Atalante
L'ESPRIT TREK

OMAN

Trésor de Sindbad et immersion dans les dunes du Rub Al-Khali

- 3 jours d'immersion totale dans le décor saharien du désert de Rub Al-Khali.
- Le contraste de paysage entre les wadis, les montagnes et les dunes du désert.
- Nos bivouacs nature, face à l'essentiel.
- La visite des plus beaux sites d'Oman en prenant le temps de les apprécier.

À PARTIR DE	**2 995 €** (vol inclus)
DURÉE	14 jours
TYPE	Voyage en petit groupe
NIVEAU	
THÉMATIQUE	Randonnée

Avec l'objectif de découvrir les trésors du Sultanat en profondeur, sur les traces de Sindbad le marin, nous vous proposons cet itinéraire à la fois complet puisqu'il fait le tour des sites majeurs, mais aussi intime car il prend le temps de découvrir à pied tous les plus beaux sites avec les déserts du Sultanat.
Depuis Mascate, la capitale du Sultanat, départ pour une immersion dans le massif du Hajjar occidental, dont les formations géologiques défient l'imagination : de magnifiques villages sont perdus au creux d'oasis de toute beauté, et nous randonnons de l'un à l'autre, entre plateaux, canyons et sentiers aériens. En passant par les wadis et les canyons d'Arabie avec leurs biefs émeraude, nous arrivons aux immenses dunes de Rub Al-Khali. Après avoir retrouvé la côte, nous découvrons un désert surprenant en bord d'océan indien, les "Sugar dunes" : phénomène naturel étonnant que ces dunes de sable aux tons chatoyants de blanc et beige ! Nous allons apprécier les randonnées et les bivouacs dans ce décor unique au bord de l'océan Indien. Enfin retour à Mascate par la côte, en passant par la ville de Sour, puis en longeant la mer d'Oman, nous explorons en chemin, le Wadi Shaab et le wadi Tiwi.

Itinéraire

JOUR 1

Vol pour Mascate.

HÉBERGEMENT : AVION OU HÔTEL | PETIT-DÉJEUNER : LIBRE | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Vol pour Mascate. Selon vos heures d'arrivée (certains vols sont de nuit plus que de jour), accueil à l'aéroport et transfert à l'hôtel ou départ direct en circuit . Repas libre en ville.

JOUR 2

La Grande Mosquée - Palmeraie de Nakhal - Wadi Bani Kharus

TRANSPORT : 4X4 (4H) | MARCHE : 2H | HÉBERGEMENT : GÎTE

Ce matin nous partons visiter la grande mosquée du Sultan Kaboos : la mosquée principale du Sultanat d'Oman, inaugurée en 2002 et construite selon des techniques modernes et d'artisanat d'art traditionnel. Nous prenons la route ensuite vers la petite oasis de "Nakhl" - palmeraie paradisiaque en langage local - elle porte bien son nom. Nous continuons vers la vallée de Wadi Bani Kharus où nous allons faire une jolie randonnée à Al-Alya. Ici nous découvrons de belles terrasses luxuriantes. Nous continuons notre chemin en passant par un col puis redescendons sur une palmeraie accessible uniquement à pied s' appelant Ad Dar. Nous y passons un moment agréable. Rencontre avec les locaux venant tous les jours pour leurs cultures de roses et de bananes. Nuit en gîte à Bimah.

JOUR 3

Village de Bilad Seet - Palmeraie de Misfat Al-Abreyeen

TRANSPORT : 4X4 (3H) | MARCHE : 3H | DÉNIVELÉ POSITIF : 150 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 150 M | HÉBERGEMENT : MAISON TRADITIONNELLE

Balade matinale dans le joli village de Bilad Seet, situé au pied des falaises du versant nord de Djebel Akhdar. L'accès à ce village se fait par une belle gorge dans la montagne. Visite du village et de sa palmeraie. Nous montons ensuite vers le col de Sharaf où nous avons une jolie vue panoramique sur l'ensemble de la chaîne de montagnes et les terrasses cultivées. Nous prenons ensuite la route pour rejoindre Misfat Al-Abreyeen. Ce village est accessible uniquement à pied. Sa source d'eau douce alimente la jolie palmeraie se trouvant au cœur de la montagne par un système d'irrigation ancestral. Notre hébergement sera dans une ancienne maison traditionnelle omanaise dans ce cadre magnifique.

