

Oman - Montagnes et Oasis

Difficulté Niveau 2	Durée 12 jours	Places 7 à 12
-------------------------------	--------------------------	-------------------------

Itinéraire susceptible de modification en fonction de circonstances climatiques ou autres. Les guides sont aptes à décider de toute mesure nécessaire pour le bon déroulement et le confort du voyage et la sécurité des voyageurs.

Présentation

Au sud-est de la péninsule arabique les terres du Sultanat, bordées de mers et d'immensités sableuses, furent un carrefour de routes commerciales pour les marins et caravaniers d'autrefois.

Non loin des bleus océaniques, les verts abondent dans les fiers massifs du nord; les falajs y retiennent, pour de multiples cultures, les eaux des wadis et de la mousson. Par ailleurs, une histoire tumultueuse liée aux convoitises occidentales et aux conflits intérieurs ont doté la région d'une organisation militaire dont les forts restent d'importants et beaux vestiges.

Depuis Mascate, plages, oasis, falaises, canyons, dunes permettent un parcours contrasté dans ce pays affable et raffiné.

Fiche technique

Carte d'identité

Nom :

Sultanat d'Oman.

Capitale :

Mascate

Superficie :

309 500 km²

Population :

4 613 241 habitants

Régime politique :

Monarchie parlementaire.

Formalités :

Votre passeport doit être valable 6 mois après la date de retour. Un visa de tourisme est nécessaire pour voyager à Oman. Il s'obtient via <https://fr.visaoman.net/>, il est valable 30 jours maximum, il coûte 47€.

Attention : plus aucun visa n'est délivré par les services consulaires, ni sur place aux aéroports et postes frontaliers. Il faut donc obligatoirement demander le visa en ligne.

Attention : Votre passeport ne doit pas contenir de visa israélien.

Santé :

Il n'y a pas de vaccins obligatoires. Il est cependant recommandé de mettre à jour ses rappels et de s'immuniser contre le tétanos, la diphtérie, la poliomyélite, et l'hépatite A.

Pour visiter la région du Dhofar pendant la saison des pluies, il est conseillé de suivre un traitement antipaludéen. Et éventuellement, l'hépatite B et la fièvre typhoïde.

INSTITUT PASTEUR : 03 20 87 79 80 Voyager n'est pas anodin. Nos organismes ne sont pas forcément adaptés aux conditions de vie d'autres latitudes. Pour réussir ces moments d'escapade, mieux vaut être informé, préparé. Ne pas hésiter à téléphoner à l'Institut.

HORIZONS NOMADES dispose d'une pharmacie de secours pour chaque groupe, mais il ne faut pas oublier les médicaments personnels et un minimum recommandé (voir la liste plus bas).

Devise :

La monnaie du pays est le rial omani. (RO)

1 euro = 0,41 rials omanais environ

Les bureaux de change en centre-ville, les hôtels internationaux et les souks affichent des taux plus avantageux que les banques. Il ya de nombreux distributeurs automatiques dans les principales villes.

Le paiement par carte de crédit est possible dans les hôtels, les centres commerciaux et les restaurants de la capitale et des grandes villes.

Pour d'avantage d'information sur le change : www.oanda.com/convert/classic

Décalage horaire :

En hiver, lorsqu'il est 12h00 en France il est 15h00 à Oman. En été quand il est 12h00 en France, il est 14h00 à Oman.

Pour d'avantage d'information: www.horlogeparlante.com

Electricité :

220 volts ; prises britanniques (3 fiches plates) ou européennes standard. Adaptateur nécessaire.

Religion :

La religion principale est l'islam. La majorité de la population est ibadite et une minorité de sunnite. L'ibadisme relativise l'importance politique de la lignée de Mahomet et s'oppose de ce fait s'opposant aux sunnites et aux chiites. On aussi une minorité pratiquant l'hindouisme et le catholicisme.

Langue(s) et ethnie(s) :

La Langue officielle est l'arabe.

La langue parlée en majorité est l'arabe omanais, l'arabe du Golfe et une minorité parle l'arabe dhofari. L'anglais est tout autant pratiqué que l'arabe, dans les villes les indications sont très souvent traduites en anglais.

