

## AVENTURE ET DECOUVERTE AU COEUR DES MONTS DU HAJAR

23/02/2025 - 06/03/2025

Un itineraire largement hors des sentiers battus pour decouvrir en profondeur les des 2 principaux massifs montagneux d'Oman : le Hajar Occidental et le Hajar Oriental. Au coeur de la nature et des traditions!



**Niveau 2** Circuits assez faciles avec des balades et des randonnees de quelques heures avec une denivelee positive inferieure a 300m (occasionnellement un peu plus). Ces circuits peuvent inclure des baignades, mais pas de randonnee aquatiques.  
Il y a toujours la possibilite, pour les participants qui le souhaitent, de ne pas faire la balade ou la randonnee ; quand c'est possible, un programme alternatif leur est propose ; sinon, ils peuvent patienter dans un bel endroit...

**Duree** 12 Jour

**DEPART** 23/02/2025 @ 08:00 AM  
Meeting in front of Naseem Hotel (Mutrah Corniche, Muscat)  
We might be able to pick up you directly from your hotel ; just ask when booking...

**FIN** 06/03/2025 @ 06:00 PM  
We can drop you anywhere in Muscat (Hotel, Airport, Bus Station, Private House...)



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



7 Nuits en camping sauvage (avec tentes, matelas epais, tapis, vaisselle, materiel de cuisine) confortable (mais sans toilettes) avec l'assistance des vehicules. Habituellement, les participants montent leur tente eux-meme pendant que nous instalons le campement collectif.

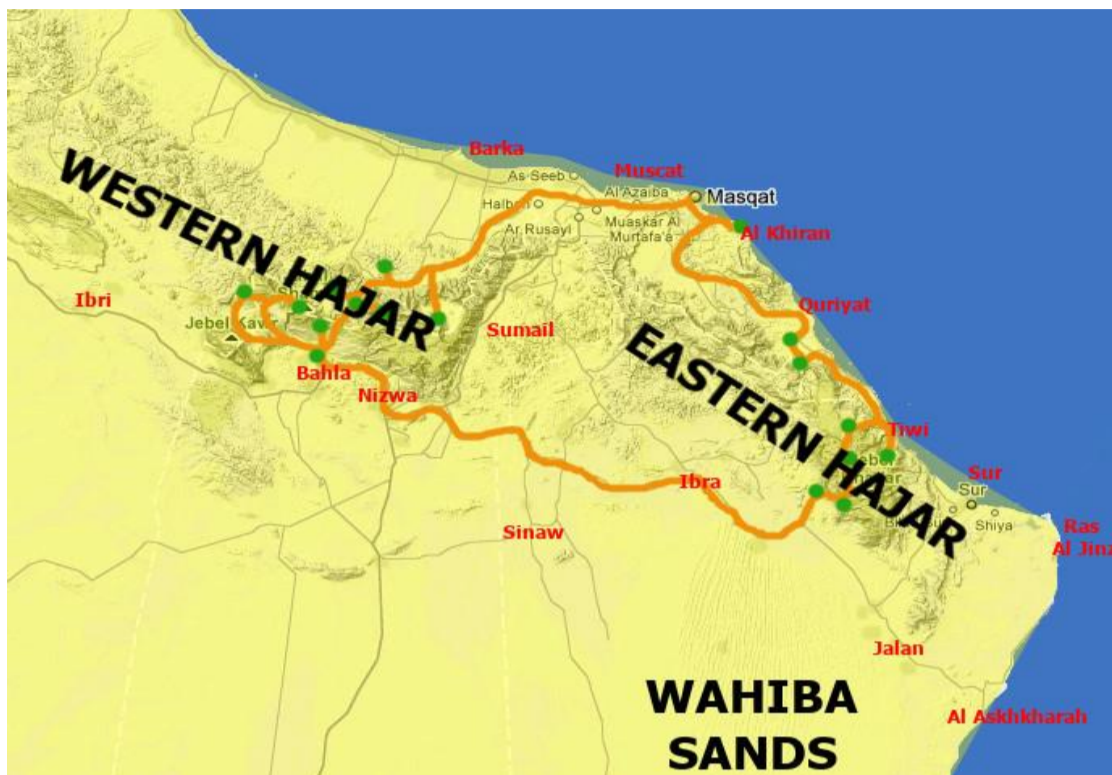
**Prix par personne** 850 OMR (2225 USD)