JOUR 4

Ville fortifiée d'Al Hamra - Djebel Shams (montagne du soleil) - Le grand canyon.

TRANSPORT : 4X4 (2H) | MARCHE : 4H | HÉBERGEMENT : BIVOUAC

Descente vers Al Hamra, une ancienne ville fortifiée qui date du 17ème siècle et visite de Bait Ak Safah. une maison omanaise traditionnelle dans la vallée, c'est un musée d'Histoire vivante, et de traditions omanaises présentées par les locaux dans une maison en briques de boue restaurée. Transfert l'après midi vers le Djebel Shams, le point culminant non seulement du Sultanat d'Oman mais aussi de toute la péninsule arabique, situé à 3009 m d'altitude. Randonnée dans le grand Canyon au départ du village d'Al Khitaym, nous cheminons sur un sentier en balcon au dessus du grand canyon d'Oman. Vues panoramiques et au bout du chemin, la surprise du village troglodyte, mémoire d'un autre temps.

JOUR 5

Birkat Al Mawz - Djebel Akhdar (monragne verte) - Plateau de Sayq

TRANSPORT : 4X4 (2H30) | MARCHE : 2H | HÉBERGEMENT : BIVOUAC

Nous partons ce matin pour la visite de Birakt Al Mawz. Nous avons une vue splendide sur les palmiers dattiers, avec un village fortifiée construit en escaliers à flanc de colline. Quelques-unes de ses maisons de terre ocre ont été restaurées et décorées de belles portes en bois sculpté. Un falaj traverse le village et alimente les palmeraies environnantes. Les falajs sont des réseaux d'adduction d'eau souterrains utilisés pour l'irrigation des cultures, c'est un système qui dure dans la région depuis 4500 ans et actuellement classé en patrimoine mondiale de l'Unesco. Dans l'après midi, nous partons à la découverte à pied du Djebel Akhdar (la montagne verte), balade et découverte des villages de montagne entourés par les champs de rosiers (en fleur en mars), entre jardins, falajs et grenadiers. Installation de notre bivouac sur le plateau de Sayq.

JOUR 6

Village de Wadi Bani Habib - Nizwa

TRANSPORT : 4X4 (2H) | MARCHE : 3H | DÉNIVELÉ POSITIF : 150 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 150 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Nous sommes toujours sur le plateau de Sayq, nous visitons le petit village abandonné de Wadi Bani Habib, construit lui aussi à flanc de colline au milieu d'un canyon (wadi). Il est entouré d'une végétation luxuriante.

Descente du plateau vers la ville de Nizwa, ancienne capitale du Sultanat jusqu'à son remplacement par Muscat actuellement. Autrefois c'était un centre d'étude islamique toujours connu de ses anciens habitants sous le nom de Jama'a Nizwa.

Visite dans l'après midi du Fort de la ville construit au XVIIe siècle par l'imam Sultan bin Saif al-arabi, qui chassa les Portugais du territoire omanais en 1650. Vue panoramique sur la palmeraie et toute la ville.

JOUR 7

Marché aux bestiaux de Nizwa - Désert du Rub Al Khali

TRANSPORT : 4X4 (6H) | HÉBERGEMENT : BIVOUAC

Visite le matin du souk et du marché aux bestiaux de Nizwa, c'est un marché hebdomadaire qui a lieu tous les vendredis. C'est une belle approche de la culture omanaise. Dans l'après midi, route en direction du sud pour rejoindre le désert. Nous arrivons aux portes du grand désert de Rub Al Khali, le "quart vide", un des plus grands déserts au monde. Installation de notre bivouac en pleine dune.

