Oman

Randonnée dans les déserts omanais - Reference : OR-OMAN-1

Descriptif jour par jour
Jour 1 : Paris - Mascate

Envol depuis la France, dîner et nuit à bord.

Jour 2 : Mascate - Shab

Arrivée à Mascate de très bonne heure. Transfert en 4 x 4 à l'hôtel pour quelques heures.
Visite ensuite de la Grande Mosquée, emblème d'une société Omanaise vivant entre tradition et modernité. Route ensuite pour Tiwi, découverte du Wadi Shab et petite randonnée de mise en jambe de 1h30 en A/R au cœur d'un wadi à la végétation luxuriante.
Baignade en fin de randonnée dans une vasque d'eau naturelle, découverte d'une grotte pour clore cette baignade.
Dernier court transfert vers notre premier bivouac. Installation du campement, préparation du diner par vos guides. Nuit sous tente.
3h de marche – 3h de transfert 4x4

Jour 3 : Wahiba Sands

Départ du campement après une dernière baignade matinale, entrée dans la vallée de Mintarib, une des portes d'entrée des Wahibas Sands. Nous avons comme environnement les dunes ocre du Wahiba Sands.
Aventure en 4x4 pour rejoindre le cœur des Wahibas par une piste peu fréquentée pour rejoindre une immense forêt d'acacias disséminés sur des kilomètres.
Possibilité de randonnée ou de moment libre au cœur du désert. Nuit sous tente.
3h de transfert environ

Jour 4 : Acacia Forest - Khaluf

Randonnée au lever du soleil sur les dunes, les véhicules nous retrouvent pour continuer la traversée des wahibas sands d'est en Ouest.
Nous retrouvons la route avant de poursuivre vers le Sud, direction Khaluf.
Marche avant d'atteindre le bivouac.
2h de marche le matin – 1h30 environ le soir. 2h30 de transfert 4X4.

Jours 5 et 6 : Khaluf - « Sugar dunes »

Journée de randonnée dans le désert avec la découverte progressive des dunes blanches, une région d'Oman mystérieuse et tellement contrastée. Nous faisons un court transfert selon le nombre de kilomètre à effectuer pour établir le campement en bord de mer. Bivouac et nuit sous tente.
5 à 6h de marche.

Jour 7 : Khaluf – Mascate

Balade dans les dunes le matin au dessus du bivouac, pour admirer le contraste saisissant entre dunes blanches et l'océan indien. Puis nous plions le camp, pour un long transfert vers Mascate et installation à l'hôtel. Repas avec votre guide et nuit à l'hôtel.
2h30 de marche – 4h de route.

Jour 8 : Mascate - France

Sortie en bateau* de 4 h le matin au départ de la marina de Mascate. Au programme observation des dauphins, plongée (palmes/masque/tuba) dans les criques de Bandar Khayran.
Moment libre à la marina : douche et déjeuner.
Puis en milieu d'après-midi : visite autour du palais du Sultan et temps libre pour faire du shopping dans le souk. Dernier repas Omanais et courte nuit à l'hôtel.

Jour 9 : France

Transfert à l'aéroport et vol retour pour Paris tôt le matin. Arrivée dans l'après-midi.

Nota :

- Cet itinéraire est fourni à titre indicatif, c’est à dire que suivant les conditions météorologiques et/ou opérationnelles, le guide-accompagnateur qui est en charge du circuit, peut vous proposer des modifications suite à d’éventuels problèmes rencontrés, s’il le juge nécessaire pour votre sécurité et celle du groupe.
- La sortie en mer* est susceptible d’être annulée ou écourtée selon les conditions météo.
- les temps de marche, de transfert et de bateau indiqués sont les temps moyens constatés.

Les prestations
Le prix comprend

- Le guide-accompagnateur français
- Les chauffeurs/Assistants anglophone omanais
- Tous les transferts et transports en 4x4
- Les hébergements à l'hôtel et en tente comme indique dans le programme
- Tous les repas sauf les déjeuners et dîners à Mascate
- La sortie dauphins

Notre prix ne comprend pas

- Les repas sur Mascate
- Les dépenses personnelles
- Les pourboires pour les guide/chauffeurs
- Le visa à obtenir sur place (10€ environ) voir la fiche technique

En option

- L'assurance voyage, consultez nos offres pour une assurance multirisque.
- Le supplément chambre individuel : 220 €

Fiche technique du circuit

Formalités / Santé

Formalités

Passeport valide 6 mois au moins après la date de retour prévue.