La population omanaise est d'origine arabe, on note une minorité d'indiens, de pakistanais, de bangladais, de cinghalais et de philippins.

Dans le désert on distingue plusieurs tribus nomades, les Bédouins du désert, les montagnards et ceux à proximité des côtes. On différencie plusieurs classes en fonction de leurs activités: les Bidars se consacrent à l'entretien des palmiers, puis à leur récolte, tandis que les Awamir sont les spécialistes de l'irrigation (falaj).

On reconnaît les hommes des différentes tribus aux couleurs de leurs turbans (masar) et à la façon de les nouer.

- Les Bédouins des sables, les tribus nomades du Sud sont composées des Wahiba, ils construisent des huttes faites de branchages et de feuilles de palmier, tandis que celles du Nord, comme les Rawashid, préfèrent des tentes de laine noire. La partie des femmes est séparée de celle des hommes, le seul endroit de la maison autorisé aux étrangers.

Les coutumes sont très présentes, la boisson représente une symbolique très importante les femmes doivent attendre que les hommes aient bu avant de commencer. On offre d'abord trois tournées de café, ensuite le thé. Il est servi avec les dalla (cafetières traditionnelles en étain ou en en cuivre).

- Les Bédouins des montagnes sont les Bani Kharus de l'Hajar occidental et les Qara, les Mahra et les Baït Kathir qui vivent dans les montagnes du Dhofar à Jabal Qamar et Samhan, également connus sous le nom de Jabali. Ils extraient une résine nommée « luban » de l'arbuste boswellia pour en fabriquer de l'encens. Leurs valeurs de référence sont la bravoure et la virilité ; chaque homme porte le poignard à large lame recourbée, le khanjar. Très attaché à la tradition courtoise de la chevalerie arabe, notamment par le prestige attaché aux armes, fusils, poignards et revolvers.

Ils vivent principalement de l'élevage des ovins qui fournissent du lait, de la viande et le cuir. Les palmiers dattiers constituent la première ressource des oasis de montagne vendus lors des fameuses foires à Nizwa, perpétuant ainsi l'un des plus anciens rites agraires de cette partie du monde. Le tissage à l'ancienne est une activité encore très courante pratiquée par les femmes des tribus qui portent de sublimes bijoux aux motifs traditionnels en argent ou en or représentant à la fois une parure esthétique et la preuve de la richesse et du rang social du mari.

- Les Bédouins pêcheurs vivent de la pêche et du ramassage des huîtres perlières. Le poisson frais (thon, maquereau géant) est ensuite vendu sur les marchés locaux tandis que le poisson séché nourrit les chèvres et les chameaux du sultanat.

Véritable nomade ils n'ont pas d'habitat fixe, ils vivent au rythme des migrations du poisson, de juin à octobre ils partent le plus souvent dans une grande oasis de l'Oman intérieur, Bilad Bani Bu Hassan, afin d'y récolter des dattes.

Climat :

Le climat est varié dans ce pays, on observe plusieurs zones :

- Au Nord et à l'Est, le climat est méditerranéen
 - Le Sud et l'Ouest bénéficient d'un climat tropical avec des pluies des moussons de l'océan Indien (Khareef) durant l'été, de juin à septembre.
 - Le centre du pays est désertique et sec contrairement aux autres déserts l'amplitude thermique entre le jour et la nuit est faible avec une moyenne de 20°C.
 - les régions montagneuses sont les plus pluvieuses, en novembre pour Mascate et sa région et août et septembre pour Salalah, dans le Dhofar. Pour le reste du territoire, il arrive qu'il pleuve entre janvier et février. Cependant ces pluies sont rares et irrégulières.
- Malgré une régularité générale qui nous permet d'apprécier les bonnes ou mauvaises périodes pour la visite d'un pays, la météo reste un paramètre imprévisible, il convient donc de se préparer au mieux en cas de conditions climatiques exceptionnelles et difficiles.

