

## RANDOS DANS LES MONTS DU HAJAR

Un voyage sportif dans lequel les randonnees et descentes de canyons faciles s'enchainent jour apres jour : 6 jours dans le Hajar Occidental, 2 nuits dans le desert, et 4 jours dans les wadis du Hajar 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'hotels, lodge, etc...)



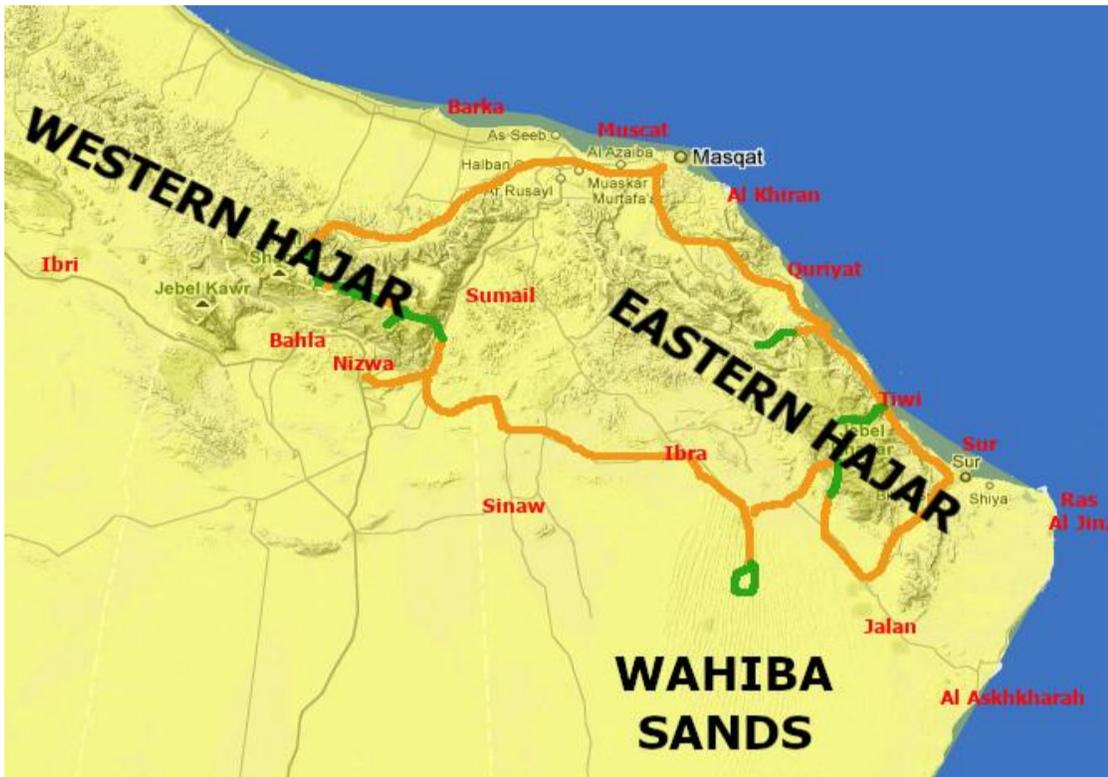
6 Nuits en camping sauvage (avec tentes, matelas epais, tapis, vaisselle, materiel de cuisine) confortable (mais sans toilettes) avec l'assistance des vehicules. Habituellement, les participants montent leur tente eux-meme pendant que nous instalons le campement collectif.

**Depart** Matrah

**Fin** Matrah

PARTICIPANTS	PRIX PAR PERSONNE	
2	1350 OMR	3534 USD
3	1100 OMR	2879 USD
4	1100 OMR	2879 USD
5	950 OMR	2486 USD
6	900 OMR	2356 USD
7	850 OMR	2225 USD

**Itineraire** Wadi Bani Awf - Jebel Akhdar - Nizwa - Desert du Wahiba - Wadi Bani Khalid - Sur - Wadi Tiwi - Wadi Al Arbeyeen



**Note sur le transport des bagages** Nous sommes accompagnés de véhicules ; les baggages sont donc toujours transportés dans les véhicules. Vous n'avez à porter durant les randonnées, que vos affaires de la journée.

