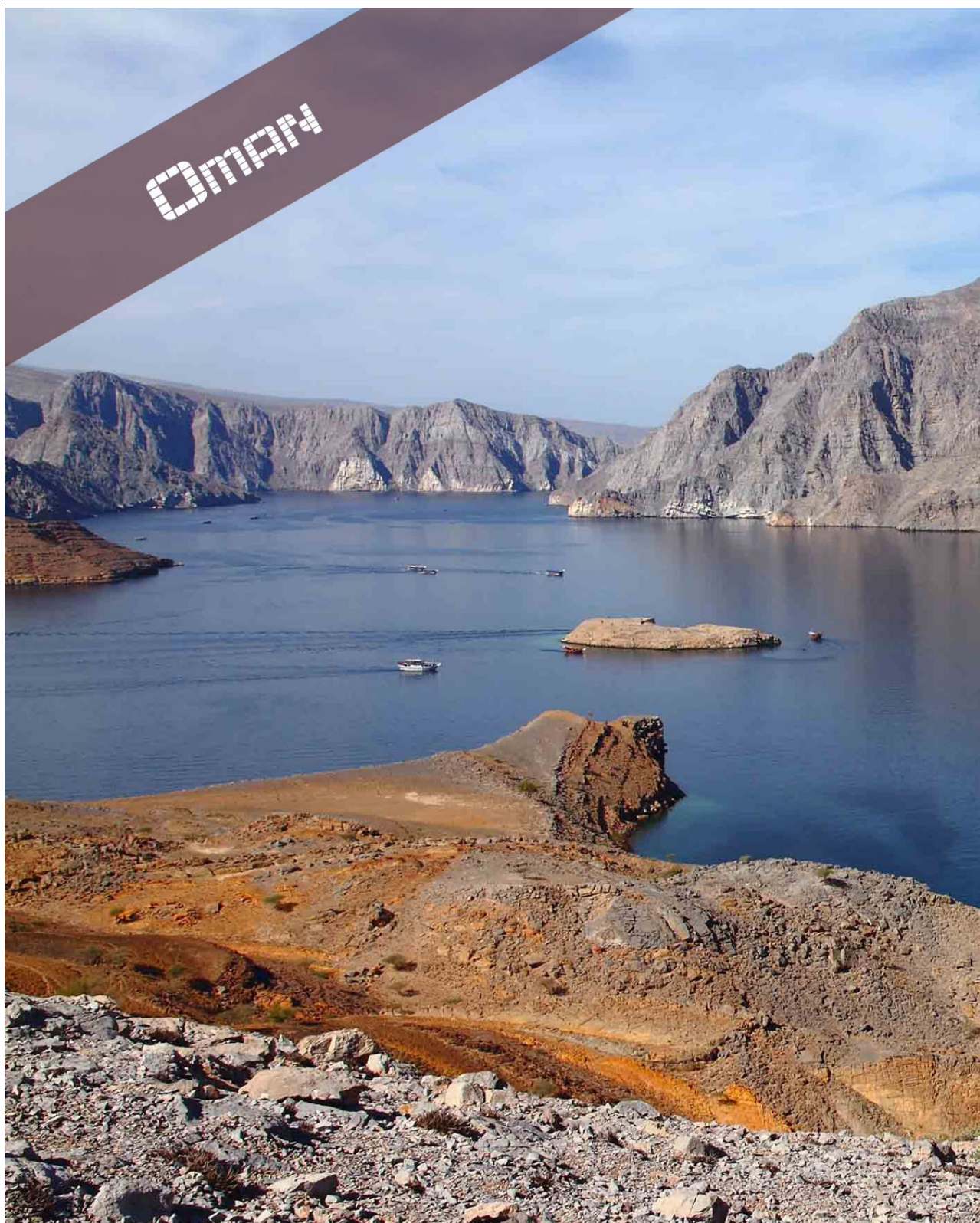
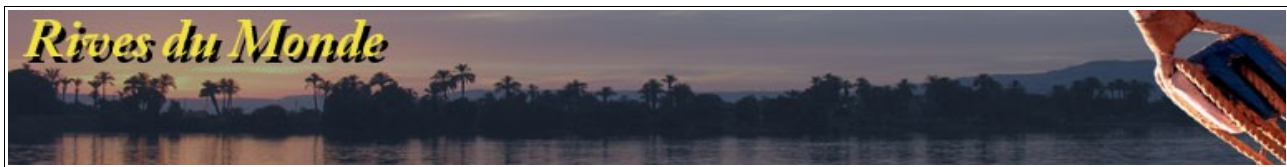


