

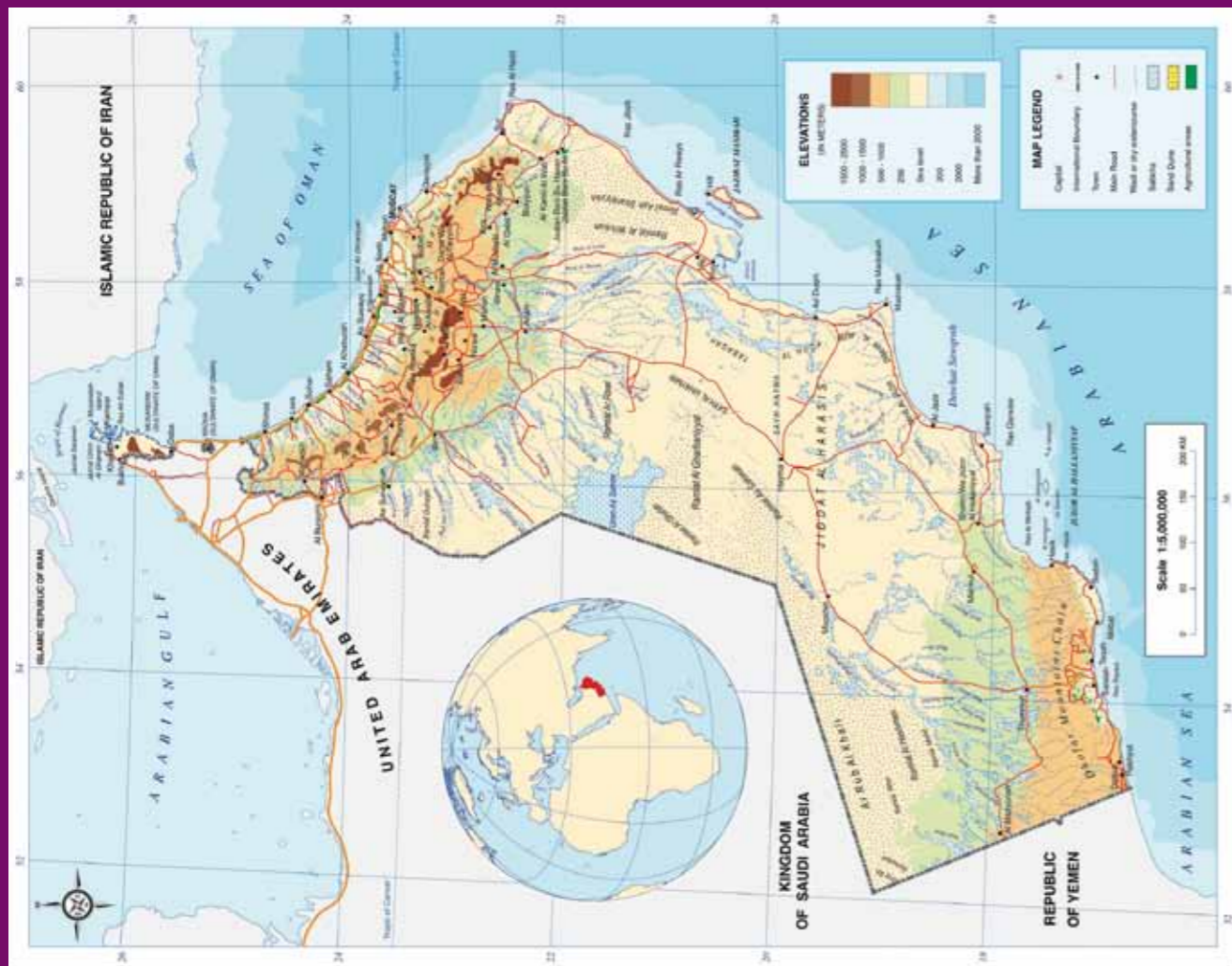


Sultanat d'Oman

Sports & loisirs



SULTANAT D'
oman
Ministère du Tourisme



©Oman Adventure



RANDONNÉE

En montagne, dans le désert, ou en bord de mer, la randonnée est l'activité reine du Sultanat d'Oman ! Tous les tour-opérateurs spécialistes du trek et de la découverte à pied y programment des circuits **d'octobre à avril**.

Colonne vertébrale du pays, le massif du Hajar offre un cadre majestueux de hautes montagnes et plus d'une centaine de kilomètres de sentiers balisés. Entre le **Jabal Akhdar** (*montagne verte*) et le **Jabal Shams** (*montagne du soleil*), point culminant du pays (3075 m), les cultures en terrasses et palmeraies verdoyantes tranchent avec l'univers minéral du massif. Et partout, l'eau verte émeraude des wadis invite à une halte rafraîchissante.

