



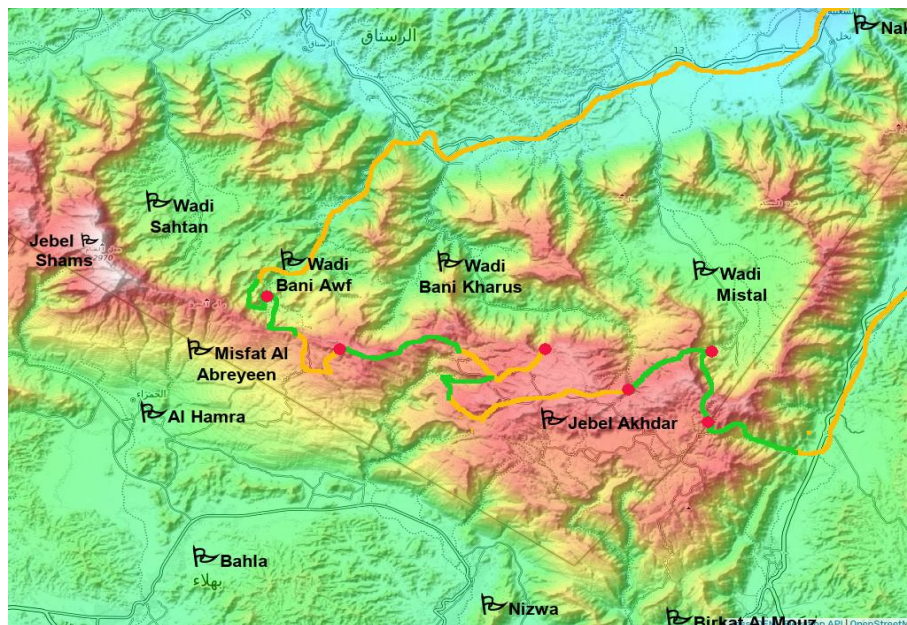
RANDONNEES A TRAVERS LE HAJAR OCCIDENTAL

02/03/2026 - 08/03/2026

7 des plus belles randonnees dans le massif montagneux du Hajar Ocidental a travers villages, vallees, oasis, cretes rocheuses, et hameaux de bergers. 4 randonnees entrecoupees de courts transferts, et 3 en itinérance sans transfert.



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	02/03/2026 @ 08:00 AM We can pick up you from your hotel anywhere in Muscat
FIN	08/03/2026 @ 06:00 PM We can drop you to your hotel anywhere in Muscat or to Airport
	3 Nuits en hebergements (hotel, chambres d'hotes, lodge, etc...)
	3 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. Cliquez ici pour plus d'informations sur le camping sauvage
Prix par personne	650 OMR (1702 USD) **
GROUPE DE	3 A 7 **
** SUPPLÉMENT PETIT GROUPE	Nous pouvons confirmer le départ avec 2 participants si vous accepter de régler un supplément de 210 OMR (550USD) par personne. Si nous atteignons finalement au moins 3 participants, évidemment le supplément ne s'applique pas et le prix reste de 650 OMR (249 USD) par personne.
Circuit guide en	English
Guide	

Itineraire Wadi Bani Awf - Jebel Akhdar - Wadi Mistal

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 5, 6) 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.

La nuit 5 nous sommes en hébergement confortable : les draps, couvertures, et serviettes de toilette sont fournis

JOUR 1

02/03/2026

- 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!

✓ **Randonnée a travers villages et montagnes du Wadi Bani Awf (5 heures)**

Nous remontons un petit vallon d'abord dans le lit de la rivière avec beaucoup d'arbres et d'oiseaux. Nous trouvons ensuite un bon chemin qui grimpe dans la montagne et nous amène à un premier village. Après une halte sous les palmiers ou dans le village, nous traversons les jardins et nous dirigeons vers un col. Arrivés à celui-ci, nous découvrons 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'à la route principale de la vallée

[Wadi Bani Awf](#)

- Niveau 3*

- Temps de marche : 4 à 5 heures

- Denivellation : +600m/-450m | Distance parcourue ~8km



Chambre d'hotes de montagne

Chambres d'hotes simples mais agréables dans un site grandiose

Private Room

petit-déjeuner & dîner pris à l'hébergement



JOUR 2

03/03/2026

Breakfast - Lunch - Dinner


✓ Randonnée vers les cretes et le col de Sharaf Al Alamain (7 heures)

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

- Niveau 4*

- Temps de marche : 4 a 6 heures

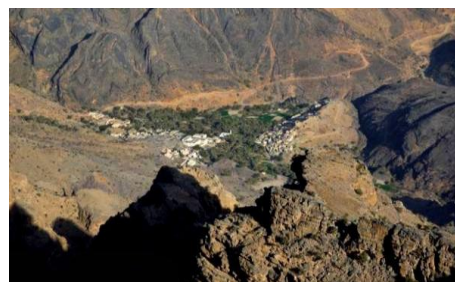
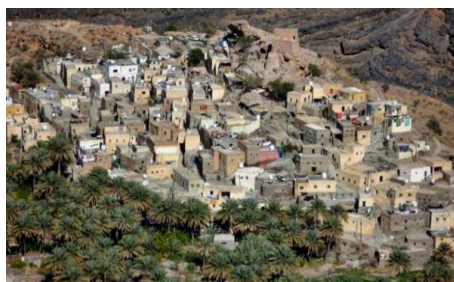
- Denivelee : +1200m/-200m / Distance parcourue ~8km

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


Campement en montagne

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

Tente individuelle



JOUR 3

04/03/2026

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 genévriers et oliviers geants. Nous montons enfin a un col duquel on aperçoit un village encore lointain auquel nous devons arriver.