**Note sur le Desert** Nous marchons en général, le matin, de 3 à 5 heures. La chaleur et le sable mou peuvent causer quelques difficultés. Le soir, nous faisons une balade d'1 à 2 heures autour du campement.  
 Ceux qui le souhaitent peuvent toujours rester au campement et vaquer à leurs occupations ou faire un tour plus court, le matin, comme le soir.  
 Au contraire, ceux qui veulent marcher plus peuvent partir seuls le soir et faire une tour plus long.  
 Dans le desert, nous aurons un seul lieu de campement pour 2 nuits.  
 Sur le campement, nous installons une grande tente (photos ci-dessous) pour avoir de l'ombre le midi, et éventuellement pouvoir s'abriter en cas de vent.



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

🚌 Transfert vers Bimah (Wadi Bani Awf) (3 heures - 235 Km)

Nous prenons une piste qui remonte la vallee. 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 tres encaisse qui coule dans le Wadi Bani Awf. Par endroit nous pouvons toucher les deux parois en meme temps... Une via ferrata est amenee sur la falaise au-dessus du Canyon. Nous partons de l'entree secondaire du canyon ; aucun rappel n'est necessaire. Au programme : des sauts (max 4 metres), 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.

📍 *Wadi Bani Awf*

**- Niveau 2\***

🚌 Transfert vers Bimah (Wadi Bani Awf) (0 heure 15 - 5 Km)

🏠🏠🏠 **Guesthouse de montagne**

C'est un petit hameau qui a ete renove avec gout et transforme en guesthouse agreable. L'activite agricole (culture et elevage) y a ete conservee. Et le personnel est particulierement sympathique!

*Private Room Ensuite*

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



**JOUR 2***Breakfast - Lunch - Dinner*✓ **Randonnee a travers villages et montagnes du Wadi Bani Awf (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

➤ *Wadi Bani Awf*

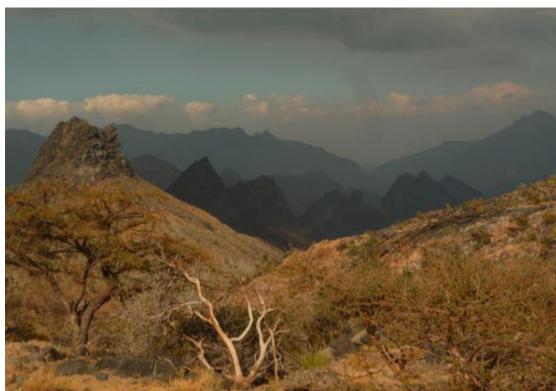
- Niveau 3\*
- Temps de marche : 4 a 5 heures
- Denivelee : +600m/-500m

🏠🏠🏠 **Chambre d'hotels de montagne**

Chambres d'hotels simples mais agreable dans un site grandiose

*Standard Room*

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



**JOUR 3***Breakfast - Lunch - Dinner*✓ **Randonnée vers les cretes et le col de Sharaf Al Alamain (7 heures )**➤ *Wadi Bani Awf*

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.

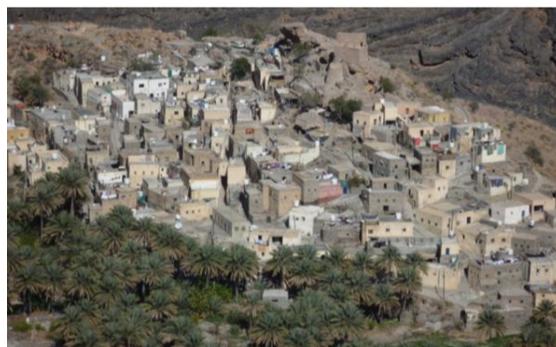
- **Niveau 4\***- **Temps de marche : 4 a 6 heures**- **Denivelee : +1300m/-250m**

🚌 Transfert vers un hameau d'altitude pres des cretes (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 vers le Jebel Akhdar (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.

🏠 *Jebel Akhdar*

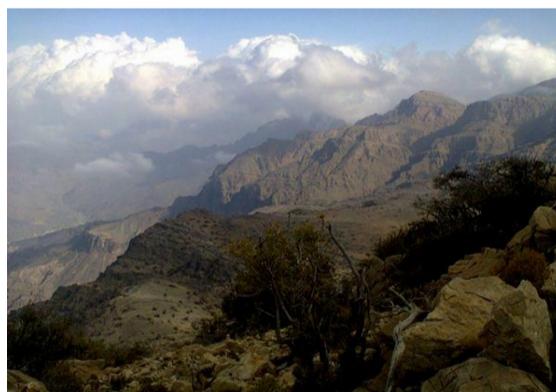
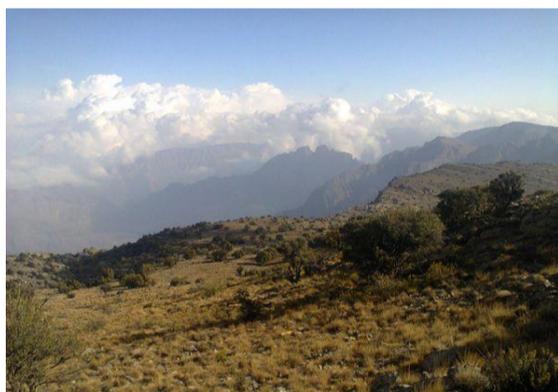
- Niveau 3\*
- Temps de marche : 5 a 7 heures
- Denivelee : +700m/-900m

🚌 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 sur le Jebel Akhdar (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.

