



Oman

Traversée du Jebel Akhdar



Un trek destiné aux randonneurs aguerris qui offre une large récompense grâce à la beauté des paysages rencontrés au détour d'un col, du haut d'un plateau où dans les méandres d'un wadi ... et qui se termine au Grand Canyon !

9 jours - 8 nuits - 6,5 jours de randonnée

- Départ garanti à 6
- Séjour itinérant
- Sans portage
- Accompagné

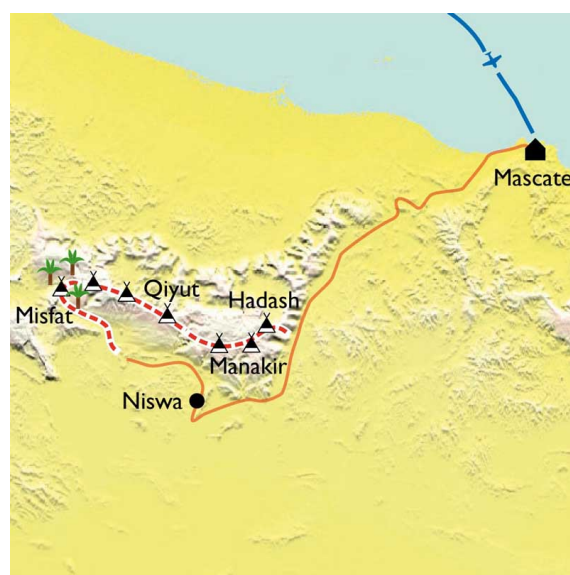
Code voyage :
OM1TRAV



© C. Segala

Les points forts

- Traversée inédite et superbe
- Un trek à travers vallées et villages de montagne
- les wadis et palmeraies cachés



Avant votre départ, pensez à vérifier la validité de la fiche technique sur notre site web.

http://www.labalaguere.com/trekking_oman_grand_canyon_jebels_shams_akhdar_wadis.html

Le Jebel Akhdar est la plus haute chaîne de montagne d'Oman, qui culmine à plus de 3000m au sommet du Jebel Shams ; ce dernier domine le bien nommé "Grand Canyon" local, où se termine en apothéose notre parcours. La traversée, allant d'est en ouest, offre des contrastes sidérants lorsqu'elle nous fait découvrir de jolis villages verdoyants et fleuries au milieu de cirques montagneux immenses et arides. Des vues à couper le souffle aux abords des plateaux dominant les wadis de plusieurs centaines de mètres de haut... alternent avec les passages de cols.

■ PROGRAMME

JOUR 1

Vol (généralement de nuit) pour le Sultanat d'Oman.

JOUR 2

Accueil à l'aéroport de Mascate et visite de son incroyable Grande Mosquée ; luxe et démesure, un véritable trésor contemporain nourri de savoir-faire traditionnel. Route pour Nakhal et rando mise en jambes dans le Wadi Al Abyad, livre ouvert de la géologie omanaise, baignade dans des vasques. Visite du fort de Nakhal, très bien restauré, au cœur d'une palmeraie et du système d'irrigation traditionnel omanais (Falaj), au pied du djebel Nakhal (alt 2138 m). Ce premier jour permet d'être au cœur du patrimoine naturel et humain omanais, ainsi qu'une mise en jambe en douceur. Déjeuner dans un restaurant local. Bivouac au pied des montagnes, près du village d'Hadash, au cœur du cirque de Ghurbrah Bowl.

Temps de marche : 2h. Dénivelé : + 100m / - 100m. Temps transfert : 2h30.

JOUR 3

Randonnée d'Hadash à Manakir. Petit transfert pour le départ de la rando au village d'Hadash (alt 900m). La rando part du village, au bout du Wadi Mistal et s'élève avec des vues sur Gubbrah bowl (cirque de Gubbrah formé par l'érosion) jusqu'à un col au pied du sommet du djebel Hadishah (alt 2379m) puis redescend vers la partie sud est du djebel Akhdar, au village de Al Manakir. (alt 1850m). Pique-nique. Petit transfert et bivouac sur le plateau à 1900 m d'altitude.

Temps de marche : 6h. Dénivelé : + 800m / - 450m.