Visas de tourisme
Visas avant le départ : Les visas peuvent s'obtenir auprès des représentations diplomatiques et consulaires omanaises. Le visa délivré est valable 6 mois pour un séjour maximum de 3 semaines, plusieurs entrées. Les personnes dont la nationalité est éligible à la délivrance d'un visa à l'aéroport (**dont les Français**) sont **invitées à solliciter leur visa à leur arrivée à l'aéroport de Mascate.** Celui-ci, visa simple de tourisme une seule entrée, permet un séjour maximum de 30 jours. Son coût est de 20 Rials (40€). Il peut être renouvelé une fois sur place à la Royal Omani Police (ROP) pour la somme de 20 Rials.
Depuis février 2012, il est possible d'obtenir, pour des séjours inférieurs à 10 jours, un visa de tourisme dont le tarif est de 5 Rials (10€).

Les Canadiens qui se rendent à Oman doivent être en possession d'un passeport canadien valide pendant au moins six mois après la date prévue de leur départ du pays. Un visa est exigé pour visiter l'Oman. Pour obtenir des renseignements détaillés sur les exigences relatives aux différents types de visa, on recommande aux Canadiens de demander conseil aux autorités omanaises.

Adresses / Numéros utiles

France

- Ambassade de France à Mascate : P.O. Box 208 Madinat Qabous PC 115
  Tél (heures d'ouverture) : (+968) 24 681 800
  Tél URGENCES (24/24) : (+968) 24 681 804 www.ambafrance-om.org
- Ambassade et consulat d'Oman en France : 50, avenue d'Iéna, 75116 Paris, Tél : 01.47.23.01.63
- Office du tourisme du Sultanat d'Oman, 90, rue de Courcelles, 75008 Paris. Tél : 01 47 20 56 06.
  www.omantourisme.com

Belgique :

- Consulat honoraire de Belgique à Mascate :PO Box 4102 Ruwi,Tél local : 2456.2033 Tél international : +968.2456.2033
- Ambassade d'Oman à Bruxelles : Avenue Herrmann-Debroux, 40/42 1160 Bruxelles (Auderghem) Tél : 02 679 70 10 Gsm 0479 25 11 12

Suisse :

- Consulat général de Suisse à Mascate :Al Asfoor Plaza Building, 1st floor, Apt. 104, Al Qurum
  Muscat. Adresse postale : P.O. Box 385, PC 118, Al Harthi Complex,Muscat,
  Téléphone : 00968 24 568 205 – Fax 00968 24 568 202 maskat@honrep.ch
- Consulat général du Sultanat d'Oman en Suisse : Chemin de Roilbot 3a, 1292 Chambésy. Tél :022/758 96 60 - 022/758 96 70

Canada

- Le Canada n'a pas de bureau responsable des services consulaires à Oman. Vous pouvez obtenir une aide consulaire et de plus amples renseignements consulaires à l'adresse suivante, Arabie saoudite - Riyad, Ambassade du Canada
  Adresse : Enceinte diplomatique, Riyad, Arabie saoudite
  Adresse Postale : C.P. 94321, Riyad, 11693, Arabie saoudite
  Téléphone : 966 (1) 488-2288- Télécopieur : 966 (1) 488-1997
  Courriel : ryadh@international.gc.ca
  Vous pouvez aussi appeler le Centre des opérations d'urgence à Ottawa en composant le 613-996-8885.