➤ *Jebel Akhdar*

- 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 sur le Jebel Akhdar (0 heure 45 - 35 Km)

✓ **Descente du Jebel akhdar (6 heures )**

👉 *Jebel Akhdar*

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 amenege avec gout.

*Standard Room  
petit-dejeuner pris a l'hebergement*



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

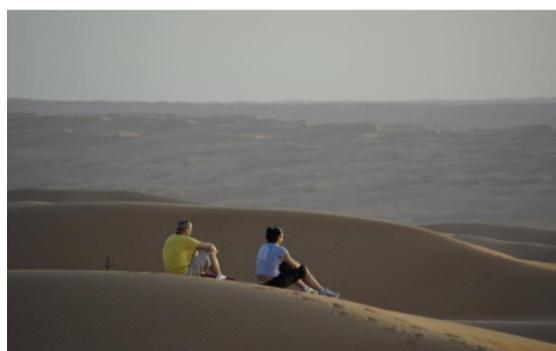
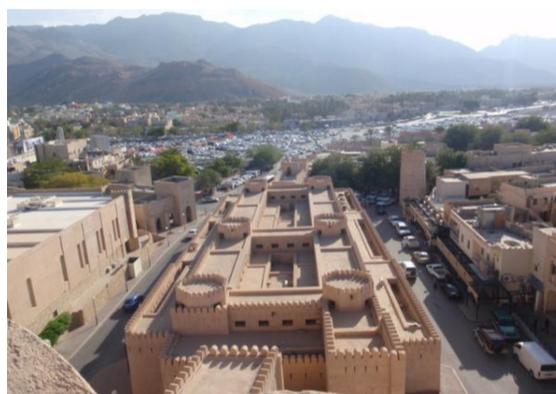
Nizwa est un centre important : grande ville au pied des montagnes versant sud, elle a longtemps été capitale d'Oman et siège de l'Imamat. C'est une ville pleine de tradition, agréable à visiter. Son fort et son souq ont été rénovés dans le style traditionnel en 1996. Son marché du vendredi, le Souq 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 du Wahiba (3 heures - 220 Km)

✓ **Coucher de soleil dans les dunes (1 heure)**➤ *Désert du Wahiba*

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.

➤ *Desert du Wahiba*

- 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 Wadi Bani Khalid (1 heure 30 - 80 Km)

✓ **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'ou l'on peut sauter d'une dizaine de metres. 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.

➤ *Wadi Bani Khalid*

- **Niveau 1\***

- **Temps de marche : 3 à 5 heures**

 Transfert vers Sur (1 heure - 100 Km)

 **Hotel appartementface a la mer**

*Standard Room*



**JOUR 10***Breakfast - Lunch - Dinner*➤ *Sur*✓ **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)

➤ *Wadi Tiwi*✓ **Courte randonnee dans la palmeraie du Wadi Tiwi (2 heures )**

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

- Niveau 2\*

- Temps de marche : 1 a 2 heures

**Campement dans la palmeraie**

Tres bel endroit. Un ami nous loue sa palmeraie dans le wadi pour y passer la nuit : 2 plateformes pour poser le camp, un falaj (canal d'irrigation), et des sanitaires. Les alentours sont superbes ; s'y promener en fin de journee est tres agreable : sauvage, calme, superbes vues, et beaucoup d'oiseaux...

*Tente individuelle*



**JOUR 11***Breakfast - Lunch - Dinner*🚩 *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 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'hebergement*



**JOUR 12***Breakfast - Lunch -*
 Transfert vers Wadi Al Arbeyeen (0 heure 30 - 60 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 nouveau pour arriver à un cul de sac où une grande cascade tombe dans une grande vasque. Nous rentrons par le même itinéraire.

 *Wadi Al Arbeyeen*

**- Niveau 1\***

**- Temps de marche : 4 à 6 heures**

 Transfert vers Matrah (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