JOUR 4

Le matin, découverte et randonnée des villages et des terrasses cultivées du plateau de Sayq. Wadi Bani Habib et ancien village de Bani Habib. On continue sur le plateau vers le village de Al Jarir. Déjeuner dans un restaurant local ou pique-nique. Transfert 30 mn pour une très belle randonnée entre les villages de Maqual et Al Jarir, découverte de maisons blotties dans les falaises et vues surplombantes sur le canyon de Tanuf. Arrivée au bivouac sur le plateau.

Temps de marche : 4h30. Dénivelé : + 200 à 500m / - 200 à 500m.

JOUR 5

Court transfert pour le départ de la randonnée au village d'Aqbat. Sur des sentiers encore empruntés par les habitants et empreints d'histoire locale pour rejoindre les points d'eau et les terrasses accrochées à la montagne aride, très belle randonnée vers la palmeraie très cachée de Maseirah al Jawami, avant de remonter vers le plateau. Bivouac sur le plateau près de Ru'us, au bord d'un village ancien.

Temps de marche : 6h. Dénivelé : + 600m / - 400m.

JOUR 6

Ru'us-Qiyut par le Black Top, Ra's al Mukhaybiah (alt 2450m).

Randonnée sur le plateau puis descente dans un canyon, dominant le Wadi HIjri, passage du col à 2200m et montée facile au Black top, vue à couper le souffle, une des plus belles d'Oman ! Sur les deux versants de l'hajjar occidental. Petite descente sur le village de Qiyut et bivouac à 2200m d'altitude.

Temps de marche : 6h. Dénivelé : + 600m / - 600m.

JOUR 7

Qiyut-Col Sharaf al Alamayn_Misfah.

Parcours de crête de Qiyut au col Sharaf puis descente optionnelle sur Misfah al Abreyen ; visite de la palmeraie. Bivouac près de Misfah a 1200m d'altitude.

Temps de marche : 3 à 8h. Dénivelé : + 300m / - 300m.

JOUR 8

Wadi ghul au village d'Al Khateim, balcon du grand canyon ; transfert de Misfah à Wadi ghul en 4x4 (30mn). Randonnée en balcon jusqu'au village abandonné de As Seeb dans un site sauvage et retour. Retour sur Mascate, arrêt à Nizwa et visite. Transfert aéroport et vol retour.

Temps de marche : 3h. Dénivelé : + 300m / - 300m.

JOUR 9

Arrivée à Paris

Extension (avec supplément) à la péninsule de Musadam :

J9 : (avec nuit en suppl. à Mascate) vol pour Kashab, visite du fort, balade dans le Djebel Harim (nuit hôtel).

J10 : journée en Dohw (bateau) pour baignades et snorkeling (nuit hôtel).

J11 : vol retour pour Mascate...

CODE : OM1EXMU

■ INFOS PRATIQUES

DÉPART GARANTI À PARTIR DE (PERS.)

6

GROUPE LIMITÉ ENVIRON À (PERS.)

15

NIVEAU

6 à 7 heures de marche et 600m. de dénivelé en moyenne, 1 journée avec 800m de dénivelé mais sans descente. Sentiers rocaillieux nécessitant une habitude de ce type de terrain.

PORTAGE

Vous ne porterez que vos affaires personnelles de la journée.

ENCADREMENT

Par un accompagnateur en montagne diplômé ou par un guide local francophone. Notre équipe locale connaît très bien le pays et prospecte tous les ans de nouvelles zones à la recherche de nouveaux trésors et itinéraires insolites, de nouveaux lieux de bivouacs etc. ...

La Balaguère a été parmi les premières agences de randonnée, à aller découvrir et proposer ce pays, ouvert au tourisme il y a peu.

HÉBERGEMENT

1 nuit en hôtel à Mascate en chambre double, 7 nuits en bivouac (sous tente ou à la belle étoile) confortable, en montagne ou à proximité des villages.

REPAS

Voici quelques exemples de repas qui vous seront servis :

Petit-déjeuner : miel, confiture, pain, fruits, yaourts et boissons chaudes.

Déjeuner : pique-niques, parfois repas restaurants locaux (pakistanaï, turcs, indiens...) lors des passages en ville.

