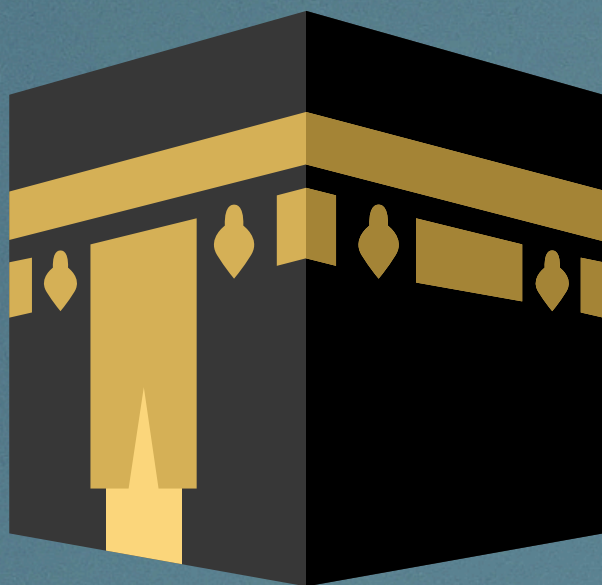
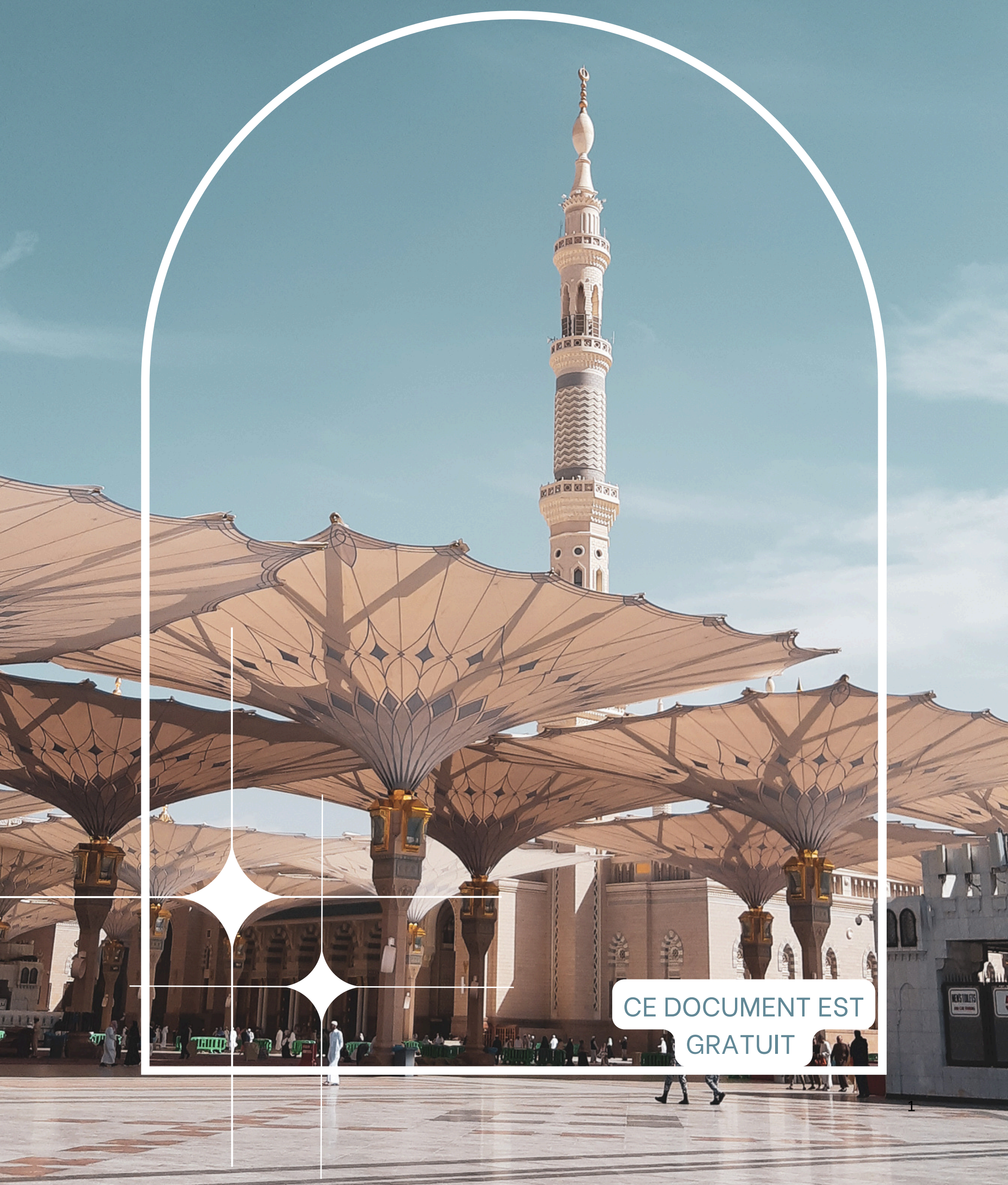
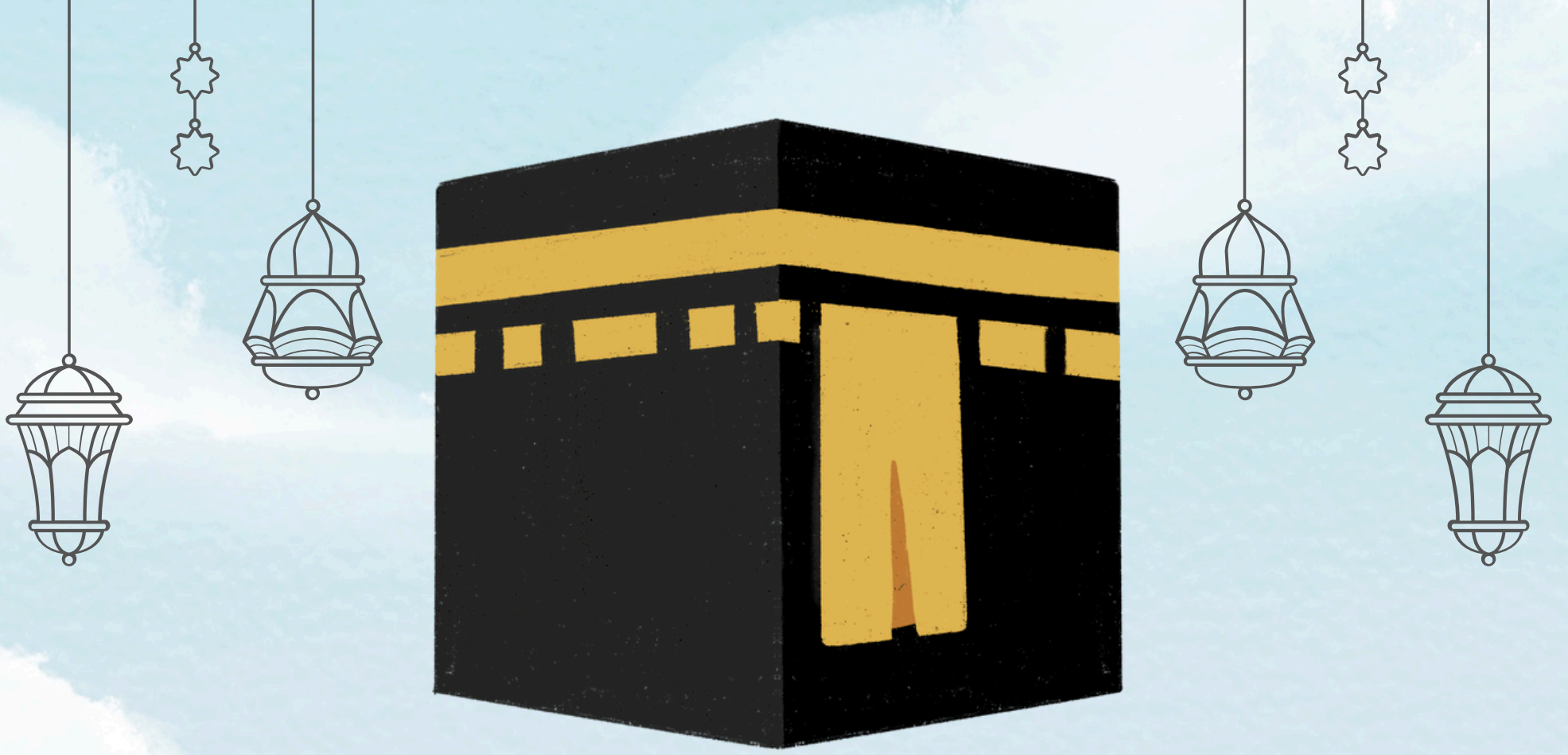




