Guide du Hajj et de la Omra

La méthode de la Sunna pas à pas · chaque invocation avec sa preuve · le Hajj jour par jour

لَبَّيْكَ اللَّهُمَّ لَبَّيْكَ

GRATUIT — MERCI DE PARTAGER · QURANPLUSSCHOOL.COM

Sommaire

1. 🕋 Le Hajj et la Omra — leur importance
2. 🧳 Avant le voyage
3. ⚪ Étape 1 — l'ihram au miqat
4. 🕌 Étape 2 — entrer à la Mosquée sacrée
5. 🔄 Étape 3 — le tawaf : sept tours
6. 🤲 Étape 4 — deux rak'a au Maqam Ibrahim, puis Zamzam
7. ⛰️ Étape 5 — le sa'i entre Safa et Marwa
8. ✂️ Étape 6 — se raser ou se raccourcir les cheveux
9. 📋 La Omra en bref
10. 📅 Le Hajj jour par jour (8–13 dhoul-hijja)
11. 🌅 Le 9 — 'Arafat et la nuit à Muzdalifa
12. 🐑 Le 10 — le jour du Sacrifice
13. 🪨 Du 11 au 13 à Mina, et le tawaf d'adieu
14. 👧 Les enfants au Hajj et à la Omra
15. 🌴 La visite de Médine
16. 📿 D'autres invocations pour le voyage
17. 💡 Conseils pratiques et erreurs fréquentes

Tout ce dont le pèlerin a besoin, dans l'ordre où il l'accomplira : l'ihram, le tawaf, le sa'i et le rasage pour la Omra, puis les jours du Hajj, de Mina à 'Arafat et retour. Chaque étape suit la Sunna du Prophète ﷺ, et chaque invocation est donnée en arabe, avec son sens, le livre d'où elle vient et son degré. Les invocations supplémentaires couramment dites sont présentées à part, avec leur source.

🕋 Le Hajj et la Omra — leur importance

إِنَّ أَوَّلَ بَيْتٍ وُضِعَ لِلنَّاسِ لَلَّذِي بِبَكَّةَ مُبَارَكًا وَهُدًى لِّلْعَٰلَمِينَ ﴿٩٦﴾

La première Maison édifiée pour les hommes est celle de Bakka (La Mecque), bénie et guide pour l'univers.

Sourate Aal-i-Imran (3:96)

... وَلِلَّهِ عَلَى ٱلنَّاسِ حِجُّ ٱلْبَيْتِ مَنِ ٱسْتَطَاعَ إِلَيْهِ سَبِيلًا ... ﴿٩٧﴾

C'est un devoir envers Allah pour les gens d'aller en pèlerinage à la Maison, pour quiconque en a les moyens.

Sourate Aal-i-Imran (3:97)

وَأَتِمُّوا۟ ٱلْحَجَّ وَٱلْعُمْرَةَ لِلَّهِ ... ﴿١٩٦﴾

Accomplissez pour Allah le Hajj et la Omra.

Sourate Al-Baqarah (2:196)

« Celui qui accomplit le Hajj pour Allah sans propos indécents ni péchés revient (lavé de ses fautes) comme au jour où sa mère l'a mis au monde. »

Sahih al-Boukhari 1521 · Sahih Mouslim 1350 · Authentique (sahih)

« Une Omra jusqu'à la suivante efface ce qui est entre elles, et le Hajj agréé (mabrour) n'a d'autre récompense que le Paradis. »

Sahih al-Boukhari 1773 · Sahih Mouslim 1349 · Authentique (sahih)

« Une Omra pendant le Ramadan équivaut (en récompense) à un Hajj. »

Sahih al-Boukhari 1782 · Sahih al-Boukhari 1863 · Authentique (sahih)

‘A’icha a interrogé le Prophète ﷺ sur le combat dans la voie d’Allah ; il a dit : « Le meilleur combat (pour vous, les femmes) est un Hajj agréé. »

Sahih al-Boukhari 1520 · Authentique (sahih)

Hajj et Omra — la différence

La Omra peut se faire à tout moment de l’année et comporte quatre actes : l’ihram, le tawaf, le sa‘i, puis se raser ou se raccourcir les cheveux. Le Hajj n’a lieu que du 8 au 13 dhoul-hijja ; il ajoute ‘Arafat, Muzdalifa, Mina, la lapidation des stèles et le sacrifice, et il est obligatoire une fois dans la vie pour qui en a les moyens.

🧳 Avant le voyage

ٱلْحَجُّ أَشْهُرٌ مَّعْلُومَٰتٌ ۚ فَمَن فَرَضَ فِيهِنَّ ٱلْحَجَّ فَلَا رَفَثَ وَلَا فُسُوقَ وَلَا جِدَالَ فِي ٱلْحَجِّ ... ﴿١٩٧﴾

Le Hajj a lieu en des mois connus. Quiconque s'y engage : ni rapports intimes, ni péché, ni dispute pendant le Hajj.

Sourate Al-Baqarah (2:197)

« Prenez de moi vos rites. » — apprenez donc la manière du Prophète ﷺ avant de partir ; ce guide la suit pas à pas.

Sahih Mouslim 1297 · Authentique (sahih)

- Purifiez votre intention pour Allah seul, repentez-vous sincèrement et demandez pardon à ceux que vous avez lésés.
- Remboursez vos dettes ou organisez-les, rendez les dépôts et rédigez votre testament.
- Utilisez de l'argent licite et prévoyez assez pour le voyage et pour votre famille restée à la maison.
- Apprenez les invocations de ce guide et le déroulement du tawaf et du sa'i avant de partir — entraînez-vous à la maison avec vos enfants.

SUNNA **En sortant de la maison**

بِسْمِ اللَّهِ، تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ، لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ

Bismillāh, tawakkaltu ʻalallāh, lā ḥawla wa lā quwwata illā billāh.