JOUR 8

Randonnée dans le désert du Rub Al Khali

MARCHE : 5H-6H | HÉBERGEMENT : BIVOUAC

Nous pénétrons plus profondément dans « Le Quart Vide » et évoluons au milieu d'un paysage grandiose. Nous sommes sur les traces de Wilfred Thesiger, un des grands explorateurs du XXe siècle. Les dunes pyramidales sont superbes. L'immensité environnante ne l'est pas moins. Les lumières changeantes dansent sur les courbes des dunes et les levers et couchers de soleil nous offrent des moments forts en émotion. Nous sommes sur les traces des caravanes ayant emprunté la route de l'encens il y a plus de 2000 ans. Retour à notre bivouac sous la nuit étoilée avec un intense sentiment de liberté.

JOUR 9

Rub Al Khali - Massif calcaire du Djebel Kobra

TRANSPORT : 4X4 (5H) | MARCHE : 2H-3H | HÉBERGEMENT : BIVOUAC

Nous quittons les dunes de Rub Al Khali pour rejoindre djebel Kobra, un massif de calcaire crayeux, où le sel a été exploité dans une galerie anciennement utilisée. Arrêt prévu pour voir un dôme de sel. Nous continuons notre route, et nous nous baladons à travers le dédale de gorges qui découpent le djebel Kobra. Installation de notre bivouac dans un décore d'étonnantes formes de rochers de calcaires.

JOUR 10

Collines de Mahout - Désert blanc (Sugar dunes)

TRANSPORT : 4X4 (4H) | MARCHE : 2H-3H | HÉBERGEMENT : BIVOUAC

Transfert matinale vers la région de Mahout où nous découvrons les collines de sable ocre, rouge et blanc, c'est un paysage unique en son genre. Randonnée à travers roches et dunes, pour arriver à un lieu sublime où les dunes blanches se mélangent aux dunes ocre. À l'approche du coucher du soleil, nous installons notre bivouac dans ce splendide paysage. Nuit en bivouac.

JOUR 11

Randonnée dans le désert blanc - Khaluf

TRANSPORT : 4X4 (1H30) | MARCHE : 5H | HÉBERGEMENT : BIVOUAC

Dernière randonnée dans les dunes avec la belle lumière du matin, avant de rejoindre l'océan Indien en fin de matinée, où nous installons notre bivouac. La baignade est salvatrice et l'océan toujours reposant.

JOUR 12

Khaluf - Ville de Sur

TRANSPORT : 4X4 (4H) | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Transfert vers la ville de Sur, joyau des villes omanaises. La fondation de la cité de Sur remonte à la plus haute Antiquité. Son nom arabe est le même que celui de Tyr, la cité phénicienne du Liban. Située sur le golfe d'Oman, Sur hérite d'un passé tourné vers la mer (pêche, construction de boutres, commerce maritime...) Nous visitons le chantier naval des boutres et baladons dans son vieux port. Ces embarcations traditionnelles en bois appelées Dhows étaient jadis utilisées pour la pêche des perles dans le golfe arabique et pour le transport des marchandises et des esclaves entre la corne de l'Afrique et l'Asie. Aujourd'hui, la ville se réveille de sa torpeur grâce à l'activité de la pêche au thon.

JOUR 13

Sur - Wadi Shab - Mascate

TRANSPORT : 4X4 (2H30) | MARCHE : 2H-3H | DÉNIVELÉ POSITIF : 100 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 100 M | HÉBERGEMENT : AVION | DÎNER : LIBRE

Départ de Sur et route vers le Wadi Shab, qui nous offre une jolie balade et de superbes panoramas avec les parois abruptes des wadis se reflétant dans les vasques aux eaux turquoise et les canyons aux falaises ocre. Après le pique-nique, nous prenons la route vers Mascate, balade sur la corniche de Muttrah et son souk coloré. Possibilité de prendre une bonne douche avant le vol de nuit. Dîner et soirée libres avant le transfert à l'aéroport.

JOUR 14

Arrivée en France

DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Vol retour pour la France.

À NOTER

L'itinéraire, les distances et les temps de marche sont donnés à titre indicatif. Ils peuvent être modifiés en fonction de l'état des pistes, des conditions météo, des niveaux de l'eau dans les wadis, et du rythme du groupe. Dans ce cas notre expérience du terrain nous conduira à choisir la meilleure solution pour votre sécurité et celle du groupe.