**GROUPE DE** 3 A 8

**Circuit guide en** English

**Guide**

<b>Itineraire</b>	Wadi Mistal - Piemont - Wadi Sahtan - Wadi Bani Awf - Wadi Bani Kharus - Al Hamra - Misfat Al Abreyeen - Jebel Shams - Nizwa - Wadi Bani Khalid - Plateau du Hajar Oriental - Wadi Tiwi - Wadi Al Arbeyeen - Bandar Khayran
-------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



<b>Note sur le transport des bagages</b>	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**

23/02/2025

- Lunch - Dinner

🚌 Transfert vers un wadi de piemont (2 heures - 180 Km)

🚌 Transfert vers Wadi Mistal (0 heure 50 - 50 Km)

✓ **Balade dans l'oasis de montagne de Wakan (1 heure )**

➤ *Wadi Mistal*

Nous nous promenons dans le village, situe au fond d'une vallee qui forme un vaste cirque. Le village et ses jardins sont accroches a la falaise. Nous passons dans le vieux village et nous promenons a travers les terrasses ou poussent ail, oignon, feves, palmiers datiers, citroniers, et abricotiers. Les abricotiers sont la specialite du village et c'est particulierment beau au printemps quand ils sont en fleur.

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

🚌 Transfert vers un wadi de piemont (0 heure 40 - 50 Km)

✓ **Balade dans une vallee de piemont (2 heures )**

➤ *Piemont*

C'est une vallée de piémont typique d'Oman, qui creuse son lit dans les roches du plancher oceanique, que l'on nomme "ophiolites". Sur le chemin, nous trouvons plusieurs sources de magnésium qui y coulent et colorent certaines vasques en blanc. L'eau y coule toute année et nous trouvons quelques trous d'eau pour nous rafraichir.

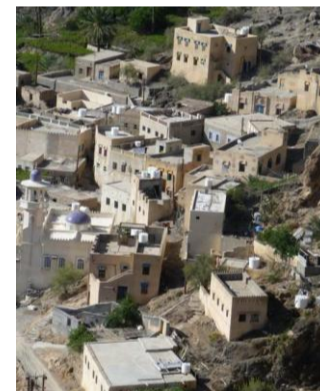
- Niveau 1\*
- Temps de marche : 1 a 2 heures



**Campement dans une vallee de piemont**

Beau cadre avec la riviere tout pres et les collines d'ophiolite au relief massif

**Tente individuelle**



**JOUR 2**

24/02/2025

Breakfast - Lunch - Dinner

🚌 Transfert vers Ar Rustaq (1 heure - 70 Km)

✓ **Balade dans le Wadi Sahtan (2 heures )**

➤ *Wadi Sahtan*

Nous faisons une balade sur un petit plateau, au coeur du cirque, au bout duquel se trouve un beau village et sa palmeraie. Les vues sur les falaises du cirque sont splendides, et en particulier sur la face nord du Jebel Shams

- Niveau 2 & 3\*
- Temps de marche : 1 a 1 heures
- Denivelee : +50m/-50m

🚌 Transfert vers un village de montagne dans le Wadi Bani Awf (1 heure - 35 Km)

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

➤ *Wadi Bani Awf*

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 apres de grosses pluies.

