

GRAND TREK - TRAVERSEE DU HAJAR OCCIDENTAL

03/12/2023 - 16/12/2023

Un trek de 14 jours en itinérance qui nous fait traverser le Hajar Occidental sur un itinéraire original passant par les crêtes, mais aussi par les vallées du versant nord (Wadis Sahtan, Bani Awf, Bani Kharus, Mistal) et par le Jebel Akhdar.



ATTENTION : Ce séjour comprend plusieurs jours de randonnées consécutives.

Durant toute la durée du voyage, un véhicule nous assiste pour la logistique (ravitaillement, matériel de camping, et baggages).

Certains soirs (3,8,9,10,12) ou nous ne retrouvons pas le véhicule de logistique et n'avons pas accès aux baggages principaux.

Durant ces journées, vous devez porter vous même toutes vos affaires personnelles et votre eau.

La nuit 12 est en hébergement : les matelas, draps, et couvertures sont fournis.

Les nuits 3, 8, 9, 10 sont à LA BELLE ETOILE et il vous faudra donc aussi porter votre matelas et votre sac de couchage.

Par contre, nous retrouverons le véhicule logistique et vos baggages principaux tous les autres soirs (1,2,4,5,6,7,11,13). De même, nous retrouverons le véhicule logistique en milieu de journée les jours 9,10,11.

Niveau 4 Circuits pouvant contenir des randonnées sportives (jusqu'à 1200m de dénivelée positive), des randonnées aquatiques et du canyoning facile.

Durée 14 Jour

DEPART 03/12/2023 @ 08:00 AM
Meet at Naseem Hotel (in Mutrah)

FIN 16/12/2023 @ 06:00 PM
We drop you to your hotel, anywhere in Muscat



7 Nuits en hébergements (hotel, chambres d'hotes, lodge, chez l'habitant, etc...)



2 Nuits en camping sauvage (avec tente, matelas épais, tapis, vaisselle, matériel de cuisine) confortable (mais sans toilettes) avec l'assistance des véhicules



4 Nuits en bivouac à la belle étoile, avec un équipement minimum, sans assistance de véhicules

Prix par personne 1500 OMR (3927 USD)

TAILLE DU GROUPE 4 A 7

Circuit guide en English

Guide Toute l'équipe (ou presque...)

JOUR 1

03/12/2023

- Lunch - Dinner

 Transfert vers un village de montagne (3 heures - 225 Km)

✓ Radonnee a travers des villages de montagne (4 heures)

La vallee principale forme un grand cirque domine par la face nord du Jebel Shams qui offre une paroi de plus de 2000m et donne des sensations himalayennes. Nous partons sur de vieux sentiers (parfois en mauvais etat : certains passages peuvent etre difficiles) a travers les villages niches sur les flancs de la montagne. Nous traversons 3 villages puis arrivons au campement.

- Niveau 3*

- Temps de marche : 3 a 4 heures

- Denivelee : +200m/-400m


Campement dans le cirque

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

Tente individuelle



JOUR 2

04/12/2023

Breakfast - Lunch - Dinner

✓ **Randonnee a travers des villages de montagne (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, dans un cadre grandiose. Certains passages peuvent etre un peu difficiles.

- Niveau 4*

- Temps de marche : 4 a 5 heures

- Denivelee : +700m/-400m

🏠🏠🏠 **Nuit chez l'habitant ou camping**

Nous dormons dans un village de montagne desormais habite par une seule famille. Nous louons une maison traditionnelle un peu isolee ou nous avons plusieurs pieces pour dormir et une salle de bains. Le confort est basic. Si la maison n'est pas disponible, nous campons sur les terrasses a proximite du village.

Dormitory room

JOUR 3

05/12/2023

Breakfast - Lunch - Dinner

Pas d'accès au véhicule le soir✓ **Randonnée vers les crêtes (8 heures)**

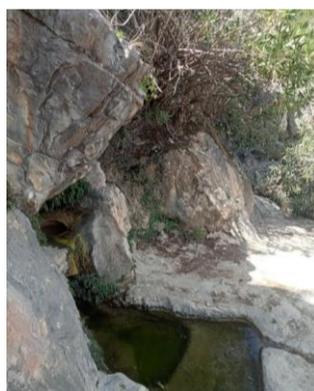
Une superbe randonnée qui nous fait gravir les parois rocheuses du cirque principalement sur de bons sentiers (certains passages un peu plus difficiles ou hors-sentier). Nous remontons une ravine particulièrement arborée pour Oman, ce qui attire les oiseaux. Plus nous nous élevons, plus les arbres prennent de la hauteur. Nous suivons ensuite un bon sentier en balcon qui offre des vues splendides. Nous pique-niquons près d'une source, puis nous reprenons le sentier en balcon avant une dernière montée vers notre lieu de bivouac sur la crête principale.

