

## MONTAGNE ET WADIS

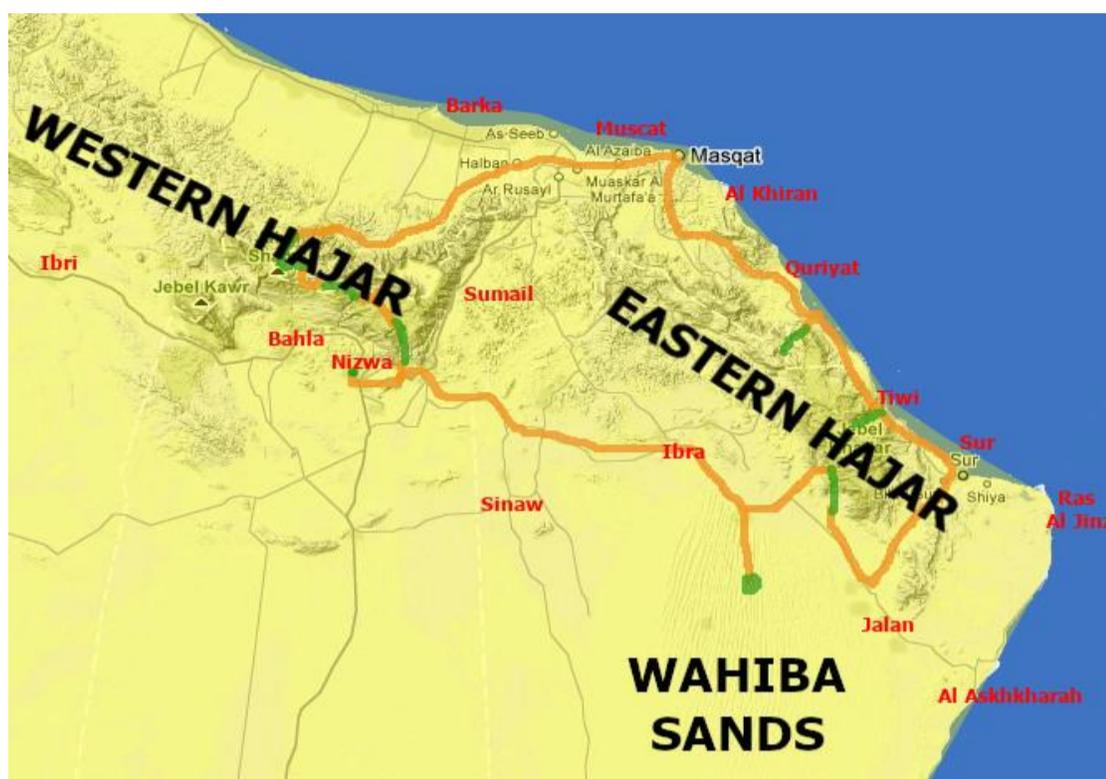
23/03/2025 - 29/03/2025

Un voyage idéal pour les intersaisons, quand la chaleur arrive : des randonnées à la fraîche, en altitude, ou au bord de l'eau, et des randonnées aquatiques. Camping en altitude et dans le désert (ou ça rafraîchit vite la nuit), et hôtels en bas.



<b>Niveau 3</b>	Circuits pouvant contenir des randonnées à la journée (jusqu'à 800m de dénivelée positive) et des randonnées aquatiques pas trop difficiles.
<b>Durée</b>	7 Jour
<b>DEPART</b>	23/03/2025 @ 08:00 AM Meeting in front of Naseem Hotel (Mutrah Corniche, Muscat) We might also be able to pick up you directly from your hotel... just ask when booking...
<b>FIN</b>	29/03/2025 @ 06:00 PM We can drop you anywhere in Muscat (hotel, airport, bus station, private house...)
	3 Nuits en hébergements (hotel, chambres d'hôtes, lodge, etc...)
	3 Nuits en camping sauvage (avec tentes, matelas épais, tapis, vaisselle, matériel de cuisine) confortable (mais sans toilettes) avec l'assistance des véhicules. Habituellement, les participants montent leur tente eux-mêmes pendant que nous installons le campement collectif.
<b>Prix par personne</b>	<b>520 OMR (1361 USD)</b>
<b>GROUPE DE</b>	<b>3 A 7</b>
<b>Circuit guide en</b>	English
<b>Guide</b>	

**Itineraire** Wadi Bani Awf - Jebel Akhdar - Nizwa - Desert du Wahiba - Wadi Bani Khalid - Wadi Al Arbeyeen



**Note sur le transport des bagages** Nous sommes accompagnés de véhicules ; les bagages sont donc toujours transportés dans les véhicules. Vous n'avez à porter durant les randonnées, que vos affaires de la journée.