Afin de vous offrir un plus grand nombre de départs garantis, ce voyage est proposé chez Huwans et Atalante, partenaires sur ces départs.

Dates & prix

LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 20/05/2024)

Nombre de participants : de 4 à 15

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	ETAT
SAM. 19/10/2024	VEN. 01/11/2024	3 295 €	Confirmé
SAM. 02/11/2024	VEN. 15/11/2024	3 295 €	Confirmé
SAM. 16/11/2024	VEN. 29/11/2024	3 095 €	Confirmé
SAM. 30/11/2024	VEN. 13/12/2024	3 150 €	Confirmé
SAM. 21/12/2024	VEN. 03/01/2025	3 295 €	Confirmé
SAM. 04/01/2025	VEN. 17/01/2025	2 995 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 18/01/2025	VEN. 31/01/2025	2 995 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 01/02/2025	VEN. 14/02/2025	3 095 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 08/02/2025	VEN. 21/02/2025	3 295 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 15/02/2025	VEN. 28/02/2025	3 295 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 22/02/2025	VEN. 07/03/2025	3 295 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 08/03/2025	VEN. 21/03/2025	3 095 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 22/03/2025	VEN. 04/04/2025	3 095 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 05/04/2025	VEN. 18/04/2025	3 295 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 12/04/2025	VEN. 25/04/2025	3 295 €	Confirmé dès 4 inscrits

Le nombre de participants peut être inférieur au nombre minimum indiqué ci-dessus.

LE PRIX COMPREND

- Le vol aller retour Paris / Mascate
- Les transferts sur place
- L'hébergement
- La pension complète sauf à Mascate
- L'équipe de chauffeurs
- Un guide accompagnateur francophone

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- Les frais de visa (voir rubrique "Visa")
- La contribution à la neutralité carbone : 10 €

À payer sur place :

- Les dépenses personnelles
- Les boissons
- Les repas à Mascate (environ 2 repas, 15 € / repas)
- Les pourboires à votre guide accompagnateur et à l'équipe locale (à votre discrétion).

ASSURANCES AU CHOIX

- **Assurance multirisque :** 4,1 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque avec extension épidémie :** 5,1 % du voyage par personne
- **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :** 5 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :** 6,1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.

DÉPARTS DE PROVINCE

Les prix ci-dessus sont calculés au départ de Paris (si le vol est inclus), sont soumis à disponibilité au moment de votre réservation, et sont susceptibles d'augmenter au fur et à mesure que le départ se rapproche.

Des départs d'autres villes sont possibles. Pour plus d'informations, nous consulter par mail ou par téléphone au 04 81 68 55 60.

+ OPTIONS

- Chambre individuelle : 200 € (tente individuelle en bivouac et aux campements aménagés, pas possible au gite de Misfah
- Tente individuelle seulement : 70 €
- Nuit supplémentaire à Mascate : 45 €/pers en chambre double ou twin, 90 € en chambre individuelle
- Transfert de l'aéroport de Mascate vers l'hôtel de 1 à 4 personnes : 90 € / transfert

Détail du voyage

NIVEAU

Peu de dénivelé, mais Oman est un pays montagneux où tous les chemins sont caillouteux et beaucoup sont escarpés. Certains des sentiers dans les wadis contiennent également des passages dans l'eau. Ce voyage ne nécessite pas d'expérience spécifique. Pratiquer une activité d'endurance (marche ou vélo) 1 à 2 fois par semaine 2 mois avant le départ est un plus.

ENCADREMENT

Pendant votre voyage vous êtes accompagnés par un guide accompagnateur francophone. Il a été choisi pour son expérience du terrain, sa connaissance spécifique d'une aire géographique et de la culture s'y rattachant, et pour sa passion à faire découvrir le pays. Dans la plupart des cas il n'est pas omanais, mais un guide régional arabophone, à cause de l'absence d'une école de formation de guide de trekking à Oman. Votre guide est secondé par des chauffeurs omanais anglophones.

