

TRAVERSEE DU HAJAR ORIENTAL

15/03/2026 - 20/03/2026

Un itinéraire original pour traverser le massif du Hajar Oriental du Wadi Tiwi au Wadi Bani Khalid a pied. Sur le plateau, une journée en voiture a la découverte d'oasis reculées. Et le premier et dernier jours, 2 splendides randonnées aquatiques!



Niveau 4 Circuits pouvant contenir des randonnées sportives (jusqu'à 1200m de dénivellation positive), des randonnées aquatiques et du canyoning facile.

Duree 6 Jour

DEPART 15/03/2026 @ 08:00 AM
We can pick up you directly from your hotel anywhere in Muscat

FIN 20/03/2026 @ 06:00 PM
We can drop you at your hotel anywhere in Muscat, at the airport, or in Nizwa

	1 Nuits en hébergements (hôtel, chambres d'hôtes, lodge, etc...)
	2 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. Cliquez ici pour plus d'informations sur le camping sauvage
	2 Nuits chez l'habitant, avec des conditions de confort parfois rustiques

Prix par personne 550 OMR (1440 USD) **

GROUPE DE 3 A 7 **

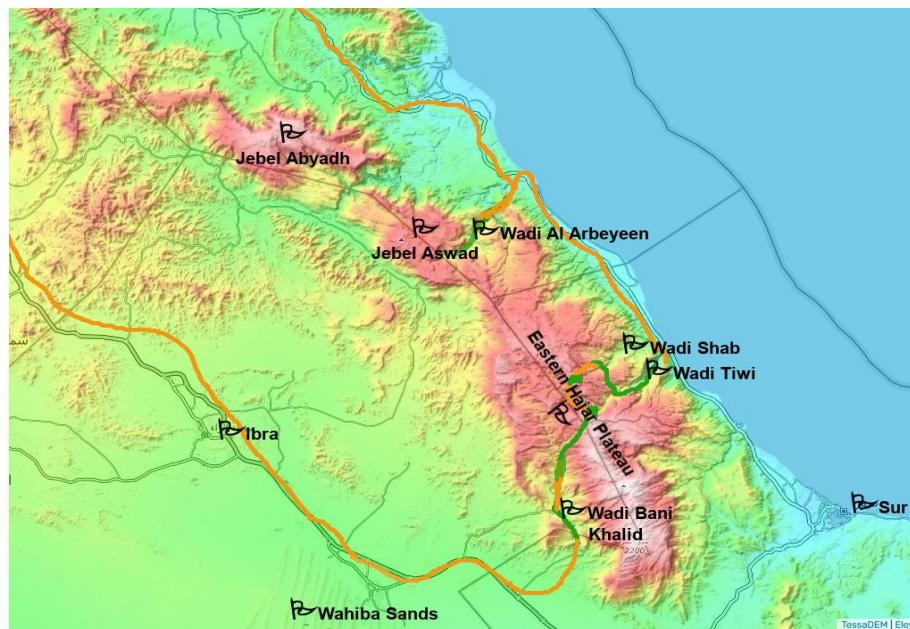
**** SUPPLÉMENT PETIT GROUPE** Nous pouvons confirmer le départ avec 2 participants si vous acceptez de régler un supplément de 210 OMR (550USD) par personne.
Si nous atteignons finalement au moins 3 participants, évidemment le supplément ne s'applique pas et le prix reste de 550 OMR (211 USD) par personne.

Circuit guide en English

Guide

Itineraire

Wadi Al Arbeyeen - Wadi Tiwi - Plateau du Hajar Oriental - Wadi Bani Khalid



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

15/03/2026

- Lunch - Dinner

 Transfert vers Wadi Al Arbeyeen (1 heure 30 - 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 nouveaux pour arriver à un cul de sac ou une grande cascade tombe dans une grande vasque. Nous rentrons par le même itinéraire.

- *Niveau 1**

- *Temps de marche : 4 à 6 heures*

 [Wadi Al Arbeyeen](#)

 **Campement au pied des montagnes**

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

Tente individuelle



JOUR 2

16/03/2026

Breakfast - Lunch - Dinner

➡️ Transfer to Tiwi (0 hour 30 - 60 Km)

[Wadi Tiwi](#)✓ **Randonnee dans le Wadi Tiwi (6 heures)**

Tres belle randonnee : nous remontons toute la vallee a pied ! Principalement dans des chemins ou des falais a travers la palmeraie, parfois dans les blocs en fond de vallee, et quelques courts passage sur la piste. Nous traversons plusieurs villages. Une fois arrives au dernier village, nous pouvons encore descendre nous baigner dans un superbe petit canyon et remonter par la palmeraie.

- **Niveau 3***- **Temps de marche : 4 a 5 heures**- **Denivelle : +300m/-50m | Distance parcourue ~6km**🔥🔥🔥 **Nuit chez l'habitant**

Nous dormons dans le majilis d'une maison : c'est la piece pour les invités ; nous dormons tous dans la même pièce et nous avons une douche et un wc pour nous. Le dîner et le petit déjeuner sont préparés par des gens du village. Passer la nuit dans un village est une chance, mais demande aussi un petit effort en terme de comportement (décente et humilité) vis-à-vis de la population.

