

CANYONS D'OMAN

22/10/2023 - 28/10/2023

Un voyage idéal pour découvrir les montagnes omanaises à la saison chaude, quand la randonnée classique est trop éprouvante : des canyons faciles et des randonnées aquatiques presque tous les jours, mais aussi Nizwa, Sur et une nuit dans le désert!



Niveau 3	Circuits pouvant contenir des randonnées à la journée (jusqu'à 800m de dénivelée positive) et des randonnées aquatiques pas trop difficiles.
Durée	7 Jour
DEPART	22/10/2023 @ 08:00 AM Meet in Naseem Hotel (in Mutrah)
FIN	28/10/2023 @ 08:00 PM We drop you to your hotel anywhere in Muscat
 	4 Nuits en hébergements (hotel, chambres d'hotes, lodge, etc...) 2 Nuits en camping sauvage (avec tente, matelas épais, tapis, vaisselle, matériel de cuisine) confortable (mais sans toilettes) avec l'assistance des véhicules
Prix par personne	550 OMR (1440 USD)
TAILLE DU GROUPE	3 A 8
Circuit guide en	English
Guide	Deep (Parle également Bengali, Hindi, Nepali, Français)

JOUR 1

22/10/2023

- Lunch - Dinner

🚌 Transfert vers une guesthouse de montagne (3 heures - 235 Km)

Nous prenons une piste qui remonte la vallée. Nous traversons des villages aux palmeraies verdoyantes puis nous traversons des reliefs abrupts. Une piste impressionnante!

✓ **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*

🚌 Transfert vers un village de montagne (0 heure 20 - 10 Km)

✓ **Promenade a la découverte d'une oasis de montagne (2 heures)**

D'abord, nous passons par une petite gorge. Le cheminement est très agréable et fait forte impression. Au débouché de la gorge, nous découvrons le village. Le vieux village perche sur un rocher domine la palmeraie et les diverses cultures en terrasse. Nous nous promenons entre les terrasses et rattrapons derrière le village un bras secondaire de la petite gorge qui nous ramène au point de départ

- Niveau 1*

- Temps de marche : 1 a 2 heures

- Denivelée : +50m/-50m



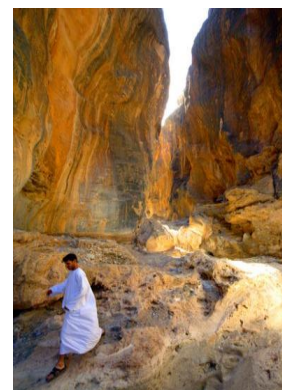
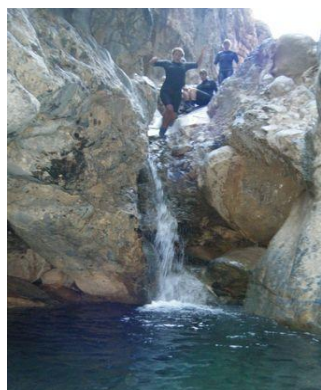
Chambre d'hotes de montagne

Chambres d'hotes simples mais agréables dans un site grandiose

Chambre partagée

dortoir avec maximum 4 lits par chambre.

petit-déjeuner & diner pris à l'hébergement



JOUR 2

23/10/2023

Breakfast - Lunch - Dinner

 Transfert vers Un hameau de montagne (2 heures - 70 Km)

✓ **Randonnee et baignade dans un canyon (5 heures)**

Entre randonnée et descente de canyon. Une très belle sortie qui débute à 1500m d'altitude. Un bon chemin avec de très belles vues nous emmène dans le fond du canyon où nous découvrons d'abord des cultures. Nous descendons dans le lit du wadi et trouvons de nombreuses vasques d'eau et une végétation luxuriante. Nous pouvons évidemment nous baigner... en continuant, le canyon devient plus sec et nous passons par les vires parfois à droite, et parfois à gauche. Enfin la vallée s'ouvre et un bon chemin nous amène dans une oasis importante et particulièrement belle. Nous la classons de "niveau 4" non pas à cause de la difficulté physique, mais parce que certains passages sont exposés.