Dîner : plats chauds le soir souvent à base de féculents et produits frais. Le dîner est complet et énergétique ; par exemple, œufs frits ou omelettes, parfois viande... légumes, fruits.

L'eau : eau minérale à disposition. L'eau du robinet est traitée. Au bivouac, une partie de l'eau des jerrycans est réservée pour la toilette.

DÉPLACEMENTS

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

TRANSPORT DES BAGAGES

Vos affaires personnelles doivent être regroupées dans UN SEUL CONTENANT, sac à dos de grande taille ou sac de voyage ou sac marin, mais pas de valise ni une multitude de contenants.

Vous aurez en plus un petit sac "journée" qui sera utile comme bagage à main dans l'avion et pendant la randonnée (gourde, appareil photo...).

FORFAIT TOUT COMPRIS EXCEPTÉ

les pourboires, le dîner du J8, le visa (10 € sur place), les frais d'inscription et l'assurance.

TRANSPORT AÉRIEN

vol Paris-Mascate avec Oman Air, Gulf Air, Emirates, Qatar Airways ou une autre compagnie.

■ **ÉQUIPEMENT**

LES BAGAGES

- 1 bagage (voir remarque précédemment)
- 1 sac à dos de 35/40 litres à armature souple.

LES VETEMENTS

A adapter selon la saison:

- un sous-pull à manches longues en matière respirante
- une veste en fourrure polaire chaude
- une veste coupe-vent imperméable type gore-tex
- 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 type gore-tex avec capuche
- 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

LE MATERIEL A EMPORTER

- 1 sursac à dos
- 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos pour en protéger le contenu
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité
- 1 paire de bâtons (facultatif)
- 2 gourdes d'1 litre (ou isopack)
- 1 boîte plastique hermétique (volume 0,5 à 0,75 litre environ) pour le pique-nique
- 1 couteau de poche type Opinel
- Couverts + gobelet
- 1 petite pochette étanche pour mettre argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.
- Nécessaire de toilette + lingettes (utile quand il n'y a pas d'eau chaude)
- 1 serviette qui sèche rapidement
- Boules Quiès ou tampon Ear (si votre voisin ronfle !)
- Papier toilette + 1 briquet
- crème solaire + écran labial
- 1 frontale ou lampe de poche
- 1 couverture de survie
- 1 drap-housse d'1 personne pour couvrir le matelas
- 1 duvet chaud (-5°C)
- Appareil-photo, jumelles (facultatif).

LA PHARMACIE

- Vos médicaments habituels
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- Pastilles contre le mal de gorge
- Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm 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 + antivomitif + antispasmodique
- anti-inflammatoire en pommade et en comprimés
- antibiotique à large spectre
- antiseptique
- répulsif moustique

AUTRES PRÉCISIONS

Limitez le poids de votre bagage : votre sac de voyage doit pouvoir contenir l'ensemble de vos affaires, et ne pas dépasser environ 15 Kg. Avertissement : Lors de l'enregistrement à l'aéroport pensez à mettre en bagage soute votre couteau de poche et tout objet tranchant ou piquant, sinon il vous sera confisqué à l'embarquement.

■ INFOS PAYS - OMAN

TRANSPORT AÉRIEN

Le vol Paris-Mascate avec Oman Air, Gulf Air, Emirates, Qatar Airways ou une autre compagnie.

FORMALITÉS

PASSEPORT

Pour les ressortissants français, passeport en cours de validité et valable au moins 6 mois après la date de retour en France.

ATTENTION : l'autorisation de sortie du territoire est obligatoire pour tout mineur voyageant sans ses deux parents.

A compter du 15/01/17, 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

Il est obligatoire pour les ressortissants de l'Union européenne.

*Attention: demande à faire une dizaine de jours avant le départ **et requiert beaucoup de patience et un scanner.***

La procédure est la suivante:

Allez sur le site officiel : <https://evisa.rop.gov.om/>

- Cliquez sur register as user
- Login with username (e-mail) & a password (**UN** mot de passe*)/ * le mot de passe est à créer et doit contenir au moins une Majuscule, un chiffre, un signe type : #, @.
- Apply for visa
- Payment (20 rials (45€) pour un séjour de plus de 10 jours et 5 rials (11 €) pour un séjour de moins de 10 jours)

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/>

Le téléchargement se fait à partir du lien dropbox permanent.