Au nom d'Allah ; je place ma confiance en Allah ; il n'y a de force ni de puissance qu'en Allah.

Sunan Abi Dawoud 5095 · Jami‘ at-Tirmidhi 3426 · Authentique selon al-Albani

SUNNA **La famille qui fait ses adieux au pèlerin**

أَسْتَوْدِعُ اللَّهَ دِينَكَ، وَأَمَانَتَكَ، وَخَوَاتِيمَ عَمَلِكَ

Astawdiʻullāha dīnaka wa amānataka wa khawātīma ʻamalik.

Je confie à Allah ta religion, ce qui t'est confié et la fin de tes œuvres.

Jami‘ at-Tirmidhi 3443 · Sunan Abi Dawoud 2600 · Authentique selon al-Albani

SUNNA **Une autre invocation d'adieu — le Prophète ﷺ l'a dite à Abou Hourayra**

أَسْتَوْدِعُكَ اللَّهَ الَّذِي لَا تَضِيعُ وَدَائِعُهُ

Astawdiʻukallāhal-ladhī lā taḍīʻu wadāʼiʻuh.

Je te confie à Allah, auprès de qui rien de ce qui Lui est confié ne se perd.

Sunan Ibn Majah 2825 · Authentique selon al-Albani

SUNNA **Au début du voyage — en voiture, en car ou en avion**

اللَّهُ أَكْبَرُ، اللَّهُ أَكْبَرُ، اللَّهُ أَكْبَرُ، سُبْحَانَ الَّذِي سَخَّرَ لَنَا هَذَا وَمَا كُنَّا لَهُ مُقْرِنِينَ، وَإِنَّا إِلَى رَبِّنَا لَمُنْقَلِبُونَ، اللَّهُمَّ إِنَّا نَسْأَلُكَ فِي سَفَرِنَا هَذَا الْبِرَّ وَالتَّقْوَى، وَمِنَ الْعَمَلِ مَا تَرْضَى، اللَّهُمَّ هَوِّنْ عَلَيْنَا سَفَرَنَا هَذَا وَاطْوِ عَنَّا بُعْدَهُ، اللَّهُمَّ أَنْتَ الصَّاحِبُ فِي السَّفَرِ، وَالْخَلِيفَةُ فِي الْأَهْلِ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ وَعْثَاءِ السَّفَرِ، وَكَآبَةِ الْمَنْظَرِ، وَسُوءِ الْمُنْقَلَبِ فِي الْمَالِ وَالْأَهْلِ

Allāhu akbar (×3). Subḥānal-ladhī sakhkhara lanā hādhā wa mā kunnā lahu muqrinīn, wa innā ilā rabbinā la-munqalibūn. Allāhumma innā nas'aluka fī safarinā hādhal-birra wat-taqwā, wa minal-'amali mā tarḍā. Allāhumma hawwin 'alaynā safaranā hādhā waṭwi 'annā bu'dah. Allāhumma antaṣ-ṣāḥibu fis-safar, wal-khalīfatu fil-ahl. Allāhumma innī a'ūdhu bika min wa'thā'is-safar, wa ka'ābatil-manẓar, wa sū'il-munqalabi fil-māli wal-ahl.

Allah est le plus Grand (trois fois). Gloire à Celui qui a mis ceci à notre service alors que nous n'en étions pas capables, et c'est vers notre Seigneur que nous retournerons. Ô Allah, nous Te demandons en ce voyage la bonté et la piété, et des œuvres qui Te plaisent. Ô Allah, facilite-nous ce voyage et raccourcis-en la distance. Ô Allah, Tu es le Compagnon du voyage et le Gardien de la famille. Ô Allah, je cherche refuge auprès de Toi contre la fatigue du voyage, les spectacles affligeants et un mauvais retour dans les biens et la famille.

Sahih Mouslim 1342 · Authentique (sahih)

SUNNA **En faisant halte ou en arrivant à l'hôtel**

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ

A'ūdhu bi-kalimātillāhit-tāmmāti min sharri mā khalaq.

Je cherche refuge dans les paroles parfaites d'Allah contre le mal de ce qu'Il a créé. (Rien ne lui nuira jusqu'à ce qu'il quitte cet endroit.)

Sahih Mouslim 2708 · Authentique (sahih)

« Trois invocations sont exaucées, sans aucun doute : celle du parent, celle du voyageur et celle de l'opprimé. » — invoquez beaucoup pour votre famille en chemin.

Sunan Abi Dawoud 1536 · Jami' at-Tirmidhi 1905 · Bon (hasan)

⚪ Étape 1 — l'ihram au miqat

L'ihram est l'état sacré dans lequel le pèlerin entre avec l'intention de la Omra ou du Hajj. On y entre au miqat, que le pèlerin ne doit pas dépasser sans l'ihram.

1 Le miqat — où commence l'ihram

Le Prophète ﷺ a fixé Dhoul-Houlayfa pour les gens de Médine, al-Jouhfa pour le Cham, Qarn al-Manazil pour le Najd, Yalamlam pour le Yémen et Dhat 'Irq pour l'Irak — pour eux et pour quiconque y passe. Celui qui habite en deçà entre en ihram depuis chez lui. En avion, revêtez l'ihram avant l'embarquement et formulez l'intention avant que l'appareil ne passe le miqat ; l'équipage l'annonce généralement.

Sahih al-Boukhari 1524 · Sahih Mouslim 1181 · Sahih Mouslim 1183 · Authentique (sahih)

2 Le bain et le parfum avant l'ihram

Le Prophète ﷺ a ôté ses vêtements et pris un bain (ghousl) pour l'ihram, et 'A'icha l'a parfumé avant qu'il n'entre en ihram. Parfumez le corps, pas les tissus de l'ihram ; coupez ongles et cheveux avant, pas après.

