

DECOUVERTE ET AVENTURE A OMAN




Un parcours aventureux a travers des endroits recules et peu visites. Mais des balades et randonnees faciles, et le tout a un rythme tranquille. Montagne, desert, mer, wadis, beaucoup de nature, et de nombreuses nuits en camping dans des lieux sauvages!



Niveau 2 Circuits assez faciles avec des balades et des randonnees de quelques heures avec une denivelee positive inferieure a 300m (occasionnellement un peu plus). Ces circuits peuvent inclure des baignades, mais pas de randonnee aquatiques.
Il y a toujours la possibilite, pour les participants qui le souhaitent, de ne pas faire la balade ou la randonnee ; quand c'est possible, un programme alternatif leur est propose ; sinon, ils peuvent patienter dans un bel endroit...

Duree 15 Jour

Realisable en JANVIER - FEVRIER - NOVEMBRE - DECEMBRE

 4 Nuits en hebergements (hotel, chambres d'hotels, lodge, etc...)
 9 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	1600 OMR	4188 USD
3	1200 OMR	3141 USD
4	1170 OMR	3062 USD
5	1100 OMR	2879 USD
6	960 OMR	2513 USD
7	900 OMR	2356 USD
8	840 OMR	2198 USD

Itineraire Wadi Mistal - Piemont - Wadi Sahtan - Wadi Bani Awf - Wadi Bani Kharus - Jebel Shams - Nizwa - Desert Blanc - Desert du Wahiba - Wadi Bani Khalid - Plateau du Hajar Oriental - Wadi Tiwi - Wadi Al Arbeyeen - Bandar Khayran



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. Au contraire, ceux qui veulent marcher plus peuvent partir seuls le soir et faire un tour plus long. Dans le désert, nous aurons 2 lieux de campement différents pour respectivement 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 wadi de piemont (2 heures - 180 Km)

🚌 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 particulierment 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



Campement dans une vallee de piemont

Beau cadre avec la riviere tout pres et les collines d'ophiolite au relief massif


Tente individuelle



JOUR 2

Breakfast - Lunch - Dinner

 Transfert vers Ar Rustaq (1 heure - 70 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 Bani Awf (1 heure - 35 Km)

✓ Descente dans le vallon (2 heures)
 Wadi Bani Awf

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 apres de grosses pluies.

- Niveau 2*

- Temps de marche : 1 a 2 heures

- Denivelee : +50m/-350m

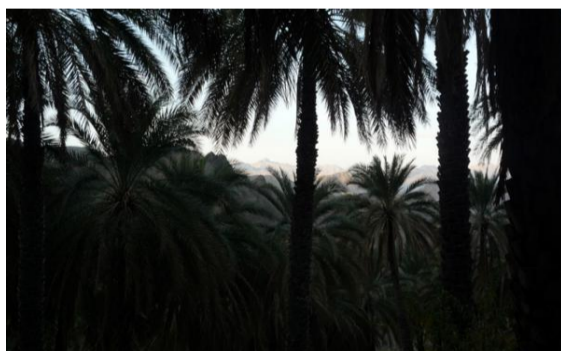
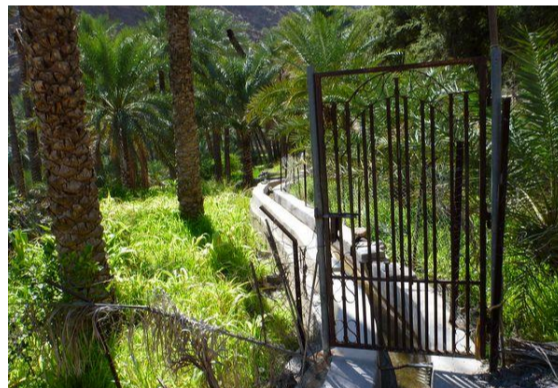
 **Guesthouse de montagne**

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 3*Breakfast - Lunch - Dinner*


 Transfert vers Wadi Bani Kharus (2 heures - 65 Km)

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

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 arrêtons donc avant, au bord de l'eau pour pique-niquer et rentrons par le même chemin.