Mon essentiel Omra



CE DOCUMENT EST
GRATUIT



Louange à Allah, Seigneur de l'univers, que la paix et les bénédictions soient sur le Prophète Muhammad ﷺ, sa famille et ses compagnons.

Ce guide est destiné à vous accompagner tout au long de votre Omra, ce voyage spirituel unique, empreint de piété et de dévotion. Il rassemble les étapes essentielles et les invocations (douas) authentiques, basées sur la Sunnah du Prophète ﷺ.

L'Omra est une opportunité de purification de l'âme et de rapprochement d'Allah ﷻ.

Ce guide a pour objectif de faciliter votre compréhension et votre pratique, en vous offrant des indications claires et accessibles. Il est conçu pour que chaque étape de votre voyage soit en conformité avec l'enseignement de l'Islam, dans la simplicité et la sincérité.

Nous implorons Allah ﷻ d'accepter vos efforts, de bénir votre pèlerinage, et de faire de ce guide un outil utile pour votre cheminement vers Lui. Qu'Il nous accorde à tous la facilité dans nos adorations et qu'Il nous permette de rester fermement attachés à Sa voie.





Ma check List





- ☐ Passeport et Visa
- ☐ Billets d'avion et itinéraire de vol
- ☐ Carte d'identité nationale
- ☐ Carnet de vaccination
- ☐ Autres documents médicaux
- ☐ Copies imprimées et électroniques des documents importants (en cas de perte)
- ☐ Argent liquide (riyal saoudiens et ou dollars) et cartes de crédit



Vêtements et Accessoires



- ☐ Ihram (pour les hommes) :
deux pièces de tissu blanc sans couture
- ☐ Vêtements modestes et confortables pour le quotidien
- ☐ Pochette tour de cou ou sac banane pour garder les documents et argent à portée de main
- ☐ Sous-vêtements et chaussettes (slips jetables idéalement)
- ☐ Lunettes de soleil et chapeaux ou foulards pour se protéger du soleil
- ☐ Vêtements légers et vêtements chauds (selon la saison)
- ☐ Chaussures confortables pour marcher (idéalement compatible pour les ablutions)
- ☐ Leggings en coton pour les femmes

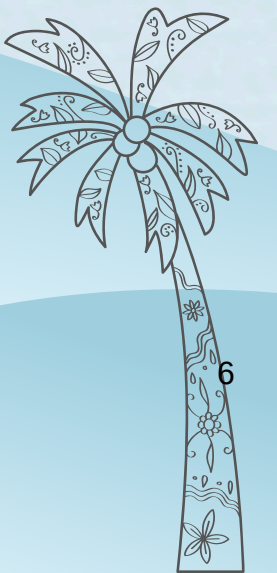




Articles d'Hygiène



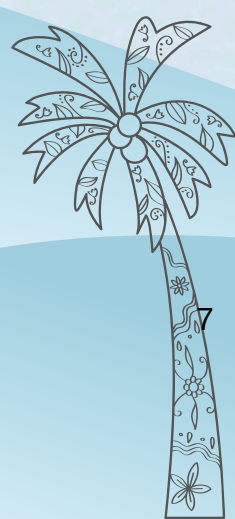
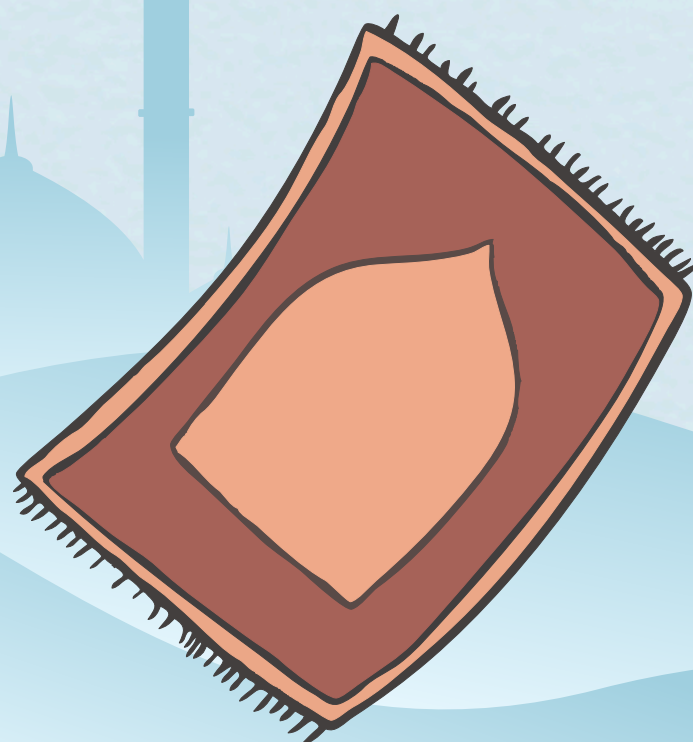
- ☐ Produits sans parfum (savon, déodorant, crème, shampoing)
- ☐ Brosse à dents et dentifrice
- ☐ Ciseaux à ongles et rasoir
- ☐ Lingettes humides et désinfectantes sans parfum pour les mains
- ☐ Crème solaire



Religieux



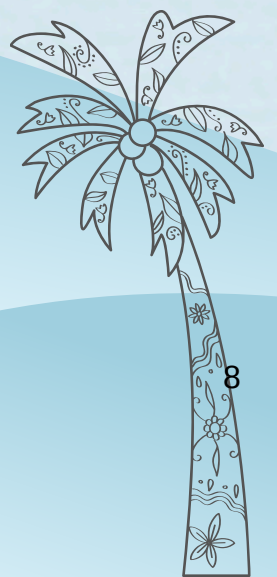
- ☐ Coran ou petit mushaf et livres d'invocations
- ☐ Tapis de prière de poche
- ☐ Livre ou carnet pour réviser les rites et invocations
- ☐ Bloc-notes et stylos pour prendre des notes ou écrire des du'as



Santé



- ☐ Médicaments personnels (ordonnance et quantités suffisantes)
- ☐ Kit de premiers secours (pansements, désinfectant, etc.)
- ☐ Médicaments antidouleurs (Paracétamol, Tylenol ou autres analgésiques)
- ☐ Masques faciaux et gels antibactériens
- ☐ Spray nasal ou solution saline (pour la poussière)

