




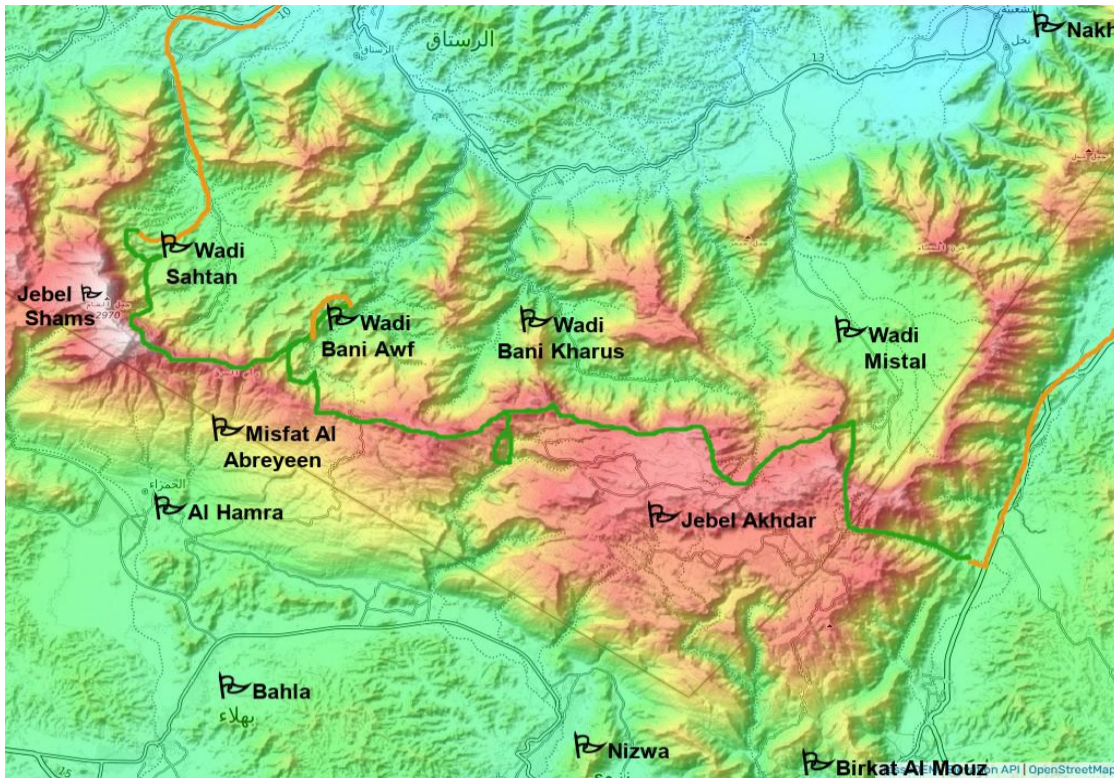
GRAND TREK - TRAVERSEE DU HAJAR OCCIDENTAL

Un trek de 14 jours en itinérance qui nous fait traverser le Hajar Occidental sur un itinéraire original passant par les crêtes, mais aussi par les vallées du versant nord (Wadis Sahtan, Wadi Bani Awf, Wadi Mistal) et par le Jebel Akhdar.



Niveau 4	Circuits pouvant contenir des randonnées sportives (jusqu'à 1200m de dénivellation positive), des randonnées aquatiques et du canyoning facile.
Durée	14 Jour
Realisable en	JANVIER - FEVRIER - MARS - NOVEMBRE - DECEMBRE
	5 Nuits en hébergements (hotel, chambres d'hotes, lodge, etc...)
	2 Nuits en camping sauvage (avec tentes, matelas épais, tapis, vaisselle, matériel de cuisine) confortable (mais sans toilettes) avec l'assistance des véhicules. Habituellement, les participants montent leur tente eux-mêmes pendant que nous installons le campement collectif.
F B F	4 Nuits en bivouac à la belle étoile, avec un équipement minimum, sans assistance de véhicules
	2 Nuits chez l'habitant, avec des conditions de confort parfois rustiques
Depart	Matrah
Fin	Matrah

Itineraire Wadi Sahtan - Wadi Bani Awf - Misfat Al Abreyeen - Jebel Akhdar - Wadi Mistal



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, & 8, 9, 10, 11, & 12, 13) 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.

La nuit 12 nous sommes en hébergement confortable : les draps, couvertures, et serviettes de toilette sont fournis.