Pour d'avantage d'information: fr.news.yahoo.com/meteo

Quand partir :

On peut partir à Oman toute l'année, cependant il est déconseillé de voyager l'été, très chaud et humide, avec des températures avoisinant les 35 °C.

Géographie :

Oman est un Etat du Moyen-Orient; il appartient aux pays du Golfe et se situe dans la partie sud-est de la péninsule Arabique. Il est frontalier avec le Yémen au sud, l'Arabie Saoudite à l'ouest et les Emirats arabes unis au nord. La mer d'Arabie, le golfe d'Oman et le golfe Persique l'entourent.

On observe plusieurs **zones** :

- Le **désert du Wahiba** occupe 80% du territoire, il s'étend de Mintarib à Salalah jusqu'au Yémen et l'Arabie Saoudite, ses dunes changent de couleur et de hauteur passant des plaines où prédominent le blanc, puis le jaune et le rouge, aux dunes qui peuvent atteindre les 300 m de hauteur.
- Les **montagnes** : au nord du pays, le djebel Akhdar dit la « montagne verte » est perchée à 3 020 m avec ses belles cultures en terrasse (rosiers, arbres fruitiers, vignes). On trouve Nizwa, l'ancienne capitale, située dans une grande oasis, à la rencontre des pistes des caravaniers du nord et du sud. Plus au sud, dans la province du Dhofar, on situe le djebel Samhan à 1 463 m.
- La **plaine littorale** est composée de la Bâtinah, la région la plus fertile du pays. Le paysage est composé de villages de pêcheurs, de palmeraies, de petites exploitations agricoles et d'élevage et une multitude de wadis (lits de rivière sec, sauf après de fortes pluies).
- Les **côtes** sont caractérisées par d'immenses plages et des marais salins, comme celui de Bar el Hekkam.
- Le **Dhofar** (le sud) est une région qui juxtapose la plaine littorale, les plateaux et une chaîne montagneuse (les monts du Dhofar, 1 463 m dans le djebel Samhan). On y trouve des wadis où pousse notamment le fameux arbre à encens.
- La **péninsule de Moussandam** (le nord) est caractérisé par des falaises taillées de gorges profondes, le cap rocheux de Moussandam se jettent à pic dans les eaux turquoises d'Ormuz, semblable à des fjords. L'un des fjords les plus spectaculaires de la région est le fjord de Khor al Sham, que l'on remonte au départ de Khasab. Le point culminant est le djebel Harim, haut de 1 700 m.
- La **grande île** de Al Masirah est couverte de sable et habitée par la tribu Janabah, ils vivent de la pêche. Sur cette île, un fait très étonnant aucun arbre ne pousse. On situe aussi les 5 îles de Kuria Muria aux fonds calcaires très poissonneux.

Achats :

Le souk de Matrah est le plus connu de toute la péninsule Arabique. On y trouve de l'encens (le souk de l'encens de Salalah est très réputé.), des étoffes, des bijoux d'artisanat et antiquités, des tapis bédouins, des khanjars (sorte de poignard sculpté en argent et en corne) etc.

Groupe

De 7 à 12 personnes

Bagages

Il faut prévoir un petit sac à dos pour emporter vos affaires personnelles durant la journée (crème, appareil photo, gourde..). Et un grand sac de voyage souple de 23 kg maximum mis en soute, transporté pendant le circuit par les véhicules tout terrain.

Transport

Le vol international est assuré par une compagnie aérienne régulière. Les transferts terrestres sont principalement réalisés en véhicule tout terrain à raison de 4 personnes par véhicule plus le chauffeur..

Conseil

Pendant le vol, préférez le sac à dos pour les objets fragiles et pratiques (appareil photo, portable, livres de voyage..), la nouvelle réglementation interdit la présence de liquides.

Niveau

Les randonnées sont de niveau très facile.

Il faut prévoir un petit sac à dos pour les affaires personnelles. (crème, appareil photo, gourde..).