- Niveau 4*
- Temps de marche : 3 à 4 heures
- Denivellation : +0m/-500m

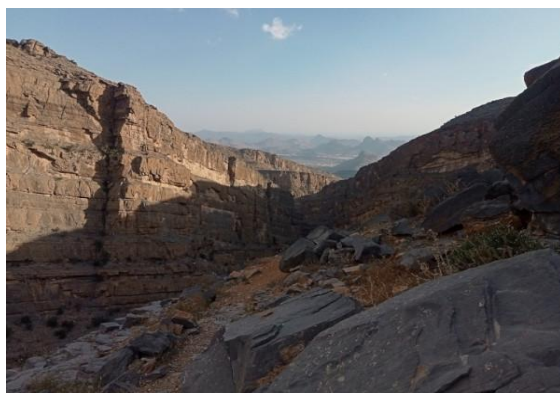


Chambres d'hotes dans une palmeraie

C'est un vieux village dans une superbe palmeraie en terrasses le long d'un canyon. Le vieux village s'est peu à peu vidé de ses habitants qui ont construit des maisons modernes à côté, et les vieilles maisons sont désormais rénovées, surtout pour un usage touristique. L'hébergement étant situé à quelques minutes de marche (en pente) du parking, il est préférable de prévoir un sac avec simplement les affaires de la nuit. D'autre part, par respect pour la population du 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!

Standard Room

petit-déjeuner & dîner pris à l'hébergement



JOUR 3

24/10/2023

Breakfast - Lunch - Dinner

✓ **Visite du Souq de Nizwa (1 heure 30)**

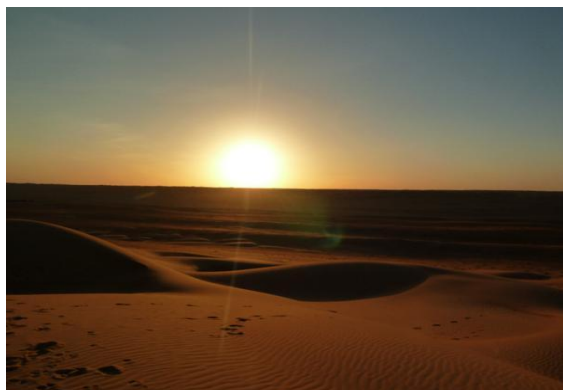
Nizwa est un centre important : grande ville au pied des montagnes versant sud, elle a longtemps été capitale d'Oman et siège de l'Imamat. C'est une ville pleine de tradition, agréable à visiter. Son fort et son souq ont été rénovés dans le style traditionnel en 1996. Son marché du vendredi, le Souq Al Juma, attire de nombreux visiteurs, aussi bien les chavis 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 vers notre campement dans le désert (3 heures - 220 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 où 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*

**Campement dans le désert du Wahiba***Tente individuelle*

JOUR 4

25/10/2023

Breakfast - Lunch - Dinner



Transfert vers un wadi (1 heure 30 - 80 Km)

✓ **Randonnée Aquatique dans un wadi du Hajar Oriental (5 heures)**

Une randonnée aquatique facile dans une des plus beaux wadis d'Oman. Nous partons d'une oasis dans la vallée. 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 une autre oasis.

- Niveau 1*

- Temps de marche : 3 à 5 heures



Transfert vers Sur (2 heures - 150 Km)

**Hotel appartementface a la mer****Standard Room**

JOUR 5

26/10/2023

Breakfast - Lunch - Dinner

 Transfert vers un wadi (0 heure 45 - 25 Km)

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

Sur est une ville importante mais qui vit a 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'ou l'on jouit du plus beau point de vue sur la ville.

 Transfert vers Tiwi (0 heure 45 - 60 Km)

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

Nous partons du bord de mer a pied et nous pénétrons dans le Wadi Shab. Après 45 minute ou une heure de marche dans cette splendide vallée, nous nous mettons a l'eau. Nous nageons de vasque en vasque pour découvrir une cascade qui coule dans une grotte. La vallee, la balade, et la baignade sont superbes, mais le site est désormais trews touristique.

- Niveau 1*

- Temps de marche : 1 a 2 heures

✓ **Courte randonnee dans le wadi et la palmeraie (2 heures)**

Nous marchons sur le falaj et les chemins dans une palmeraie luxuriante (palmiers, mais aussi agrumes, bananes, manguiers, papayers, etc..) pour rejoindre notre lieu de campement. En fond de vallee, un ruisseau coule, la palmeraie s'etale sur les flancs, et de belles barres rocheuses dominent le tout.