**JOUR 1**

23/03/2025

- Lunch - Dinner

 Transfert vers Al Awabi (2 heures - 200 Km)

**✓ Canyoning dans le Snake Canyon inferieur (3 heures )**

Le Snake Canyon est un canyon tres encaisse qui coule dans le Wadi Bani Awf. Par endroit nous pouvons toucher les deux parois en meme temps... Une via ferrata est amenee sur la falaise au-dessus du Canyon. Nous partons de l'entree secondaire du canyon ; aucun rappel n'est necessaire. Au programme : des sauts (max 4 metres), 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.

 Wadi Bani Awf

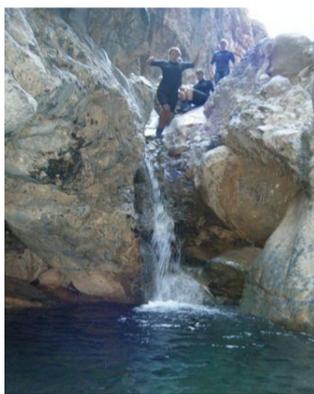
- Niveau 2\*

 **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 2**

24/03/2025

Breakfast - Lunch - Dinner

➤ Wadi Bani Awf

✓ **Randonnee a travers villages et montagnes du Wadi Bani Awf (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

🚌 Transfert vers un hameau d'altitude pres des cretes (2 heures - 60 Km)

**Campement en montagne**

Nous campons a 2200m d'altitude, pres d'un hameau

**Tente individuelle**



**JOUR 3**

25/03/2025

Breakfast - Lunch - Dinner

✓ **Randonnee sur les cretes vers le Jebel Akhdar (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 aperçoit un village encore lointain auquel nous devons arriver.

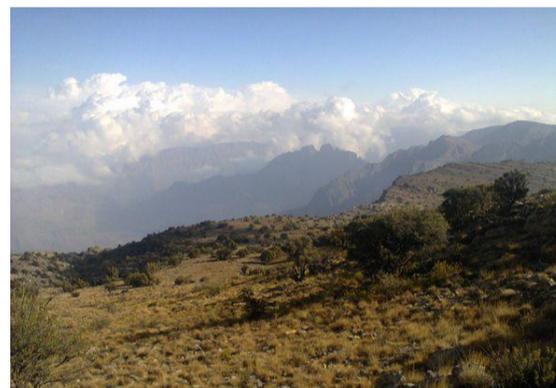
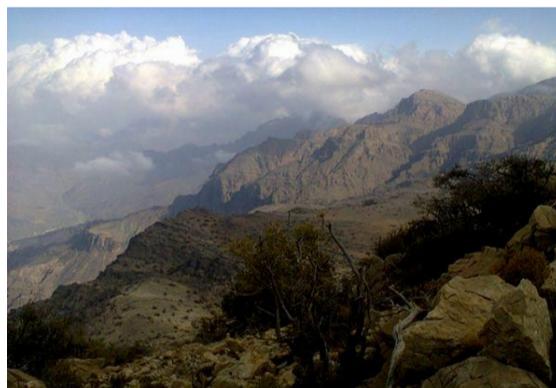
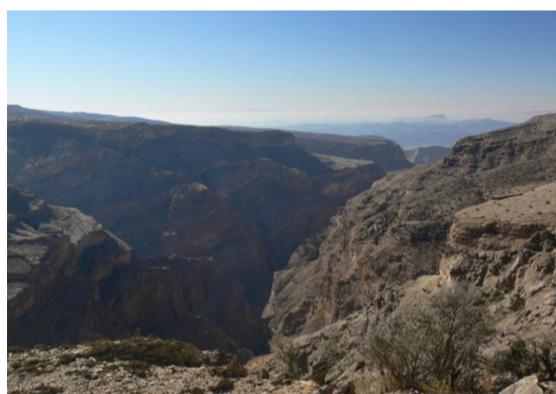
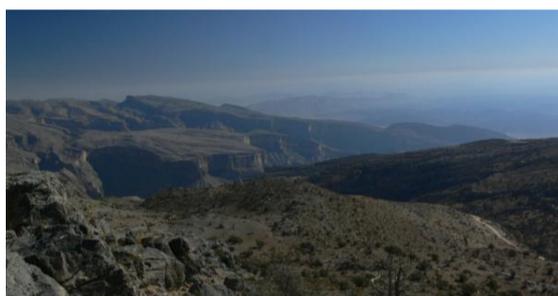
🏠 *Jebel Akhdar*