Accompagnement

Pendant le voyage l'équipe sur place est composée d'un guide horizons nomades omanais-francophone. Le guide, spécialiste de chaque circuit, connaît parfaitement la région visitée. Choisi pour son expérience terrain, ses connaissances propre à la culture et à la l'histoire de son pays. Garant de votre sécurité, le guide est le seul habilité à modifier l'itinéraire en fonction des événements (météorologiques, politiques ou autres). Il est secondé par des chauffeurs professionnels et un cuisinier omanais.

Hébergement

En ville, l'hébergement se fait dans des hôtels de catégorie moyenne. Les chambres sont commodes et propres avec sanitaires privatifs (double ou twin).

Durant le trek nous choisissons d'installer les bivouacs au cœur de sites naturels privilégiés, il est fourni des tentes de type igloo 2/3 places pour 2 personnes, ainsi que tout le matériel de cuisine et d'intendance.

Gastronomie

La cuisine omanaise est riche et peu épicée, la base est le riz.

Les plats en sauce sont relevés par des épices comme la cardamome, le curry, le safran et la cannelle. Les viandes sont principalement le poulet/le mouton et le poisson (sardines, kingfish). Le pain est une fine galette ronde, servi aussi au petit déjeuner avec du miel et du yaourt (laban). On note une influence indienne comme le tandoori, masala ou tikka mais aussi du Moyen-Orient comme le chawarma, les brochettes de viande, les mezze et le falafel. Les dessert sont le halwa (un gâteau à base d'eau, de sucre, d'eau de rose et d'épices.).

En boisson, le café est relevé par de la cardamome et accompagné d'une date. Le thé quand à lui fait partie de l'héritage anglo-indien.

Dans le désert, les bédouins préparent des galettes faites de farine de blé ou d'orge cuites sous la cendre, de lait de chamelle froid ou bouilli avec des dattes. La viande de chèvre est la plus courante. Pendant le voyage, en ville, les repas se prendront dans des restaurants (cuisine locale et internationale)

En bivouac, un cuisinier prépare les plats, il utilise principalement des produits locaux, de manière générale les déjeuners sont des plats froids sous forme de pique-niques (des salades composées, des fruits et des biscuits). Alors que le diner est un plat chaud, cuisiné principalement à base de féculent (riz, pâte, semoule) et un peu de viande/poisson. Rappelons qu'il est très difficile d'avoir de la viande et des poissons dans cette partie du pays.

Prévoir des barres de céréales ou des fruits secs pour les marches.

Eau

Eau traitée dès que le parcours conduit dans des zones où l'on ne trouve plus d'eau encapsulée.

Rappel : les boissons ne sont pas comprises dans le prix.

Elle est en quantité suffisante pour la cuisine et la boisson mais limitée pour la toilette.

Respect des coutumes

Pays musulman, il convient de respecter quelques règles de savoir vivre, pour visiter les mosquées, pensez à enlever vos chaussures et, pour les femmes, à avoir les bras et les jambes couverts ; éviter les vêtements trop moulants (le vêtement traditionnel et officiel du pays est la dishdasha, longue tunique couvrant hommes et femmes du cou jusqu'aux pieds) et durant le mois de ramadan il convient de ne pas manger, boire ou fumer en public pendant la journée. Le pays étant de confession islamique, la vente d'alcool y est interdite.

Protection des sites

Chaque participant est responsable de la propreté des lieux de passage. Il ne faut rien laisser traîner car l'équilibre écologique de ces endroits est fragile et la permanence des flux touristiques accroît les risques de dégradation.

Assurance

Nous vous rappelons qu'en cas d'hospitalisation sur place ou de rapatriement, vous pouvez être couvert par une assurance personnelle.

Si vous n'êtes pas couvert par cette dernière, Horizons Nomades vous propose une assurance globale qui couvre l'assistance rapatriement, l'annulation du voyage, l'interruption de séjour et les bagages. Son montant est variable en fonction du prix du voyage.

Si vous disposez d'une assurance personnelle, vous pouvez souscrire une assurance « annulation » uniquement qui vous permettra d'être remboursé en cas d'annulation inattendue de votre voyage. Son montant est également variable en fonction du prix du circuit choisi.

Merci de nous consulter pour plus de renseignements.

