

GUIDE DU PARTICIPANT



Contact Amérique
Voyage



Fondation
québécoise
du cancer
Du soutien au quotidien

Bravo!

Vous faites maintenant partie du Défi Trésors d'Oman! Ce guide vous permettra d'en connaître un peu plus sur le déroulement de votre voyage, en plus de vous transmettre toutes les informations nécessaires à votre préparation!

Pour toutes questions :

Stéfany Larose
514 527-2194, poste 252
slarose@fqc.qc.ca

APERÇU

Présentation et points forts du voyage p.3

Itinéraire p.4

Inclusions et dépenses personnelles p.7

Informations pratiques p.8

Questions courantes p.10

Conseils de santé et prévention p.12

Contact et liens utiles p.14

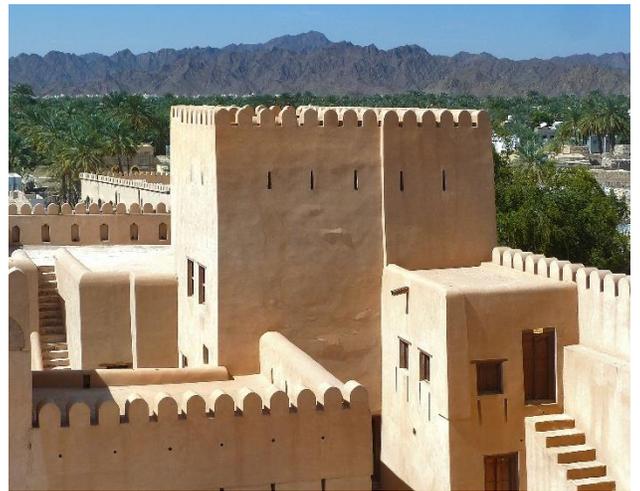


1. PRÉSENTATION

Situé au sud-est de la péninsule arabique, bordé par 1 700 km de côtes sur l'océan Indien, par l'immense désert du Rub' al-Khālī à l'est, et sa chaîne de montagnes au nord, le Sultanat d'Oman nous ouvre les portes d'un Moyen-Orient différent, rempli de villages et palmeraies luxuriantes. Douceur de vivre, hospitalité du peuple omanais, tolérance liée à une histoire ancestrale de commerce maritime avec l'Asie et l'Afrique et variété des paysages font d'Oman une destination de prédilection.

2. POINTS FORTS DU VOYAGE

- La randonnée du djebel Shams, « La montagne du soleil », qui vous offre une vue panoramique à couper le souffle;
- Les eaux turquoise et limpides des Wadis;
- L'immersion dans le désert dunaire de Wahiba;
- Les villages ruraux et les visites variées, qui vous font vivre un Oman authentique et préservé.



3. ITINÉRAIRE

Jour 1 : MONTRÉAL – MASCATE

Rendez-vous des participant.e.s à l'aéroport Montréal-Trudeau et décollage à destination de l'aéroport de Mascate, capitale d'Oman. Vol avec escales.

- Repas et nuit dans l'avion.

Jour 2 : MASCATE

Arrivée à Mascate, accueil et transfert vers l'hôtel. **Nichée dans un cadre magnifique entre mer et montagnes, la capitale du Sultanat séduit par sa douceur de vivre** et affiche fièrement un mélange réussi entre traditions et modernité. Baignée par la mer d'Arabie, Mascate est l'une des plus petites capitales du monde.

- Repas dans l'avion, souper inclus.
- Hébergement : hôtel

Jour 3 : MASCATE – BILAD SEET – PALMERAIE DE MISFAT

Après le déjeuner, départ vers **la grande Mosquée du Sultan Qaboos**, magnifique édifice religieux de Mascate situé dans un bâtiment historique. Un exploit impressionnant de l'architecture islamique contemporaine et l'une des plus grandes mosquées du golfe. Nous prendrons ensuite la route plein ouest vers la région de Nakhla dont nous admirerons la palmeraie. Après le pique-nique, nous **remontrons vers le village traditionnel de Bilad Sayt**, entouré de ses jardins et palmeraies, contrastant avec les falaises brunes du djebel. Après une belle randonnée dans le village, continuation vers la palmeraie de Misfat Al Abreyeen et nuit en maison traditionnelle.