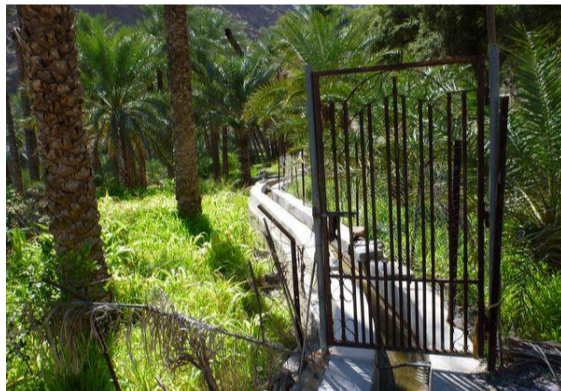
- Niveau 2\*
- Temps de marche : 1 a 2 heures
- Denivelee : +50m/-350m

🏠 **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**

25/02/2025

Breakfast - Lunch - Dinner

🚌 Transfert vers Wadi Bani Kharus (2 heures - 65 Km)

✓ **Randonnée dans le Wadi Bani Kharus a travers villages, palmeraies et montagnes (4 heures )**

🏠 Wadi Bani Kharus

Nous marchons dans le wadi et sur les terrasses luxuriantes de la palmeraie. Le chemin continue ensuite le long de la vallee, passe un petit col et redescend sur sur une palmeraie accessible uniquement a pied : les habitants du village de depart y viennent regulierement pour s'occuper des jardins ; l'entrée dans cette palmeraie est desormais privée, et nous nous arretons donc avant, au bord de l'eau pour pique-niquer et rentrons par le meme chemin.

- Niveau 2\*
- Temps de marche : 2 a 4 heures
- Denivelee : +300m/-300m

🚌 Transfert vers Balad Sit (2 heures 30 - 70 Km)

✓ **Balade dans l'oasis de Balad Sit (2 heures )**

🏠 Wadi Bani Awf

D'abord, nous passons par une petite gorge. Le cheminement est très agréable et fait forte impression. Au débouche 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
- Denivelee : +50m/-50m

🏠🏠🏠 **Chambre d'hotes de montagne**

Chambres d'hotes simples mais agreable dans un site grandiose

**Standard Room**

*petit-dejeuner & diner pris a l'hebergement*



**JOUR 4**

26/02/2025

Breakfast - Lunch - Dinner

🚌 Transfert vers Sharaf Al Alamain (1 heure - 15 Km)

Cette piste nous fait gravir 1000 m en l'espace d'une dizaine de kilometre. Elle nous offre des vues splendides sur la vallee.

✓ **Petite balade sur les cretes (3 heures )**

➤ *Wadi Bani Awf*

Nous nous promenons sur les cretes d'ou les vues sur le Wadi Bani awf sont superbes. Nous voyons aussi le Wadi Sahtan, le sommet du Jebel Shams, le Jebel Kawr, et les villes d'Al Hamra et Bahla, et Nizwa au loin.

- Niveau 2\*
- Temps de marche : 2 a 3 heures
- Denivelee : +100m/-100m

🚌 Transfert vers Al Hamra (0 heure 45 - 30 Km)

✓ **Visite d'un musee vivant des savoir-faire traditionnels (1 heure 30)**

➤ *Al Hamra*

Nous entrons ici dans une maison omanaise traditionnelle, située au coeur de la vieille ville d'Al Hamra. Des femmes nous accueillent et nous montre comment elles font le café, le pain, la farine, et divers huiles et onguents fabriques a partir de plantes cueillies dans les montagnes.

🚌 Transfert vers Misfat Al Abreyeen (0 heure 12 - 10 Km)

✓ **Balade dans l'oasis de Misfat Al Abreyeen (2 heures )**

➤ *Misfat Al Abreyeen*

Un des plus beaux villages d'Oman qui dispose d'une très vaste palmeraie accrochée a flanc de canyon. Nous nous baladons dans celle-ci, a l'ombre des palmiers, papayers, et autres bananiers.

