2100€ /pers.
All inclusive*

* Billets d'avion (A/R Paris CDG – Mascate), hébergements/restauration, transport en 4x4, visites (Grande Mosquée, Wadi Shab etc...), encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat).

Sultanat d'Oman (La perle d'Arabie)

> DESCRIPTION DU SÉJOUR

Aux confins de la péninsule arabique se trouve le Sultanat d'Oman. Terre de commerce et d'échange depuis le III[ème] millénaire av. J.C., ce territoire est le joyau d'Arabie. De l'océan indien couleur azur aux montagnes du Grand Canyon dominées par le Djebel Shams (la montagne du soleil), en passant par le désert de sable ocre des Wahibah, ce pays regorge de grands espaces et de trésors cachés. Au fond des nombreux canyons se dissimulent de luxuriantes oasis appelés Wadi dans lesquels nos excursions à pieds sont ponctuées de baignades dans des eaux chaudes et translucides. Rencontrez également les tortues marines qui viennent pondre sur les plages de sables fins d'une randonnée nocturne et d'un bivouac inoubliable sur la côte Est du pays. Ce séjour est aussi l'occasion de visiter la Grande Mosquée du Sultan Qaboos, sans oublier le souk aux bestiaux de Nizwa. Ce voyage au pays des Mille et Une Nuits est une véritable immersion dans ses paysages sublimes et dans ses traditions ancestrales. L'hébergement se fait dans des hôtels très confortables, avec petit-déjeuner et repas traditionnels omanais. Nous dormons deux nuits en bivouac, dont une au milieu du désert de sable ocre des Wahibah. Nous voyageons à travers le pays en 4x4.

Le + *A Caen La Forme !*

Faire du trekking avec un accompagnement personnalisé, c'est possible !
A Caen La Forme propose des séjours de randonnée adaptés aux capacités de chacun. Pour cela, nous proposons toujours deux solutions d'itinéraires ayant des profils de difficultés différents pour ainsi s'adapter au mieux à votre état de forme. Notre pari est de vous faire découvrir des espaces originaux hors des sentiers battus. Enfin, A Caen La Forme vous propose un séjour « All inclusive » puisque TOUT est compris dans le prix. Il y a donc bien des raisons de partir avec nous, la qualité, la convivialité et la personnalisation des prestations restant nos maîtres mots.

En résumé...

Période de réalisation : de Décembre à Mars
Hébergements : 5 hôtels et 2 Bivouacs
Durée du séjour : 8 jours
Distance totale : 40 km
Dénivelé positif total : 1900 D+
Accessibilité : Niveau 1

*Niveau 1 : randonnées faciles. Entre 3 et 5h de marche par jour maximum. Dénivelé positif rarement supérieur à 800m. Sentiers roulants et peu techniques. Voyage accessible au randonneur débutant le trekking.

Le pROGRAMME

VENDREDI
RDV Aéroport Paris CDG
> Mascate (vol de nuit)

SAMEDI
Visite de la Grande Mosquée du Sultan Qaboos
Transfert en 4x4 vers le Wadi Shab
Visite du Bimmah Sinkhole (dépression géologique remplie d'eau)
Nuit au Wadi Shab Resort

DIMANCHE
Rando et baignade dans le **Wadi Shab** (oasis, palmeraies, et bains translucides)
6 km – 200 D+
> Ras Al Jinz (transfert en 4x4)
Après diner, rando nocturne à la recherche des tortues pondeuses sur les plages de **Ras Al Jinz**
3 km – 100 D+
Installation du camp de bivouac sur la plage, face à l'océan Indien.

LUNDI
*> Désert de sable des **Wahibah Sands** (transfert en 4x4)*
Rando dans le désert des **Wahibah Sands**
3 km – 150 D+
Installation du camp de bivouac pour la nuitée au milieu du désert, sous un splendide ciel étoilé

MARDI
> Rando dans le désert et retour au 4x4
3 km – 100 D+
> Al Hamra (transfert en 4x4)
Baignade dans le Wadi Bani Khalid
Nuit au traditionnel Misfah Ol House

MERCREDI
*> **Grand Canyon d'Arabie** (transfert en 4x4)*
Rando au sein du **Wadi Ghul** jusqu'au vieux village abandonné d'**An Nakhur**
10 km – 500 D+
> Al Khitaym (transfert en 4x4)
Nuit au Jebel Shams Resort

JEUDI
Rando sur les lèvres du **Grand Canyon**
8 km – 500 D+
Nuitée à Nizwa (transfert en 4x4)

VENDREDI
Visite du Souk et du marché aux Bestiaux et baignade dans l'eau incroyablement chaude du canal du Falaj Daris Park
> Mascate (transfert en 4x4)
Nuit au Centara Hotel de Mascate

SAMEDI
Visite de **Mascate** et du **souk de Matrah**

Vol Mascate > Paris CDG

Nota : Le programme est adaptable selon les conditions météorologiques et selon les capacités de chacun.

> LE MATÉRIEL ADAPTÉ

Voici une liste exhaustive du matériel avec lequel nous vous conseillons de partir sur ce voyage :

Sur vous-même :
- ☑ Tenue de randonnée habituelle
- ☑ Une paire de chaussure de rando

Dans votre sac de randonnée journée :
- ☑ Une seconde couche thermique pour le haut du corps (polaire ou veste coupe-vent chaude)
- ☑ Petite doudoune compressible
- ☑ Serviette // maillot ou short de bain
- ☑ Une paire de chaussures aquatiques (ou vieilles chaussures de sport)
- ☑ Lunettes de soleil // casquette, chapeau
- ☑ 2 L d'eau minimum
- ☑ Couverts (couteau + fourchette pour pic-nic).
- ☑ Votre sac de randonnée (confortable, entre 20 et 30 L)

Dans votre bagage suiveur (15 Kg max) :
- ☑ Toutes vos affaires de rechange
- ☑ Une paire de chaussure classique pour les moments de détente à l'hôtel et/ou pour les visites
- ☑ Lampe frontale

PS : Si certains objets sont manquants dans votre panoplie du parfait aventurier, contactez-nous pour savoir si nous pouvons vous les prêter ! Par téléphone : 06 85 85 12 44, par mail etienne@acaenlaforme.fr ou directement à la salle de sport A Caen La Forme.

> L'ENCADREMENT

Il est assuré par Etienne LOISEL, accompagnateur en montagne diplômé d'Etat et ingénieur en Géologie et Biologie des milieux de montagne. Spécialiste du trekking, il emmène depuis plusieurs années les groupes sur les plus beaux treks de France, d'Ecosse ou du Maroc. Il sera à votre écoute et n'hésitera pas à vous parler de géologie, de botanique ou de géomorphologie.

etienne@acaenlaforme.fr
06 85 85 12 44

à caen la forme
trekking - trail - séminaire

> NOUS CONTACTER

1 rue du Parc des Sports
14000 CAEN
guillaume@acaenlaforme.fr
02 31 85 41 65 / 06 63 35 79 70

www.acaenlaforme.fr

SAS GMBE - siège social : 1 rue du Parc des Sports, 14000 CAEN - Capital 8 000€ - 837 726 652 RCS Caen - Immatriculation registre des opérateurs de voyages et de séjours : IM014190003
Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit & Caution - 8-10 rue d'Astorg, 75008 Paris - RCP : MMA IARD - 14 boulevard Marie et Alexandre Oyon, 72030 Le Mans