



## WADIS ET OASIS DU HAJAR ORIENTAL

19/10/2025 - 23/10/2025

Un itineraire original pour decouvrir le massif du Hajar Oriental hors des sentiers battus : une randonnee aquatique versant sud pour commencer, une autre versant nord pour finir, et au milieu, une traversee du plateau a pied et en 4x4.



<b>Niveau 3</b>	Circuits pouvant contenir des randonnees a la journee (jusqu'a 800m de denivelee positive) et des randonnees aquatiques pas trop difficiles.
<b>Duree</b>	5 Jour
<b>DEPART</b>	19/10/2025 @ 07:30 AM Meeting @ 7:30 AM in front of Naseem Hotel (Mutrah Corniche, Muscat) We might also pick up you directly from your hotel... just ask when registering...
<b>FIN</b>	23/10/2025 @ 08:00 PM We can drop you anywhere in Muscat (hotel, airport, bus station, private house...)
	2 Nuits en camping sauvage (avec tentes, matelas epais, tapis, vaisselle, materiel de cuisine) confortable (mais sans toilettes) avec l'assistance des vehicules. Habituellement, les participants montent leur tente eux-meme pendant que nous instalons le campement collectif.
	2 Nuits chez l'habitant, avec des conditions de confort parfois rustiques
<b>Prix par personne</b>	<b>420 OMR (1099 USD)</b>
<b>GROUPE DE</b>	<b>3 A 7</b>
<b>Circuit guide en</b>	Francais
<b>Guide</b>	

**Itineraire** Wadi Al Arbeyeen - Wadi Tiwi - Plateau du Hajar Oriental - Wadi Bani Khalid



**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**

19/10/2025

- Lunch - Dinner

 Transfert vers Wadi Al Arbeyeen (1 heure 30 - 120 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


**Campement au pied des montagnes**

Nous posons notre campement sur un petit plateau au pied de belles montagnes, avec une vue panoramique


**Tente individuelle**




**JOUR 2**

20/10/2025

Breakfast - Lunch - Dinner

 Transfert vers Tiwi (0 heure 30 - 60 Km)

**✓ 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

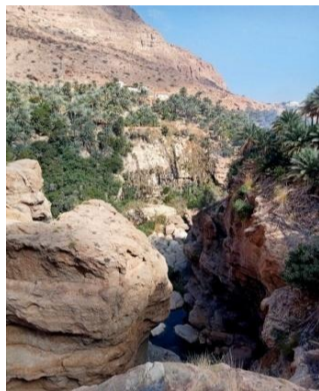
 [Wadi Tiwi](#)


**Nuit chez l'habitant**

Nous dormons dans le majilis d'une maison : c'est la piece pour les invites ; nous dormons tous dans la meme piece et nous avons une douche et un wc pour nous. Le diner et le petit dejeuner sont prepares par des gens du village. Passer la nuit dans un village est une chance, mais demande aussi un petit effort en terme de comportement (decence et humilite) vis-à-vis de la population.

**Dormitory Room**

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





**JOUR 3**

21/10/2025

Breakfast - Lunch - Dinner

✓ **Randonnee vers une oasis du Hajar Oriental (7 heures )**

☞ *Plateau du Hajar Oriental*

Nous montons sur un chemin muletier pour atteindre le plateau en contournant les falaises au-dessus de nous. Les vues sur la vallee sont superbes. Arrives sur le plateau tres aride, nous continuons avec parfois de belles vues sur la mer. Nous atteignons finalement une autre vallee principale et descendons vers une etonnante oasis a flanc de montagne. Les vues sur ce grand canyon sont particulierement epoustouflantes.

- **Niveau 4\***

- **Temps de marche : 5 a 6 heures**

- **Denivelee : +800m/-400m**

**Nuit dans le village**

Selon l'organisation de nos hotes, soit nous campons dans le majilis de la mosquee du village, soit dans une maison privee. Le village etant desormais peu peuple, les habitants acceptent de nous le louer pour passer la nuit. Le cadre est tres beau, au milieu des jardins, et nous avons des sanitaires. Si nos hotes sont presents lorsque nous venons, ils nous logent chez eux, dans une maison neuve mais au confort tres rustique, avec une vue imprenable sur la vallee. Une tenue et un comportement decents sont necessaires...

**Camping**



**JOUR 4**

22/10/2025

Breakfast - Lunch - Dinner

☞ Plateau du Hajar Oriental

✓ **Courte randonnee pour rejoindre le village en fond de vallee (2 heures )**

Nous partons d'une oasis a flanc de montagne pour rejoindre une autre oasis, plus vaste, que nous voyons dans le fond de la vallee. Le chemin raide dans les barres rocheuses nous offre de magnifiques points de vue. Et l'arrivee dans est simplement sublime. C'est une des plus belles oasis du pays, bien que peu connue.

- Niveau 2\*
- Temps de marche : 1 a 2 heures
- Denivelee : +0m/-200m

🚌 Transfert vers une oasis du Hajar Oriental (2 heures 30 - 60 Km)

☞ Plateau du Hajar Oriental

✓ **Balade dans une oasis de montagne (3 heures )**

Depuis la fin de la piste, nous prenons un bon chemin qui nous ammene au village, situe dans un site grandiose : domine par des falaises et a l'entree d'un canyon aux dimensions gigantesques. C'est un lieu recule et magnifique. Nous pouvons eventuellement nous baigner dans une des premieres vasques du canyon.

- Niveau 1\*
- Temps de marche : 1 a 2 heures
- Denivelee : +100m/-100m



**Campement sur le plateau**

Nous campons a une altitude d'environ 1000m.

**Tente individuelle**





**JOUR 5**

23/10/2025

Breakfast - Lunch -

🚌 Transfert vers Wadi Bani Khalid (2 heures 30 - 50 Km)

Nous descendons du Hajar Oriental sur une piste offrant de superbes points de vue.

✓ **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 Matrah (3 heures - 280 Km)



### 📌 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

### 📌 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