

## DECOUVERTE DU HAJAR OCCIDENTAL

Un circuit facile pour découvrir le massif du Hajar Occidental au rythme de balades et randonnées faciles : les vallées abruptes du versant nord, le Grand Canyon du Jebel Shams, le plateau du Jebel Akhdar, et partout des oasis et des rivières...



**Niveau 2** Circuits assez faciles avec des balades et des randonnées de quelques heures avec une dénivellation positive inférieure à 300m (occasionnellement un peu plus). Ces circuits peuvent inclure des baignades, mais pas de randonnée aquatique.  
Il y a toujours la possibilité, pour les participants qui le souhaitent, de ne pas faire la balade ou la randonnée ; quand c'est possible, un programme alternatif leur est proposé ; sinon, ils peuvent patienter dans un bel endroit...

**Durée** 8 Jour

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



4 Nuits en hébergements (hotel, chambres d'hotes, lodge, etc...)



3 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.

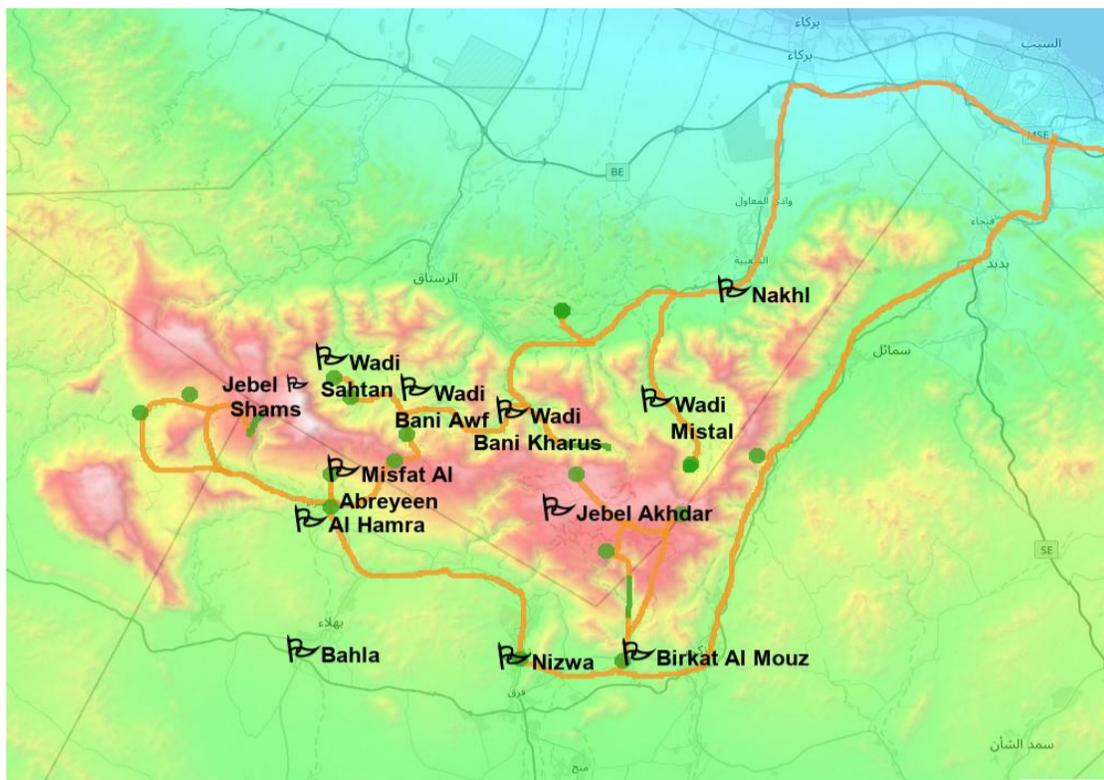
**Depart** Matrah

**Fin** Matrah

PARTICIPANTS	PRIX PAR PERSONNE	
2	800 OMR	2094 USD
3	640 OMR	1675 USD
4	560 OMR	1465 USD
5	620 OMR	1623 USD
6	560 OMR	1465 USD
7	530 OMR	1387 USD
8	500 OMR	1308 USD

**Itineraire**

Nakhl - Wadi Mistal - Piemont - Wadi Bani Kharus - Wadi Bani Awf - Wadi Sahtan - Al Hamra - Misfat Al Abreyeen - Jebel Shams - Nizwa - Birkat Al Mouz - Jebel Akhdar

**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.

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

 Transfert vers Al Awabi (2 heures - 200 Km)

✓ **Visite du Fort de Nakhl (1 heure )**

 *Nakhl*

Nakhl est une oasis au pied des montagne. Ancien centre culturel important, le fort abritait la résidence du Wali et des scolaires. C'était aussi un bâtiment militaire qui protégeait l'entrée de la vallée en amont et le passage vers Al Awabi et les Wadis Mistal et Bani Kharus.