Les **randonnées chamelières** dans les déserts d'Ash Sharquiyyah Sands et de Rub'al-Khali promettent un voyage hors du temps, à la rencontre des traditions bédouines.

ACTIVITÉS MONTAGNE

Circuits en 4x4 & wadis

Villages d'altitude, palmeraies blotties au creux d'amphithéâtres minéraux, canyons, gorges (wadi) plus ou moins étroites et profondes... Présente d'un bout à l'autre du pays, la montagne omanaise offre d'innombrables possibilités d'itinéraires. Si l'état des routes et des pistes est excellent, le 4x4 s'impose pour grimper à l'assaut des sommets et explorer les wadis. Facile d'accès depuis Mascate, le massif du Hajar réserve des panoramas époustouflants depuis ses hauts plateaux et son « Grand canyon », le Wadi an Nakhar. Surnommée la région des « fjords d'Arabie », le Musandam célèbre le mariage de la montagne et de la mer. Quant au massif du Dhofar, il déploie après la mousson une végétation luxuriante unique dans la région.



VTT

Avec ses grands espaces préservés et ses hautes montagnes propices au mountain-bike, le Sultanat d'Oman offre aux cyclotouristes et vététistes un terrain de pratique idéal l'hiver. Depuis Al Hamra, notamment, des itinéraires de VTT encadrés par des moniteurs professionnels sont proposés, à la découverte du massif du Hajar et de ses villages traditionnels. Ces programmes se déclinent en trois niveaux de pratique différents : de l'itinéraire sans dénivelé au milieu des palmeraies, au mountain-bike sportif à 2000 mètres d'altitude autour du Jabal Shams. Les vélos sont fournis sur place mais il est également possible d'amener son propre matériel.

Canyoning

Le massif du Hajar est entaillé d'une multitude de wadis, dont certains propices au canyoning. Dans les gorges au terrain



© Bike and Hike Oman

facile d'accès (Wadi Dayqah et Wadi Bani Khalid), le canyoning s'apparente à de la randonnée aquatique. Dans le Wadi Bani Awf, l'étroite gorge du Snake Canyon (Wadi Bimmah) réserve un itinéraire de canyoning très sportif de 3 à 4 heures que les non initiés effectueront avec une structure d'encadrement. Les crues subites des wadis invitent dans tous les cas à la prudence.



Escalade

Oman possède plus de 160 sites d'escalade répertoriés qui conviennent à tous les niveaux de pratique. Les falaises aux parois souvent vertigineuses du Hajar sont un terrain de jeu connu des alpinistes. Haute de 300 mètres, la paroi rocheuse du **Wadi Ghul** est parmi les spots les plus réputés. Réservé aux pratiquants chevronnés, le **Jabal Misht** est l'un des meilleurs sites de la péninsule arabique. Sur 6 km, sa falaise haute de 850 mètres offre en effet plusieurs voies d'accès de différents niveaux de difficulté. Autour de Mascate, plusieurs collines se prêtent également à l'escalade.

Spéléologie

Le massif du Hajar abrite d'immenses réseaux de cavités souterraines, dont Majlis Al Jinn, la 2e plus vaste grotte du monde. Certaines grottes faciles d'accès (grotte de Muqal) peuvent être explorées



dans le cadre d'un itinéraire de canyoning. Toutefois, la plupart des grottes du **Selma Plateau** requièrent une solide formation et un encadrement professionnel. Au pied du Jabal Akhdar, la grotte d'Al Hoota est aménagée pour l'accueil du public. Une visite guidée de 40 minutes permet d'admirer les stalactites, stalagmites et cristaux karstiques qui tapissent les parois de la cavité.



A NE PAS MANQUER

A 2 heures de route de Mascate, le **Wadi Shab** (marche, baignade) et son voisin, le **Wadi Tiwi** (4x4 et découverte des villages), offrent un splendide aperçu de la beauté sauvage du pays.

Blotti au pied des montagnes au fond du **Wadi Bani Awf**, le village de Sayq est parmi les plus scéniques du pays. De là, une route en lacets permet de gravir la montagne vers le versant Sud du Hajar et le village de **Misfat al Abriyeen**.

Plateau de Sayq : à 2000 m d'altitude, son chapelet de villages et ses cultures en terrasses offrent aux marcheurs un cadre rafraîchissant en toute saison.

Face au pic du Jabal Shams (3 075 m), le **Wadi an Nakhar** fait figure de « Grand Canyon » omanais. Le lieu-dit « The Plateau » est un excellent site de randonnée et de camping sauvage.

