

AVANT DE PARTIR

FORMALITES

Passeport :

Passeport valable au moins 6 mois après la date de retour pour les citoyens français (pour les autres nationalités se renseigner auprès du consulat ou de l'ambassade).

Visa :

Le visa d'entrée est obligatoire, et s'obtient sur place à votre arrivé. (environ 38 € en espèces)

Ambassade d'Oman

50 Av. d'Iéna, 75116 Paris, lundi/vendredi 10h00/12h00, tél 01 47 23 01 63

Permis de conduire : Permis de conduire Français, Le permis international n'est pas indispensable

Vaccinations / précautions sanitaires : Aucune vaccination n'existe

Nous vous recommandons, pour tous nos voyages, de vous faire vacciner contre le tétanos et la typhoïde.

Centre Médical de l'Institut Pasteur - 211 rue de Vaugirard, 75015 Paris - Tél 01 40 61 38 00

<http://www.pasteur.fr/sante/>

LIAISONS AÉRIENNES

Tous nos programmes peuvent être achetés avec ou sans les vols. Sur simple demande, nous pouvons bien entendu réserver vos vols internationaux ou intérieurs au départ de Paris ou de province. Néanmoins, si vous souhaitez réserver par vos propres moyens, nous conseillons les compagnies aériennes suivantes : Oman air (vol direct), Gulf air, Ethiad ou encore emirates

Les escales sont généralement courtes mais permettent tout de même de changer d'appareil de manière confortable. Vos bagages seront enregistrés au départ de France jusqu'à Muscat, vous n'aurez pas à vous en soucier lors de votre escale. Nous pouvons vous proposer des départs de certaines villes de province, sous réserve de disponibilité au moment de la réservation. N'hésitez pas à nous interroger à ce sujet.

PRECAUTIONS

Simple précautions

Afin d'éviter les risques d'intrusions de scorpions et de vipères dans vos effets personnels, nous vous recommandons de dérouler votre sac de couchage au moment du coucher et d'installer votre tente à distance convenable des cailloux et buissons. Ces animaux sont généralement fuyants et il est rare de les rencontrer en particulier pendant la période d'hibernation.

Le soleil : précautions indispensables

Dans le désert, il faut particulièrement se protéger du soleil. Les rayons ultra-violetts arrivent sur terre un peu plus verticalement que sous nos latitudes, sous un ciel généralement sans couverture nuageuse et, en tout état décause, la réverbération est très forte, même si la température est modérée. Donc, la peau brûle facilement. Pour vos enfants et pour vous-mêmes, prévoyez toujours des pantalons longs et

des chemises à manches bien longues, qui couvrent les mains, pour les trajets à chameau ou en mule, et les marches, même s'il fait chaud. Il sera temps de retrouver le short et le tee-shirt au bivouac, dans l'après-midi. N'oubliez pas non plus le chapeau à large bord, pour bien couvrir la totalité du visage et les lunettes solaires. Durant l'enfance en effet, le cristallin est très transparent et la cornée peut rapidement subir de vraies brûlures. Enfin, prenez quand même de la crème solaire hydratante spéciale Enfants, indice de protection maximale, ainsi qu'un stick à lèvres. Appliquez de la Biafine, si malgré toutes ces précautions, la peau est agressée par le soleil. Glissez également dans vos bagages des mini-doses de sérum physiologique (pharmacies et grandes surfaces) pour dégager éventuellement les poussières et le sable des yeux et pour hydrater le nez, au moins les 2-3 premiers jours. A mettre deux ou trois fois par jour, en faisant couler gentiment quelques gouttes dans chaque narine !

VOTRE VALISE

LISTE D'ÉQUIPEMENT

Nous vous demandons de limiter le poids de vos bagages personnels à 12 kg pour faciliter vos déplacements sur le terrain, que ce soit pour le chargement des véhicules ou des chameaux pour les voyages en méharée.

