

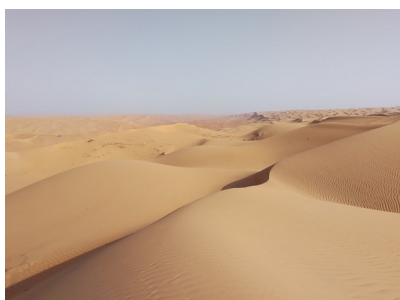
Al Machi - Trekking Oman du 17 au 1^{er} décembre 2024

Des montagnes arides, pleines de cailloux aux petites oasis de fraîcheur aux abords des villages, un séjour pour découvrir les mille et une facettes de ce pays par la randonnée. Le pas-à-pas rythmera vos journées et facilitera les rencontres et les échanges en chemin.

Nous visiterons trois régions différentes : le massif montagneux du Hajjar occidental-Jebel Shams et Jebel-Akhdar, le désert du Wahiba et le massif montagneux du Hajjar oriental qui domine l'océan indien et source de nombreux wadis.

Nous ferons une petite halte dans trois villes : Nizwa, ancienne capitale religieuse d'Oman et paradis des dattes - Sur, important port de commerce jusqu'au XIX^{ème} siècle dont la promenade invite au voyage - et Mascate, capitale actuelle et plus grande ville du pays.

Nous terminerons par une journée relaxe au bord de l'eau.



Séjour prévu	Séjour randonnée de 15 jours/14 nuits au Sultanat d'Oman, destiné à des randonneuses et randonneurs expérimenté·e·s.
Pré-requis	Avoir un bon équilibre et pas de vertige. Être habitué·e à des tours dans les Alpes et être capable de marcher plusieurs jours d'affilée avec des dénivelés positifs pouvant aller jusqu'à 1'300 mètres. Pas adéquat pour une première expérience de randonnée. Temps de marche des étapes entre 3h et 7h. Rythme de marche : 300 mètres/heure en montée. 450 mètres/heure en descente. Sentiers exposés au soleil et chemin caillouteux. Les randonnées aquatiques suivent des lits de rivières en eau, formés de gros rochers et alternent nage et marche. Elles se pratiquent sans matériel technique, en baskets, en short/t-shirt et maillot de bain. Il est nécessaire d'être à l'aise dans l'eau et de savoir nager sans avoir pied.
Prix	3'390.- CHF/personne, hors vol. Minimum 6 personnes
Sont inclus dans le prix	L'organisation et l'accompagnement par une guide/accompagnatrice en montagne diplômée et connaissant très bien le pays, la location de deux voitures 4x4, l'essence, le salaire des chauffeurs, tous les repas (petit déjeuner, lunch et dîner), tous les hébergements, le matériel de camping, le transport de vos bagages, les transferts, les visites et les entrées de musée prévus dans le programme, l'eau sur tout le séjour.
Ne sont pas inclus	Le vol aller retour de votre lieu de domicile à Mascate, les frais de visas, vos assurances personnelles (annulation, rapatriement...), les boissons et autres en-cas, le lunch et le dîner du premier jour/17 novembre, les pourboires, vos extras.

Passeport	Passeport en cours de validité, valable 6 mois après la date de retour
Visa	Visa électronique à faire par internet entre deux et trois semaines avant votre arrivée (pas plus long!). Réception dans les 4 jours suivant la demande. Coût : environ 50 CHF/visa
Vaccination	Aucune vaccination demandée. Covid-19 : à ce jour, toutes les restrictions sont levées.

