

DECOUVERTE ET AVENTURE A OMAN

16/11/2025 - 27/11/2025

Un parcours aventureux a travers des endroits recules et peu visites. Mais des balades et randonnees faciles, et le tout a un rythme tranquille. Beaucoup de nature, et de nombreuses nuits en camping dans des lieux sauvages!



Niveau 2	Circuits assez faciles avec des balades et des randonnees de quelques heures avec une denivelee positive inferieure a 300m (occasionnellement un peu plus). Ces circuits peuvent inclure des baignades, mais pas de randonnee aquatiques. Il y a toujours la possibilite, pour les participants qui le souhaitent, de ne pas faire la balade ou la randonnee ; quand c'est possible, un programme alternatif leur est propose ; sinon, ils peuvent patienter dans un bel endroit...
Duree	12 Jour
DEPART	16/11/2025 @ 08:00 AM Meeting in fron of Naseem Hotel (Mutrah Corniche, Muscat) We might also be able to pick up you directly from your hotel ; just ask at the time of booking...
FIN	27/11/2025 @ 06:00 PM We can drop you anywhere in Muscat (Hotel, airport, bus station, private house...)
	2 Nuits en hebergements (hotel, chambres d'hotes, lodge, etc...)
	8 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.
	1 Nuits chez l'habitant, avec des conditions de confort parfois rustiques
Prix par personne	870 OMR (2277 USD)
GROUPE DE	3 A 8
Circuit guide en	Francais
Guide	

Itineraire Wadi Mistal - Piemont - Wadi Bani Kharus - Wadi Bani Awf - Misfat Al Abreyeen - Nizwa - Sinaw - Desert Blanc - Desert du Wahiba - Wadi Bani Khalid - Plateau du Hajar Oriental - Jebel Abyadh & Jebel Aswad - Wadi Al Arbeyeen - Bandar Khayran



Note sur le transport des bagages Nous sommes accompagnés de véhicules ; les baggages sont donc toujours transportés dans les véhicules. Vous n'avez à porter durant les randonnées, que vos affaires de la journée.

Note sur le Desert Nous marchons en général, le matin, de 3 à 5 heures. La chaleur et le sable mou peuvent causer quelques difficultés. Le soir, nous faisons une balade d'1 à 2 heures autour du campement. Ceux qui le souhaitent peuvent toujours rester au campement et vaquer à leurs occupations ou faire un tour plus court, le matin, comme le soir. Au contraire, ceux qui veulent marcher plus peuvent partir seuls le soir et faire un tour plus long. Dans le desert, nous aurons 2 lieux de campement différents pour respectivement 2, 1 nuits. Sur le campement, nous installons une grande tente (photos ci-dessous) pour avoir de l'ombre le midi, et éventuellement pouvoir s'abriter en cas de vent.



JOUR 1

16/11/2025

- Lunch - Dinner

🚌 Transfert vers un wadi de piemont (2 heures - 180 Km)

🚌 Transfert vers Wadi Mistal (0 heure 50 - 50 Km)

✓ **Balade dans l'oasis de montagne de Wakan (1 heure)**

Nous nous promenons dans le village, situe au fond d'une vallee qui forme un vaste cirque. Le village et ses jardins sont accroches a la falaise. Nous passons dans le vieux village et nous promenons a travers les terrasses ou poussent ail, oignon, feves, palmiers datiers, citronniers, et abricotiers. Les abricotiers sont la specialite du village et c'est particulierment beau au printemps quand ils sont en fleur.

📍 [Wadi Mistal](#)

- Niveau 1*
- Temps de marche : 1 a 2 heures
- Denivelee : +50m/-50m

🚌 Transfert vers un wadi de piemont (0 heure 40 - 50 Km)

✓ **Balade dans une vallee de piemont (2 heures)**

C'est une vallée de piémont typique d'Oman, qui creuse son lit dans les roches du plancher oceanique, que l'on nomme "ophiolites". Sur le chemin, nous trouvons plusieurs sources de magnésium qui y coulent et colorent certaines vasques en blanc. L'eau y coule toute année et nous trouvons quelques trous d'eau pour nous rafraichir.

