



# Montagnes, dunes et océan du Sultanat d'Oman

## OMAN



À pied et en 4x4, une grande boucle pour découvrir les surprenantes montagnes d'Oman, un océan de dunes et les beaux rivages du sultanat! Afin de découvrir en un seul voyage, les points forts de ce petit coin de péninsule Arabique, nous partons pour un circuit à notre mesure tantôt à pied, tantôt en véhicule tout terrain. Nous partons en premier lieu voir les plis et replis du djebel Akhdar : wadi aux vasques claires, grand canyon, cultures en terrasse, villages abandonnés, forteresses médiévales, puis nous gagnons le désert de Ash Shariyah (Wahiba) aux dunes et bivouacs somptueux et enfin la mer d'Oman avec ses longues plages de sable fin, ses criques oubliées, et ses villages de pêcheurs.



14 jours / 13 nuits  
12 jours de balades et découvertes



5 à 15 personnes



Itinérant



Hôtel - Bivouac



Code : 1377

### LES POINTS FORTS :

- L'immersion intégrale dans les paysages omanais
- Les baignades dans les wadis Arbayeen, Shaab et Tiwi
- La découverte des dunes de Wahiba



## PROGRAMME JOUR PAR JOUR

### JOUR 1 : MASCATE

Accueil à l'aéroport et transfert vers notre hôtel.

### JOUR 2 : MASCATE - WADI BANI AWF

Visite de la grande mosquée, puis départ vers Nakhl et le Wadi Bani Awf. Balade autour du village de Balad Sayt et ses cultures en terrasses. Continuation par une belle et impressionnante piste de montagne jusqu'au col de Sharaf, vue sur les 2 versants du Jebel Akhdar. Dîner et nuit sous tentes ou dans une maison avec chambres collectives (selon la saison).

 1h30 de marche, 3h de transfert

### JOUR 3 : JEBEL SHAMS ET AL HAMRA

En route pour le hameau d'Al Khutaym dans le djebel Shams. Randonnée en balcon jusqu'au village abandonné d'As Sab. Du djebel Shams, "la montagne du soleil", deuxième sommet de la péninsule arabe, panorama sur le grand canyon d'Oman. Nuit en bivouac à proximité du village de Misfat Al Abriyin.

 3h de marche, +150m de dénivelé, 3h de transfert


### JOUR 4 : MISFAT ET NIZWA

Visite du village perché de Misfha, un des plus beaux villages d'Oman vieux de 500 ans. Balade dans la palmeraie en suivant le falaj. Nous prenons ensuite la route pour Jabreen et sa forteresse, construit au XVII<sup>ème</sup> et entièrement rénové dans les années 80. Visite de ce fleuron de l'architecture locale aux lignes épurées et aux prouesses artistiques. Sur la route de Nizwa, nous faisons un arrêt à Balha située au pied du djebel Akhdar. Balade dans l'oasis avant de se rendre à Nizwa ancienne capitale médiévale pour la nuit. Hôtel.

 2 à 3h de marche, 1h30 de transfert

### JOUR 5 : NIZWA - JEBEL AKHDAR

Visite de la ville de Nizwa, du fort et des souks. Route vers le Jebel Akhdar. Montée jusqu'au village d'El Aqur sur le plateau de Sayq, situé dans le djebel Akhdar. Marche en boucle jusqu'à Sayq. Marche de découverte des cultures en terrasses au-dessus d'un profond canyon. Le long des falajs, roses et grenadiers accompagnent la balade. Bivouac.

 2 à 2h30 de marche, +/-100 de dénivelé, 1h30 de transfert

### JOUR 6 : JEBEL AKHDAR ET DUNES DE WAHIBA NORD

Randonnée dans le Wadi Muaydin aux contreforts impressionnant en empruntant une partie de l'ancien sentier reliant le plateau de Sayq à la plaine de Nizwa. Les véhicules nous retrouvent en bas du Wadi. Pique-nique puis transfert jusqu'au désert de Wahiba. Dîner et nuit sous tentes igloo dans les dunes.

 3 à 4h de marche, -400m de dénivelé, 2h30 de transfert



### **JOUR 7 : TRAVERSEE DES WAHIBA**

Au lever du jour, randonnée en suivant les longs cordons dunaires aux sables ocres afin d'assister au lever du soleil. Après le petit-déjeuner, traversée en 4x4 du désert des Wahiba par une piste rejoignant les hautes dunes du littoral. Nous retrouvons le goudron que nous suivons jusqu'à la région de Khaluf plus au sud le long du littoral. Nous passons par la baie de Film et ses étendues salines rejoindre les beaux paysages tabulaires aux teintes grises et craies que la lumière du soir bigarre. Dîner et nuit en bivouac en bord de mer.

