



## CANYONS D'OMAN

12/10/2025 - 18/10/2025

*Un voyage idéal pour découvrir les montagnes omanaises à la saison chaude, quand la randonnée classique est trop éprouvante : des canyons faciles et des randonnées aquatiques presque tous les jours, mais aussi Nizwa, Sur et une nuit dans le désert!*



<b>Niveau 3</b>	Circuits pouvant contenir des randonnées à la journée (jusqu'à 800m de dénivelée positive) et des randonnées aquatiques pas trop difficiles.
<b>Durée</b>	7 Jour
<b>DEPART</b>	12/10/2025 @ 08:00 AM Meeting @ 8:00 AM in front of Naseem Hotel (Mutrah Corniche, Muscat). We might also pick-up you from your hotel... please ask when registering...
<b>FIN</b>	18/10/2025 @ 08:00 PM We can drop you anywhere in Muscat (hotel, airport, bus station,...)
	4 Nuits en hébergements (hotel, chambres d'hotes, lodge, etc...)
	2 Nuits en camping sauvage (avec tentes, matelas épais, tapis, vaisselle, matériel de cuisine) confortable (mais sans toilettes) avec l'assistance des véhicules. Habituellement, les participants montent leur tente eux-mêmes pendant que nous installons le campement collectif.
<b>Prix par personne</b>	<b>520 OMR (1361 USD)</b>
<b>GROUPE DE</b>	<b>3 A 8</b>
<b>Circuit guide en</b>	Français
<b>Guide</b>	

**Itineraire**

Wadi Bani Awf - Misfat Al Abreyeen - Nizwa - Desert du Wahiba - Wadi Bani Khalid - Sur -  
Wadi Tiwi - Wadi Al Arbeyeen

**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**

12/10/2025

- Lunch - Dinner

🚌 Transfert vers Bimah (Wadi Bani Awf) (3 heures - 235 Km)

Nous prenons une piste qui remonte la vallée. Nous traversons des villages aux palmeraies verdoyantes puis nous traversons des reliefs abrupts. Une piste impressionnante!

✓ **Canyoning dans le Snake Canyon inferieur (3 heures )**

Le Snake Canyon est un canyon très encaissé qui coule dans le Wadi Bani Awf. Par endroit nous pouvons toucher les deux parois en même temps... Une via ferrata est aménagée sur la falaise au-dessus du Canyon. Nous partons de l'entrée secondaire du canyon ; aucun rappel n'est nécessaire. Au programme : des sauts (max 4 mètres), un peu de nage, des toboggans, et de la marche dans l'eau... Pour ceux qui ne veulent pas sauter, nous installons de petits rappels.

[📍 Wadi Bani Awf](#)

- Niveau 2\*

🚌 Transfert vers Balad Sit (0 heure 20 - 10 Km)

✓ **Balade dans l'oasis de Balad Sit (2 heures )**

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

[📍 Wadi Bani Awf](#)

- Niveau 1\*

- Temps de marche : 1 à 2 heures

- Denivelée : +50m/-50m

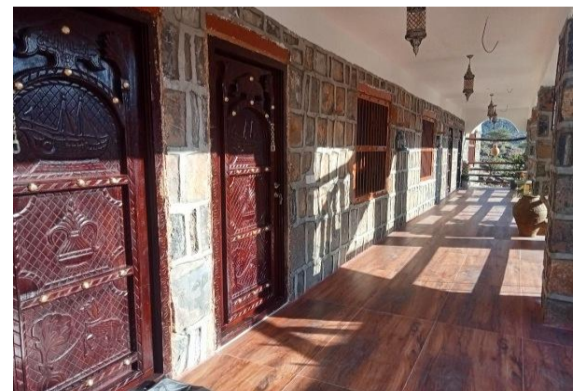
🏠🏠🏠 **Chambre d'hotels de montagne**

Chambres d'hotels simples mais agréables dans un site grandiose

**Chambre partagée**

dortoir avec maximum 4 lits par chambre.


petit-déjeuner & dîner pris à l'hébergement



**JOUR 2**

13/10/2025

Breakfast - Lunch - Dinner

 Transfert vers Un hameau de montagne (2 heures - 70 Km)