Pour la nuit :

Pour les nuits en tente (voir descriptif sous rubrique « Hébergement »), un sac de couchage chaud, c'est à dire pouvant convenir pour des températures nocturnes situées entre 5 et 10° entre décembre et février, et de 12 à 18° en octobre-novembre et mars-avril (cf. les informations sur le climat).

N.B. : Un duvet peut être loué à la Haute Route (33 Bd. Henri IV, 75004 Paris, tél 01 42 72 38 43).

Vêtements :

- 2-3 pantalons légers
- une veste coupe-vent et un pull très chaud pour l'hiver, ainsi qu'un anorak (une doudoune n'est pas indispensable mais sera très appréciée de décembre à février)
- un chapeau ou un chèche
- quelques paires de chaussettes
- 1 ou 2 pulls/sweat shirts selon saison – des chemises manches longues plutôt que des T-shirt
- un maillot de bain

Chaussures :

- pour le soir, une paire de sandales
- Pour les circuits en randonnée une paire de chaussures de marche type chaussures de trekking légères ou bien « baskets ou jogging » avec une bonne tenue du pied, mais avant tout une paire de chaussures confortables et faites à vos pieds

Bagages et accessoires :

- un grand sac souple, plus pratique à ranger dans le coffre d'une 4X4 qu'une valise rigide
- un petit sac à dos pour le portage des affaires de la journée : gourde, appareil photos...
- une gourde d'un litre (isotherme appréciée)
- une lampe de poche (frontale si possible) avec piles et ampoule de rechange
- un couteau (type opinel), à mettre dans votre grand sac allant en soute dans l'avion
- une paire de lunettes de soleil et une paire de jumelles.

Pour les photographes :

Un sac étanche pour protéger votre matériel du sable est recommandé (les sacs plastiques pour la congélation des aliments sont une excellente protection).

Toilette et Pharmacie :

Il y a une trousse de secours d'urgence avec l'accompagnateur. Néanmoins, gardez, dans votre sac à main, vos médicaments habituels et ceux indispensables à ce type de voyage :

- collyre neutre ou mini-doses de sérum physiologique
- aspirine/doliprane
- antibiotique à large spectre, type Amoxicilline
- anti-diarrhéique type Tiorfan ou Diarsed + pansement intestinal Bedelix ou Smecta
- anti-moustique pour les circuits d'octobre/novembre et de mars/avril (5/5 Tropic, par exemple)
- rouleau d'Elastoplast + compresses de Tricostérol (pour les ampoules) ou «double peau»
- pastilles de Micropur, Aquatabs ou Hydroclonazone, pour la purification de l'eau si vous ne disposez pas d'eau en bouteilles capsulées.

Pour votre trousse de toilette, munissez-vous d'un nécessaire personnel comprenant :

- crème solaire hydratante et stick à lèvres
- papier hygiénique et allumettes/briquet pour sa destruction (dans la nature)
- nécessaire de toilette : prenez des produits biodégradables de préférence
- huile d'amandes douces (sècheresse du nez et de la peau)
- une serviette de toilette : il en existe qui sèche rapidement

DEROULEMENT DE VOTRE VOYAGE

ENCADREMENT

Pour les voyages guidés :

Un guide anglophone ou francophone. Il connaît le milieu et les hommes et sait faire partager à tous sa passion pour son pays. Il est là pour assurer l'animation des journées et pour veiller à la bonne réalisation des prestations prévues au programme dans les meilleures conditions d'assistance et de sécurité possibles des participants. Des chauffeurs. Par leur personnalité, leur sens des contacts humains et leur expérience, ils font découvrir aux participants la réalité et la richesse de leur culture.

Chauffeurs ou guides omanais, chameliers :

Par leur personnalité et leur sens des contacts humains, ils font découvrir aux participants la réalité et la richesse de leur culture. Ce sont tous, bien sûr, des hommes qui ont une longue pratique de ce travail. Ils ne parleront pas forcément français ou anglais, mais sauront être à votre écoute.