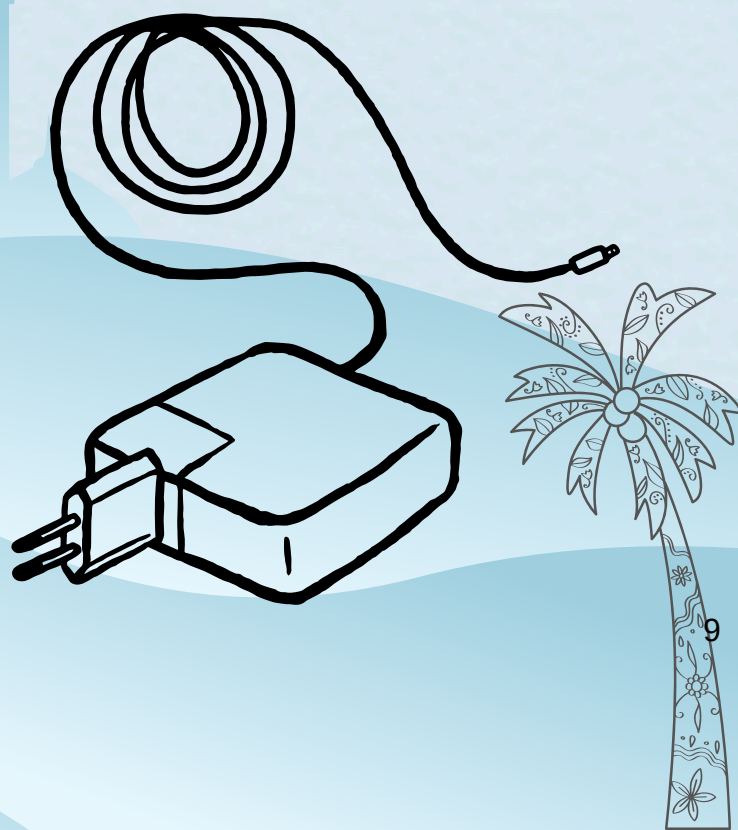




Électronique et Pratique



- ☐ Téléphone portable et chargeur
- ☐ Adaptateur de voyage pour prises électriques
- ☐ Sac à dos léger pour transporter les essentiels pendant la journée
- ☐ Sachet pour mettre les chaussures à l'entrée des mosquées
- ☐ Bouchons d'oreilles et masque de sommeil
- ☐ Bouteille d'eau réutilisable
- ☐ Multiprises



Nos conseils

IMPORTANT!

L'essentiel des rites de la Omra est décrit dans la Sunnah du Prophète (PSL). Il est important que le musulman qui entreprend son pèlerinage se conforme aux rites, et évite toute innovation qui pourrait rendre son acte d'adoration nul. Le Prophète (PSL) est la référence du musulman dans la pratique de sa religion comme indiqué dans le verset 7 de la sourate Al Hashr «Prenez ce que le Messenger vous donne; et ce qu'il vous interdit, abstenez-vous en ; et craignez Allah SWT car Allah SWT est dur en punition. »

Le pèlerin doit également veiller à son comportement durant tout son séjour sur le territoire sacré et n'avoir comme objectif que de plaire à Allah SWT. Il doit mettre l'accent sur tous les actes qui lui permettent de se souvenir et de se rapprocher d'Allah SWT : les douas du matin et du soir, invocation du voyage, zikr, prière sur prophète, istighfar, etc. Ceci lui permettra d'occuper son esprit et ainsi s'éloigner des futilités et autres mondanités qui peuvent le détourner de son but.

Nos conseils

IMPORTANT!

- **Suivre les groupes : Respectez les horaires et suivez les instructions pour éviter de vous perdre.**
 - **Hydratation: Buvez beaucoup d'eau.**
 - **Avoir une copie (imprimée et/ou digitale) de pièce d'identité, adresse hôtel, contact agence ou organisation, ... sur soi en cas d'urgence.**
-
- **Les mosquées disposent généralement de chaises pliantes mises à disposition des personnes âgées ou malades, n'hésitez pas à en avoir recours en cas de besoin**
 - **Arriver à l'avance pour les prières afin d'avoir une place dans la mosquée.**



Les rites de la Omra





Les piliers de la Omra

1. *L'ihram* : L'intention d'accomplir la Omra (niyyah) en entrant en état de sacralisation. Avant d'entrer en état d'ihram, il est recommandé de faire les ablutions majeures (ghusl) et de porter le vêtement d'ihram (pour les hommes, deux morceaux de tissu blanc non cousus ; pour les femmes, des vêtements normaux qui couvrent l'ensemble du corps sauf le visage et les mains).

2. *Le tawaf* : Faire sept tours autour de la Kaaba dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, en commençant par le coin où se trouve la Pierre Noire (Hajar al-Aswad). Le tawaf doit être fait avec pureté (c'est-à-dire être en état d'ablution).

3. *Le sa'i* : Parcourir sept fois la distance entre les collines de Safa et Marwa. Ce rite commémore la recherche d'eau de Hajar, l'épouse du prophète Ibrahim (Abraham), pour son fils Ismaël.

4. *La coupe des cheveux* (al-halq ou al-taqsir) : Pour les hommes, il est recommandé de raser complètement les cheveux (halq) ou de les couper (taqsir). Pour les femmes, seules quelques mèches de cheveux doivent être coupées.



C'est quatre actes sont indispensables pour accomplir une Omra valide.



Les étapes de la Omra



**Doua
En quittant
la maison
pour
commencer
le voyage**



« *Bismillah, tawakkaltu ‘ala Allah, la hawla wa la quwwata illa billah.* »

« Au nom d'Allah, je place ma confiance en Allah. Il n'y a de puissance ni de force qu'en Allah. »

بِسْمِ اللَّهِ تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ

**Doua
Pendant le
voyage**



**« Allâhu akbar, Allâhu akbar, Allâhu akbar.
Subhana-ladhi sakh-khara lana hatha wa ma
kunna lahu muqrinin wa inna ila rabbina
lamunqalibun. »**

**« Allah est le Plus Grand, Allah est le Plus
Grand, Allah est le Plus Grand Gloire à Celui
qui nous a soumis ceci (le moyen de
transport) alors que nous n'étions pas
capables de l'appriivoiser, et nous
retournerons vers notre Seigneur. »
(Sourate Az-Zukhruf, 43:13-14)**

**اللَّهُ أَكْبَرُ، اللَّهُ أَكْبَرُ، اللَّهُ أَكْبَرُ سُبْحَانَ الَّذِي سَخَّرَ لَنَا هَذَا
وَمَا كُنَّا لَهُ مُقْرِنِينَ وَإِنَّا إِلَىٰ رَبِّنَا لَمُنْقَلِبُونَ**



1

L'entrée en état de sacralisation ou ihram

L'Ihram marque le début de la Omra. Avant d'entrer dans l'état d'Ihram, prenez un bain rituel (ghusl) pour se purifier, couper les ongles et se raser ou tailler les poils si nécessaire.

Les hommes revêtent deux morceaux de tissu blanc non cousus, tandis que les femmes portent des vêtements modestes qui couvrent tout sauf le visage et les mains.

Intention (Niyyah)

L'entrée en état d'ihram commence par l'intention claire d'accomplir soit la Omra, soit le Hajj, formulée intérieurement et, si possible, à haute voix. Cette intention marque le début des rites.



Pendant l'ihram, il est interdit de couper les cheveux, les ongles, d'utiliser du parfum, d'avoir des relations intimes, de chasser, ou de porter des vêtements cousus (pour les hommes). Il se termine après les rites, avec la coupe ou le rasage des cheveux.

