

LE GRAND TREK D'OMAN

Un voyage tres sportif qui s'adresse a des randonneurs experimentes. Randonnees sportives et descentes de canyons faciles s'enchainent avec peu de jours de repos pour parcourir a pieds les montagnes du Hajar Occidental et Oriental

JOUR 1 (- -)

✓ 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 mérus 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....

✓ Excursion en bateau pour voir les dauphins et faire du snorkeling (3 heures)

A 10h, nous nous rendons a la marina de Mascate, d'ou nous partons en bateau. C'est l'excursion ideale pour decouvrir toute la richesse marine de la mer d'Oman : nous allons d'abord un peu au large a la rencontre des dauphins. Le capitaine connait les endroits qu'ils affectionnent et on a donc en general de grandes chances d'en voir, mais ce n'est pas garanti (c'est la nature!) . Ensuite, nous nous dirigeons vers la partie rocheuse de la cote pour faire du snorkeling pres du recif coralien ; les poissons multicolores et parfois meme les tortues sont nombreux!

- **Niveau 1***

 **Transfert Mattrah - Nakhl (1 heure 30 - 120 Km)**

 **Transfert Nakhl - Wakan (0 heure 50 - 50 Km)**

 **Bivouac dans le Wadi Mistal**

Tente individuelle

JOUR 2 (- -)

✓ Randonnée entre Wakan au fond du Wadi Mistal et Al Manakhr sur le Jebel Al Akhdhar (6 heures)

Nous partons de Wakan, joli village situe a 1400m d'altitude. Nous montons d'abord a travers les terrasses plantees d'abricotiers, de grenadiers, et de citronniers Nous longeons ensuite le falaj canal d'irrigation, puis nous entamons la montée raide vers le col. Tout du long, les vues sont splendide sur le cirque de Wadi Mistal. Apres le col, un parcours agréable sur un terrain plus vallonne nous emmène au village d'Al Manakhr.

- **Niveau 4***

- **Temps de marche : 4 a 6 heures**

- **Denivelee : +800m/-500m**

 **Transfert Al Manakhr - Plateau aux Genevriers (1 heure - 40 Km)**

 **Bivouac sur la Juniper Plateu**

Magnifique lieu de bivouac, situe a 2400m d'altitude, dans le massif du Jebel Akhdar. Sur un plateau vallonne, nous campons entoures de genevriers geants et d'oliviers sauvages. En marchant quelques metres, nous avons de superbes vue sur la vallee du Wadi Bani Kharus

Tente individuelle

JOUR 3 (- -)

 Transfert Plateau aux Genevriers - Al Hililat (0 heure 30 - 15 Km)


✓ **Randonnée d Al Hililat a Aqbat Al Buyut (6 heures)**

Nous partons du village d' Al Hililat situe a 2000m d'altitude. Nous empruntons le même chemin que les habitants du villages qui vont s'occuper de la palmeraie et du falaj de Masirat Al Juwamid, 700m plus bas. Dans la palmeraie que l'on découvre presque avec surprise après plus de 2 heures de marche, nous trouvons des palmiers dattiers, citronniers (dont les fruits sont seches sur place), des bananiers, des patates douces, et de l'ail. Nous rentrons par un autre chemin qui nous amene a Aqbat Al Buyut.

- Niveau 3*

- Temps de marche : 4 a 5 heures

- Denivelee : +500m/-650m

 Transfert Aqbat Al Buyut - Plateau aux Genevriers (0 heure 20 - 15 Km)

 **Bivouac sur la Juniper Plateu**

Magnifique lieu de bivouac, situe a 2400m d'altitude, dans le massif du Jebel Akhdar. Sur un plateau vallonne, nous campons entoures de genevriers geants et d'oliviers sauvages. En marchant quelques metres, nous avons de superbes vue sur la vallee du Wadi Bani Kharus

Tente individuelle

JOUR 4 (- -)

 Transfert Plateau aux Genevriers - Ar Rus (0 heure 30 - 20 Km)

✓ **Randonnée d'Ar Rus a Qiyut (6 heures)**

Une randonnée magnifique ou l'on suit la crête, par endroit sur des arrêtes rocheuses, a d'autres sur des petits plateaux. D'Ar Rus, nous montons d'abord a un col et nous avons de superbes vues sur le canyon. Puis nous descendons sur un grand replat, et remontons sur une crête rocheuse. De la, nous avons des vues superbes sur le Wadi Bani Kharus et le Wadi Al Hijir. Nous retrouvons de nouveau un plateau garni d'olivier sauvages et de genévriers géants, ou nous nous arrêtons pique-niquer. Puis nous remontons en crête jusqu'au point le plus haut de la randonnée (2400m). De la, nous apercevons versant sud le village de Qiyut ou nous recuperons les voitures.