Les guides sont des guides polyvalents pouvant à la fois s'occuper de l'encadrement du séjour, de la conduite ainsi que de la cuisine. Ils ont une charge particulièrement importante (comme dans d´autres pays nordiques ou aux USA Canada par exemple) car en plus de l´encadrement, ils conduisent et se chargent également de nombreux repas (courses, préparation). Par conséquent, ils apprécieront tout particulièrement toute participation et aide dans leur tâche comme par exemple aider à charger les 4x4 ou aider à la préparation des pique-niques. C´est dans les faits ce qui se passe de façon spontanée dans nos groupes mais il ne fait pas de mal de prévenir pour que vous puissiez vous préparer.
L'accueil aéroport se fait par votre guide francophone ou une personne de l'équipe locale anglophone.

ALIMENTATION

Les repas de midi sont pris dans les restaurants locaux ou sous forme de pique-nique (lors du mois de Ramadan, du 9/3 au 10/4/24, tous les restaurants sont fermés le midi : nous remplacerons donc ces repas prévus au resto par de délicieux pique-niques).
Les dîners pris en bivouac ou en campement sont préparés par l'équipe locale à base de produits frais achetés sur place : fruits, légumes, poisson, viande, riz et féculents. La cuisine omanaise a généralement une influence indienne, parfois africaine, très parfumée, mais on peut contrôler les épices.
N'hésitez pas à apporter avec vous des spécialités de votre région, elles sont toujours appréciées !

L'eau potable est fournie et comprise.

Sur place, vous ne pourrez pas vous fournir en alcool. N'oubliez pas que vous bénéficiez de produits détaxés à l'aéroport et que vous avez la possibilité d'apporter 2 l d'alcool (ou 24 bières). Même si vous voyagez dans un pays musulman aux traditions fortement ancrées, les équipes qui vous encadrent savent composer avec vos habitudes et ne s'offensent pas d'un apéro servi le soir au bivouac. Sachez simplement respecter leur religion et consommer avec modération.

HÉBERGEMENT

- Hôtels de catégorie 2 ou 3 étoiles, simples, propres et bien placés.
- Bivouac dans le désert ou en montagne : Les lieux de bivouac sont choisis pour leur tranquillité, ils offrent des vues agréables quand c'est possible. Tous nos bivouacs se font sous tente dôme spacieuses. Pour votre confort, vous y dormez à deux participants (capacité 3 personnes) sur des matelas fournis. Notre logistique éprouvée vous assure un maximum de confort.
- Camps aménagés confortables, avec lits, salle d'eau et toilettes.
- Maison traditionnelle en chambre pour deux ou trois personnes avec douche et toilettes à partager.

Voici la liste des hébergements que nous réservons généralement sur nos voyages (donnés à titre indicatif, ils peuvent changer en fonction de la disponibilité) :

- Mascate : Hôtel Naseem
- Misfat Al Abreyeen : Al Misfah Hospitality inn
- Nizwa : Hôtel Safari
- Sour : Al Ayjah Plaza Hotel

DÉPLACEMENT

1/ Transport international :

Nous voyageons le plus souvent avec la compagnie Turkish Airlines, une des meilleures compagnies en Europe en terme de service et de ponctualité. Nous avons choisi un plan de vol avec des temps d'escales raisonnables.

Voici à titre indicatif le plan de vol théorique :

Aller :

- Roissy 11h20 - Istanbul16h55
- Istanbul 19h35 - Muscat 01h25

Retour :

- Muscat 02h25 - Istanbul 07h10
- Istanbul 08h15 - Roissy 09h55

Selon les disponibilités au moment de votre inscription, nous pouvons modifier ce plan de vol pour partir de votre ville directement vers Istanbul (exemple : de Lyon, Bordeaux et Bales-Mulhouse), il y aurait donc un supplément de 120€ TTC par personne aller-retour, n'hésitez pas à nous faire la demande.