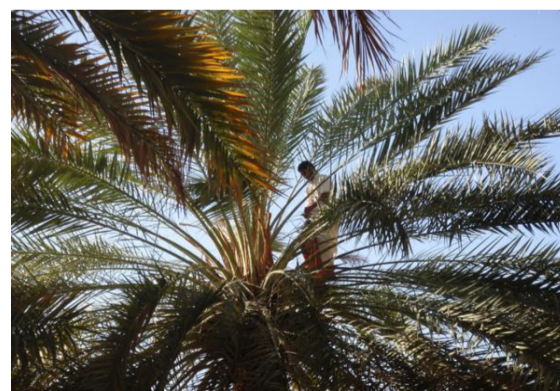
- Niveau 1\*
- Temps de marche : 1 a 2 heures
- Denivelee : +100m/-100m

🏠🏠🏠 **Chambres d'hotels 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 a peu vide de ses habitant qui ont construit des maisons modernes a cote, et les vieilles maisons sont desormais renovees, surtout pour un usage touristiques. L'hebergement etant situe a quelques minutes de marche (en pente) du parking, il est preferable de prevoir 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'ammener de l'alcool dans le village ; nous vous remercions de respecter ces regles!

**Standard Room**

*petit-dejeuner & diner pris a l'hebergement*



**JOUR 5**

27/02/2025

Breakfast - Lunch - Dinner

🚌 Transfert vers Al Khitaym (massif du Jebel Shams) (1 heure 12 - 50 Km)

✓ **Randonnée en balcon le long du Grand Canyon (4 heures)**

👉 *Jebel Shams*

Cette itinéraire nous emmène a la découverte d'un village troglodyte abandonné depuis les années 90, situé a flanc de falaise a environ 1800m d'altitude, sur un emplacement improbable. Le chemin qui nous y mène nous offre des vues spectaculaires sur le Grand Canyon. Nous pouvons également voir le Jebel Shams, sommet le plus haut du pays (3000m). C'est une randonnée facile et gratifiante.

- Niveau 2\*
- Temps de marche : 2 a 3 heures
- Denivellee : +250m/-250m

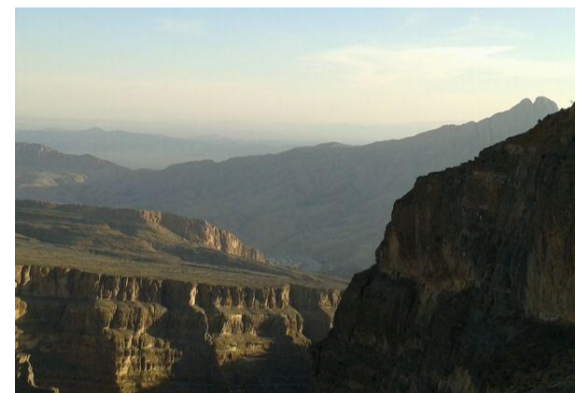
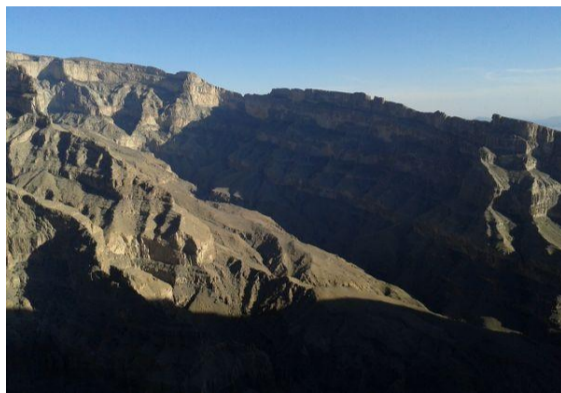
🚌 Transfert vers le plateau du Jebel Shams (0 heure 20 - 12 Km)



**Campement dans le massif du Jebel Shams**

a 1800m d'altitude

*Tente individuelle*



**JOUR 6**

28/02/2025

Breakfast - Lunch - Dinner

🚌 Transfert vers un wadi versant ouest du Jebel Shams (2 heures - 100 Km)

✓ **Balade et Baignade dans un wadi (2 heures )**

📍 *Jebel Shams*

Ici, la rivière coule toute l'année. Nous n'avons que l'embaras du choix pour nous baigner : les premières vasques sont a 10 minutes de marche tandis que la dernière (avec sa cascade qui ruisselle sur la mousse) se trouve a 30 minutes.

