


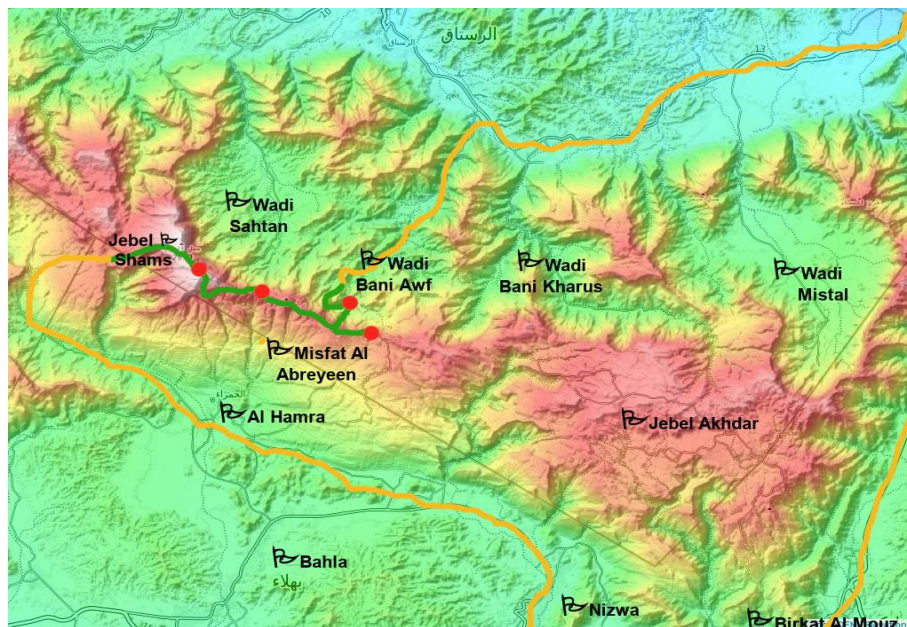
TREK - DU WADI BANI AWF AU SOMMET DU JEBEL SHAMS

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
 F B F	2 Nuits en hebergements (hotel, chambres d'hotels, lodge, etc...) 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 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 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 part 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 ÉTOILE 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 impressionnante!

✓ **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 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

- Niveau 3*

- Temps de marche : 4 à 5 heures

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

[🏠 Wadi Bani Awf](#)



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

09/11/2026

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 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 cotes.

- Niveau 4*

- Temps de marche : 4 a 6 heures

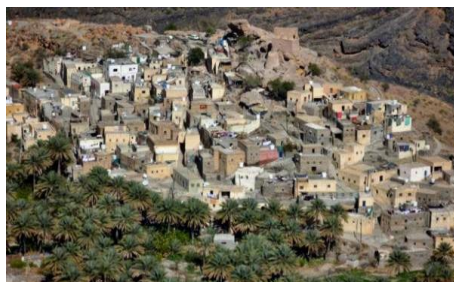
- Deniveler : +1200m/-200m / Distance parcourue ~8km

[Wadi Bani Awf](#)**Hotel de montagne**

Hotel situe a 2000m d'altitude, pres d'un col

Deluxe Room

petit-dejeuner & diner pris a l'hebergement



JOUR 3

10/11/2026

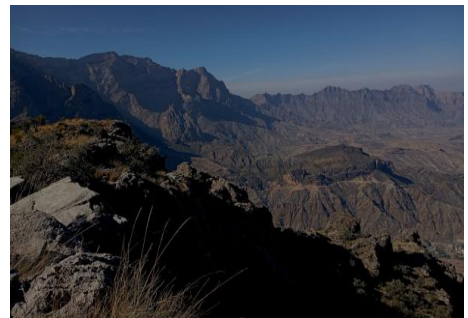
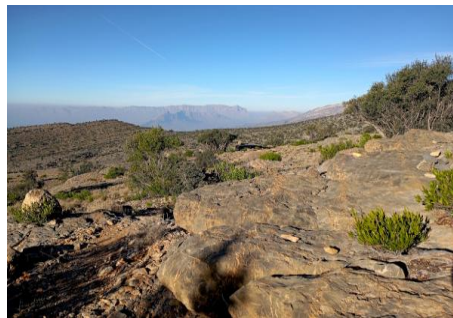
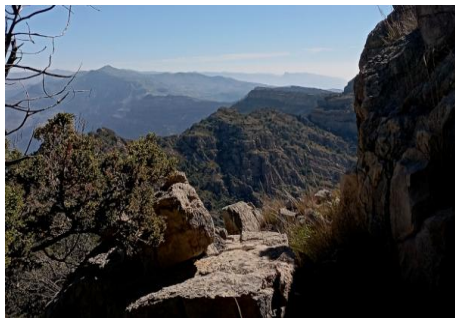
Breakfast - Lunch - Dinner

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 sur les cretes (8 heures)**

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

[Wadi Bani Awf](#)**- Niveau 4*****- Temps de marche : 4 a 6 heures****- Denivelee : +750m/-750m | Distance parcourue ~13km****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 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 accéder au sommet. Si nous avons le temps, nous pouvons y aller en fin d'apres-midi ; sinon nous le ferons le lendemain matin.

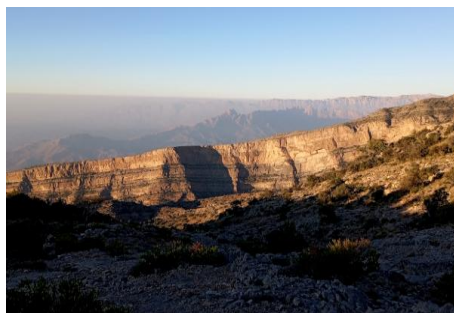
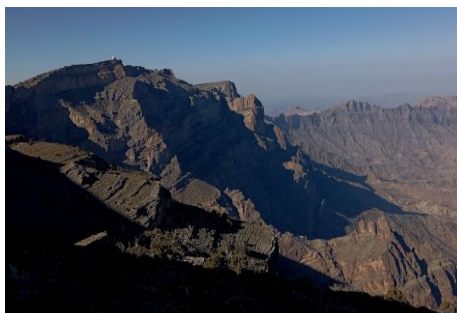
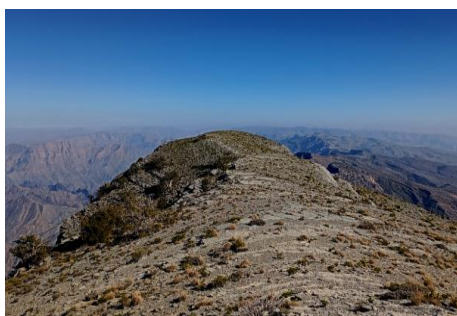
- Niveau 5*

- Temps de marche : 6 a 8 heures

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

[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 étoile

JOUR 5

12/11/2026


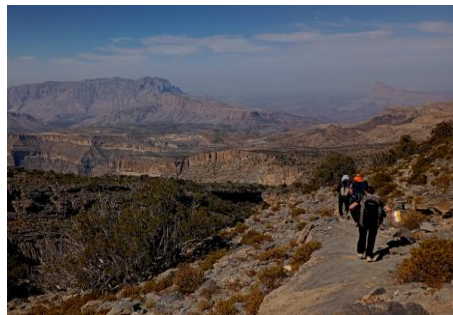
Breakfast - Lunch -

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