- Niveau 4*

- Temps de marche : 4 a 6 heures

- Denivelee : +900m/-700m

 Transfert Qiyut - Bimah (2 heures 20 - 70 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 5 (- -)

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

✓ **Canyoning dans le Snake Canyon Superieur (5 heures)**

Nous descendons le Snake Canyon dans toute sa longueur. C'est un beau canyon pas tres technique. A certains endroits, le canyon est tellement etroit que l'on peut toucher en meme temps les 2 parois... 2 rappels d'une vingtaine de metres sont necessaires dans le haut du canyon. Ensuite, s'enchainent sauts, marche et nage... Evidemment, ceux qui ne veulent pas sauter peuvent descendre en rappel.

- **Niveau 3***

 **Transfert Zamah - Bimah (0 heure 15 - 5 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 6 (- -)

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

✓ **Randonnée Balad Sit - Birkat Al Sharaf (7 heures)**

Randonnée magnifique. D'abord, nous passons par une petite gorge pour arriver au village de Balad Sit et a sa palmeraie, au pied de falaises impressionnantes Ensuite, nous commençons l'ascension raide (900 m de dénivelée) sur un chemin millénaire façon par les chawi, les montagnards omanais. Arrives au col, nous suivons la crête sur le versant sud, sur un terrain vallonne, pour atteindre le col de Sharaf Al Alamain.

- **Niveau 4***

- **Temps de marche : 4 a 6 heures**

- **Denivelee : +1300m/-250m**

 **Bivouac Sharaf Al Alamain**

Nous installons notre campement sur la crete. Nous avons des vues fabuleuses sur la valle Wadi Bani Awf.

Tente individuelle

JOUR 7 (- -)

✓ **Randonnée Sharaf Al Alamain - Misfat Al Abreyeen (7 heures)**

Nous partons du col de Sharaf Al Alamain, d'ou nous avons une vue magnifique sur la vallée versant nord : Wadi Bani Awf. Apres avoir longe la crête, nous descendons sur des dalles et a travers de petits wadis versant sud, bien moins abrupt que le versant nord. Nous découvrons enfin Misfat Al Abreyeen, village entourée d'une immense palmeraie, une des plus belles du pays, accrochée a flanc de Canyon. Apres une dernière descente un peu raide, nous apprécions la fraîcheur et la luxuriance de la palmeraie.

- **Niveau 4***

- **Temps de marche : 4 a 6 heures**

- **Denivelee : +150m/-1150m**

 **Gite Misfat Al Abreyeen**

Maison traditionnelle omanaise, renouée avec goût : nous retrouvons le charme de l'ancien et le confort moderne. Située 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 climatisée au décor simple et rustique typique des habitations de montagne. Sanitaires partagés avec d'autres chambres.. petit-déjeuner et dîner pris à l'hôtel

JOUR 8 (- -)


✓ **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

 **Transfert Misfat Al Abreyeen - Al Hamra (0 heure 12 - 10 Km)**

✓ **Visite de Bait As Safah (1 heure 30)**

Nous entrons ici dans une maison omanaise traditionnelle, située au cœur de la vieille ville d'Al Hamra. Des femmes nous accueillent et nous montrent comment elles font le café, le pain, la farine, et divers huiles et onguents fabriqués à partir de plantes cueillies dans les montagnes.

 **Transfert Al Hamra - Nizwa (0 heure 45 - 60 Km)**

 **Hotel Al Diyar**

Hôtel de catégorie moyenne **. Situé à 5 km du souq de Nizwa, il a une piscine et des chambres propres aux standards internationaux.

Chambre Standard

Chaque chambre est équipée d'une baignoire ou d'une douche, toilettes, frigo et d'une télévision.. petit-déjeuner pris à l'hôtel

JOUR 9 (- -)

✓ **Visite du Fort de Nizwa (1 heure)**

Le fort de Nizwa a été restauré récemment. Il comprend une partie défensive (la citadelle) et une partie d'habitation (pour l'Imam et les scolaires). Du haut de la citadelle, on a une vue magnifique sur Nizwa et sa palmeraie, la plus grande du pays. Le sous-sol du fort était occupé par les prisons. Les cellules ont été aménagées en petites salles de musée sur la culture locale ; très bon musée, petit, mais très pédagogique.

✓ **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 à 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 à ne pas rater), du poisson, des oiseaux, et ... des voitures d'occasion.

