

## TREK DANS LE HAJAR OCCIDENTAL

*Un séjour sportif qui nous fait découvrir les vallées accidentées du versant nord du massif et traverser le Jebel Akhdar, avec une sélection des plus belles randonnées.*

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

**Durée** 6 Jour

**Realisable en** JANVIER - FEVRIER - MARS - NOVEMBRE - DECEMBRE



2 Nuits en hébergements (hotel, chambres d'hotes, lodge, etc...)



3 Nuits en camping sauvage (avec tente, matelas épais, tapis, vaisselle, matériel de cuisine) confortable (mais sans toilettes) avec l'assistance des véhicules

### PARTICIPANTS

3	600 OMR	1570 USD
4	600 OMR	1570 USD
5	550 OMR	1439 USD
6	500 OMR	1308 USD
7	480 OMR	1256 USD

### PRIX PAR PERSONNE



**JOUR 1***- Lunch - Dinner*

 Transfert vers une guesthouse de montagne (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 inferieur (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.

**- Niveau 2\***

 Transfert vers une guesthouse de montagne (0 heure 15 - 5 Km)

 **Guesthouse de montagne**

C'est un petit hameau qui a été renoué avec goût et transformé en guesthouse agréable. L'activité agricole (culture et élevage) y a été conservée. Et le personnel est particulièrement sympathique!

**Dortoir**

*Dortoirs de 4 à 10 personnes avec lits superposés et climatisation.  
petit-déjeuner & dîner pris à l'hôtel*



**JOUR 2***Breakfast - Lunch - Dinner*✓ **Randonnee a travers montagnes et villages (5 heures )**

Nous remontons un petit vallon d'abord dans le lit de la riviere avec beaucoup d'arbres et d'oiseaux. Nous trouvons ensuite un bon chemin qui grimpe dans la montagne et nous amene a un premier village. Apres une halte sous les palmiers ou dans le village, nous traversons les jardins et nous dirigeons vers un col. Arrives a celui-ci, nous decouvrons 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'a la route principale de la vallee

- Niveau 3\*

- Temps de marche : 4 a 5 heures

- Denivelee : +600m/-500m

**Chambre d'hotes de montagne**

Chambres d'hotes simples mais agreable dans un site grandiose

**Chambres partagees**

*petit-dejeuner & diner pris a l'hotel*



**JOUR 3***Breakfast - Lunch - Dinner*✓ **Randonnée vers les cretes (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 cotés.

- Niveau 4\*

- Temps de marche : 4 a 6 heures

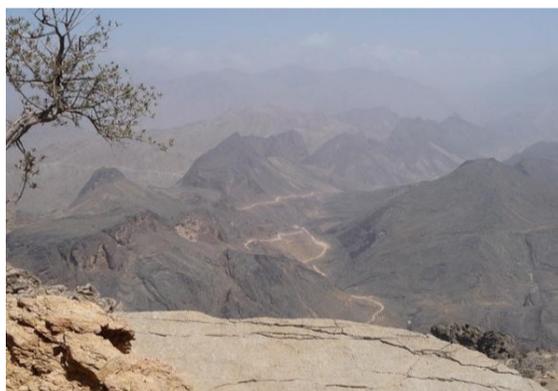
- Denivelee : +1300m/-250m

🚌 Transfert vers un hameau d'altitude (1 heure - 40 Km)

**Campement en montagne**

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

**Tente individuelle**



**JOUR 4***Breakfast - Lunch - Dinner*✓ **Randonnee sur les cretes (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 genevriers 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/-900m

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

**Campement en altitude**

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

**Tente individuelle**



## JOUR 5

Breakfast - Lunch - Dinner

 Transfert vers un village d'altitude (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.

- Niveau 3\*

- Temps de marche : 4 a 5 heures

- Denivelee : +500m/-650m

 Transfert vers un plateau couvert de genevriers (0 heure 20 - 15 Km)



**Campement en altitude**

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

**Tente individuelle**



**JOUR 6***Breakfast - Lunch -*

 Transfert vers un village d'altitude (0 heure 45 - 35 Km)

✓ **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 : +100m/-1300m**

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