

MONTAGNES ET CANYONS

25/02/2024 - 07/03/2024

Un trek de 7 jours en itinérance sur un itinéraire original et peu fréquenté, versant nord du Hajar Occidental et sur les crêtes, un jour de repos dans la ville tranquille de Nizwa, puis des randonnées aquatiques dans les wadis du Hajar Oriental.



ATTENTION : Ce séjour comprend plusieurs journées de randonnées consécutives (jours 3 et 4) pendant lesquels nous ne retrouvons pas les véhicules le soir, et n'avons donc pas accès aux bagages principaux. La nuit entre ces 2 jours est en bivouac, A LA BELLE ETOILE. Durant ces journées, vous devez donc porter vous même toutes vos affaires personnelles et votre eau., ainsi que votre sac de couchage et votre matelas (mousse ou thermorest) Une ane nous amenera de l'eau potable sur le bivouac et pour le jour suivant. Nous pouvons stocker vos baggages durant ces journées ; il n'y a pas de problème de sécurité...

Niveau 4	Circuits pouvant contenir des randonnées sportives (jusqu'à 1200m de dénivelée positive), des randonnées aquatiques et du canyoning facile.
Durée	12 Jour
DEPART	25/02/2024 @ 08:30 AM Rendez vous devant l'hotel Naseem (a Mutrah, Mascate)
FIN	07/03/2024 @ 06:00 PM Nous pouvons vous déposer a votre hotel n'importe ou a Mascate
	7 Nuits en hébergements (hotel, chambres d'hotes, lodge, etc...), dont 2 chez l'habitant avec un confort rustique
	3 Nuits en camping sauvage (avec tente, matelas épais, tapis, vaisselle, matériel de cuisine) confortable (mais sans toilettes) avec l'assistance des véhicules
	1 Nuits en bivouac a la belle étoile, avec un équipement minimum, sans assistance de véhicules
Prix par personne	950 OMR (2487 USD)
TAILLE DU GROUPE	3 A 7
Circuit guide en	Français
Guide	Antoine (Parle aussi Espanol, Deutsch, English, Arabi)

JOUR 1

25/02/2024

- 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

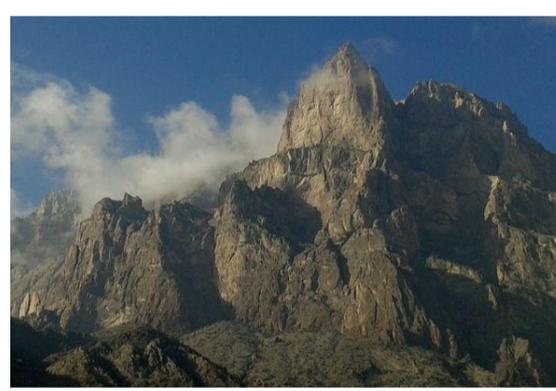
- Denivelee : +200m/-400m



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

26/02/2024

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.

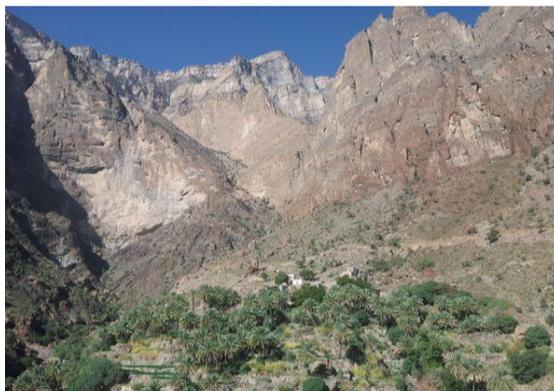
- Niveau 4*

- 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

27/02/2024

Breakfast - Lunch - Dinner

Pas d'accès aux véhicules et aux bagages le soir✓ **Randonnée vers les crêtes (8 heures)**

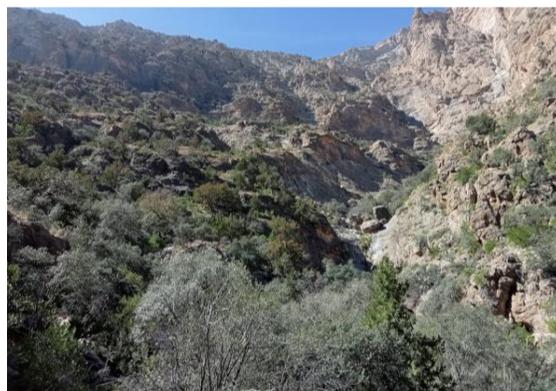
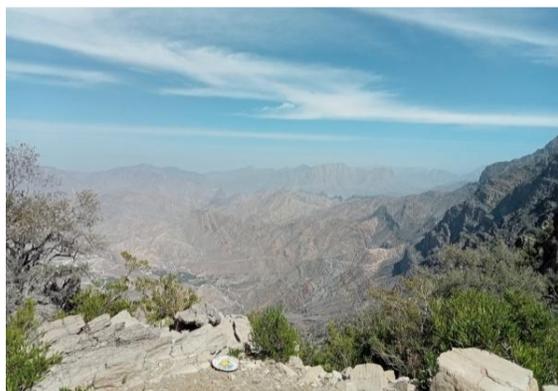
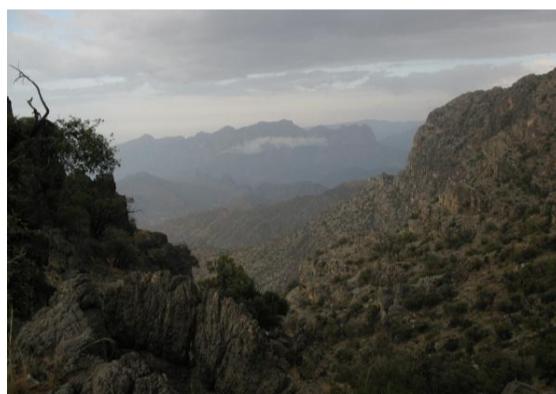
Une superbe randonnée qui nous fait gravir les parois rocheuses du cirque principalement sur de bons sentiers (certains passages un peu plus difficiles ou hors-sentier). Nous remontons une ravine particulièrement arborée pour Oman, ce qui attire les oiseaux. Plus nous nous élevons, plus les arbres prennent 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
- Denivelée : +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

