DU MUSLIM AU MUHSIN

Collection Hajj et ʿUmra

Guide pratique de la ʿUmra

Comprendre, se préparer et accomplir



DU MUSLIM AU MUHSIN

Un parcours en 16 chapitres
Six annexes pour préparer le voyage et se repérer sur place

UA-171 • FR • Édition A5 • Version complète de travail 0.5

Fiche éditoriale du livret

Guide de la ʿUmra

Cette fiche identifie le livret, ses intervenants et son état de relecture. Elle accompagne la version à laquelle elle se rapporte.

Identification

Référence : UA_Muslim_Pélé_1 [1]
Version du livret : 01 — en cours de relecture [2]
Date de première émission : 18/09/2025 — à confirmer [3]
Date de dernière modification du livret : à renseigner
Langue : français

Statut du livret : EN COURS DE RELECTURE
Validation religieuse humaine : EN ATTENTE

Rédaction et contrôles

Étape	Intervenant et fonction	Date et état
Rédaction	Ndeye Khady Athie Seyda — responsable de rédaction	29/09/2026
Pré-vérification automatisée [4]	GPT Ya oustaz Outil d'IA générative	29/09/2026
Validation religieuse humaine	Mouhammad Coly Oustaz — approbateur prévu	En attente Visa non renseigné

Validation humaine à compléter après examen : version examinée, date, décision, périmètre et référence du visa ou de l'accord écrit. L'IA ne délivre aucune validation religieuse.

Historique des modifications du livret

Version	Modification	Date	État
00	Élaboration initiale avec assistance IA	29/09/2026	Rédaction indiquée comme achevée
01	Relecture et corrections	29/09/2026	En cours

Les versions futures ne figurent pas dans cet historique. Les repères [1] à [4] renvoient aux remarques éditoriales de la page suivante et sont à retirer du livret publié.

Comment utiliser ce guide

Ce guide accompagne une première ʿUmra, de la préparation au retour. Il présente le déroulement habituel selon l'école malikite et les situations qui nécessitent un avis personnel. Les 16 chapitres et les six annexes du sommaire sont réunis dans ce master.

Avant le départ puis sur place

• Avant le départ, lisez les chapitres 1 à 6, puis une première fois les gestes des chapitres 7 à 10.

• Lisez les repères qui concernent votre situation : femmes, enfants, fatigue ou mobilité réduite.

• Gardez la fiche mémo de l'annexe A et les invocations de l'annexe B à portée de main.

• Sur place, retrouvez le chapitre de l'étape en cours. En cas d'incident, notez les faits avant de demander conseil.

Le cadre et les sources

La ligne de la collection est sunnite, de fiqh malikite et de ʿaqīda ashʿarite. La référence coranique est Ḥafṣ ʿan ʿĀṣim. Cette riwāya concerne le Coran, pas les hadiths ni les invocations non coraniques.

Les mentions « Coran », « Hadith » et « Fiqh malikite » distinguent les textes. Les traductions françaises sont des traductions de travail du sens. Les méditations et les exercices sont des propositions pédagogiques, sans valeur de rite prescrit.

Ce que signifie une version complète de travail

Tous les chapitres sont rédigés. Cela ne vaut pas validation religieuse finale. Les cas exceptionnels, les compensations et les divergences ne se règlent pas en appliquant automatiquement une ligne du guide. Un registre de contrôle figure en annexe F.

L'arabe est présenté en gros caractères avec ses signes de vocalisation. Le contrôle humain du texte et des couleurs de tajwīd demeure nécessaire. Aucune validation, signature ou approbation de savant n'est présumée.

Je retiens

Je prépare mon voyage avec le guide ; je fais examiner ma situation particulière lorsque cela est nécessaire. La visite de Médine est distincte des rites de la ʿUmra.

