

AVENTURE EN FAMILLE A OMAN



Un voyage spécialement conçu pour les familles : un bivouac au milieu du Grand Canyon, 2 nuits et 1 journée au milieu des dunes du désert du Wahiba, des baignades dans des wadis, et des plages sauvages!



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 10 Jour

Realisable en FEVRIER - MARS - NOVEMBRE - DECEMBRE

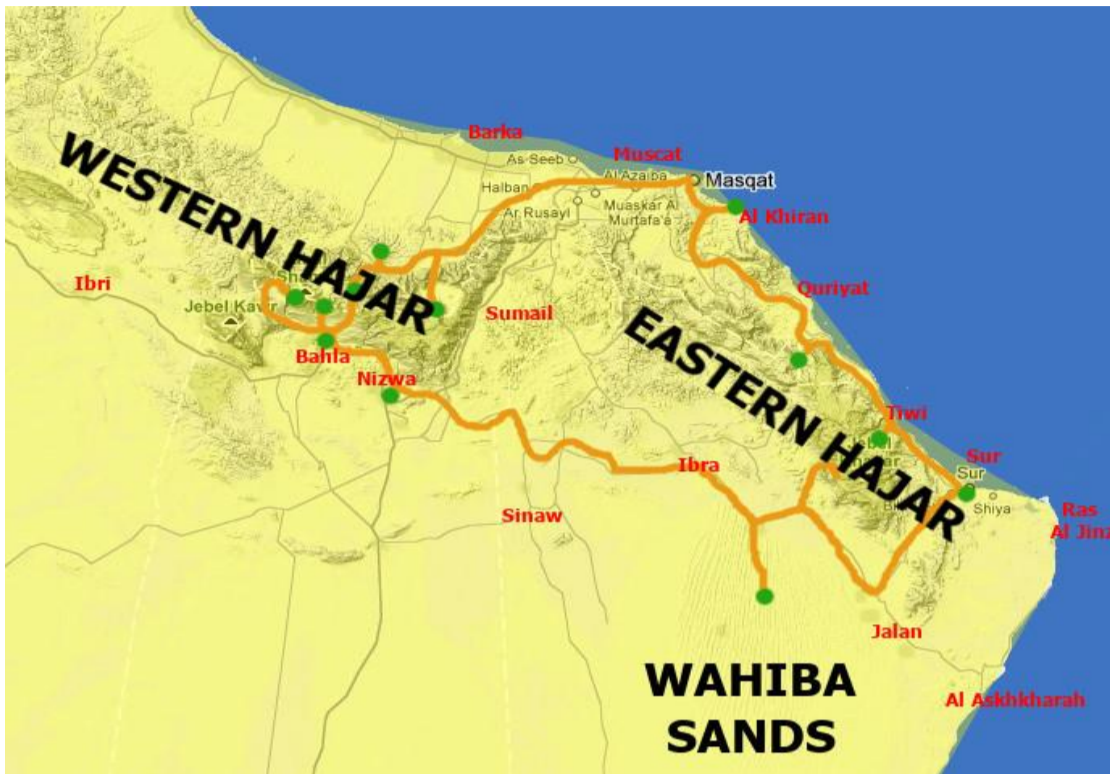
 4 Nuits en hébergements (hotel, chambres d'hotes, lodge, etc...)
 4 Nuits en camping sauvage (avec tentes, matelas épais, tapis, vaisselle, matériel de cuisine) confortable (mais sans toilettes) avec l'assistance des véhicules. Habituellement, les participants montent leur tente eux-mêmes pendant que nous installons le campement collectif.
F B F 1 Nuits en bivouac à la belle étoile, avec un équipement minimum, sans assistance de véhicules

Depart Matrah

Fin Matrah

PARTICIPANTS	PRIX PAR PERSONNE	
2	1000 OMR	2617 USD
3	750 OMR	1963 USD
4	710 OMR	1858 USD
5	690 OMR	1806 USD
6	640 OMR	1675 USD
7	600 OMR	1570 USD
8	560 OMR	1465 USD

Itineraire Wadi Mistal - Piemont - Wadi Bani Awf - Misfat Al Abreyeen - Jebel Shams - Al Hamra - Nizwa - Desert du Wahiba - Wadi Bani Khalid - Sur - Wadi Tiwi - Wadi Al Arbeyeen - Bandar Khayran



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 ETOILE et il vous faudra donc aussi porter votre matelas et votre sac de couchage.

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 un tour plus long.

Dans le désert, 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 Wadi Mistal (2 heures 20 - 170 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, citronniers, 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 (0 heure 40 - 50 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

🚌 Transfert vers Bimah (Wadi Bani Awf) (1 heure 30 - 35 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!

Dortoir

*Dortoirs de 4 a 10 personnes avec lits superposes et climatisation.
petit-dejeuner & diner pris a l'hebergement*



JOUR 2

Breakfast - Lunch - Dinner

🏠 *Wadi Bani Awf*

✓ **Courte randonnée vers un petit village de montagne (2 heures)**

Nous remontons d'abord le fonds de la vallée, puis un bon chemin nous permet de monter jusqu'au village.

- Niveau 2*
- Temps de marche : 1 a 2 heures
- Denivelee : +300m/-0m

✓ **Dejeuner dans un hameau de montagne (1 heure)**

Nos hotes nous preparent un repas local et nous dejeunons dans le majilis du village : une terrasse couverte avec de superbes vues sur la vallée.

🚌 Transfert vers Balad Sit (0 heure 45 - 20 Km)

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

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

🏠 *Wadi Bani Awf*

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

🚌 Transfert vers Misfat Al Abreyeen (1 heure 45 - 60 Km)

Nous traversons les montagne par le col de Sharaf Al Alamain. C'est le seul col qui permet de traverser le massif en voiture. Versant sud, la route est goudronnee, tandis que versant nord c'est une piste vertigineuse qui offre des vues grandioses.