Oman



KAYAK ET MULTI-ACTIVITÉ

DANS LES FJORDS D'ARABIE - 9 JOURS



Oman - Kayak et multi-activité dans les fjords d'Arabie – 9 jours

Jour 1 - Paris - Dubaï - Khasab

Transfert de Dubaï à Khasab en minibus tard dans la nuit. Hébergement en chambres d'hôtes.

Jour 2 - Khasab - Départ dans le Fjord Sham

Après une courte nuit, la matinée est consacrée aux préparatifs du départ et à une courte visite de Khasab. Chargement des embarcations pour 4 jours d'autonomie dans le fjord de Sham. Nous partons du port en fin d'après-midi en kayak pour une à deux heures de navigation.

Nous établissons notre campement au bord de la mer dans une crique bordée d'une plage de sable. Installation du camp et baignade sous les étoiles.

Jour 3 - L'île de Sham

Nous rentrons dans la baie de Sham ; c'est l'endroit le plus favorable pour voir des dauphins à bosse. Puis déjeuner sur la plage de Falarat avant de longer l'île de Sham et de se glisser dans les grottes marines en kayak.

Camp sur la plage et baignade pour découvrir de magnifiques fonds marins.

NB D'HEURES D'ACTIVITES : 4 à 5 heures de navigation

TRANSPORT : kayak

HEBERGEMENT : Bivouac

Jour 4 - Randonnée sur l'isthme

Très beau lever de soleil sur l'île du Télégraphe, où les Anglais à la fin du 19^e siècle ont établi le raccordement de la ligne du télégraphe entre l'Inde et le Royaume Uni.

Nous naviguons jusqu'au fond du fjord et faisons une petite excursion sur la crête de l'isthme pour admirer la baie d'Habbalayan. Un petit sentier (tracé par nos soins) nous conduit à un village abandonné sur la crête. Magnifique vue et possibilité de voir en transparence dans la baie d'Habbalayan.

Puis visite du village de Sibi pour prendre de l'eau et installation du camp sur l'île de Sibi: remarquable coucher de soleil sur la montagne de Sibi à 1000 m de hauteur.

NB D'HEURES D'ACTIVITES : 4 à 5 heures de navigation

TRANSPORT : kayak

HEBERGEMENT : Bivouac

Jour 5 - Traversé de la baie

Le matin, spectacle dans les eaux transparentes des poissons qui longent la pointe de l'île.

Traversée de la baie pour se baigner sur l'île de Sham, puis déjeuner sur une plage de sable fin avant l'arrivée à notre camp discrètement disposé sur une butte sableuse entourée d'élégants acacias : banc et installation en pierre pour le buffet.

NB D'HEURES D'ACTIVITES : 4 à 5 heures de navigation

TRANSPORT : kayak

HEBERGEMENT : Bivouac à Nizifi

Jour 6 - Le sommet de sham

Après quelques heures de navigation, nous laissons nos kayaks pour aller faire l'ascension du sommet culminant de la baie de Sham. C'est une cime unique qui domine une grande partie des baies du Musandam et sa vue sur la baie de Sham est impressionnante. A près de 800 m d'altitude, la fraîcheur, le souffle du vent remontant les parois rocheuses, la végétation un peu plus verte, tous ces petites choses vous feront découvrir une autre facette de cette péninsule mais attention, pour arriver à cela, l'ascension se fait sans sentier. Bivouac au sommet de la montagne pour admirer le couché de soleil sur l'ensemble des baies.