- Hébergement : maison traditionnelle
- Déjeuner, dîner et souper inclus
- Durée approximative : 2 h de marche
- Dénivelé + : 350 m | Dénivelé - : 350 m

Jour 4 : MISFAT – DJEBEL SHAMS (MONTAGNE DU SOLEIL) – GRAND CANYON

Après le déjeuner, **découverte du village de Misfat Al Abreyeen, considéré comme le plus beau village d'Oman**. Vieux de plus de 500 ans, il est situé à flanc de montagne, à environ

1 000 m d'altitude. Randonnée le long de sa palmeraie et de ses falajs, sous un couvert de verdure. Les falajs sont des réseaux d'adduction d'eau souterrains utilisés pour l'irrigation des cultures. C'est un système très ancien qui date de 4 500 ans et qui est classé au patrimoine mondial de l'UNESCO. **Balade dans les petites ruelles du village de Misfat pour apprécier ses vieilles maisons traditionnelles.** Nous prendrons ensuite la route pour atteindre le plateau du djebel Shams à environ 2 000 m d'altitude. Au départ du village d'Al Khitaym, **nous cheminerons sur un sentier en balcon, au-dessus du grand canyon d'Oman. Vue panoramique et au bout du chemin, la surprise d'un village troglodyte, mémoire d'un autre temps. Installation au campement et nuit sous la tente.**

- Hébergement : bivouac
- Déjeuner, dîner et souper inclus
- Durée approximative : 5 h de marche
- Dénivelé + : 250 m | Dénivelé - : 250 m

Jour 5 : VILLAGE D'AL HAMRA – CHÂTEAU DE JABRIN – NIZWA

Une journée de découverte du patrimoine omanais et de la société omanaise. Tôt le matin, nous prendrons la route pour le bourg de Al Hamra et la **visite d'une maison traditionnelle** : Bait al Safah. Puis nous continuerons jusqu'à la petite **ville de Balha, réputée pour sa poterie.** Dîner dans un restaurant local. Le début d'après-midi sera consacré à la **visite du superbe château de Jabrin**, avec ses plafonds peints typiques. Nous continuerons notre route vers Nizwa. Installation à l'hôtel puis visite de cette ancienne ville qui fut la capitale d'Oman aux VI^e et VII^e siècles.

- Hébergement : hôtel
- Déjeuner, dîner et souper inclus
- Durée approximative : 4 h de marche
- Dénivelé + : 150 m | Dénivelé - : 150m

Jour 6 : FORT DE NIZWA – BIDIYAH – DÉSERT DE WAHIBA

Après le déjeuner à l'hôtel, visite du fort de Nizwa, un **grand château fort qui domine toute la ville et qui offre une magnifique vue sur les montagnes environnantes.** Il est entouré d'un marché traditionnel fascinant à explorer, où se fabriquent les Khanjars (dagues) emblèmes du pays. Continuation en 4x4 vers la ville de Bidiyah, aux portes du désert. Une piste nous conduira jusqu'aux grandes dunes ocre, et nous installerons notre camp. **Randonnée au soleil couchant dans les dunes.**

- Hébergement : bivouac

- Déjeuner, dîner et souper inclus
- Durée approximative : 4 h de marche
- Dénivelé + : 0 m | Dénivelé - : 0 m

Jour 7 : DÉSERT DE WAHIBA – WADI BANI KHALED

Déjeuner tôt au campement. Nous commencerons la journée avec **une randonnée dans les dunes pour profiter de la radieuse lumière du matin**, puis nous rejoindrons en 4x4 les contreforts du Hajjar oriental et la vallée de Bani Khaled, un site naturel tout à fait exceptionnel. Notre randonnée nous fera ensuite découvrir Wadi Bani Khaled par un itinéraire entre les blocs rocheux, au fil de l'eau jusqu'à de belles vasques invitant à la baignade. Pique-nique au bord de l'eau avant la douce remontée. Nous continuerons notre route jusqu'au lieu du bivouac où nous passerons la nuit.

