

## Al Machi - Trekking à Oman du 20 février au 6 mars et du 4 au 18 décembre 2026

*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 Hajar occidental-Jebel Shams et Jebel-Akhdar, le désert du Wahiba et le massif montagneux du Hajar 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 XIXème 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	3'510.- 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 des 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, 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

---

Vendredi 20 février / Vendredi 4 décembre



Journée de voyage

Rendez-vous avec votre guide en soirée à Mascate

Nuit au Centara Hotel ou hôtel de même catégorie, Mascate

Samedi 21 février / Samedi 5 décembre



*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

Dimanche 22 février / Dimanche 6 décembre



*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 au gîte Bait Bimah, Wadi Bani Awf

Lundi 23 février / Lundi 7 décembre



*Les points forts de la journée*

Randonnée dans le Wadi Bani Awf

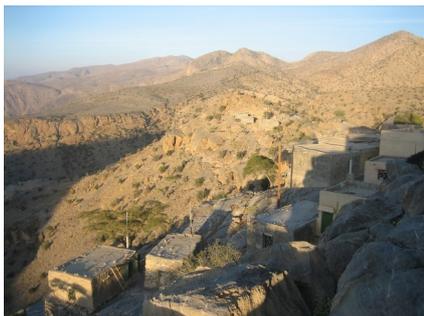
Itinéraire spectaculaire sur les pas des Chawis

Dénivelés + 1'300m/250m

Temps de marche estimé 6h

Nuit au Shorfet Al Alamin Hotel, Sharaf Al Alamayn

Mardi 24 février /Mardi 8 décembre



*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

Mercredi 25 février /Mercredi 9 décembre



*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

Jeudi 26 février /Jeudi 10 décembre



*Les points forts de la journée*  
Randonnée de 2 jours immersifs dans le Wadi Mistal  
La traversée de villages accrochés à la montagne

Dénivelés + 800m/-450m.  
Temps de marche estimé 6h

Nuit au Sama Wakan Hotel, Wadi Mistal

Vendredi 27 février /Vendredi 11 décembre



*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 au Al Bustan Inn, Nizwa

Samedi 28 février / Samedi 12 décembre



*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

Dimanche 1<sup>er</sup> mars / Dimanche 13 décembre



*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

Lundi 2 mars / Lundi 14 décembre



*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

Mardi 3 mars / 15 décembre



*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

Mercredi 4 mars / Mercredi 16 décembre



*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

Jeudi 5 mars / Jeudi 17 décembre



*Les points forts de la journée*  
Randonnée aquatique dans un wadi sauvage du Hajjar Oriental

Temps de marche estimé 5h

Nuit au Riyam Hotel, Mascate

Vendredi 6 mars / Vendredi 18 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 !!!**