Dénivelé : 800 m

Marche : 4 à 6 heures

TRANSPORT : kayak

HEBERGEMENT : Bivouac

Jour 7 - Retour à Khasab

Baignade et retour à Khasab en kayak en milieu d'après-midi.

NB D'HEURES D'ACTIVITES : 2 à 3 heures de navigation

TRANSPORT : kayak

HEBERGEMENT : en chambre d'hôtes à Khasab

Jour 8 - Khasab - Dubaï et visite de Dubaï

Transfert à Dubaï en minibus et arrivée en début d'après midi. Visite de l'incroyable cité de tous les défis. Nous commençons par respirer les parfums des souks avant la traversée de la « creek » en bateau taxi pour rejoindre le quartier « heritage » et comprendre la formidable aventure de ces bâtisseurs des temps modernes à travers le cœur historique où tout a commencé: .

Nous nous projetons ensuite, dans le futur, aux pieds des gratte-ciel des années 2000. Un parcours qui nous amènera de l'hôtel Burdj al Arab, le symbole de Dubaï, à l'île artificielle Palm Jumeira où trône l'incroyable hôtel Atlantis.

Nous enchaînerons, si nous en avons le temps, par une courte visite à la piste de « Ski Dubaï », station de ski indoor avant de terminer par la découverte de Mall of Dubaï et son aquarium géant.

Le final s'effectuera devant Burj Khalifa, la tour la plus haute du monde.

Repas au restaurant au pied de la tour avant de prendre l'avion dans la nuit.

Jour 9 - Dubaï - Paris

Arrivée à Paris.

Le programme suivant est donné à titre indicatif et peut être modifié en fonction des conditions météorologiques et/ou de l'état de la mer.

Tarifs et dates de départ

Nous consulter : 01 43 54 77 04 ou infos@rives-du-monde.com

Départ	Retour	Durée	Prix TTC
03/03/12	11/03/12	9	Nous consulter
17/03/12	25/03/12	9	Nous consulter
24/03/12	01/04/12	9	Nous consulter
31/03/12	08/04/12	9	Nous consulter
14/04/12	22/04/12	9	Nous consulter
28/04/12	06/05/12	9	Nous consulter

Le prix comprend

- Les déplacements selon le programme.
- La pension complète durant tout le séjour. Sauf le dernier jour à Dubaï.
- Les services d'un accompagnateur français, spécialiste de la destination.
- Le prêt de matériel de camping, kayak et sécurité.

Le prix ne comprend pas

- Le vol aller - retour Paris-Dubai.
- Les frais de visa d'Oman et de sortie des Émirats: environ 50€ €
- Vos frais personnels : toutes les boissons durant les repas au restaurant et à l'hôtel (eau comprise), téléphones, pourboires, etc.
- Le pré-acheminement jusqu'à Paris
- Tous les frais entraînés par un éventuel séjour prolongé indépendant de notre volonté en dehors du programme prévu (hôtellerie, repas et transferts supplémentaires, etc.)
- Les frais d'inscription 15 € par personne
- Les repas à Dubaï
- [Les assurances facultatives](#)

Attention, ces informations vous sont communiquées à titre indicatif pour vous aider à préparer votre voyage. Si une modification de date ou de prix intervenait elle vous serait communiquée lors de votre inscription.

Fiche pratique

Groupe

Groupes de 6 à 12 personnes. 2 personnes par kayak.
Les départs sont garantis à partir de 6 personnes.
En dessous de ce nombre, Muscat Diving se réserve le droit d'annuler le séjour.

Niveau

Facile mais le relief parfois abrupt n'offre pas toujours de baie pour accoster. Nous pouvons faire parfois 3 heures de kayak d'affilée. Le connaissance du kayak n'est pas obligatoire mais savoir nager est indispensable.

