

OMAN

Djebels et Wadis d'Arabie

OM 201 - Trekking

15 JOURS

9 JOURS DE MARCHÉ

En deux semaines, voici un condensé des plus belles randonnées du sultanat d'Oman ! Le circuit débute par le massif du Hajjar occidental entre Jebel Akhdar et Jebel Shams. Découverte à pied de paysages minéraux grandioses tel le Grand Canyon d'Arabie, de villages lovés dans des palmeraies remarquables sans oublier des rencontres avec les chawis, ces montagnards omanais accueillants. Le voyage se poursuit plus à l'est vers les wadis du Hajjar oriental au cœur de canyons abritant de nombreuses piscines naturelles pour des baignades et des randonnées aquatiques inoubliables. Une immersion dans les dunes de sable de Wahiba et une découverte du littoral omanais, à pied et en bateau, conclura à merveille ces 15 jours de périple.

POINTS FORTS

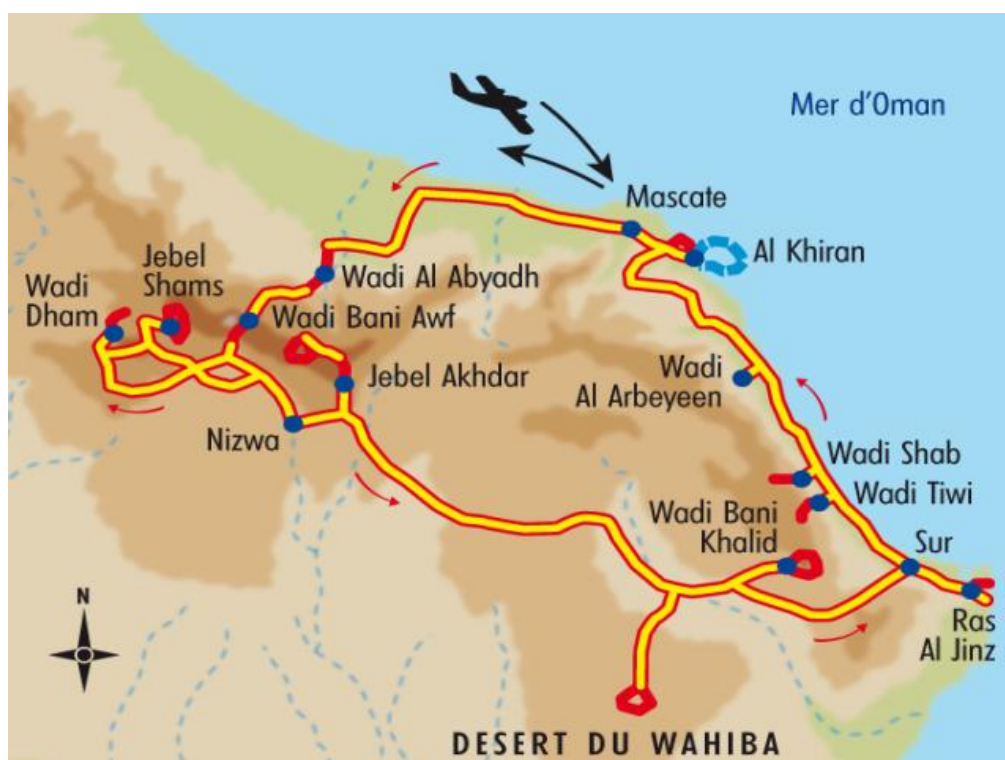
- Un circuit typé trek avec une sélection des plus belles randonnées du Hajjar occidental et du Hajjar oriental,
- Une incursion dans les dunes du désert de Wahiba,
- Des randonnées aquatiques dans de splendides canyons,
- Une découverte du bord de mer : observation des tortues, sortie en bateau, snorkeling...,
- La mise à disposition d'une chambre d'hôtel le dernier jour à Mascate avant de reprendre l'avion,
- Un voyage en pension complète (incluant les repas à Mascate).

NIVEAU Soutenu (11/20)

9 jours de marche avec plusieurs étapes de 6 à 7h, parfois sur des sentiers escarpés, un terrain caillouteux et des dénivelés assez importants. Oman est un pays aride et montagneux ; les randonnées sont rendues difficiles par ce terrain particulier et par la chaleur surtout sur octobre/novembre et mars/avril. Baignades et marches dans des canyons aquatiques. Bonne condition physique indispensable.

TAILLE DU GROUPE

De 5 à 12 personnes



Pour vous inscrire

TIRAWA
Alpespace
170, voie Albert Einstein
73801 Montmélian Cedex
Tél: 04 79 33 76 33
www.tirawa.com

Date de mise à jour : 2011-05-12

ENCADREMENT

Accompagnateur francophone de notre équipe locale.

PROGRAMME AU JOUR LE JOUR

J1 : Vol Paris > Mascate

Vol de Paris à destination de Mascate. Arrivée en soirée dans la capitale du Sultanat d'Oman. Accueil par le guide francophone et transfert immédiat à l'hôtel.