- Niveau 1\*
- Temps de marche : 1 a 2 heures

🚌 Transfert vers les tombes de bat (0 heure 30 - 25 Km)

✓ **Visite des Tombes d'Al Ayn (0 heure 30)**

📍 *Jebel Shams*

Nous nous arrêtons observer les tombes : des tumulus datant du 3eme millenaire avant Jesus Christ. Elles sont au pied du Jebel Misht, une montagne au profil impressionnant dotée de falaises de plus de 1000 m.

🚌 Transfert vers Nizwa (1 heure 30 - 100 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 7**

01/03/2025

Breakfast - Lunch - Dinner

🚌 Transfert vers Nizwa (1 heure - 60 Km)

✓ **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.

📍 Nizwa

🚌 Transfert vers notre campement entre collines rocheuses et langues de sable (3 heures - 250 Km)


🏠🏠🏠 **Campement au milieu de collines rocheuses**  
*Tente individuelle*



**JOUR 8**

02/03/2025

Breakfast - Lunch - Dinner

 Transfert vers Wadi Bani Khalid (0 heure 30 - 30 Km)

✓ **Randonnee vers des cascades et baignade (3 heures )**

La partie basse de cette vallée forme un canyon très sauvage. Nous partons d'une oasis dans la vallée et traversons sa palmeraie en direction du canyon. Nous crapahutons ensuite dans le canyon entre les blocs (le parcours n'est pas spécialement facile, mais ne dure pas très longtemps) pour arriver à une vasque somptueuse avec une chute d'eau et la possibilité de sauter de 10 m. Selon les pluies et les crues qui changent le cours de la rivière, il se peut que nous devions marcher dans l'eau, voire nager pour atteindre les cascades.

➤ *Wadi Bani Khalid*

- **Niveau 2\***

- **Temps de marche : 1 à 2 heures**

 Transfert vers une oasis du Hajar Oriental (2 heures 30 - 50 Km)



**Campement sur le plateau**

Nous campons à une altitude d'environ 1000m.

**Tente individuelle**



**JOUR 9**

03/03/2025

Breakfast - Lunch - Dinner

🏠 Plateau du Hajar Oriental

✓ **Balade dans une oasis de montagne (3 heures )**

Depuis la fin de la piste, nous prenons un bon chemin qui nous amène au village, situé dans un site grandiose : domine par des falaises et à l'entrée d'un canyon aux dimensions gigantesques. C'est un lieu reculé et magnifique. Nous pouvons éventuellement nous baigner dans une des premières vasques du canyon.

- Niveau 1\*
- Temps de marche : 1 à 2 heures
- Denivellation : +100m/-100m

🚌 Transfert vers une oasis de montagne dans le Hajar Oriental (2 heures - 70 Km)

🏠 Plateau du Hajar Oriental

✓ **Balade dans une oasis de montagne (3 heures )**

Nous devouons à pied sur les falaises ce magnifique village reculé (la piste d'accès ne date que de 2013) et sa palmeraie luxuriante situés dans un site grandiose.

- Niveau 2\*
- Temps de marche : 1 à 2 heures
- Denivellation : +100m/-100m

🚌 Transfert vers les hauteurs du Hajar Oriental (1 heure - 20 Km)



**Campement sur le Plateau**

Nous campons sur le plateau qui domine la mer d'Oman à 1000m d'altitude

*Tente individuelle*



**JOUR 10**

04/03/2025

Breakfast - Lunch - Dinner

🚌 Transfert vers Tiwi (1 heure - 30 Km)

✓ **Randonnee et Baignade dans le Wadi Tiwi (4 heures )**

➤ Wadi Tiwi

Une superbe vallee, avec une belle riviere aux vasques d'eau turquoises, une immense palmeraie en terrasses tout du long, des villages, et des parois rocheuses impressionnantes! Nous remontons la vallee en voiture et faisons une petite randonnee dans le fond de la vallee pour aller nous baigner.