Dormitory Room*petit-déjeuner & dîner pris à l'hébergement*

JOUR 3

17/03/2026

Breakfast - Lunch - Dinner

Plateau du Hajar
Oriental

✓ Randonnee vers une oasis du Hajar Oriental (7 heures)

Nous montons sur un chemin muletier pour atteindre le plateau en contournant les falaises au-dessus de nous. Les vues sur la vallee sont superbes. Arrives sur le plateau tres aride, nous continuons avec parfois de belles vues sur la mer. Nous atteignons finalement une autre vallee principale et descendons vers une etonnante oasis a flanc de montagne. Les vues sur ce grand canyon sont particulierement epoustouflantes.

- Niveau 4*

- Temps de marche : 5 a 6 heures

- Denivelle : +1000m/-500m | Distance parcourue ~11km

🔥🔥🔥 Nuit dans le village

Selon l'organisation de nos hotes, soit nous campons dans le majlis de la mosquee du village, soit dans une maison privee. Le village etant desormais peu peuple, les habitants acceptent de nous le louer pour passer la nuit. Le cadre est tres beau, au milieu des jardins, et nous avons des sanitaires. Si nos hotes sont presents lorsque nous venons, ils nous logent chez eux, dans une maison neuve mais au confort tres rustique, avec une vue imprenable sur la vallee. Une tenue et un comprtement decent sont necessaires...

Camping



JOUR 4

18/03/2026

Breakfast - Lunch - Dinner

☛ Plateau du Hajar
Oriental

✓ **Courte randonee pour rejoindre le village en fond de vallee (2 heures)**

Nous partons d'une oasis a flanc de montagne pour rejoindre une autre oasis, plus vaste, que nous voyons dans le fond de la vallee. Le chemin raide dans les barres rocheuses nous offre de magnifiques points de vue. Et l'arrivee dans est simplement sublime. C'est une des plus belles oasis du pays, bien que peu connue.

- *Niveau 2**

- *Temps de marche : 1 a 2 heures*

- *Denivelee : +0m/-200m / Distance parcourue ~2km*

🚌 Transfert vers une oasis du Hajar Oriental (2 heures 30 - 60 Km)

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

☛ Plateau du Hajar
Oriental

Depuis la fin de la piste, nous prenons un bon chemin qui nous ammene au village, situe dans un site grandiose : domine par des falaises et a l'entrée d'un canyon aux dimensions giganteques. C'est un lieu recule et magnifique. Nous pouvons eventuellement nous baigner dans une des premieres vasques du canyon.

- *Niveau 1**

- *Temps de marche : 1 a 2 heures*

- *Denivelee : +100m/-100m*

🏡🏡🏡🏡 **Campement sur le plateau**

Nous campons a une altitude d'environ 1000m.

Tente individuelle



JOUR 5

19/03/2026

Breakfast - Lunch - Dinner

Plateau du Hajar
Oriental

Transfer vers un hameau de bergers du Hajar Oriental (0 heure 30 - 10 Km)

✓ **Randonnee du Selma Plateau a Wadi Bani Khalid (9 heures)**

Nous partons du plateau aride et debutons notre descente vers le Wadi Bani Khalid. Les vues sont magnifiques mais la descente est longue. L'arrivee est aussi belle que surprenante : apres les cailloux, nous decouvrons une vallee verte! Evidemment, avant de retrouver les voitures, nous profitons d'un bain bien merite dans les belles vasques d'eau douce.

- Niveau 5*

- Temps de marche : 6 a 8 heures

- Denivelle : +300m/-1700m

Transfer vers Wadi Bani Khalid (0 heure 20 - 20 Km)

Guesthouse dans le Wadi Bani Khalid

Standard Room

petit-dejeuner & diner pris a l'hebergement



JOUR 6

20/03/2026

Breakfast - Lunch -

Wadi Bani Khalid

✓ 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 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.

- Niveau 1*

- Temps de marche : 3 à 5 heures

- Denivelle : +0m/-200m | Distance parcourue ~5km



Transfert vers Matrah (3 heures - 280 Km)



ⓘ Niveau de difficulte Randonnee & Balade

Niveau 1	Aucune difficulte. Balade facile et courte accessible a toute personne marchant occasionnellement
Niveau 2	Randonnee facile avec moins de 300 metres de denivelee sur un terrain ne presentant pas de grosse difficulte. Accessible a toute personne pratiquant la marche de facon reguliere
Niveau 3	Randonnees avec une denivelee de 300 a 800 metres. Accessible a toute personne pratiquant regulierement la marche en montagne. Les randonnes avec une denivelee inferieure et classees Niveau 3 presentent des difficultes de terrain
Niveau 4	Randonnees avec une denivelee de 800 a 1100 metres accessibles aux personnes pratiquant la randonnee sportive en montagne
Niveau 5	Randonnees longues avec une denivelee superieure a 1000 metres et pouvant inclure quelques passages necessitant les mains

 ⓘ Niveau de difficulte Canyoning et Randonnee Aquatique

Quel que soit le niveau, cette activite necessite de SAVOIR NAGER plus de 100m

Niveau 1	Randonnee aquatique ne necessitant ni saut ni rappel
Niveau 2	Descente de canyon facile de quelques heures impliquant des sauts de moins de 3 metres pouvant etre descendus en rappel par ceux qui ne veulent pas sauter
Niveau 3	Descente de canyon impliquant des sauts de quelques metres et des descentes en rappel pas ou peu techniques
Niveau 4	Descente de canyon de plus de 5 heures impliquant des sauts de plusieurs metres et des descentes de rappel techniques dans des cascades