REPÈRES

Sommaire

I Comprendre

01 La ʿUmra, son sens et son statut · p. 6
02 La ʿUmra en un coup d'œil · p. 8

II Se préparer

03 Mon itinéraire · p. 9
04 Préparer son cœur · p. 11
05 Préparer son voyage · p. 12

III Accomplir

06 Le mīqāt et l'iḥrām · p. 14
07 Arriver à La Mecque et à la Mosquée sacrée · p. 17
08 Le ṭawāf · p. 19

09 Le saʿy · p. 22
10 Sortir de l’iḥrām · p. 25

IV Situations particulières

11 Repères pour les femmes · p. 27
12 Fatigue, âge, mobilité réduite et enfants · p. 30
13 Imprévus et erreurs · p. 31
14 Respecter les autres pèlerins · p. 34

V Avant et après

15 La visite de Médine · p. 35
16 Le retour · p. 37

Annexes

A Fiche mémo · p. 39
B Invocations essentielles · p. 40
C Checklist de départ · p. 45
D Lexique · p. 47
E Questions et réponses · p. 48
F Références et contrôle éditorial · p. 51

I COMPRENDRE

1 La ʿUmra, son sens et son statut

La ʿUmra est une adoration accomplie à La Mecque. Elle comporte l’entrée en iḥrām, le ṭawāf autour de la Kaʿba, le saʿy entre Ṣafā et Marwa, puis la coupe des cheveux qui permet de sortir de l’iḥrām. Elle ne comprend ni station à ʿArafāt ni lapidation des stèles.

Fiqh malikite

Ibn Abī Zayd al-Qayrawānī présente la ʿUmra, une fois dans la vie, comme une sunna fortement recommandée. Elle n’a donc pas le même statut que le Hajj obligatoire pour la personne qui en réunit

les conditions. Une fois commencée, elle doit être menée à son terme selon ses règles.

Al-Risāla, chapitre 28, section sur le statut de la ʿUmra ; Coran 2:196. La numérotation des subdivisions varie selon les éditions.

Coran

وَأَتِمُّوا۟ ٱلْحَجَّ وَٱلْعُمْرَةَ لِلَّهِ ۚ

« Accomplissez pleinement le Hajj et la ʿUmra pour Allah. »

Wa atimmū l-ḥajja wa l-ʿumrata li-Llāh.

Al-Baqara, début de 2:196. Extrait du master source ; contrôle du muṣḥaf et du tajwīd suivi en annexe F.

Son mérite

Le hadith rapporté par Abū Hurayra annonce une expiation entre une ʿUmra et la suivante. Il nourrit l'espérance sans dispenser du repentir ni de rendre aux personnes leurs droits. On ne déduit pas de ce texte que toutes les fautes seraient automatiquement effacées ou qu'une ʿUmra précise serait nécessairement acceptée.

Ṣaḥīḥ al-Bukhārī 1773 ; Ṣaḥīḥ Muslim 1349. La portée de l'expiation doit être lue avec les textes sur le repentir et les droits d'autrui.

Une ʿUmra pendant Ramadan reçoit une récompense comparée à celle d'un Hajj. Elle ne remplace pas le Hajj obligatoire. Cette précision explique le hadith ; elle ne fait pas partie de sa citation.

Al-Bukhārī 1782 ; Muslim 1256 ; Dar al-Ifta d'Égypte, fatwa 19419.

Je retiens

Je pars pour Allah. Je recherche Son pardon et je m'applique à accomplir les rites correctement, sans considérer leur acceptation comme acquise.

I COMPRENDRE

2 La ʿUmra en un coup d'œil

Les quatre étapes ci-dessous constituent un repère pratique. Dans le classement malikite, les trois premières sont les piliers de la ʿUmra ; la coupe des cheveux est un devoir de sortie d'iḥrām, distinct des piliers.

Étape	Ce que je fais	Chapitre
1 Iḥrām	J'entre dans le rite avec l'intention de la ʿUmra et la talbiya, au lieu requis.	6
2 Ṭawāf	J'accomplis sept tours complets autour de la Kaʿba, puis les deux rakʿa du ṭawāf.	8
3 Saʿy	J'accomplis sept trajets entre Ṣafā et Marwa.	9
4 Sortie	Après le saʿy, je rase ou raccourcis mes cheveux selon les règles propres aux hommes et aux femmes.	10

Trois mots à bien distinguer

• Condition : ce qui doit être réuni pour la validité d'un acte, par exemple la pureté rituelle pour le ṭawāf selon le cadre malikite retenu.

