

## TREK AU SOMMET DU JEBEL SHAMS ET WADIS DU HAJAR ORIENTAL

09/03/2025 - 15/03/2025

Un trek de 3-4 jours dans le massif du Hajar Occidental, du Wadi Bani Awf au Jebel Shams, le sommet du pays. Un peu de route vers l'est et une nuit dans le desert. Puis 2 randonnees aquatiques dans de splendides wadis du Hajar Oriental...



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

**Duree** 7 Jour

**DEPART** 09/03/2025 @ 08:00 AM  
We can pick up you from your hotel anywhere in Muscat (pick-up time between 8 and 8:30 AM, depending the location)

**FIN** 15/03/2025 @ 06:00 PM  
We can drop you to your hotel anywhere in Muscat

 2 Nuits en hebergements (hotel, chambres d'hotes, lodge, etc...)

 -1 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.

**F B F** 2 Nuits en bivouac a la belle etoile, avec un equipement minimum, sans assistance de vehicules

 1 Nuits chez l'habitant, avec des conditions de confort parfois rustiques

**Prix par personne** 720 OMR (1885 USD)

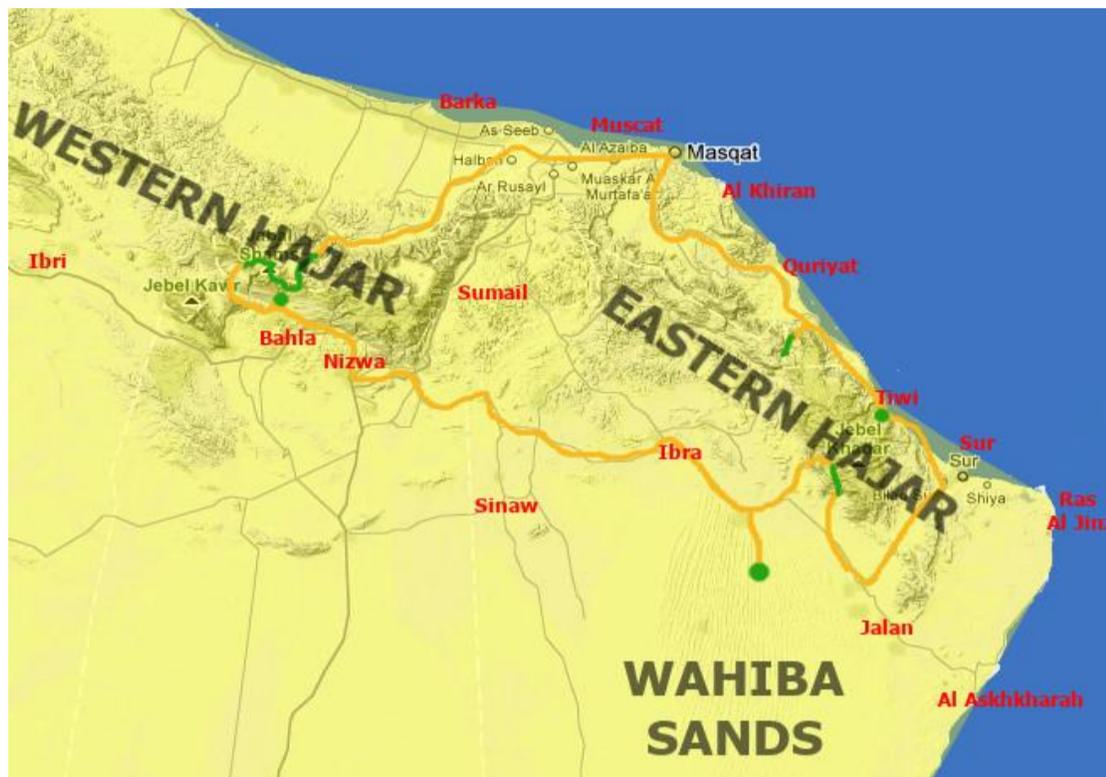
**GROUPE DE** 3 A 5

**Circuit guide en** English

**Guide**

**Itineraire**

Wadi Bani Awf - Jebel Shams - Misfat Al Abreyeen - Desert du Wahiba - Wadi Bani Khalid - Wadi Al Arbeyeen

**Note sur le transport des bagages**

Nous sommes accompagnés de véhicules ; les bagages sont donc transportés dans les véhicules. La plupart du temps, vous n'avez à porter durant les randonnées, que vos affaires de la journée.

**EXCEPTION :** Ce séjour comprend plusieurs jours consécutifs de randonnée (jours 2, 3, 4) lors desquels nous ne retrouvons pas les véhicules (et n'avons donc pas accès aux bagages principaux) le soir.

Durant ces journées, vous devez porter vous-même vos affaires personnelles dont vous avez besoin pour la journée et la nuit, votre eau, et une part du pique-nique.

Nous pouvons stocker vos bagages durant ces journées ; il n'y a aucun problème de sécurité.

Les nuits 2, 3 nous bivouaquons à LA BELLE ÉTOILE et il vous faudra donc aussi porter votre matelas et votre sac de couchage.