- Niveau 4*
- Temps de marche : 5 à 6 heures
- Denivellation : +1100m/-100m

**Bivouac en altitude**

Nous bivouaquons à un col situé à 2200m d'altitude. Le ravitaillement en eau et nourriture nous est amené par un âne.

A la belle étoile



JOUR 4

06/12/2023

Breakfast - Lunch - Dinner

✓ **Randonnee sur les crete et descente dans une autre vallee (6 heures)**

Nous partons de notre bivouac et commencons par longer les cretes qui offrent des vues allant du Jebel Shams au Jebel Akhdar cote sud, et du Wadi Sahtan au Wadi Mistal cote nord. Puis nous entamons la descente. Les vues sont superbes. Le chemin n'est pas toujours facile, parfois hors sentier, et parfois sur un bon sentier. Nous atteignons finalement le village tres pittoresque situe a 1200m d'altitude, dont nous traversons une partie des jardins.

- Niveau 4*

- Temps de marche : 4 a 5 heures

- Denivelee : +300m/-1200m

🏠🏠🏠 **Nuit chez l'habitant**

Nous dormons chez un ami dans un beau village de montagne qui n'est desormais plus habite a plein temps. Nous avons 3 chambres dans lesquelles nous pouvons dormir, et une salle de bains recemment construite. Nous pouvons aussi dormir dehors a la belle etoile...

Dormitory Room

JOUR 5

07/12/2023

Breakfast - Lunch - Dinner

✓ **Descente dans le vallon (2 heures)**

Nous traversons le village et descendons dans le fond du vallon par un bon chemin de montagne. Nous cheminons ensuite dans le wadi, entre les blocs. Le fond du vallon est particulièrement arboré et un ruisseau y coule parfois plusieurs mois après de grosses pluies.

- Niveau 2*
- Temps de marche : 1 a 2 heures
- Denivelee : +50m/-350m

✓ **Dejeuner dans un ancien hameau transforme en Guesthouse (1 heure)**

- Niveau 1*

✓ **Canyoning dans le Snake Canyon inferieur (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* (Canyoning)

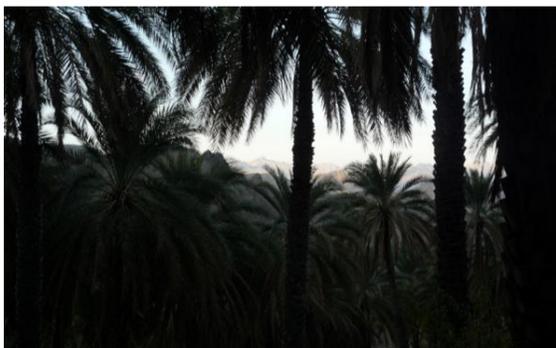
🚌 Transfert vers une guesthouse de montagne (0 heure 15 - 5 Km)

🏠🏠🏠 **Guesthouse de montagne**

C'est un petit hameau qui a été renoué avec goût et transformé en guesthouse agréable. L'activité agricole (culture et élevage) y a été conservée. Et le personnel est particulièrement sympathique!