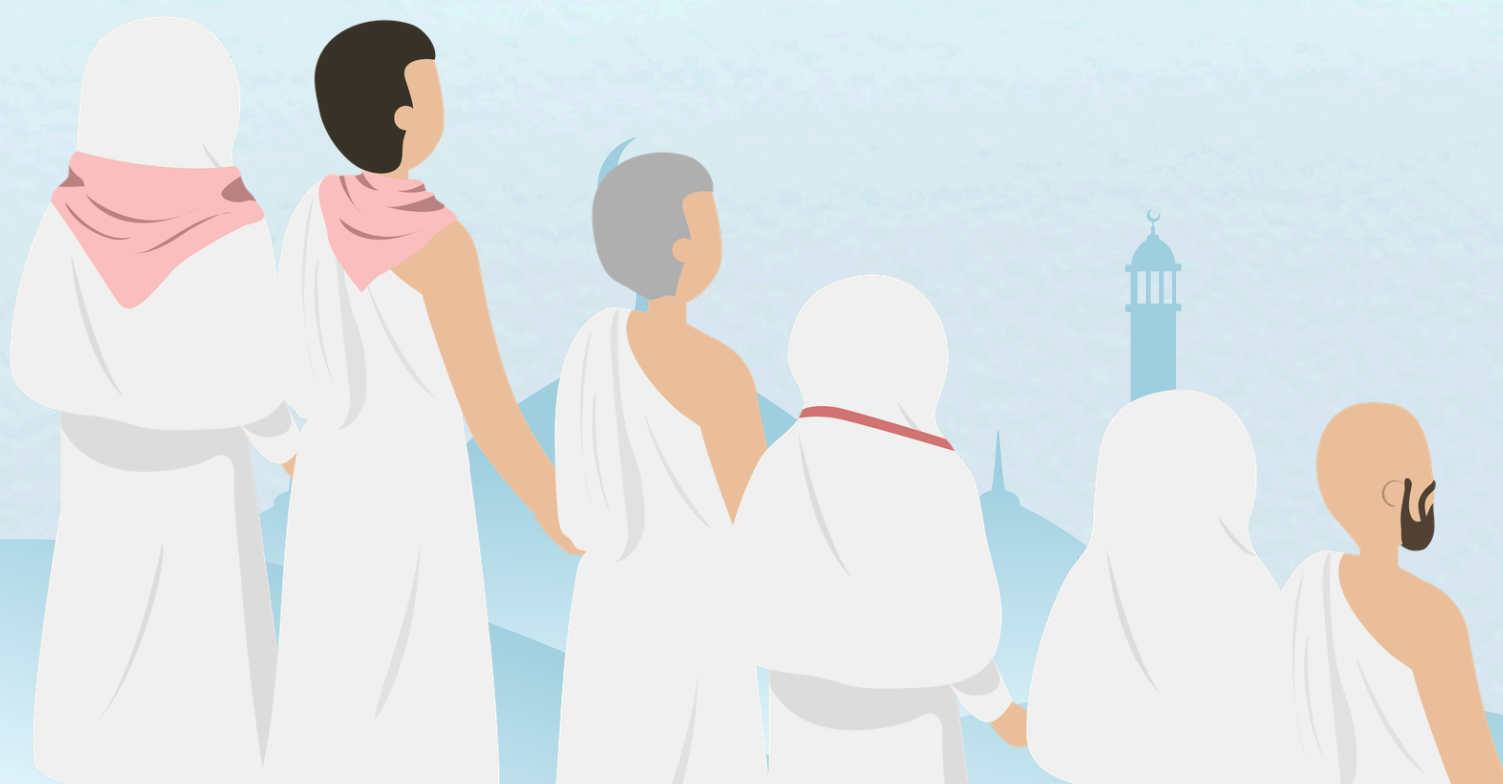
Doua d'intention



«*Labbayk Allâhoumma ‘Omra.*»

Je réponds à ton appel, Ô Allah,
par une Omra

لَبَّيْكَ اللَّهُمَّ عُمْرَةً



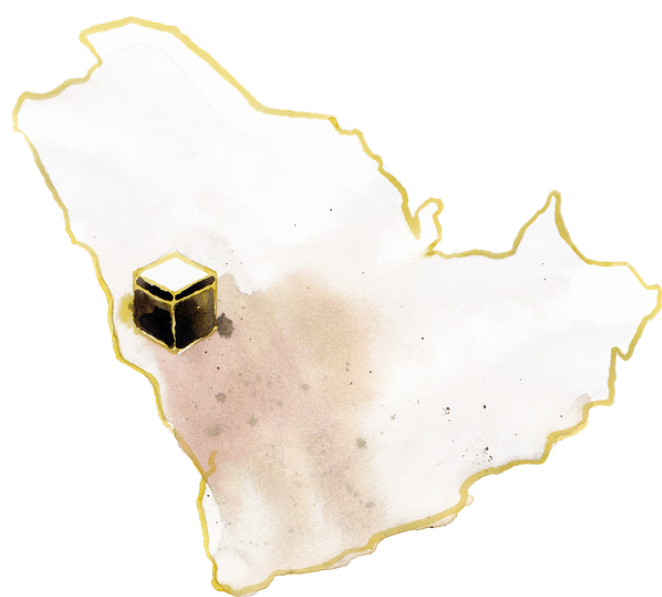


2

التَّلْبِيَّة – La Talbiya

La Talbiyya est une invocation prononcée par les pèlerin à partir du franchissement du miqat jusqu'à la vision de la kaaba, à voix haute pour les hommes et à voix basse pour les femmes

Il est également recommandé de refaire ses grandes ablutions avant de se rendre à la mosquée sacrée, comme l'a fait le Prophète ﷺ



Doua Talbiya



« Labbayk Allâhoumma labbayk, labbayka lâ sharîka laka labbayk, inna-l-hamda wa ni'mata laka wal-mulk, lâ sharîka lak. »

Je réponds à Ton appel, Ô Allah, oui, j'y réponds. J'y réponds, ô Toi qui n'as pas d'associé, oui, j'y réponds. La louange, les bienfaits, tous proviennent de Toi, ainsi que le règne, ô Toi qui n'as pas d'associé.

**لَبَّيْكَ اللَّهُمَّ لَبَّيْكَ، لَبَّيْكَ لَا شَرِيكَ لَكَ لَبَّيْكَ، إِنَّ
الْحَمْدَ وَالنَّعْمَةَ، لَكَوَالْمُلْكُ، لَا شَرِيكَ**

**Doua
Arrivée à
la
Mecque**



**« *Allâhoumma hâdhâ haramouka wa
amnouka, fa-harrimnî min an-nâr, wa
amminnî min ‘adhâbika yawma tab’athou
‘ibâdak, wa-j’alnî min awliya-ika wa ahli
tâ’atika.* »**

**Mon Dieu, ceci est Ton territoire sacré et
Ton lieu de sûreté. Protège-moi de l’Enfer et
de Ton châtiment le jour où Tu ressusciteras
Tes créatures. Fais de moi l’une de Tes
créatures rapprochées et compte-moi parmi
ceux qui T’obéissent.**

**اللَّهُمَّ هَذَا حَرَمُكَ وَ أَمْنُكَ فَحَرِّمْنِي مِنَ النَّارِ، أَمْنِي مِنْ
عَذَابِكَ يَوْمَ تَبْعَثُ عِبَادَكَ، وَ اجْعَلْنِي مِنْ أَوْلِيَايِكَ وَ أَهْلِ
طَاعَتِكَ**