✓ **Randonnee et baignade dans un canyon (5 heures )**

Entre randonnee et descente de canyon. Une tres belle sortie qui debute a 1500m d'altitude. Un bon chemin avec de tres belles vues nous emmene dans le fond du canyon ou nous decouvrons d'abord des cultures. Nous descendons dans le lit du wadi et trouvons de nombreuses vasques d'eau et une vegetation luxuriante. Nous pouvons evidemment nous baigner... en continuant, le canyon devient plus sec et nous passons par les vires parfois a droite, et parfois a gauche. Enfin la vallee s'ouvre et un bon chemin nous ammene dans une oasis importante et particulierement belle. Nous la classons de "niveau 4" non pas a cause de la difficulte physique, mais parce que certains passages sont exposes.

➤ *Misfat Al Abreyeen*

- Niveau 4\*
- Temps de marche : 3 a 4 heures
- Denivelee : +0m/-500m

 **Chambres d'hotels dans une palmeraie**

C'est un vieux village dans une superbe palmeraie en terrasses le long d'un canyon. Le vieux village s'est peu a peu vide de ses habitants qui ont construit des maisons modernes a cote, et les vieilles maisons sont desormais renovees, surtout pour un usage touristique. L'hebergement etant situe a quelques minutes de marche (en pente) du parking, il est preferable de prevoir un sac avec simplement les affaires de la nuit. D'autre part, par respect pour la population du village, il est interdit de fumer dans la maison, et d'apporter de l'alcool dans le village ; nous vous remercions de respecter ces regles!

**Standard Room**

*petit-dejeuner & diner pris a l'hebergement*



**JOUR 3**

14/10/2025

Breakfast - Lunch - Dinner

➤ Nizwa

✓ **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.

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

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

➤ Desert du Wahiba

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.


- Niveau 1\*

**Campement dans le désert du Wahiba***Tente individuelle*

**JOUR 4**

15/10/2025


Breakfast - Lunch - Dinner

 Transfert vers Wadi Bani Khalid (1 heure 30 - 80 Km)

**✓ Randonnée Aquatique dans le Wadi Al Hwir (5 heures )**

Une randonnée aquatique facile dans une des plus beaux wadis d'Oman. Nous partons d'une oasis dans la vallée. Nous traversons sa palmeraie luxuriante pour atteindre l'entrée du canyon. Nous cheminons alors entre les blocs pour arriver à 2 superbes vasques et cascades d'où l'on peut sauter d'une dizaine de mètres. Nous continuons en zigzagant entre les blocs, les pieds dans l'eau puis nous traversons à la nage plusieurs vasques successives (jusqu'à 300 m de long). La vallée s'élargit petit à petit et nous découvrons une autre oasis.

 Wadi Bani Khalid


**- Niveau 1\***
**- Temps de marche : 3 à 5 heures**
 Transfert vers Sur (2 heures - 150 Km)

 **Hotel appartementface a la mer**
**Standard Room**


**JOUR 5**

16/10/2025


Breakfast - Lunch - Dinner

 Transfert vers Wadi Tiwi (0 heure 45 - 25 Km)

✓ **Aperçu de la ville de Sur (2 heures )**

 [Sur](#)

Sur est une ville importante mais qui vit a un rythme tranquille. Elle est construite en bord de mer et s'étend le long d'une lagune magnifique. La ville a une longue tradition de construction navale ; un seul atelier subsiste dans lequel les fameux boutres arabes sont fabriqués ; nous le visitons. Nous montons ensuite vers une tour de guet d'où l'on jouit du plus beau point de vue sur la ville.

 Transfert vers Tiwi (0 heure 45 - 60 Km)

✓ **Courte randonnée dans la palmeraie du Wadi Tiwi (2 heures )**

 [Wadi Tiwi](#)

Nous marchons sur le falaj et les chemins dans une palmeraie luxuriante (palmiers, mais aussi agrumes, bananes, manguiers, papayers, etc..). En fond de vallée, un ruisseau coule, la palmeraie s'étale sur les flancs, et de belles barres rocheuses dominent le tout.