Les nuits 3, 8, 9, 10 nous bivouaquons à LA BELLE ÉTOILE et il vous faudra donc aussi porter votre matelas et votre sac de couchage.

Les jours 9 et 10 (éventuellement 11), nous retrouvons les voitures au cours de la journée et pouvons donc nous reapprovisionner.

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*

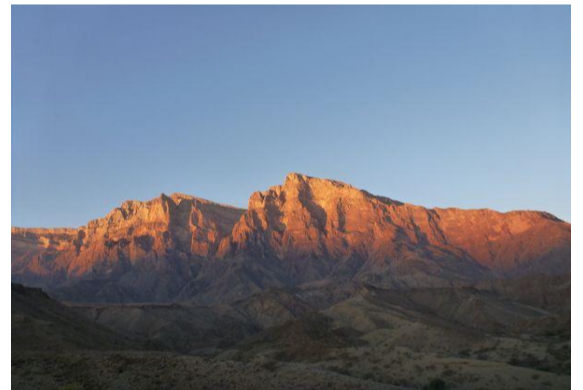
- Niveau 3*
- Temps de marche : 3 a 4 heures
- Denivelee : +200m/-400m



Campement dans le cirque

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

Tente individuelle



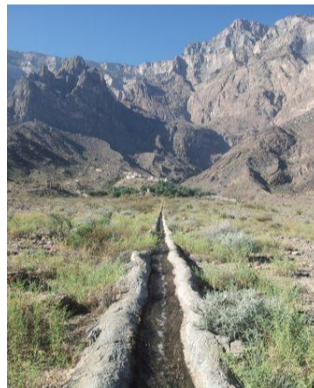
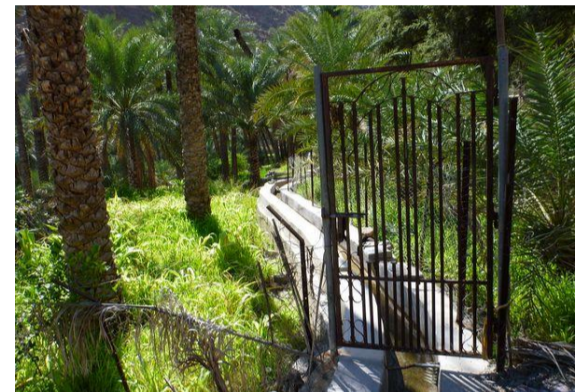
JOUR 2*Breakfast - Lunch - Dinner*➤ *Wadi Sahtan*✓ **Randonnee a travers des villages de montagne du Wadi Sahtan (6 heures)**

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 4*
- Temps de marche : 4 a 5 heures
- Denivelee : +700m/-400m

**Nuit chez l'habitant ou camping**

Nous dormons dans un village de montagne desormais habite par une seule famille. Nous louons une maison traditionnelle un peu isolee ou nous avons plusiers pieces pour dormir et une salle de bains. Le confort est basic. Si la maison n'est pas disponible, nous campons sur les terrasses a proximite du village.

Dormitory room

JOUR 3*Breakfast - Lunch - Dinner*

Journee sans assistance de vehicule
Nous laissons le(s) vehicule(s) le matin au depart de la randonnee
Nous n'avons pas acces aux bagages principaux le soir

✓ **Randonnee vers les cretes (8 heures)**

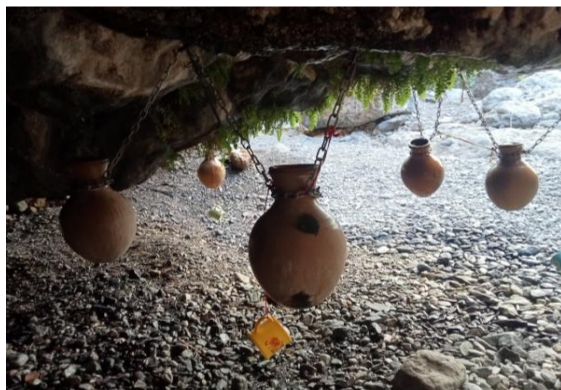
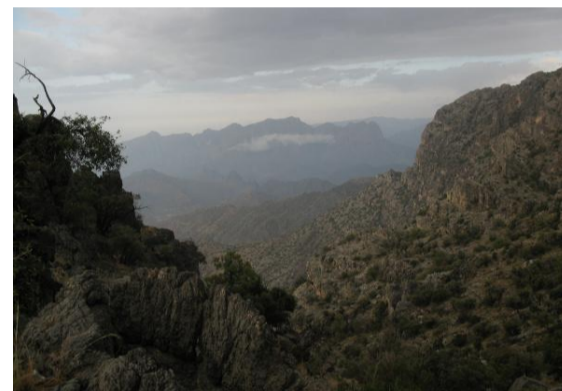
Une superbe randonnee qui nous fait gravir les parois rocheuses du cirque principalement sur de bons sentiers (certains passages un peu plus difficiles ou hors-sentier). Nous remontons une ravine particulièrement arboree pour Oman, ce qui attire les oiseaux. Plus nous nous elevons, plus les arbres prennent de la hauteur. Nous suivons ensuite un bon sentier en balcon qui offre des vues splendides. Nous pique-niquons pres d'une source, puis nous reprenons le sentier en balcon avant une derniere montee vers notre lieu de bivouac sur la crete principale.