• Pilier : élément essentiel. Un sacrifice ne remplace pas un pilier manquant.

• Devoir autre qu'un pilier : son omission peut appeler une réparation. La réparation dépend de l'acte, du moment et des circonstances ; elle ne se choisit pas soi-même.

Une recommandation n'a pas le même statut. Par exemple, le pas accéléré des hommes aux trois premiers tours du ṭawāf concerné ne doit pas conduire à bousculer les autres ; son omission n'annule pas la ʿUmra.

Les repères à conserver

L'intention d'entrer en iḥrām et le respect du mīqāt sont deux questions différentes. Porter les deux étoffes ne suffit pas à entrer dans le rite. Les deux rakʿa après le ṭawāf et la talbiya ne sont pas de simples accessoires dans le cadre malikite.

Al-Risāla, chap. 28 ; ministère marocain des Habous, leçons sur la ʿUmra et les manāsik. Références détaillées en annexe F.

Je retiens

L'ordre est : iḥrām, ṭawāf et ses deux rakʿa, saʿy, coupe des cheveux. Je distingue les gestes du parcours de leur classement juridique.

II SE PRÉPARER

3 Mon itinéraire

Le mīqāt dépend du trajet réellement emprunté. Repérez-le avant le voyage. Une escale ne permet pas, à elle seule, de reporter l'entrée dans le rite.

Je visite Médine avant La Mecque

Pour le départ de Médine vers La Mecque en vue de la ʿUmra, préparez votre tenue et entrez en iḥrām à Dhū l-Ḥulayfa,

couramment appelé Abyār ʿAlī. Cette conduite évite de dépasser ce mīqāt sans être entré dans le rite.

La Risāla distingue le cas de voyageurs dont un autre mīqāt est encore sur la route. Cette nuance n'impose pas de retarder votre iḥrām : le repère retenu ici est de l'effectuer à Dhū l-Ḥulayfa lorsque vous partez de Médine.

J'arrive par avion à Djeddah pour la ʿUmra

Préparez-vous avant le survol du mīqāt : tenue accessible, hygiène effectuée et talbiya connue. Entrez dans le rite à l'approche de son alignement, sans attendre l'atterrissage. Informez l'équipage de votre besoin de repérer ce passage et n'attendez pas le dernier instant pour vous changer.

C'est la conduite préventive retenue par ce guide, conforme au guide saoudien du pèlerin. Il existe un avis contemporain de Dar al-Ifta d'Égypte autorisant, dans son analyse, l'iḥrām à Djeddah pour l'arrivée aérienne. Ce guide ne présente donc pas l'absence de divergence comme acquise. Un dépassement déjà survenu doit être examiné personnellement.

Je suis déjà à La Mecque

Pour commencer une nouvelle ʿUmra depuis le territoire sacré, sortez jusqu'au territoire non sacré, le ḥill, puis entrez en iḥrām avant de revenir. At-Tanʿīm en est un lieu connu. Ne confondez pas ce cas avec celui d'un voyageur arrivant de l'extérieur.

La répétition de plusieurs ʿUmra au cours d'un même séjour ne constitue pas une étape supplémentaire obligatoire. Demandez conseil avant d'en faire un programme systématique, particulièrement dans le cadre malikite.

☐ Mon trajet : _____

☐ Mon mīqāt et le moment prévu : _____

☐ La personne qui m'aide à le repérer :

_____

Al-Bukhārī 1524 et 1785 ; al-Risāla, chap. 28 ; guide saoudien de la ʿUmra ; Dar al-Ifta, fatwa 23944.

II SE PRÉPARER

4 Préparer son cœur

Hadith

إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ، وَإِنَّمَا لِكُلِّ امْرِئٍ مَا نَوَى

« Les actes ne valent que par les intentions, et chacun n'aura que ce qu'il a eu l'intention de faire. »

Début du hadith de ʿUmar, Ṣaḥīḥ al-Bukhārī 1. Arabe repris du master et ponctuation éditoriale.

Je prépare mon départ

Demandez à Allah une intention sincère. Votre voyage n'est pas une preuve de supériorité sur ceux qui ne peuvent pas partir. La préparation peut commencer par des gestes discrets : réparer un tort, tenir une promesse, organiser une dette ou aider un proche.