🏠🏠🏠 **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 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

✓ **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

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

✓ **Randonnee en balcon le long du Grand Canyon (3 heures)**

➤ *Jebel Shams*

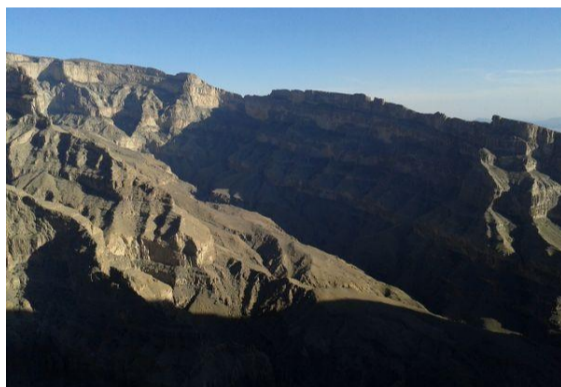
Cette itinéraire nous emmène a la découverte d'un village troglodyte abandonne depuis les annees 90, situe a flanc de falaise a environ 1800m d'altitude, sur un emplacement improbable. Le chemin qui nous y mène nous offre des vues spectaculaires sur le Grand Canyon. Nous pouvons également voir le Jebel Shams, sommet le plus haut du pays (3000m). C'est une randonnee facile et gratifiante. Arrives au village, nous pouvons encore aller explorer une petite grotte et un lac qui se trouvent un peu plus haut.

- Niveau 2*
- Temps de marche : 2 a 3 heures
- Denivelee : +0m/-250m

F B F Bivouac sur les anciennes terrasses du village

Un lieu de bivouac exceptionnel : des vues privilegiees sur le Grand canyon, du bois pour faire un feu, de l'eau a proximite, et de nombreuses grottes pour s'abriter en cas d'intemperies...

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**

✓ **Retour du Grand Canyon (3 heures)**

➤ *Jebel Shams*

Nous rentrons par le meme itineraire que la veille, mais nous n'avons pas l'impression de deja-vu, car la lumiere et les vues est differentes.

- Niveau 2*
- Temps de marche : 2 a 3 heures
- Denivelee : +250m/-0m

🚌 Transfert vers Al Hamra (1 heure - 70 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 Nizwa (0 heure 45 - 60 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 5

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 6*Breakfast - Lunch - Dinner*✓ **Randonnee dans le desert 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 vehicules 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 lumiere declinante du soir qui offre les plus beaux contrastes sur les dunes. Dans le desert, les temps de marche sont approximatifs et nous adaptons les etapes en fonction du groupe.

➤ *Desert du Wahiba*

- Niveau 3*
- Temps de marche : 4 a 5 heures
- Denivelee : +100m/-100m

**Campement dans le desert du Wahiba***Tente individuelle*

JOUR 7*Breakfast - Lunch - Dinner*

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


✓ **Randonnee vers des cascades et baignade (3 heures)**

La partie basse de cette vallée forme un canyon très sauvage. Nous partons d'une oasis dans la vallée et traversons sa palmeraie en direction du canyon. Nous crapahutons ensuite dans le canyon entre les blocs (le parcours n'est pas spécialement facile, mais ne dure pas très longtemps) pour arriver à une vasque somptueuse avec une chute d'eau et la possibilité de sauter de 10 m. Selon les pluies et les crues qui changent le cours de la rivière, il se peut que nous devions marcher dans l'eau, voire nager pour atteindre les cascades.

➤ *Wadi Bani Khalid*

- Niveau 2*

- Temps de marche : 1 à 2 heures

 Transfert vers Sur (2 heures - 150 Km)

 **Hotel appartementface a la mer**

Standard Room



JOUR 8

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 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 9

Breakfast - Lunch - Dinner

🚌 Transfert vers Wadi Al Arbeyeen (1 heure - 80 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 notre campement (0 heure 30 - 30 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 10*Breakfast - Lunch -*
 Transfert vers Bandar Khayran (2 heures - 120 Km)

✓ **Journee a la plage : balade, baignade, et snorkeling (6 heures)**

La baie de Bandar Khiran est tres decoupee et abrite de nombreuses criques. Nous partons d'un parking situe legerement en altitude, d'ou les vues sur la baie sont splendides. Nous descendons sur un sentier facile vers une petite plage de sable blanc, ou nous passerons le reste de la journee. Au programme : baignade, snorkeling (fonds marins superbes, avec de nombreux poissons multicolores, de beaux coraux, et parfois meme des tortues), pique-nique (si possible, nous essayons de faire du poisson grille), et eventuellement une balade vers d'autres criques. Nous rentrons par le meme chemin qu'a l'aller.

➤ *Bandar Khayran*

- **Niveau 2 & 3***

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

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

 Transfert vers Matrah (0 heure 45 - 50 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 dénivelé sur un terrain ne présentant pas de grosse difficulté. Accessible à toute personne pratiquant la marche de façon régulière
Niveau 3	Randonnées avec une dénivelé de 300 à 800 mètres. Accessible à toute personne pratiquant régulièrement la marche en montagne. Les randonnées avec une dénivelé inférieure et classées Niveau 3 présentent des difficultés de terrain
Niveau 4	Randonnées avec une dénivelé de 800 à 1100 mètres accessibles aux personnes pratiquant la randonnée sportive en montagne
Niveau 5	Randonnées longues avec une dénivelé supérieure à 1000 mètres et pouvant inclure quelques passages nécessitant les mains