▲ 1 à 2h de marche, 4 à 5h de transfert

### **JOUR 8 : BAIE DE KHALUF - RAS AL RUWAYS**

Tôt le matin, randonnée dans un paysage lunaire entre sable ocre et sable blanc. Retour au bivouac pour le déjeuner, baignade. Nous reprenons la route en sens inverse, ici le littoral est bordé de cahutes de pêcheurs plus ou moins abandonnées ponctuant notre remontée vers le nord jusqu'à Ras al Ruways. Bivouac.

▲ 2h de marche, 2h de transfert

### **JOUR 9 : BAIE DE RUWAYS - AI ASHKARAH**

Randonnée en bordure de mer sur les dunes pétrifiées formant de hautes falaises. Possibilité de baignades. Continuation en 4x4 le long du littoral jusqu'à Al Ashkharah, où nous passons la nuit, pique-nique en chemin. Après ces quelques jours de bivouac, après-midi détente à l'hôtel avec possibilité de se baigner dans les eaux chaudes de la mer d'Oman ou à la piscine de l'hôtel.

Dîner et nuit à l'hôtel.

▲ 2h de marche, 1h30 de transfert

### **JOUR 10 : AL ASHKHARAH - SUR - WADI TIWI - FINS**

Nous prenons la route jusqu'à Fins. Visite de Sur et son chantier de bateaux le matin, puis transfert jusqu'au Wadi Tiwi, remontée en voiture jusqu'au village de Sayma. Randonnée dans la palmeraie en suivant le falaj. Baignade dans les piscines naturelles. Descente vers la mer. Dîner et bivouac sur la plage.

▲ 2 à 3h de marche, 3h de transfert

### **JOUR 11 : FINS - WADI SHAAB - WADI TAAB - FINS**

Après le petit déjeuner départ vers Wadi Shaab, signifiant «gorge entre les falaises».

Randonnée dans le Wadi et baignades insolites dans les piscines naturelles de ce lieu magique. Vous apprécierez à Wadi Shaab, la végétation luxuriante entre palmiers et arbres fruitiers ainsi que ses cours d'eau et ses bassins d'eau claire. Poursuite de la journée en direction du village de Taab. Petite balade jusqu'à la palmeraie et possibilité de se baigner dans la vasque. Bivouac.

▲ 3 à 4h de marche, 1h de transfert

### **JOUR 12 : WADI ARBAYEEN**

Transfert jusqu'au Wadi Arbayeen. Belle balade dans un environnement de palmeraies et d'eau turquoise nichées dans les replis du Wadi. Une nature intacte dans ce Wadi encore peu exploré. Déjeuner et départ pour les criques proches de Yiti. Possibilité de snorkeling, baignade et balade.

Transfert à Mascate en fin d'après-midi. Nuit à l'hôtel.

▲ 2 à 3h de marche, 2h30 à 3h de transfert



## **JOUR 13 : MASCATE**

Petite randonnée sur les hauteurs de Muttrah, l'un des plus vieux quartier de la Capitale. Visite du vieux Mascate abritant le Palais du Sultan. Déjeuner puis après-midi libre et pour le dîner. Mise à disposition d'une chambre afin de prendre une douche avant le départ (1 chambre pour 3 personnes).

Transfert à l'aéroport pour vol de nuit.

 2h de marche

## **JOUR 14 : RETOUR EN FRANCE**

Arrivée en France dans la matinée.

### **IMPORTANT ITINÉRAIRE :**

- Les durées de nos randonnées sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour (niveau des participants, météo, état du terrain, etc...). Les durées de transfert peuvent aussi fluctuer en fonction des conditions climatiques et de l'état des routes.
- Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction et peut être sujet à des modifications dans un souci de qualité. De plus, des situations indépendantes de notre volonté peuvent modifier le déroulement de votre séjour (météo, routes coupées, vols annulés ou retardés, grèves, fêtes locales...). Nos guides feront de leur mieux pour s'adapter à ces aléas, avec leur expérience et leur professionnalisme. Votre satisfaction et votre sécurité sont les éléments qui prédominent dans ces décisions de modification.
- En cas de nombre insuffisant de participants, nous pouvons être amenés à annuler un séjour jusqu'à 3 semaines avant le départ. Nous anticipons au maximum cette prise de décision, parfois à 5-6 semaines de votre départ, afin de vous permettre de vous organiser au mieux. Si vous vous rendez au point de RV du séjour en transport en commun, nous vous recommandons d'éviter les tarifs non modifiables - non remboursables tant que le départ n'est pas confirmé, ou de prévoir une assurance annulation auprès des compagnies de transport.

### **NUITS SUPPLÉMENTAIRES :**

Possibilité de nuits supplémentaires à Mascate (tarifs sur demande, nous consulter).

