

OMAN

Les trésors du Sultanat d'Oman

8 jours / 7 nuits / 5 jours de randonnée / 1 journée découverte



Une très belle découverte du "Pays des Mille et une nuits", avec ses forts, son "Grand Canyon", ses wadis rafraîchissants... à savourer au cours de superbes randonnées ! Après la découverte de Mascate et de sa luxueuse mosquée, direction le fort de Nakhl avant de pénétrer dans les montagnes de l'immense Wadi Bani Awf. Premières randonnées qui donnent le ton des paysages spectaculaires qui vont suivre. Car le Djebel Shams, avec son "Grand canyon", fort bien surnommé, a de quoi laisser béat d'admiration. Après la découverte de villages typiques et de Nizwa, ce sont les spectaculaires wadis qui nous accueilleront pour d'ultimes randonnées et baignades inoubliables

Une très belle randonnée en Oman !



PROGRAMME INDICATIF

JOUR 1 : Vol (généralement de nuit) pour Mascate.

JOUR 2 : Accueil à l'aéroport et visite de Mascate et de son incroyable Grande Mosquée ; luxe et démesure, un véritable trésor contemporain nourrit de savoir-faire traditionnel. Route en direction du Jebel Akhdar, pour rejoindre le village perché de Misfat At Abriyeen. Randonnée autour de Misfat et nuit à Misfat. Bivouac.

Temps de marche : 2 heures de marche-visites. Temps de route : 2h30

JOUR 3 : Visite du village en pisé de Al Hamra. Transfert du Djebel Shams et randonnée dans le Grand Canyon jusqu'au village abandonnée en nid d'Aigle, d'As Sab. Bivouac à Shams ou à Misfat en fonction de la météo.

Temps de marche : 3-4 heures. Temps de route : 2h

JOUR 4 : Descente du Jebel Shams en passant par le wadi Ghul pour rejoindre Nizwa. Visite du fort et des vieux souks. Transfert vers le plateau de Sayq, randonnée des 3 villages bordés de cultures en terrasses. Campement sur le plateau.

Temps de marche : 3 heures plus le temps des visites. Temps de route : 2h

JOUR 5 : Randonnée au-dessus du Wadi Tanuf, village troglodyte de Al Jarir, puis transfert par de petites routes sinueuses à l'approche du Wadi Tayeen. Bivouac dans le wadi.

Temps de marche : 3 heures. Temps de route : 4h

JOUR 6 : Randonnée dans le Wadi Tayeen. Transfert dans l'après-midi par une piste traversant de beaux paysages sur un plateau d'altitude et passant par les tombes millénaires, descente sur Fiins. Bivouac en bord de mer.

Temps de marche : 4-5 heures. Temps de route : 3h

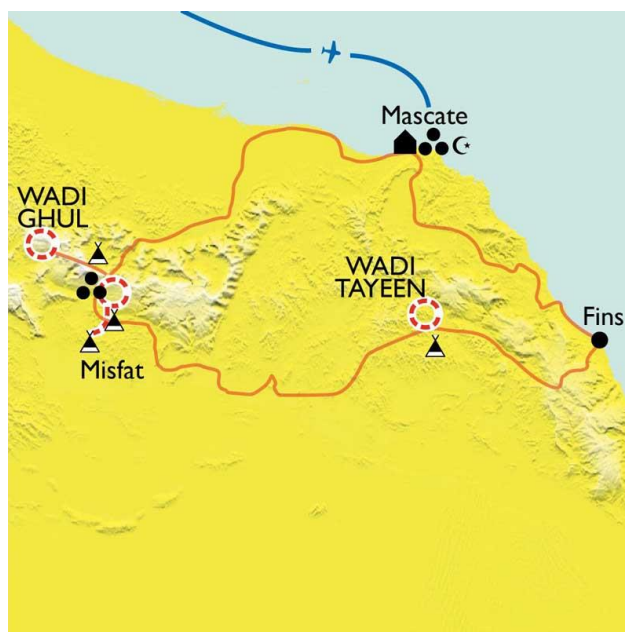
JOUR 7 : Plage et baignade avant le transfert vers Mascate (douche éventuelle) et dernière promenade autour du Palais du Sultan et dans les souks. Nuit à Mascate ou envol.

