris a l'hotel

JOUR 5 (Breakfast - Lunch - Dinner)

 **Transfert Misfat Al Abreyeen - Nizwa (1 heure - 60 Km)**

✓ Visite du Souq de Nizwa (1 heure 30)

Nizwa est un centre important : grande ville au pied des montagnes versant sud, elle a longtemps été capitale d'Oman et siège de l'Imamat. C'est une ville pleine de tradition, agréable a visiter. Son fort et son souq ont été rénovés dans le style traditionnel en 1996. Son marché du vendredi, le Souq Al Juma, attire de nombreux visiteurs, aussi bien les chawis des montagnes que les bédouins du désert et de la plaine intérieure. On y trouve tout : des tapis, des articles de bazar, des animaux (le marché au bétail est un endroit haut en couleur a ne pas rater), du poisson, des oiseaux, et ... des voitures d'occasion.

 **Transfert Nizwa - Al Ghaba (2 heures - 200 Km)**

 **Transfert Al Ghaba - Jebel Kobra (0 heure 30 - 25 Km)**

✓ Balade dans le chaos du Jebel Kobra (2 heures)

Nous nous arrêtons au pied de ce petit massif de calcaire crayeux et nous promenons a travers le dedale de gorges qui le decoupe. C'est un site magnifique et sauvage. L'érosion a donne aux roches des formes spectaculaires.

- **Niveau 3***

- **Temps de marche : 1 a 2 heures**

Bivouac au pied des falaises calcaires

Nous posons notre campement au pied des falaises calcaires, a l'entree d'une petite gorge
Tente individuelle

JOUR 6 (Breakfast - Lunch - Dinner)

 **Transfert Jebel Kobra - Desert de Khaluf, entre pierres et sable (2 heures - 200 Km)**

✓ Coucher de soleil entre Désert Blanc et collines (2 heures)

Nous montons sur un petit plateau proche du campement. A la lumiere du soir, les contrastes sont magnifiques : sable ocre, sable blanc, roche blanche, roche noire, ... De tous les cotes, le paysage est different.

- **Niveau 1***

- **Temps de marche : 1 a 2 heures**

Campement entre dunes et rochers

Nous installons notre campement dans ce lieu magique, au milieu des dunes et des affleurements rocheux.

Tente individuelle

JOUR 7 (Breakfast - Lunch - Dinner)

✓ Randonnee dans le desert de Khaluf (6 heures)

Nous traversons des paysages splendides : des dunes de sable parfois ocre, et parfois blancs qui laissent affleurer des formations rocheuses. A midi, nous arrivons a notre campement. Apres une pause pour le dejeuner et la sieste, nous repartons depuis notre campement pour voir le coucher de soleil dans cet environnement magnifique.

- **Niveau 2***

- **Temps de marche : 4 a 5 heures**

Campement dans un lieu enchanteur ou les dunes recouvrent la montagne

Nous installons notre campement les pieds dans le sable

Tente individuelle

JOUR 8 (Breakfast - Lunch - Dinner)

✓ **Traversée du Désert Blanc (6 heures)**

Magnifique journée de marche . Nous partons du campement ou le sable est ocre. Nous traversons plusieurs petits plateaux entrecoupées de langues de sable. Plus nous avançons, plus le sable est blanc. Enfin, nous découvrons de magnifiques dunes entièrement blanche. Paysage somptueux et irréel... Nous traversons ces dunes et arrivons a la mer en fin de matinee ou debut d'apres-midi. En fin de journee, nous repartons pour une petite boucle dans les dunes blanches.

- **Niveau 2***

- **Temps de marche : 3 a 5 heures**

Campement dans le desert blanc, en bord de mer

Nous installons notre camp dans les premieres dunes du desert blanc, a 50 metres de la mer. Endroit magique et irreal : des dunes d'un blanc immacue d'un cote, et l'ocean indien de l'autre...

Tente individuelle

JOUR 9 (Breakfast - Lunch - Dinner)

Transfert Desert Blanc en bord de mer - Khaluf (0 heure 36 - 21 Km)

Nous rejoignons le village de Khaluf. A marree basse, l'integralite du chemin se fait sur la plage et nous observons des oiseaux par milliers.