- Hébergement : Hôtel

J2 : Mascate, transfert et marche > Wadi Al Abyadh

Visite du souq aux poissons de Muttrah ; impressionnante diversité de poissons : daurades et mérus en tous genres, espadons, barracudas, requin, crabes, crevettes, calmars, thons à profusion, kingfish, et même des poissons-perroquets et autres poissons multicolores. Poursuite vers le souq aux légumes où l'on trouve fruits, légumes, dates, miel, thym... Après un court transfert, découverte de la Grande Mosquée du Sultan Qaboos. Cette mosquée est la plus grande du pays. Toute récente, elle a été terminée en 2002. Sobre et majestueuse à l'extérieur, l'intérieur abrite des décorations raffinées, un lustre en cristal d'une taille inimaginable et un immense tapis persan. Transfert et première randonnée en traversée le long du Wadi Al Abyadh (littéralement la vallée blanche). Elle tire son nom des nombreuses sources de magnésium qui y prennent naissance et colorent certaines vasques en blanc. L'eau y coule toute année ; on peut parfois se baigner dans une immense et magnifique vasque qui est régulièrement comblée puis déblayée par les crues. Cette vallée taille son lit dans les roches du plancher océanique ; se promener le long de la vallée est un voyage dans les profondeurs de la terre. Marche dans la vallée jusqu'au village du même nom. En chemin, arrêt pour voir le Moho, curiosité géologique présentant la limite entre le manteau et la croûte océanique ; très peu d'endroit au monde offrent l'opportunité de voir si clairement cette curiosité ; un grand moment pour les géologues ! Installation de notre premier campement non loin du village dans un petit désert. Ici, les dunes viennent recouvrir les collines. Cadre magnifique et inhabituel...

- Transfert : 2h30

- Hébergement : Camp au milieu des dunes

- Repas : BLD

- Heures de marche : 3h

J3 : Transfert > fort de Nakhl > Wadi Bani Awf, trek > Balad Sit > Hat (1000 m)

Après un court transfert, visite du fort de Nakhl. Ancien centre culturel important, le fort abritait la résidence du wali et des scolaires. C'était aussi un bâtiment militaire qui protégeait l'entrée de la vallée en amont. Les fondations du fort datent de l'époque préislamique mais il fut remanié plusieurs fois au cours des siècles. Du haut de ce nid d'aigle, belle vue sur l'oasis située au pied des montagnes. Transfert jusqu'au Snake canyon (le canyon du Serpent) en remontant par la piste la belle vallée du Wadi Bani Awf. A pied, montée dans un petit vallon jusqu'au hameau de Selmah (1200 m d'altitude) et ses magnifiques jardins en terrasses. Au détour du sentier, rencontre probable avec quelques chèvres à poils longs. Après une halte sous les palmiers, poursuite vers un petit col (1350 m) ; vue plongeante sur le beau village de Balad Sit (1000 m). La descente est assez raide avec le passage de quelques blocs rocheux. Découverte de ce beau village avec ses maisons construites sur un promontoire rocheux, dominant la vaste palmeraie. Traversée des plantations de blé, oignons, ails, maïs et sorgho... Montée vers un autre col depuis lequel nous apercevons le village de Hat (1000 m), fin de notre journée de trek. Installation dans un refuge qui est en fait une ancienne habitation traditionnelle. Dîner et soirée à l'extérieur dans un agréable « majilis », le salon omanais extérieur, face aux palmiers...

- Transfert : 2h

- Hébergement : Refuge (dortoirs)

- Repas : BLD

- Heures de marche : 5h

- Dénivelé : +800 m

- Dénivelé : -500 m

J4 : Trek > Sharaf Al Alamain (2000 m)

Magnifique journée de trek avec de très belle vue sur tout le massif environnant. Départ dans une petite gorge débouchant de nouveau sur le village de Balad Sit et sa palmeraie, au pied de falaises impressionnantes. Ascension raide sur un chemin millénaire façonné par les chawis, les montagnards omanais. La sente zigzague entre les barres rocheuses avant d'arriver sur la crête du versant sud. Poursuite sur un terrain vallonné et montée progressive vers le col de Sharaf Al Alamain (2000 m). Vue fabuleuse sur toute la vallée du Wadi Bani Awf en contrebas.

- **Hébergement** : Camp sur la crête
- **Repas** : BLD
- **Heures de marche** : 6h/7h
- **Dénivelé** : +1000 m

J5 : Trek > Misfat Al Abreyeen (950 m)

Départ du col de Sharaf Al Alamain ; vue magnifique sur la vallée versant nord et au loin le sommet du Jebel Shams, point culminant du pays à environ 3000 m d'altitude. Marche le long de la crête et descente progressive sur des dalles de calcaires avant d'aborder de petits wadis versant sud, parsemés d'oliviers sauvages, jujubiers ou ficus... Passage non loin de quelques bergeries en pierre avant l'arrivée à Misfat Al Abreyeen (950 m), charmant village entouré d'une immense palmeraie, une des plus belles du pays, accrochée à flanc de canyon. Dernière descente, pour rejoindre le falaj principal (système d'irrigation traditionnel) où on pourra ainsi apprécier la fraîcheur et la luxuriance de la palmeraie. Traversée à pied des ruelles étroites et de petits escaliers de Misfat et installation du campement à l'écart du village. Nous surplombons la ville d'Al Hamra et des petits chainons de montagnes. Très beau panorama.