Il existe un vol direct au départ de Paris pour Oman, mais cela engendre un surcoût, merci de prendre contact avec nous pour connaitre l'éventuel supplément de tarif et les disponibilités des places au moment de votre réservation.
S'il n'y a plus de disponibilité sur la compagnie Turkish Airlines, nous utilisons souvent les compagnies des pays du Golf, ce sont d'excellentes compagnies ponctuelles et confortables (exemple : Gulf Air, Emirates et Oman Air)

2/ Déplacements dans le pays :

Sur place, nous utilisons des véhicules tout terrain (4x4) type Land Cruiser ou Prado chassis long très confortables et climatisés (4 passagers et un chauffeur local par 4x4)

BUDGET & CHANGE

La monnaie locale est le Rial omanais, 1 OMR = 2.21 EUR environ. Évitez de changer à l'aéroport car le taux sera plus élevé, il est possible de changer dans un bureau de change à Mascate. Nous vous conseillons cependant le retrait par carte bancaire à un distributeur, en ville ou à l'aéroport, qui reste la formule la plus rapide et la moins chère. Vérifiez auprès de votre banque le taux de commission pour retrait à l'étranger.

POURBOIRES

Bien que votre guide accompagnateur et ses assistants chauffeurs soient rémunérés selon la réglementation en vigueur du pays, il est en général de tradition dans le voyage d'aventure, lorsque celui-ci s'est bien passé bien entendu, de remettre une enveloppe à la fin du voyage. Le montant est à votre discrétion (en moyenne 20 € par chauffeur et 35 € pour le guide, par participant et par semaine). Libre à vous d'y participer ou non !

Equipement

MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

Le matériel de cuisine individuel et collectif et le matériel de bivouac collectif sont fournis par nos soins.

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

Les vêtements, des pieds à la tête :

- Chaussures de marche : avec tige haute ou basse à votre convenance mais possédant de bonnes semelles. Évitez les chaussures neuves, les ampoules pourraient vous gâcher votre voyage : essayez le cas échéant de les éprouver avant de partir.
- Chaussures légères ou sandales à enfiler lors des étapes dans des villes / villages, pendant les transferts ou le soir au campement. Les sandales, avec un pied bien aéré, sont bien adaptées quand la température le permet. Ces chaussures doivent être prises en plus des chaussures de marche.
- Chaussures ou sandales pouvant aller dans l'eau, pour les passages à gué des Wadis, type anciennes baskets.
- Chaussettes légères pour la journée et chaudes (laine ou bouclettes) pour les soirs en altitude.
- Pantalon de coton ou en matière légère
- Maillot de bain. **Attention**, à certains endroits il convient de se couvrir pour les baignades : emportez un pantacourt et un T shirt pour aller dans l'eau.
- Chemises ou T-shirts à manches couvrant les épaules.
- Polaire
- veste type gore tex en cas de pluie, vent et froid.
- Chapeau ou casquette, et/ou un cheich : les deux premiers offrent l'avantage de vous protéger aussi le visage du soleil, ce que ne fait pas le cheich (longue écharpe de voile) : celui-ci est en revanche fort utile pour se protéger du froid, du chaud, du sable et du vent.
- Lunettes de soleil catégorie 3

Pour les soirs de bivouac en altitude au cœur de l'hiver (de mi novembre à mi mars) vous aurez aussi besoin de :

- Veste chaude : veste type doudoune ou polaire épaisse en plus de la veste Gore-Tex.
- Bonnet
- Gants

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

Kit indispensable de tous les jours (pour une trousse plus complète, voir dans la rubrique Pharmacie) :

- crème de protection solaire visage et lèvres
- gourde de 1.5 l
- paquet de mouchoir en papier
- gel assainissant mains ou lingettes désinfectantes
- spray anti-moustiques peau et vêtements
- un rouleau de papier toilette
- un briquet
- Sac de couchage confortable, adapté à votre taille, plutôt de forme sarcophage (plus près du corps et doté d'une capuche qui ferme) avec fermeture latérale à glissière pour une ouverture à votre convenance.