☐ Je demande pardon à Allah pour mes fautes et je m'efforce de les délaisser.

☐ Je rends les biens confiés et je règle, ou organise loyalement, mes engagements.

☐ Je prévois les besoins des personnes dont j'ai la charge pendant mon absence.

☐ Je vérifie que mon voyage ne sert pas de prétexte pour négliger un droit exigible.

☐ Je prépare les demandes que je souhaite adresser à Allah, avec des mots que je comprends.

Ces actes n'ont pas tous le même statut juridique. Le remboursement d'une dette exigible ou la restitution d'un dépôt relève des droits d'autrui ; écrire une liste d'invocations est un simple outil d'organisation.

Méditation personnelle

Pourquoi est-ce que je souhaite accomplir cette ʿUmra ? Quelle habitude aimerais-je corriger ? Quel droit d'autrui ai-je laissé en attente ?

Vous pouvez écrire quelques mots, sans en faire une formalité rituelle. Vous pouvez aussi garder cette réflexion dans votre cœur.

Je retiens

La sincérité se travaille avant, pendant et après les rites. Une émotion forte est possible, mais elle n'est ni une condition de validité ni une preuve d'acceptation.

II SE PRÉPARER

5 Préparer son voyage

Séparer trois préparations

Domaine	Ce que je vérifie
Religieux	Le déroulement, le mīqāt, les interdits de l'iḥrām et les questions propres à ma situation.
Organisation	Trajet, hôtel, accompagnateur, transport, rendez-vous et budget.

Domaine	Ce que je vérifie
Administratif	Passeport, visa, autorisations, conditions sanitaires et règles d'accès applicables à mon voyage.

Les formalités changent. Vérifiez-les auprès des autorités compétentes, des canaux officiels saoudiens et de votre agence avant le départ. Ce guide ne fixe ni calendrier de vaccination, ni délai de visa, ni règle permanente d'accès à un lieu.

Choisir et préparer son accompagnement

• Demandez un programme écrit : villes, nuits, transferts et prestations incluses.

• Identifiez le guide religieux et la personne chargée de l'organisation. Ce sont deux fonctions différentes, même si une personne assure les deux.

• Prévoyez une solution si un membre du groupe doit attendre ou se reposer.

• Conservez hors ligne l'adresse de l'hôtel et un numéro de contact avec l'indicatif international.

Bagage à main

☐ Documents et copies ; téléphone chargé ; coordonnées du groupe.

☐ Tenue adaptée à l'iḥrām, accessible avant le mīqāt.

☐ Traitements habituels et ordonnance ; protections et besoins personnels.

☐ Produits d'hygiène adaptés, sans parfum pour l'usage pendant l'iḥrām.

☐ Ce guide, de quoi compter les tours et une petite réserve d'eau lorsque le transport l'autorise.

Pour une maladie connue, une grossesse, une allergie ou un traitement régulier, préparez le voyage avec votre soignant. Le guide ne prescrit aucun médicament.

Je retiens

Je vérifie les formalités pour mon propre voyage et je garde les affaires nécessaires au mīqāt à portée de main.

III ACCOMPLIR

6 Le mīqāt et l'iḥrām

Je comprends

L'iḥrām est l'entrée dans le rite. Il entraîne des interdictions particulières jusqu'à la sortie régulière de la ʿUmra. Ce n'est pas seulement un vêtement. Une personne peut déjà porter sa tenue tout en se préparant, avant d'entrer effectivement dans le rite.

Je me prépare

• Je repère le mīqāt adapté à mon trajet, expliqué au chapitre 3.

• Je fais ma toilette avant l'entrée dans le rite. Le bain de préparation est recommandé ; il ne remplace pas l'intention.

• L'homme retire les vêtements ordinaires ajustés aux membres, comme chemise et pantalon, et porte un pagne et une étoffe supérieure. La femme conserve une tenue couvrante et pudique.

• Je choisis une tenue sûre : elle doit permettre de marcher et de prier sans découvrir les parties à couvrir.

J’accomplis

Au lieu requis, formez l’intention d’entrer maintenant dans la ʿUmra et prononcez la talbiya. La prononcer avec cette intention donne une conduite claire. Une phrase française écrite à l’avance ou le simple projet de voyager ne remplace pas cette entrée dans le rite.