- **Hébergement** : Camp
- **Repas** : BLD
- **Heures de marche** : 6h
- **Dénivelé** : +1100 m
- **Remarques** : A proximité du camp, sanitaires publics propres à disposition (douche froide et WC).

J6 : Transfert > Nizwa > massif du Jebel Shams, trek > Grand Canyon d'Arabie

Transfert matinal pour rejoindre Nizwa, ville pleine de tradition, agréable à visiter, située au pied des montagnes. Elle fut longtemps la capitale d'Oman. Son fort et son souq ont été rénovés dans le style traditionnel en 1996. Découverte de son marché du vendredi attirant de nombreux visiteurs, aussi bien les chawis des montagnes que les bédouins du désert et de la plaine intérieure. Le souq au bétail (chèvres, veaux) étant probablement le plus pittoresque ! Visite du fort de Nizwa qui comprend une partie défensive (la citadelle) et une partie d'habitation (pour l'Imam et les étudiants). Du haut de la citadelle, vue magnifique sur Nizwa et sa palmeraie, la plus grande du pays. Poursuite en 4x4 pour rejoindre le massif du Jebel Shams et le versant ouest du Grand Canyon d'Arabie. Cet itinéraire en balcon nous emmène à la découverte d'un village de pierre abandonné depuis une quinzaine d'années, bâti à flanc de falaise, à environ 1800 m d'altitude, sur un emplacement improbable ! Le chemin qui nous y mène nous offre des vues spectaculaires sur le Grand Canyon, le Wadi Nakhr. Nous pouvons également voir le sommet du Jebel Shams. Boucle au dessus du village pour aller découvrir une belle grotte et retour par le même sentier. Installation du campement sur le plateau à proximité, avec un magnifique panorama sur le Jebel Misht.

- **Transfert** : 2h30
- **Hébergement** : Camp
- **Repas** : BLD
- **Heures de marche** : 4h
- **Dénivelé** : +200 m
- **Dénivelé** : -200 m

J7 : Transfert et marche > Wadi Dham, transfert > Al Hamra

Après un transfert matinal, balade et baignade dans le Wadi Dham. Cette vallée abrite une rivière qui 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... Après ce moment de farniente, route pour Al Hamra. Découverte d'une maison omanaise traditionnelle, située au cœur de la vieille ville. Ces vieilles bâtisses faites en adobe rappellent étrangement les villages yéménites de l'Hadramaout. Des femmes nous accueillent et nous montrent comment elles font le café, le pain omanais,

la farine, et divers huiles et onguents fabriqués à partir de plantes cueillies dans les montagnes.

- **Transfert** : 4h
- **Hébergement** : Camp
- **Repas** : BLD
- **Heures de marche** : 2h

J8 : Transfert > massif du Jebel Akhdar, trek > Wadi Al Muaydin > « Villages aux Roses »

Route matinale pour atteindre le pied du Jebel Akhdar. Début de notre randonnée dans le fond de la vallée du Wadi Al Muaydin ou sur des chemins un peu surélevés. Après 2 heures de marche, passage à proximité d'une petite rivière et de terrasses abandonnées. Les roches sont magnifiques ; nous marchons sur de grandes dalles de schiste mauve et vert... Baignade possible dans une belle vasque aux eaux limpides. Poursuite dans la gorge jusqu'à un petit village et découverte de sa palmeraie, blottie au fond de cette vallée et entourée de parois impressionnantes. Après un court transfert pour rejoindre le plateau du Jebel Akhdar, découverte à pied des « Villages aux Roses ». Traversée de trois villages traditionnels de montagne ; nous les relient en passant par les falaj et les jardins construits en terrasses, à flanc de montagne. La spécialité de ces villages situés à quelques 2000 m d'altitude est la culture de la grenade (récolte en septembre) et des roses (floraison de mi-mars à fin avril) qui sont distillées pour la fabrication de l'eau de rose.

- **Transfert** : 2h
- **Hébergement** : Gîte
- **Repas** : BLD
- **Heures de marche** : 6h
- **Dénivelé** : +500 m

J9 : Transfert > Ar Rus, trek > Masirat Al Shurayqyeen (Jebel Akhdar)

Après un court transfert sur le plateau du Jebel Akhdar, magnifique journée de randonnée en boucle qui nous fait emprunter un itinéraire utilisé par les villageois ; tous les jours, ils descendent aux jardins et à la palmeraie situés en contrebas du village pour s'occuper du falaj et des diverses cultures (dattes, citrons verts, bananes, patates douces). L'aller se fait sur un chemin à flanc de canyon (mais pas vertigineux), tandis que le retour se fait en contrebas au fond de la vallée. Court transfert pour atteindre notre campement, à 2400 m d'altitude, sur un plateau vallonné entouré de genévriers géants et d'oliviers sauvages.