ETAPES ET HORAIRES

Le matin, lever entre 6h et 7h. Départ entre 8h et 9h. Halte autour des 11h30 : baignades, L'après-midi, départ vers 15h 00. Arrêt du soir entre 16h30 et 17h30. Soit, environ 2 à 4 heures d'activité par jour. Le terrain est peu accidenté, et la marche est généralement aisée malgré un relief parfois rocheux. Nombreuses petites pauses durant l'activité nautique, pour admirer les fonds marins en transparence, pour pêcher ou simplement regarder quelques dauphins passer près de nos embarcations. Durant la journée de randonnée, une pause est prévue à la sortie du canyon dans un traditionnel village de montagne. Le sentier au retour demande de ne pas avoir le vertige.

Aérien

Les horaires d'avion doivent être dans cette tranche horaire. La compagnie Qatar a des vol qui correspond bien à ces tranches horaires.

IMPÉRATIVEMENT l'arrivée à Dubai doit se faire le Dimanche Matin vers les 6 h du matin . Le retour doit être le dimanche matin vers les 2 h.

Hébergement

Les nuits sont prévues en hôtel appartement de deux chambres avec des lits twins. Accès à une petite piscine dans le jardin mais l'eau est froide.
Pour les bivouacs : nuits sous tente ou bivouac à votre convenance, les matelas-mousse sont fournis.

La nourriture et les repas

Malgré l'absence de ravitaillement au cours de du séjour, les repas sont composés de produits frais et de conserves transportés dans les kayaks. Nous faisons au mieux pour vous offrir des menus copieux et variés, et la pêche nous permet certains soirs de manger du poisson.
Le repas de midi se présente sous la forme d'un buffet ; vous pouvez constituer votre salade à votre convenance.

Le soir, apéritif et repas chaud. L'alcool n'est pas interdit à Oman, cependant il est impossible d'en acheter sur place.

Nous vous conseillons d'en apporter de France en bouteille plastique. Sachez que les amuse gueule en complément de l'apéritif sont toujours appréciés...

Nous vous invitons à apporter également une spécialité de votre région afin de la faire partager.

Encadrement

En général c'est Pierre Fijalkowski qui encadre les séjours.

Pierre Fijalkowski : Il a été le fondateur de Svalbard Nature et a été aussi le responsable de l'épreuve kayak de mer du Raid Gauloises en 1992 qui a eu lieu au Sultanat d'Oman. Depuis cette date, il n'a de cesse de découvrir de nouveaux lieux dans ce pays magnifique pour les faire partager.

Sa personnalité et son expérience marquent fortement de son empreinte les voyages.

S'appuyant sur sa connaissance du terrain, il est à l'initiative de tous les itinéraires.

Il consacre tout son temps à Oman.

Pourboires

Nous vous recommandons un montant entre 35 et 45 € par participant.

Ce sont des règles de savoir-vivre évidentes mais il ne nous paraît pas inutile de vous les rappeler.

Toutefois, il est important de considérer que le pourboire, demeurant facultatif (n'étant pas une partie du salaire), doit être accordé en fonction de votre niveau de satisfaction du travail et des petites attentions de l'équipe locale.

Formalités

Passeport et visa obligatoires. La validité du passeport doit être de plus de 6 mois après le retour de voyage. Votre passeport ne doit pas porter de tampon israélien.

Le visa des Émirats Arabes Unis est gratuit et délivré à la douane, à l'aéroport de Dubaï. Il est payant à la sortie pour aller au Musandam soit 25 dirham (monnaie des Émirat Arabe) soit autour de 5 €.

Le visa Omanais également nécessaire, s'obtient à la frontière sans aucune difficulté et coûte 60 dirham (monnaie des Émirat Arabe) soit autour de 12 €. Vous pouvez retirer cette somme en arrivant à Dubaï, mais votre guide s'occupera de toutes les démarches et vous avancera l'argent

Ambassade du Sultanat d'Oman - *Ouverture le matin uniquement*

50 Avenue d'Iéna - 75116 Paris - France

Tel: 00331 472 301 63 - Fax: 00331 472 377 10 / 472 302 25.

Le site pour le visa est : <http://www.rop.gov.om/english/index.asp>

Santé et forme physique

Nous vous rappelons que vous devez être en parfaite santé.

