

## RANDONNEE A OMAN

*Un voyage a pied en trois parties equilibrees : 4 jours dans les montagnes au relief abrupt du Hajar Occidental, 4 jours dans les dunes du Desert Blanc et du Wahiba, et 4 jours dans les wadis luxuriants et aquatiques du Hajar Oriental.*



**Niveau 3** Circuits pouvant contenir des randonnees a la journee (jusqu'a 800m de denivelee positive) et des randonnees aquatiques pas trop difficiles.

**Duree** 12 Jour

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



3 Nuits en hebergements (hotel, chambres d'hotels, lodge, etc...)



7 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.



1 Nuits chez l'habitant, avec des conditions de confort parfois rustiques

**Depart** Matrah

**Fin** Matrah

PARTICIPANTS	PRIX PAR PERSONNE	
2	1300 OMR	3403 USD
3	1000 OMR	2617 USD
4	960 OMR	2513 USD
5	900 OMR	2356 USD
6	850 OMR	2225 USD
7	800 OMR	2094 USD
8	760 OMR	1989 USD

**Itineraire** Wadi Sahtan - Wadi Bani Awf - Nizwa - Desert Blanc - Desert du Wahiba - Wadi Bani Khalid - Sur - Wadi Tiwi - Wadi Al Arbeyeen




**Note sur le transport des bagages** Nous sommes accompagnés de véhicules ; les bagages 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. Quand nous changeons de campement, il est possible pour quelques uns de faire l'étape en voiture. Au contraire, ceux qui veulent marcher plus peuvent partir seuls le soir et faire une tour plus long. Dans le desert, nous aurons 3 lieux de campement différents pour respectivement 1, 2, 1 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 un village de montagne dans le Wadi Sahtan (3 heures - 225 Km)

✓ **Radonnee a travers les villages de montagne du Wadi Sahtan (4 heures )**

La vallee principale forme un grand cirque domine par la face nord du Jebel Shams qui offre une paroi de plus de 2000m et donne des sensations himalayennes. Nous partons sur de vieux sentiers (parfois en mauvais etat : certains passages peuvent etre difficiles) a travers les villages niches sur les flancs de la montagne. Nous traversons 3 villages puis arrivons au campement.

➤ *Wadi Sahtan*

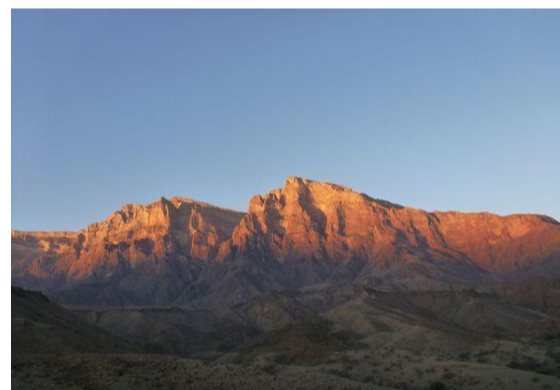
- Niveau 3\*
- Temps de marche : 3 a 4 heures
- Denivelee : +200m/-400m



**Campement dans le cirque**

Un endroit splendide, avec des vues imprenables au petit matin sur la face nord du Jebel Shams...

*Tente individuelle*



**JOUR 2***Breakfast - Lunch - Dinner*✓ **Radonnee a travers les villages de montagne du Wadi Sahtan (6 heures )**🏠 *Wadi Sahtan*

Nous partons de notre campement et traversons plusieurs vallons. Chaque vallon (ou presque) abrite un village qui a son charme propre car construit en fonction des contraintes de la montagnes. Palmeraies, falajs, terrasses, ruches... Nous cheminons dans l'Oman traditionnel des montagnes, dans un cadre grandiose. Certains passages peuvent etre un peu difficiles.

- Niveau 3\*
- Temps de marche : 4 a 5 heures
- Denivelee : +700m/-800m

🚌 Transfert vers Bimah (Wadi Bani Awf) (1 heure - 30 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 3***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

🚌 Transfert vers Nizwa (2 heures - 80 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.