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

🚌 Transfert vers un plateau couvert de genevriers (0 heure 30 - 20 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 4**

26/03/2025

Breakfast - Lunch - Dinner

 Transfert vers Al Ayn (0 heure 30 - 20 Km)

✓ **Balade dans les Villages aux Roses (Al Aqoor, Al Ayn, Sharegah) (2 heures )**

 *Jebel Akhdar*

Magnifique ballade qui nous fait traverser 3 villages traditionnels de montagne. Nous les relierons en passant par les jardins qui sont construits en terrasse, a flanc de montagne. La spécialité de ces villages situes a quelques 2000m d'altitude est la culture de la grenade (récolte en septembre) et des roses (floraison en avril) qui sont distillées pour la fabrication de l'eau de rose.

- Niveau 1\*
- Temps de marche : 1 a 2 heures
- Denivelee : +100m/-100m

 Transfert vers Masirat Al Ruwajah (0 heure 45 - 20 Km)

✓ **Descente dans le Wadi Al Muaydeen (4 heures )**

 *Jebel Akhdar*

Nous partons d'un village au fond de la vallee et commencons a descendre dans le fonds du Wadi. Nous decouvrons rapidement un filet d'eau qui coule sur des dalles de schiste argileux aux teintes bleues et violettes. Nous passons pres d'une ancienne palmeraie, puis nous cheminons arfois sur un chemin a flanc de montagne, parfois dans le lit de la riviere a travers les blocs.

- Niveau 2\*
- Temps de marche : 2 a 3 heures
- Denivelee : +0m/-300m

 Transfert vers Nizwa (0 heure 30 - 40 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 5

27/03/2025

Breakfast - Lunch - Dinner

Nizwa

## ✓ 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 du Wahiba (3 heures - 220 Km)

## ✓ Coucher de soleil dans les dunes (1 heure)

Desert du Wahiba

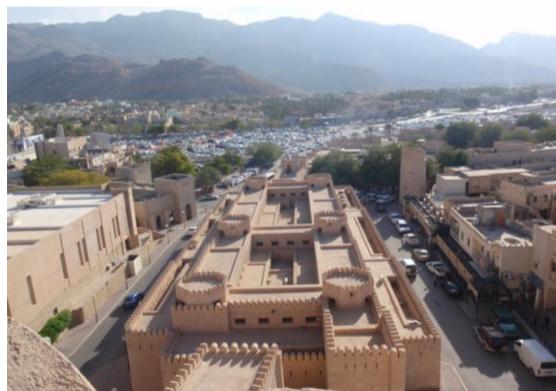
Nous partons nous promener dans les dunes en toute fin d'après midi. C'est le moment de la journée où la lumière est la plus agréable. Le soleil couchant fait sans cesse évoluer la teinte du sable et les ombres. Un moment magique et inoubliable.

- Niveau 1\*



Campement dans le désert du Wahiba

Tente individuelle



**JOUR 6**

28/03/2025

Breakfast - Lunch - Dinner

 Transfert vers Wadi Bani Khalid (1 heure 30 - 80 Km)

**✓ Randonnée Aquatique dans le Wadi Al Hwir (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'ou l'on peut sauter d'une dizaine de metres. 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.

 Wadi Bani Khalid

- Niveau 1\*

- Temps de marche : 3 à 5 heures

 Transfert vers Sur (1 heure - 100 Km)

 Hotel appartementface a la mer

Standard Room



**JOUR 7**

29/03/2025

Breakfast - Lunch -

 Transfert vers Wadi Al Arbeyeen (1 heure 20 - 120 Km)

**✓ Randonnée Aquatique dans le Wadi Al Hail (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.

 Wadi Al Arbeyeen

- 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