**JOUR 1**

09/03/2025

- Lunch - Dinner

🚌 Transfert vers Bimah (Wadi Bani Awf) (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 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'entrée 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\*

🚌 Transfert vers Bimah (Wadi Bani Awf) (0 heure 15 - 5 Km)

✓ **Courte randonnee vers un petit village de montagne (2 heures )**

Nous remontons d'abord le fonds de la vallée, puis un bon chemin nous permet de monter jusqu'au village.

➤ Wadi Bani Awf

- Niveau 2\*

- Temps de marche : 1 a 1 heures

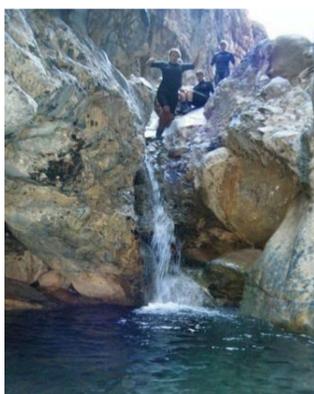
- Denivelee : +200m/-0m



**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 2**

10/03/2025

Breakfast - Lunch - Dinner

**Journee sans assistance de vehicule**  
**Nous laissons le(s) vehicule(s) le matin au depart de la randonnee**  
**Nous n'avons pas acces aux bagages principaux le soir**

✓ **Randonnee vers les cretes (8 heures )**

➤ *Wadi Bani Awf*

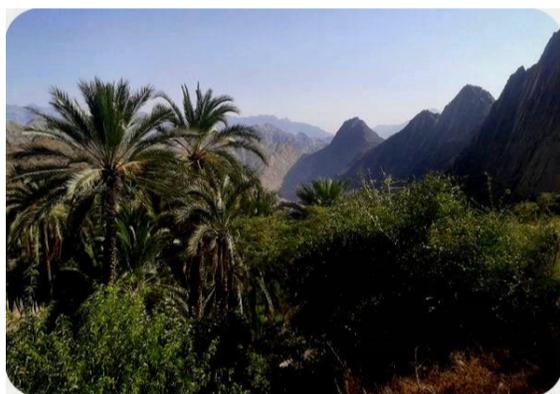
Nous partons du village suivons la piste un court moment puis trouvons le vieux chemin tres pentu qui mene au col. Le chemin n'est pas toujours facile, parfois hors sentier, et parfois sur un bon sentier avec des escaliers. Au col, nous avons des vues allant du Jebel Shams au Jebel Akhdar cote sud, et du Wadi Sahtan au Wadi Mistal cote nord. Puis nous longeons les cretes jusqu'a u autre col.

- Niveau 5\*
- Temps de marche : 5 a 7 heures
- Denivelee : +1200m/-200m

**F B F Bivouac en altitude**

Nous bivouaquons a un col situe a 2200m d'altitude.

*A la belle etoile*



**JOUR 3**

11/03/2025

Breakfast - Lunch - Dinner

**Journee sans assistance de vehicule****Nous n'avons pas acces aux bagages principaux le soir**✓ **Randonnee vers le sommet du Jebel Shams (9 heures )**

Nous continuons notre cheminement le long de la crete principale en direction du sommet. Apres quelques kilometres, nous trouvons la premiere paroi verticale equipee d'echelles (12 m), puis 2 kilometres plus loin, la seconde de juste 3m. Nous arrivons ensuite rapidement au sommet. Nous redescendons enfin a un col ou nous passerons la nuit.

➤ *Jebel Shams*

- Niveau 5\*
- Temps de marche : 6 a 8 heures
- Denivelee : +1200m/-500m

**F B F Bivouac a un col a 2800m**

Superbe lieu de bivouac avec une vue sur le Wadi Sahtan et toute la chaine jusqu'au Jebel Akhdar.

*A la belle etoile*

**JOUR 4**

12/03/2025

Breakfast - Lunch - Dinner

**Journee sans assistance de vehicule****Nous retrouvons le(s) vehicule(s) a la fin de la randonnee**✓ **Descente le long du Grand Canyon (5 heures )**🏠 *Jebel Shams*

Depuis notre bivouac, nous laissons les vues splendides sur le versant nord pour descendre versant sud et decouvrir tout le long du chemin, des vues non moins grandioses sur le Grand Canyon et, par temps clair, au loin, sur le Jebel Misht et le Jebel Kawr.

- Niveau 3\*
- Temps de marche : 3 a 4 heures
- Denivelee : +0m/-1000m

🚌 Transfert vers Misfat Al Abreyeen (1 heure 20 - 60 Km)

🏠🏠🏠 **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 habitants qui ont construit des maisons modernes a cote, et les vieilles maisons sont desormais renovees, surtout pour un usage touristique. 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**

13/03/2025

Breakfast - Lunch - Dinner

✓ **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

🚌 Transfert vers notre campement dans le desert du Wahiba (3 heures 30 - 280 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 ou 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 desert du Wahiba**

*Tente individuelle*



**JOUR 6**

14/03/2025

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'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.

 *Wadi Bani Khalid*

- Niveau 1\*

- Temps de marche : 3 à 5 heures

 Transfert vers Tiwi (1 heure 45 - 150 Km)

 **Guesthouse en bord de mer à Tiwi**
**Standard Room***petit-déjeuner pris à l'hébergement*

**JOUR 7**

15/03/2025

Breakfast - Lunch -

 Transfert vers Wadi Al Arbeyeen (1 heure - 80 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 (2 heures - 180 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