Pour vous inscrire

Il suffit de compléter le bulletin d'inscription en ligne se trouvant à la fin de cette fiche technique, accompagné d'un acompte de 30% du montant total, à l'agence de Strasbourg : Horizons Nomades, 4 rue des Pucelles, 67000 Strasbourg.

Vêtements

- un chapeau ou une casquette
 - une cape de pluie ou un K-way
 - des pantalons légers en coton
 - des pantacourts
 - Sweat-shirts ou chemises manches longues
 - T-shirts (1 pour 2 ou 3 jours de marche).
 - des pullovers chauds pour le soir
 - un pullover léger
 - des sous-vêtements
 - des chaussettes de marche, éviter le coton très longue à sécher
- La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison du pays

Chaussures

- des chaussures de marche légères, aérées, avec une bonne adhérence sur les différents terrains.
- des chaussures imperméables
- 1 paire de sandales ou paire de chaussures de détente pour le soir

Trousse de toilette

- nécessaire de toilette : préférez des produits biodégradables.
- une serviette
- une crème solaire
- lait de toilette
- du papier toilette
- des serviettes humidifiées type lingettes.
- Baume pour les lèvres

Accessoires nécessaires

- une paire de lunettes de soleil
- une gourde (1,5 litre minimum)
- un couteau de poche (à ranger dans le bagage de soute)
- 1 lampe frontale
- des ampoules et des piles de rechange
- un sac de couchage
- un briquet

Pharmacie

Une pharmacie de premier secours est fournie par HORIZONS NOMADES pendant le voyage. Cependant, prévoyez une petite pharmacie individuelle:

- compresses, pansements
 - antiseptiques
 - analgésique
 - coton
 - collyre
 - pommade anti-inflammatoire
 - poudre anti-parasitaire
 - antidiarrhéiques
 - hydrochlorazone
 - analgésiques
 - vitamines C
 - répulsif anti-moustiques (en zone tropicale)
 - antibiotiques (selon avis du médecin)
 - biafine
- (ciseaux, épingles de sûreté en soute, pince à épiler en soute)

Photo/vidéo

Il faut penser à s'approvisionner en batteries avant le départ et à prendre des sachets plastiques pour protéger le matériel. Pour la photographie, n'oubliez pas de demander une autorisation et de remercier les personnes. Les femmes se cachent derrière leurs voiles colorés en présence des étrangers ce qui rend difficile, voire impossible de faire leur portrait. Leur père ou leur mari n'est jamais trop loin, demandez donc leur permission avant si vous y tenez vraiment.

Guides

- Le grand guide d'Oman et des Emirats arabes unis, Collectif, Bibliothèque du voyageur, Gallimard
- Oman, Le Petit Futé

Récits, littératures, ouvrages illustrés

- **Le Sultanat d'Oman**, Bruno Le Cour Grandmaison
- **Entre mer et citadelles**, Marc Carbomane
- **Une démocratie islamique millénaire**, Hussein Ghubash
- **25 siècles de récits de voyage**, Xavier Beguib Billecoq

Carte routière

- Carte Jordanie, Freytag

Itinéraire

Jour 1 • Vol Paris - Mascate

Accueil et installation à l'hôtel. Principal port du Golfe au XVème siècle, Mascate, refuge traditionnel des navigateurs et des commerçants, enchâssée dans une crique, garde de son passé vestiges militaires et belles demeures. Nuit à l'hôtel.

Jour 2 • Mascate - Al Alya - Halhal (4 heures de randonnée)

Après le petit déjeuner, visite de la Grande Mosquée du Sultan Qaboos, elle a été terminée en 2002 ; entourée de cinq minarets et d'un impressionnant dôme, elle possède de magnifiques ornements et décorations. En véhicule, départ en direction de la palmeraie de Ad Dar située au fond du Wadi Bani Khanus, les habitants d'Al Alya viennent tous les jours s'occuper des cultures et du système d'irrigation. Début de la randonnée depuis d'Al Alya qui mènera au Snake Canyon (le Canyon du Serpent), puis au Wadi Bani Kharus et au Wadi Bani Awf, à travers des terrasses luxuriantes... Nuit en bivouac.