 Transfert vers Wadi Mistal (0 heure 50 - 50 Km)

✓ **Balade dans l'oasis de montagne de Wakan (1 heure )**

 *Wadi Mistal*

Nous nous promenons dans le village, situe au fond d'une vallee qui forme un vaste cirque. Le village et ses jardins sont accroches a la falaise. Nous passons dans le vieux village et nous promenons a travers les terrasses ou poussent ail, oignon, feves, palmiers datiers, citroniers, et abricotiers. Les abricotiers sont la specialite du village et c'est particulierement beau au printemps quand ils sont en fleur.

- Niveau 1\*

- Temps de marche : 1 a 2 heures

- Denivelee : +50m/-50m

 Transfert vers un wadi de piemont (1 heure 10 - 60 Km)

✓ **Balade dans une vallee de piemont (2 heures )**

 *Piemont*

C'est une vallée de piémont typique d'Oman, qui creuse son lit dans les roches du plancher oceanique, que l'on nomme "ophiolites". Sur le chemin, nous trouvons plusieurs sources de magnésium qui y coulent et colorent certaines vasques en blanc. L'eau y coule toute année et nous trouvons quelques trous d'eau pour nous rafraichir.

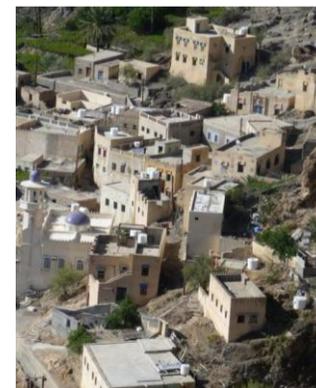
- Niveau 1\*

- Temps de marche : 1 a 2 heures



**Campement dans une vallee de piemont**

*Tente individuelle*



**JOUR 2**

Breakfast - Lunch - Dinner

🚌 Transfert vers Wadi Bani Kharus (1 heure 30 - 70 Km)

✓ **Randonnée dans le Wadi Bani Kharus a travers villages, palmeraies et montagnes (4 heures )**

🏠 Wadi Bani Kharus

Nous marchons dans le wadi et sur les terrasses luxuriantes de la palmeraie. Le chemin continue ensuite le long de la vallée, passe un petit col et redescend sur une palmeraie accessible uniquement a pied : les habitants du village de depart y viennent regulierement pour s'occuper des jardins ; l'entrée dans cette palmeraie est desormais privée, et nous nous arretons donc avant, au bord de l'eau pour pique-niquer et rentrons par le meme chemin.

- Niveau 2\*
- Temps de marche : 2 a 4 heures
- Denivelee : +300m/-300m

🚌 Transfert vers Zamah (Wadi Bani Awf) (2 heures - 50 Km)

✓ **Balade dans le Snake Canyon (2 heures )**

🏠 Wadi Bani Awf

Nous remontons cet impressionnant canyon : on demarre dans une faille étroite puis la vallée s'élargit ; apres un petit passage a travers des blocs, le canyon commence a se resserrer et nous arrivons aux premieres vasques d'eau. Le site est remarquable. Les plus courageux pourront se baigner, mais l'eau est tres fraiche et souvent boueuse dans cette vasque...

- Niveau 2\*
- Temps de marche : 0 a 1 heures

🚌 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 3**

Breakfast - Lunch - Dinner

🚌 Transfert vers un village de montagne dans le Wadi Sahtan (1 heure - 30 Km)

✓ **Balade dans le Wadi Sahtan (2 heures )**

➤ *Wadi Sahtan*

Nous faisons une balade sur un petit plateau, au coeur du cirque, au bout duquel se trouve un beau village et sa palmeraie. Les vues sur les falaises du cirque sont splendides, et en particulier sur la face nord du Jebel Shams

- **Niveau 2 & 3\***

- **Temps de marche : 1 a 1 heures**

- **Denivelee : +50m/-50m**

🚌 Transfert vers un village de montagne dans le Wadi Sahtan (0 heure 30 - 15 Km)