✓ **Arret au village de Khaluf (1 heure)**

Le village de Khaluf est un pittoresque village de bedouins pecheurs : ambiance de bout du monde ou des 4x4 rouilles et couverts d'algues tirent les bateaux qui reviennent de la peche

- **Niveau 1***

Transfert Khaluf - Qihayd (village au pied des dunes et en ord de mer) (3 heures - 300 Km)

Transfert Qihayd (village au pied des dunes et en ord de mer) - Notre campement dans le desert (4 heures - 180 Km)

C'est une magnifique traversee en 4x4 du desert de Wahiba. La piste est souvent bien tracee, mais parfois, le vent vient recouvrir les traces. Nous partons de la mer et traversons le desert sur une orientation nord-est, puis nord. Plus nous avancons, et plus les grands cordons de dunes orientes nord-ouest sud-est du Wahiba sont marques.

✓ **Coucher de soleil dans les dunes (1 heure)**

Nous partons nous promener dans les dunes en toute fin d'après midi. C'est le moment de la journée ou la lumière est la plus agréable. Le soleil couchant fait sans cesse évoluer la teinte du sable et les ombres. Un moment magique et inoubliable.

- **Niveau 1***

Safari Desert Camp

Un campement aménagé avec goût dans le désert, dans un endroit sauvage. Ce campement ne dispose pas d'électricité, ce qui le rend plus authentique. A votre disposition, thé, café, eau, sheesha. Vous pouvez vous détendre dans les salons attenants au restaurant.

Tente Arabe avec salle de bains privée

Tente arabe aménagée avec goût comme une chambre d'hôtel : lit, tapis, table de chevet, chaises. Sanitaires (toilettes et douche) sont privés et attenants à la tente.. petit-déjeuner et dîner pris à l'hôtel

JOUR 10 (Breakfast - Lunch - Dinner)

 **Transfert Notre campement dans le désert - Bidiyah (0 heure 30 - 30 Km)**

 **Transfert Bidiyah - Bidah (1 heure - 50 Km)**

✓ **Randonnée Aquatique dans le Wadi Bani Khalid (5 heures)**

Une randonnée aquatique facile dans une des plus beaux wadis d'Oman. Nous partons du village de Bidah. Nous traversons sa palmeraie luxuriante pour atteindre l'entrée du canyon. Nous cheminons alors entre les blocs pour arriver à 2 superbes vasques et cascades d'où l'on peut sauter d'une dizaine de mètres. Nous continuons en zig zagant entre les blocs, les pieds dans l'eau puis nous traversons à la nage plusieurs vasques successives (jusqu' à 300 m de long). La vallée s'élargit petit à petit et nous découvrons la palmeraie de Seeq dans laquelle nous cheminons pour arriver au village.

- Niveau 1*

- Temps de marche : 3 à 5 heures

 **Transfert Bidah - Sur (2 heures - 150 Km)**

Sur Beach Hotel

Standard Room

petit-déjeuner pris à l'hôtel

JOUR 11 (Breakfast - Lunch - Dinner)

✓ **Visite de la ville de Sur (2 heures)**

Sur est une ville importante mais qui vit à un rythme tranquille. Elle est construite en bord de mer et s'étend le long d'une lagune magnifique. Historiquement réputée pour la fabrication des boutres arabes, la ville conserve un chantier naval que nous visitons. Nous montons ensuite vers une tour de gue d'où l'on jouit du plus beau point de vue sur la ville.

 **Transfert Sur - Tiwi (0 heure 45 - 60 Km)**

✓ **Promenade et baignade inoubliable dans le Wadi Shab (3 heures)**

Nous partons du bord de mer à pied et nous pénétrons dans le Wadi Shab. Après 45 minutes ou une heure de marche dans cette splendide vallée, nous nous mettons à l'eau. Nous nageons de vasque en vasque pour découvrir un lieu magnifique. Mais nous ne vous en disons pas plus, car c'est une surprise!