Jour 3 • Halhal - Wadi Bani Awf - Bimah (5 heures de randonnée)

Continuation de la randonnée jusqu'au village de Balad Sit, perché sur un rocher dominant la palmeraie et les cultures en terrasses. Traversée du village par un petit col étroit, puis descende vers le village de Selmah. Montée par un autre col jusqu'au refuge de Bimah pour passer la nuit.

Jour 4 • Bimah - Misfat Al Abreyeen - Djebel Shams (4 heures de randonnée)

Départ pour Misfat Al Abreyeen, un des plus beaux villages-sentinelle du Sultanat d'Oman ; randonnée au sein de cette nature grandiose plantée de palmiers, papayers et autres bananiers... Continuation de la randonnée pour rejoindre le village troglodyte d'Al Khitaym perché 1 800 m d'altitude ; vue magnifique sur le wadi Nakhr, puis le Djebel Shams plus haut sommet situé à 3 000 m d'altitude. Nuit en bivouac.

Jour 5 • Djebel Shams - Nizwa - Désert du Wahiba (1 à 2 heures de balade)

Route vers l'ancienne capitale du Sultanat qui garde de son prestigieux passé guerrier un fort qui domine la vieille ville non loin des dômes azurés de la principale mosquée. Dans l'après-midi, continuation pour le désert du Wahiba. Bivouac dans les dunes.

Jour 6/7 • Désert du Wahiba (6 heures de randonnée)

C'est au rythme des chameaux que la randonnée débutera pour s'immerger dans ce vaste désert aux paysages de roches encerclés des sables aux tons rosés et orange et où se découvre la multiplicité des formes fantastiques que les érosions ont sculptées au cours des millénaires... Nuit en bivouacs.

Jour 8 • Désert du Wahiba - Wadi Bani Khalid - Ras El Had (2 heures de randonnée)

Départ pour le village de Bidah et début de la randonnée dans le Wadi Bani Khalid où le vert des eaux s'allie aux ocres de la terre, baignade dans un bassin naturel situé dans un canyon très sauvage ; continuation jusqu'à Ras El Had, classée réserve naturelle depuis 1996 et réputée pour ses tortues marines qui viennent déposer leurs œufs pendant la nuit. Nuit à l'hôtel.

Jour 9 • Sur - Wadi Shab (2 heures de randonnée)

Après le petit déjeuner, départ en véhicule pour la ville de Sur ; idéalement située en bord de mer, elle a fait sa renommée avec la construction des boutres arabes... Continuation pour le Wadi Shab et baignade dans ses magnifiques piscines naturelles au cœur des vallées... Nuit en bivouac.

Jour 10 • Wadi Tiwi - Mibam (4 à 5 heures de randonnée)

Départ pour la palmeraie de Saymah, située dans le Golfe d'Oman et début de la randonnée à travers des sentiers au cœur d'une végétation luxuriante : palmiers, dattiers, bananiers, etc... pour arriver dans la vallée située en contrebas ; possibilité de plonger dans les bassins naturels. Remontée à travers les terrasses en cultures pour arriver au village de Mibam, patrimoine architectural d'Oman, et ce, depuis le Moyen-âge, rencontre avec les paysans et les pêcheurs. Bivouac sur la plage.

Jour 11 • Mibam - Wadi Al Arbeyeen - Mattrah (Mascate)

Ultime journée de randonnée pour découvrir de magnifiques cascades qui mènent au village d'As Suwayh ; dernière baignade possible. L'après-midi, départ pour Mattrah (6 heures de route), qui se trouve près de Mascate. Visite de ce haut lieu en couleur, dont le port de Mattrah et son marché aux poissons, le souk véritable « caverne aux trésors » où l'on peut trouver et marchander : encens, bijoux, objets artisanaux, etc... Découverte (de l'extérieur uniquement) du Palais du Sultan qui longe la mer et la baie de Mascate, entouré par les forts portugais Al Jalali et Al Mirani. Nuit à l'hôtel.

Jour 12 • Vol Mascate - Paris

Transfert à l'aéroport pour le vol de retour.

Carte