- **Transfert** : 1h30
- **Hébergement** : Camp
- **Repas** : BLD
- **Heures de marche** : 6h
- **Dénivelé** : +700 m
- **Dénivelé** : -700 m

J10 : Transfert > Birkat Al Mouz, transfert et marche > Wadi Bani Khalid, transfert > désert du Wahiba

Descente en voiture du massif du Jebel Akhdar, au passage, découverte du joli village de Birkat Al Mouz. Transfert plus à l'est pour rejoindre le massif du Hajjar oriental et la partie basse du Wadi Bani Khalid, formant un canyon très sauvage. Départ du joli village de Bidah et traversée de sa palmeraie. Le long du cours d'eau, nous crapahutons dans le canyon entre les blocs pour arriver à des vasques somptueuses avec une belle chute d'eau. Après une baignade fort agréable (et la possibilité de sauts depuis les berges) dans la piscine naturelle la plus grande et la plus profonde, remontée par le même chemin. Transfert vers Bidiyah, dernière ville aux portes du désert puis vers notre campement dans le désert du Wahiba, au milieu des dunes. Promenade 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. Après le dîner, soirée autour du feu avec chanteuses et danseuses alors que les bédouins jouent des percussions...

- **Transfert** : 5h
- **Hébergement** : Camp dans le désert
- **Repas** : BLD
- **Heures de marche** : 4h

J11 : Transfert > Sur, transfert et marche > Ras Al Had, observation des tortues

Le matin, nous quittons les cordons de dunes pour rejoindre au nord le littoral et la ville de Sur. Grand port de commerce avec l'Afrique de l'est jusqu'au début du XXe siècle, Sur est construit en bord de mer d'Oman et s'étend le long d'une lagune magnifique. Historiquement, la ville est réputée pour la fabrication des boutres arabes. Découverte d'un chantier naval et balade dans le souq aux poissons. Continuation vers l'est le long de la côte jusqu'au cap de Ras Al Had, point de départ de notre randonnée le long de l'océan Indien. Régulièrement, nous descendons sur les nombreuses plages de sable blanc. Ces plages sont classées réserves naturelles car les tortues vertes viennent y pondre en nombre essentiellement l'été. Observation des trous laissés par les tortues dans la nuit, des traces de renards, des débris d'œufs mangés par ces derniers, et enfin les traces des tortues qui sont retournées à la mer au petit matin. Baignade avec l'éventuelle possibilité (ce n'est pas rare !) de nager un instant avec les tortues... Installation en bungalows en bord de mer. A la nuit tombée, court transfert et excursion pour aller observer les tortues à Ras Al Jinz. Les visites sont encadrées et regroupées sur deux plages, les autres étant interdites la nuit pour laisser les tortues au calme. Le pic saisonnier pour les pontes est l'été, période pendant laquelle on peut trouver jusqu'à 50 tortues sur une seule plage mais, tout au long de l'année, on est presque assuré de voir au moins une ou deux tortues. Le cheminement est toujours le même : la tortue vient creuser son trou dans la plage, y déposer les œufs, reboucher le trou et retourner à la mer. Après un mois et demi de gestation, les bébés tortues qui, à peine sortis de l'œuf, gagnent à leur tour la mer...

- **Transfert** : 4h

- **Hébergement** : Bungalow en bord de mer

- **Repas** : BLD

- **Heures de marche** : 3h

J12 : Transfert et marche > Wadi Tiwi, transfert > Fins

Au programme du jour, randonnée et baignade dans le wadi Tiwi ! Départ du village de Saymah sur un sentier surplombant la palmeraie. Arrivée à un autre petit village entouré de palmiers dattiers et bananiers. Descente dans le fond de la vallée, en cheminant entre les blocs, le long de la rivière ou sur le falaj. Quelques passages un peu difficiles entre les rochers nécessitent l'usage des mains. Après une halte baignade dans une vasque magnifique, entourée de falaises et de palmiers, montée raide dans la palmeraie, à travers les terrasses, jusqu'au village de Mibam. Descente par un autre village avant de retrouver le chemin de l'aller. Léger détour pour une autre baignade et transfert pour rejoindre notre campement, en bord de mer, sur une des nombreuses plages du secteur. Nous dormons bercés par le bruit des vagues...

- **Transfert** : 2h30

- **Hébergement** : Camp sur la plage

- **Repas** : BLD

- **Heures de marche** : 5h

J13 : Transfert et marche > Wadi Shab, transfert > Wadi Al Arbeyeen > Sheikh.

