

TREK DANS LES MONTS DU HAJAR

12/11/2023 - 25/11/2023



Une selection des plus belles randonnees en montagne et randonnees aquatiques dans les wadis dans le Hajar occidental et oriental. Et aussi un passage a Nizwa, 2 nuits dans le desert, et une journee sur une crique sauvage.

ATTENTION : Ce sejour comprend 2 journees de randonnees consecutives (jours 7 & 8) durant lesquels nous ne retrouvons pas les vehicules et les bagages principaux le soir.

Durant ces journees, vous devez porter vous meme toutes vos affaires personnelles, une part des pique-niques, et votre eau.

Nous pouvons stocker vos baggages principaux durant ces journees.

La nuit du jour 7, nous dormons dans un hebergement confortable et tout est fourni (draps, couverture, serviette de bain) ; nous pouvons aussi remplir les gourdes pour le jour suivant.

Niveau 4 Circuits pouvant contenir des randonnees sportives (jusqu'a 1200m de denivelee positive), des randonnees aquatiques et du canyoning facile.

Duree 14 Jour

DEPART 12/11/2023 @ 08:30 AM
Rendez-vous a l'hotel Centara a Mascate (quartier 'South Al Atheibah')

FIN 25/11/2023 @ 08:00 PM
Nous vous deposons a l'hotel Riyam a Mascate (quartier de Mattrah) ou vous passez la derniere nuit



8 Nuits en hebergements (hotel, chambres d'hotels, lodge, etc...)



6 Nuits en camping sauvage (avec tente, matelas epais, tapis, vaisselle, materiel de cuisine) confortable (mais sans toilettes) avec l'assistance des vehicules

Prix par personne 1350 OMR (3534 USD)

TAILLE DU GROUPE 5 A 7

Circuit guide en Francais

Guide Rachel (Parle aussi English, Deutsch)

JOUR 1

11/12/2023

- Lunch - Dinner

✓ **Visite de la Grande Mosquée du Sultan Qaboos (1 heure)**

Cette mosquée est la plus grande du pays. Toute récente, elle a été terminée en 2002. Sobre et majestueuse d'extérieur, l'intérieur abrite des décorations raffinées, un lustre en cristal d'une taille inimaginable, et un tapis persan immense.

🚌 Transfert vers un village de montagne (2 heures 30 - 175 Km)

✓ **Petite Radonée a travers des villages de montagne (4 heures)**

La vallée 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 état : certains passages peuvent être difficiles) à travers les villages nichés sur les flancs de la montagne. Nous traversons 2 villages puis arrivons au campement.

- Niveau 2*

- Temps de marche : 2 à 3 heures

- Dénivelée : +200m/-300m



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

13/11/2023

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 3*
- Temps de marche : 4 a 5 heures
- Denivelee : +700m/-800m

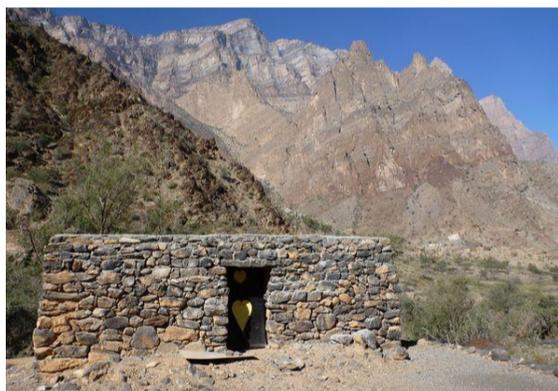
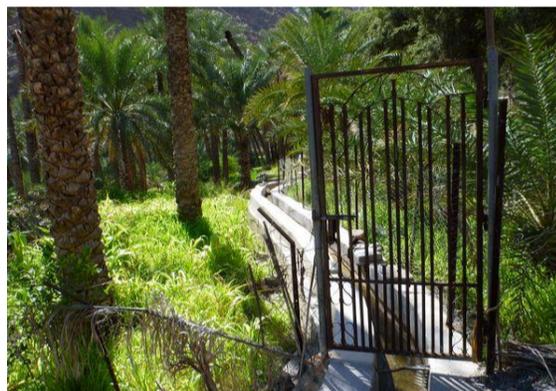
🚌 Transfert vers une guesthouse de montagne (1 heure - 30 Km)

🏠🏠🏠 **Guesthouse de montagne**

C'est un petit hameau qui a ete renove avec gout et transforme en guesthouse agreable. L'activite agricole (culture et elevage) y a ete conservee. Et le personnel est particulierement sympathique!