- Hébergement : bivouac
- Déjeuner, dîner et souper inclus
- Durée approximative : 3 h de marche
- Dénivelé + : 125 m | Dénivelé - : 125 m

Jour 8 : VILLE DE SUR – WADI TIWI

Ce matin, nous découvrirons la ville de Sur, son souk aux poissons, l'atelier de boutres (ou « dhows »), bateaux traditionnels du Moyen-Orient, puis nous longerons la côte de la mer d'Oman vers le village de Tiwi. Dans l'après-midi nous emprunterons des sentiers et falajs, le long du Wadi Tiwi, dans un cadre idyllique. **Notre randonnée est ponctuée de baignade.** Nous retrouverons ensuite les véhicules 4x4 pour rejoindre notre bivouac dans le village de Fins, en bord de mer.

- Hébergement : bivouac
- Déjeuner, dîner et souper inclus
- Durée approximative : 2 h de marche
- Dénivelé + : 375 m | Dénivelé - : 375 m

Jour 9 : WADI SHAB – MASCATE

Ce matin, nous partirons pour une belle randonnée dans le **Wadi Shab, avec ses canyons aux falaises ocre, aux rochers blancs et aux vasques turquoise et vertes.** Ensuite, retour à Mascate où nous prendrons le temps de découvrir le quartier de Muttrah, dans l'ambiance colorée et conviviale des souks, ou pour une promenade sur la corniche. Transfert à l'aéroport pour le vol de retour en soirée.

- Déjeuner et dîner inclus. Souper dans l'avion.
- Durée approximative : 4 h de marche
- Dénivelé + : 400 m | Dénivelé - : 400 m

Jour 10 : MASCATE – MONTRÉAL

Vol avec escales, puis arrivée à Montréal.

- Repas dans l'avion.

**** Veuillez noter que l'itinéraire peut subir des modifications en fonction des conditions climatiques, de l'état des cols et de la capacité du groupe.**

4. INCLUSIONS ET DÉPENSES PERSONNELLES

Ce qui est compris dans le forfait :

- Vol Montréal – Mascate (Oman) – Montréal en classe économique. Vol avec escales;
- Guide local.e francophone;
- Transport en véhicules tout-terrain (4x4) de type Land Cruiser, avec air climatisé (4 passagers + 1 chauffeur.euse local.e par véhicule);
- Hébergement en hôtel de 2 ou 3* avec salle de bain privée, en occupation double (1 nuitée);
- Bivouac (tente) dans le désert et en montagne : les lieux des bivouacs sont choisis pour leur tranquillité. Spacieuses tentes à dôme pouvant accueillir 2 participant.e.s, avec matelas épais fournis (4 nuitées);
- Chambre en occupation double dans une maison traditionnelle, avec douche et toilettes à partager (1 nuitée);
- Tous les repas, du souper du jour 2 (Mascate) au dîner du jour 9 (Mascate);
- Accompagnateur.rice de Contact Amérique de Montréal, pour la durée complète du séjour;
- Les frais d'entrées dans les sites;
- Matériel de premiers soins et d'urgence.

Ce qui n'est pas inclus dans le forfait :

- Sac de couchage;
- Les assurances voyage (obligatoires);
- Les extras, boissons et toute dépense de nature personnelle;
- Pourboires aux guides et chauffeur.euse.s;
- Coûts de prolongation de voyage (sur demande).

5. INFORMATIONS PRATIQUES

Décalage horaire

Il y a 8 heures de décalage horaire avec le Québec.

Argent

À Oman, la devise nationale est le rial Omanais (OMR). Un rial omanais vaut 3,56 \$ canadiens. Nous vous conseillons de changer votre argent canadien au fur et à mesure de vos besoins. Les bureaux de change, que l'on trouve en centre-ville, dans les hôtels internationaux et à l'intérieur des souks sont les lieux idéaux pour échanger votre argent. Les cartes bancaires sont largement acceptées. Les chèques de voyage sont déconseillés.

Budget

Outre les repas non compris, il est bon de prévoir un peu d'argent de poche pour les visites ponctuelles de sites ou de monuments, ainsi que les achats de circonstance (souvenirs, cadeaux, etc.).