**Doua
Entrée à la
Mosquée
sacrée
(Masjid al-
Haram)**

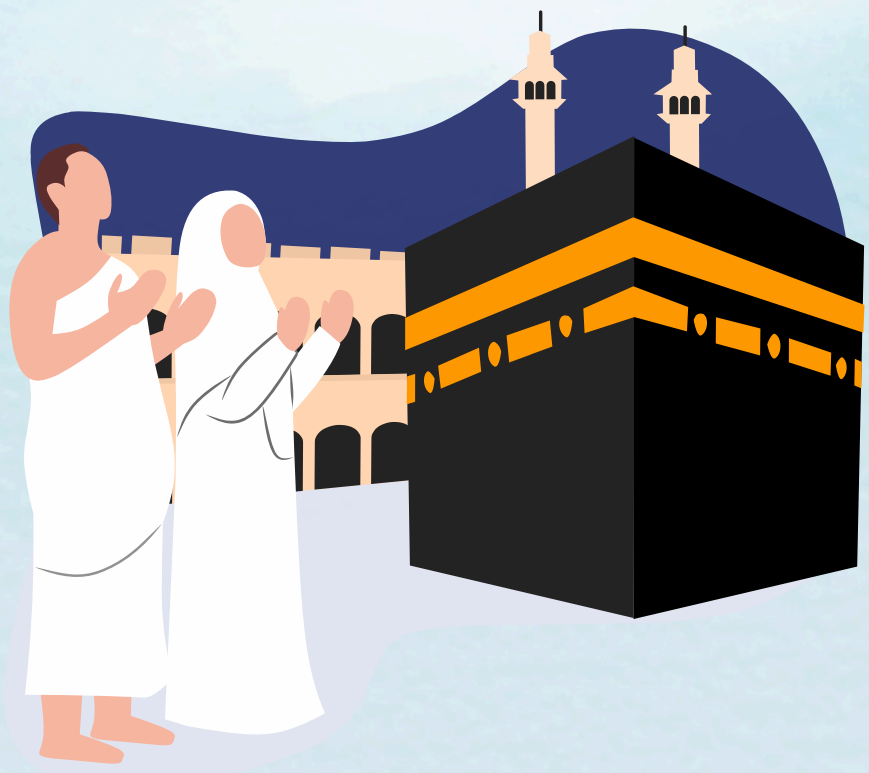


**« *Allahumma ighfirli dhunubi wa
iftahli abwaba rahmatik.* »**

**« Ô Allah, pardonne mes péchés et
ouvre-moi les portes de Ta
miséricorde. »**



**Doua
Face à la
Kaaba**



« Allâhoumma zid hâdha-l-bayta tashrîfan wa ta'dhîman wa takrîman wa mahâbatan wa birran. Wa zid man sharrafahou wa karramahou mimman hajjahou aw i'tamarahou tashrîfan wa takrîman wa ta'dhîman wa birran. Allâhumma anta s-salâm wa minka s-salâm, hayyinâ rabbi bi-s-salâm. »

Ô Allah, ajoute à cette Demeure (la Ka'ba) dignité, grandeur, vénération et respect ; et ajoute à celui qui l'honore et lui fait vénération, parmi ceux qui font le Hajj ou la 'Omra, honneur, grandeur, largesse et piété. Ô Allah, Tu es la Paix (salâm), de Toi vient la paix (salâm), fais-nous vivre, Ô Allah dans la paix.

**اللَّهُمَّ زِدْ هَذَا الْبَيْتَ تَشْرِيفًا وَتَعْظِيمًا وَتَكْرِيمًا وَمَهَابَةً وَ
بِرًّا، وَزِدْ مَنْ شَرَّفَهُ وَكَرَّمَهُ مِمَّنْ حَجَّهُ أَوْ اعْتَمَرَهُ تَشْرِيفًا وَ
تَعْظِيمًا وَتَكْرِيمًا وَبِرًّا. اللَّهُمَّ أَنْتَ السَّلَامُ وَ مِنْكَ السَّلَامُ،
حَيِّنَا رَبَّ السَّلَامِ.**

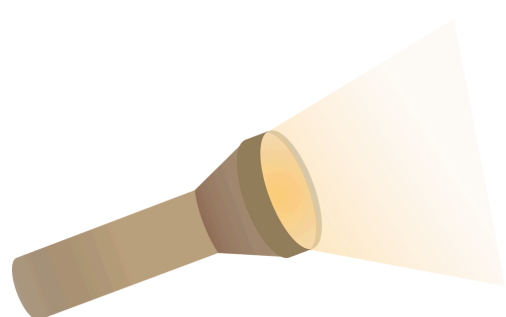


3

Début du Tawâf

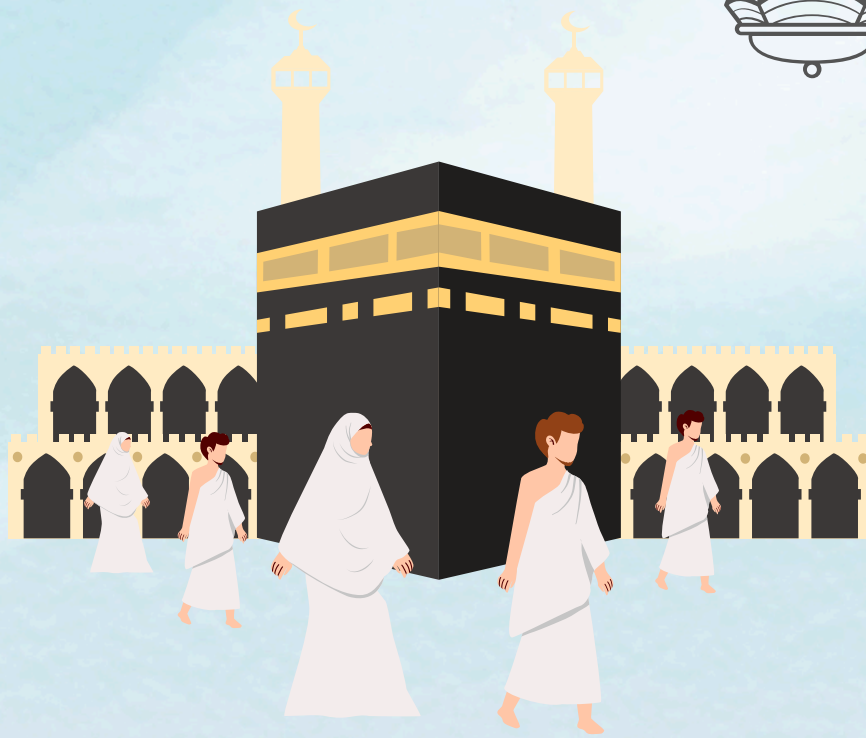
Le tawaf consiste à faire sept tours autour de la Kaaba dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Chaque tour commence et se termine au niveau de la Pierre Noire (Al-Hajar Al-Aswad). Si on peut, toucher ou saluer la Pierre Noire, sinon, on fait un signe de la main en sa direction en disant : « Bismillah, Allahu Akbar ».

Recommandations pour les hommes



- Dénuder l'épaule droite
- Hâter le pas durant les trois premiers tours, pour les hommes

Doua
Au début du
tawaf

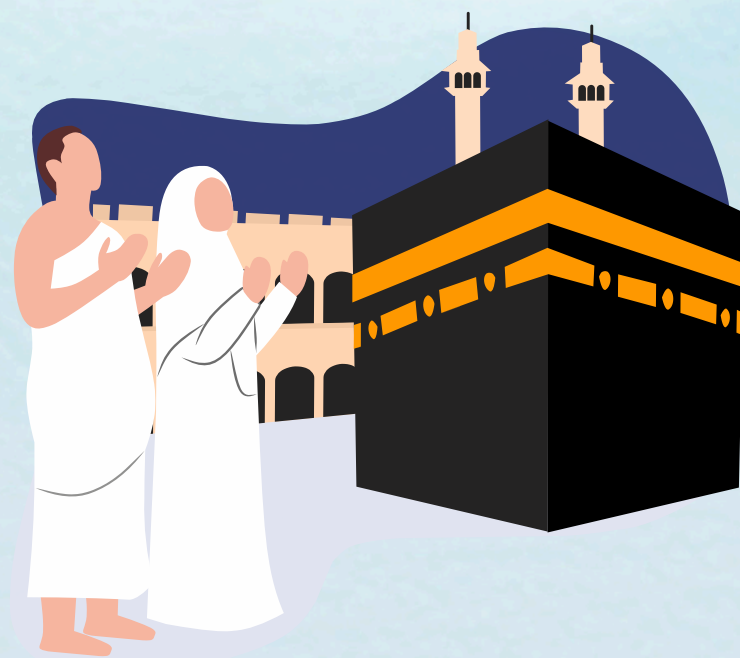


**« Bismi-Llâhi wa-Llâhou akbar, Allâhoumma
îmânan bika wa tasdîqan bi-kitâbika wa
wafâ'an bi-'ahdika wa itibâ'an li-sunnati
nabiyyika salla Llâhou 'alayhi wa sallama. »**

