

TREK - DU WADI BANI AWF AU SOMMET DU JEBEL SHAMS

08/11/2026 - 12/11/2026

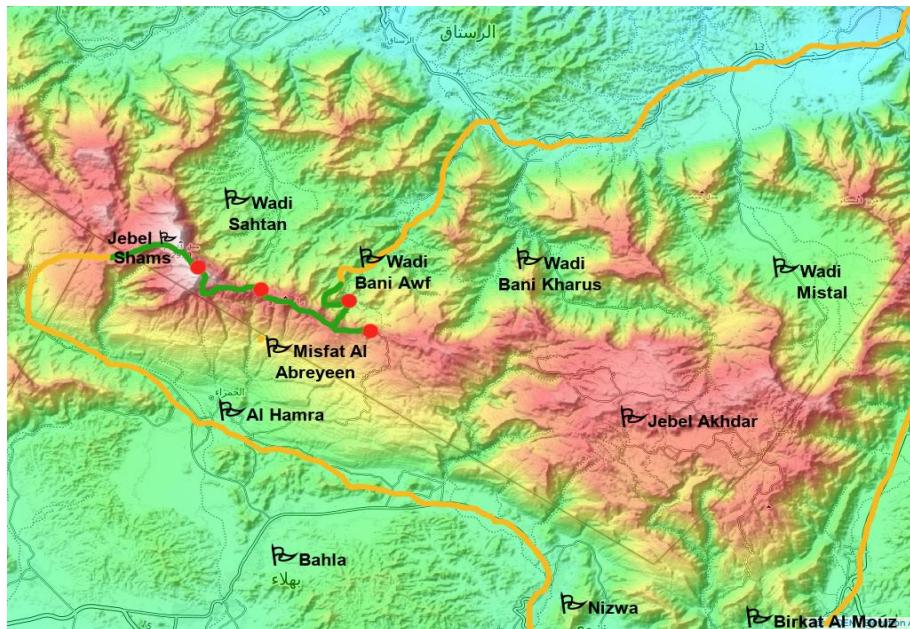
Traversee du Hajar Occidental du nord au Sud, en demarrant dans le majestueux Wadi Bani Awf pour faire l'ascension du Jebel Shams, sommet du pays, et redescendre versant sud le long du Grand Canyon.



Niveau 5	Circuits pouvant contenir des randonnees sportives avec plus de 1200m de denivelee positive, de la via-ferrata, du canyoning, ou des parcours aventures
Duree	5 Jour
DEPART	08/11/2026 @ 08:00 AM We can pick up you from your hotel anywhere in Muscat
FIN	12/11/2026 @ 06:00 PM We can drop you to your hotel anywhere in Muscat, in Nizwa, or at the airport
  	2 Nuits en hebergements (hotel, chambres d'hotes, lodge, etc...)
F B F	2 Nuits en bivouac a la belle etoile, avec un equipement minimum, sans assistance de vehicules Cliquez ici pour plus d'informations sur les bivouacs
Prix par personne	520 OMR (1361 USD) **
GROUPE DE	3 A 7 **
** SUPPLÉMENT	Nous pouvons confirmer le départ avec 2 participants si vous acceptez de régler un supplément de 210 OMR (550USD) par personne.
PETIT GROUPE	Si nous atteignons finalement au moins 3 participants, évidemment le supplément ne s'applique pas et le prix reste de 520 OMR (199 USD) par personne.
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 3, 4, 5) 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 partie du pique-nique.

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

Les nuits 3, 4 nous bivouaquons à LA BELLE ETOILE et il vous faudra donc aussi porter votre matelas et votre sac de couchage.

JOUR 1

08/11/2026

- 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 impressionante!

✓ **Randonnée à 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 ammena 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.

- Niveau 3*

- Temps de marche : 4 à 5 heures

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

[Wadi Bani Awf](#)

Chambre d'hôtes de montagne

Chambres d'hôtes simples mais agréable dans un site grandiose

Private Room

petit-déjeuner & dîner pris à l'hébergement



JOUR 2

09/11/2026

Breakfast - Lunch - Dinner

[Wadi Bani Awf](#)**✓ 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 à un grand village entouré 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. Arrivés au col, nous suivons la crête sur le versant sud, sur un terrain vallonné, avec des vues splendides de tous les côtés.

- Niveau 4*
- Temps de marche : 4 à 6 heures
- Dénivelée : +1200m/-200m | Distance parcourue ~8km

🏨 Hotel de montagne

Hotel situé à 2000m d'altitude, près d'un col

Deluxe Room

petit-déjeuner & dîner pris à l'hébergement



JOUR 3

10/11/2026

Breakfast - Lunch - Dinner

Journee sans assitance 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 sur les cretes (8 heures)**

Une superbe randonnee, surtout quand le temps est clair : nous longeons les cretes (avec, donc, une succession de montees et de descente) en direction du Jebel Shams. Cote sud, la vue s'estend de Nizwa, au loin, au Jebel Kawr. Cotes nord, nous pouvons aperevoir le Wadi Bani Kharrus, mais avons surtout des vues surplombantes dur le Wadi Bani Awf et le Wadi Sahtan. Selon le groupe, nous pouvons eventuellement rallonger cette etape pour raccourcir celle du lendemain.

- Niveau 4*

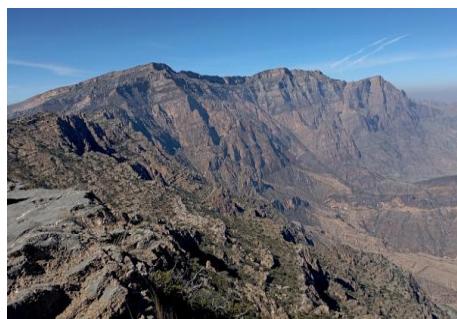
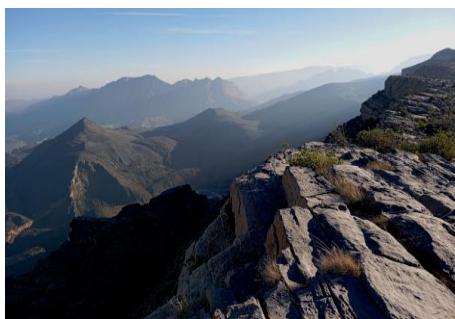
- Temps de marche : 4 a 6 heures

- Denivelle : +750m/-750m | Distance parcourue ~13km

[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 4

11/11/2026

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 equee 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 denivellee pour accéder 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

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 5

12/11/2026

Breakfast - Lunch -

Journee sans assitance de vehicule
Nous retrouvons le(s) vehicule(s) a la fin de la randonnee

✓ 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...

- *Niveau 4**

- *Temps de marche : 5 a 6 heures*

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

 [Jebel Shams](#)

 Transfert vers Matrah (3 heures 30 - 300 Km)



(i) 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