Sahih al-Boukhari 1539 · Sahih Mouslim 1189 · Jami' at-Tirmidhi 830 · Authentique (sahih)

3 Que porter

Les hommes : deux pièces de tissu simples — l'une autour de la taille (izar), l'autre sur les épaules (rida') — et des sandales ; ni chemise, ni pantalon, ni turban, ni bonnet, ni chaussures fermées. Les femmes : leurs vêtements pudiques habituels, de n'importe quelle couleur, sans voile du visage (niqab) ni gants ; elles peuvent rabattre une partie du foulard sur le visage quand des hommes passent près d'elles.

Sahih al-Boukhari 1542 · Sahih Mouslim 1177 · Sahih al-Boukhari 1838 · Authentique (sahih)

4 L'intention — nommez votre rite

Formulez l'intention dans le cœur et nommez à voix haute le rite que vous commencez : « Labbayka 'oumrah » pour la Omra, ou « Labbayka hajjan » pour le Hajj — c'est ainsi que le Prophète ﷺ nommait son rite. Les Compagnons ont accompli le Hajj de trois façons : la Omra puis le Hajj (tamattou'), les deux ensemble (qiran) ou le Hajj seul (ifrad).

La plupart des pèlerins venant de loin font le tamattou'. Pour le détail de votre type de Hajj, suivez le savant de votre groupe.

Sahih Mouslim 1232 · Sahih Mouslim 1211 · Authentique (sahih)

SUNNA Si vous craignez une maladie ou un empêchement — la condition à l'ihram

اللَّهُمَّ مَحِلِّي حَيْثُ حَبَسْتَنِي

Allāhumma maḥillī ḥaythu ḥabastanī.

Ô Allah, le lieu où je me désacralise est là où Tu me retiendras.

Le Prophète ﷺ l'a enseignée à Dhouba'a bint az-Zoubayr, qui était malade et craignait de ne pas pouvoir achever son Hajj.

Sahih al-Boukhari 5089 · Sahih Mouslim 1207 · Authentique (sahih)

SUNNA **La talbiya — de l'ihram jusqu'au tawaf (Omra) ou à la première lapidation (Hajj)**

لَبَّيْكَ اللَّهُمَّ لَبَّيْكَ، لَبَّيْكَ لَا شَرِيكَ لَكَ لَبَّيْكَ، إِنَّ الْحَمْدَ وَالنِّعْمَةَ لَكَ وَالْمُلْكَ، لَا شَرِيكَ لَكَ

Labbayka Allāhumma labbayk, labbayka lā sharīka laka labbayk, innal-ḥamda wan-niʿmata laka wal-mulk, lā sharīka lak.

Me voici, ô Allah, me voici. Me voici, Tu n'as pas d'associé, me voici. La louange et le bienfait T'appartiennent, ainsi que la royauté. Tu n'as pas d'associé.

Les hommes la disent à voix haute — Jibril a demandé au Prophète ﷺ d'ordonner à ses Compagnons d'élever la voix en la disant (Abou Dawoud 1814, Tirmidhi 829, authentique). Les femmes la disent de façon à s'entendre elles-mêmes. Répétez-la debout, en marchant ou en route. Elle cesse au début du tawaf (Omra) ou à la lapidation de Jamrat al-ʿAqaba (Hajj, Boukhari 1685, Mouslim 1281).

Sahih al-Boukhari 1549 · Sahih Mouslim 1184 · Authentique (sahih)

5 **Interdits de l'ihram**

Se couper les cheveux ou les ongles, se parfumer, chasser, conclure un mariage et les rapports conjugaux. Les hommes ne portent pas de vêtements ajustés (cousus) et ne se couvrent pas la tête ; les femmes ne portent ni niqab ni gants. Se laver, changer de tissus d'ihram, utiliser un savon non parfumé, un parapluie, une ceinture ou une montre est permis.

Sourate Al-Baqarah (2:196) · Sourate Al-Ma'idah (5:95) · Sahih Mouslim 1409 · Sahih al-Boukhari 1542 · Sahih al-Boukhari 1838 · Authentique (sahih)

🕌 Étape 2 — entrer à la Mosquée sacrée

Entrez du pied droit, avec humilité, en continuant la talbiya jusqu'à la Ka'ba pour le tawaf.

SUNNA **En entrant à la mosquée**

اللَّهُمَّ افْتَحْ لِي أَبْوَابَ رَحْمَتِكَ

Allāhummaftaḥ lī abwāba raḥmatik.

Ô Allah, ouvre-moi les portes de Ta miséricorde.

Sahih Mouslim 713 · Authentique (sahih)

SUNNA **Aussi en entrant — la protection contre Satan**

أَعُوذُ بِاللَّهِ الْعَظِيمِ، وَبِوَجْهِهِ الْكَرِيمِ، وَسُلْطَانِهِ الْقَدِيمِ، مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

A'ūdhu billāhil-'aẓīm, wa bi-wajhihil-karīm, wa sulṭānihil-qadīm, minash-shayṭānir-rajīm.

Je cherche refuge auprès d'Allah le Très-Grand, de Son noble Visage et de Son autorité éternelle, contre Satan le banni. (Celui qui la dit, Satan dit : il est protégé de moi le reste de la journée.)

Sunan Abi Dawoud 466 · Authentique selon al-Albani

SUNNA **En sortant de la mosquée (pied gauche d'abord)**

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ مِنْ فَضْلِكَ

Allāhumma innī as'aluka min faḍlik.

Ô Allah, je Te demande de Ta grâce.

Sahih Mouslim 713 · Authentique (sahih)

SUPPLÉMENTAIRE **En voyant la Ka'ba pour la première fois — très répandue**

اللَّهُمَّ زِدْ هَذَا الْبَيْتَ تَشْرِيفًا وَتَعْظِيمًا وَتَكْرِيمًا وَمَهَابَةً

Allāhumma zid hādhal-bayta tashrīfan wa ta'ẓīman wa takrīman wa mahābah.