Bagages et sacs de voyage

Durant la randonnée, vous portez seulement votre sac à dos de jour (environ 20 litres) que vous pouvez aussi utiliser comme bagage à main à bord de l'avion. Le reste de vos effets personnels se retrouvera dans votre bagage en soute, qui sera véhiculé d'un hébergement au suivant, à chaque étape du parcours. En cabine, vous avez droit à un seul bagage à main dont le poids n'excède pas 10 kg et dont la somme des trois dimensions ne dépasse pas 115 cm (vérifier les dimensions exactes sur le site de la compagnie aérienne).

Hygiène

Il n'y a pas de douche dans les bivouacs, l'eau est plutôt rare dans le désert! Une baignoire d'eau vous sera proposée le soir, mais prévoyez des petites lingettes si vous souhaitez vous rafraîchir. Il y a des douches dans les hôtels, ainsi que dans les maisons traditionnelles.

Communications

Si vous désirez utiliser votre téléphone portable au cours du voyage, vous devez aviser votre compagnie de télécommunications au préalable, afin de permettre le transfert de réseaux. Pour chaque appel vers le Canada, il faut composer le préfixe international +1 avant le numéro. Le décalage horaire avec Oman est de +8 heures.

Une autre alternative à faibles coûts est de télécharger sur votre téléphone intelligent l'application Airalo qui vous permet d'acheter des données à Oman. Les tarifs varient entre 4,50 US\$ à 40 US\$ pour 1 à 20 Go de données. L'achat vous donne accès à une ESIM que vous pouvez installer sur votre téléphone. Les marches à suivre sont expliquées clairement lors de l'achat sur l'application Airalo.

Documents

Assurez-vous d'avoir en main un passeport en règle, dont la date d'expiration se situe au moins six mois après la date de retour au pays. Assurez-vous également de vous procurer une assurance de voyage et rapatriement couvrant toute la durée du séjour à l'étranger. Prévoir également des photocopies du passeport, des assurances et des prescriptions médicales (s'il y a lieu).

Niveau de difficulté : intermédiaire

- Moyenne de 4 heures de marche par jour sur sentier et hors sentier;
- Moyenne de 275 mètres de dénivelé positif;
- La chaleur peut être un facteur de difficulté.

Collecte de fonds

Chaque participant.e au voyage Défi Trésors d'Oman s'engage à relever un défi caritatif, soit une collecte de fonds d'un minimum de 1 500 \$, au profit de la Fondation québécoise du cancer. Tout est mis en place par la Fondation afin de vous aider dans cette démarche, que ce soit vis-à-vis la plateforme Web de collecte de fonds – personnalisée et facile à utiliser – ou encore par les conseils personnels et constants de la Fondation.

6. QUESTIONS COURANTES

Est-ce qu'il faut être en forme pour participer ?

La condition physique est importante pour faire ce voyage. Nul besoin d'être un.e athlète, mais si vous voulez apprécier votre voyage, il faut bien se préparer. La Fondation offre la possibilité (fortement recommandée) de suivre un programme personnalisé d'entraînement sous la supervision d'un.e kinésologue, dans les mois précédant la randonnée.

Il est nécessaire, au moins 3 à 6 mois avant le départ, de faire une activité physique intense au moins 1 fois par semaine (ex. marche en montagne de 15 à 20 km, raquette). N'hésitez pas aussi, 2 mois avant le départ (voire davantage en fonction du séjour ou de votre niveau), à préférer l'escalier à l'ascenseur, à marcher régulièrement ou à courir quelques fois par semaine sur de plus petites distances.

Est-ce qu'on peut marcher à son rythme ?

Oui, le groupe marchera doucement, car c'est la meilleure façon de réussir ce défi physique.

Est-ce qu'il faut porter ses bagages avec soi pendant la marche ?

Non. Chaque marcheur.euse transporte seulement un sac à dos d'environ 20 litres, contenant l'eau pour la journée, des collations et un vêtement de rechange.

Est-ce que je peux m'inscrire au voyage sans participer à la collecte de fonds ?

Non. Le voyage Défi Trésors d'Oman est de nature caritative et permet aux participant.e.s de réaliser un exploit, tout en démontrant leur soutien aux Québécois.es qui font face au cancer. Ainsi, chaque participant.e s'engage dans une démarche caritative à la hauteur de 1 500 \$, remis aux différents services de la Fondation québécoise du cancer.