Dortoir

Dortoirs de 4 à 10 personnes avec lits superposés et climatisation.
petit-déjeuner & diner pris à l'hotel



JOUR 6

08/12/2023

Breakfast - Lunch - Dinner

✓ **Randonnee a travers montagnes et villages (5 heures)**

Nous remontons un petit vallon d'abord dans le lit de la riviere avec beaucoup d'arbres et d'oiseaux. Nous trouvons ensuite un bon chemin qui grimpe dans la montagne et nous amene a un premier village. Apres une halte sous les palmiers ou dans le village, nous traversons les jardins et nous dirigeons vers un col. Arrives a celui-ci, nous decouvrons un autre village plus important : 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 jusqu'a la route principale de la vallee

- Niveau 3*

- Temps de marche : 4 a 5 heures

- Denivelee : +600m/-500m

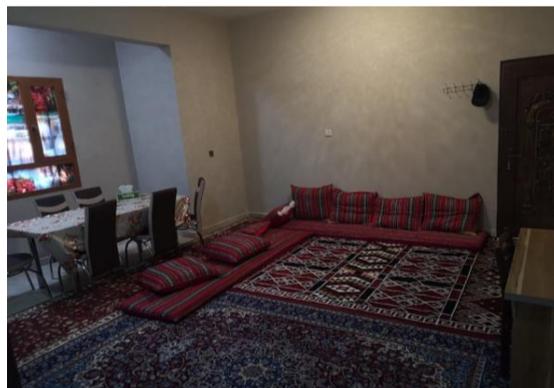
**Chambre d'hotels de montagne**

Chambres d'hotels simples mais agreable dans un site grandiose

Chambre partagee

dortoir avec maximum 4 lits par chambre.

petit-dejeuner & diner pris a l'hotel



JOUR 7

09/12/2023

Breakfast - Lunch - Dinner

✓ **Randonnée vers les cretes (7 heures)**

Randonnée magnifique. D'abord, nous passons par une petite gorge pour arriver a un grand village entoure d'une belle palmeraie en terrasses, au pied de falaises impressionnantes. Ensuite, nous commençons l'ascension raide (900 m de dénivelée) sur un chemin millénaire façonne par les chawi, les montagnards omanais. Arrives au col, nous suivons la crête sur le versant sud, sur un terrain vallonne, avec des vues splendides de tous les cotes.

- Niveau 4*

- Temps de marche : 4 a 6 heures

- Denivelee : +1300m/-250m

**Hotel de montagne**

Situé a 1900m d'altitude.

Standard Room

petit-dejeuner & diner pris a l'hotel



JOUR 8

10/12/2023

Breakfast - Lunch - Dinner

Pas d'accès au véhicule le soir✓ **Randonnée sur les crêtes (6 heures)**

Une belle randonnée. Nous longeons les crêtes, parfois côté sud à travers des paysages bucoliques d'oliviers sauvages et de genévriers, parfois avec des vues sur le versant nord abrupt et découpé... Après une halte dans un hameau de montagne pour faire le plein d'eau, nous continuons notre chemin le long de la crête jusqu'à notre lieu de bivouac.

- Niveau 3*
- Temps de marche : 4 à 5 heures
- Dénivelé : +500m/-500m

**Bivouac sur un plateau près des crêtes***A la belle étoile*

JOUR 9

11/12/2023

Breakfast - Lunch - Dinner

Acces au vehicule vers midi, mais pas le soir

✓ **Randonnée vers une palmeraie dans un canyon (7 heures)**

Nous laissons les cretes pour nous diriger vers un petit col. Sur le trajet, nous trouvons des traces de la "Guerre de la montagne" qui opposa dans les années 50 les partisans du Sultan et ceux de l'Imam. Après le col nous basculons sur la partie du massif que l'on appelle le Jebel Akhdar et nous avons des vues superbes sur le canyon formé par le Wadi Tanuf. Nous rejoignons un village d'altitude où nous pouvons nous ravitailler. Puis nous empruntons un bon chemin pour descendre vers une palmeraie située dans le fond du canyon ; les habitants du village y descendent régulièrement pour s'occuper du falaj (le système d'irrigation) et des diverses cultures (dates, citrons verts, bananes, patates douces).

- Niveau 3*
- Temps de marche : 4 à 6 heures
- Denivellation : +200m/-900m



Bivouac dans une oasis reculée

A la belle étoile

JOUR 10

12/12/2023

Breakfast - Lunch - Dinner

Acces au vehicule vers midi, mais pas le soir✓ **Randonnee vers une mosquee a la croisee des chemins sur les cretes (6 heures)**

Aujourd'hui, nous prenons le temps de profiter de la belle oasis ou nous avons passe la nuit. Puis nous remontons vers le village d'altitude ou nous sommes passes la veille, puis nous continuons notre chemin pour retrouver les cretes et les vues sur le versant nord.