- Le Consulat du Sultanat d'Oman pour le Canada est rattaché à celui de Washington :535 Belmont Road N.W. Washington, D.C., District fédéral de Columbia, 20008, États-Unis d'Amérique. Téléphone :(202) 387-1980/387-1983 (24H).Télécopieur(202) 745-4933 ; 387-0580

Santé :

De nombreuses pharmacies et cliniques privées de quartier répondent aux besoins de santé quotidiens. Le niveau du personnel et des équipements hospitaliers est supérieur à Mascate que dans le reste du pays.
Médicaments : Les personnes qui voyagent avec des médicaments doivent être informées que certains d'entre eux ne sont pas admis sur le territoire omanais. Il convient de voyager avec une copie de l'ordonnance médicale éventuellement traduite en anglais. Il est par ailleurs recommandé de se renseigner en amont du voyage auprès du Ministère omanais de la Santé.
Paludisme : Le pays connaît des cas sporadiques de transmission de paludisme : il est possible de ne pas prendre de traitement préventif, mais il est nécessaire de consulter un médecin en cas de fièvre.
Divers : La présence d'espèces venimeuses dans les wadis, en montagne et dans le désert (serpents, scorpions) de même qu'en mer (serpents, raies, méduses) cause régulièrement des accidents. Il est donc impératif de prendre des mesures de précautions élémentaires (chaussures montantes pour les promenades, chaussures en plastique pour la baignade).
Il est en outre vivement conseillé de toujours avoir sur soi une pièce d'identité (ou une copie) de consulter le médecin traitant avant le départ et de contracter une assurance médicale couvrant les activités du voyage et prévoyant notamment le rapatriement.

- Pasteur :http://www.pasteur.fr/ip/easysite/pasteur/fr/sante/centre-medical/vaccinations-internationales-medecine-des-voyage

Au Canada : Agence de la santé publique du Canada : http://www.phac-aspc.gc.ca/tmp-pmv/index-fra.php

Avant le départ, un check-up médical incluant une visite chez votre dentiste est une précaution utile et conseillée. Pour tous les médicaments à base de narcotiques, emportez vos ordonnances. Vous devez penser à vos médicaments habituels et indispensables. Merci de prévenir votre guide-accompagnateur d'un éventuel problème de santé et surtout des mesures de 1ère urgence à prendre. Conseils de pharmacie personnelle A VOIR AVEC VOTRE MEDECIN

- Antibiotique à large spectre
- Antidiarrhéique
- Médicaments pour combattre angine, rhume
- Cachets type paracétamol/aspirine
- Petits pansements, alcool, collyre
- Pommade pour les lèvres …..
- Pommades, sprays ou diffuseurs anti-moustiques

Sécurité

Bien qu' Oman soit le pays le plus sûr du Golfe, il convient de ne pas déroger aux mesures de sécurité élémentaires, en particulier dans certains faubourgs de la capitale et en camping. Il est recommandé de respecter les us et coutumes locales et de conserver en toutes circonstances un comportement discret.

- Les livres, les vidéocassettes et les cassettes audio peuvent être examinés avant d'être rendus à leur propriétaire, afin de vérifier que leur contenu est acceptable sur le plan culturel.
  La possession de matériel pornographique est interdite.
- L'usage de drogues est interdit et les restrictions concernant la consommation d'alcool doivent être respectées. Les visiteurs ne devraient pas consommer d'alcool en dehors des hôtels où cette consommation est autorisée. L'état d'ébriété en public est déconseillé.
- Il est interdit de photographier certains immeubles gouvernementaux et installations militaires. On ne devrait pas photographier des membres de la population locale sans leur permission.

Important : Il faut toujours avoir des pièces d'identité sur soi. On recommande aux visiteurs de mettre leur passeport en lieu sûr et de n'emporter avec eux qu'une photocopie aux fins d'identification.

Nous vous conseillons vivement de consulter les dernières informations concernant ces pays sur le site du ministère des affaires étrangères : http://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs_909/index.html

---

Encadrement

Un guide accompagnateur français Planète Découverte pendant toute la durée du circuit au départ de Paris et des chauffeurs/guides omanais.

Hébergement

En hôtels, de catégorie 2* ou 3* (normes locales) et tente.

Bagages

Lors des déplacements et transferts, chacun doit porter ses bagages. Nous vous conseillons de voyager avec un sac à dos, un sac de voyage souple, avec ou sans roulettes, ou sac polochon, les valises sont déconseillées. ÉVITEZ DE VOUS CHARGER,. Puis pensez à tout ce que vous allez rapporter ! Un petit sac à dos pour les déplacements en journée (appareils photo, lunettes, guide, etc.) Ce bagage à main ne doit pas dépasser 5kg en cabine. (Ne pas y mettre de couteau ou d'objet contondant).