Ô Allah, accrois l'honneur, la grandeur, la noblesse et la majesté de cette Maison.

Rapportée d'Ibn Jourayj sans chaîne continue, elle est donc faible. Aucune invocation fixe n'est authentiquement rapportée pour la vue de la Ka'ba — c'est un bon moment pour demander à Allah ce que vous voulez, avec vos propres mots.

ach-Chafi'i (al-Umm) et al-Bayhaqi — chaîne mursal · Chaîne faible (da'if) — voir la note

🔄 Étape 3 — le tawaf : sept tours

Faites sept fois le tour de la Ka'ba en la gardant à votre gauche ; chaque tour commence et se termine à la Pierre noire.

1 Soyez en état d'ablutions

En arrivant, la première chose que fit le Prophète ﷺ fut les ablutions, puis le tawaf. « Le tawaf autour de la Maison est comme la prière, sauf qu'on peut y parler — que celui qui parle ne dise que du bien. »

Sahih al-Boukhari 1614 · Jami' at-Tirmidhi 960 · Authentique selon al-Albani

2 Commencer à la Pierre noire

Placez-vous face à la Pierre noire et embrassez-la si c'est facile ; sinon touchez-la de la main ; sinon faites-lui signe de la main droite — le Prophète ﷺ a fait tout cela. Dites « Allahou akbar » à chaque passage. 'Oumar a dit : « Je sais que tu n'es qu'une pierre qui ne nuit ni ne profite ; si je n'avais pas vu le Prophète ﷺ t'embrasser, je ne t'aurais pas embrassée. »

Sahih al-Boukhari 1597 · Sahih Mouslim 1270 · Sahih al-Boukhari 1607 · Sahih al-Boukhari 1613 · Authentique (sahih)

SUNNA À la Pierre noire — à chaque tour

اللَّهُ أَكْبَرُ

Allāhu akbar.

Allah est le plus Grand.

Sahih al-Boukhari 1613 · Authentique (sahih)

SUPPLÉMENTAIRE

À la Pierre noire — la pratique d'Ibn ʻOumar

بِسْمِ اللَّهِ وَاللَّهُ أَكْبَرُ

Bismillāhi wallāhu akbar.

Au nom d'Allah, et Allah est le plus Grand.

Ibn ʻOumar disait cela en touchant l'angle ; les savants ont jugé sa chaîne authentique.

al-Bayhaqi, as-Sunan al-Kubra · Pratique des Compagnons — chaîne authentique

3 Les hommes : idtiba‘ et raml

Lors du premier tawaf à l'arrivée, les hommes découvrent l'épaule droite (idtiba‘) et pressent le pas à petites enjambées (raml) pendant les trois premiers tours, puis marchent normalement les quatre derniers. Les femmes marchent normalement et restent couvertes.

Sunan Abi Dawoud 1883 · Sahih al-Boukhari 1617 · Sahih Mouslim 1261 · Bon (hasan)

4 L'angle yéménite

Ibn ʻOumar a dit n'avoir jamais vu le Prophète ﷺ toucher une partie de la Maison sauf les deux angles yéménites (celui de la Pierre noire et l'angle yéménite). Touchez l'angle yéménite de la main si c'est facile — sans l'embrasser — sinon continuez simplement.

Sahih al-Boukhari 1609 · Sahih Mouslim 1267 · Authentique (sahih)

SUNNA Entre l'angle yéménite et la Pierre noire

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

Rabbanā ātinā fid-dunyā ḥasanah, wa fil-ākhirati ḥasanah, wa qinā ʻadhāban-nār.

Notre Seigneur, accorde-nous une belle part ici-bas et une belle part dans l'au-delà, et protège-nous du châtiment du Feu.

Sourate Al-Baqarah (2:201) · Sunan Abi Dawoud 1892 · Bon (hasan)

5 Le reste de chaque tour

Aucune invocation fixe n'est rapportée du Prophète ﷺ pour chaque tour. Invoquez dans n'importe quelle langue, récitez du Coran, faites du dhikr ou dites une invocation de ce guide. Quand le septième tour se termine à la Pierre noire, recouvrez l'épaule droite.

Jami' at-Tirmidhi 960 · Authentique selon al-Albani

6 Si les règles d'une femme commencent

Le Prophète ﷺ a dit à ʻA'icha : « Fais tout ce que fait le pèlerin, sauf le tawaf autour de la Maison, jusqu'à ce que tu sois pure. » Elle reste en ihram, dit la talbiya, fait du dhikr et des invocations et se tient à ʻArafat.

Sahih al-Boukhari 305 · Sahih Mouslim 1211 · Authentique (sahih)

🤲 Étape 4 — deux rak‘a au Maqam Ibrahim, puis Zamzam

... وَٱتَّخِذُواْ مِن مَّقَامِ إِبۡرَٰهِـۧمَ مُصَلًّى ... ﴿١٢٥﴾

Et faites du lieu où se tint Ibrahim un lieu de prière.

Sourate Al-Baqarah (2:125)

1 Prier deux rak‘a

Après le tawaf, le Prophète ﷺ s’est rendu au Maqam d’Ibrahim en récitant ce verset, a placé le Maqam entre lui et la Ka‘ba et a prié deux rak‘a en récitant les sourates al-Kafiroun et al-Ikhlas. S’il y a foule, priez n’importe où dans la mosquée.

Sahih Mouslim 1218 · Authentique (sahih)

2 Boire l’eau de Zamzam et invoquer

« L’eau de Zamzam vaut pour ce pour quoi on la boit. » « Elle est bénie ; c’est une nourriture qui rassasie. » Le Prophète ﷺ a bu de Zamzam pendant son Hajj. Buvez à satiété et demandez à Allah ce dont vous avez besoin.