📍 [Piemont](#)

- Niveau 1*
- Temps de marche : 1 a 2 heures



Campement dans une vallee de piemont

Beau cadre avec la riviere tout pres et les collines d'ophiolite au relief massif

Tente individuelle



JOUR 2

17/11/2025

Breakfast - Lunch - Dinner

 Transfert vers Al Awabi (0 heure 45 - 35 Km)

✓ **Randonnée dans le Wadi Bani Kharus a travers villages, palmeraies et montagnes (4 heures)**

Nous marchons dans le wadi et sur les terrasses luxuriantes de la palmeraie. Le chemin continue ensuite le long de la vallée, passe un petit col et redescend sur une palmeraie accessible uniquement a pied : les habitants du village de depart y viennent regulierement pour s'occuper des jardins ; l'entrée dans cette palmeraie est desormais privée, et nous nous arretons donc avant, au bord de l'eau pour pique-niquer et rentrons par le meme chemin.

[Wadi Bani Kharus](#)

- Niveau 2*
- Temps de marche : 2 a 4 heures
- Denivelee : +300m/-300m

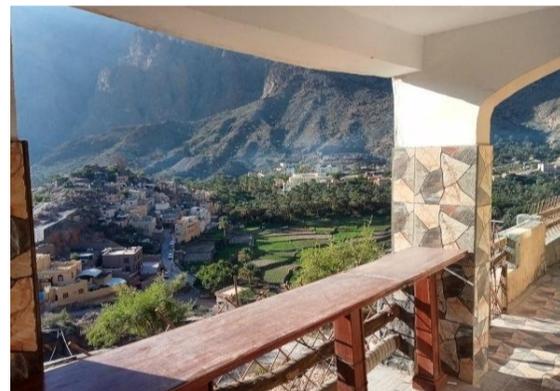
 Transfert vers Balad Sit (2 heures 30 - 70 Km)

 **Chambre d'hotels de montagne**

Chambres d'hotels simples mais agreable dans un site grandiose

Standard Room

petit-dejeuner & diner pris a l'hebergement



JOUR 3

18/11/2025

Breakfast - Lunch - Dinner

[Wadi Bani Awf](#)✓ **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 débouche 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

- Niveau 1*
- Temps de marche : 1 a 2 heures
- Denivelee : +50m/-50m

🚌 Transfert vers Sharaf Al Alamain (1 heure - 15 Km)

Cette piste nous fait gravir 1000 m en l'espace d'une dizaine de kilometre. Elle nous offre des vues splendides sur la vallee.

[Wadi Bani Awf](#)✓ **Petite balade sur les cretes (3 heures)**

Nous nous promenons sur les cretes d'ou les vues sur le Wadi Bani awf sont superbes. Nous voyons aussi le Wadi Sahtan, le sommet du Jebel Shams, le Jebel Kawr, et les villes d'Al Hamra et Bahla, et Nizwa au loin.

- Niveau 2*
- Temps de marche : 2 a 3 heures
- Denivelee : +100m/-100m

🚌 Transfert vers Misfat Al Abreyeen (1 heure - 40 Km)

[Misfat Al Abreyeen](#)✓ **Balade dans l'oasis de Misfat Al Abreyeen (2 heures)**

Un des plus beaux villages d'Oman qui dispose d'une très vaste palmeraie accrochée a flanc de canyon. Nous nous baladons dans celle-ci, a l'ombre des palmiers, papayers, et autres bananiers.

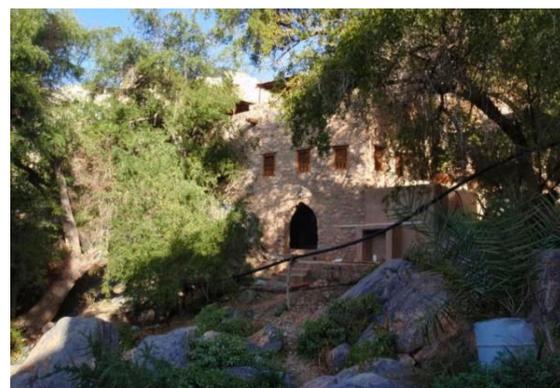
- Niveau 1*
- Temps de marche : 1 a 2 heures
- Denivelee : +100m/-100m

🏠🏠🏠 **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 habitant qui ont construit des maisons modernes a cote, et les vieilles maisons sont desormais renovees, surtout pour un usage touristiques. 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'ammener de l'alcool dans le village ; nous vous remercions de respecter ces regles!