### **PERSONNALISER SON VOYAGE :**

Si vous souhaitez prolonger votre séjour au Sultanat d'Oman, nous pouvons vous proposer un programme d'extension (avec supplément) et un retour différé. La péninsule de Musandam, le programme est comme suit :

- Jour 13 : Nuit à Mascate à la fin de votre séjour
- Jour 14 : Vol pour Khasab le matin, découverte du Djebel Harim l'après midi ; dîner et nuit en hôtel.
- Jour 15 : Sortie en bateau toute la journée, cabotage le long des fjords pour découvrir dauphins, tortues marines... snorkeling et déjeuner sur le bateau ; dîner et nuit au Khasab hôtel.
- Jour 16 : si le temps le permet, visite libre du fort de Khasab (1/2 Rial), transfert aéroport et vol pour la France via Mascate
- Jour 17 : Arrivée en France

En fonction des horaires des vols Mascate/Khasab/Mascate, les activités pourront être inversées.



## **FICHE PRATIQUE**

### **NIVEAU PHYSIQUE :**

➤ **Marcheur Occasionnel**

Accessible à toute personne, même débutante, en recherche d'immersion en pleine nature mais sans trop d'efforts. 2 à 4h de marche par jour sur sentier en montagne ou dans les dunes.

### **NIVEAU TECHNIQUE :**

Aucune difficulté technique particulière. Cependant le manque d'ombre, la chaleur (selon saison) et la typologie du terrain change la perception. Le sentier emprunté le J6 est le plus technique de ce séjour car il chemine dans un canyon encaissé qui subit chaque année une certaine érosion et en fait un sentier caillouteux.

### **ENCADREMENT :**

Nous sommes encadrés par un guide accompagnateur francophone ainsi que de l'équipe locale composée de chauffeurs et d'assistants omanais.

### **HÉBERGEMENT :**

Nous sommes hébergés 4 nuits en hôtel standard en chambre double et 8 nuits en bivouac (sous tente ou à la belle étoile).

On nous fournit des tentes igloo, des tabourets de camping et des matelas confortables. Pas de douche mais toujours de l'eau pour la toilette. Une tente mess pourra être dressée surtout en hiver car les nuits sont plus froides. Nous participons au montage/démontage des tentes.

### **RESTAURATION :**

L'eau est potable en ville et dans les lieux touristiques ; lorsque l'eau est prise dans des sources, il vaut mieux la traiter avec des pastilles.

Possibilité d'acheter de l'eau minérale régulièrement cependant sur les lieux de bivouac nous mettons à votre disposition des bidons d'eau minérale de 20 ou 30l, nous vous invitons à remplir votre gourde régulièrement afin de ne pas acheter de bouteilles en plastique (qui ne sont pas recyclées).

### **TRANSPORT DES BAGAGES :**

Lors des randonnées, vous portez uniquement vos affaires de la journée.

### **TRANSFERTS :**

Les transferts se font généralement avec des 4x4, ou des minibus ; pour aller ou revenir de l'aéroport, ils se font parfois avec un taxi.

### **GROUPE :**

De 5 à 15 participants.



### **RENDEZ-VOUS :**

Le jour 1 à l'aéroport de Mascate.

### **DISPERSION :**

Le jour 13 à l'aéroport de Mascate pour le vol de nuit.

### **MOYENS D'ACCÈS :**



### **EN AVION**

Vol Paris (ou Province) - Mascate avec Gulf Air, Emirates, Qatar Airways ou une autre compagnie.

## **DATES ET PRIX**

### **INFORMATIONS DATES ET PRIX :**

Pour plus de détails concernant les Privilèges Chemins du Sud, et pour les villes et dates des Salons, vous pouvez consulter notre page : [www.cheminsdusud.com/remises-privileges](http://www.cheminsdusud.com/remises-privileges)

#### **Privilèges Chemins du Sud : remise fidélité -3%**

Afin de vous remercier de votre fidélité, nous vous accordons une remise de 3%, appliquée dès votre 3ème séjour (les inscriptions faites via une autre agence comptent aussi!).

Cette remise vous sera attribuée systématiquement pour tous les séjours suivants, et sans durée de validité imposée. Elle est appliquée rétroactivement si elle a été oubliée sur un séjour réservé !

#### **Remise FFRandonnée – remise -5%**

Afin d'encourager le développement de la randonnée sur notre territoire et la protection de l'environnement, Chemins du Sud offre une remise de 5% sur tous nos séjours, à tous les adhérents licenciés de la Fédération Française de la Randonnée.

#### **Remise Salons – remise -5%**

Chemins du Sud a un stand sur plusieurs salons du Tourisme en France et en Belgique. Réduction de 5% accordée sur tous nos séjours, pour toute personne nous rendant visite à notre stand. Utilisation de cette remise une fois par Salon, sans obligation d'achat sur place : pas de durée limitée pour l'utiliser.