➤ *Wadi Sahtan*

- Niveau 4*
- Temps de marche : 5 a 6 heures
- Denivelee : +1100m/-100m

F B F Bivouac en altitude

Nous bivouaquons a un col situe a 2200m d'altitude. Le ravitaillement en eau et nourriture nous est amene par un ane.

A la belle etoile

JOUR 4*Breakfast - Lunch - Dinner***Journee sans assistance de vehicule****Nous retrouvons le(s) vehicule(s) a la fin de la randonnee**✓ **Randonnee sur les crete et descente dans le Wadi Bani Awf (6 heures)**

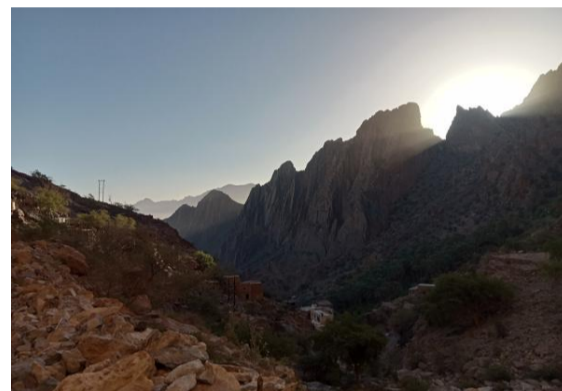
Nous partons de notre bivouac et commencons par longer les cretes qui offrent des vues allant du Jebel Shams au Jebel Akhdar cote sud, et du Wadi Sahtan au Wadi Mistal cote nord. Puis nous entamons la descente. Les vues sont superbes. Le chemin n'est pas toujours facile, parfois hors sentier, et parfois sur un bon sentier. Nous atteignons finalement le village tres pittoresque situe a 1200m d'altitude, dont nous traversons une partie des jardins.

➤ *Wadi Bani Awf*

- Niveau 4*
- Temps de marche : 4 a 5 heures
- Denivelee : +300m/-1200m

🔥🔥🔥 **Nuit chez l'habitant**

Nous dormons chez un ami dans un beau village de montagne qui n'est desormais plus habite a plein temps. Nous avons 3 chambres dans lesquelles nous pouvons dormir, et une salle de bains recemment construite. Nous pouvons aussi dormir dehors a la belle etoile...

Dormitory Room

JOUR 5

Breakfast - Lunch - Dinner

☞ Wadi Bani Awf

✓ **Descente dans le vallon (2 heures)**

Nous traversons le village et descendons dans le fond du vallon par un bon chemin de montagne. Nous cheminons ensuite dans le wadi, entre les blocs. Le fond du vallon est particulièrement arboré et un ruisseau y coule parfois plusieurs mois après de grosses pluies.

- Niveau 2*
- Temps de marche : 1 a 2 heures
- Denivelee : +50m/-350m

✓ **Dejeuner dans un ancien hameau transforme en Guesthouse (1 heure)**

- Niveau 1*

✓ **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.