Wadi Bani Khalid : pour ses piscines naturelles à l'eau naturellement chaude et son sentier de randonnée qui permet de rejoindre le Wadi Tiwi en 3 jours.

Wadi Darbat (région du Dhofar) : pour sa végétation luxuriante pendant et après les pluies de la mousson (juillet-septembre).



ACTIVITÉS MER

Plongée bouteille et snorkeling

L'abondance de poissons et ses fonds préservés font d'Oman une destination appréciée des plongeurs. A commencer par [Mascate](#), la capitale, où sa vingtaine de sites de plongée permet de varier les plaisirs le temps d'une semaine. La baie de Bandar Al Khayran est également parfaite pour le snorkeling. A proximité, la Réserve naturelle des [îles Dimaniyat](#) offre une diversité unique de coraux durs et promet des rencontres inattendues : raies mantas (en été), requins citron, requins pointes noires, baleines (février-septembre). Les sites de la région de [Musandam](#) se caractérisent par d'importantes formations rocheuses tapissées de coraux mous et de superbes tables d'acropora. Encore peu explorés, les fonds sous-marins du [Dhofar](#) sont tout aussi exceptionnels mais praticables uniquement d'octobre à avril en raison de la mousson estivale.



©Euro Divers

Sorties en mer

Pour quelques heures ou un bivouac d'une nuit sur une plage déserte, les sorties en bateau [au départ de Mascate](#) sont à ne surtout pas manquer. Au programme des excursions proposées par les agences locales : [observation des dauphins](#) -presque toujours au rendez-vous !-, découverte de Mascate par la mer (Muttrah, le Vieux Mascate et le palais du sultan, les villages de pêcheurs des environs), snorkeling dans la baie de [Bandar Al Khayran](#) ou dîner-croisière. Le choix des embarcations est varié : bateau traditionnel en bois (dhow), catamaran, yacht avec cabines ou bateau rapide. La région de Musandam où la montagne tombe à pic dans la mer ne se



dévoile jamais aussi bien que par bateau. C'est pourquoi, les sorties en mer à la découverte de ses villages isolés au pied d'imposantes falaises sont également incontournables.

Kayak de mer

Avec leur succession de criques et de plages accessibles uniquement par la

mer, les [fjords du Musandam](#) campent un décor de rêve pour des circuits en kayak de mer. Chaque hiver, plusieurs voyageurs français y proposent des itinéraires combinant kayak de mer et randonnées. Au programme : bivouacs sur des plages sauvages, baignades, et rencontres avec les tortues vertes et les dauphins. Les baies situées au sud de Mascate sont également propices à la découverte en kayak de mer, notamment depuis les hôtels.



©Oman Nature

Kitesurf

De mai à septembre, l'île de Masirah offre des statistiques de vent impressionnantes et une profusion de spots adaptés à tous les niveaux. Ce qui fait de cette île située à 5 heures de route de Mascate, une destination kitesurf de tout premier plan. Sur place, un centre de kitesurf affilié à la VDWS Water Sport Association assure des formations et loue du matériel aux pratiquants expérimentés. Cette même école dispose également d'une antenne ouverte toute l'année sur la plage de Sawadi, à une heure au nord de Mascate.



© B.Dubosq

Pêche

Les eaux omanaises sont extrêmement poissonneuses. A proximité des côtes, on y trouve tous les grands prédateurs et poissons de sport, et au large, les grands pélagiques. Généralement calme, la mer d'Oman permet de pratiquer différentes méthodes de pêche (au lancer de leurres,

à la mouche, petite et grande traîne...). Au Musandam et au large de Mascate, la pêche se pratique toute l'année, certaines saisons étant plus propices au thon jaune (jan./avr. et oct./nov.) et à la carangue ignobilis (sept./nov. et avr./juil.). Dans le Dhofar, la pêche est possible en dehors de la mousson estivale. Plusieurs voyageurs spécialistes de la pêche programment des voyages à Oman.



© B.Dubosq



Voile et plaisance

Oman Sail, la structure voile du Sultanat d'Oman, gère trois écoles de voile : deux à Mascate (Marina Bandar Rowdha et complexe The Wave) et une à Mussanah où la présence d'un hôtel permet de réaliser des séjours de formation à la voile. Tous les centres proposent plusieurs formules de cours et louent également du matériel. Certains hôtels 4 et 5 étoiles du bord de mer permettent aussi la pratique d'activités nautiques.

Plusieurs prestataires proposent des croisières en voilier et en catamaran avec skipper au départ de Mascate et de ses environs. Entre la marina de Mussanah au nord (à 85 km de Mascate) et celle de Jebel Sifah au sud (45 km de Mascate), le littoral offre en effet un magnifique espace de navigation : les îlots de Sawadi, la réserve naturelle des îles Dimaniyat, ainsi que les baies abritées de Bandar Al Khayran. Entre les deux, la nouvelle marina Almouj du complexe The Wave est une halte idéale pour partir à la découverte de Mascate.