Pour ces voyages, nous insistons sur la difficulté à obtenir du secours pour une évacuation d'extrême urgence : les liaisons radio sont inexistantes et les centres de soins sont très souvent éloignés. En cas de besoin, nous possédons une pharmacie de première urgence. Prévoyez néanmoins une petite pharmacie personnelle (cf. liste de matériel individuel).

Pour plus de précaution, nous vous recommandons d'être à jour des vaccins ordinaires (diphtérie, tétanos et polio). Paludisme : la région où nous randonnons n'est pas une zone à risque, mais compte tenu des craintes de certaines personnes nous vous recommandons de consulter votre médecin traitant, il saura vous conseiller. Vaccins conseillés : Hépatites A et B. Méningite et fièvre typhoïde.

Population

Le Sultanat d'Oman a la caractéristique de compter une importante population d'expatriés. Ceci s'explique par des faits historiques et économiques.

Sur un total de 2 331 391 habitants,

1 779 318 sont omanais (soit 76 %) et 552 073 sont des expatriés (soit 24 %).

La population immigrée est composée majoritairement d'Indiens et de Pakistanais venus à partir de 1970, et, en proportions plus réduites, d'Iraniens, de Philippins et d'Européens principalement anglais. La communauté française compte 400 expatriés.

La majorité de la main-d'œuvre étrangère est venue en Oman à partir des années 1970, lors de l'accession au pouvoir du sultan Qaboos, attirée par les opportunités que lui offrait la politique de construction de ce dernier.

D'une manière générale, les immigrés n'ont pas les mêmes droits que les Omanais.

Tout d'abord, ils sont dépendants d'un sponsor (généralement, l'entreprise qui les emploie) et n'ont pas le droit d'être propriétaires de terrains ou de logements. De plus, contrairement aux Omanais, ils n'ont pas l'accès gratuit aux soins ni à l'éducation.

Religion

La majorité des Omanais (75%) sont des musulmans ibadites.

D'autres religions sont tolérées, comme en attestent les églises chrétiennes et les temples hindous dans le pays.

Malgré l'apparente modernité qui prévaut dans une grande partie du pays, le Sultanat d'Oman demeure traditionnel.

Concernant les tenus, les femmes doivent être vêtues de façon décente en ville et dans les villages, à savoir jupe ou robe longue (couvrant le genou) et manches longues. Les vêtements serrés sont à éviter, bien que les Occidentaux ne s'y tiennent pas strictement, il est préférable d'adopter ce code vestimentaire pour éviter d'offenser la population.

Comme dans tous les pays musulmans, il convient de respecter les lieux de culte et la règle de la séparation des sexes dans les lieux publics.

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 que 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.

Coutumes

Malgré l'apparence de modernité qui prévaut dans une grande partie du pays, Oman est demeuré extrêmement traditionnel.

Dans les hameaux de l'intérieur et les villages de la côte, la vie quotidienne n'a guère changé depuis les siècles passés.

Les hommes portent souvent la dichdacha, longue chemise ample, d'un bleu vif, le poignard khanjar accroché à la ceinture.

Alors que le voile noir domine dans le reste du Golfe, les femmes omanaises arborent des tenues colorées. Sur leurs robes imprimées aux tons chatoyants, elles revêtent des châles et des voiles encore plus éclatants.

Usages

- Précautions vestimentaires à respecter.
- Ne tendez jamais la main à une femme pour la lui serrer.
- Quelles que soient les circonstances, n'interrompez jamais un musulman en prière et patientez.
- Ne vous montrez jamais impatient. Dans le monde arabe, le temps n'a pas l'importance qu'on lui accorde en Occident.
- On se déchausse avant d'entrer dans un mafraj pour un repas à même le sol ou même pour boire un thé.
- Ne prenez pas votre nourriture avec votre main gauche, considérée comme impur en Islam.
- Ne touchez jamais la lame d'une Djambya, la tradition l'interdit. Portez-la uniquement par le manche.

Gastronomie

Il n'existe pas à proprement parler de cuisine omanaise traditionnelle.

Le curry à l'indienne constitue de fait le plat national.