Standard Room

petit-dejeuner & diner pris a l'hebergement



JOUR 4

19/11/2025

Breakfast - Lunch - Dinner

🚌 Transfert vers Nizwa (1 heure - 60 Km)

✓ **Visite du Souq de Nizwa (1 heure 30)**

📍 Nizwa

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 un wadi du piémont (1 heure - 75 Km)

✓ **Arret baignade et déjeuner dans un wadi de piémont (1 heure)**

📍 Piemont

Nous faisons un léger détour sur la route pour aller pique-niquer dans un wadi de piémont, au bord de l'eau. Pas vraiment possible de nager, mais on peut tout de même se baigner pour se rafraîchir!

- Niveau 1*

🚌 Transfert vers notre campement dans un désert de pierres (1 heure 30 - 125 Km)

✓ **Balade au coucher du soleil (1 heure)**

📍 Sinaw

Nous partons nous promener sur les collines aux roches colorées, parfois rouges, vertes, ou jaunes en fin d'après midi. C'est le moment de la journée où la lumière est la plus agréable.

- Niveau 1*

- Temps de marche : 0 à 1 heures



Campement au milieu de collines rocheuses

C'est un environnement typique d'Oman : ce sont les roches que les géologues nomment "complexe Hawasina"

Tente individuelle



JOUR 5

20/11/2025

Breakfast - Lunch - Dinner

 Transfert vers Sinaw (1 heure 30 - 70 Km)

Magnifique piste ou nous traversons un paysage de collines de pierres colorees

✓ **Visite d'un marche bedouin (2 heures)**

C'est le jour du marche hebdomadaire

- Niveau 1*

 Sinaw

 Transfert vers le desert blanc, entre pierres et sable (4 heures - 270 Km)

✓ **Coucher de soleil entre Désert Blanc et collines (2 heures)**

Nous montons sur un petit plateau proche du campement. A la lumiere du soir, les contrastes sont magnifiques : sable ocre, sable blanc, roche blanche, roche noire, ... De tous les cotes, le paysage est different.

- Niveau 1*

- Temps de marche : 1 a 2 heures

 [Desert Blanc](#)



Campement dans le desert

Paysage varie ou se cotoient dunes de sable, affleurements rocheux, et une "foret" d'accacia.

Tente individuelle



JOUR 6

21/11/2025

Breakfast - Lunch - Dinner

 Transfert vers le desert blanc, entre pierres et sable (1 heure - 75 Km)

✓ **Journee dans le desert, entre pierres et sable (7 heures)**

Nous passons la journee dans ce desert si particulier, ou des plateaux rocheux de differentes couleur sont recouverts par des dunes de sable parfois ocre et parfois crème. Nous partons le matin faire une balade puis nous rentrons a notre campement en fin de matinee quand il commence a faire chaud pour manger et se reposer a l'ombre. En fin de journee, quand la lumiere devient belle et que la chaleur baisse, nous repartons pour une autre balade jusqu'au coucher du soleil

[Desert Blanc](#)

- Niveau 2 & 3*

- Temps de marche : 2 a 5 heures



Campement dans le desert

Paysage varie ou se cotoient dunes de sable, affleurements rocheux, et une "foret" d'accacia.

Tente individuelle



JOUR 7

22/11/2025

Breakfast - Lunch - Dinner

🚌 Transfert vers le village de pecheurs de Khaluf (1 heure 30 - 70 Km)

✓ **Arret dans un village bedouin de pecheurs (1 heure)**

[Desert Blanc](#)

C'est un village tres pittoresque : ambiance de bout du monde ou des 4x4 rouilles et couverts d'algues tirent les bateaux qui reviennent de la peche. Au large, nous voyons de nombreux boutres.