Déplacement

En 4x4 comme indiqué dans le programme occupation de 4 personnes + le chauffeur.

Vêtement à apporter

Emportez des vêtements simples et confortables, des tenues adaptées aux différentes saisons et régions traversées (voir rubrique climat).
Attention, il s'agit d'un pays musulman, emporter des vêtements adéquates.

Habillement conseillé :

- Vêtements légers en coton.
- maillot de bain
- Une veste coupe-vent imperméable.
- sandales nu-pieds pour les hôtels.
- Un foulard, paréo, foulard
- Chaussures confortables pour la marche.
- Vos affaires de toilette + serviette de bains.
- Des lingettes peuvent être très utiles.
- Lunettes de soleil (verres à fort pouvoir filtrant).
- Une crème solaire.
- Chapeau ou casquette.
- Petite trousse à pharmacie de base (Il n'y a pas de pharmacie collective).
- Si vous portez des lunettes, une paire de rechanges.

Équipement :

- un petit sac à dos annexe pour les marches
- Couteau (veillez bien à le laisser dans votre bagage de soute lors de l'enregistrement).
- une lampe de poche (ou frontale)
- Un **briquet** pour bruler votre PQ dans le désert.
- Solution antibactérienne pour les mains (en supermarché)
- Une photocopie du passeport (2 premières pages) rangé au fond du sac, cela dépanne en cas de perte.
- Et le moins de bijoux et d'objets de valeur possible !

Éventuellement

- Des bouchons d'oreilles ...

Achats

Dans les souks, on trouve toutes sortes de produits (le marchandage est de mise) :
Épices, plantes pour les médecines traditionnelles, encens, tissus, écharpes pashmina, chapeaux traditionnels (kimah),

vêtements, articles ménagers, coffres en bois, et l'emblème du pays, le khanjar, un poignard traditionnel en argent.
L'artisanat local est varié : des bijoux en argent ciselé et en or à Mascate, des poteries et de la vannerie à Nizwa, de l'encens, des parfums, des petits encensoirs en argile peinte à Salalah. Dans les galeries marchandes, on trouve des produits importés du monde entier.
Les magasins ouvrent habituellement de 8 h 30 à 12 h et de 16 h à 20 h.
Les supermarchés ouvrent 24/24h.
En théorie, le vendredi est le jour de fermeture hebdomadaire, mais, en pratique, de nombreuses boutiques restent ouvertes.

Budget
Pourboires

Le service (8 %) est inclus dans les factures des hôtels et des restaurants.
Pour les chauffeurs des minibus, de 4X4 affrétés et pour les guides locaux, le pourboire est un peu une « institution ». Le montant sera fonction de la qualité du service. Nous vous conseillons de situer les choses entre 1 à 2 euros par jour et par voyageur.

Informations pratiques
Électricité

220/240V- 50 HZ - Il existe 2 types de prises différentes ! Type (française) 2 fiches rondes et des 3 fiches rectangulaires. Il est conseillé de se munir d'un adaptateur international.

Poids et mesures

Le système métrique est largement utilisé dans le pays.

Téléphone

- D'Oman vers la France : composez le 00 + le 33 + le numéro à 9 chiffres, sans le 0 initial du correspondant.
- Pour la Suisse : composez le 00-41 ; pour la Belgique : le 00-32 ; pour le Canada : le 00-1. Avec toujours après le code le numéro du correspondant sans le 0 initial.
  *- De l'étranger vers Oman : 00 + 968 (indicatif du pays) + numéros du correspondant sans l'indicatif régional.
- Des cartes pour téléphones publics sont en vente dans les supermarchés et les boutiques.
  Internet

Poste

Timbres : en plus de la poste centrale qui est située à Mascate, la plupart des hôtels internationaux vendent également des timbres. Il faut compter environ une semaine pour l'envoi d'une carte postale en Europe, un peu plus pour l'Amérique du Nord.
Les bureaux de poste sont ouverts du samedi au mercredi de 7h30 à 14h, et le jeudi de 7h30 à 11h. Ils sont fermés le vendredi.