 *Wadi Bani Kharus*

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

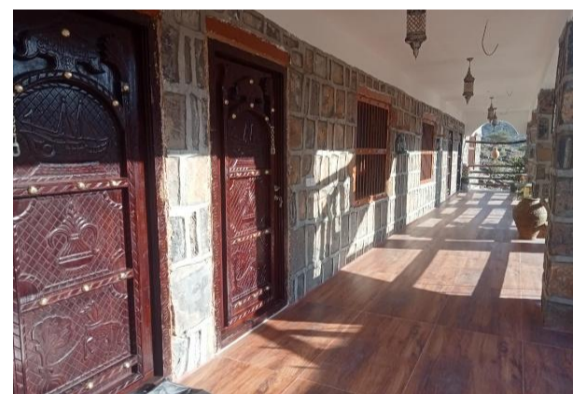
 Transfert vers Balad Sit (2 heures 30 - 70 Km)

 **Chambre d'hotes de montagne**

Chambres d'hotes simples mais agreable dans un site grandiose

Standard Room

petit-dejeuner & diner pris a l'hebergement



JOUR 4*Breakfast - Lunch - Dinner*🏠 *Wadi Bani Awf*✓ **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 débouché 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

🚌 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.

🏠 *Wadi Bani Awf*✓ **Petite balade sur les cretes (3 heures)**

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 Misfat Al Abreyeen (1 heure - 40 Km)

🏠🏠🏠 **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 habitants 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 les tombes de bat (1 heure 30 - 70 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 un wadi versant ouest du Jebel Shams (0 heure 30 - 25 Km)

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

📍 *Jebel Shams*

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

- Niveau 1*

- Temps de marche : 1 à 2 heures

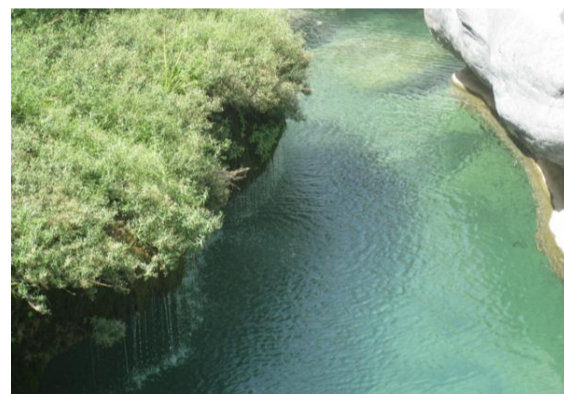
🚌 Transfert vers les tombes de bat (0 heure 30 - 25 Km)




Campement dans le massif du Jebel Shams

à 1800m d'altitude

Tente individuelle



JOUR 6*Breakfast - Lunch - Dinner*

 Transfert vers Al Khitaym (massif du Jebel Shams) (0 heure 20 - 10 Km)

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

Cette itinéraire nous emmène a la découverte d'un village troglodyte abandonné depuis les années 90, situé 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 randonnée facile et gratifiante.

 *Jebel Shams*

- **Niveau 2***

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

- **Denivelee : +250m/-250m**

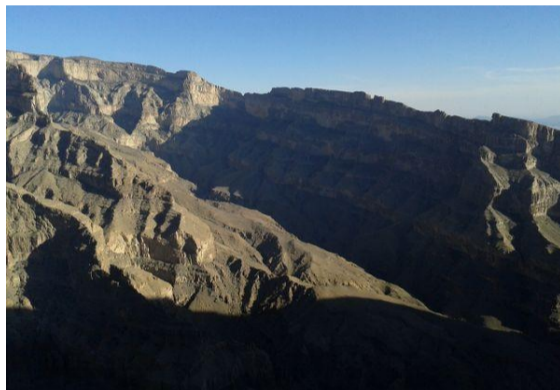
 Transfert vers Nizwa (1 heure 30 - 100 Km)

 **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 amene avec gout.

Standard Room

petit-dejeuner pris a l'hebergement



JOUR 7*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 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 côtés, le paysage est différent.

- Niveau 1*

- Temps de marche : 1 à 2 heures

**Campement dans le désert**

Paysage varie où se côtoient dunes de sable, affleurements rocheux, et une "forêt" d'accacia.

Tente individuelle



JOUR 8*Breakfast - Lunch - Dinner*
 Transfert vers le desert blanc, entre pierres et sable (1 heure 30 - 75 Km)

✓ **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 9

Breakfast - Lunch - Dinner

🚌 Transfert vers le village de pecheurs de Khaluf (1 heure 30 - 70 Km)

✓ **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 le desert blanc en bord de mer (0 heure 20 - 20 Km)

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

✓ **Baignade dans l'Ocean Indien (2 heures)**

➤ Desert Blanc

Difficile de dire si on est sur la plage ou dans le désert, puisque les dunes se jettent dans la mer... Ici, d'infinites étendues de sables s'étirent le long de océan indien. La baignade est somptueuse.