Dortoir

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



JOUR 3

14/11/2023

Breakfast - Lunch - Dinner

 Transfert vers un village de montagne (0 heure 15 - 5 Km)

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

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

- Niveau 4*

- Temps de marche : 4 a 6 heures

- Denivellee : +1300m/-250m

**Hotel de montagne**

Situé à 1900m d'altitude.

Deluxe Room

petit-dejeuner & diner pris a l'hebergement



JOUR 4

15/11/2023

Breakfast - Lunch - Dinner

 Transfert vers un hameau d'altitude (1 heure - 40 Km)

✓ **Randonnee sur les cretes (7 heures)**

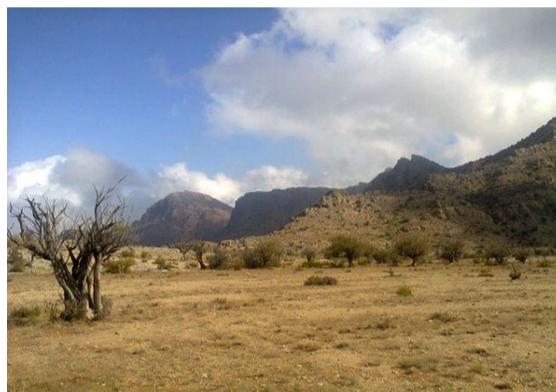
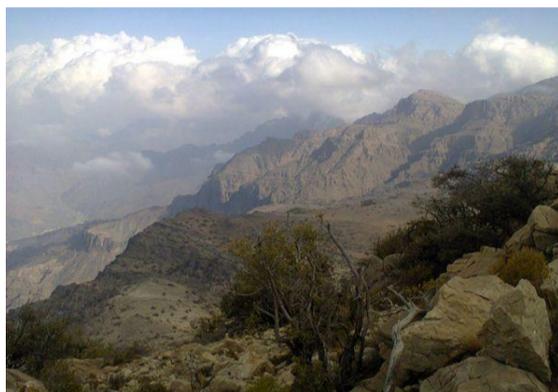
Nous partons d'un petit hameau d'altitude situe a quelques 2400 m. Nous suivons d'abord les cretes avec des vues superbes sur les vallees du versant nord. Nous traversons ensuite plusieurs plateaux avec des genevriers et oliviers geants. Nous montons enfin a un col duquel on apercoit un village encore lointain auquel nous devons arriver.

- Niveau 3*
- Temps de marche : 5 a 7 heures
- Denivelee : +700m/-900m

**Campement en altitude**

Nous campons pres d'un hameau abandonne, a 2000m d'altitude.

Tente individuelle



JOUR 5

16/11/2023

Breakfast - Lunch - Dinner

 Transfert vers un village d'altitude (0 heure 30 - 15 Km)

✓ **Randonnee vers une palmeraie dans un canyon (6 heures)**

Nous partons d'un village situe a 2000m d'altitude. Nous empruntons le même chemin que les habitants du villages qui vont s'occuper de la palmeraie a laquelle nous descendons, 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. C'est un site particulièrement beau. Nous rentrons par un autre chemin vers un autre village du plateau.

- Niveau 3*

- Temps de marche : 4 a 5 heures

- Denivelee : +500m/-650m

 Transfert vers un plateau couvert de genevriers (0 heure 20 - 15 Km)



Campement en altitude

Magnifique endroit, situe a 2400m d'altitude, dans le massif du Jebel Akhdar, avec des genevriers geants et des oliviers sauvages. En marchant quelques metres, nous avons de superbes vues sur les vallees du versant nord.