- Niveau 4*

- Temps de marche : 4 a 5 heures

- Denivelee : +800m/-0m

**Bivouac sur les crete pres d'une ancienne mosquee***A la belle etoile*

JOUR 11

13/12/2023

Breakfast - Lunch - Dinner

✓ **Randonnee sur les hauteurs du Jebel Akhdar (7 heures)**

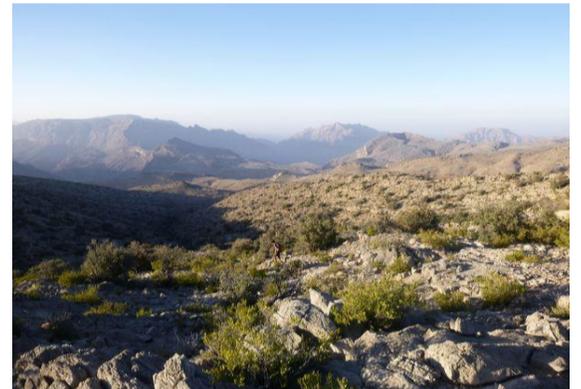
Nous randonnons aujourd'hui sur le plateau du jebel Akhdar sur un itineraire au milieu des genevriers qui nous offre parfois de belles vues sur le versant nord. Pas de grande montee, ni de grande descente, mais un parcours assez long et beaucoup de "montagnes russes"...

- **Niveau 3***- **Temps de marche : 4 a 6 heures**- **Denivelee : +500m/-700m****Chambre d'hotels de montagne**

Nuit dans une belle maison d'hotels renovee avec gout dans un ancien village troglodyte. Le village est construit sous un surplomb dans une falaise.

Standard Room

petit-dejeuner & diner pris a l'hotel



JOUR 12

14/12/2023

Breakfast - Lunch - Dinner

Pas d'accès au véhicule le soir✓ **Randonnée en montagne (7 heures)**

Une très belle randonnée, pas trop difficile, à l'exception d'un passage très raide en descente, qui nous emmène du plateau à une vallée en forme de cirque. Nous partons d'un village situé à 2200m d'altitude où s'épanouissent particulièrement bien grenadiers et noyers, et empruntons un chemin à flanc de montagne nous offrant de belles vues sur plusieurs vallées du versant nord du Hajar Occidental. Nous atteignons finalement un col où nous découvrons le grand cirque au fond duquel se trouve notre point d'arrivée : un autre village, plus bas, à 1400m, où poussent les abricots et les pêches.

- Niveau 3*

- Temps de marche : 5 à 6 heures

- Dénivelé : +450m/-800m

**Guesthouse dans un village de montagne**

Une belle guesthouse à l'entrée du village, avec une vue magnifique sur la vallée

Standard Room*petit-déjeuner & dîner pris à l'hôtel*

JOUR 13

15/12/2023

Breakfast - Lunch - Dinner

✓ **Montee vers le Jebel Akhdar (6 heures)**

Nous partons d'un 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 montee raide vers le col. De la nous avons les dernieres vues sur le cirque d'ou nous venons. Apres le col, un parcours agrable sur un terrain plus vallonne typique du Jebel akhdar nous emmene a un village d'altitude.

- **Niveau 3***- **Temps de marche : 4 a 6 heures**- **Denivelee : +800m/-500m****Campement en montagne**

nous installons notre campement non loin d'un village, a une altitude de 1900m.

Tente individuelle



JOUR 14

16/12/2023

Breakfast - Lunch -

✓ **Descente du Jebel akhdar (6 heures)**

Une tres belle randonnee dans une vallee sauvage et peu frequente du Jebel Akhdar. Nous descendons du plateau pour rejoindre la Trouee de Samail. La descente principale offre des vues splendides et la derniere partie dans le wadi avec les vasques d'eau, les palmiers sauvages, et l'ancien falaj est tres plaisante

- Niveau 3*

- Temps de marche : 4 a 6 heures

- Denivelee : +100m/-1300m

🚌 Transfert vers Mattrah (1 heure 15 - 120 Km)



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

① Niveau de difficulté Canyoning et Randonnée Aquatique

Quel que soit le niveau, cette activité nécessite de SAVOIR NAGER plus de 100m

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