

## TREK - DU WADI SAHTAN AU WADI BANI AWF

Un trek de 6 jours en itinérance sur un itinéraire original et peu fréquenté, versant nord du Hajar Occidental (Wadi Sahtan et Wadi Bani Awf) et sur les crêtes. Un voyage idéal pour découvrir la vie traditionnelle de montagne!



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

**Durée** 6 Jour

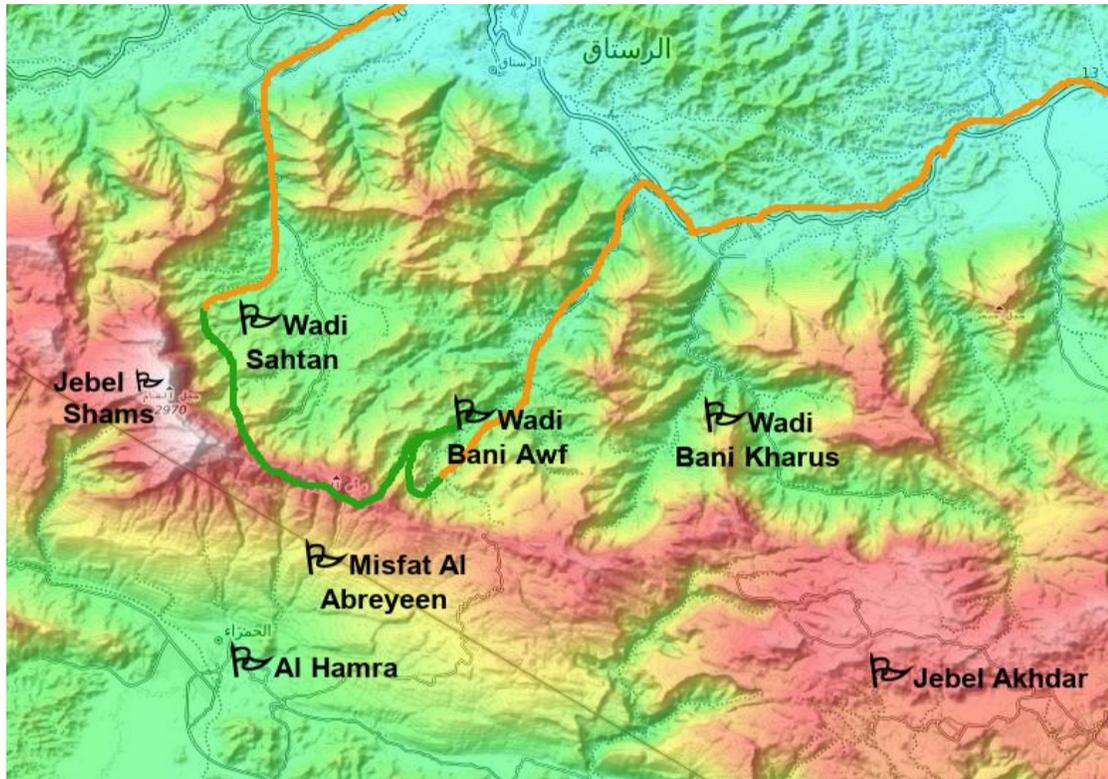
**Realisable en** JANVIER - FEVRIER - MARS - NOVEMBRE - DECEMBRE

	1 Nuits en hébergements (hotel, chambres d'hotes, lodge, etc...)
	1 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.
<b>F B F</b>	1 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

PARTICIPANTS	PRIX PAR PERSONNE	
2	690 OMR	1806 USD
3	500 OMR	1308 USD
4	470 OMR	1230 USD
5	440 OMR	1151 USD
6	410 OMR	1073 USD
7	370 OMR	968 USD

**Itineraire** Wadi Sahtan - Wadi Bani Awf

**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) 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 3 nous bivouaquons à LA BELLE ÉTOILE et il vous faudra donc aussi porter votre matelas et votre sac de couchage.

## JOUR 1

- Lunch - Dinner

 Transfert vers un village de montagne dans le Wadi Sahtan (3 heures - 225 Km)

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

La vallée 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 état : certains passages peuvent être difficiles) à travers les villages nichés sur les flancs de la montagne. Nous traversons 3 villages puis arrivons au campement.

➤ *Wadi Sahtan*

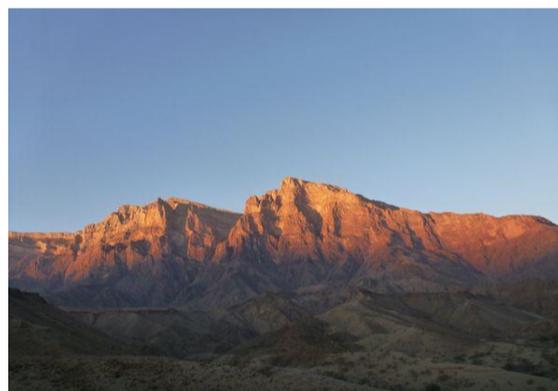
- Niveau 3\*
- Temps de marche : 3 à 4 heures
- Denivellation : +200m/-400m



**Campement dans le cirque**

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

*Tente individuelle*



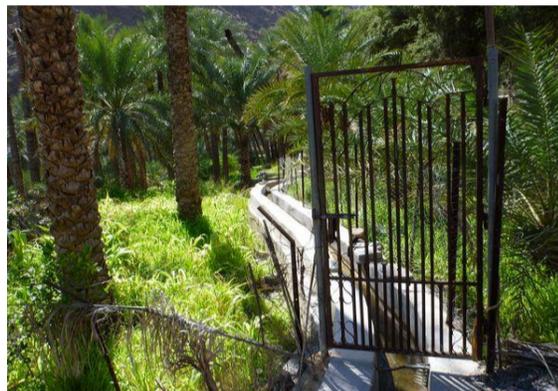
**JOUR 2***Breakfast - Lunch - Dinner*➤ *Wadi Sahtan*✓ **Randonnee a travers des villages de montagne du Wadi Sahtan (6 heures )**

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 particulierement 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 & dîner pris à l'hébergement*



**JOUR 6**

Breakfast - Lunch -

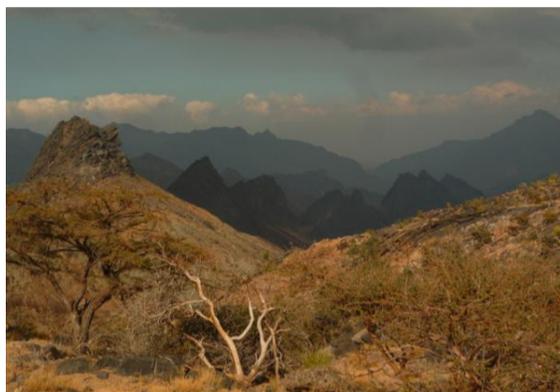
✓ **Randonnee a travers villages et montagnes du Wadi Bani Awf (5 heures )**

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 Matrah (3 heures - 245 Km)



### 📌 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

### 📌 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