Temps de route : 2h

JOUR 8 : Arrivée en France ou matinée libre et envol.

Extension (avec supplément) à la péninsule de Musadam : J8 vol pour Kashab, visite du fort, balade dans le Djebel Harim (nuit hôtel). J9 journée en Dohw (bateau) pour baignades et snorkeling (nuit hôtel). J10 : vol retour pour Mascate.

ITINERAIRE :



FICHE PRATIQUE :

Niveau : 2 à 4 heures de marche, moyenne de 400m de dénivelé.

Groupe : départ garanti à partir de 5 personnes, et groupe limité à 15 personnes.

Portage : vous ne porterez que vos affaires personnelles de la journée.

Hébergement : hôtel à Masqate en chambre double et nuits en bivouac (sous tente ou à la belle étoile) confortable dans des sites grandioses (Wadi, plateau, plage).

Encadrement : par un accompagnateur en montagne diplômé ou par un guide local francophone.

Départ de province possible : tarifs, nous consulte

Frais d'inscription :

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite.

- pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais de dossier
- pour toute inscription de 89 à 30 jours du départ : 15 € / personne.
- pour toute inscription à 29 jours ou moins du départ : 25 € / personne.

Pour connaître les départs confirmés, consultez notre site internet :
www.cheminsdusud.com

FORFAIT TOUT COMPRIS EXCEPTE

- le dîner du J7
- le visa (environ 10 € sur place)
- les frais d'inscription éventuelset l'assurance



EQUIPEMENT CONSEILLE

Les vêtements à emporter :

- 1 chapeau ou casquette.
- 1 foulard (facultatif).
- T-shirts manches courtes en matière respirante. Quantité : 1 pour 2 à 3 jours de marche.
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type goretex avec capuche.
- 1 sursac à dos.
- 1 pantalon de trekking
- 1 bermuda
- 1 maillot de bain (indispensable)

- chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Privilégier les chaussettes spécifiques
- randonnée. Evitez le coton (ampoules).
- 1 paire de chaussures de randonnée, pas trop chaudes ; taille basse peuvent suffire si vous y êtes habitués. Pensez à « tester » les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- 1 paire de chaussures amphibie ou vieilles baskets pour marcher dans l'eau sans avoir à se déchausser lors des randonnées dans les wadis.
- des sous-vêtements.
- 1 pantalon confortable pour le soir.
- 1 paire de chaussures de détente très légères pour le soir.

L'Équipement :

- 1 bagage (voir remarque précédemment)
- 1 sac à dos de 35/40 litres à armature souple.
- 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos pour en protéger le contenu.
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité.
- 1 paire de bâtons (facultatif)
- 2 gourdes d'1 litre (ou isopack).
- 1 boîte plastique hermétique (volume 0,5 à 0,75 litre environ) pour le pique-nique.
- 1 couteau de poche type Opinel.
- Couverts + gobelet
- 1 petite pochette étanche pour mettre argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.
- Nécessaire de toilette + lingettes (utile quand il n'y a pas d'eau chaude).
- 1 serviette qui sèche rapidement.
- Boules Quiès ou tampon Ear (si votre voisin ronfle !)
- Papier toilette + 1 briquet.
- crème solaire + écran labial.
- 1 frontale ou lampe de poche.
- 1 couverture de survie
- 1 drap-housse d'1 personne pour couvrir le matelas.
- 1 duvet chaud (-5°C)
- Appareil-photo, jumelles (facultatif)

Vos médicaments habituels.

- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- Pastilles contre le mal de gorge.
- Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.