Départ du bord de mer à pied pour pénétrer dans le Wadi Shab. Après une heure de marche dans cette splendide vallée, possibilité de nager de vasque en vasque pour découvrir un lieu magnifique. Retour par le même chemin et poursuite de cette journée « aquatique », en rejoignant un autre wadi, celui d'Al Arbeyeen. Au bout de la piste, découverte d'une vasque superbe et d'une cascade au pied du village d'As Suwayh et de sa palmeraie. Le cadre est fabuleux et la baignade fort agréable ! Dernier transfert pour rejoindre la plage de Sheikh. Installation du camp dans une belle crique. Le village est assez proche, légèrement dans les terres, et la plage sert de port aux petites embarcations de pêcheurs, que nous observons partir et revenir de la pêche...

- **Transfert** : 3h

- **Hébergement** : Camp sur la plage de Sheikh

- **Repas** : BLD

- **Heures de marche** : 3h

J14 : Marche > Al Khiran, bateau et transfert > Mascate

Le matin, départ à pied du village de pêcheurs. Montée sur les crêtes que nous parcourons parfois hors sentier ; magnifiques vues plongeantes sur la mer et cette côte sauvage finement découpée. Avec un peu de chance, nous verrons des gazelles, nombreuses dans ce secteur. A mi-parcours, descente dans une crique sauvage pour une baignade et du snorkeling (plongée avec palmes, masque et tuba) . Arrivée au dessus de Khiran qui domine toute la baie très découpée. Depuis le petit port, tour en barque dans la baie ; découverte de la mangrove, oiseaux marins, et belles falaises. Cette baie a des allures de petit Musandam. Découverte de l'une des innombrables criques du secteur. Après le déjeuner de poisson grillé, baignade et snorkeling afin d'observer les coraux et

poissons (poissons sergents, poissons tigres, poissons anges, poissons papillons et, parfois même, tortues vertes)... Retour sur la capitale et visite du souq de Muttrah, magnifiquement orné de plafonds en bois et de vitraux. Promenade dans un dédale de petites ruelles garnies d'échoppes organisées par corporations : quartier de l'or, de l'argent, des souvenirs, des vêtements, des tapis... Mise à disposition d'une chambre d'hôtel pour se reposer, en attendant le vol retour. L'avantage de cet hôtel est son emplacement ; situé sur la corniche de Muttrah, face à la mer et à deux pas du souq et de l'animation. .. En soirée, transfert à l'aéroport de Mascate pour le vol de retour.

- **Transfert** : 1h30

- **Hébergement** : Hôtel (pour la fin de journée et la soirée seulement)

- **Repas** : BLD

- **Heures de marche** : 4h

J15 : Vol Mascate > Paris

Pour des raisons de sécurité (aléas climatiques ou divers) et dans l'intérêt des participants, l'accompagnateur se réserve le droit de modifier l'itinéraire décrit ci-dessus.

DATES ET PRIX

Du	Au	Prix HT	Taxes	Prix TTC
09/10/2011	23/10/2011	2260 €	190 €	2450 €
30/10/2011	13/11/2011	2260 €	190 €	2450 €
04/12/2011	18/12/2011	2260 €	190 €	2450 €
15/01/2012	29/01/2012	2050 €	200 €	2250 €
12/02/2012	26/02/2012	2050 €	200 €	2250 €
04/03/2012	18/03/2012	2050 €	200 €	2250 €
01/04/2012	15/04/2012	2050 €	200 €	2250 €

NB : Taxes = taxes aéroportuaires au départ de Paris. Ce montant est susceptible d'être réajusté en cas de forte variation. Les prix indiqués ne sont valables que pour certaines classes de réservation sur les compagnies aériennes qui desservent cette destination. Ils sont donc susceptibles d'être modifiés en cas d'indisponibilité de places dans ces classes au moment de votre réservation

Le prix comprend :

- les vols internationaux A/R tels que décrits ci-dessus, en classe économique au départ de Paris
- les taxes aéroportuaires au départ de Paris. Le montant de ces taxes est actualisé sur notre site internet. Ces taxes sont facturées lors de la réservation et réajustables en cas de variations
- les transferts terrestres (en 4x4) et maritimes tels que mentionnés dans le programme
- l'hébergement en hôtels, bungalow... tels que décrits dans le programme, base chambre double
- l'hébergement en gîte, dortoirs (où les chambres sont à partager à plusieurs)... tels que décrits dans le programme
- l'hébergement sous tente (3 places pour 2 personnes) tel que décrit dans le programme
- les entrées dans les sites visités tels que décrits dans le programme
- les repas tels que décrits (B = breakfast, L = lunch, D = dîner)
- l'assistance de l'accompagnateur francophone de notre agence locale, ses frais et honoraires
- l'assistance d'une équipe locale : chauffeur(s)
- les frais inhérents au trekking
- un dossier de voyage avant le départ
- une pharmacie de groupe

Le prix ne comprend pas :

- tout ce qui n'est pas indiqué dans "ce prix comprend"
- l'assurance multirisque voyage (3,5% du prix du voyage), non obligatoire mais conseillée
- les suppléments pour chambre et tente single : 60 € (sous réserve de disponibilité, à régler à la réservation, impossible pour les nuits en dortoirs et gîte)
- l'équipement individuel nécessaire pour la réalisation du programme

A payer sur place :

- les boissons et toutes dépenses d'ordre personnel
- les pourboires laissés à l'équipe locale
- les repas qui ne sont pas décrits dans notre détail (voir BLD)
- les frais de visa omanais (20 OMR soit environ 40 €), à retirer sur place à votre arrivée

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

Formalités : passeport valable 6 mois après la date de retour + visa qui peut être obtenu sur place.