Le menu typique ne va guère au-delà du curry du jour que le cuisinier choisit de préparer, mais cette spécialité a généralement le mérite d'être bonne, surtout dans les nombreux petits restaurants de Mascate et de Salala. Seuls les restaurants haut de gamme et les grands hôtels servent de l'alcool.

Faune et flore

Oman abrite bon nombre d'animaux et de plantes qui varient en fonction du climat et de la topographie et qui font l'objet d'une protection gouvernementale.

Dans le désert, sur le plateau de Harasis, le sultan a fait réintroduire l'oryx, une antilope aux longues cornes, exterminée par la chasse intensive. On peut réussir à l'observer, dans les dunes de Wahiba, où vivent également gazelles, gerboises et renards des sables.

Le Musandam est l'une des dernières régions du Golf avec le Dhoffar à avoir des panthères d'Arabie. C'est dans les montagnes qu'elles se réfugient. Mais à défaut de voir facilement des panthères, il n'est pas rare que le soir les renards à longues oreilles viennent vous rendre visite au camp. Nous avons des caracals, lynx à longues pattes qui vivent dans l'ensemble de la péninsule.

Les fonds marins de la mer d'Oman à proximité des côtes abritent une faune très variée qui trouve refuge dans la barrière de corail.

Des baleines se tiennent aussi près des côtes en février et mars. Vous pouvez observer des dauphins toute l'année.

Les coraux

La caractéristique première des plongées à Oman est la richesse corallienne (plus de 85 espèces répertoriées!) avec beaucoup de corail mou, très coloré. Les plongées sont faciles, peu profondes (15 à 25 m), avec peu ou pas de courant.

Les sites offrent beaucoup de petites faunes intéressantes (crevettes, poissons coralliens.) et la possibilité de croiser tortues, raies pastenagues ou aigle, requin pointe noire...

La visibilité est généralement moyenne (10 à 15 m en moyenne - peut varier de 5 à 30m)

Climat

Le climat général du Sultanat d'Oman est relativement doux en hiver. En montagne on enregistre de grandes amplitudes thermiques entre le jour et la nuit, cependant au niveau de la mer les soirées sont douces. Des orages sont possibles en hiver.

Climat :	Janv :	Fev :	Mars :	Avr :	Mai :	Juin :	Juil :	Aout :	Sept :	Oct :	Nov :	Dec :
T° Maximale (moyenne)	24	25	29	33	38	39	40	40	35	32	28	26
T° Minimale (moyenne)	19	20	24	26	33	34	35	36	30	27	23	21

La météo de votre séjour : http://www.windfinder.com/forecast/khasab_musandam

L'eau

La boisson : nous buvons l'eau que nous offre le pays. Elle provient généralement de désalinisation ou de forage dans la nappe phréatique. L'eau en général est bonne mais par précaution pour ceux qui sont sensible, il vaut mieux apporter des pastilles de chlore de type « Micropur Forte » (cf. "Liste de matériel individuel").

La déshydratation : L'exposition à une forte insolation, même si la température n'est pas particulièrement élevée peut provoquer la déshydratation ou un coup de chaleur plus ou moins grave.

La prévention est essentielle ; la règle est simple : avoir le minimum de peau exposée au soleil, garder la tête couverte, boire suffisamment. La protection des yeux ne doit pas être oubliée. Lorsque la chaleur devient intense, il est important d'apprendre à distinguer la pépie de la soif. La bouche sèche n'est pas forcément synonyme d'un besoin physiologique d'eau. Si on est attentif, on se rend compte que l'organisme s'adapte et les réflexes de comportement changent ; le besoin de boire diminue. Un excès de consommation d'eau, comme le manque, amène à des dysfonctionnements.

Change et argent personnel

La monnaie officielle est le Rial d'Oman (OMR). Taux d'échange - 1 OMR = 1,83 €.
Voir le site du taux de change : <http://www.xe.com/ucc/fr/>

Généralement nous calculons 1 OMR pour 2 € pour simplifier.
Cependant le Dirham AED (Emirats Arabes Unis) est plus communément utilisé au Musandam.