✓ **Balade dans un village (1 heure )**

- **Niveau 2 & 3\***

- **Temps de marche : 0 a 1 heures**

- **Denivelee : +50m/-50m**

🚌 Transfert vers Balad Sit (1 heure 30 - 50 Km)

✓ **Balade dans l'oasis de Balad Sit (2 heures )**

➤ *Wadi Bani Awf*

D'abord, nous passons par une petite gorge. Le cheminement est très agréable et fait forte impression. Au débouche de la gorge, nous découvrons le village. Le vieux village perche sur un rocher domine la palmeraie et les diverses cultures en terrasse. Nous nous promenons entre les terrasses et rattrapons derrière le village un bras secondaire de la petite gorge qui nous ramène au point de départ

- **Niveau 1\***

- **Temps de marche : 1 a 2 heures**

- **Denivelee : +50m/-50m**

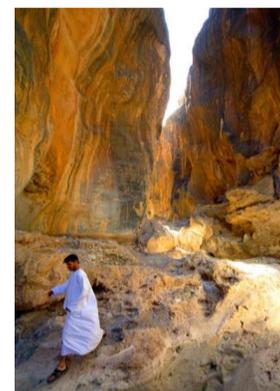
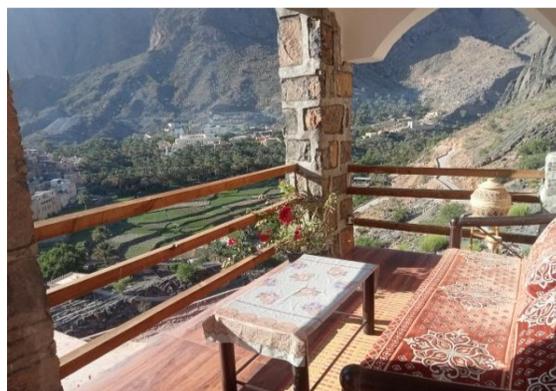


**Chambre d'hotels de montagne**

Chambres d'hotels simples mais agreable dans un site grandiose

*Standard Room*

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



**JOUR 4**

Breakfast - Lunch - Dinner

 Transfert vers Sharaf Al Alamain (1 heure - 15 Km)

Cette piste nous fait gravir 1000 m en l'espace d'une dizaine de kilometre. Elle nous offre des vues splendides sur la vallee.

✓ **Petite balade sur les cretes (3 heures )**

 Wadi Bani Awf

Nous nous promenons sur les cretes d'ou les vues sur le Wadi Bani awf sont superbes. Nous voyons aussi le Wadi Sahtan, le sommet du Jebel Shams, le Jebel Kawr, et les villes d'Al Hamra et Bahla, et Nizwa au loin.

- Niveau 2\*
- Temps de marche : 2 a 3 heures
- Denivelee : +100m/-100m

 Transfert vers Al Hamra (0 heure 45 - 30 Km)

✓ **Visite d'un musee vivant des savoir-faire traditionnels (1 heure 30)**

 Al Hamra

Nous entrons ici dans une maison omanaise traditionnelle, située au coeur de la vieille ville d'Al Hamra. Des femmes nous accueillent et nous montre comment elles font le café, le pain, la farine, et divers huiles et onguents fabriques a partir de plantes cueillies dans les montagnes.

 Transfert vers Misfat Al Abreyeen (0 heure 12 - 10 Km)

✓ **Balade dans l'oasis de Misfat Al Abreyeen (2 heures )**

 Misfat Al Abreyeen

Un des plus beaux villages d'Oman qui dispose d'une très vaste palmeraie accrochée a flanc de canyon. Nous nous baladons dans celle-ci, a l'ombre des palmiers, papayers, et autres bananiers.

- Niveau 1\*
- Temps de marche : 1 a 2 heures
- Denivelee : +100m/-100m

 **Chambres d'hotels dans une palmeraie**

C'est un vieux village dans une superbe palmeraie en terrasses le long d'un canyon. Le vieux village s'est peu a peu vide de ses habitant qui ont construit des maisons modernes a cote, et les vieilles maisons sont desormais renovees, surtout pour un usage touristiques. L'hebergement etant situe a quelques minutes de marche (en pente) du parking, il est preferable de prevoir un sac avec simplement les affaires de la nuit. D'autre part, par respect pour la population du village, il est interdit de fumer dans la maison, et d'ammener de l'alcool dans le village ; nous vous remercions de respecter ces regles!