Le coût du visa est de 20 Rials Omanais, soit environ 40 €. Il doit être payé en liquide à l'arrivée dans la monnaie de son choix (c'est un bureau de change qui collecte la taxe de visa).

Santé : aucune vaccination n'est obligatoire mais être à jour sur les vaccins classiques.

Climat : climat chaud et sec, températures plus clémentes entre décembre et février.

- Les températures sont les plus clémentes entre décembre et février mais c'est aussi la saison la plus propice aux chutes de pluie qui peuvent être fortes et occasionner des crues. Il fait en outre froid en altitude la nuit.

- Les randonnées sont rendues plus difficiles sur les mois d'octobre/novembre et mars/avril en raison de la chaleur (30°C à 40°C).

Sur ces périodes, nous éviterons donc les heures les plus chaudes de la journée (entre 12h et 14h) pour marcher.

Toutefois, ces saisons offrent d'autres charmes : dernières récoltes de dattes et de grenades en octobre, redémarrage de la végétation en mars, premières récoltes (roses, abricots, citrons, etc...) en avril.

De plus la température de l'eau (en mer et dans les piscines naturelles) est plus agréable durant ces mois d'automne et de printemps.

Aérien : vols réguliers (Oman Air, Qatar Airways...).

Encadrement : encadrement par un accompagnateur local francophone ou un accompagnateur français connaissant bien le pays.

Son rôle est de veiller au bon déroulement du voyage, d'assurer la sécurité de l'ensemble de l'équipe et de vous accompagner dans votre trek en s'assurant de la qualité des prestations fournies. Il est le seul décisionnaire pour gérer au mieux les aléas.

Déplacements : véhicules privés 4x4, bateau dans la baie d'Al Khiran.

Nos voyages s'effectuent en 4x4 confortables et modernes, de type Toyota Landcruiser ou Nissan Patrol. Sur certains circuits, le dernier transfert vers l'aéroport peut se faire en taxi.

Nous prévoyons sur le principe :

- deux 4x4 pour un groupe de 5 à 8 participants

- trois 4x4 pour un groupe de 9 à 12 participants

Sortie en mer dans la baie de Khiran à bord d'une barque de pêcheurs.

Hébergement : hôtel à Mascate, gîte, refuge, bungalow, camp.

- A Mascate : hôtel d'un bon rapport qualité/prix avec des chambres propres et confortables mais sans charme particulier. L'avantage est son emplacement sur la corniche de Muttrah, face à la mer.

- Dans le Wadi Bani Awf, nuit dans une habitation omanaise traditionnelle. C'est une vieille maison de montagne, que l'on privatise pour le groupe et que l'on utilise comme un refuge (dortoirs). Douche froide et WC rustiques à disposition.

- Dans le Jebel Akhdar, une nuit en gîte/appartement. Les chambres sont généralement pour 3 personnes. Douches chaudes et WC disposition

- A Ras Al Jinz, nuit en bungalow dans un cadre très agréable à proximité de la plage.

- Campement le reste des nuits : des matelas épais sont fournis. Il est agréable d'effectuer des nuits à la belle étoile, nous avons toutefois des tentes dôme (3 places pour 2 personnes) à disposition !

NB : même si toutes les nuits ne sont pas dans des hébergements « en dur », vous aurez la possibilité de prendre une douche plusieurs fois tout au long du voyage.

ATTENTION, nous demandons à chacun de participer au montage / démontage du camp ainsi qu'une participation au chargement / déchargement des bagages.

ATTENTION, **nous ne fournissons pas de listes d'hôtels** car selon les dates de départ, nous pouvons utiliser différents hébergements de catégorie équivalente.

Repas : repas froids ou petits restaurants le midi, repas chauds ou restaurant le soir.

Les repas du midi : pique-nique lors des randonnées, sinon dans de petits restaurants.

Les repas du soir : lors des nuits en hôtel, les repas sont pris à l'hôtel ou au restaurant si nous sommes en ville ; lors des nuits en

camp, l'équipe locale vous cuisine des plats traditionnels.

Globalement, la nourriture omanaise est excellente ! Vous apprécierez en particulier les poissons grillés lors des bivouacs en bord de mer, la viande grillée ou en sauce, et le riz parfumé aux épices d'Orient.

Portage : véhicules d'assistance

Vous portez votre sac à dos (léger). Nous récupérons le soir au bivouac ou à l'étape les gros sacs de voyages confiés aux véhicules d'assistance.

