

LE GRAND TREK D'OMAN

Un voyage tres sportif qui s'adresse a des randonneurs experimentes. Randonnees sportives et descentes de canyons faciles s'enchainent avec peu de jours de repos pour parcourir a pieds les montagnes du Hajar Occidental et Oriental

Niveau 4 Circuits pouvant contenir des randonnees sportives (jusqu'a 1200m de denivelee positive), des randonnees aquatiques et du canyoning facile.

Duree 12 Jour

Realisable en JANVIER - FEVRIER - NOVEMBRE - DECEMBRE



5 Nuits en hebergements (hotel, chambres d'hotes, lodge, etc...)



6 Nuits en camping sauvage (avec tente, matelas epais, tapis, vaisselle, materiel de cuisine) confortable (mais sans toilettes) avec l'assistance des vehicules

PARTICIPANTS

3	1150 OMR	3010 USD
4	1170 OMR	3062 USD
5	1080 OMR	2827 USD
6	1030 OMR	2696 USD
7	980 OMR	2565 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*

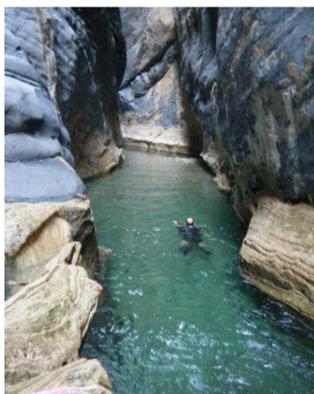
🚌 Transfert vers une guesthouse de montagne (0 heure 15 - 5 Km)

🏠🏠🏠 **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 & diner 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 dénivellée) 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

- Denivellee : +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.

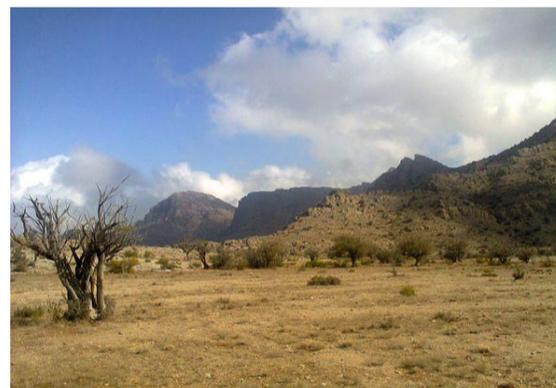
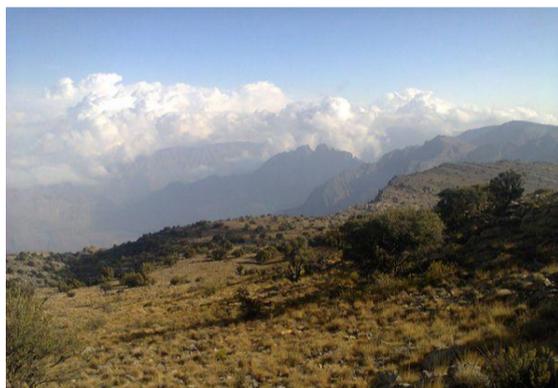
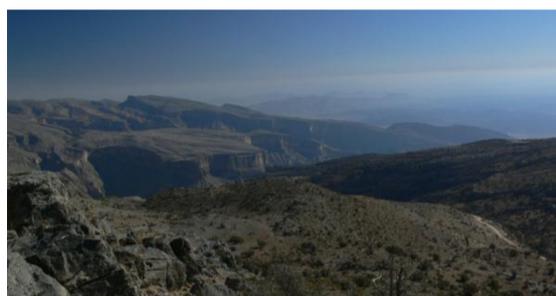
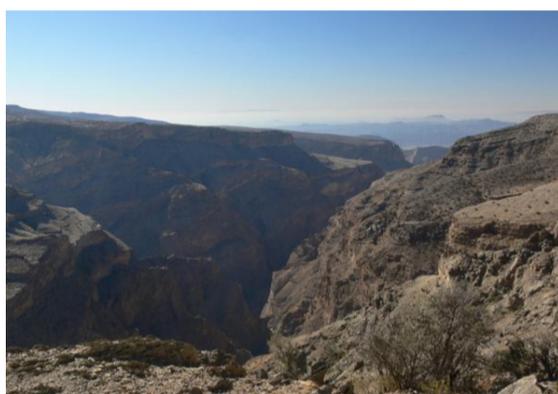
- Niveau 3*
- Temps de marche : 5 a 7 heures
- Denivelee : +700m/-900m

🚌 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 - Dinner

 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 Nizwa (0 heure 45 - 75 Km)

 **Hotel de charme au confort simple**

Un hotel tres bien situe dans un vieux quartier derriere le souk et le fort. C'est un ensemble de maisons traditionnelles en pise qui a ete recemment renove et amene avec gout. Les chambres, salles de bains, salons, et terrasses sont reparties dans un labyrinthe de couloirs, d'escaliers, et de passerelles.

Chambre Standard

Chambre avec beaucoup de charme, dans le style traditionnel, mais avec la climatisation et de bons matelas. Les matelas sont poses au sol (sans lit). Les salles de bain sont privatives, mais peuvent se situer en dehors de la chambre..

petit-dejeuner pris a l'hotel



JOUR 7*Breakfast - Lunch - Dinner*✓ **Visite du Souq de Nizwa (1 heure 30)**

Nizwa est un centre important : grande ville au pied des montagnes versant sud, elle a longtemps été capitale d'Oman et siège de l'Imamat. C'est une ville pleine de tradition, agréable à visiter. Son fort et son souq ont été rénovés dans le style traditionnel en 1996. Son marché du vendredi, le Souq Al Juma, attire de nombreux visiteurs, aussi bien les chawis des montagnes que les bédouins du désert et de la plaine intérieure. On y trouve tout : des tapis, des articles de bazar, des animaux (le marché au bétail est un endroit haut en couleur à ne pas rater), du poisson, des oiseaux, et ... des voitures d'occasion.