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



**JOUR 4**

*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 intérieur. 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 le désert blanc, entre pierres et sable (3 heures 30 - 350 Km)

➤ *Desert Blanc*

✓ **Coucher de soleil entre Désert Blanc et collines (2 heures )**

Nous montons sur un petit plateau proche du campement. A la lumière du soir, les contrastes sont magnifiques : sable ocre, sable blanc, roche blanche, roche noire, ... De tous les cotes, le paysage est différent.

- Niveau 1\*

- Temps de marche : 1 à 2 heures



**Campement entre dunes et rochers**

Nous installons notre campement un bel endroit, au milieu des dunes et des affleurements rocheux.

*Tente individuelle*



**JOUR 5***Breakfast - Lunch - Dinner*✓ **Randonnee entre dunes et affleurements rocheux (6 heures )**

Nous traversons des paysages splendides : des dunes de sable parfois ocre, et parfois blancs qui laissent affleurer des formations rocheuses. A midi, nous arrivons a notre campement. Apres une pause pour le dejeuner et la sieste, nous repartons depuis notre campement pour voir le coucher de soleil dans cet environnement magnifique.

🏜️ *Desert Blanc*

- Niveau 2 & 3\*

- Temps de marche : 4 a 5 heures

**Campement dans le desert**

Paysage varie ou se cotoient dunes de sable, affleurements rocheux, et une "foret" d'accacia.

*Tente individuelle*



**JOUR 6***Breakfast - Lunch - Dinner*✓ **Journee dans le desert, entre pierres et sable (7 heures )**

Nous passons la journee dans ce desert si particulier, ou des plateaux rocheux de differentes couleur sont recouverts par des dunes de sable parfois ocre et parfois crème. Nous partons le matin faire une balade puis nous rentrons a notre campement en fin de matinee quand il commence a faire chaud pour manger et se reposer a l'ombre. En fin de journee, quand la lumiere devient belle et que la chaleur baisse, nous repartons pour une autre balade jusqu'au coucher du soleil

🏜️ *Desert Blanc*

- Niveau 2 & 3\*

- Temps de marche : 2 a 5 heures

**Campement dans le desert**

Paysage varie ou se cotoient dunes de sable, affleurements rocheux, et une "foret" d'accacia.

*Tente individuelle*





**JOUR 7***Breakfast - Lunch - Dinner*✓ **Traversée du Désert Blanc (6 heures )**

Magnifique journée de marche . Nous partons du campement où le sable est ocre. Nous traversons plusieurs petits plateaux entrecoupés de langues de sable. Plus nous avançons, plus le sable est blanc. Enfin, nous découvrons de magnifiques dunes entièrement blanche. Paysage somptueux et irréel... Nous traversons ces dunes et arrivons à la mer en fin de matinée ou début d'après-midi. En fin de journée, nous repartons pour une petite boucle dans les dunes blanches.

➤ *Desert Blanc*

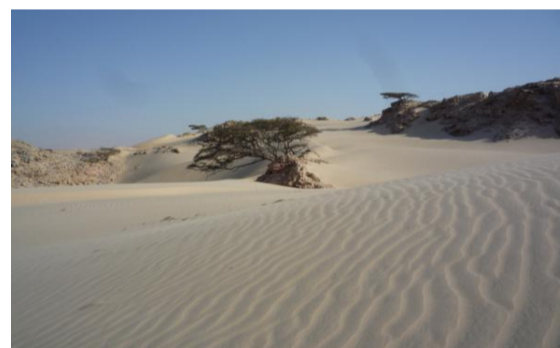
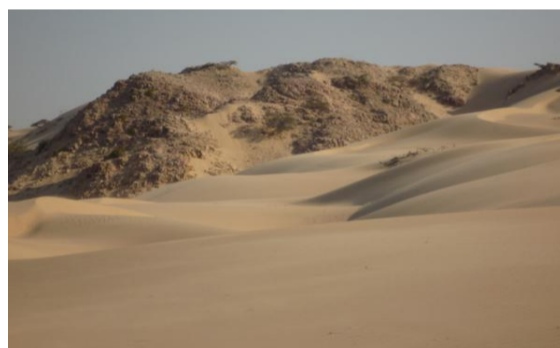
- Niveau 2 & 3\*

- Temps de marche : 3 à 5 heures

**Campement dans le desert blanc, en bord de mer**


Paysage inhabituel : des dunes d'un blanc immacué d'un côté, et l'océan indien de l'autre...