- Niveau 2\*

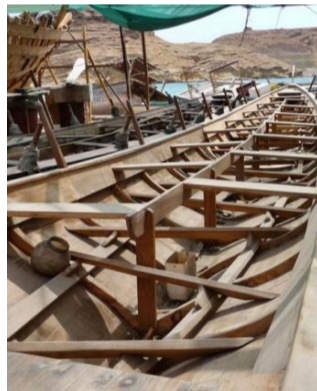
- Temps de marche : 1 a 2 heures



**Campement dans la palmeraie**

Tres bel endroit. Un ami nous loue sa palmeraie dans le wadi pour y passer la nuit : 2 plateformes pour poser le camp, un falaj (canal d'irrigation), et des sanitaires. Les alentours sont superbes ; s'y promener en fin de journée est tres agreable : sauvage, calme, superbes vues, et beaucoup d'oiseaux...

**Tente individuelle**



**JOUR 6**

17/10/2025

Breakfast - Lunch - Dinner

✓ **Randonnee dans le Wadi Tiwi (6 heures )**

Tres belle randonnee : nous remontons toute la vallee a pied ! Principalement dans des chemins ou des falajs a travers la palmeraie, parfois dans les blocs en fond de vallee, et quelques courts passage sur la piste. Nous traversons plusieurs villages. Une fois arrives au dernier village, nous pouvons encore descendre nous baigner dans un superbe petit canyon et remonter par la palmeraie.

- Niveau 3\*

- Temps de marche : 4 a 5 heures

- Denivelee : +300m/-50m

🚌 Transfert vers Tiwi (0 heure 45 - 15 Km)

🏠🏠🏠 **Hotel en bord de mer**

Un petit hotel tres bien situe, legerement en retrait du village de Tiwi, face a la mer, a l'entree du Wadi Tiwi. L'hotel dispose d'un jardin et d'une piscine.

**Chambre Standard**

Chambre moderne et confortable avec salle de bain privative.

petit-dejeuner pris a l'hebergement





**JOUR 7**

18/10/2025

Breakfast - Lunch -

 Transfert vers Wadi Al Arbeyeen (0 heure 30 - 60 Km)


**✓ Randonnée Aquatique dans le Wadi Al Hail (7 heures)**

Nous démarrons notre randonnée aquatique du dernier village de la vallée. Au pied du village se trouve une vasque splendide avec une petite cascade. Depuis la falaise, nous pouvons sauter d'environ 5 mètres. Nous cheminons ensuite dans le fond du wadi et dans la palmeraie sur ses flancs, puis nous trouvons un cours d'eau magnifique. Nous cheminons alors entre les blocs les pieds dans l'eau. Puis le canyon se resserre et nous traversons plusieurs piscines à la nage (possibilité de sauter). La vallée s'élargit de nouveau puis se rétrécit. Nous nageons de nouveau pour arriver à un cul de sac où une grande cascade tombe dans une grande vasque. Nous rentrons par le même itinéraire.

[Wadi Al Arbeyeen](#)

- Niveau 1\*

- Temps de marche : 4 à 6 heures

 Transfert vers Matrah (1 heure 30 - 130 Km)


**① Niveau de difficulté Randonnée & Balade**

- Niveau 1** Aucune difficulté. Balade facile et courte accessible à toute personne marchant occasionnellement
- Niveau 2** 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
- Niveau 3** 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
- Niveau 4** Randonnées avec une dénivelée de 800 à 1100 mètres accessibles aux personnes pratiquant la randonnée sportive en montagne
- Niveau 5** Randonnées longues avec une dénivelée supérieure à 1000 mètres et pouvant inclure quelques passages nécessitant les mains

**① Niveau de difficulté Canyoning et Randonnée Aquatique**

Quel que soit le niveau, cette activité nécessite de SAVOIR NAGER plus de 100m

- Niveau 1** Randonnée aquatique ne nécessitant ni saut ni rappel
- Niveau 2** Descente de canyon facile de quelques heures impliquant des sauts de moins de 3 mètres pouvant être descendus en rappel par ceux qui ne veulent pas sauter
- Niveau 3** Descente de canyon impliquant des sauts de quelques mètres et des descentes en rappel pas ou peu techniques
- Niveau 4** Descente de canyon de plus de 5 heures impliquant des sauts de plusieurs mètres et des descentes de rappel techniques dans des cascades