☞ 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 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'hébergement*



JOUR 6

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 ammene 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

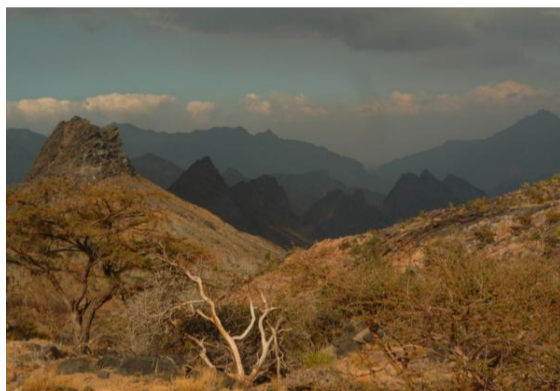
➤ *Wadi Bani Awf*

- 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

*Chambre partagee
dortoir avec maximum 4 lits par chambre.
petit-dejeuner & diner pris a l'hebergement*



JOUR 7*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 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**- **Denivelee : +1300m/-250m**🏠🏠🏠 **Hotel de montagne**

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

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

JOUR 8*Breakfast - Lunch - Dinner*

Journee sans assistance de vehicule
Nous laissons le(s) vehicule(s) le matin au depart de la randonnee
Nous n'avons pas acces aux bagages principaux le soir

✓ **Randonnee sur les cretes en direction du Jebel Akhdar (6 heures)**

➤ *Misfat Al Abreyeen*

Une belle randonnee. Nous longeons les cretes, parfois cote sud a travers des paysages bucolique d'oliviers sauvages et de genevriers, parfois avec des vue sur le versant nord abrupt et decoupe... Apres une halte dans un hameau de montagne pour faire le plein d'eau, nous continuons notre chemin le long de la crete jusqu'a notre lieu de bivouac.

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

F B F Bivouac sur un plateau pres des cretes

A la belle etoile



JOUR 9*Breakfast - Lunch - Dinner*

Nous croisons les voitures dans la journée pour un ravitaillement
Nous n'avons pas accès aux bagages principaux le soir

✓ **Randonnée vers une palmeraie dans un canyon (7 heures)**

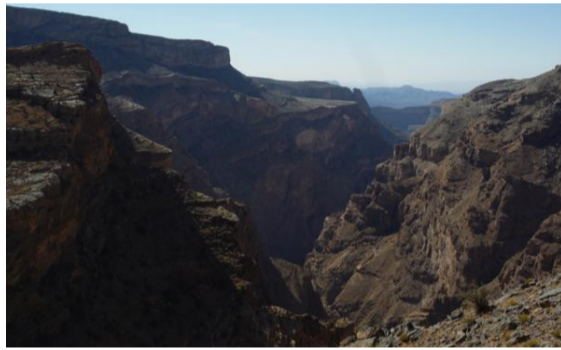
Nous laissons les crêtes pour nous diriger vers un petit col. Sur le trajet, nous trouvons des traces de la "Guerre de la montagne" qui opposa dans les années 50 les partisans du Sultan et ceux de l'Imam. Après le col nous basculons sur la partie du massif que l'on appelle le Jebel Akhdar et nous avons des vues superbes sur le canyon formé par le Wadi Tanuf. Nous rejoignons un village d'altitude où nous pouvons nous ravitailler. Puis nous empruntons un bon chemin pour descendre vers une palmeraie située dans le fond du canyon ; les habitants du village y descendent régulièrement pour s'occuper du falaj (le système d'irrigation) et des diverses cultures (dates, citrons verts, bananes, patates douces).

➤ *Jebel Akhdar*

- Niveau 3*
- Temps de marche : 4 à 6 heures
- Denivellation : +200m/-900m

F B F Bivouac dans une oasis reculée

A la belle étoile



JOUR 10*Breakfast - Lunch - Dinner*

Nous croisons les voitures dans la journée pour un ravitaillement
Nous n'avons pas acces aux bagages principaux le soir

✓ **Randonnee vers une mosquee a la croisee des chemins sur les cretes (6 heures)**

➤ *Jebel Akhdar*

Aujourd'hui, nous prenons le temps de profiter de la belle oasis ou nous avons passe la nuit. Puis nous remontons vers le village d'altitude ou nous sommes passes la veille, puis nous continuons notre chemin pour retrouver les cretes et les vues sur le versant nord.

- Niveau 4*

- Temps de marche : 4 a 5 heures

- Denivelee : +800m/-0m

F B F Bivouac sur les crete pres d'une ancienne mosquee

A la belle etoile

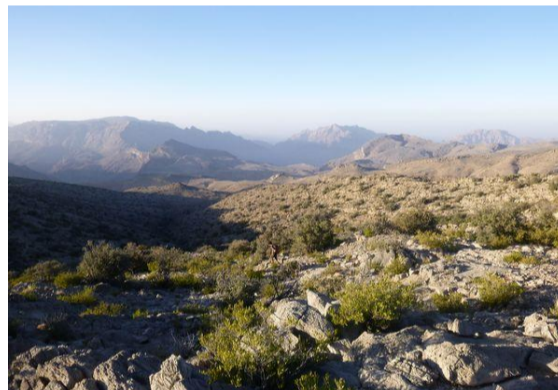


JOUR 11*Breakfast - Lunch - Dinner***Ravitaillement possible en cours de journée
Nous retrouvons le(s) véhicule(s) a la fin de la randonnée**✓ **Randonnée sur les hauteurs du Jebel Akhdar (7 heures)**➤ *Jebel Akhdar*