Si je ne parviens pas à recueillir 1 500 \$, est-ce que je peux quand même prendre part au voyage ?

Oui, mais vous devrez compléter votre collecte de fonds au plus tard le 31 décembre de l'année de votre voyage. Tout est mis en place pour vous permettre d'atteindre votre défi caritatif. Dans la poursuite de cet objectif, vous serez accompagné.e par notre équipe et aurez à disposition un guide officiel de collecte de fonds.

Est-ce que la Fondation assure le transport de la maison et l'aéroport et inversement au retour ?

Non. Chaque participant.e doit se rendre par ses propres moyens à l'aéroport, où le rendez-vous du groupe aura lieu. Des stationnements sur place (payants) permettent d'y laisser son véhicule.

Est-ce que je peux anticiper ou prolonger mon séjour sur place ?

Oui, c'est possible. Pour ce faire, il suffit de contacter le voyageur au préalable afin de procéder aux ajustements logistiques et financiers nécessaires.

J'ai des allergies alimentaires. Est-ce possible de manger autre chose que les menus de groupe ?

Oui. Afin de respecter les restrictions de santé de tou.te.s les participant.e.s, les allergies alimentaires doivent être communiquées au voyageur dès l'inscription.



7. CONSEILS DE SANTÉ ET PRÉVENTION

Pour marcher confortablement de longues distances, sur des terrains parfois irréguliers, il est indispensable de prévenir les trois maux suivants :

- 1) Les douleurs posturales;
- 2) La déshydratation;
- 3) Les ampoules aux pieds.

Prévenir les douleurs posturales :

- **Chaussures** : choisissez une chaussure adaptée au type de randonnée, robuste sans être trop chaude ou trop lourde. Surtout, n'attendez pas le début du voyage pour étrenner de nouvelles chaussures. Mieux vaut les assouplir, en faisant de multiples sorties quelques mois auparavant.
- **Sac à dos** : choisissez un sac à dos adapté à votre taille, à votre morphologie et pourvu de tous les ajustements nécessaires. La plupart des sacs sont désormais équipés de réglages multiples et de différents compartiments.
- **Bâtons de marche** : ils favorisent l'équilibre, l'alignement postural et la stabilité sur les terrains irréguliers. De plus, ils permettent de ménager les articulations du bas du corps, en répartissant la force musculaire entre les bras et les jambes. Il est recommandé de les ajuster à un angle de 90 degrés au niveau des coudes.

Prévenir la déshydratation

- Se munir d'un sac d'hydratation transportable à l'intérieur du sac de randonnée;
- Boire avant, pendant et après l'activité physique (2,5 L de liquide quotidiennement);
- Modérer la consommation de boissons diurétiques, comme le café ou l'alcool;
- Limiter l'exposition et les brûlures au soleil, grâce à un chapeau à large bord et un écran solaire.

Prévenir les ampoules aux pieds

- Lacer correctement les chaussures, de façon à diminuer les frottements tout en assurant une bonne circulation du sang et un mouvement flexible du pied;
- Enduire les pieds généreusement de crème ou de gel lubrifiant avant la marche, surtout aux endroits susceptibles aux frottements;

- Appliquer un pansement large et épais sur la zone de frottement ou sur celle qui a tendance à faire une ampoule;
- Changer régulièrement de bas pour garder les pieds au sec;
- Porter deux paires de bas, un bas au-dessous mince et moulant (*liner*) et une autre pour absorber la transpiration;
- Être à l'écoute des signaux du corps : douleur, inconfort, élancement. Prendre des pauses! Masser le pied ou le laisser reposer à l'air libre. Des pieds bien soignés contribueront grandement à l'appréciation générale du voyage.



8. RESTONS EN CONTACT

Stéfany Larose

Conseillère principale, activités de financement et campagnes

slarose@fqc.qc.ca

514 527-2194, poste 252

Marie-Claude Bernier

Conseillère en voyages / Département Groupes

mclaude@cavoyage.ca

450 227-7207

Liens utiles

[Site internet Fondation québécoise du cancer](#)

[Site internet Santé Canada, informations sur les voyages et la Covid-19](#)