Vous pourrez changer espèces et chèques de voyage auprès de la plupart des banques et des bureaux de change, ces derniers offrant des taux souvent plus avantageux que les banques. Les distributeurs automatiques de billets sont assez répandus. Nous vous conseillons de n'utiliser que le Dirham

Esprit du voyage

Ce voyage convient à tous néanmoins le circuit est participatif et demande une certaine ouverture d'esprit. L'équilibre écologique de cette région est précaire et la dégradation des ordures est quasi nulle. Chaque visiteur est responsable de la propreté et de l'état des sites qu'il traverse et où il bivouaque. Aussi faut-il s'appliquer à laisser le paysage aussi vierge que l'on a eu le plaisir de le découvrir. Nous laissons nos lieux de campement souvent plus propre encore que lorsque nous arrivons. A certains endroits vous pouvez tomber sur des déchets charriés par la mer ce qui ne veut en rien dire que l'endroit est sale. Ce sont des lieux complètement sauvage et non habités donc aucun nettoyage n'est prévu par les autorités locales et nous comptons sur votre implication pour laisser les lieux aussi propres que possible après votre passage.

L'Omanais est très accueillant et souriant mais garde ses distances non pas par mépris du touriste mais par sagesse et respect de l'autre. Soyez respectueux des lieux de culte et portez des habits non provocateurs.

Votre aide sera sollicitée pour charger et décharger le bateau et le matériel nécessaire au bon déroulement du voyage. Votre guide maîtrise bien le circuit mais votre implication permet de créer un climat d'entraide et d'établir des liens, entre vous et votre guide, pour une ambiance sympathique et sereine.

Vous, votre appareil photo et la population

La tentation est toujours grande de fixer sur la pellicule les personnes rencontrées ; et bien souvent ce désir est d'autant plus fort que la rencontre est brève. Or ce devrait être le contraire.

Il est plus acceptable, pour l'autochtone de se faire photographier par l'étranger s'il y a eu un réel échange. Prendre en photo les femmes et les jeunes filles est souvent considéré comme une agression par les villageois.

La moindre des choses est de ne pas avoir votre appareil photo de façon ostentatoire et de demander l'autorisation après qu'un lien est été tissé entre vous et votre hôte, et si vous sentez une gêne, n'insistez pas. On parle parfois de photo volée, faite à la volée.

Il faut prévoir une excellente protection pour vos appareils, ainsi que pour vos pellicules (sacs en plastique résistant) lors que vous êtes sur le bateau. Pour les grands passionnés, une valise étanche de type « Pelicase » est conseillée. Elle est parfaitement étanche

Décalage horaire

+2 heures en hiver, +3 heures en été.

On se dit tout

VOTRE GUIDE est responsable de la sécurité du groupe. Les consignes qu'il donne chaque jour ou, les remarques qu'il peut éventuellement faire à un ou plusieurs participants doivent donc être respectées à la lettre. Le trekking et le kayak proposés s'effectuent en groupe. Il doit être évident pour chacun que l'intérêt du groupe sera préservé au détriment de l'intérêt d'un individu.

IL EST SEUL HABILITE, en fonction des événements, aléas météorologiques risque imprévus, politiques, ou autres, A POUVOIR MODIFIER LE PROGRAMME initialement défini (itinéraire, moyen de transport, longueur des étapes, déroulement, etc.), SANS AVOIR à justifier, ni A NEGOCIER ses choix avec les participants.

Liste de matériel

Cette liste a été étudiée pour TOUTES LES SAISONS.

Il se peut que vous n'ayez pas besoin de la veste en polaire.

Vous pouvez laisser vos affaires à Khasab durant votre périple en kayak.

Documents de voyage

- Passeport en cours de validité
- Visa d'entrée à Oman (éventuellement)
- Billets d'avion
- Votre contrat d'assurance
- Carte de groupe sanguin, si possible
- Votre argent de poche + CB

Sacs : Un petit sac à dos pour les vêtements et le matériel utiles dans la journée, ceci pour les journées de marche. Nous vous fournissons deux petits sacs étanches pour l'activité kayak.