Electricité : Uniquement dans les hôtels. Les prises anglaises (à trois fiches plates) sont les plus répandues à Oman, vous devrez donc vous munir avant votre départ d'un adaptateur universel.

Photos / Vidéos : Conseils pour les utilisateurs d'appareils photos numériques :

Attention soyez autonome en batterie et en carte mémoire, vous trouverez peu de matériel adapté sur place. Il n'est pas toujours facile de recharger le soir, il convient donc d'économiser au mieux son appareil et d'éviter les manipulations qui consomment beaucoup d'énergie. Vous devez avoir avec vous un adaptateur universel, (facile à trouver dans les aéroports internationaux)...

Budget de votre voyage :

Avec quel argent partir ?

Partez avec des Euros, ils sont facilement changeables sur place.

Vos dépenses sur place :

Le coût de la vie à Oman est plutôt cher et comparable à celui des pays de l'Union Européenne, en particulier l'hôtellerie. La nourriture, en général d'origine indienne, est en revanche très bon marché.

Pourboire :

Le pourboire, bien que non obligatoire, est fortement apprécié en Jordanie, c'est même une véritable institution au Moyen Orient. Comptez pour l'ensemble de l'équipe locale environ 60 € par participant pour un séjour de 2 semaines.

VOTRE EQUIPEMENT

Les vêtements :

Pratiquez « la politique de l'oignon », le concept des multi-couches : aération, isolation, protection. Ces couches assurent des fonctions complémentaires. Afin de voyager « léger » prévoyez de faire des petites lessives. Le bloc savon de Marseille est idéal, pour se laver de la tête aux pieds et faire la lessive. Il est également peu polluant. (Pensez à vous laver en aval du camp).

ATTENTION la liste et le nombre de vêtements ci-dessous sont donnés à titre indicatif !

Vous devez préparer votre bagage dans un esprit de limitation en quantité et volume, mais aussi de protection face aux intempéries, en essayant d'utiliser vos vêtements de sport habituels...

Environ:

- **4 Tee-shirts respirants**
- **6 Sous-vêtements respirants** (les matières synthétiques sont très efficaces)
- **1 Chemise de loisirs à manches longues ou Sweat technique**
- **1 Chemise à manches courtes**
- **2 Pantalons de trek légers et confortables**
- **1 Short, l'idéal est un pantalon convertible / zippable** (dans ce cas 1 seul pantalon de trek suffit...)
- **1 Veste polaire ou Softshell**
- **1 Veste imperméable et respirante** (type Gore-Tex)
- **1 Chapeau ou casquette et foulard**
- **4 / 6 Chaussettes de marche**
- **1 Maillot de bain** (pour les baignades ou la toilette en pleine nature)
- **1 Serviette de bain légère et suffisamment longue pour faire le tour des hanches**

Les chaussures :

- **Chaussures de trekking** : peu importe la marque, l'essentiel est de se sentir dedans comme à l'intérieur de "charentaises". Choisissez de bonnes chaussures imperméables et respirantes, pas trop lourdes, pas trop rigides tout en étant résistantes. Elles doivent être à tige montante pour une bonne tenue de la cheville, avec une semelle adhérente (type Vibram ou Contagrip).
- **Chaussures basses outdoor** : agréables pour les marches faciles, les vols, les visites et les soirées.
- **Sandales** : pour les passages de gués ou les campements le soir.

Divers/ Petits matériels :

- **Une trousse de toilette légère** (éviter les shampoings et savons liquides qui supportent mal les différences de pression...)
- **Une excellente paire de lunettes de soleil** (indice 3 minimum, 4 pour les treks au dessus de 4000 mètres...)
- **Crème de protection solaire** (indice élevé) + **stick de protection des lèvres**
- **Répulsif anti-moustiques** (en général éloigne aussi d'autres insectes)
- **Spray anti-puces, l'essence naturelle de Lavande est très efficace**
- **Une lampe frontale** (avec piles et ampoules de rechange)
- **Une gourde isotherme** (et/ou une poche à eau avec pipette de 2 litres permettant de s'hydrater plus souvent)
- **Une paire de bâtons télescopiques** (fortement conseillé, idéal pour préserver les genoux à la descente...)
- **Papier toilette** (1 rouleau pour le voyage, nous en fournissons sur le trekking...)
- **Une paire de lacets** de rechange
- **Un petit nécessaire de couture, ou épingles à nourrice**
- **Un couteau de poche** (en bagage de soute pour les vols)
- **1 savon de Marseille** + quelques pinces à linges et cordelettes de 4 mètres en 3mm
- **Lingettes** sans alcool pour la toilette en conditions difficiles + **liquide désinfectant** pour les mains "à midi"
- **Mouchoirs**
- **Un grand sac plastique** à l'intérieur de vos sacs pour protéger vos affaires
- **Un briquet** pour brûler le papier toilette (ATTENTION à la propagation du feu) uniquement en zone humide.
- **Une pochette anti-vol** portée autour du cou ou en ceinture contenant passeport, devises, carte de crédit, papiers personnels, contrat d'assurance.