- Niveau 2*

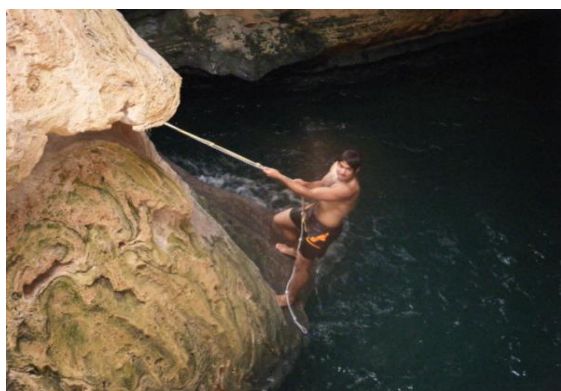
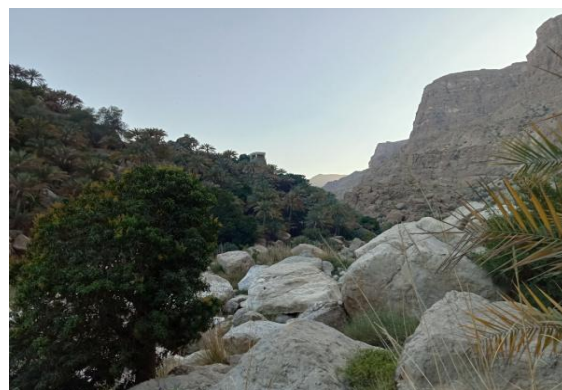
- Temps de marche : 1 a 2 heures



Campement dans la palmeraie

Tres bel endroit. Pour le moment, les conditions sont tres simples, mais le propriétaire prévoit de construire des sanitaires... Les promenades autour du campement le soir sont agreables : cadre grandiose et plein d'oiseaux!

Tente individuelle



JOUR 6

27/10/2023

Breakfast - Lunch - Dinner

✓ **Randonnee dans le wadi et baignade (6 heures)**

Tres belle randonnee : nous remontons toute la vallee a pied ! Principalement dans des chemins ou des falajs a travers la palmeraie, parfois dans les blocs en fond de vallee, et quelques courts passage sur la piste. Nous traversons plusieurs villages. Une fois arrives au dernier village, nous pouvons encore descendre nous baigner dans un superbe petit canyon et remonter par la palmeraie.

- Niveau 3*

- Temps de marche : 4 a 5 heures

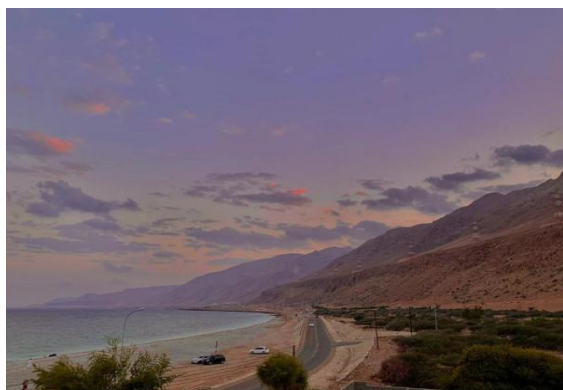
- Denivelee : +300m/-50m

 Transfert vers Tiwi (0 heure 45 - 15 Km)
**Hotel en bord de mer**

Un petit hotel tres bien situe, legerement en retrait du village de Tiwi, face a la mer, a l'entree du Wadi Tiwi. L'hotel dispose d'un jardin et d'une piscine.

Chambre Standard

Chambre moderne et confortable avec salle de bain privative.
petit-dejeuner pris a l'hebergement



JOUR 7

28/10/2023

Breakfast - Lunch -

 Transfert vers un wadi (0 heure 30 - 60 Km)✓ **Randonnée Aquatique dans un wadi du Hajar Oriental (7 heures)**

Nous démarrons notre randonnée aquatique du dernier village de la vallée. 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 où une grande cascade tombe dans une grande vasque. Nous rentrons par le même itinéraire.

- Niveau 1***- Temps de marche : 4 à 6 heures** Transfert vers Matrah (1 heure 30 - 130 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