Sunan Ibn Majah 3062 · Sahih Mouslim 2473 · Sahih Mouslim 1218 · Authentique selon al-Albani

SUPPLÉMENTAIRE

En buvant Zamzam — l'invocation d'Ibn 'Abbas

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ عِلْمًا نَافِعًا، وَرِزْقًا وَاسِعًا، وَشِفَاءً مِنْ كُلِّ دَاءٍ

Allāhumma innī as'aluka 'ilman nāfi'ā, wa rizqan wāsi'ā, wa shifā'an min kulli dā'.

Ô Allah, je Te demande une science utile, une subsistance abondante et la guérison de toute maladie.

Sa chaîne est faible ; son sens est bon et elle peut être dite comme invocation générale, puisque le Prophète ﷺ a dit que Zamzam vaut pour ce pour quoi on la boit.

ad-Daraqutni et al-Hakim · Chaîne faible (da'if) — voir la note

⛰️ Étape 5 — le sa‘i entre Safa et Marwa

Après les deux rak‘a, le Prophète ﷺ est revenu à la Pierre noire, l’a touchée, puis est sorti vers Safa (Mouslim 1218).

إِنَّ ٱلصَّفَا وَٱلۡمَرۡوَةَ مِن شَعَآئِرِ ٱللَّهِ ... ﴿١٥٨﴾

As-Safa et al-Marwa font partie des rites d’Allah.

Sourate Al-Baqarah (2:158)

SUNNA **En approchant de Safa — seulement au début du sa‘i**

إِنَّ الصَّفَا وَالْمَرْوَةَ مِنْ شَعَائِرِ اللَّهِ، أَبْدَأُ بِمَا بَدَأَ اللَّهُ بِهِ

Innaṣ-ṣafā wal-marwata min sha‘ā’irillāh. Abda’u bimā bada’allāhu bih.

As-Safa et al-Marwa font partie des rites d’Allah. Je commence par ce par quoi Allah a commencé.

Sahih Mouslim 1218 · Authentique (sahih)

SUNNA **Sur Safa et sur Marwa — face à la Ka'ba, trois fois, avec vos invocations entre elles**

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

Allāhu akbar. Lā ilāha illallāhu waḥdahu lā sharīka lah, lahul-mulku wa lahul-ḥamd, wa huwa 'alā kulli shay'in qadīr. Lā ilāha illallāhu waḥdah, anjaza wa'dah, wa naṣara 'abdah, wa hazamal-aḥzāba waḥdah.

Allah est le plus Grand. Il n'y a de dieu qu'Allah, Seul, sans associé ; à Lui la royauté et la louange, et Il est capable de toute chose. Il n'y a de dieu qu'Allah, Seul ; Il a tenu Sa promesse, secouru Son serviteur et défait à Lui seul les coalisés.

Sahih Mouslim 1218 · Authentique (sahih)

1 **Sept parcours, de Safa à Marwa**

Safa → Marwa compte pour un parcours, Marwa → Safa pour le deuxième, et ainsi de suite — le septième se termine à Marwa. Entre les deux lumières vertes (l'ancienne vallée), les hommes pressent le pas comme le Prophète ﷺ ; les femmes marchent normalement. Invoquez, faites du dhikr et récitez tout au long.

Sahih Mouslim 1218 · Authentique (sahih)

SUPPLÉMENTAIRE **Pendant le sa‘i — dite par Ibn Mas‘oud et Ibn ‘Oumar**

رَبِّ اغْفِرْ وَارْحَمْ، إِنَّكَ أَنْتَ الْأَعَزُّ الْأَكْرَمُ

Rabbighfir warḥam, innaka antal-a‘azzul-akram.

Seigneur, pardonne et fais miséricorde ; Tu es le Plus Puissant, le Plus Généreux.

Rapportée de ces deux Compagnons avec des chaînes authentiques ; elle ne vient pas du Prophète ﷺ lui-même.

Ibn Abi Chayba, al-Musannaf · Pratique des Compagnons — chaîne authentique

✂️ Étape 6 — se raser ou se raccourcir les cheveux

... مُحَلِّقِينَ رُءُوسَكُمْ وَمُقَصِّرِينَ ... ﴿٢٧﴾

... la tête rasée ou les cheveux raccourcis.

Sourate Al-Fath (48:27)

Le Prophète ﷺ a dit : « Ô Allah, fais miséricorde à ceux qui se rasent la tête. » On lui dit : « Et à ceux qui raccourcissent ? » Il répéta, puis dit : « Et à ceux qui raccourcissent. »

Sahih al-Boukhari 1727 · Sahih Mouslim 1301 · Authentique (sahih)

1 Les hommes

Se raser toute la tête est préférable ; raccourcir les cheveux sur l'ensemble de la tête est aussi permis.

Sahih al-Boukhari 1727 · Authentique (sahih)

2 Les femmes

« Les femmes ne se rasent pas ; elles raccourcissent seulement. » La femme rassemble ses cheveux et en coupe environ la longueur d'une phalange aux pointes, à l'abri des regards.

Sunan Abi Dawoud 1984 · Authentique selon al-Albani

3 Votre Omra est terminée

Une fois les cheveux rasés ou raccourcis, la Omra est accomplie et tous les interdits de l'ihram sont levés. Remerciez Allah et demandez-Lui de l'accepter.

📋 La Omra en bref

Imprimez ce tableau ou gardez-le sur votre téléphone — toute la Omra en six étapes.

Étape	Ce que vous faites	Ce que vous dites
1. Ihram	Bain, tenue d'ihram, intention au miqat	« Labbayka ʻoumrah », puis la talbiya
2. La Mosquée sacrée	Entrer du pied droit	Invocation d'entrée à la mosquée
3. Tawaf	7 tours depuis la Pierre noire, la Kaʻba à gauche	« Allahou akbar » à la Pierre ; « Rabbana atina … » avant elle ; toute invocation
4. Deux rakʻa + Zamzam	Derrière le Maqam Ibrahim si possible ; puis Zamzam	Al-Kafiroun et al-Ikhlas ; vos invocations
5. Saʻi	7 parcours, de Safa à Marwa	« Inna s-Safa … » au début ; la tahlil sur chaque colline
6. Halq / taqsir	Les hommes rasent ou raccourcissent ; les femmes coupent une phalange	Omra terminée — remerciez Allah

📅 Le Hajj jour par jour (8–13 dhoul-hijja)

Résumé du long hadith de Jabir décrivant le Hajj du Prophète ﷺ (Mouslim 1218). Ceux qui font le tamattou‘ ont déjà accompli leur Omra et restent hors de l’ihram jusqu’au 8.