- **Une photocopie couleur du passeport** facilite les démarches administratives en cas de perte ou de vol (ne pas conserver la photocopie avec son passeport !!!)

NB : Tout ce petit matériel n'est pas forcément nécessaire pour votre voyage. Il faut adapter cette liste en fonction du circuit choisi.

Pharmacie personnelle :

Il existe maintenant dans les commerces qui vendent du matériel de montagne, des troussees pour les premiers soins, à compléter par cette liste.

Vous pouvez aussi utiliser une boîte plastique hermétique.

- **Anti-diarrhéique** (Tiorfan, Intérix)
- **Antibiotiques à large spectre**
- **Contre la constipation** (Parafine)
- **Double peau** (pour les éventuelles ampoules)
- **Pansements stériles, produits désinfectants** (unidose)
- **Bandes élastiques adhésives** (type Elastoplast)
- **Pommade anti-inflammatoire** (Kétum, Geldène...)
- **Aspirine** (500mg à croquer)
- **Collyre**
- **Pastilles pour la gorge**
- **Désinfectant de l'eau**
- **Dexeryl** (brûlure, coup de soleil)
- **Vitamine C**
- **Homéopathie** (Coca 5 CH et 9 CH pour l'altitude, Arnica 9 CH pour les courbatures, Ledum Palustre 9 CH pour éloigner les moustiques)

Cette liste est en relation avec les médicaments listés dans le petit guide médical, fourni lors du départ !

NB : nous disposons d'une pharmacie **d'Urgence** Tirawa gérée uniquement par votre accompagnateur. Cependant chacun doit emmener des médicaments courants afin de ne puiser dans cette pharmacie collective qu'en cas de nécessité absolue.

Bagages :

Vous devez répartir vos affaires dans 2 sacs :

- **Un sac à dos** (contenance 35/45 litres) : c'est le sac que vous utilisez en cabine dans l'avion et que vous portez tous les jours pendant les marches, les visites et les transferts.

Rappel : pour qu'il soit accepté dans l'avion, les dimensions maximales sont : longueur + largeur + profondeur < 115 cm. Poids maximum théorique : 5 kg.

- **Un grand sac de voyage** (contenance entre 70 et 90 litres) : c'est un sac étanche, souple et très résistant qui va dans la soute de l'avion. Pendant le trekking, il contient les affaires que vous n'utilisez pas pendant la journée. Transporté par les équipes de porteurs, des animaux de bât ou des véhicules, vous le retrouvez à la halte le soir.

Rappel : Dans la plupart des cas, les compagnies aériennes limitent le poids de vos bagages en soute à 20 kg par personne. Nous vous demandons cependant de limiter le poids de vos bagages en soute à 18 kg afin de nous permettre d'acheminer, si nécessaire, des équipements indispensables au bon déroulement de votre circuit. Pour ces programmes un sac bien préparé ne devrait pas excéder 12 kg.

Généralement sur les programmes en boucle, il est recommandé de prévoir un sac en nylon avec fermeture éclair, dans lequel vous pourrez laisser les affaires que vous n'utiliserez pas en trekking (à l'hôtel ou à notre agence sur place)...

NB : tous les bagages peuvent être contrôlés par les autorités aéroportuaires.

Attention jamais de couteau, d'objets métalliques ou contendants, de bâtons télescopiques, ni de liquides d'un volume supérieur à 100ml, dans le sac de cabine !

Le couchage :

- Choisissez un sac de couchage de température de confort proche de -5°C (de novembre à février), 0°C (mars, avril, octobre).
- Un drap sac est très utile, privilégiez un drap en soie qui est léger.

NB : nous fournissons des matelas en mousse confortables, il est inutile de prévoir de matelas en plus.

Sécurité de vos bagages :

Lors des transferts aériens, vos bagages sont sous la responsabilité de la compagnie aérienne. Tout litige durant ces transferts doit être traité directement entre le transporteur et vous, à l'arrivée du vol.

Au cours du voyage, les bagages peuvent être transportés par des moyens de transport rudimentaires (yaks, mules, 4x4 ...). Ils doivent donc être adaptés à ces conditions de transport. Tirawa ne saurait être tenu responsable en cas de détérioration.

Pour le reste du voyage, vos bagages restent sous votre propre responsabilité.

Soyez particulièrement attentifs dans les hôtels (utilisez les coffres à votre disposition), lors des visites de villes ou de sites et pendant les repas pris au restaurant.

Aux étapes lors des treks, que vous soyez dans un camp isolé ou proche d'habitations, vous devez toujours garder avec vous votre argent, vos papiers d'identité et vos objets de valeur (appareil photo, caméra, etc). Nos équipes locales surveillent au mieux les camps mais un vol est toujours possible. En aucun cas la responsabilité de Tirawa ne pourra être engagée.