🚌 Transfert vers le desert blanc en bord de mer (0 heure 20 - 20 Km)

A marree basse, l'integralite du chemin se fait sur la plage et nous observons des oiseaux par milliers.

✓ **Baignade dans l'Ocean Indien (2 heures)**

[Desert Blanc](#)

Difficile de dire si on est sur la plage ou dans le désert, puisque les dunes se jettent dans la mer... Ici, d'infinites étendues de sables s'étirent le long de océan indien. La baignade est somptueuse.

✓ **Coucher de soleil dans le desert blanc (2 heures)**

[Desert Blanc](#)

Nous partons dans les dunes blanches pour profiter de la lumiere du soleil couchant sur ce paysage surrealiste.

- Niveau 1*

- Temps de marche : 1 a 2 heures



Campement dans le desert blanc, en bord de mer

Paysage inhabituel : des dunes d'un blanc immacue d'un cote, et l'océan indien de l'autre...

Tente individuelle



JOUR 8

23/11/2025

Breakfast - Lunch - Dinner

🚌 Transfert vers notre campement dans le desert du Wahiba (5 heures - 280 Km)

C'est une magnifique traversee en 4x4 du desert de Wahiba. La piste est souvent bien tracee, mais parfois, le vent vient recouvrir les traces. Nous partons de la mer et traversons le desert sur une orientation nord-est, puis nord. Plus nous avancons, et plus les grands cordons de dunes orientes nord-ouest sud-est du Wahiba sont marques.

✓ **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 ou 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*



Nuit dans un campement bedouin

Ce n'est pas un campement touristique aménagé et confortable. C'est un campement bedouin typique avec un areesh (abri en feuilles de palmes et autres végétaux) et une tente bedouine. Nos hôtes nous reçoivent ici, et nous préparent le dîner et le petit déjeuner. Nous dormons tous ensemble sous la tente, à la belle étoile, ou bien nous pouvons également monter nos tentes de camping individuelles. Nos hôtes nous amèneront de l'eau pour nous laver. Il n'y a pas de toilettes.

Dormitory tent

petit-déjeuner & dîner pris à l'hébergement



JOUR 9

24/11/2025

Breakfast - Lunch - Dinner

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

✓ **Randonnee vers des cascades et baignade (3 heures)**

La partie basse de cette vallée forme un canyon très sauvage. Nous partons d'une oasis dans la vallée et traversons sa palmeraie en direction du canyon. Nous crapahutons ensuite dans le canyon entre les blocs (le parcours n'est pas spécialement facile, mais ne dure pas très longtemps) pour arriver à une vasque somptueuse avec une chute d'eau et la possibilité de sauter de 10 m. Selon les pluies et les crues qui changent le cours de la rivière, il se peut que nous devions marcher dans l'eau, voire nager pour atteindre les cascades.

📍 *Wadi Bani Khalid*

- **Niveau 2***

- **Temps de marche : 1 à 2 heures**

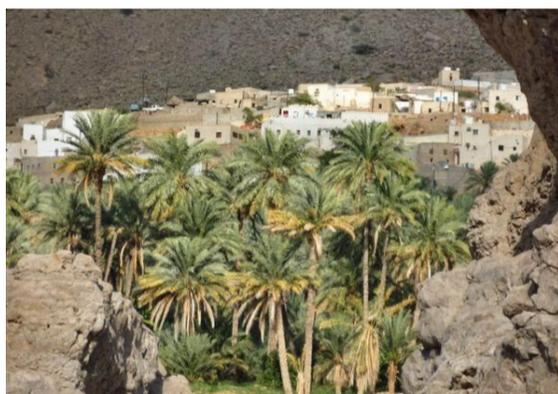
🚌 Transfert vers une oasis du Hajar Oriental (2 heures 30 - 50 Km)



Campement sur le plateau

Nous campons à une altitude d'environ 1000m.

Tente individuelle



JOUR 10

25/11/2025

Breakfast - Lunch - Dinner

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

➤ Plateau du Hajar Oriental

Depuis la fin de la piste, nous prenons un bon chemin qui nous amène au village, situé dans un site grandiose : domine par des falaises et à l'entrée d'un canyon aux dimensions gigantesques. C'est un lieu reculé et magnifique. Nous pouvons éventuellement nous baigner dans une des premières vasques du canyon.

