

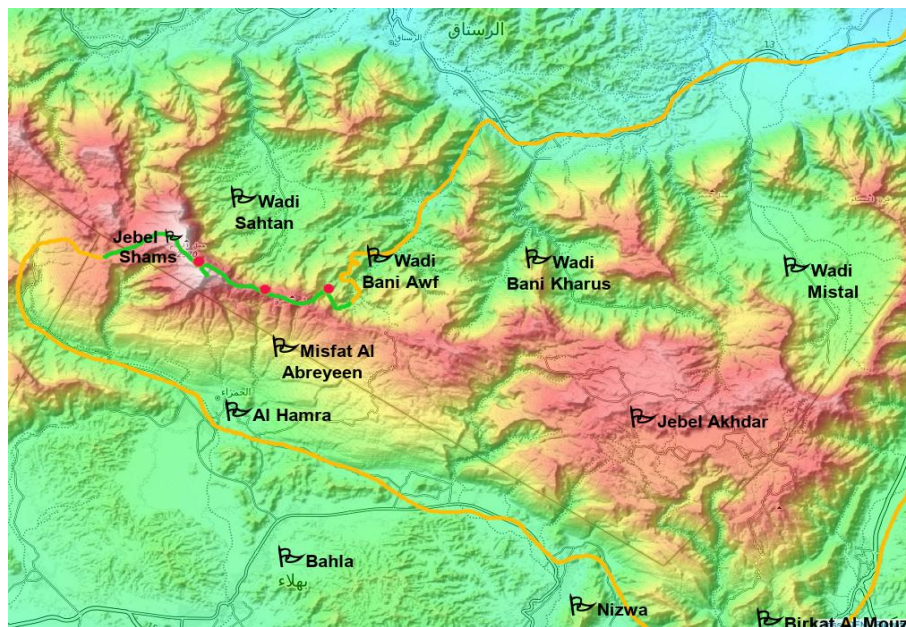
TREKKING - DU WADI BANI AWF AU SOMMET DU JEBEL SHAMS

20/12/2025 - 23/12/2025

Un superbe trek pour faire l'ascension du Jebel Shams depuis le Wadi Bani Awf, versant nord, le long de la crête principale surplombant le Wadi Sahtan, puis une descente versant sud le long du Grand Canyon. Itinéraire engagé et confort minimaliste.



Niveau 5	Circuits pouvant contenir des randonnées sportives avec plus de 1200m de dénivelée positive, de la via-ferrata, du canyoning, ou des parcours aventures
Durée	4 Jour
DEPART	20/12/2025 @ 08:00 AM We can pick up directly from your hotel between 7 and 8 AM
FIN	23/12/2025 @ 06:00 PM We can drop you anywhere in Muscat (hotel, airport, private house...)
F B F 	2 Nuits en bivouac à la belle étoile, avec un équipement minimum, sans assistance de véhicules Cliquez ici pour plus d'informations sur les bivouacs 1 Nuits chez l'habitant, avec des conditions de confort parfois rustiques
Prix par personne	400 OMR (1047 USD)
GROUPE DE	3 A 6
Circuit guide en	English
Guide	

Itineraire Wadi Bani Awf - Jebel Shams

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

20/12/2025

- 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 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.

[📍 Wadi Bani Awf](#)

- Niveau 2*

- Denivellation : +0m/-150m | Distance parcourue ~3km

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

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

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

[📍 Wadi Bani Awf](#)

- Niveau 2*

- Temps de marche : 1 à 1 heures

- Denivellation : +200m/-0m



Nuit chez l'habitant

Nous dormons chez un ami dans un beau village de montagne qui n'est désormais plus habité à plein temps. Nous avons 3 chambres dans lesquelles nous pouvons dormir, et une salle de bains récemment construite. Nous pouvons aussi dormir dehors à la belle étoile...

Dormitory room

petit-déjeuner & dîner pris à l'hébergement



JOUR 2

21/12/2025

Breakfast - Lunch - Dinner

Journee sans assistance de vehicule**Nous laissons le(s) vehicule(s) le matin au depart de la randonnée****Nous n'avons pas acces aux bagages principaux le soir**✓ **Randonnee vers les cretes (8 heures)**

Nous partons du village suivons la piste un court moment puis trouvons le vieux chemin tres pentu qui mene 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 un autre col. Enfin, nous basculons versant nord pour longer une vire qui surplombe le Wadi Sahtan a 2000m d'altitude.

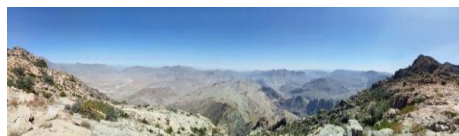
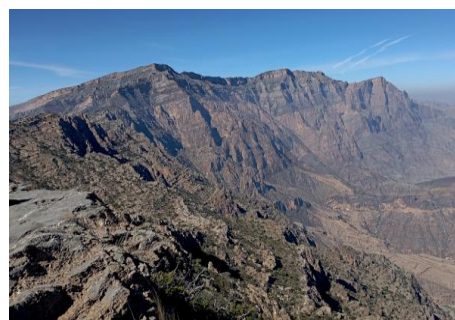
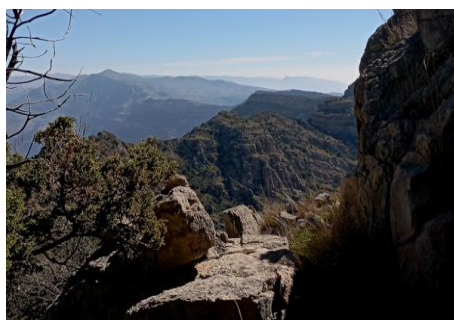
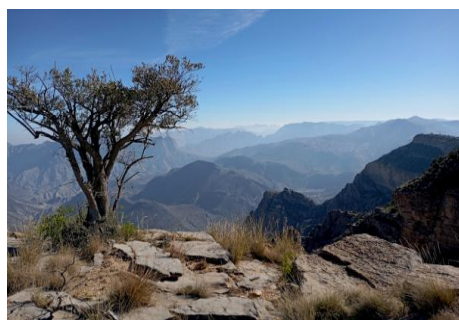
- Niveau 5*

