

## DECOUVERTE ET AVENTURE DANS LES MONTS DU HAJAR

Un circuit de decouverte largement hors-des sentiers battus qui nous fait traverser respectivement les monts du Hajar Occidental et Oriental. Paysages de montagnes splendides, et oasis reculees, mais aussi mer, wadis, et desert!



**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** 8 Jour

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



2 Nuits en hebergements (hotel, chambres d'hotels, lodge, etc...)



5 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.

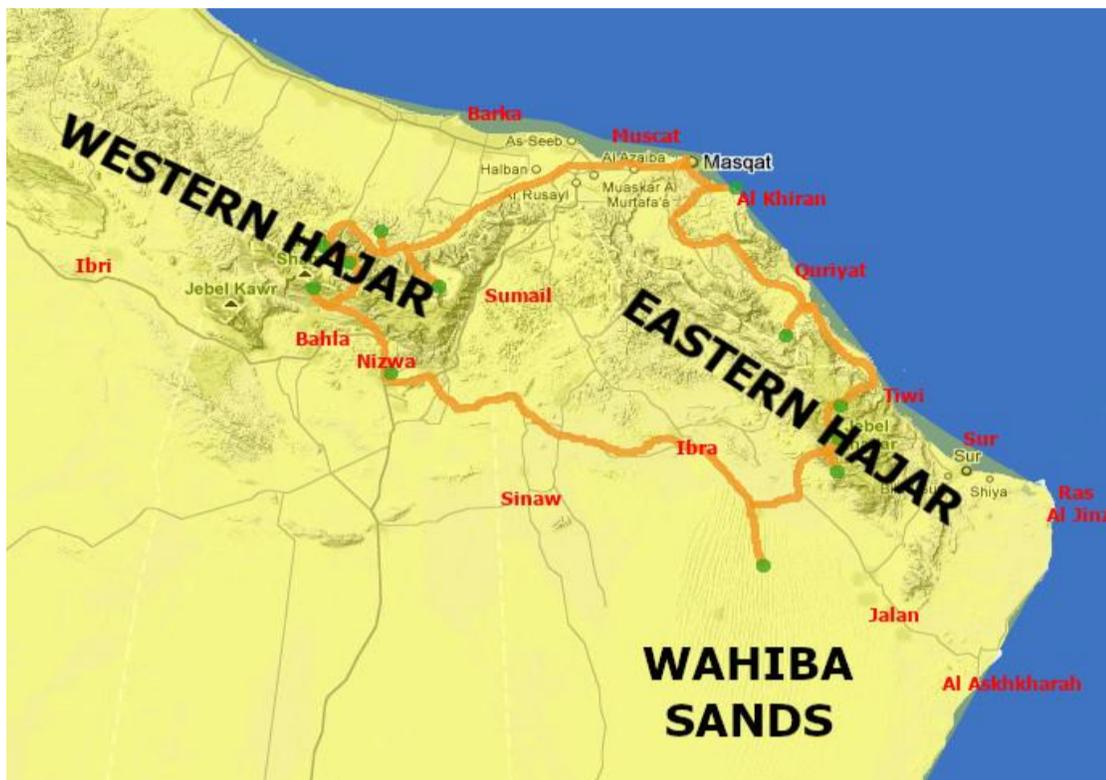
**Depart** Matrah

**Fin** Matrah

PARTICIPANTS	PRIX PAR PERSONNE	
2	720 OMR	1884 USD
3	550 OMR	1439 USD
4	510 OMR	1335 USD
5	530 OMR	1387 USD
6	480 OMR	1256 USD
7	450 OMR	1178 USD
8	430 OMR	1125 USD

**Itineraire**

Wadi Mistal - Piemont - Wadi Sahtan - Wadi Bani Awf - Nizwa - Desert du Wahiba - Wadi Bani Khalid - Plateau du Hajar Oriental - 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.

**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, 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 (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 Balad Sit (0 heure - 15 - 5 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 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.

✓ **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 Nizwa (2 heures - 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 4**

*Breakfast - Lunch - Dinner*

✓ **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.

➤ Nizwa

🚌 Transfert vers notre campement dans le désert du Wahiba (3 heures - 220 Km)

✓ **Coucher de soleil dans les dunes (1 heure)**

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.

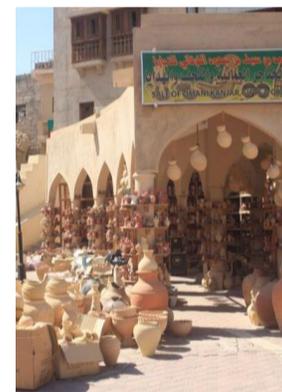
➤ Désert du Wahiba

- Niveau 1\*



**Campement dans le désert du Wahiba**

*Tente individuelle*



**JOUR 5***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 6**

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)

🏠 Plateau du Hajar Oriental

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

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 7**

Breakfast - Lunch - Dinner

🚌 Transfert vers Wadi Al Arbeyeen (1 heure 30 - 50 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 8***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**

<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