Couchages et vêtements

- Sac de couchage (température de confort 10°C)
- Petite Veste en fourrure polaire (soirées en bord de mer).
Recommandée en hiver ; janvier -février.
- Veste coupe vent goretex légère imperméable.
- 2 pantalons de toile légère, suffisamment larges pour ne pas gêner les mouvements ou Pantacourt, un Paréo ou une jupe longue est la bienvenue pour les femmes.
- Chemises à manches longues (pour le soleil) et Tee Shirts ; en synthétique et qui sèche vite.
- Survêtement ou pyjama pour dormir.
- Casquette, foulard ou chapeau de soleil si possible à visière longue.
- Chaussettes (plusieurs paires), pour la marche

Chaussures

Une paire de chaussures légères du type trekking ou jogging si vous préférez pour la marche. Les sandales sont agréables aux bivouacs et pour le kayak, si elle ne craigne pas l'eau.

Baignades et Kayaks

- Maillot de bain - Short de bain
- T-shirt en Lycra manche longue ou shorty
- Palme / Masque / Tuba (souhaitable)
- Chaussures pouvant aller dans l'eau pour le kayak
- Petite serviette en micro-éponge pour se sécher de type « Packtowl » (Decathlon) Grande serviette de bain fortement déconseillé : trop volumineuse. .

Divers

- Lunettes de soleil à verres filtrants
- 1 gourde de 1 litre au minimum pour la marche ou un « Camel back »
- Couteau de poche (pas d'autres couverts), à mettre dans le sac de soute pour le vol.
- Objets de toilette peu encombrants et légers.
- Shampoing pour l'eau de mer (achat possible à Decathlon ou en pharmacie) ou éventuellement Serviettes (type "calinette" pour la toilette des bébés
- Papier hygiénique et boîte d'allumettes ou briquet
- Lampe frontale (piles et ampoules de rechange).
- Crème solaire et pansements type « Compeed ». pour prévenir ou soigner des ampoules

Pharmacie personnelle

Nous possédons une pharmacie de première urgence complète mais il est nécessaire de vous munir au minimum de ces quelques produits :

Tricostérol, pansements, bande Elastoplaste 6cm, compresses, Aspirine, collyre, anti-diarrhéique (Smecta, Tiorfan et Noroxine ou Ciflox), antalgique, désinfectant, Biafine, pastilles désinfectantes pour l'eau de boisson (Hydroclonazone, Aquatabs ou Micropure Forte), un antibiotique type Augmentin ou Clamoxyl. Gel antibactérien.

Matériel collectif prévu par l'organisateur

- Tentes (2/personnes et/ou collectives) montées en cas de pluie.
- Bâches pour abriter le matériel de la pluie ou du soleil.
- Matelas confortables, autogonflant.
- Pharmacie de première urgence.
- Matériel et batterie de cuisine (couverts compris).
- 2 sacs étanches pour mettre vos affaires : l'un pour vos affaires personnelles et l'autre pour votre sac de couchage.

Voici la tenue parfaite pour être sur le bateau :

- Un tee-shirt manche longue est préférable pour mieux vous protéger du soleil.
- Compléter éventuellement l'équipement par un shorty néoprène peut permettre de profiter encore plus de la baignade.
- Les chaussons en néoprène peuvent également être remplacés par une paire de chaussures usagées. Mais toutes chaussures qui ne craignent pas l'eau est la bienvenue.
- Pensez aux liens pour les lunettes.
- Pour les femmes : un short vous permettra d'être plus à l'aise en kayak mais cette tenue peut choquer la population locale. Pensez alors à prendre un paréo pour vous couvrir à l'arrivée dans les villages.

Bibliographie

- **Le petit futé** *Dominique Auzias, Jean Paul Labourdette*
- **Sindbad le marin** *Traduction d'Antoine Galland*
- **Oman & les Emirats Arabes Unis** *Luc Batigne*
- **Le sultanat d'Oman** *Bruno Le Cour*

Sites internet

- [L'office du tourisme d'Oman](#)
- [Lonely planet Oman](#)
- [Ministère des affaires étrangères](#)
- [Portail sur Oman](#)