**Au nom de Dieu, Dieu est Grand. Mon Dieu,
je suis croyant en Toi et attestant véridique
Ton Livre, je suis fidèle à Ton pacte, suivant
la sounna de Ton Prophète, que la paix et la
bénédiction de Dieu soient sur lui.**

**بِسْمِ اللَّهِ وَ اللَّهُ أَكْبَرُ، اللَّهُمَّ إِيْمَانًا بِكَ وَ تَصَدِيقًا
بِكِتَابِكَ وَ وَفَاءً بِعَهْدِكَ، وَ اتِّبَاعًا لِسُنَّةِ نَبِيِّكَ صَلَّى اللَّهُ
عَلَيْهِ وَ سَلَّمَ**

**Doua
Entre le
Coin
Yéménite et
la Pierre
Noire**



«*Rabbanâ âtinâ fi-d-dunyâ hasana wa fi-l-âkhirati hasana wa qinâ 'adhâb an-nâr* »

**« Seigneur! Accorde nous belle part ici-bas, et belle part aussi dans l'au-delà; et protège-nous du châtiment du Feu »
(Sourate Al-Baqara, Verset 201).**

**رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا
عَذَابَ النَّارِ**



Faire 2 unités de prière près de Maqâm Ibrâhîm (recommandation)

Le Maqam Ibrahim est un lieu sacré situé près de la Kaaba, à l'intérieur de la Mosquée sacrée à La Mecque. Il s'agit d'une petite structure en verre et en métal qui abrite une pierre portant l'empreinte des pieds du prophète Ibrahim (Abraham). Selon la tradition islamique, Ibrahim s'est tenu sur cette pierre pendant la construction de la Kaaba, et Allah a rendu la pierre molle pour y laisser ses empreintes.

Après le tawaf, il est recommandé de prier deux unités de prière (raka'at) derrière le Maqam Ibrahim, en signe de respect pour cet événement historique et spirituel.

Récitez près de la Maqam Ibrahim



« *Wa takhidhou min maqâmi
Ibrahîmamousallâ* »

« Adoptez donc pour lieu de prière, ce lieu
où Abraham se tint debout » (Sourate Al-
Baqara, Verset 125)

وَاتَّخِذُوا مِنْ مَّقَامِ إِبْرَاهِيمَ مُصَلًّى

S'il y a trop d'affluence,
vous pouvez vous
éloigner.
Cette prière peut être
effectuée n'importe où
dans la Mosquée.

Recommandations

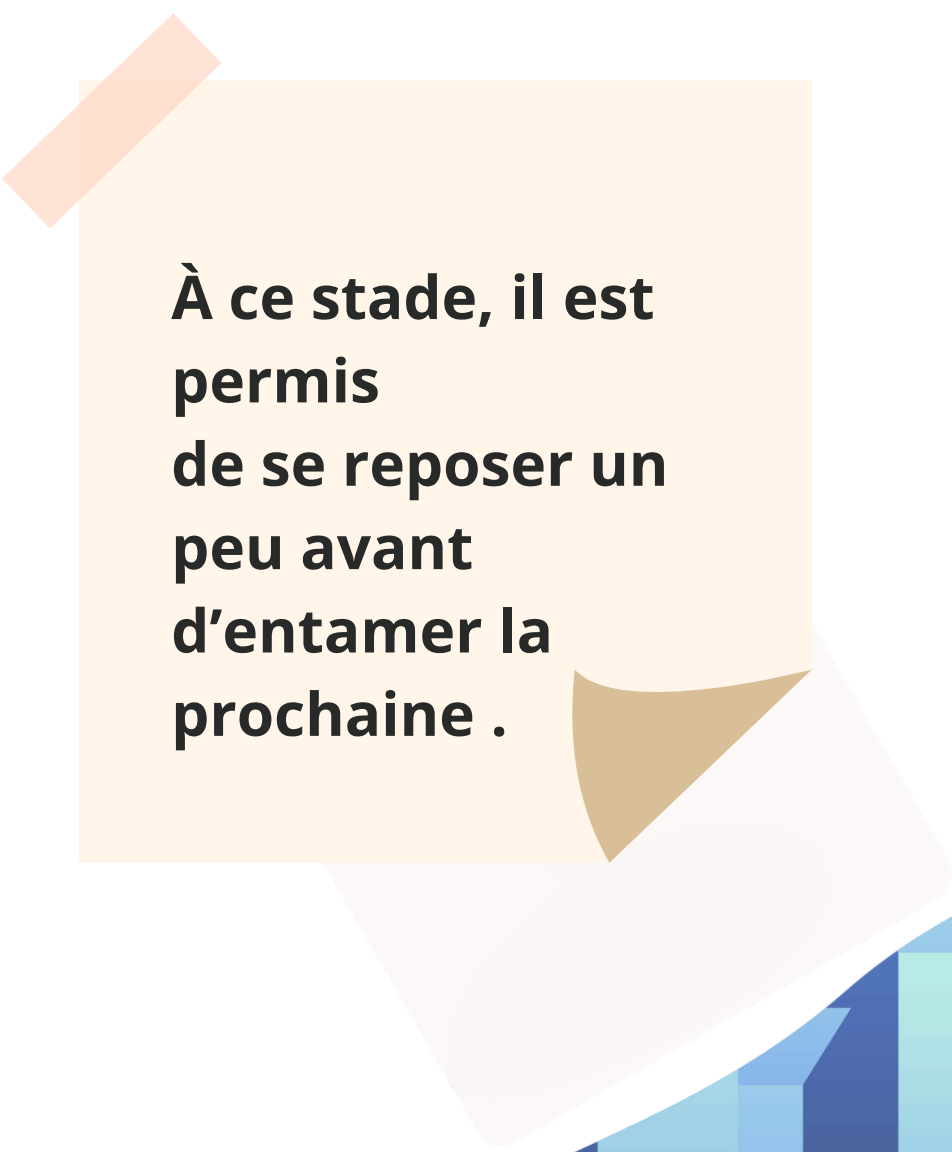
- Les hommes doivent recouvrir l'épaule droite avant de prier
- Il est recommandé de réciter la Sourate Al Kafiroun à la première rakat et la sourate Al Ikhlas à la deuxième



5

Boire l'eau de Zamzam

Il est recommandé de se diriger vers la Qibla, d'en boire avec satiété, assis et en 3 fois tout en invoquant Allah SWT.



À ce stade, il est permis de se reposer un peu avant d'entamer la prochaine .



**Doua
En buvant
l'eau de
zamzam**



***Allâhoumma innî as'alouka 'ilman
nâfi'an wa rizqan wâsi'an wa shifâ'an
min koulli dâ'in. »***

**Seigneur, je Te demande une
connaissance (science) utile, une
richesse abondante et une guérison
de tous les maux.**

**اَللّٰهُمَّ اِنِّىْ اَسْأَلُكَ عِلْمًا نَافِعًا وَرِزْقًا وَاسِعًا
وَشِفَاءً مِّنْ كُلِّ دَاءٍ**



6

SA'I

Le Sa'i consiste à parcourir sept fois la distance entre les collines de Safa et Marwa. On commence à Safa et on marche jusqu'à Marwa, en faisant des invocations.