- Niveau 3*

- Temps de marche : 5 a 7 heures

- Denivelee : +700m/-400m



Transfert vers un plateau couvert de genévriers (0 heure 30 - 20 Km)

**Campement en altitude**


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

Tente individuelle

JOUR 4

05/03/2026

Breakfast - Lunch - Dinner

 Transfert vers un village d'altitude sur le Jebel Akhdar (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.

[Jebel Akhdar](#)

- Niveau 3*

- Temps de marche : 4 a 5 heures

- Denivelee : +550m/-800m | Distance parcourue ~9km

 Transfert vers un hameau troglodyte d'altitude dans le Jebel Akhdar (0 heure 45 - 20 Km)


Chambre d'hotes de montagne

Nuit dans une belle maison d'hotes renovee avec gout dans un ancien village troglodyte. Le village est construit sous un surplomb dans une falaise.

Standard Room

petit-dejeuner & diner pris a l'hebergement



JOUR 5

06/03/2026

Breakfast - Lunch - Dinner

Journée sans assistance de véhicule

Nous laissons le(s) véhicule(s) le matin au départ de la randonnée

Nous n'avons pas accès aux bagages principaux le soir

✓ Randonnée vers le Wadi Mistal (7 heures)

Une très belle randonnée, pas trop difficile, à l'exception d'un passage très raide en descente, qui nous emmène du plateau à une vallée en forme de cirque. Nous partons d'un village situé à 2200m d'altitude où s'épanouissent particulièrement bien grenadiers et noyers, et empruntons un chemin à flanc de montagne nous offrant de belles vues sur plusieurs vallées du versant nord du Hajar Occidental. Nous atteignons finalement un col où nous découvrons le grand cirque au fond duquel se trouve notre point d'arrivée : un autre village, plus bas, à 1400m, où poussent les abricots et les pêches.

- Niveau 4*

- Temps de marche : 5 à 6 heures

- Dénivelée : +500m/-900m | Distance parcourue ~10km

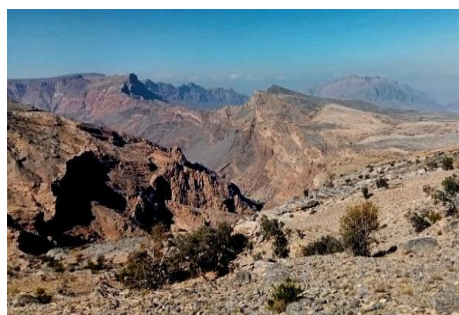
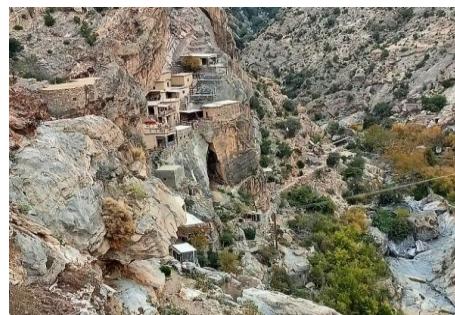
[Jebel Akhdar](#)

Guesthouse dans un village de montagne

Une belle guesthouse à l'entrée du village, avec une vue magnifique sur la vallée

Standard Room

petit-déjeuner & dîner pris à l'hébergement



JOUR 6

07/03/2026

Breakfast - Lunch - Dinner

Journée sans assistance de véhicule

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

✓ Montée vers le Jebel Akhdar (6 heures)

Nous partons d'un village situé à 1400m d'altitude. Nous montons d'abord à travers les terrasses plantées d'abricotiers, de grenadiers, et de citronniers. Nous longeons ensuite le falaj canal d'irrigation, puis nous entamons la montée raide vers le col. De là nous avons les dernières vues sur le cirque d'où nous venons. Après le col, un parcours agréable sur un terrain plus vallonné typique du Jebel Akhdar nous emmène à un village d'altitude.

[Wadi Mistal](#)

- Niveau 4*

- Temps de marche : 4 à 6 heures

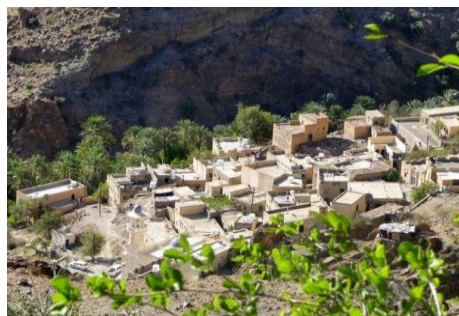
- Denivellation : +850m/-450m | Distance parcourue ~8km



Campement en montagne

nous installons notre campement non loin d'un village, à une altitude de 1900m.

Tente individuelle



JOUR 7

08/03/2026

Breakfast - Lunch -

✓ **Descente du Jebel akhdar (6 heures)**

Une tres belle randonnee dans une vallee sauvage et peu frequente du Jebel Akhdar. Nous descendons du plateau pour rejoindre la Trouee de Samail. La descente principale offre des vues splendides et la derniere partie dans le wadi avec les vasques d'eau, les palmiers sauvages, et l'ancien falaj est tres plaisante

- Niveau 3*

- Temps de marche : 4 a 6 heures

- Denivelee : +1200m/-50m | Distance parcourue ~9km

 Transfert vers Matrah (1 heure 15 - 120 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