#### **Remise Groupes constitués – remise -8% à -18%**

La réduction varie selon le nombre de participants. Que ce soit en formule Liberté ou avec un de nos accompagnateurs, partez entre amis ou avec votre club de randonnée, en groupe privatisé, à la date de votre choix.



### **NOTRE PRIX COMPREND :**

- L'accompagnement par un guide omanais francophone
- L'hébergement en hôtel et sous tente
- Les repas sauf le jour 1 et le dîner du jour 13
- Le matériel de camping pour les nuits en bivouac, tente igloo double, matelas, mousse, tabourets,..
- Les transferts pendant le séjour
- Le vol au départ de Paris (ou Province)

### **NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :**

- Les repas le jour 1 et le dîner du jour 13 et les boissons
- Les entrées et visites hors programme
- Les frais d'inscriptions éventuels
- Les assurances annulation, assistance et/ou rapatriement
- Le visa (48€) à réserver en ligne
- Le supplément chambre individuelle éventuel
- Le supplément aérien départ de Province éventuel
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas mentionné dans "Le prix comprend"

### **FRAIS D'INSCRIPTION :**

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite.

- Pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais d'inscription.
- Pour toute inscription à partir de 90 jours du départ : 15€/personne.

### **EN OPTION :**

Supplément chambre individuelle sous réserve de disponibilité : 175€

Supplément aérien départ de Province : 145€

## **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ**

### **BAGAGES :**

- ✓ 1 bagage de 15kg maximum
- ✓ 1 sac à dos de 35/40 litres à armature souple

Vos affaires personnelles doivent être regroupées dans un seul contenant de 15kg maximum, un sac de voyage ou sac marin, mais pas de valise.

Vous aurez en plus un sac "journée" qui sera utile comme bagage à main dans l'avion (30l minimum) et pendant la randonnée (gourde, appareil photo, chapeau, et parfois en fonction des séjours les affaires pour une nuit)



## VÊTEMENTS :

- ✓ Un sous-pull à manches longues (ou courtes en fonction de la saison ou du lieu) en matière respirante (fibre creuse)
- ✓ Une veste en fourrure polaire chaude
- ✓ Une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex
- ✓ 1 chapeau ou casquette
- ✓ 1 foulard (obligatoire pour la visite de La Grande Mosquée)
- ✓ T-shirts manches courtes en matière respirante. Quantité : 1 pour 2 à 3 jours de marche
- ✓ 1 veste en fourrure polaire
- ✓ 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche
- ✓ 1 chemise à manches longues
- ✓ 1 sursac à dos
- ✓ 1 pantalon de trekking
- ✓ 1 bermuda
- ✓ 1 maillot de bain (indispensable)
- ✓ Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Privilégiez les chaussettes spécifiques randonnée. Evitez le coton (ampoules)
- ✓ 1 paire de chaussures de randonnée, pas trop chaudes ; taille basse peuvent suffire si vous y êtes habitués. Pensez à « tester » les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps
- ✓ 1 paire de chaussures amphibie ou vieilles baskets pour marcher dans l'eau sans avoir à se déchausser lors des randonnées dans les wadis
- ✓ Des sous-vêtements
- ✓ 1 pantalon confortable pour le soir
- ✓ 1 paire de chaussures de détente très légères pour le soir

## MATÉRIEL :

- ✓ 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos pour en protéger le contenu
- ✓ 1 masque et tuba (facultatif)
- ✓ 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité
- ✓ 1 paire de bâtons (facultatif mais bien utile pour la partie montagne)
- ✓ 2 gourdes d'1 litre ou isopack
- ✓ 1 couteau de poche type Opinel
- ✓ 1 petite pochette étanche pour mettre argent, papier d'identité et contrat d'assistance
- ✓ Nécessaire de toilette + gant de toilette
- ✓ 1 serviette qui sèche rapidement
- ✓ Boules Quiès ou tampon Ear (si votre voisin ronfle !)
- ✓ Papier toilette + sac plastique pour rapporter celui-ci
- ✓ Crème solaire + écran labial
- ✓ 1 frontale ou lampe de poche avec pile de rechange
- ✓ 1 couverture de survie
- ✓ 1 drap-housse d'1 personne pour couvrir le matelas (facultatif)
- ✓ 1 duvet chaud (-5°C) surtout en hiver
- ✓ Appareil-photo avec batterie de secours, jumelles (facultatif)



## PHARMACIE :

- ✓ Vos médicaments habituels
- ✓ Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- ✓ Pastilles contre le mal de gorge
- ✓ Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8cm de large
- ✓ Steristrip
- ✓ Pince à épiler
- ✓ Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- ✓ Double peau (type Compeed ou SOS ampoules)
- ✓ Stérilium gel (utile pour se laver/désinfecter les mains)
- ✓ Pastilles pour purifier l'eau
- ✓ Collyre
- ✓ Antidiarrhéique + antiseptique intestinal + anti vomitif + antispasmodique
- ✓ Anti-inflammatoire en pommade et en comprimés
- ✓ Antibiotique à large spectre
- ✓ Antiseptique
- ✓ Répulsif moustique

## FORMALITÉS

### FORMALITÉS :

Pour les ressortissants français, passeport en cours de validité et valable au moins 6 mois après la date de retour en France. Il ne doit pas porter de tampon israélien.