A NE PAS MANQUER

A proximité de Mascate, la baie de Bandar Al Khayran, un haut lieu de la plongée, du snorkeling et de la plaisance.

Les plages de la réserve naturelle de Ras Al Jinz où les visiteurs du monde entier viennent observer les tortues vertes venues pondre leurs œufs.

Khawr ash Sham (Musandam) : De criques en villages, ce spectaculaire fjord réserve 4 jours de kayak de mer dans une eau transparente, au pied de hautes falaises et aux côtés des tortues et des raies.

Les plages sauvages de la mer d'Arabie qui sont parfaites pour du camping sauvage. L'occasion de relier Mascate à Salalah en voiture par la très contemplative route du bord de mer qui permet également d'observer de nombreuses espèces d'oiseaux migrateurs.

ACTIVITÉS DÉSERT

Aventure en 4x4 et campements

Bienvenue dans le royaume du silence ! A 3 heures de route de Mascate, les sables du **désert d'Ash Sharqiyah Sands** accueillent les voyageurs pour une journée ou plus, dans le confort de campements (une dizaine) ou la simplicité d'une nuit à la belle étoile. Parcouru sur toute sa longueur (180 km) par de véritables « pistes » de sable accessibles en 4x4, Ash Sharqiyah Sands offre également une inoubliable traversée de sa mer de dunes jusqu'à la mer d'Arabie. A l'extrême sud du pays, l'immense **Rub'al-Khali** est vierge de toute installation touristique et demeure peu exploré. Des excursions y sont organisées depuis Salalah et certains voyageurs l'intègrent dans leurs circuits de randonnée.



Balade à dos de dromadaire

Les Bédouins du désert omanais perpétuent la tradition de l'élevage de dromadaires. Chaque hiver, d'importantes **courses** sont organisées dans les villages qui bordent le désert d'Ash Sharqiyah Sands. Tous les campements proposent des balades à dos de dromadaire.

Autres activités

Les campements d'Ash Sharqiyah Sands proposent des activités telles que l'ascension des dunes à pied et en quad, ou encore, du ski sur sable et du « **dune bashing** », une activité qui consiste à gravir et à dévaler les dunes en 4x4 à toute vitesse.



GOLF

Mascate possède 3 parcours de golf 18 trous.

Almouj Golf : dessiné par Greg Norman, son tracé exigeant épouse le contour des dunes qui bordent la mer d'Oman. www.almoujgolf.com.

Ghala Valley Golf Course : initialement créé sur un terrain de sable, il offre aux joueurs le cadre unique d'un wadi. www.ghalavalley.com.

Muscat Hills Golf & Country Club : avec les montagnes du Hajar en toile de fond, ce parcours offre un terrain escarpé traversé par plusieurs wadis. www.muscathillsgolf.com





INFORMATIONS PRATIQUES

www.omantourisme.com

Décalage horaire : + 3 h en hiver, + 2 en été.

Climat : méditerranéen chaud au nord et à l'est (très chaud en été !), tropical avec queue de mousson de juin à septembre dans la région du Dhofar. Octobre-avril est la meilleure saison pour pratiquer des activités sportives d'extérieur.

Formalités : visa obligatoire (s'obtient à l'arrivée pour les ressortissants des pays de l'Union européenne) et passeport valide au minimum six mois après la date de sortie d'Oman. Avant le départ, le visa peut aussi être délivré par le service consulaire de l'Ambassade d'Oman à Paris. Tél. : 01 44 29 67 78 (9h30-12h30).

Superficie & population : 309 500 km² ; 3 855 206 habitants.

Langue parlée : l'arabe. Anglais largement répandu.

Compagnies aériennes : depuis Paris, Mascate est notamment desservie par Oman Air (7h15 en vol direct ; www.omanair.com), Emirates (www.emirates.com), Etihad Airways (www.etihadairways.com), Gulf Air (www.gulfair.fr), Qatar Airways (www.qatarairways.com), Swiss International Airlines (www.swiss.com), Turkish Airlines (www.turkishairlines.com).

Se renseigner : auprès de l'Office de Tourisme du Sultanat d'Oman en France. Tél. : 01 47 20 56 06. Email : info@omantourisme.com.

www.omantourisme.com





**OFFICE DE TOURISME
DU SULTANAT D'OMAN**

Ambassade du Sultanat d'Oman
90, rue de Courcelles, 75008 Paris

Tél. : 01 47 20 56 06

info@omantourisme.com

www.omantourisme.com