Change

La monnaie est le rial omanais (OMR), divisé en 1 000 baizas.
On peut changer dans les banques, les hôtels et au souk de Mascate.
Attention, le taux de change est souvent moins bon dans les hôtels !
Les principales **cartes bancaires**, American Express et Visa sont acceptées dans les hôtels, les restaurants et certains magasins. Par contre, hors de Mascate et de Salalah, les distributeurs bancaires se font plus rares. Les banques sont ouvertes de 8 h à 12 h du samedi au mercredi et jusqu'à 11 h 30 le jeudi.

- 1 EUR = 0,50 OMR et 1 OMR = 2 EUR (taux fluctuant).
- 1USD = 0,38 OMR et 1 OMR = 2,5 USD
  Pour connaître le taux de change, consultez le site : http://www.xe.com

Climat

Au nord et à l'est du Sultanat d'Oman, le climat est de type méditerranéen (été chaud et sec, hiver doux) très faiblement pluvieux ; au sud et à l'ouest, le climat est tropical et au centre désertique. _ L'été dur de mars à octobre et l'hiver de

novembre à février. Dans la zone tropicale, des restes de mousson apportent de la pluie de juin à septembre. Le climat est très humide partout au Sultanat d'Oman (malgré une faible pluviométrie) sauf dans le désert où l'amplitude des températures est faible entre le jour et la nuit contrairement à beaucoup de déserts.
Meilleure saison : d'octobre à décembre.

Mascate

Temp	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
max	24°	25°	28°	33°	38°	38°	37°	35°	35°	33°	29°	26°
min	18°	18°	21°	26°	30°	31°	31°	28°	28°	26°	21°	19°
Pluie mm	15	20	18	13	4	1	4	2	0	1	6	15

Salalah

Temp	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
moy	22°	23°	25°	27°	28°	29°	26°	25°	26°	26°	25°	24°
Pluie mm	0	0	0	10	0	0	30	30	10	0	0	0

Heure locale

Oman : GMT/UTC + 4h

- Quand il est 12 heures à Paris (heure d'hiver), il est 15 heures à Mascate.
- Quand il est 12h (heure d'été) à Paris, il 14 heures à Mascate.
- Quand il est 12 heures à Montréal (heure d'hiver), il est 21h à Mascate.
- Quand il est 12h (heure d'été) à Montréal, il est 20h à Mascate.

Us et coutumes :

Les voyageurs doivent s'habiller et se comporter avec bon sens et discrétion. Les hommes et les femmes devraient porter des vêtements qui couvrent bien le corps. Le code vestimentaire est généralement plus détendu sur les plages, dans les centres de villégiature et dans les hôtels.
Les autorités omanaises interdisent de critiquer le gouvernement, le sultan ou la société en général.
En public, les contacts physiques devraient être évités.

Infrastructures

Le réseau routier de 25 000 km de routes asphaltées est excellent, il dessert toutes les principales agglomérations du pays. Le 4x4 est indispensable pour visiter les wadis ainsi que pour emprunter les pistes autrement impraticables et les dunes du désert.
Les stations-service sont espacées à intervalles réguliers et sont normalement ravitaillées. Elles disposent de téléphones et d'équipements permettant des réparations.
Les coutumes, les lois et les règlements du pays sont rigoureusement conformes aux pratiques et croyances de l'Islam. On recommande de respecter les traditions religieuses et sociales afin de ne pas froisser les habitants.