Le Manuel contient des informations telles que le chemin pour corriger et resousmettre sa demande de visa.

Une vidéo d'aide - procédures E-visa est également disponible via le lien :

<https://www.youtube.com/watch?v=WzvWNAq9Sjk&feature=youtu.be&rel=0>

Le document EVisa est valable 1 mois à compter de sa date de délivrance, à sa réception vous disposez d'un mois pour entrer sur le territoire.

Le Visa est donc à réaliser dans le mois qui précède le départ. (La date figurant sur l'attestation de visa n'a pas besoin de couvrir la date de retour).

Quelques autres points importants : Il est possible d'enregistrer jusqu'à 10 demandes de visas avec un même compte (même adresse email).

SANTÉ

VACCINS OBLIGATOIRES

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

Traitement anti-paludéen : pas nécessaire.

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

VIE COURANTE

DÉCALAGE HORAIRE

GMT + 3 heures. Soit 2 heures de décalage avec Paris en été et 3 heures en hiver.

CHANGE

La monnaie locale est le rial omnis (OMR), il se divise en 1 000 baïzas.

En mars 2020, 1€ = 0,44 OMR et 1 OMR = 2,23€

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 ».

REPÈRES GÉOGRAPHIQUES

LE PAYS

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).

RÉGIONS VISITÉES

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 000km², dont certaines dunes culminent à 200m, pour descendre ensuite tout doucement vers la mer.

Le djebel Akhdar (« la montagne verte ») constitue le massif central des monts Hajar, une imposante chaîne de montagnes qui traverse le Nord du Sultanat d'Oman. Son point culminant est le **djebel Shams**, avec 3 075 m 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 240 km (149 mi) de Muscat.

Le Dhofar province située dans le sud d'Oman et dont **Salalah** est la capitale. Elle est connue pour ses plantations de bananes, ses plages sur la mer d'Arabie et ses eaux grouillantes de vie marine. Le kharif, la mousson annuelle, transforme les terres désertiques en un paysage luxuriant, et engendre des chutes d'eau saisonnières.

Le Frankincense Land Museum (musée des Terres de l'encens), au sein du site archéologique d'Al Balid, retrace l'histoire maritime de la ville et son rôle dans le commerce des épices.

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.

PROBLÈMES ENVIRONNEMENTAUX

L'eau : l'approvisionnement en eau n'est pas une problématique majeure pour l'Oman. Les réseaux de distribution se font par camions citerne ou par canaux d'irrigations traditionnels (les aflaj).

L'eau à Oman est potable et locale.

Il existe ne nombreuses usines d'embouteillage. Possibilité d'acheter des bidons de 5 l au lieu de bouteilles de 1,5 l.

A Oman il n'y a pas de tri sélectif mais il y a des stations d'épuration et les déchets sont collectés partout dans le pays, donc pas de crainte pour tous nos groupes les bouteilles ne sont pas jetées dans la nature.

Le bois : Il y a très peu de ressources en bois à Oman. De façon générale, la collecte de bois est interdite et l'exploitation du bois y est très contrôlée. La déforestation reste minime. La cuisine se fait majoritairement au gaz, sauf utilisation du bois pour faire du thé ou des barbecues.

Il est à noter que les côtes d'Oman bordent la mer d'Oman et reçoivent en fonction des marées des déchets venus d'ailleurs.

La protection de l'environnement fait actuellement l'objet de nombreuses études et projets.

REPÈRES ÉCONOMIQUES

SALAIRES COMPARATIFS

Le salaire minimum (smic) est de 650 euros mensuel environ et le salaire moyen tourne autour de 900 euros.

PRINCIPALES ACTIVITÉS DU PAYS

Les principaux secteurs : production et raffinage de pétrole brut, gaz naturel, matériaux de construction, ciment, cuivre. Tourisme. Agriculture de subsistance, pêche et élevage.