*Tente individuelle*



**JOUR 8**

Breakfast - Lunch - Dinner


 Transfert vers le village de pecheurs de Khaluf (0 heure 36 - 21 Km)

A marree basse, l'integralite du chemin se fait sur la plage et nous observons des oiseaux par milliers.

✓ **Arret dans un village bedouin de pecheurs (1 heure )**

➤ *Desert Blanc*

C'est un village tres pittoresque : ambiance de bout du monde ou des 4x4 rouilles et couverts d'algues tirent les bateaux qui reviennent de la peche. Au large, nous voyons de nombreux boutres.

 Transfert vers notre campement dans le desert du Wahiba (7 heures - 480 Km)

C'est une magnifique traversee en 4x4 du desert de Wahiba. La piste est souvent bien tracee, mais parfois, le vent vient recouvrir les traces. Nous partons de la mer et traversons le desert sur une orientation nord-est, puis nord. Plus nous avancons, et plus les grands cordons de dunes orientes nord-ouest sud-est du Wahiba sont marques.

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

➤ *Desert du Wahiba*

Nous partons nous promener dans les dunes en toute fin d'après midi. C'est le moment de la journée ou 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\*

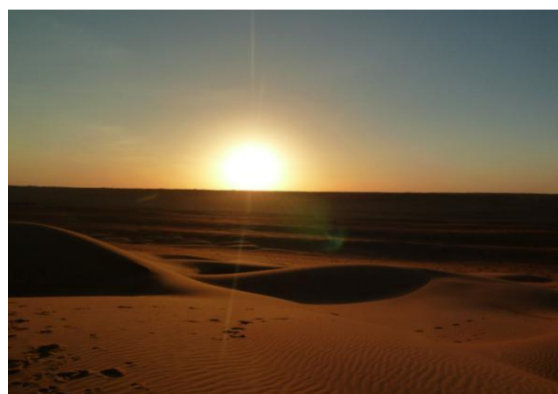


**Nuit dans un campement bedouin**


Ce n'est pas un campement touristique amenege et confortable. C'est un campement bedouin typique avec un areesh (abri en feuilles de palmes et autres vegetaux) et une tente bedouine. Nos hotes nous recoivent ici, et nous preparent le diner et le petit dejeuner. Nous dormons tous ensemble sous la tente, a la belle etoile, ou bien nous pouvons egalement monter nos tentes de camping individuelles. Nos hotes nous ameneront de l'eau pour nous laver. Il n'y a pas de toilettes.

*Dormitory tent*

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



**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'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.

➤ *Wadi Bani Khalid*

- Niveau 1\*

- Temps de marche : 3 à 5 heures

 Transfert vers Sur (2 heures - 150 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 randonnée 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 dominent 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*✓ **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**

🏠 *Wadi Tiwi*

🚌 Transfert vers notre campement (1 heure - 70 Km)

**Campement au pied des montagne**

Nous posons notre campement sur un petit plateau au pied de belles montagnes, avec un une vue panoramique

*Tente individuelle*



**JOUR 12***Breakfast - Lunch -*

 Transfert vers Wadi Al Arbeyeen (0 heure 30 - 30 Km)

✓ **Balade et baignade dans le Wadi Al Hail (4 heures )**

Nous remontons le wadi en marchant sur le falaj, les blocs et parfois dans l'eau. Nous traversons également quelques vasques a la nage. Rapidement la vallee se resserre et nous arrivons a de superbes longues vasques. Nous profitons de ce lieu sauvage et de la baignade rafraichissante. Pour ceux qui le veulent, nous pouvons aussi remonter le canyon un peu plus...

➤ *Wadi Al Arbeyeen*

Attention : certains passages peuvent necessiter de marcher dans l'eau ; vos chaussures et vos pantalons pourront etre mouilles.

- **Niveau 2\***

- **Temps de marche : 2 a 3 heures**

 Transfert vers Matrah (2 heures - 180 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