Nourriture

La cuisine omanaise est très influencée par la cuisine indienne.
Les viandes et les poissons sont souvent préparés à la mode tandoori, masala ou tikka .
Le biryani est d'ailleurs souvent considéré comme plat national (plat d'origine indienne composé de riz épicé au poulet, à l'agneau ou au poisson).
Une autre spécialité locale, rarement proposée, est le showa : de l'agneau cuit au soleil dans des feuilles de bananiers.
L'autre influence de la cuisine omanaise est la cuisine libanaise : le chawarma, les brochettes de viande, les mezze et le falafel. Les Omanais cuisinent aussi beaucoup le poisson qui provient de la pêche locale.
Manger « à l'omanaise », signifie manger assis sur un tapis et calé entre deux coussins. Un repas traditionnel omanais se mange généralement avec les mains. Attention, il faut toujours se servir avec la main droite !
Boissons : On boit beaucoup de thé qui fait partie de l'héritage anglo-indien, et du café omanais (souvent à la cardamome) servi dans des petites tasses et accompagné de halwa, le fameux dessert omanais,(une pâte à base de sucre roux, d'eau, de farine, d'œufs, de lait) .
On trouve aussi des jus des fruits et de l'eau de rose. Les pâtisseries au miel et épices sont traditionnellement servies le soir.
La consommation d'alcool, **interdite en public**, est autorisée dans les bars et restaurants avec licence. Mais souvent à

des prix élevés.

Données culturelles

Bibliographie

Guides

- "Oman". Le Petit Futé 2011-2012.
- "Le Grand Guide d'Oman et des Emirats". Gallimard, 1999.
- "Oman et les Emirats arabes". Guide Gallimard. Coll. Bibliothèque du voyageur. Parution octobre 2008
- "A la découverte du Sultanat d'Oman" d'Yvonne et Claude Cossu.
- "Guide d'Oman" de Jalel Bouagga. Coll. Picollec.
- "Arabian Peninsula" Lonely Planet. Edition novembre 2004.

Livres

- "Le Désert des déserts", de Wilfred Thesiger. Ed. Pocket, coll. Terre Humaine.
- "le Sultanat d'Oman : une révolution en trompe-l'œil", de Marc Valeri, Karthala -2007.
- "Oman" : voyage au pays de Sindbad, de Jalel Bouagga, Edifra – 1994
- "Lumières d'Oman", de Bruno Le Cour Grandmaison et Jean-Claude Crosson, Nouveaux loisirs - 2002 v"Hasards de l'Arabie heureuse", de Frederik Prokosch. Ed. Gallimard, coll. Etrangère.
- "L'Arabie heureuse au temps de la reine de Saba", de J. F. Breton. Ed. Hachette, coll. Vie Quotidienne.

Filmographie

- "Voyage au Sultanat d'Oman". Thalassa. 13 juillet 2012.
- "Tolérance religieuse à Oman". documentaire

Musiques

- "Oman : arts traditionnels du sultanat d'Oman", Unesco.

Petit lexique

L'arabe est la langue officielle. Mais on entend aussi parler l'urdu (par les Pakistanais), l'hindi (par les Indiens) et le swahili (par les Omanais ayant vécu à Zanzibar, son ancienne colonie).
Quelques mots d'arabe :

- Bonjour : Sabah El Kheir
- Bonsoir : Massaa El Kheir
- Bonne Nuit : Laila Sai'da
- Salutation : Assalam Alaikoum
- Réponse : Alaikoum Assalam
- Comment allez vous ? : Kaifa Al Hale
- Je vais bien, Grâce à Dieu : Bikheir, Al Hadmdou Lillah
- Merci : Shukrane
- De rien : Afouane
- Au revoir : Ma'a Salama
- Bienvenue : Ahlane Wa Sahlane
- Oui : Na'ame
- Non : La
- S'il vous plait : Min Fadlek
- Apres vous : Min Ba'adek
- Je vous prie de (entrer, manger, prendre) : Tafadale (Dkhoul, Koul, Khoud)
- Si Dieu le Veut : In Chaa Lah
- Comment appelez vous ? : Ma Ismouk
- Mon nom est ... : Ismi ...
- Parlez vous ... ? : Hal Tatakalam ... ?
- Je ne parle pas l'arabe : La Atakalam Al Arabia
- Combien ça coûte ? : Bikam
- Combien ? :Kam

- Qui ? : Man
- Comment ? : Kaifa
- Où ? : Aina
- Pardon : Afouane
- Allez dhab
- Venez Ta’ala
- Stop / Arrêtez Qif
- Doucement Mahlane
- Regardez Onthour
- Une autre fois Mara Okhra
- Ici Hona