Nous randonnons aujourd'hui sur le plateau du jebel Akhdar sur un itinéraire au milieu des genévriers qui nous offre parfois de belles vues sur le versant nord. Pas de grande montée, ni de grande descente, mais un parcours assez long et beaucoup de "montagnes russes"...

- **Niveau 3***- **Temps de marche : 4 a 6 heures**- **Denivelée : +500m/-700m**🏠🏠🏠 **Chambre d'hotes de montagne**

Nuit dans une belle maison d'hotes renovee avec gout dans un ancien village troglodyte. Le village est construit sous un surplomb dans une falaise.

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

JOUR 12*Breakfast - Lunch - Dinner*

Journee sans assistance de vehicule
Nous laissons le(s) vehicule(s) le matin au depart de la randonnee
Nous n'avons pas acces aux bagages principaux le soir

✓ **Randonnee vers le Wadi Mistal (7 heures)**

Une tres belle randonnee, pas trop difficile, a l'exception d'un passage tres raide en descente, qui nous emmene du plateau a une vallee en forme de cirque. Nous partons d'un village situe a 2200m d'altitude ou s'apanouissent particulierement bien grenadiers et noyers, et empruntons un chemin a flanc de montagne nous offrant de belles vues sur plusieurs vallees du versant nord du Hajar Occidental. Nous atteignons finalement un col ou nous decouvrons le grand cirque au fond duquel se trouve notre point d'arrivee : un autre village, plus bas, a 1400m, ou poussent les abricots et les peches.

➤ *Jebel Akhdar*

- Niveau 3*
- Temps de marche : 5 a 6 heures
- Denivelee : +450m/-800m

🏠🏠🏠 **Guesthouse dans un village de montagne**

Une belle guesthouse a l'entree du village, avec une vue magnifique sur la vallee

Standard Room

petit-dejeuner & diner pris a l'hebergement



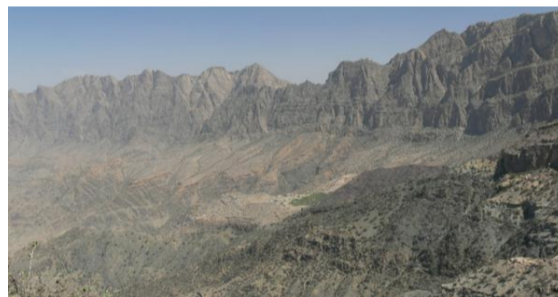
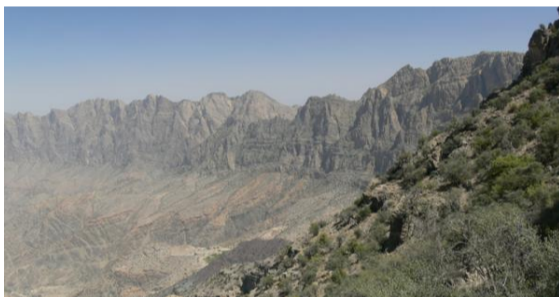
JOUR 13*Breakfast - Lunch - Dinner***Journee sans assistance de vehicule****Nous retrouvons le(s) vehicule(s) a la fin de la randonnee**✓ **Montee vers le Jebel Akhdar (6 heures)**➤ *Wadi Mistal*

Nous partons d'un village situe a 1400m d'altitude. Nous montons d'abord a travers les terrasses plantees d'abricotiers, de grenadiers, et de citronniers. Nous longeons ensuite le falaj canal d'irrigation, puis nous entamons la montee raide vers le col. De la nous avons les dernieres vues sur le cirque d'ou nous venons. Apres le col, un parcours agreable sur un terrain plus vallonne typique du Jebel akhdar nous emmene a un village d'altitude.

- **Niveau 3***- **Temps de marche : 4 a 6 heures**- **Denivelee : +800m/-500m****Campement en montagne**

nous installons notre campement non loin d'un village, a une altitude de 1900m.

Tente individuelle



JOUR 14*Breakfast - Lunch -*✓ **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 Matrah (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