- Niveau 1*

- Temps de marche : 1 à 2 heures


Wadi Shab Resort

Le Wadi Shab resort a été construit sur la colline surplombant la mer bleue près de Tiwi. C'est un hotel 3-étoiles confortable avec piscine face à la mer. Le restaurant principal de l'hôtel surplombe la mer, on y sert des specialites omanaise mais aussi de la cuisine occidentale.

Chambre Standard

Cette chambre climatisée dispose d'un petit coin salon avec une télévision à écran plat. Vous y trouverez une bouilloire électrique et un réfrigérateur. La salle de bain est équipée d'une douche, d'articles de toilette et d'un sèche-cheveux.. petit-dejeuner et diner pris a l'hotel

JOUR 12 (Breakfast - Lunch - Dinner)

 **Transfert Tiwi - Saymah (Wadi Tiwi) (0 heure 45 - 25 Km)**

✓ **Randonnée et baignade dans le wadi Tiwi (6 heures)**

Nous partons depuis le village de Saymah. Nous le traversons, puis suivons un sentier au dessus de la palmeraie pour arriver un autre village. Nous descendons alors dans le fond de la vallée et cheminons entre les blocs, le long de la rivière ou sur le falaj. Nous faisons une halte baignade dans une vasque magnifique, encaissée entre les falaises et de palmiers. Nous entamons ensuite une montée raide dans la palmeraie, à travers les terrasses, et arrivons au village de Mibam. Nous continuons à travers la palmeraie, passons près d'une cascade et redescendons sur l'autre versant.

- **Niveau 3***

- **Temps de marche : 4 a 5 heures**

- **Denivelee : +450m/-450m**

 **Transfert Saymah (Wadi Tiwi) - Tiwi (0 heure 45 - 15 Km)**

 **Transfert Tiwi - Dibab (0 heure 30 - 60 Km)**

 **Bivouac pres du Wadi Al Arbeyeen**

Nous posons notre campement dans le wadi ou sur les plateaux proches.

Tente individuelle

JOUR 13 (Breakfast - Lunch - Dinner)

 **Transfert Dibab - As Suwaih (Wadi Al Arbiyin) (0 heure 45 - 30 Km)**

✓ **Mini rando aquatique dans le Wadi Al Arbeyeen (4 heures)**

Nous remontons le wadi en marchant sur le falaj, les blocs et parfois dans l'eau. Nous traversons également quelques vasques à la nage. Rapidement la vallée se resserre et nous arrivons à de superbes longues vasques. Nous profitons de ce lieu sauvage et de la baignade rafraichissante. Pour ceux qui le veulent, nous pouvons aussi remonter le canyon un peu plus...

Attention : certains passages nécessitent de passer dans l'eau! Vos chaussures, vos vêtements, et vos sacs seront donc mouillés, et il ne faut pas prendre avec vous des objets qui craignent l'eau!

- **Temps de marche : 2 a 3 heures**

 **Transfert As Suwaih (Wadi Al Arbiyin) - Dibab (0 heure 45 - 30 Km)**

 **Transfert Dibab - Matrah (1 heure 30 - 130 Km)**

 **Matrah Hotel**

Premier hotel construit à Oman, l'hotel Matrah est situé à 20 minutes à pied du souk et de la corniche. Il offre des chambres confortables, chacune avec son propre caractère et sa propre décoration. L'hotel dispose du Wifi, d'un service de pressing, de 4 bars, et d'un restaurant.

Chambre Standard

Chambre confortable, decoree avec gout. A votre disposition : minibar, TV satellite, A/C, fer a repasser, seche-cheveux, et service de the et cafe.. petit-dejeuner pris a l'hotel

JOUR 14 (Breakfast - Lunch - Dinner)✓ **Souq au poisson et aux légumes de Muttrah (1 heure)**

C'est un lieu haut en couleur qui mérite vraiment la visite. On trouve rarement une telle diversité de poissons : daurades et mérours en tous genres, espadons, barracudas, requin, crabes, crevettes, calamars, thons a profusion, kinfish, et même des poissons perroquets et autres multicolores. A cote du souq au poisson, se trouve le souq aux légumes ou l'on trouve fruits, légumes, dates, miel, thym, etc....