Il est nécessaire d'adapter votre sac de couchage aux températures rencontrées, déterminées en fonction de votre période de voyage et de la région visitée. Nous vous conseillons de choisir un sac de couchage confortable à 10°C de moins que la température moyenne la plus basse rencontrée (par exemple si vous voyagez au mois de février dans la région de Nizwa (voir Climat), il vous faut un duvet confortable à : 15 - 10 = 5°C).

Un sac de couchage confortable à -10°C le sera aussi à 0 ou à 10°C, il suffit de l'ouvrir pour laisser circuler l'air à l'intérieur. A l'inverse, si vous avez déjà un duvet confortable à 10°C par exemple, un drap de sac en polaire vous fera gagner environ 5 degrés de plus.

- Drap de sac en coton ou en soie.
- Lampe frontale + piles de rechange (toujours utile).
- Serviette de bain légère.
- Couteau (ne pas oublier de le mettre en bagage en soute dans l'avion).
- Trousse de toilette et serviette de toilette

BAGAGES

L'ensemble de vos bagages doit être réparti dans 2 sacs :

- Un petit sac à dos (contenance environ 30-40l) pour vos affaires de la journée : pull, t-shirt de rechange, gourde, pique nique du midi, lunettes, petit matériel... (voir le kit indispensable dans le rubrique équipement utile).

- Prévoir un sac de voyage d'environ 15 à 17 Kg maximum. Sac à roulette possible sur ce voyage.

Attention, certains pays interdisent l'importation et l'utilisation des cigarettes électroniques, nous vous recommandons donc vivement de vous renseigner auprès des autorités compétentes (MAE, ambassade, consulat) avant votre départ.

PHARMACIE

Votre accompagnateur dispose d'une trousse de secours de première urgence pendant le circuit.

Toutefois, nous vous recommandons d'apporter votre propre pharmacie de voyage :

- Médicaments personnels
- Anti douleur type Paracétamol
- Anti diarrhéiques
- Traitement antibiotique à large spectre
- Pansement intestinal
- Collyre pour les yeux
- Crème hydratante pour le traitement des brûlures superficielles (ampoules et coups de soleil)
- Une bande élastique adhésive, une boîte de pansements adhésifs et compresses désinfectantes
- Pastilles purifiantes pour désinfecter l'eau
- Un répulsif anti-moustique
- Double peau pour les ampoules

Formalités & santé

PASSEPORT

Oui, valable 6 mois après la date de retour, avec au moins 1 page vierge.

En plus de votre passeport, nous vous conseillons de voyager avec une photocopie en permanence sur vous (la double page où figure la photo), qui vous dépannera en cas de perte ou de vol de l'original.

Attention : les enfants doivent posséder un passeport individuel, et ne peuvent plus être inscrits sur le passeport de leurs parents.

VISA

Pour les séjours de moins de 14 jours sur place, il n'est pas nécessaire de demander un visa pour les ressortissants français :
- pour les circuits au Musandam avec une arrivée à Dubaï, votre passeport sera simplement visé et tamponné à la frontière omanaise.
- pour les autres voyages à Oman, votre passeport sera visé et tamponné à l'arrivée à Mascate.

En cas de dépassement de la durée sur place, il vous sera demandé 10 OMR par jour supplémentaire.

CARTE D'IDENTITÉ

Non

VACCINS

Depuis la pandémie, la plupart des pays n'accueillent que des personnes vaccinées contre la COVID, pensez à vous informer régulièrement sur les conditions sanitaires, et gardez en tête qu'elles sont évolutives. Assurez-vous cependant que les vaccins pratiqués couramment dans les pays occidentaux (tétanos, diphtérie, poliomyélite, typhoïde) sont encore valables. Vaccins hépatite A et B également recommandés.

La vaccination contre la fièvre jaune devient obligatoire si vous avez effectué auparavant un séjour ou transit dans un pays situé en zone d'endémie.

RECOMMANDATIONS SANITAIRES

Les obligations sanitaires de chaque pays face à la pandémie évoluent fréquemment, il est important et de votre responsabilité de les consulter jusqu'au jour de votre départ sur le site du ministère des affaires étrangères, rubrique "Conseil aux voyageurs