



OMAN

Voyage et randonnées
dans le joyau d'Arabie

2400€
/pers

➤ 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 lors 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.

Remarques : votre passeport doit être valable au moins 6 mois après la date de retour du voyage - nous vous conseillons de souscrire une assurance annulation et rapatriement auprès de votre assureur

> Les **+** *A Caen La Forme !*

- Pas plus de 8 personnes pour limiter l'hétérogénéité et toujours plus de convivialité et de proximité 1
- 1 guide pour 4 personnes permettant un encadrement de qualité et une expérience confortable pour tous
- Notre volonté est de vous faire découvrir des régions et des itinéraires hors des sentiers battus, loin des codes et des pratiques des gros voyages organisés. Vous partez avec la sensation d'être « entre amis ».
- Nos voyages sont vendus clef en main (vols, transport des bagages sur place, hébergements, restauration, encadrement etc...). Ne vous souciez plus de rien.

➤ En résumé

Période de réalisation : de janvier à avril

Hébergements : Hôtels et tentes (chambres partagées)

Durée du séjour : 8 jours

Distance totale de marche : 40km

Dénivelé positif total de marche : 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 aux randonneurs débutants.



Le PROGRAMME

Jour 1 et 2

Vol Paris > Mascate

Visite de la Grande Mosquée Randonnée et baignade + du Sultan Qaboos et baignade dans un wadi



Jour 3

Wadi Shab

Randonnée et baignade + transfert vers la plage aux tortues + bivouac



Jour 4

Wadi Hawer et Désert des Wahibah

Randonnée et Baignade + bivouac dans le désert



Jour 5

Jebel Al Akhdar

Balade dans les dunes + Transfert vers « la montagne verte »



Jour 6

Jebel Al Akhdar

Randonnée dans les terrasses de cultures + transfert vers le Jebel Shams

Jour 7

Wadi Ghul

Randonnée sur les lèvres du Grand Canyon d'Arabie + transfert vers la palmeraie de Misfah

Jour 8

Nizwa et Mutrah

Marché aux bestiaux de Nizwa + transfert vers Mascate + souk traditionnel de Mutrah

Jour 9

Vol Mascate > Paris

➤ Le matériel à prévoir

Voici une liste du matériel avec lequel vous devez partir sur ce séjour. Vous aurez un sac « suiveur » de 12kg maximum et un sac à dos de randonnée (taille cabine 55cm x 35cm x 20cm)

- 1 paire de chaussures de randonnée
- 1 paire de chaussures d'eau ou vieille paire de chaussures de sport (pour de marcher dans les rivières)
- 1 veste imperméable et coupe-vent (type GoreTex)
- 1 petite doudoune chaude (compressible de préférence)
- 1 veste polaire
- vêtements de randonnée pour temps chauds (t-shirts respirant, short, chaussettes)
- 1 casquette/chapeau
- Lunettes de soleil et crème solaire
- 1 serviette de bain + 1 maillot de bain
- 1 duvet + 1 matelas de bivouac
- 1 lampe frontale
- 1 paire de bâtons de randonnée (facultatif)
- Des encas personnels pour grignoter pendant les randonnées
- 1 bouteille ou gourde d'eau (1,5 L minimum)
- Vos vêtements de rechange pour les soirées dans les hébergements
- Votre passeport dont le date de fin de validité dépasse les 6 mois après la date de fin du voyage

> Encadrement



Il est assuré par Etienne LOISEL, accompagnateur en montagne diplômé d'Etat et responsable de notre agence de trekking dont il est le créateur. Déjà doté d'une solide expérience dans les trekkings autour du monde, il collectionne également quelques belles expéditions à titre personnel.

Il sera accompagné d'un autre encadrant.



**À CAEN LA FORME
GREENFIT
GMBE**

> Nous contacter

1 Rue du Parc des Sports
14000 CAEN
etienne@acaenlaforme.fr
02 31 85 41 65 / 06 85 85 12 44
www.acaenlaforme.fr