REPÈRES CULTURELS

POINTS D'HISTOIRE

Oman a une longue histoire d'échanges et de commerce, qui remonte au III^{ème} 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^{ème} millénaire avant J-C 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 J-C, Cyrus le Grand fondateur de la destination Perse s'empare du pays. Cette domination, qui durera jusqu'en 640 après J-C, 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^{ème} 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^e 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 imamat 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.

PEUPLES, ETHNIES ET LANGUES

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 de 8 heures.

Rukhal : aliment de base - genre de pain servi 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.

UN COMPORTEMENT RESPONSABLE

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.

Baignades dans les wadi : Être en maillots est toléré mais le mieux est de mettre une chemise longue par dessus. Dans le Wadi Bhani Khaled des gardiens veillent à ce que la tenue soit décente.

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 ; essayez de vous mettre leur place : de quelle manière accepteriez-vous que l'on vous photographie, comment n'aimeriez-vous pas qu'on le fasse ? Vous pouvez photographier les paysages sans limites !

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 35 € par participant et par semaine.

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...

DÉCHETS

La nature à Oman est aussi fragile que celle de nos campagnes, elle n'est pas faite pour digérer les déchets.

Vous veillerez à détruire ou emporter vos déchets : papiers, sacs plastiques, élastoplast, emballages... pour les déposer dans les endroits prévus pour.

Les piles usagées sont redoutables pour l'environnement (mercure) si elles sont jetées ou brûlées et ce ne sont pas des jouets inoffensifs entre les mains des enfants qui les récupèrent. Elles trouveront facilement une petite place dans votre bagage de retour pour la France. Privilégiez l'usage des piles sans mercure ou des batteries rechargeables.

N'oubliez pas de brûler les papiers hygiéniques et les « kleenex », les petites feuilles roses ou blanches éparées volent au vent et balisent les sentiers.

En bref, « **ne laissez rien que l'empreinte de vos pieds** »..

CHARITÉ ET MAIN TENDUE

La mendicité à Oman n'est pas une pratique répandue.

TOURISME SEXUEL

Le tourisme sexuel est très peu présent à Oman et n'est pas lié au tourisme. le tourisme sexuel est un crime grave, quelque soit le lieu de destination. De nouvelles lois permettent désormais de poursuivre et juger dans leurs pays d'origine ceux qui se rendent coupables d'abus sexuels même si ceux-ci ont eu lieu à l'étranger. Dans notre démarche de tourisme responsable, nous vous demandons de dénoncer tout comportement douteux auprès de votre guide ou des autorités compétentes.

CHARTRE ETHIQUE DU VOYAGEUR

Vous trouverez dans votre ESPACE CLIENT, un document appelé « Charte éthique du voyageur » qui vous donnera de nombreuses pistes pour ne laisser (et encore !) que l'empreinte de vos pas, et avoir une attitude « responsable et solidaire ». Nous vous engageons à le consulter attentivement.

LEXIQUE

- Bonjour (salutation générale) B as salaamu alaykom (en réponse wa alaykom is salaam)
- Au revoir B ma salaama (en réponse fi aman allah)
- S'il vous plaît B min fadlak (messieurs) fin fadlik (mesdames)
- Merci B shukran

- Excusez-moi ٱ afwan
- Comment allez vous ? ٱ kayf haalak ?
- Oui-Non ٱ na'am - la OÙ ٱ wayn
- À droite ٱ yameen
- À gauche ٱ yesaar
- Quoi ? ٱ matha ?
- Combien ? ٱ kam ?
- Qui ? ٱmein ?
- Quand ? ٱ aymta ?
- Pourquoi ? ٱ lematha ?
- Comment ? ٱ kaifa ?
- Aéroport ٱ matar
- Bagage ٱ aghradd
- Pharmacie ٱ saidalleeya

EN SAVOIR PLUS...

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.

ADRESSES UTILES

Ambassade du sultanat d'Oman 90, rue de Courcelles 75008 Paris ? France.
Tél. : 01 44 29 67 78. Fax : 01 47 23 02 25
Office du tourisme du sultanat d'Oman 90, rue de Courcelles, 75008 Paris.
Tél : 01 47 20 56 06. www.omantourisme.com

SOURCES

Wikipédia, lonelyplanet, guide du routard

■ ASSURANCES

NOUS VOUS PROPOSONS EN PARTENARIAT AVEC ASSURINCO un forfait ASSUR VACANCES : Assurance multirisque Annulation + Assistance rapatriement option COVID comprise

Cette assurance comprend le remboursement des sommes engagées, déductions faites du coût de l'assurance. Dans le cas d'une annulation, vous devez nous informer le plus rapidement possible par écrit, afin de ne pas laisser courir les pénalités d'annulation.