✓ **Coucher de soleil dans le desert blanc (2 heures)**

➤ Desert Blanc

Nous partons dans les dunes blanches pour profiter de la lumiere du soleil couchant sur ce paysage surrealiste.

- Niveau 1*

- Temps de marche : 1 a 2 heures



Campement dans le desert blanc, en bord de mer

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

Tente individuelle



JOUR 10*Breakfast - Lunch - Dinner*

🚗 Transfert vers notre campement dans le desert du Wahiba (5 heures - 280 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*

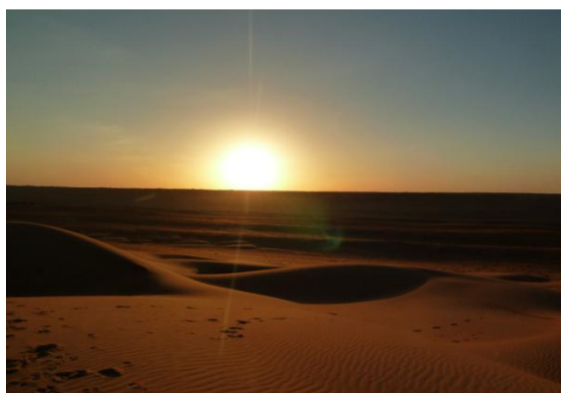


Nuit dans un campement bedouin


Ce n'est pas un campement touristique aménagé et confortable. C'est un campement bedouin typique avec un areesh (abri en feuilles de palmes et autres végétaux) et une tente bedouine. Nos hôtes nous reçoivent ici, et nous préparent le dîner et le petit déjeuner. Nous dormons tous ensemble sous la tente, à la belle étoile, ou bien nous pouvons également monter nos tentes de camping individuelles. Nos hôtes nous amèneront de l'eau pour nous laver. Il n'y a pas de toilettes.

Dormitory tent

petit-dejeuner & diner pris a l'hebergement



JOUR 11*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 une oasis du Hajar Oriental (2 heures 30 - 50 Km)



Campement sur le plateau

Nous campons à une altitude d'environ 1000m.

Tente individuelle



JOUR 12

Breakfast - Lunch - Dinner

☞ Plateau du Hajar Oriental

✓ **Balade dans une oasis de montagne (3 heures)**

Depuis la fin de la piste, nous prenons un bon chemin qui nous amène au village, situé dans un site grandiose : domine par des falaises et à l'entrée d'un canyon aux dimensions gigantesques. C'est un lieu reculé et magnifique. Nous pouvons éventuellement nous baigner dans une des premières vasques du canyon.

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

🚌 Transfert vers une oasis de montagne dans le Hajar Oriental (2 heures - 70 Km)

Nous traversons le plateau du Hajar Oriental par un réseau de pistes spectaculaire.

✓ **Balade dans une oasis de montagne (3 heures)**

☞ Plateau du Hajar Oriental

Nous devouons à pied sur les falaises ce magnifique village reculé (la piste d'accès ne date que de 2013) et sa palmeraie luxuriante situés dans un site grandiose.

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

🚌 Transfert vers les hauteurs du Hajar Oriental (1 heure - 20 Km)



Campement sur le Plateau

Nous campons sur le plateau qui domine la mer d'Oman à 1000m d'altitude

Tente individuelle



JOUR 13

Breakfast - Lunch - Dinner

 Transfert vers Tiwi (1 heure - 30 Km)

✓ Randonnee a travers palmeraies et vasques d'eau turquoise du Wadi Tiwi (6 heures)
 Wadi Tiwi

Une superbe vallee, avec une belle riviere aux vasques d'eau turquoise, une immense palmeraie en terrasses tout du long, des villages, et des parois rocheuses impressionantes! Nous y passons la journee, alternant marche et baignade(s) : plusieurs possibilites d'itineraires s'offrent a nous pour une belle journee de marche pas trop difficile.

- Niveau 2*

- Temps de marche : 2 a 4 heures

- Denivelee : +100m/-100m


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 14*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 15*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)


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