🚌 Transfert vers notre campement dans le désert (3 heures - 220 Km)

✓ **Coucher de soleil dans les dunes (1 heure)**

Nous partons nous promener dans les dunes en toute fin d'après midi. C'est le moment de la journée où la lumière est la plus agréable. Le soleil couchant fait sans cesse évoluer la teinte du sable et les ombres. Un moment magique et inoubliable.

- Niveau 1*



Campement dans le désert du Wahiba

Tente individuelle



JOUR 8*Breakfast - Lunch - Dinner*✓ **Randonnée dans le désert d Wahiba (6 heures)**

Nous commençons au petit matin notre randonnée dans les dunes lorsque le soleil n'est pas encore trop chaud. Nous partons 3-4 heures dans ce paysage somptueux de dunes ocre. A midi, nous retrouvons les véhicules et nous nous arrêtons déjeuner et nous reposer a l'ombre pendant que le soleil est a son zénith. En fin d'après midi, nous nous promenons a travers les dunes autour du campement pour profiter de la lumière déclinante du soir qui offre les plus beaux contrastes sur les dunes. Dans le désert, les temps de marche sont approximatifs et nous adaptons les étapes en fonction du groupe.

- Niveau 3*

- Temps de marche : 4 a 5 heures

- Denivelee : +100m/-100m

**Campement dans le désert du Wahiba***Tente individuelle*

JOUR 9*Breakfast - Lunch - Dinner*

 Transfert vers un wadi (1 heure 30 - 80 Km)

✓ **Randonnée Aquatique dans un wadi du Hajar Oriental (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

 Transfert vers Sur (1 heure - 100 Km)

 **Hotel a Sur**

Un hotel de bonne catégorie aux chambres modernes et confortables. Il se situe un peu à l'extérieur de la ville, sur la lagune.

Standard Room

petit-déjeuner pris à l'hotel



JOUR 10*Breakfast - Lunch - Dinner*✓ **Visite de la ville de Sur (2 heures)**

Sur est une ville importante mais qui vit a un rythme tranquille. Elle est construite en bord de mer et s'étend le long d'une lagune magnifique. Historiquement réputée pour la fabrication des boutres arabes, la ville conserve un chantier naval que nous visitons. Nous montons ensuite vers une tour de gue d'ou l'on jouit du plus beau point de vue sur la ville.

🚌 Transfert vers Tiwi (0 heure 45 - 60 Km)

✓ **Courte randonnée dans le wadi et la palmeraie (2 heures)**

Nous marchons sur le falaj et les chemins dans une palmeraie luxuriante (palmiers, mais aussi agrumes, bananes, manguiers, papayers, etc..) pour rejoindre notre lieu de campement. En fond de vallee, un ruisseau coule, la palmeraie s'etale sur les flancs, et de belles barres rocheuses dominent le tout.

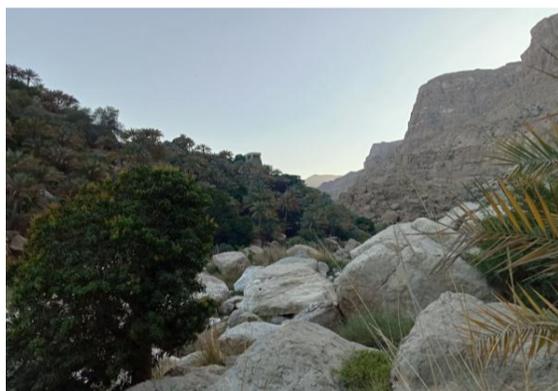
- Niveau 2*

- Temps de marche : 1 a 2 heures

**Campement dans la palmeraie**

Tres bel endroit. Pour le moment, les conditions sont tres simples, mais le proprietaire prevoit de construire des sanitaires... Les promenades autour du campement le soir sont agreables : cadre grandiose et plein d'oiseaux!

Camping



JOUR 11*Breakfast - Lunch - Dinner*✓ **Randonnee dans le wadi et baignade (6 heures)**

Tres belle randonnee : nous remontons toute la vallee a pied ! Principalement dans des chemins ou des falajs 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

- Denivelee : +300m/-50m

🚌 Transfert vers Tiwi (0 heure 30 - 25 Km)

🏠🏠🏠 **Hotel en bord de mer**

Un petit hotel tres bien situe, legerement en retrait du village de Tiwi, face a la mer, a l'entree du Wadi Tiwi. L'hotel dispose d'un jardin et d'une piscine.

Chambre Standard

*Chambre moderne et confortable avec salle de bain privative.
petit-dejeuner pris a l'hotel*



JOUR 12*Breakfast - Lunch -*

 Transfert vers un wadi (0 heure 30 - 60 Km)

✓ **Randonnée Aquatique dans un wadi du Hajar Oriental (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 nouveau pour arriver à un cul de sac où une grande cascade tombe dans une grande vasque. Nous rentrons par le même itinéraire.

- Niveau 1*

- Temps de marche : 4 à 6 heures

 Transfert vers Mattrah (1 heure 30 - 130 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