Tente individuelle



JOUR 6

17/11/2023

Breakfast - Lunch - Dinner

**Nous laissons le(s) vehicule(s) le matin au depart de la randonnee
Le soir nous n'avons pas acces aux vehicules ni aux bagages principaux**

 Transfert vers un hameau troglodyte d'altitude (0 heure 30 - 15 Km)

✓ **Randonnee en montagne (7 heures)**

Une tres belle randonnee, pas trop difficile, a l'exception d'un passage tres raide en descente, qui nous emmene du plateau a une vallee en forme de cirque. Nous partons d'un village situe a 2200m d'altitude ou s'apanouissent particulierement bien grenadiers et noyers, et empruntons un chemin a flanc de montagne nous offrant de belles vues sur plusieurs vallees du versant nord du Hajar Occidental. Nous atteignons finalement un col ou nous decouvrons le grand cirque au fond duquel se trouve notre point d'arrivee : un autre village, plus bas, a 1400m, ou poussent les abricots et les peches.

- Niveau 3*

- Temps de marche : 5 a 6 heures

- Denivelee : +450m/-800m

 **Guesthouse dans un village de montagne**

Une belle guesthouse a l'entree du village, avec une vue magnifique sur la vallee

Standard Room

petit-dejeuner & diner pris a l'hebergement



JOUR 7

18/11/2023

Breakfast - Lunch - Dinner

Nous retrouvons le(s) vehicule(s) a la fin de la randonnee✓ **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

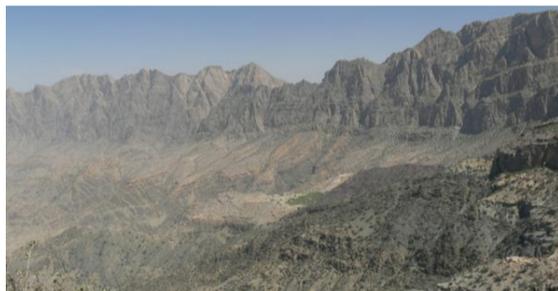
- Denivelee : +800m/-500m

 Transfert vers Nizwa (1 heure 30 - 70 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

19/11/2023

Breakfast - Lunch - Dinner

✓ **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 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 9

20/11/2023

Breakfast - Lunch - Dinner

✓ **Randonnée dans le désert d Wahiba (6 heures)**

Nous commençons au petit matin notre randonnée dans les dunes lorsque le soleil n'est pas encore trop chaud. Nous partons 3-4 heures dans ce paysage somptueux de dunes ocre. A midi, nous retrouvons les véhicules et nous nous arrêtons déjeuner et nous reposer a l'ombre pendant que le soleil est a son zénith. En fin d'après midi, nous nous promenons a travers les dunes autour du campement pour profiter de la lumière déclinante du soir qui offre les plus beaux contrastes sur les dunes. Dans le désert, les temps de marche sont approximatifs et nous adaptons les étapes en fonction du groupe.

- Niveau 3*

- Temps de marche : 4 a 5 heures

- Denivelee : +100m/-100m

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

JOUR 10

21/11/2023

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 (1 heure - 100 Km)

 **Hotel a Sur**

Un hôtel de bonne catégorie aux chambres modernes et confortables. Il se situe un peu à l'extérieur de la ville, sur la lagune.

Standard Room

petit-déjeuner pris à l'hébergement



JOUR 11

22/11/2023

Breakfast - Lunch - Dinner

 Transfert vers Tiwi (0 heure 45 - 60 Km)

✓ **Randonnee d'un wadi a l'autre, par la montagne (7 heures)**

Nous montons sur un chemin muletier pour atteindre le plateau en contournant les falaises au-dessus de nous. Les vues sur la vallee sont superbes. Arrives sur le plateau tres aride, nous continuons avec parfois de belles vues sur la mer. Nous atteignons finalement une autre vallee principale et descendons vers une etonnante oasis a flanc de montagne. Les vues sur ce grand canyon sont particulierement epoustouflantes.