- Niveau 1*
- Temps de marche : 1 à 2 heures
- Dénivelé : +100m/-100m

🚌 Transfert vers une oasis du Jebel Aswad (2 heures 30 - 70 Km)

Nous traversons le plateau du Hajar Oriental dans le sens sud-ouest / nord est pour rejoindre le Jebel Al Abyadh. Une longue route (mais une courte distance) par des pistes offrant des points de vues splendides et très variés.

✓ **Randonnée et baignade dans un wadi (4 heures)**

➤ Jebel Abyadh & Jebel Aswad

Nous partons d'un village reculé, situé dans le fond d'un canyon encaissé et entouré d'une large palmeraie. Nous commençons à cheminer dans la palmeraie, puis crapahutons à travers les blocs dans le lit du wadi. Après 3 km, la vallée se resserre et forme un beau canyon avec des piscines naturelles propices à la baignade. Nous rentrerons par le même chemin.

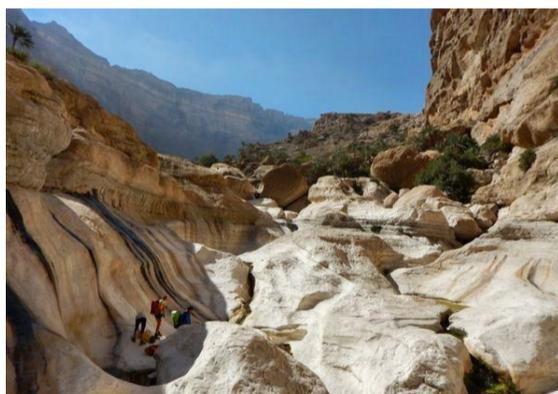
- Niveau 3*
- Temps de marche : 2 à 3 heures
- Dénivelé : +180m/-180m

🚌 Transfert vers un hameau d'altitude du Jebel Al Abyadh (1 heure 30 - 30 Km)

**Campement en altitude**

Nous camperons à une altitude d'environ 1500m, avec de belles vues jusqu'à mer.

Tente individuelle



JOUR 11

26/11/2025

Breakfast - Lunch -

 Transfert vers Wadi Al Arbeyeen (1 heure - 40 Km)

✓ **Balade et baignade dans le Wadi Al Hail (4 heures)**

Nous remontons le wadi en marchant sur le falaj, les blocs et parfois dans l'eau. Nous traversons également quelques vasques a la nage. Rapidement la vallee se resserre et nous arrivons a de superbes longues vasques. Nous profitons de ce lieu sauvage et de la baignade rafraichissante. Pour ceux qui le veulent, nous pouvons aussi remonter le canyon un peu plus...

[Wadi Al Arbeyeen](#)

Attention : certains passages peuvent necessiter de marcher dans l'eau ; vos chaussures et vos pantalons pourront etre mouilles.

- Niveau 2*

- Temps de marche : 2 a 3 heures

 Transfert vers notre campement (0 heure 30 - 30 Km)



Campement au pied des montagne

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

Tente individuelle



JOUR 12

27/11/2025

- Lunch -

 Transfert vers Bandar Khayran (2 heures - 120 Km)

✓ **Journee a la plage : balade, baignade, et snorkeling (6 heures)**

La baie de Bandar Khiran est tres decoupee et abrite de nombreuses criques. Nous partons d'un parking situe legerement en altitude, d'ou les vues sur la baie sont splendides. Nous descendons sur un sentier facile vers une petite plage de sable blanc, ou nous passerons le reste de la journee. Au programme : baignade, snorkeling (fonds marins superbes, avec de nombreux poissons multicolores, de beaux coraux, et parfois meme des tortues), pique-nique (si possible, nous essayons de faire du poisson grille), et eventuellement une balade vers d'autres criques. Nous rentrons par le meme chemin qu'a l'aller.

 [Bandar Khayran](#)

- Niveau 2 & 3*

- Temps de marche : 0 a 1 heures

- Denivelee : +50m/-50m

 Transfert vers Matrah (0 heure 45 - 50 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