Standard Room

petit-dejeuner & diner pris a l'hebergement



**JOUR 5**

Breakfast - Lunch - Dinner

🚌 Transfert vers Al Khitaym (massif du Jebel Shams) (1 heure 12 - 50 Km)

✓ **Randonnée en balcon le long du Grand Canyon (4 heures)**

➤ *Jebel Shams*

Cette itinéraire nous emmène à la découverte d'un village troglodyte abandonné depuis les années 90, situé à flanc de falaise à environ 1800m d'altitude, sur un emplacement improbable. Le chemin qui nous y mène nous offre des vues spectaculaires sur le Grand Canyon. Nous pouvons également voir le Jebel Shams, sommet le plus haut du pays (3000m). C'est une randonnée facile et gratifiante.

- **Niveau 2\***

- **Temps de marche : 2 à 3 heures**

- **Denivelé : +250m/-250m**

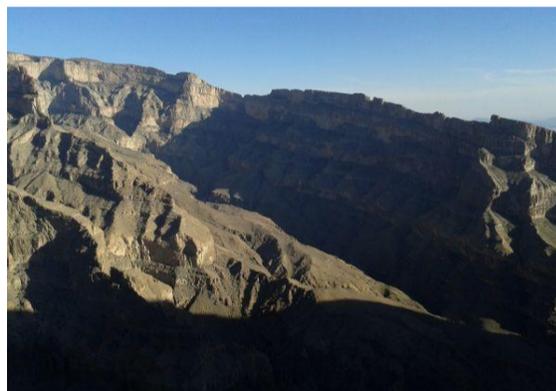
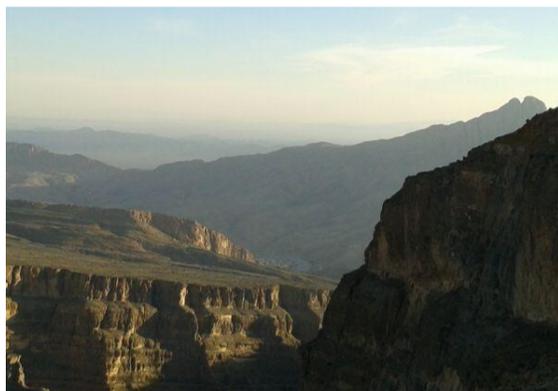
🚌 Transfert vers le plateau du Jebel Shams (0 heure 20 - 12 Km)



**Campement dans le massif du Jebel Shams**

à 1800m d'altitude

*Tente individuelle*



**JOUR 6***Breakfast - Lunch - Dinner*

 Transfert vers un wadi versant ouest du Jebel Shams (2 heures - 100 Km)

✓ **Balade et Baignade dans un wadi (2 heures )**

 *Jebel Shams*

Ici, la rivière coule toute l'année. Nous n'avons que l'embaras du choix pour nous baigner : les premières vasques sont a 10 minutes de marche tandis que la dernière (avec sa cascade qui ruisselle sur la mousse) se trouve a 30 minutes.

- Niveau 1\*

- Temps de marche : 1 a 2 heures

 Transfert vers les tombes de bat (0 heure 30 - 25 Km)

✓ **Visite des Tombes d'Al Ayn (0 heure 30)**

 *Jebel Shams*

Nous nous arrêtons observer les tombes : des tumulus datant du 3eme millenaire avant Jesus Christ. Elles sont au pied du Jebel Misht, une montagne au profil impressionnant dotée de falaises de plus de 1000 m.

 Transfert vers Nizwa (1 heure 30 - 100 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*

 Transfert vers Nizwa (1 heure - 60 Km)

✓ **Visite du Souq de Nizwa (1 heure 30)**

 Nizwa

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 Birkat al Mouz (0 heure 30 - 25 Km)

✓ **Visite de Birkat Al Mauz (0 heure 45)**

 Birkat Al Mouz

Nous nous arrêtons voir un point de vue sur Birkat Al Mauz (le bassin aux bananes) : nous découvrons une grande étendue de verdure et 2 anciens villages accrochés à la montagne ; vue splendide. Nous redescendons dans la palmeraie et nous nous promenons dans un des anciens villages où nous pouvons observer l'architecture traditionnelle des maisons.