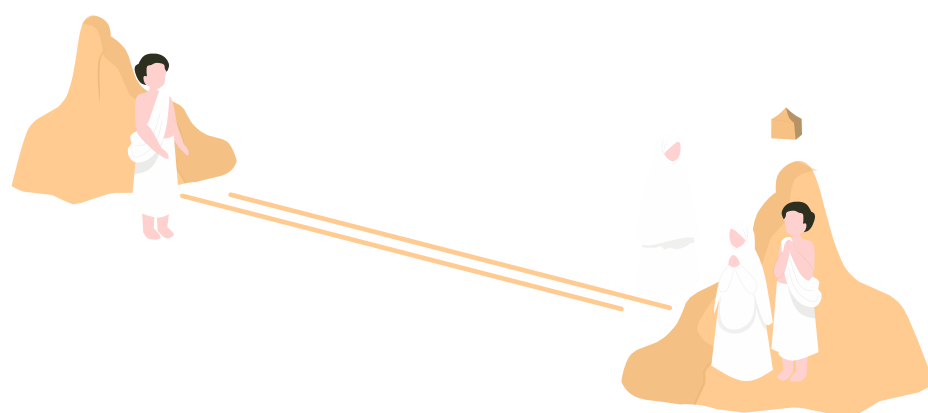
NB:

Les hommes courent légèrement entre deux repères verts.

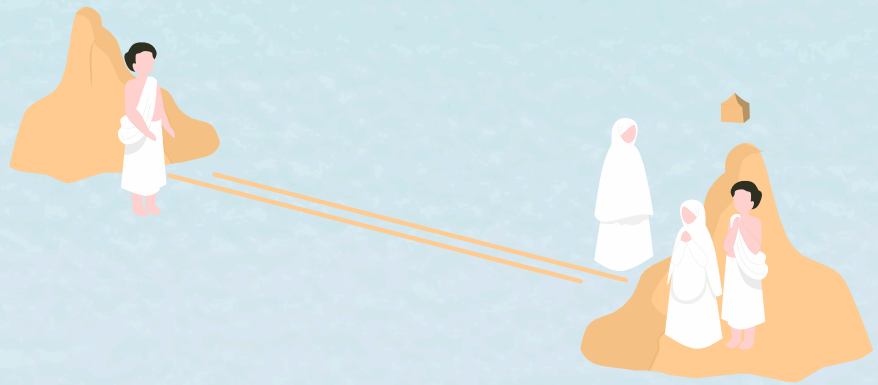
Chaque aller-retour compte comme deux trajets).

Aller : de Safa à Marwa (1 trajet)

Retour : de Marwa à Safa (1 trajet).



**Doua
En arrivant
sur le
monticule
As-safâ**

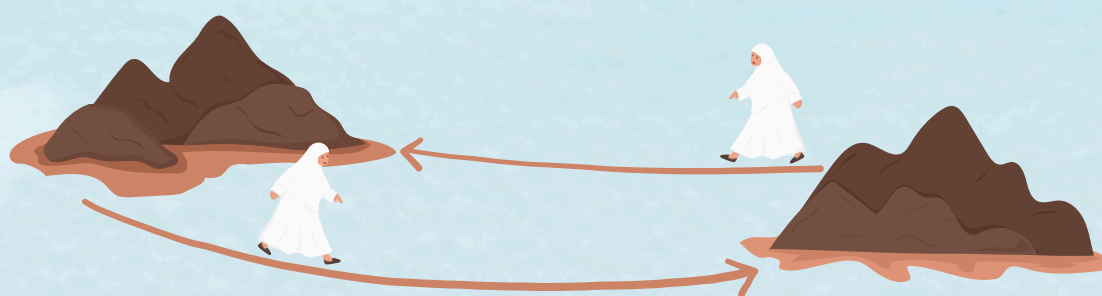


**إِنِّ الصَّفَا وَ الْمَرْوَةَ مِنْ شَعَائِرِ اللَّهِ فَمَنْ حَجَّ
الْبَيْتَ أَوْاعْتَمَرَ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِ أَنْ يَطُوفَ بِهِمَا ، وَ
مَنْ تَطَوَّعَ خَيْرًا فَإِنَّ اللَّهَ شَاكِرٌ عَلِيمٌ {**

***Inna Safâ wal-Marwata min cha'â `irillâh,
faman hadjja-l-Bayta aw i'tamara falâ
djounâha 'alayhi an yatawwafa bihimâ,
wa man tatawwa'â khayran fa inn Allâha
Châkioun 'Alîm.***

***{As-Safa et Al-Marwa sont vraiment
parmi les lieux sacrés d'Allah. Donc,
quiconque fait le pèlerinage à la Maison
ou fait le petit pèlerinage ne commet pas
de péché en faisant le va-et-vient entre
ces deux monts. Et quiconque fait de son
propre gré une bonne œuvre, alors Allah
est Reconnaissant, Omniscient.}***

Doua
Au pied de
chaque
monticule
As-safa et
Al-Marwa
en direction
de la Kaâba

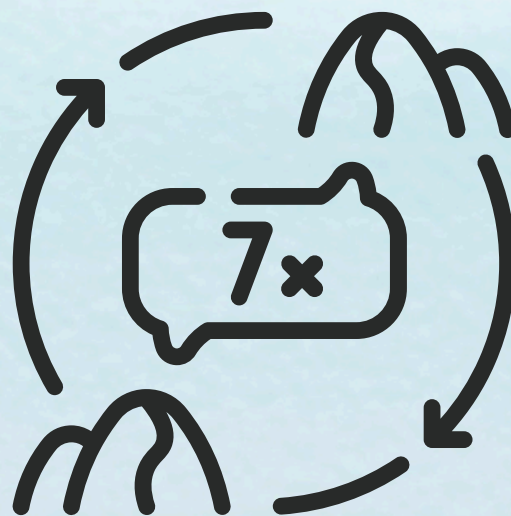


Allahu akbar (trois fois). Laa ilaaha illallahu waHdahu laacharika lah, lahul moulku wa lahul hamd, yuh-yi wa yu-mit wa huwa 'ala kulli shayin qadir, laa ilaaha illallahuwaHdah, anjaza wa'dah, wa naSara 'abdah, wa hazamalaHzaaba waHdah

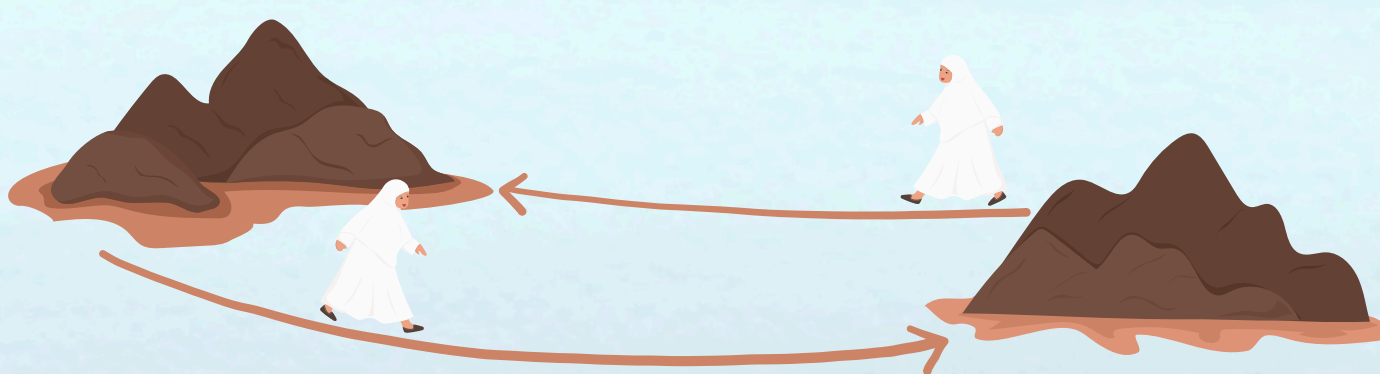
Allah est Le plus Grand (trois fois) Il n'y a pas de divinité digne d'être adorée si ce n'est Allah il est Unique sans associés. À lui la Royauté et les louanges. Il donne la vie et Il donne la mort. Il peut tout faire. Nul ne mérite d'être adoré si ce n'est Allah. Il a tenu sa promesse et donné la victoire pour Ses serviteurs et défait les confédérés tout Seul. (Jaabir b. Abdullah, rapporté par Mouslim)