Jour	Où	Ce que vous faites
8 — Tarwiya	Mina	Ihram du Hajj depuis votre lieu, talbiya ; Zuhr, ‘Asr, Maghrib, ‘Icha et le Fajr suivant à Mina
9 — ‘Arafat	‘Arafat, puis Muzdalifa	Après le lever du soleil, ‘Arafat ; Zuhr et ‘Asr avec l’imam ; invocations jusqu’au coucher du soleil ; puis Muzdalifa dans le calme, Maghrib et ‘Icha là-bas, et repos
10 — jour du Sacrifice	Muzdalifa → Mina → La Mecque	Fajr et dhikr jusqu’à la clarté ; lapidation de Jamrat al-‘Aqaba (7) ; sacrifice ; rasage ou raccourcissement ; tawaf al-ifada et sa‘i
11 et 12	Mina	Nuits à Mina ; après midi, lapidation des trois stèles (7 chacune) ; départ possible le 12 avant le coucher du soleil
13	Mina	Ceux qui restent lapident à nouveau les trois stèles après midi, puis partent
Avant de rentrer	La Mecque	Tawaf d’adieu — votre dernier acte à La Mecque

8 Le 8 — le jour de Tarwiya à Mina

Le 8, les Compagnons sont entrés en ihram pour le Hajj et sont allés à Mina, où le Prophète ﷺ a prié Zuhr, ‘Asr, Maghrib, ‘Icha et Fajr, et y est resté jusqu’au lever du soleil.

Sahih Mouslim 1218 · Authentique (sahih)

🌅 Le 9 — ‘Arafat et la nuit à Muzdalifa

9 **« Le Hajj, c’est ‘Arafat »**

La station à ‘Arafat est le cœur du Hajj ; qui la manque a manqué le Hajj. Restez dans les limites de ‘Arafat, priez Zuhr et ‘Asr avec l’imam, puis tournez-vous vers la qibla, levez les mains et invoquez jusqu’au coucher du soleil — comme l’a fait le Prophète ﷺ.

Jami‘ at-Tirmidhi 889 · Sunan Abi Dawoud 1949 · Sunan an-Nasa’i 3016 · Sunan Ibn Majah 3015 · Sahih Mouslim 1218 · Authentique selon al-Albani

SUNNA **La meilleure invocation — le jour de ‘Arafat**

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ، وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

Lā ilāha illallāhu waḥdahu lā sharīka lah, lahul-mulku wa lahul-ḥamd, wa huwa ‘alā kulli shay’in qadīr.

Il n’y a de dieu qu’Allah, Seul, sans associé ; à Lui la royauté et la louange, et Il est capable de toute chose. (« La meilleure invocation est celle du jour de ‘Arafat, et la meilleure parole que moi et les prophètes avant moi avons dite est … »)

Jami‘ at-Tirmidhi 3585 · Bon (hasan)

« Il n’est pas de jour où Allah affranchit du Feu plus de serviteurs que le jour de ‘Arafat. »

Sahih Mouslim 1348 · Authentique (sahih)

Pour la famille restée à la maison : le jeûne du jour de ʻArafat « expie les péchés de l'année précédente et de l'année suivante ».

Sahih Mouslim 1162 · Authentique (sahih)

... فَإِذَآ أَفَضْتُم مِّنْ عَرَفَٰتٍ فَٱذْكُرُواْ ٱللَّهَ عِندَ ٱلْمَشْعَرِ ٱلْحَرَامِ ...

﴿١٩٨﴾

Quand vous déferlez depuis ʻArafat, invoquez Allah près du Mach'ar al-Haram (Muzdalifa).

Sourate Al-Baqarah (2:198)

La nuit à Muzdalifa

Après le coucher du soleil, quittez ʻArafat dans le calme — le Prophète ﷺ répétait : « Ô gens, du calme, du calme. » À Muzdalifa, priez Maghrib et ʻIcha ensemble, dormez, priez Fajr tôt, puis évoquez Allah, dites takbir et tahlil et invoquez jusqu'à ce qu'il fasse bien clair. Les faibles, les personnes âgées et les femmes qui les accompagnaient ont eu la permission de partir plus tôt dans la nuit.

Ramassez ici ou à Mina de petits cailloux pour la lapidation.

Sahih al-Boukhari 1671 · Sahih Mouslim 1218 · Sahih Mouslim 1290 · Authentique (sahih)

🐑 Le 10 — le jour du Sacrifice

10 Lapider Jamrat al-‘Aqaba

Lancez un à un sept petits cailloux sur la grande stèle, en disant « Allahou akbar » à chaque caillou. Ils sont petits, comme un pois chiche — le Prophète ﷺ a dit : « Des cailloux comme ceux-ci — et gardez-vous de l’excès en religion. » Arrêtez la talbiya au début de cette lapidation.

Sahih Mouslim 1218 · Sahih al-Boukhari 1685 · Sunan an-Nasa’i 3057 · Authentique (sahih)

SUNNA Au sacrifice (ou quand il est fait pour vous)

بِسْمِ اللَّهِ وَاللَّهُ أَكْبَرُ

Bismillāhi wallāhu akbar.

Au nom d’Allah, et Allah est le plus Grand.