 **Transfert Mattrah - Al Khiran (0 heure 45 - 50 Km)**✓ **Promenade entre les criques de Bandar Khiran (2 heures)**

Nous nous promenons le long de la cote de crique en crique, passant des petits cols, ou parcourant les crêtes. Les criques sont toutes plus belles les unes que les autres, et les vues splendides...

- **Niveau 2***

- **Temps de marche : 1 a 2 heures**

✓ **Baignade et Snorkeling dans a Baie de Khiran (2 heures)**

L'eau est claire, le sable blanc, et les abords rocheux. Que demander de plus pour une baignade inoubliable au milieu des poissons. Entre autres habitants des lieux : poissons chirurgiens, poissons perroquets, poissons coffre, balistes, poissons clown, poissons papillons, poissons trompette, mérours, daurades, et parfois aussi, tortues verts, poulpes, ou murènes.. ATTENTION : lorsque la mer est agitee, le snorkeling est difficile sur cette crique ; dans ce cas, nous allons sur une autre crique mais les fonds sont moins riches.

✓ **Tour en bateau pour rentrer a Khiran (0 heure 30)**

Nous rentrons a Khiran sur une barque de pecheur. Nous faisons un petit tour dans la superbe baie de Bandar Khiran. Au passage, nous admirons les nombreuses petites criques, une petite mangrove, et de beaux oiseaux marins...

 **Transfert Al Khiran - Mattrah (0 heure 45 - 50 Km)**✓ **Visite du Souq de Muttrah (2 heures)**

Le bâtiment principal du souq est magnifiquement orne de plafonds en bois et de vitraux. Il déborde de tous cotes sur des petites ruelles garnies d'échoppes. Vous vous promenez et vous perdez dans le dédale de petites allées a la recherche du souvenir que vous désirez. Organise par corporations, vous trouverez le coin de l'or, celui de l'argent, celui des souvenirs, des vêtements, des tapis, etc...

 **Muttrah Hotel**

Premier hotel construit a Oman, l'hotel Mattrah est situe a 20 minutes a pied du souk et de la corniche. Il offre des chambres confortables, chacune avec son propre caractere et sa propre decoration. L'hotel dispose du Wifi, d'un service de pressing, de 4 bars, et d'un restaurant.

Chambre Standard

Chambre confortable, decoree avec gout. A votre disposition : minibar, TV satellite, A/C, fer a repasser, seche-cheveux, et service de the et cafe.. petit-dejeuner pris a l'hotel

 **Niveau de difficulté Randonnee & Balade**

- Niveau 1** Aucune difficulté. Balade facile et courte accessible a toute personne marchant occasionnellement
- Niveau 2** Randonnee facile avec moins de 300 metres de denivelee sur un terrain ne presentant pas de grosse difficulté. Accessible a toute personne pratiquant la marche de facon reguliere
- Niveau 3** Randonnees avec une denivelee de 300 a 800 metres. Accessible a toute personne pratiquant regulierement la marche en montagne. Les randonnees avec une denivelee inferieure et classees Niveau 3 presentent des difficultés de terrain
- Niveau 4** Randonnees avec une denivelee de 800 a 1100 metres accessibles aux personnes pratiquant la randonnee sportive en montagne
- Niveau 5** Randonnees longues avec une denivelee superieure a 1000 metres et pouvant inclure quelques passages necessitant les mains

❗ Niveau de difficulté Canyoning et Randonnee Aquatique

Quel que soit le niveau, cette activite necessite de SAVOIR NAGER plus de 100m

- Niveau 1** Randonnee aquatique ne necessitant ni saut ni rappel
- Niveau 2** Descente de canyon facile de quelques heures impliquant des sauts de moins de 3 metres pouvant etre descendus en rappel par ceux qui ne veulent pas sauter
- Niveau 3** Descente de canyon impliquant des sauts de quelques metres et des descentes en rappel pas ou peu techniques
- Niveau 4** Descente de canyon de plus de 5 heures impliquant des sauts de plusieurs metres et des descentes de rappel techniques dans des cascades