- Steristrip
- Pince à épiler
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
- Stérilium gel (utile pour se laver/désinfecter les mains)
- Pastilles pour purifier l'eau.
- Collyre
- antidiarrhéique + antiseptique intestinal + antivomitif + antispasmodique
- anti-inflammatoire en pommade et en comprimés
- antibiotique à large spectre
- antiseptique
- répulsif moustique



A SAVOIR EGALEMENT

Sécurité : Oman est la destination la plus sûre du Moyen-Orient, et peut-être même l'une des plus sûres au monde. Quelques précautions d'usage néanmoins sont à respecter en matière de vols, mêmes si ceux-là sont rares.

Médecine et soins : Avant le départ : allez consulter votre dentiste et votre médecin.

Vaccination obligatoire : aucun vaccin obligatoire.

Vaccination conseillée : soyez à jour des vaccinations classiques DTP...

Sur place : prudence avec l'eau du robinet (souvent désalinisée) ; préférez l'eau en bouteille. La destination ne connaît pas de problèmes sanitaires particuliers ; le niveau d'hygiène est bon.

Il y a de bons hôpitaux dans les grandes villes et des cliniques dans les petites.

Indicatif téléphonique

De la France au Sultanat d'Oman, composer le : 00 968 + indicatif régional (24 Mascate, 25 Nizwa...) + le numéro du correspondant.

Du Sultanat d'Oman vers la France, composer le : 00 33 + le numéro à 9 chiffres (sans le 0 initial).

Électricité : 220 V-240 V. Les prises ont 3 broches ou 2 fiches rondes ; prévoir néanmoins un adaptateur

Le climat : Il fait chaud toute l'année à Mascate. En été, il peut faire jusqu'à 50°C. La meilleure saison va donc d'octobre à avril, où les températures sont supportables, avec néanmoins quelques pluies probables en décembre et janvier. L'extrême sud du pays est soumis à la mousson durant l'été avec des températures de 25°C et des pluies très abondantes.

Pour des renseignements plus précis sur ce point pour votre circuit, voir chapitre « A savoir également ».

La nourriture

Carrefour entre l'Afrique, l'Asie, l'océan indien et le Moyen-Orient, la nourriture à Oman est variée (plats indiens à base de curry et autres épices, spécialités turques, pakistanaïses, libanaises, thaï...)

Se vêtir

Porter un short en montagne ou à la plage est accepté, mais l'est moins en ville. Les femmes doivent se couvrir les épaules et porter des pantalons ou robes descendant au moins jusqu'aux genoux, amples.

Le vêtement traditionnel porté par les omanais est la dishdasha, longue tunique couvrant hommes et femmes des pieds à la tête. Les omanais aiment les tenues correctes.

Us et coutumes

Les omanais sont accueillants et polis, et aiment que l'on fasse honneur à cette hospitalité (même s'il arrive qu'ils soient parfois un peu réservés).

Photographier des bâtiments militaires est strictement interdit. L'ivresse est sévèrement punie. En période de ramadan, ne pas boire, manger ou fumer en public.

Photographier (ou filmer), oui mais ...

Avec leur consentement lorsqu'il s'agit de personnes.

Lorsque vous photographiez les gens, faites le avec parcimonie et respect ; essayez de vous mettre leur place

EN SAVOIR PLUS :

Cartographie :

- Sultanat d'Oman, Carte Nationale au 1/130 000.

Bibliographie :

- Oman et les Emirats arabes unis, éd. Gallimard.
- Oman 2005, éd. Le Petit Futé.
- Lumière d'Oman, B. Le Cour, J.C Crosson. Ed. Gallimard.

Site internet :

- <http://www.omantourism.com>, - <http://www.destinationoman.com>



CHEMINS
DU SUD

En cas de problème de dernière minute, appelez en France:

en priorité au (00 33) 4 90 09 06 06.

Si vous n'avez pas réussi à nous joindre à ce numéro, vous pouvez ensuite nous contacter
au (00 33) 6 08 34 36 58.