Sahih Mouslim 1966 · Authentique (sahih)

10 Sacrifice, rasage, puis tawaf al-ifada

Après la lapidation, le Prophète ﷺ est allé au lieu du sacrifice et a sacrifié, puis s’est fait raser la tête, puis est allé à la Maison et a fait le tawaf (tawaf al-ifada, pilier du Hajj), suivi du sa‘i pour ceux qui le doivent. On l’a interrogé sur l’ordre de ces actes ; il a répondu : « Fais-le, il n’y a pas de mal. »

Après la lapidation et le rasage, tout ce qui était permis avant l’ihram le redevient, sauf les rapports conjugaux, permis après le tawaf al-ifada.

Sourate Al-Hajj (22:29) · Sahih Mouslim 1218 · Sahih al-Boukhari 1736 · Sahih Mouslim 1306 · Authentique (sahih)

SUPPLÉMENTAIRE **Après la lapidation — très répandue**

اللَّهُمَّ اجْعَلْهُ حَجًّا مَبْرُورًا، وَذَنْبًا مَغْفُورًا

Allāhummaj‘alhu ḥajjan mabrūran, wa dhamban maghfūrā.

Ô Allah, fais-en un Hajj agréé et un péché pardonné.

Rapportée d’Ibn Mas‘oud et d’Ibn ‘Oumar avec des chaînes faibles. Demander un Hajj agréé est bon, avec n’importe quels mots.

Musnad Ahmad et al-Bayhaqi · Chaîne faible (da‘if) — voir la note

🪨 Du 11 au 13 à Mina, et le tawaf d'adieu

وَٱذۡكُرُواْ ٱللَّهَ فِيٓ أَيَّامٖ مَّعۡدُودَٰتٖۚ فَمَن تَعَجَّلَ فِي يَوۡمَيۡنِ فَلَآ إِثۡمَ عَلَيۡهِ ... ﴿٢٠٣﴾

Invoquez Allah pendant les jours comptés. Quiconque se hâte en deux jours, nul péché sur lui …

Sourate Al-Baqarah (2:203)

« Les jours de Tachriq sont des jours où l'on mange, boit et évoque Allah. »

Sahih Mouslim 1141 · Authentique (sahih)

11–13 Lapider les trois stèles

Après midi, lapidez la petite stèle, puis celle du milieu, puis Jamrat al-'Aqaba, sept cailloux chacune avec le takbir. Après la première et la deuxième, écartez-vous, tournez-vous vers la qibla, levez les mains et invoquez longuement ; après la dernière, ne vous arrêtez pas — comme l'a fait le Prophète ﷺ.

Sahih Mouslim 1299 · Sahih al-Boukhari 1751 · Sahih al-Boukhari 1753 · Authentique (sahih)

SUPPLÉMENTAIRE **Le takbir des jours de l'Aïd et de Tachriq — la formule d'Ibn Mas'oud**

اللَّهُ أَكْبَرُ، اللَّهُ أَكْبَرُ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَاللَّهُ أَكْبَرُ، اللَّهُ أَكْبَرُ، وَلِلَّهِ الْحَمْدُ

Allāhu akbar, Allāhu akbar, lā ilāha illallāh, wallāhu akbar, Allāhu akbar, wa lillāhil-ḥamd.

Allah est le plus Grand, Allah est le plus Grand ; il n'y a de dieu qu'Allah ; Allah est le plus Grand, Allah est le plus Grand, et à Allah la louange.

Rapportée d'Ibn Mas'oud avec une chaîne authentique ; le verset « invoquez Allah pendant les jours comptés » fonde ce takbir.

Ibn Abi Chayba, al-Musannaf · Pratique des Compagnons — chaîne authentique

Le tawaf d'adieu

« Que personne ne parte avant que son dernier acte ne soit auprès de la Maison. » Avant de rentrer, faites un dernier tawaf de sept tours. La femme en période de règles en est dispensée.

Sahih Mouslim 1327 · Sahih Mouslim 1328 · Sahih al-Boukhari 1755 · Authentique (sahih)

👧 Les enfants au Hajj et à la Omra

> Une femme souleva un petit enfant et demanda : « Celui-ci a-t-il un Hajj ? » Le Prophète ﷺ répondit : « Oui, et tu en auras une récompense. »
>
> **Sahih Mouslim 1336 · Authentique (sahih)**

- Le Hajj ou la Omra d'un enfant est valide et récompensé ; devenu adulte, il lui reste à accomplir le Hajj obligatoire.
- Les parents formulent l'intention et disent la talbiya pour un petit enfant, et le portent pendant le tawaf et le sa'i.
- Avant le voyage, apprenez-leur la talbiya, l'invocation du voyage et « Rabbana atina … » — les enfants les retiennent vite et aiment les dire sur place.
- Mettez dans la poche de votre enfant une carte avec votre numéro et convenez d'un point de rendez-vous en cas de séparation.

🌴 La visite de Médine

La visite de Médine ne fait pas partie du Hajj ni de la Omra, mais la plupart des pèlerins s'y rendent avant ou après.

> « Une prière dans ma mosquée que voici vaut mieux que mille prières ailleurs, sauf à la Mosquée sacrée. »
>
> **Sahih al-Boukhari 1190 · Sahih Mouslim 1394 · Authentique (sahih)**

> « Entre ma maison et ma chaire se trouve un des jardins du Paradis (ar-Rawda). »
>
> **Sahih al-Boukhari 1196 · Sahih Mouslim 1391 · Authentique (sahih)**

> « Celui qui se purifie chez lui puis vient à la mosquée de Qouba' et y prie a une récompense semblable à une Omra. » Le Prophète ﷺ se rendait à Qouba' chaque samedi, à pied ou monté.
>
> **Sunan Ibn Majah 1412 · Sahih al-Boukhari 1193 · Authentique selon al-Albani**

Saluer le Prophète ﷺ

السَّلَامُ عَلَيْكَ أَيُّهَا النَّبِيُّ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

As-salāmu ʿalayka ayyuhan-nabiyyu wa raḥmatullāhi wa barakātuh.