28/02/2024

Breakfast - Lunch - Dinner

Nous retrouvons les vehicules et les bagages a la fin de la randonnée✓ **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

29/02/2024

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 à 2 heures

- Denivelée : +50m/-350m

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

- Niveau 1*

✓ **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 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 & dîner pris à l'hébergement



JOUR 6

03/01/2024

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

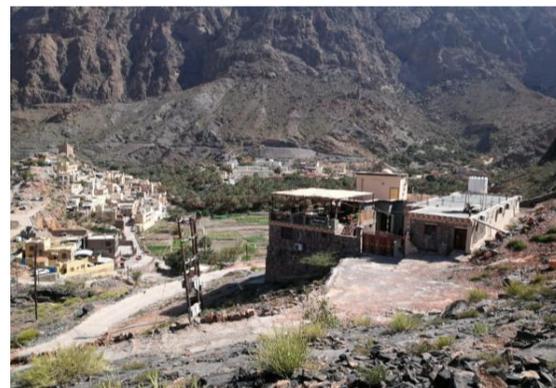
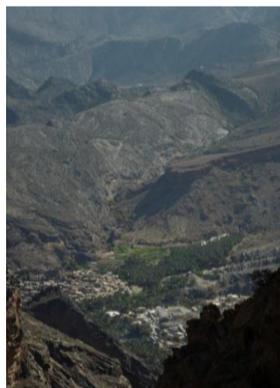
**Chambre d'hotels de montagne**

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'hebergement



JOUR 7

03/02/2024

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*

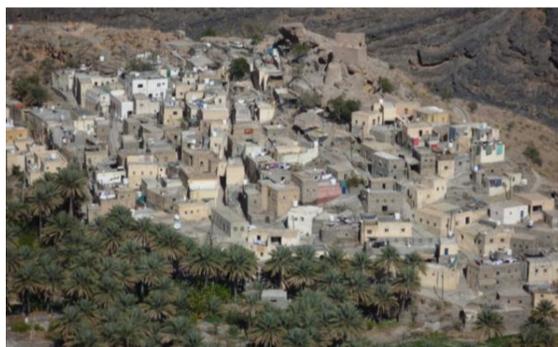
- Temps de marche : 4 a 6 heures

- Denivelee : +1300m/-250m

 Transfert vers Nizwa (1 heure - 50 Km)

 **Hotel de charme au confort simple**

Un hotel tres bien situe dans un vieux quartier derriere le souk et le fort. C'est un ensemble de maisons traditionnelles en pise qui a ete recemment renove et amenege avec gout.

Standard Room*petit-dejeuner pris a l'hebergement*

JOUR 8

03/03/2024

Breakfast - -

✓ **Journee libre a Nizwa (8 heures)**

Journee de repos a Nizwa. Vous logez 2 nuits dans le meme hotel en plein centre ville, ce qui vous permet de visiter la ville seuls. Vous vous baladerez a coup sur dans le souq : le vendredi matin, c'est le marche hebdomadaire qui est tres renomme et frequente (tot, vous avez en particulier un marche aux bestiaux tres folklorique) ; les autres jours, les echopes sont aussi ouvertes et parfois quelques vendeurs ambulants viennent egalement vendre leur production, mais c'est beaucoup plus calme. Vous pouvez aussi visiter le fort (entrée payante) qui abrite egalement en sous-sol (dans les anciennes geoles) un petit musee. En debut d'apres-midi (jusqu'a 16h environ), les magasins sont fermes. Ils rouvrent en fin de journee et ferment rarement avant 21h. En fin d'apres-midi, le poisson arrive depuis la cote et est vendu dans un un coin du souq. Vous pouvez egalement faire une visite guidee organisee par l'hotel (et payante) de cette ville riche en histoire, qui fut plusieurs fois capitale, toujours un centre culturel important, et qui abrite des mosques des premieres annees suivant l'Hegire.

🏠🏠🏠 **Hotel de charme au confort simple**

Un hotel tres bien situe dans un vieux quartier derriere le souk et le fort. C'est un ensemble de maisons traditionnelles en pise qui a ete recemment renove et amene avec gout.

Standard Room

petit-dejeuner pris a l'hebergement



JOUR 9

03/04/2024

Breakfast - Lunch - Dinner

 Transfert vers un wadi (3 heures - 250 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 zigzagant 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****Campement au pied des montagnes***Tente individuelle*

JOUR 10

03/05/2024

Breakfast - Lunch - Dinner

 Transfert vers Sur (1 heure - 100 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)

✓ **Courte randonnée 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 prevoit de construire des sanitaires... Les promenades autour du campement le soir sont agreables : cadre grandiose et plein d'oiseaux!

Tente individuelle



JOUR 11

03/06/2024

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

**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 12

03/07/2024

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