Pour les voyages avec location de véhicule sans chauffeur :

Vous devez vous munir du Permis de conduire. Un carnet de route vous sera remis à votre arrivée, vous y trouverez toutes les explications et informations importantes pour vous repérer tout au long de votre séjour. Vous y trouverez également une carte un téléphone et un adaptateur.

Véhicule :

Pour les autos tours vous conduirez un véhicule de type Toyota land cruiser, essence et climatisé. Un véhicule tout à fait adapté aux pistes.

Etat des routes :

Les routes sont excellentes et les pistes sont en très bon état. Les indications de direction sont précises, écrites à la fois en arabe et en caractères latins.

LOGISTIQUE D'ASSISTANCE

Méharée :

A Oman il y a un chameau pour 2 participants. La selle utilisée est une selle bédouine de type mixte : elle permet la monte et le portage des sacs. Votre guide vous familiarisera avec les rudiments de la monte et de la conduite. Les chameliers vont généralement uniquement à pied. Une méharée ne consiste pas à monter l'animal du début de la journée jusqu'à la fin, mais au contraire à alterner randonnée à pied et la monté. L'allure générale de la caravane est celle d'un homme qui marche à pied. Le prétendu mal de mer n'est qu'un mythe inventé par les romanciers du début de ce siècle par référence à l'idée de «vaisseau du désert»... Inutile donc d'amener de la Nautamine ! Par contre une culotte de cycliste peut s'avérer utile.

Randonnée chamelière :

Les chameaux sont uniquement là pour porter les bagages et vous, vous marchez... Souvent, lors d'une randonnée, la caravane emprunte une piste différente de votre itinéraire de la journée et vous ne les retrouvez qu'à l'étape de midi ou au bivouac du soir. Lors des balades, chacun porte dans un petit sac à dos, uniquement les affaires de la journée et de toute manière si un « coup de pompe » se faisait sentir, un chameau peut être utilisé par ceux qui souhaitent se reposer... Aucun problème donc. Et un véhicule transportant la logistique, vous pouvez toujours le prendre pour passer une journée tranquille. Pour vous faire oublier les "petites crampes aux mollets" des 2-3 premiers jours, un conseil : allez faire des balades en forêt ou en campagne les 2 week-ends précédant votre départ et vous éviterez ainsi les inconvénients de la "remise en route" inéluctable après quelques mois de vie sédentaire.

Véhicule :

Les déplacements sur le terrain se font en véhicules tous terrains, par les pistes du désert mais dans des conditions de sécurité optimales. L'isolement peut toutefois être la cause de petits problèmes techniques et/ou de retards.

HÉBERGEMENT & REPAS

Hôtels:

Le sultanat offre un large choix d'hôtel, surtout sur la capitale. Il y a donc plusieurs possibilités de vous loger qui dépendront de vos envies ainsi que de vos moyens, du rest house au 5* luxe.

La restauration dans les hôtels est souvent de qualité et vous trouverez de l'alcool dans la plupart des établissements. Le sultanat est un pays très cosmopolite : l'essentiel du personnel des hôtels est d'origine étrangère. Pensez à votre maillot de bain pour les plongeurs dans les piscines ou dans la mer.

Bivouacs :

Vous dormez à la belle étoile ; c'est le luxe du désert. En hiver un bon sac de couchage est indispensable. Il peut y avoir un peu d'humidité apportée par la rosée au matin surtout en décembre et janvier. Un sur sac est une bonne protection ou une couverture légère.

Faire sa toilette :

En dehors des commodités de l'hôtel, faire sa toilette dans les déserts nécessite d'adopter une attitude adéquate. La calinette pour bébé peut être utile certains soirs sans eau. D'autres bivouacs se passent à proximité de puits ou de source. Cette eau doit rester pure car les nomades la boivent... et vous la

buvez. Votre guide la puisera pour vous et vous la transférerez dans votre gourde. Il sera aussi indispensable de s'éloigner du point d'eau pour se laver.