PROGRAMME

Dimanche 17 novembre



Journée de voyage

Rendez-vous avec votre guide en soirée à Mascate

Nuit au Centara Hotel, Mascate

Lundi 18 novembre



Les points forts de la journée

Visite de la Grande Mosquée Sultan Qaboos à Mascate

Randonnée au pied de la face nord du Jebel Shams

Visite de ruchers sauvages

Dénivelés + 200m/-300m

Temps de marche estimé 3h

Nuit en camping, au pied du Jebel Shams

Mardi 19 novembre



Les points forts de la journée

Randonnée au pied de la face nord du Jebel Shams

Itinéraire sur des chemins muletiers

Dénivelés + 700m/-800m

Temps de marche estimé 5h

Nuit à Bait Bimah, Wadi Bani Awf

Mercredi 20 novembre



Les points forts de la journée

Randonnée dans le Wadi Bani Awf

Itinéraire spectaculaire sur les pas des Chawis

Dénivelés + 1'300m/250m

Temps de marche estimé 6h

Nuit à Shorfet Al Alamin, Sharaf Al Alamayn

Jeudi 21 novembre



Les points forts de la journée

Randonnée sur le Jebel Akhdar

La diversité de la flore

Les vestiges de la dernière guerre civile

Dénivelés + 700m/-900m

Temps de marche estimé 7h

Nuit en camping, Jebel Akhdar

Vendredi 22 novembre



Les points forts de la journée

Randonnée sur le Jebel Akhdar

Les jardins «suspendus» et les techniques d'irrigation

Dénivelés + 500m/-650m

Temps de marche estimé 5h

Nuit en camping, Jebel Akhdar

Samedi 23 novembre



Les points forts de la journée

Randonnée de 2 jours dans le Wadi Mistal

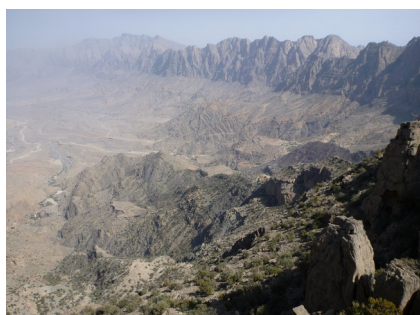
La traversée de villages accrochés à la montagne

Dénivelés + 800m/-450m.

Temps de marche estimé 6h

Nuit à Sama Wakan, Wadi Mistal

Dimanche 24 novembre



Les points forts de la journée

Randonnée dans le Wadi Mistal

Le cirque géologique du Wadi Mistal

Dénivelés + 800m/-500m

Temps de marche estimé 6h

Nuit à Nima Guest House, Nizwa

Lundi 25 novembre



Les points forts de la journée

Visite de la vieille ville de Nizwa

Coucher du soleil dans les dunes du désert du Wahiba

L'expérience d'une nuit à la belle étoile dans le désert

Nuit en camping, désert du Wahiba

Mardi 26 novembre



Les points forts de la journée

Randonnée dans le désert du Wahiba

Les élevages de dromadaires

Dénivelés + 100m/-100m

Temps de marche estimé 4h

Nuit en camping, désert du Wahiba

Mercredi 27 novembre



Les points forts de la journée

Randonnée aquatique dans le Wadi Bani Khaled

Visite de Sur en fin de journée

Temps de marche estimé 4h30

Nuit au Al Ajayh Hotel, Sur

Jeudi 28 novembre



Les points forts de la journée

Randonnée dans le Wadi Tiwi

Les panoramas sur la mer

Dénivelés + 800m/-400m

Temps de marche estimé 6h

Nuit en camping, Hajjar oriental

Vendredi 29 novembre



Les points forts de la journée

Randonnée dans le Wadi Shab

Expérience de l'aridité mais avec baignade finale !

Dénivelés + 200m/-1000m

Temps de marche estimé 7h

Nuit au Tiwi Sunrise Hotel, Tiwi

Samedi 30 novembre



Les points forts de la journée

Randonnée aquatique dans un wadi sauvage du Hajar Oriental

Temps de marche estimé 5h

Nuit au Riyam Hotel, Mascate

Dimanche 1^{er} décembre



Les points forts de la journée

Randonnée à pied dans des criques biquounettes et
baignade/snorkeling

Le souk

Départ en fin de soirée pour la Suisse

!!! Les temps de marche sont estimés sans les pauses !!!