 **Transfert Nizwa - Bidiyah (2 heures 30 - 200 Km)**

 **Transfert Bidiyah - Notre campement dans le desert (0 heure 30 - 20 Km)**

✓ **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 desert, dans un endroit sauvage. Ce campement ne dispose pas d'électricité, ce qui le rend plus authentique. A votre disposition, the, 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 diner pris à l'hôtel

JOUR 10 (- -)

 **Transfert Notre campement dans le desert - 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 Seeq (Wadi Bani Khalid) - Tiwi (1 heure 45 - 150 Km)**


 **Wadi Shab Resort**

Le Wadi Shab resort a été construit sur la colline surplombant la mer bleue près de Tiwi. C'est un hôtel 3-étoiles confortable avec piscine face à la mer. Le restaurant principal de l'hôtel surplombe la mer, on y sert des spécialités omanaises 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-déjeuner et diner pris à l'hôtel

JOUR 11 (- -)

 **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 à 5 heures**

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

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

Wadi Shab Resort

Le Wadi Shab resort a été construit sur la colline surplombant la mer bleue près de Tiwi. C'est un hôtel 3-étoiles confortable avec piscine face à la mer. Le restaurant principal de l'hôtel surplombe la mer, on y sert des spécialités 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-déjeuner et diner pris à l'hôtel

JOUR 12 (- -)

✓ **Randonnée Wadi Tiwi - al Ghomb (7 heures)**

Nous partons d'un village au fond du Wadi Tiwi. L'accès au départ de la randonnée présente déjà un intérêt en soi. Nous montons sur un chemin muletier pour atteindre le plateau en contournant les falaises au-dessus de nous. Les vues sur la vallée sont superbes. Arrivés sur le plateau très aride, nous continuons pour rejoindre le haut du Wadi Shab au village d'Al Ghomb, une magnifique oasis dans ce plateau de rocaïlle.

- **Niveau 4***

- **Temps de marche : 5 à 6 heures**

- **Denivelee : +800m/-400m**

Campement sur le plateau

Nous installons notre campement sur le plateau et profitons de la fraîcheur de l'altitude pour une nuit sous les étoiles...

Tente individuelle

JOUR 13 (- -)

✓ **Randonnée d'Al Ghomb à Wadi Shab (7 heures)**

Aujourd'hui nous descendons jusqu'à la mer par le Wadi Shab. Il y a 2 chemins et nous prenons celui des mules, car l'autre est particulièrement vertigineux et expose. Nous descendons dans le Wadi Shab avec des vues superbes sur la vallée avec ses falaises et ses palmeraies, ainsi que sur la mer. En arrivant dans le fond de la vallée, nous nous arrêtons pour nous baigner : la baignade est un délice après la randonnée, et ici une autre surprise nous attend... mais elle s'atteint en nageant... Ensuite, il ne nous reste qu'une demi-heure de marche pour atteindre enfin la mer.

- **Niveau 4***

- **Temps de marche : 5 à 6 heures**

- **Denivelee : +200m/-1000m**

Wadi Shab Resort

Le Wadi Shab resort a été construit sur la colline surplombant la mer bleue près de Tiwi. C'est un hôtel 3-étoiles confortable avec piscine face à la mer. Le restaurant principal de l'hôtel surplombe la mer, on y sert des spécialités 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 14 (- -)

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

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

✓ **Randonnée Aquatique dans le Wadi Al Hail (7 heures)**

Nous démarrons notre randonnée aquatique du village d'As Suwaih. Au pied du village se trouve une vasque splendide avec une petite cascade. Depuis la falaise, nous pouvons sauter d'environ 5 mètres. Nous cheminons ensuite dans le fond du wadi et dans la palmeraie sur ses flancs, puis nous trouvons un cours d'eau magnifique. Nous cheminons alors entre les blocs les pieds dans l'eau. Puis le canyon se resserre et nous traversons plusieurs piscines à la nage (possibilité de sauter). La vallée s'élargit de nouveau puis se rétrécit. Nous nageons de nouveau pour arriver à un cul de sac ou une grande cascade tombe dans une grande vasque. Nous rentrons par le même itinéraire.

- Niveau 1*

- Temps de marche : 4 à 6 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, décorée avec goût. À votre disposition : minibar, TV satellite, A/C, fer à repasser, sèche-cheveux, et service de thé et café.. petit-dejeuner pris a l'hotel

 **Niveau de difficulté Randonnée & Balade**

- Niveau 1** Aucune difficulté. Balade facile et courte accessible à toute personne marchant occasionnellement
- Niveau 2** Randonnée facile avec moins de 300 mètres de dénivellation sur un terrain ne présentant pas de grosse difficulté. Accessible à toute personne pratiquant la marche de façon régulière
- Niveau 3** Randonnées avec une dénivellation de 300 à 800 mètres. Accessible à toute personne pratiquant régulièrement la marche en montagne. Les randonnées avec une dénivellation inférieure et classées Niveau 3 présentent des difficultés de terrain
- Niveau 4** Randonnées avec une dénivellation de 800 à 1100 mètres accessibles aux personnes pratiquant la randonnée sportive en montagne
- Niveau 5** Randonnées longues avec une dénivellation supérieure à 1000 mètres et pouvant inclure quelques passages nécessitant les mains

 **Niveau de difficulté Canyoning et Randonnée 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