Les repas :

Ils seront variés et équilibrés autant que possible. C'est votre guide qui s'occupera de composer les repas en bivouac. Repas d'une journée type de bivouac :

- Petit-déjeuner : pain, confiture, lait, thé, café, chocolat.
- Déjeuner : salades variées, conserves, fromage, dessert, thé, café.
- Dîner : soupe, plat chaud, dessert, thé, café.

VOTRE QUOTIDIEN

Comportement :

Oman est un pays essentiellement musulman et impose, à ce titre, le respect de quelques règles particulières de savoir-vivre :

- En général, on se déchaussera avant d'entrer dans une pièce. Cela sera systématique si l'on voit des chaussures déposées près de la porte
- Les femmes en particulier éviteront les tenues provocantes
- Ne photographiez jamais une personne sans lui avoir demandé son autorisation
- Pendant le Ramadan, on évitera de boire, de manger et de fumer en public pendant la journée
- Ne photographiez pas les campements ou les villages sans autorisation de leurs habitants ou celle de votre guide

Rythme des journées des tours guidés :

Lever avec le soleil et coucher tôt, vous allez retrouver un rythme de vie très naturel. Durant la saison chaude « octobre, mars et avril », la sieste s'impose à midi. Le programme de chaque journée sera rythmé de la même façon, mais aucune monotonie dans ce rituel saharien : quatre à cinq heures de déplacement à pied, à chameaux ou en véhicule, bien réparties dans la journée. Une pause dans la matinée et une autre plus longue pour le déjeuner. Dans la mesure du possible, l'arrivée au bivouac se fait toujours avant 17h00 pour pouvoir disposer de moments de liberté et profiter des belles lumières de fin de journée. Sur certains itinéraires la halte de midi est aussi le bivouac du soir. Dans ce cas l'étape du matin peut être un peu plus longue. Les étapes sont limitées à des temps raisonnables et l'aspect sportif n'est jamais marqué pour que chacun puisse s'intégrer parfaitement à leur configuration. Nos voyages sont conçus pour toute personne en bonne santé et le sport n'est jamais un alibi. Attention ! En fonction de nombreux critères (temps, saison, niveau général du groupe...), l'itinéraire peut être modifié par le guide afin d'effectuer le séjour dans les meilleures conditions possibles

Tâches quotidiennes :

Déserts a mis en place une équipe et des moyens pour que votre périple se déroule dans les meilleures conditions, sans participation de votre part. Toutefois, vos encadrants apprécieront certainement votre collaboration si vous souhaitez apporter votre aide à l'organisation et la mise en place des bivouacs (montage et démontage du matériel, bâtage et débâtage des dromadaires pour les voyages en méharée, ramassage du bois pour le feu, préparation des repas). Mais ceci n'est nullement une obligation, chacun vivra son voyage comme il l'entend. En revanche, vous montez vous-même les tentes si vous en souhaitez une. Nous vous conseillons vivement de dormir à la belle étoile. L'équilibre écologique des régions que vous allez traverser est très précaire. La permanence des flux touristiques, le perturbe d'autant plus rapidement. Dans l'intérêt de tous, chaque participant est responsable de la propreté et de l'état des lieux qu'il traverse et où il campe. La lutte contre la pollution doit être l'affaire

de chacun. Même si vous constatez que certains sites sont déjà pollués, vous devez ramasser tous vos papiers, mouchoirs en papier, boîtes, etc...

BON A SAVOIR

Monnaie :

1 rial omanais RO = environ 2.4 €. Les taux de change sont identiques partout et il n'y a pas de « marché noir ». L'euro et le Dollars sont acceptés dans les établissements bancaires. Toutes les cartes bancaires sont acceptées dans la plupart des hôtels, magasins et restaurants. Pour le circuit les besoins sont minimes, nous vous recommandons de ne pas changer plus de 70 €.