- Temps de marche : 5 a 7 heures

- Denivelee : +1200m/-400m | Distance parcourue ~7km

[Wadi Bani Awf](#)**F B F Bivouac sur une vire dominant le Wadi Sahtan**

Nous bivouaquons sur une vire qui domine le cirque du Wadi Sahtan, a une altitude de 2000m. Cette vire est une ligne de sources ; nous trouverons donc de l'eau non loin de notre bivouac (prevoyez des micropurs).

A la belle etoile

JOUR 3

22/12/2025

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 reprenons notre cheminement vers le sommet et laissons la vire dominant le Wadi Sahtan pour retrouver la crete principale. Nous redescendons legerement versant sud puis remontons vers une source. Puis nous trouvons la premiere paroi verticale equipee d'echelles (12 m). Nous continuons notre ascension. Lorsque nous arrivons en-dessous du sommet, nous prenons une vire versant nord ; une seconde echelle seconde de juste 2m nous permet d'accéder a la crete sommitale. Il nous reste encore 1km et 150m de denivelee pour acceder au sommet. Si nous avons le temps, nous pouvons y aller en fin d'apres-midi ; sinon nous le ferons le lendemain matin.

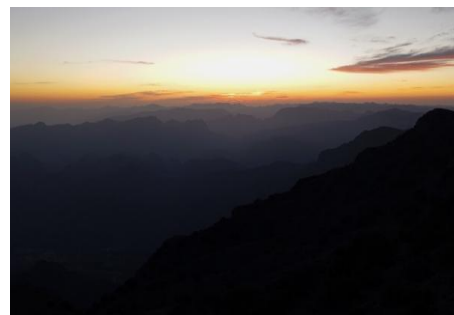
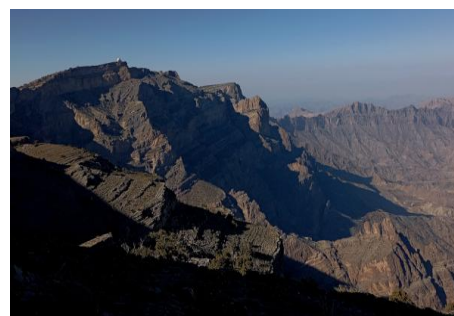
- Niveau 5*

- Temps de marche : 6 a 8 heures

- Denivelee : +1200m/-300m | Distance parcourue ~10km

[Jebel Shams](#)**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

23/12/2025

Breakfast - Lunch - Dinner

Journée sans assistance de véhicule

Nous retrouvons le(s) véhicule(s) a la fin de la randonnée

✓ **Descente le long du Grand Canyon (7 heures)**

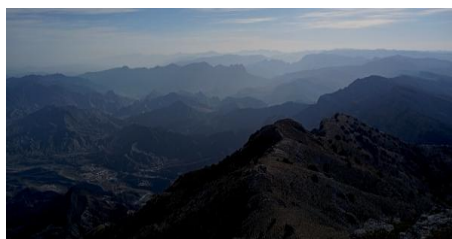
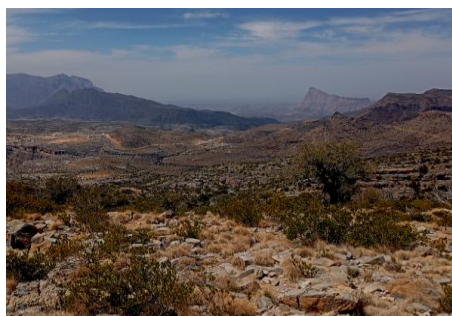
Depuis notre bivouac, nous montons au sommet. En redescendant, nous prenons nos sacs et entamons la dernière descente : nous suivons encore un peu la crête principale, avant de plonger versant sud le long du Grand Canyon. Les vues sur le canyon sont splendides. Par temps clair, au loin, on peut voir le Jebel Misht et le Jebel Kawr : un panorama grandiose...

[Jebel Shams](#)

- Niveau 4*

- Temps de marche : 5 a 6 heures

- Denivellation : +300m/-1300m | Distance parcourue ~13km

 Transfert vers Matrah (3 heures 30 - 300 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 dénivellation sur un terrain ne présentant pas de grosse difficulté. Accessible à toute personne pratiquant la marche de façon régulière
Niveau 3	Randonnées avec une dénivellation de 300 à 800 mètres. Accessible à toute personne pratiquant régulièrement la marche en montagne. Les randonnées avec une dénivellation inférieure et classées Niveau 3 présentent des difficultés de terrain
Niveau 4	Randonnées avec une dénivellation de 800 à 1100 mètres accessibles aux personnes pratiquant la randonnée sportive en montagne
Niveau 5	Randonnées longues avec une dénivellation 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