- Niveau 4*

- Temps de marche : 5 a 6 heures

- Denivelee : +800m/-400m



Nuit dans le majilis du village

Nous campons dans le majilis de la mosquee du village : c'est la que les habitants se rassemblent pour discuter. Le village etant desormais peu peuple, la mosquee accepte de nous le louer pour passer la nuit. Le cadre est tres beau, au milieu des jardins, et nous avons des sanitaires. Une tenue et un comportement decent sont necessaires...

Camping

petit-dejeuner & diner pris a l'hebergement



JOUR 12

23/11/2023

Breakfast - Lunch - Dinner

✓ **Randonnee pour descendre le wadi jusqu'a la mer (7 heures)**

Nous descendons d'abord a un superbe village en fond de vallee, puis nous cheminons a travers les blocs dans le wadi. Il y ensuite 2 chemins et nous prenons celui des mules, car l'autre est particulièrement vertigineux et expose : nous quittons le wadi pour cheminer plus haut sur le plateau avant de redescendre quelques heures plus tard dans le wadi : la descente offre des vues superbes sur la vallee avec ses falaises et ses palmeraies, ainsi que sur la mer. En arrivant dans le fond de la vallee, nous nous arrêtons pour nous baigner : l'endroit est touristique (ce qui contraste avec le debut de la journee), mais tres beau. Nous terminons enfin la randonnee en rejoignant la mer.

- Niveau 4*

- Temps de marche : 6 a 7 heures

- Denivelee : +200m/-1000m

**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 13

24/11/2023

Breakfast - Lunch - Dinner

 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)

 **Riyam Hotel**

Un hôtel moderne et récent, avec des chambres spacieuses et confortables, situé à seulement 5 minutes à pied de la corniche de Mutrah

Standard Room

petit-déjeuner pris à l'hébergement



JOUR 14

25/11/2023

Breakfast - Lunch - Dinner

 Transfert vers un port de pecheurs (0 heure 45 - 50 Km)

✓ **Tour en bateau et Snorkeling (4 heures)**

Nous partons d'un petit port d'ou un pêcheur nous emmène sur sa barque. Nous nous promenons en bateau dans la baie : mangroves, oiseaux marins, falaises. Cette baie a des allures de 'petit Musandam'. Nous débarquons sur une magnifique crique. Apres le déjeuner de poisson grille, nous nous baignons pour voir coraux et poissons. Entre autres habitants des lieux : poissons sergents, poissons tigres, poissons anges, poissons papillons, et parfois même des tortues vertes... ATTENTION : cette crique n'est pas accessible lorsque la mer est agitée ; dans ce cas nous campons sur une autre crique ou l'on peut faire du snorkeling egalement, mais ou les fonds sont moins riches

 Transfert vers Mascate (0 heure 45 - 70 Km)

✓ **Arrêt devant le Palais du Sultan (0 heure 30)**

Nous nous arrêtons a Mascate pour voir de extérieur seulement, car le bâtiment ne se visite pas, le palais du Sultan. Ce bâtiment imposant sert pour les réceptions officiel mais n'est pas la demeure du Sultan. Il occupe tout le bord de mer de la baie de Mascate, entoure par les forts portugais Al Jalali et Al Mirani

 Transfert vers Matrah (0 heure 10 - 5 Km)

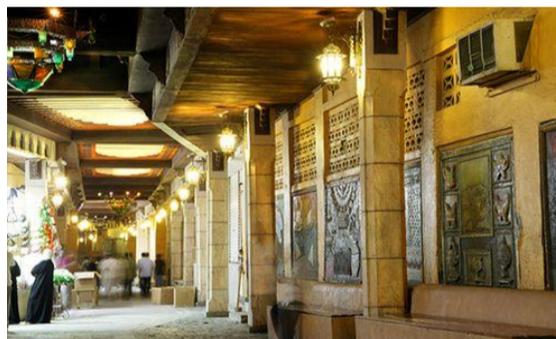
✓ **Visite du Souq de Muttrah (2 heures)**

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...

 **Riyam Hotel**

Un hotel moderne et recent, avec des chambres spacieuses et confortable, situe a seulement 5 minutes a pied de la corniche de Mutrah

Standard Room



📌 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

📌 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