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ، يُحْيِي
وَيُمِيتُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ أَنْجَزَ وَعْدَهُ
وَنَصَرَ عَبْدَهُ، وَهَزَمَ الْأَحْزَابَ وَحْدَهُ

Doua Entre As-Safâ et Al-Marwa

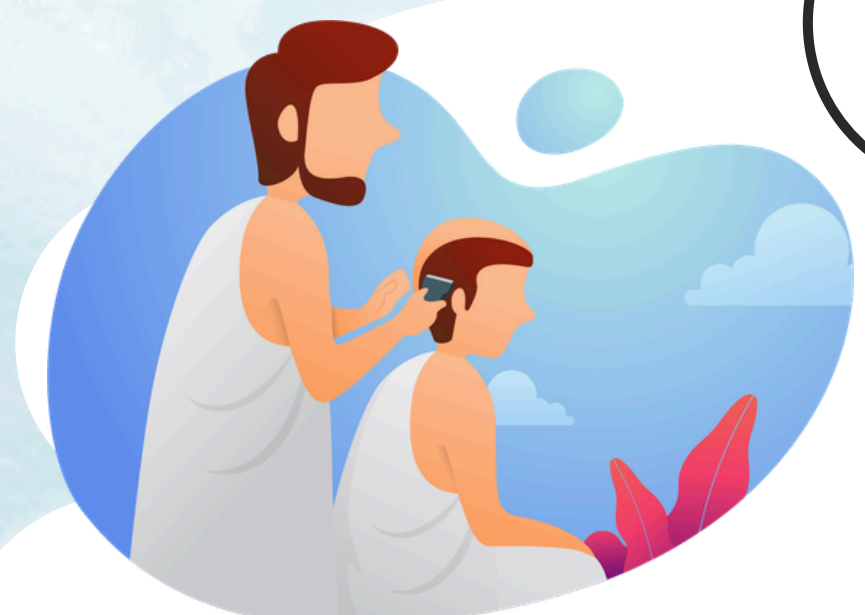


Il n'y a pas de duas spécifiques de la sunna, mais il est bien de supplier et d'invoquer Allah comme vous le voulez





7



Le Tahallul (Sortie de l'état d'Ihram)

Pour conclure la Omra, les hommes doivent se raser la tête (halq) ou couper une partie de leurs cheveux (taqsir). Les femmes doivent couper une petite mèche de cheveux (environ 2 cm).

Ce geste symbolise la sortie de l'état d'Ihram et la fin de la Omra.



**Doua
En sortant
de la
mosquée**



Bismillâhi, wa s-salâtou wa s-salâmour ‘alâ rasoûli l-lâhi. Allâhoumma innî as alouka min fadlika. Allâhoumma’simnî mina sh-shaytani r-rajîm.

« Au nom d’Allah, que la prière et le salut soient sur le Messager d’Allah. Ô Allah ! Je te demande de Ton immense générosité. Ô Allah, préserve-moi de Satan le maudit. » (On sort de la mosquée du pied gauche)

**رَجْلِهِ الْيُسْرَى [1] وَ يَقُولُ : (بِسْمِ اللَّهِ وَ الصَّلَاةُ
وَالسَّلَامُ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ مِنْ
فَضْلِكَ، اللَّهُمَّ اغْصِنِي مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ) [2]**

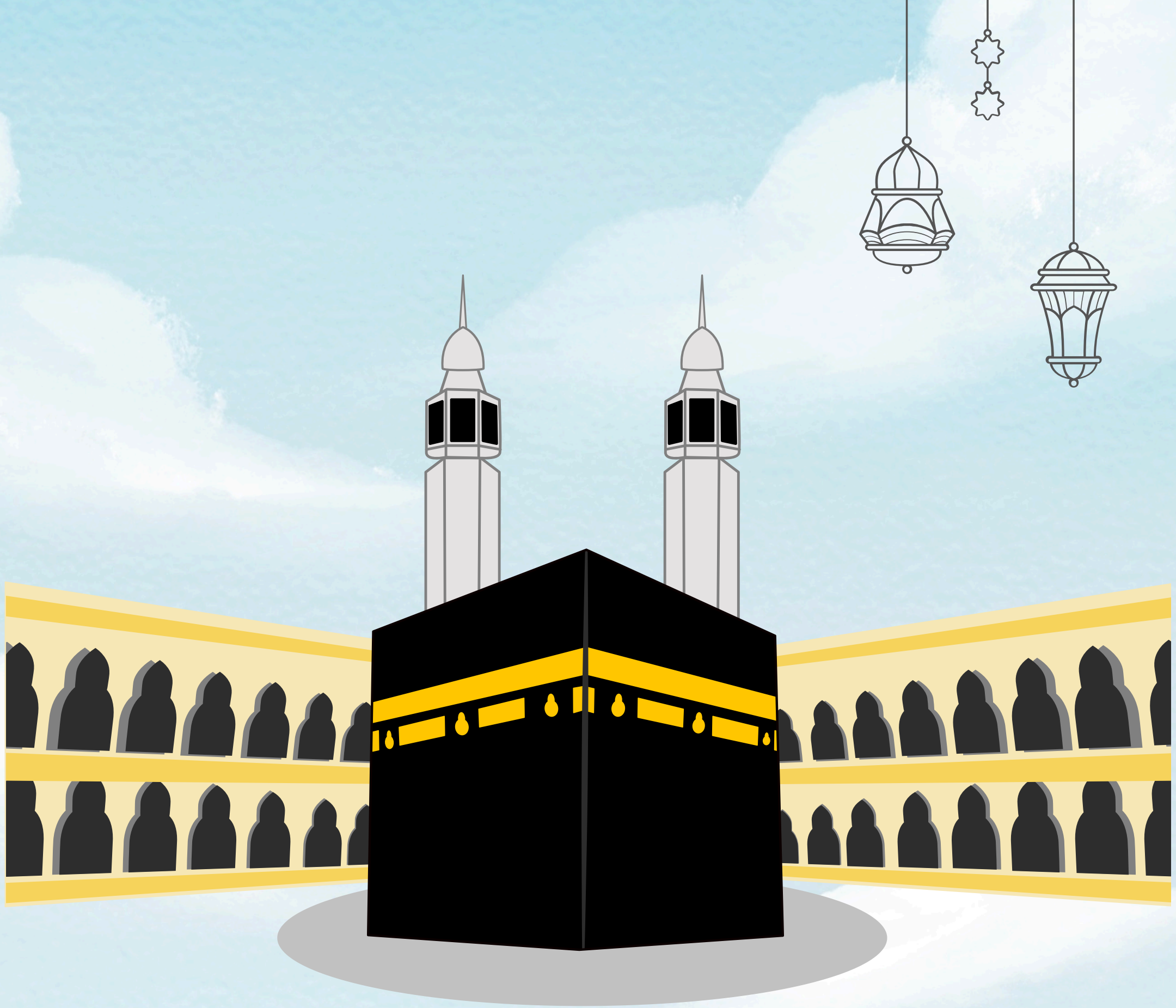


الحمد لله

Alhamdulillah

C'est un privilège et un immense honneur de figurer parmi les invités d'Allah SWT !
D'après Omar رضي الله عنه, le Prophète ﷺ a dit :
« Les pèlerins accomplissant le Hadj et la Omra sont les hôtes d'Allah – Il les a invités et ils ont répondu à Son invitation – s'ils L'invoquent, Il exaucera leurs invocations et s'ils implorent Son pardon, Il le leur accordera. » (Ibn Majah)





Baraka Allahou fikoum
بارك الله فيكم