Que la paix soit sur toi, ô Prophète, ainsi que la miséricorde d'Allah et Ses bénédictions. Saluez-le avec respect et à voix basse (« n'élevez pas vos voix au-dessus de la voix du Prophète »). « Nul ne me salue sans qu'Allah ne me rende mon âme afin que je lui rende son salut. »

Sourate Al-Hujurat (49:2) · Sunan Abi Dawoud 2041 · Sahih al-Boukhari 831 · Bon (hasan)

SUNNA **En visitant al-Baqi‘ et les autres tombes**

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ أَهْلَ الدِّيَارِ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُسْلِمِينَ، وَإِنَّا إِنْ شَاءَ اللَّهُ لَلَاحِقُونَ، أَسْأَلُ اللَّهَ لَنَا وَلَكُمُ الْعَافِيَةَ

As-salāmu ‘alaykum ahlad-diyāri minal-mu’minīna wal-muslimīn, wa innā in shā’ Allāhu la-lāḥiqūn, as’alullāha lanā wa lakumul-‘āfiyah.

Paix sur vous, habitants de ces demeures, croyants et musulmans. Nous vous rejoindrons, si Allah le veut. Je demande à Allah le salut pour nous et pour vous.

Sahih Mouslim 975 · Authentique (sahih)

D’autres invocations pour le voyage

SUNNA **L’invocation d’Ibrahim et d’Isma‘il en bâtissant la Ka‘ba**

رَبَّنَا تَقَبَّلْ مِنَّا، إِنَّكَ أَنْتَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

Rabbanā taqabbal minnā, innaka antas-samī‘ul-‘alīm.

Notre Seigneur, accepte de nous ; c’est Toi l’Audient, l’Omniscient.

Sourate Al-Baqarah (2:127)

SUNNA **Pour vous et vos enfants — l’invocation d’Ibrahim**

رَبِّ اجْعَلْنِي مُقِيمَ الصَّلَاةِ وَمِنْ ذُرِّيَّتِي، رَبَّنَا وَتَقَبَّلْ دُعَاءِ

Rabbij‘alnī muqīmaṣ-ṣalāti wa min dhurriyyatī, rabbanā wa taqabbal du‘ā’.

Seigneur, fais que j’accomplisse la prière, ainsi que mes descendants. Notre Seigneur, exauce ma prière.

Sourate Ibrahim (14:40)

SUNNA **Une invocation courte pour tout ce dont vous avez besoin**

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْهُدَى، وَالتُّقَى، وَالْعَفَافَ، وَالْغِنَى

Allāhumma innī as’alukal-hudā wat-tuqā wal-‘afāfa wal-ghinā.

Ô Allah, je Te demande la guidée, la piété, la chasteté et la suffisance.

Sahih Mouslim 2721 · Authentique (sahih)

« Quand un musulman invoque pour son frère en son absence, l'ange dit : "Et pour toi de même." » — pensez dans vos invocations à vos parents, votre famille, vos enseignants et tous les musulmans.

Sahih Mouslim 2732 · Authentique (sahih)

SUNNA **En rentrant du Hajj ou de la Omra — après avoir dit trois fois Allahou akbar**

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ، وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ، آيِبُونَ، تَائِبُونَ، عَابِدُونَ، سَاجِدُونَ، لِرَبِّنَا حَامِدُونَ، صَدَقَ اللَّهُ وَعْدَهُ، وَنَصَرَ عَبْدَهُ، وَهَزَمَ الْأَحْزَابَ وَحْدَهُ

Lā ilāha illallāhu waḥdahu lā sharīka lah, lahul-mulku wa lahul-ḥamd, wa huwa ʿalā kulli shayʾin qadīr. Āyibūna, tāʾibūna, ʿābidūna, sājidūna, li-rabbinā ḥāmidūn. Ṣadaqallāhu waʿdah, wa naṣara ʿabdah, wa hazamal-aḥzāba waḥdah.

Il n'y a de dieu qu'Allah, Seul, sans associé ; à Lui la royauté et la louange, et Il est capable de toute chose. Nous revenons, repentants, adorant, prosternés, louant notre Seigneur. Allah a tenu Sa promesse, secouru Son serviteur et défait à Lui seul les coalisés.

Sahih al-Boukhari 1797 · Sahih Mouslim 1344 · Jami' at-Tirmidhi 950 · Authentique (sahih)

💡 Conseils pratiques et erreurs fréquentes

- Ne bousculez et ne blessez jamais personne pour atteindre la Pierre noire — lui faire signe de loin est aussi la Sunna.
- Gardez la Ka'ba à votre gauche et comptez soigneusement vos tours ; en cas de doute, retenez le plus petit nombre.
- À 'Arafat, vérifiez les panneaux et restez dans ses limites jusqu'au coucher du soleil.
- Ne lancez que de petits cailloux — ni grosses pierres, ni chaussures, ni bouteilles — et visez le bassin.
- Ménagez vos forces : dormez quand vous pouvez, buvez souvent, prenez un petit sac et des sandales confortables.
- Avant de partir, notez les invocations que vous voulez faire pour votre famille et vos amis.
- Là où les écoles juridiques divergent (type de Hajj, regroupement des prières, détails du sacrifice ou des questions propres aux femmes), suivez le savant de votre groupe.



Quran Plus School

Quran Plus School — cours de Coran en ligne avec des enseignants et enseignantes qualifiés, 24h/24 selon votre fuseau horaire. Premier cours gratuit.

quranplusschool.com

WhatsApp: +92 317 0924964 · +971 54 145 9759 (UAE)

Chaque numéro de hadith de ce livret a été vérifié dans le livre d'origine ; le texte coranique suit le mushaf uthmani standard. Si vous trouvez une erreur, dites-le-nous sur WhatsApp.