➤ Pour les mineurs : l'autorisation de sortie du territoire est obligatoire pour tout mineur voyageant sans ses deux parents.

Tout mineur qui voyage à l'étranger sans être accompagné de ses parents devra être muni de sa pièce d'identité en cours de validité (carte d'identité ou passeport selon la destination), d'un formulaire signé par l'un des parents titulaire de l'autorité parentale (autorisation de sortie du territoire), de la photocopie de la pièce d'identité du parent signataire. Pour plus d'informations nous vous invitons à vous rapprocher de votre mairie.

➤ VISA : pour les séjours de moins de 14 jours : le visa est gratuit et délivré à l'arrivée dans le pays. Pour les séjours de plus de 14 jours, la demande de visa devra être faite en ligne sur le site officiel suivant : <https://evisa.rop.gov.om/>  
Pour tout renseignement complémentaire : Consulat d'Oman à Paris, 50 av. d'Iéna. 75116 Paris. Tel. : 01 47 23 01 63 (9 h 30 à 12 h 30)

Manuel d'Aide à la procédure E-Visa : <https://experienceoman.om/fr/infos-pratiques/visa/>

### SANTÉ :

Aucun vaccin n'est obligatoire, il faut toutefois veiller à être à jour dans vos vaccins, comme le DTP.

Cependant si vous avez séjourné dans l'un des pays de la zone à risque, vous devez être vacciné contre le fièvre jaune.



## **ASSURANCES :**

A l'inscription, vous pouvez souscrire une assurance assistance rapatriement et/ou annulation qui s'ajoute au prix du séjour.

- Assurance annulation : 3% du montant du séjour (elle comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation avant votre départ).
- Assurance assistance rapatriement : 2% du montant du séjour.
- Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du séjour.

Textes complets des assurances envoyés sur demande.



## **INFORMATIONS DESTINATION**

### **CLIMAT :**

Il fait chaud toute l'année à Mascate. En été, il peut faire jusqu'à 50°C.

La meilleure saison va donc d'octobre à avril, où les températures sont supportables, avec néanmoins quelques pluies probables en décembre et janvier.

L'extrême sud du pays est soumis à la mousson durant l'été avec des températures de 25°C et des pluies très abondantes.

En zone montagneuse au nord et à l'est du pays le climat est de type méditerranéen, chaud à très chaud en été, plus clément ensuite.

Les températures entre octobre et avril sont tout à fait supportables et propices à la randonnée (de mi-octobre à mi-mars, les températures moyennes à Mascate sont de 25 à 28°C et 20 à 25° en janvier et février). Il fait toujours plus frais en montagne.

Même si octobre et avril sont plus chauds, ils demeurent acceptables pour la randonnée. Les nuits en montagne peuvent être fraîches. De rares et courtes averses sont parfois possibles en décembre-janvier.

En plaine il peut faire plus chaud, mais bien souvent l'eau des wadis permet de se rafraîchir durant d'agréables baignades. Température de l'Océan 25 à 28°C.



## HISTOIRE :

Oman a une longue histoire d'échanges et de commerce, qui remonte au III<sup>ème</sup> millénaire avant JC. Situé à l'extrême sud du Moyen-Orient, au bord de l'océan indien, le Sultanat a toujours été à la croisée des routes maritimes entre l'Asie, l'Afrique de l'Est et l'Europe.

Connu dans l'Antiquité sous le nom de Royaume de Magan ou Makkan, l'Oman actuel est une contrée en forme de corne s'étirant en direction de l'Iran en une poignée d'îles. Les premiers habitants datent d'après les écrits du III<sup>ème</sup> millénaire avant JC et de nos jours on peut encore admirer des sites de cette époque (comme celui de Bat inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO).

En 536 avant JC, Cyrus le Grand fondateur de la destination Perse s'empare du pays. Cette domination, qui durera jusqu'en 640 après JC, laissera place à l'Islam. Les Perses sont à l'origine d'un astucieux dispositif d'irrigation (le Falaj) toujours utilisé afin de rendre possible les cultures des terres arides.