 Transfert vers un village d'altitude sur le Jebel Akhdar (0 heure 30 - 30 Km)

✓ **Balade sur les hauteurs du Jebel Akhdar (2 heures)**

 Jebel Akhdar

Une petite balade qui nous fait découvrir le village d'altitude d'Al Manakhr, avec ses cultures de grenades et de noix, et nous emmène dans le haut du Wadi Al Halfayn, d'où nous avons de superbes vues en direction de la vallée de Samail.

- Niveau 2 & 3\*
- Temps de marche : 1 à 1 heures
- Dénivelée : +100m/-100m

 Transfert vers un plateau couvert de genévriers (1 heure - 40 Km)



**Campement en altitude**

Magnifique endroit, situé à 2400m d'altitude, dans le massif du Jebel Akhdar, avec des genévriers géants et des oliviers sauvages. En marchant quelques mètres, nous avons de superbes vues sur les vallées du versant nord.

*Tente individuelle*



**JOUR 8**

Breakfast - Lunch -

 Transfert vers Al Ayn (0 heure 30 - 20 Km)

**✓ Balade dans les Villages aux Roses (Al Aqoor, Al Ayn, Sharegah) (2 heures )**
 *Jebel Akhdar*

Magnifique ballade qui nous fait traverser 3 villages traditionnels de montagne. Nous les relierons en passant par les jardins qui sont construits en terrasse, à flanc de montagne. La spécialité de ces villages situés à quelques 2000m d'altitude est la culture de la grenade (récolte en septembre) et des roses (floraison en avril) qui sont distillées pour la fabrication de l'eau de rose.

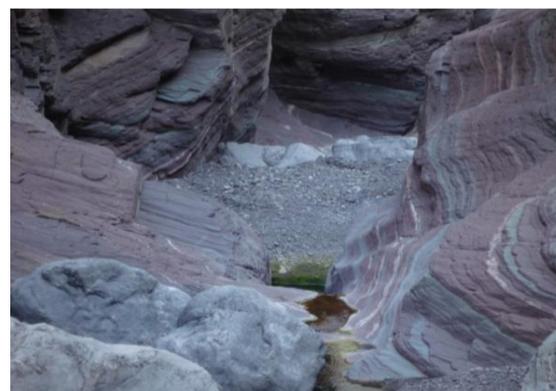
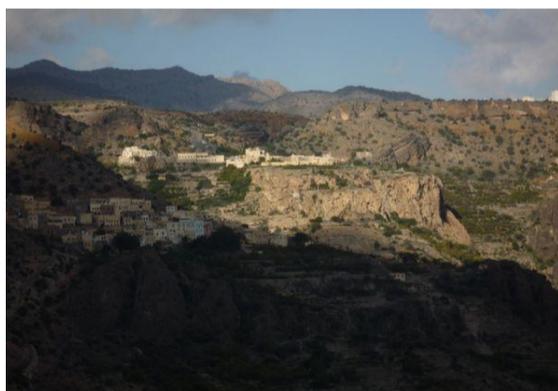
- Niveau 1\*
- Temps de marche : 1 à 2 heures
- Denivellation : +100m/-100m

 Transfert vers Masirat Al Ruwajah (0 heure 45 - 20 Km)

**✓ Descente dans le Wadi Al Muaydeen (4 heures )**
 *Jebel Akhdar*

Nous partons d'un village au fond de la vallée et commençons à descendre dans le fond du Wadi. Nous découvrons rapidement un filet d'eau qui coule sur des dalles de schiste argileux aux teintes bleues et violettes. Nous passons près d'une ancienne palmeraie, puis nous cheminons parfois sur un chemin à flanc de montagne, parfois dans le lit de la rivière à travers les blocs.

- Niveau 2\*
- Temps de marche : 2 à 3 heures
- Denivellation : +0m/-300m

 Transfert vers Matrah (1 heure 45 - 135 Km)


**📌 Niveau de difficulté Randonnée & Balade**

<b>Niveau 1</b>	Aucune difficulté. Balade facile et courte accessible à toute personne marchant occasionnellement
<b>Niveau 2</b>	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
<b>Niveau 3</b>	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
<b>Niveau 4</b>	Randonnées avec une dénivelée de 800 à 1100 mètres accessibles aux personnes pratiquant la randonnée sportive en montagne
<b>Niveau 5</b>	Randonnées longues avec une dénivelée supérieure à 1000 mètres et pouvant inclure quelques passages nécessitant les mains