- Niveau 2\*
- Temps de marche : 2 a 3 heures
- Denivelee : +100m/-100m

🚌 Transfert vers Wadi Tiwi (0 heure 15 - 5 Km)

✓ **Balade vers une cascade (1 heure )**

➤ Wadi Tiwi

Tres bel endroit. Depuis le village, nous descendons sur de bons mais raides escaliers a travers la palmeraie pour atteindre un petit canyon en contre-bas. Une belle cascade coule dans une vasque ou l'on peut se baigner (avec pudeur).

- Niveau 1\*
- Temps de marche : 0 a 1 heures
- Denivelee : +100m/-100m



**Campement dans la palmeraie**

Tres bel endroit. Un ami nous loue sa palmeraie dans le wadi pour y passer la nuit : 2 plateformes pour poser le camp, un falaj (canal d'irrigation), et des sanitaires. Les alentours sont superbes ; s'y promener en fin de journee est tres agreable : sauvage, calme, superbes vues, et beaucoup d'oiseaux...

**Tente individuelle**



**JOUR 11**

05/03/2025

Breakfast - Lunch - Dinner

 Transfert vers Wadi Al Arbeyeen (1 heure - 80 Km)

✓ **Balade et baignade dans le Wadi Al Hail (4 heures )**

Nous remontons le wadi en marchant sur le falaj, les blocs et parfois dans l'eau. Nous traversons également quelques vasques a la nage. Rapidement la vallee se resserre et nous arrivons a de superbes longues vasques. Nous profitons de ce lieu sauvage et de la baignade rafraichissante. Pour ceux qui le veulent, nous pouvons aussi remonter le canyon un peu plus...

➤ *Wadi Al Arbeyeen*

Attention : certains passages peuvent necessiter de marcher dans l'eau ; vos chaussures et vos pantalons pourront etre mouilles.

- Niveau 2\*

- Temps de marche : 2 a 3 heures

 Transfert vers notre campement (0 heure 30 - 30 Km)


**Campement au pied des montagne**

Nous posons notre campement sur un petit plateau au pied de belles montagnes, avec un une vue panoramique

**Tente individuelle**



**JOUR 12**


06/03/2025

Breakfast - Lunch -

 Transfert vers Bandar Khayran (2 heures - 120 Km)

✓ **Journee a la plage : balade, baignade, et snorkeling (6 heures )**

La baie de Bandar Khiran est tres decoupee et abrite de nombreuses criques. Nous partons d'un parking situe legerement en altitude, d'ou les vues sur la baie sont splendides. Nous descendons sur un sentier facile vers une petite plage de sable blanc, ou nous passerons le reste de la journee. Au programme : baignade, snorkeling (fonds marins superbes, avec de nombreux poissons multicolores, de beaux coraux, et parfois meme des tortues), pique-nique (si possible, nous essayons de faire du poisson grille), et eventuellement une balade vers d'autres criques. Nous rentrons par le meme chemin qu'a l'aller.

 Bandar Khayran

- Niveau 2 & 3\*

- Temps de marche : 0 a 1 heures

- Denivelee : +50m/-50m

 Transfert vers Matrah (0 heure 45 - 50 Km)


**📌 Niveau de difficulté Randonnée & Balade**

<b>Niveau 1</b>	Aucune difficulté. Balade facile et courte accessible à toute personne marchant occasionnellement
<b>Niveau 2</b>	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
<b>Niveau 3</b>	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
<b>Niveau 4</b>	Randonnées avec une dénivelée de 800 à 1100 mètres accessibles aux personnes pratiquant la randonnée sportive en montagne
<b>Niveau 5</b>	Randonnées longues avec une dénivelée supérieure à 1000 mètres et pouvant inclure quelques passages nécessitant les mains