Oman fut l'une des premières conquêtes de l'Islam qui s'imposera jusqu'au VIII<sup>ème</sup> siècle avec l'implantation de l'Ibadisme et l'élection du premier Iman.

Les Portugais installent leur premier comptoir sur la côte omanaise en 1507 et occupent Oman jusqu'en 1650 lorsqu'un membre de la dynastie Yaroubides reprit Mascate et les côtes.

La prise de Mombasa en 1665 marque le départ définitif des Portugais. Les Omanais attaquent alors les possessions portugaises en Afrique. Les comptoirs d'épices allant de Zanzibar à Mogadiscio et de Bahrein au Pakistan actuel contribuèrent à faire la fortune des sultans d'Oman.

Au milieu du XVIII<sup>ème</sup> siècle, un état souverain fut établi faisant du Sultanat d'Oman l'un des plus anciens pays indépendants du Moyen-Orient. Nizwa, ville sainte des Ibadites, fut le siège d'un imam indépendant entre 1913 et 1955 lorsque le sultan Saïd bin Timour (père de l'actuel Sultan) profita de luttes successorales pour affirmer son contrôle et obtenir l'abdication de l'imam.

En 1957, le sultan assisté par les forces britanniques mit fin à une nouvelle tentative de restauration de l'imamat et la révolte de Nizwa s'éteignit en 1959.

Mais en 1961, une nouvelle révolte éclata dans le pays, cette fois-ci dans le Dhofar à l'aide d'un Front Populaire de Libération appuyé par le Yémen. La guérilla fut vaincue à l'aide des militaires anglais. Depuis, la politique d'amnistie appliquée par le sultan Qaboos a contribué à l'unification du pays et au développement local.

L'arrivée de ce Sultan inaugure une période de prospérité et d'émergence de l'identité nationale connue sous le nom de «Renaissance Omanaise». Il a su renforcer le pouvoir étatique et ses institutions ainsi que pacifier et moderniser son pays, bénéficiant de l'exploitation tardive du pétrole.

Parmi ses premières mesures, on compte le changement de nom du pays, désormais Sultanat d'Oman, la création d'un drapeau national et son ouverture modérée au monde moderne, contrairement à l'occidentalisation à outrance pratiquée dans les émirats voisins.

Ses réformes accordent une attention toute particulière à la santé et à l'éducation (création d'hôpitaux et d'écoles publiques en zones rurales), à l'environnement (interdiction de la chasse, réintroduction des espèces disparues), à la restauration d'un riche patrimoine architectural (forts, tours et châteaux) et à l'«omanisation» de la société se traduisant par une formation progressive de la jeunesse (60% de la population a moins de 20 ans) pour accéder aux postes de travail jusqu'ici détenus par les expatriés.

## GÉOGRAPHIE :

Trait d'union entre l'Inde et l'Afrique, Oman est un pays montagneux entouré de sable et d'eau : éclats d'azurs de l'Océan Indien sous le soleil d'Arabie, variations d'émeraude dans la fraîcheur des wadis, ces oueds qui irriguent les luxuriantes palmeraies... la magie opère à chaque instant.

Le désert y est inexpugnable, ponctué de djebels escarpés et de dunes rouges et blondes.

D'une nature probablement la plus variée de la péninsule Arabique, Oman offre un contraste saisissant entre montagnes, plaines côtières et déserts.

C'est le troisième plus vaste pays de la péninsule après l'Arabie Saoudite et le Yémen.

Il se différencie des émirats du Golfe par sa situation méridionale et son ouverture sur l'océan.

Oman est constitué de 3 provinces et de 5 régions, avec des noms à connotation géographique et anatomique :

Provinces : Mascate (la tête), Dhofar (le sud) et Musandam (le nord).

Régions : Batinah (le ventre), Dhahirah (le dos), Dhakhiliya (l'intérieur), Wusta (le centre), Sharqiya (l'est). Chaque région est subdivisée en districts (wilayats).



➤ Mascate, la capitale : Véritable oasis dans le désert, la capitale omanaise est bâtie au milieu d'une plaine fertile entourée de rochers escarpés. Vue de la rade, le Vieux Mascate, noyau historique de la ville, offre un spectacle imposant avec ses murailles crénelées comme au Moyen Âge et le palais bleu et or du Sultan considéré par les Omanais comme un symbole de la renaissance du pays. La vieille ville est aussi l'un des lieux de résidence du Sultan Qabous Bin Saïd. Son palais est bâti dans un style architectural contemporain mais respectant le style islamique traditionnel.

La résidence de Al Alam est flanquée des forts de Jalali et Mirani, témoins majestueux du passé.

La mosquée d'Ali et la nouvelle mosquée au bord de la mer ajoutent au charme du site.

Le port de Muttrah est le centre commercial de la capitale et son marché aux poissons, son souk et des nombreux bazars valent vraiment le détour.