Heures :

+ 2 heures avec la France en été ou + 3 heures avec la France en hiver.

Langue :

Arabe. La majorité de la population parle l'anglais, le français très rarement.

Climat :

De novembre à mars, les températures sont idéales. Autour de 25°C à 30 °C pendant la journée et de 17°C à 24 °C pendant la nuit. En octobre et en avril, il fait plus chaud la journée, mais les nuits apportent encore un peu de fraîcheur. En été, les températures sont plus élevées mais la mousson apporte des pluies et une relative fraîcheur, de plus tous les hôtels ainsi que les véhicules sont climatisés et vous aurez le choix de vous rafraîchir dans l'océan, les sources d'eau ou les piscines.

L'amplitude des températures est une autre caractéristique de ce climat et si les nuits sont parfois fraîches, l'arrivée du soleil dans le petit matin apporte aussitôt une remontée rapide des températures. La température de l'eau de mer varie de 24 à 30 °C de décembre à juin.

Moyenne des températures (minimum/maximum)

Ces chiffres sont des moyennes, les maxima absolus sont plus importants.

Mois	Mascate	Wahibas
Janvier	19/25	17/21
Février	19/25	24/26
Mars	22/29	25/29
Avril	25/32	25/31
Mai	30/37	28/36
Juin	31/38	29/34
Juillet	30/36	30/31
Août	29/33	30/30
Septembre	28/34	29/30
Octobre	27/34	27/31
Novembre	23/30	24/28
Décembre	26/20	26/23

Et pour plus d'informations concernant les températures au jour le jour des différents pays et régions, nous vous invitons à consulter la Météo des Voyages « Meteo Consult » www.meteoconsult.fr

Pourboires :

Il est de tradition de constituer une petite cagnotte (environ 20 € par personne) pour remercier les équipes locales qui vous encadrent pendant le séjour : Libre à vous d'y participer ou non ! Et souvenez-vous qu'un pourboire est toujours une marque de satisfaction.

Cadeaux :

Ne négocié pas de photos contre un bonbon ou un stylo ! L'habitude de quémander, prise chez de très jeunes enfants, provoque déjà de nombreuses plaintes au retour des circuits. N'encouragez pas cette pratique ! Si vous avez apporté des vêtements, cahiers, stylos ou médicaments, distribuez-les dans les écoles ou dans les dispensaires par l'intermédiaire de votre guide accompagnateur.

Protection des sites :

L'équilibre écologique des régions que vous allez traverser est très fragile. Le passage de touristes, même en groupes restreints, le perturbe obligatoirement. Chacun est responsable de la propreté et de l'état des lieux qu'il traverse et des endroits où il campe. La lutte contre la pollution doit être l'affaire de tous. Même si vous constatez que certains sites sont déjà pollués, vous devez ramasser tous vos papiers, mouchoirs en papier, boîtes, etc...

De façon générale nous vous demandons de respecter des règles simples :

- Utiliser l'eau avec parcimonie.
- Ne jamais souiller l'eau des puits et des sources.
- Une poubelle de bivouac sera installée chaque soir. Vous pourrez y jeter tous les déchets dégradables. Ils seront brûlés. Les autres déchets devront être ramenés à votre point de départ.
- Ramener en France les déchets toxiques (piles, aérosols, batteries, tubes de crème...).
- Gérer votre poubelle personnelle en conservant dans un sac plastique : lingettes, papier, mégots, que nous ferons sécher et brûler.

Achats :

Oman à une longue tradition artisanale et mes métiers couvrent la teinture à l'indigo, le travail de l'argent, la poterie, le tissage et les textiles, la fabrication de parfums, le travail du cuivre.... Vous pourrez ramener de beaux objets en bois, de l'encens....