Les événements garantis en cas d'annulation : accident, maladie, décès de l'assuré ou de son conjoint, des ascendants et descendants, de licenciement économique, de modifications de congés (voir conditions d'annulation).

Le forfait Assur Vacances vous couvre en plus de l'annulation, pour le rapatriement, le départ et le retour impossible, les bagages et l'interruption de séjour. Elle comprend les causes COVID.

Si vous ne choisissez pas d'assurance, vérifiez bien que votre assurance personnelle couvre votre voyage et envoyez nous une attestation d'assurance.

Attention, la plupart des assurances liées aux CB même premium , infinite etc ne couvrent pas en cas de COVID.

Voici quelques exemples de couvertures :

- Annulation pour incapacité médicale à la pratique du sport, sans franchise
- Annulation pour toutes causes imprévisibles et justifiées dont COVID, résultats test COVID non délivré à temps, contraction COVID dans le mois précédant le départ
- Remboursement des prestations non utilisées en cas d'interruption de votre programme suite à une maladie/accident ou un retour anticipé
- Prise en charge jusqu'à 2 000 € en cas de vol ou de perte de votre matériel de sport
- Frais de recherche et secours jusqu'à 10 000 € / personne
- Prise en charge des frais réels en cas d'évacuation et d'ambulance

Attention :

En ne prenant pas d'assurance, vous prenez le risque de payer des frais d'annulation.

Cela signifie aussi que vous ne souscrivez pas à notre contrat d'assistance rapatriement et que vous possédez votre propre assurance assistance-rapatriement (liée notamment à certaines cartes de crédit). Nous vous conseillons de bien vérifier votre contrat et les garanties couvertes. Dans ce cas, nous vous demandons de nous indiquer votre compagnie et votre numéro de contrat. Mais sachez que vous assumerez, de ce fait, la responsabilité des risques encourus, notamment peut-être l'avance de certains en cas d'accident ou de blessure.

Consultez sur notre site l'ensemble des garanties.

■ LE LABEL ATR

La Balaguère est membre fondateur d'ATR « **Agir pour un Tourisme Responsable** ».

Le label « Agir pour un Tourisme Responsable » est contrôlé par ECOCERT.

À partir de valeurs communes basées sur le respect, la solidarité et la qualité, ATR a pour objectif d'harmoniser les pratiques professionnelles de ses membres. Le label impose de respecter des critères exigeants :

- promouvoir un tourisme qualitatif pour une découverte authentique et un développement durable des régions d'accueil;
- veiller au respect de la législation du pays en matière de tourisme et de sous-traitance;
- veiller à ce que les retombées économiques soient le plus justement réparties entre les acteurs de nos voyages et assurent une juste rémunération des services ;
- respecter et vous sensibiliser aux usages et différences culturelles des régions d'accueil;
- respecter l'environnement et le patrimoine culturel et naturel;
- vous informer de façon transparente et sincère sur les conditions de votre voyage.

Nous vous invitons à partager nos engagements en vous référant notamment à la [Charte Ethique du Voyageur](#) que vous trouverez dans votre **ESPACE CLIENT** et qui vous accompagnera dans cette démarche.

Plus d'informations sur l'association ATR sur
www.tourisme-responsable.org

■ CONTACTS

Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,

- consultez notre site sur : www.labalaguere.com
- appelez-nous au : 05 62 97 46 46
- envoyez-nous un fax au : 05 62 97 43 01
- un e-mail : labalaguere@labalaguere.com
- ou encore, écrivez nous à : La Balaguère, 48 Route du Val d'Azun, 65400 Arrens-Marsous

EN CAS D'URGENCE ABSOLUE

Si vos proches doivent vous contacter pendant ce séjour,
faites appeler le 05 62 97 46 46, nous vous mettrons en relation.



CHAQUE PAS NOUS RAPPROCHE