Mascate est le point de départ idéal pour les excursions dans les vallées et les forts de l'intérieur, le long de la côte jusqu'à Sohar au nord ou bien vers Sur et les sables d'Ash Sharqiyah Sands plus au sud.

➤ Le désert de Wahiba : véritable mer de sable de 10.000km<sup>2</sup>, dont certaines dunes culminent à 200m, pour descendre ensuite tout doucement vers la mer.

➤ Le djebel Akhdar (« la montagne verte ») constitue le massif central Desmonts Hajar, une imposante chaîne de montagnes qui traverse le Nord du Sultanat d'Oman. Son point culminant est le djebel Shams, avec 3075m d'altitude. Misfah, Tanuf et Bilad Sayt sont quelques-uns des villages pittoresques de cette région.

➤ Jebel Shams (montagne de soleil) est une montagne située dans le nord d'Oman au nord de Al Hamra ville. Elle est la plus haute montagne du pays et une partie de Hajar Mountains gamme. Elle est une zone touristique populaire située à 240km (149mi) de Muscat.

## CULTURE :

Oman est le pays arabe le plus oriental. La majorité des Omanais sont arabes, mais il existe une importante minorité baloutche, un peuple originaire du sous-continent indien. Au sud, les Jabalis, d'origine et de langue sud-arabique, forment la majeure partie de la population du Dhofar. Comme dans la plupart des autres pays arabes du Golfe, un grand nombre de travailleurs étrangers vivent dans le pays et sont principalement originaires d'Inde, du Pakistan et d'Iran.

La langue officielle est l'Arabe. L'anglais est compris et parlé par la plupart des acteurs du tourisme. Dans les régions côtières du Nord, certains marchands, marins et expatriés du sous-continent indien parlent aussi l'ourdou et le farsi.

### ➤ RELIGIONS :

L'islam est la principale religion, avec comme particularité la pratique de l'ibadisme (issu de Mésopotamie), soit 75% de la population. C'est un islam tolérant envers les autres religions (chrétiens et hindous sont très présents dans le pays), porté par le Sultan actuel qui est à la fois chef spirituel. C'est un des courants les plus tolérants du monde.

### ➤ ART :

Oman consacre de nombreux efforts à la préservation de ses arts traditionnels, danse et musique. Mais il est plus probable que vous assistiez à des danses traditionnelles dans un musée plutôt dans une rue de village, comme autrefois. Chants et danses s'inspirent de la mer, du désert et des montagnes. Les rythmes et les percussions venus d'Afrique orientale marquent fortement la musique. L'artisanat omanais se distingue par ses bijoux en argent et ses fameux poignards courbes au fourreau d'argent, les khanjars.



➤ CUISINE / NOURRITURE :

Principalement composée de riz, poisson et viande, et épicée avec la cardamome, le safran, la curcuma et le clou de girofle, la cuisine du Sultanat d'Oman est riche en saveurs. Voici quelques plats traditionnels à goûter absolument !

Shuwa : plat traditionnel - viande de chèvre, bien épicée et rôtie sur la braise dans la poterie pendant 8 heures.

Rukhal : aliment de base - genre de pain servis avec du miel ou du Yaourt.

Helwa : dessert local - préparée à base d'eau, œufs, graisse, noix, cardamome et parfois l'eau de rose.

Le miel est considéré comme l'or de la région.

Le poisson est important et cuisiné dans des potages et des currys.

Une boisson très populaire au Sultanat d'Oman est la Boisson Laban : c'est une boisson à base de yoghourt qui saura étancher votre soif, et combler vos petits creux à l'occasion. C'est une boisson à base de lait fermenté bue notamment lors de la rupture du jeûne du Ramadan.

Il est recommandé de boire de l'eau minérale que vous trouverez partout.

L'alcool est cher et est uniquement servi dans les hôtels et grands restaurants.

➤ US ET COUTUMES

Les omanais sont accueillants et polis, et aiment que l'on fasse honneur à cette hospitalité (même s'il arrive qu'ils soient parfois un peu réservés).

Photographier des bâtiments militaires est strictement interdit.

L'ivresse est sévèrement punie.

En période de ramadan, ne pas boire, manger ou fumer en public.

Se vêtir : Porter un short en montagne ou à la plage est accepté, mais l'est moins en ville. Les femmes doivent se couvrir les épaules et porter des pantalons ou robes descendant au moins jusqu'aux genoux, amples. Le vêtement traditionnel porté par les omanais est la dishdasha, longue tunique couvrant hommes et femmes des pieds à la tête.

Les omanais aiment les tenues correctes.

**BIBLIOGRAPHIE :**

- Oman et les Emirats arabes unis, éd. Gallimard
- Oman 2005, éd. Le Petit Futé
- Lumière d'Oman, B. Le Cour, J.C Crosson. Ed. Gallimard

**CARTOGRAPHIE :**

- Sultanat d'Oman, Carte Nationale au 1/130 000.



## AUTRES INFORMATIONS :

- DÉCALAGE HORAIRE : GMT + 3h. Soit 2h de décalage avec Paris en été et 3h en hiver.
- CHANGE :  
La monnaie locale est le rial omanais (OMR), il se divise en 1000 baïzas.  
En juin 2023 : 1€ = 0,40 OMR et 1 OMR = 2,49€  
Vous pourrez changer de l'argent à l'aéroport (en même temps que le visa) ou dans les nombreux bureaux de change de Mascate, Nizwa et Sur.
- MOYENS DE PAIEMENT :  
Pour vos achats (souvenirs par exemple), vous pouvez emporter quelques euros en espèces, sachant que le retrait de cash sur place par carte de crédit reste le plus intéressant. Le coût de la vie est comparable à celui des pays de l'Union européenne.  
Les cartes de crédit ; les distributeurs automatiques acceptent la plupart des cartes bancaires internationales, de même que les centres commerciaux et certains commerçants du souk. Il y a des distributeurs (assez nombreux) dans les villes. Les banques sont ouvertes du samedi au mercredi.
- INDICATIF TÉLÉPHONIQUE :  
De la France au Sultanat d'Oman, composer le : 00.968 + indicatif régional (24 Mascate, 25 Nizwa...) + le numéro du correspondant. Du Sultanat d'Oman vers la France, composer le : 00.33 + le numéro à 9 chiffres (sans le 0 initial).
- COUVERTURE GSM : La couverture est variable surtout dans les lieux reculés.
- INTERNET : On trouve des cybercafés partout à Oman.
- ÉLECTRICITÉ : 220 V-240 V. Les prises ont 3 broches ou 2 fiches rondes. Prévoir néanmoins un adaptateur.
- SÉCURITÉ :  
Le Sultanat d'Oman se classe à la 4ème place des pays les plus sûrs et sécurisés au monde selon le rapport 2017 du WEF (World Economic Forum). Quelques précautions d'usage néanmoins sont à respecter en matière de vols, mêmes si ceux-là sont rares. Afin d'adopter quelques règles de sécurité lors de vos déplacements en ville, nous vous recommandons de vous informer sur le site internet <http://www.diplomatie.gouv.fr>, «Conseils aux voyageurs», choisir le pays puis la rubrique «Sécurité».
- SAVOIR VIVRE (DONT PRISE PHOTOS) :  
Photographier (ou filmer), oui mais... Avec leur consentement lorsqu'il s'agit de personnes. Lorsque vous photographiez les gens, faites-le avec parcimonie et respect.
- POURBOIRES :  
Le pourboire très présent dans le pays est lié à la satisfaction du client.  
Dans les hôtels et restaurants, le pourboire est inclus. Pour les guides, chauffeurs, cuisinier et aide-cuisinier, cela reste à votre appréciation en fonction de votre satisfaction cependant pour indication, vous pouvez prévoir un minimum de 20 et 25€ par jour pour l'accompagnateur / cuisinier et entre 15 et 20€ par jour pour un chauffeur/assistant cuisinier cette somme est à diviser par le nombre de participants et multiplier par le nombre de jour.
- SOUVENIRS :  
L'artisanat est assez développé, avec de très beaux marchés authentiques.  
Vous pourrez ramener quelques souvenirs car le pays a une longue tradition artisanale : teinture à l'indigo, travail de l'argent, poterie, tissage et textiles, fabrication de parfums, travail du cuivre, confection de confiseries, poignards, bijoux.  
Certains de ces métiers sont aujourd'hui exécutés par des populations immigrés, mais on rencontre encore dans les montagnes et déserts des bergers et bédouins perpétuant ces traditions.  
Les souks, notamment celui de Mutrah (Mascate) permet d'admirer tout cet artisanat. Privilégiez l'achat d'artisanat fabriqué localement afin de soutenir le savoir faire local. Pensez à la préservation du patrimoine naturel et culturel : on ne repart pas avec des fleurs, coquillage, pierres, antiquités...



## NOUS CONTACTER



Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h  
En cas de problème de dernière minute, appelez :  
au **04 90 09 06 06** ou sur notre téléphone d'urgence au **07 77 08 14 68 (7j/7 24h/24)**



[infos@cheminsdusud.com](mailto:infos@cheminsdusud.com)



57 rue François Gernelle BP 155  
84 120 PERTUIS

Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h



[http://](http://www.cheminsdusud.com)

[www.cheminsdusud.com](http://www.cheminsdusud.com)

Dernière mise à jour : 05/12/2023