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

« Me voici, ô Allah, me voici. Me voici, Tu n’as pas d’associé, me voici. La louange, le bienfait et la souveraineté T’appartiennent. Tu n’as pas d’associé. »

Al-Bukhārī 1549 ; formule, translittération et traduction en annexe B.

La Risāla décrit l’iḥrām à la suite d’une prière obligatoire ou surérogatoire. N’attendez toutefois pas une prière au point de dépasser le mīqāt. Une femme en période de règles entre en iḥrām sans prier, et reporte le ṭawāf.

Je retiens

Je prépare la tenue, puis j’entre dans le rite avec l’intention et la talbiya. Dès lors, je respecte les règles de l’iḥrām.

Al-Risāla, chap. 28 ; Muslim 1218a pour le bain et l’iḥrām d’Asmāʾ après l’accouchement.

CHAPITRE 6 SUITE

Vivre l’état d’iḥrām

Ce que j’évite

Pour tous	Précision pratique
Parfum	Ne pas appliquer de parfum au corps ou aux vêtements pendant l’iḥrām.
Cheveux et ongles	Ne pas les couper volontairement avant le moment permis, sauf nécessité examinée.
Intimité conjugale	S’abstenir des rapports sexuels et de leurs préliminaires. Les conséquences d’une transgression exigent un avis personnel.
Chasse terrestre	Ne pas chasser le gibier terrestre ni aider à le chasser.
Contrat de mariage	Ne pas conclure de mariage pendant l’iḥrām ; les détails relèvent d’un avis qualifié.

Règles propres à la tenue

Pour l’homme : ne pas porter chemise, pantalon, sous-vêtements ordinaires ni couvre-chef ajusté à la tête. L’expression « vêtement cousu » ne signifie pas que toute couture sur une étoffe serait interdite. Le cadre malikite comporte aussi des règles sur la couverture du visage : faites vérifier les besoins particuliers, notamment médicaux.

Pour la femme : pas de tenue blanche imposée. Elle couvre ses cheveux et son corps avec pudeur. Elle ne porte ni niqāb ajusté au visage ni gants pendant l’iḥrām. Les modalités d’un voile abaissé sur le visage en présence d’hommes étrangers demandent une

explication adaptée ; ne transformez pas cette exception en règle improvisée.

Ce que l'iḥrām ne vous interdit pas en soi

Boire, manger, dormir, se laver et changer une tenue sale contre une tenue conforme restent possibles. Préservez l'hygiène sans produit parfumé et sans chercher à enlever des cheveux. Une nécessité de soin ne doit pas être négligée pour éviter de poser une question de fiqh.

La talbiya pendant le trajet

Répétez-la sans couvrir les autres voix. Dans le Muwaṭṭaʾ, Mālik indique que celui qui entre en iḥrām au mīqāt pour la ʿUmra arrête la talbiya en atteignant le territoire sacré. Pour une entrée depuis at-Tanʿīm, il indique la vue de la Maison. Ne confondez pas territoire sacré et enceinte de la mosquée.

Al-Risāla 28 ; al-Bukhārī 1542 et 1838 ; Muslim 1409 pour le mariage ; Muwaṭṭaʾ, livre du Hajj, passage sur l'arrêt de la talbiya, repère 20.60 sur Sunnah.com.

III ACCOMPLIR

7 Arriver à La Mecque

Je comprends

Vous êtes encore en iḥrām à l'arrivée. Le voyage, la fatigue ou le changement de vêtements ne mettent pas fin à cet état. Le ṭawāf vient avant le saʿy ; vous préparez donc d'abord les conditions nécessaires au ṭawāf.

Je me prépare

☐ Je mets mes bagages et mes documents à l'abri.

☐ Je repère le lieu de rendez-vous du groupe et je conserve l'adresse de l'hôtel.

☐ Je fais mes ablutions et je vérifie la propreté ainsi que la tenue.

☐ Je prends le temps de récupérer si la fatigue compromet ma sécurité.

☐ Si je suis en période de règles ou de lochies, j'applique le chapitre 11 avant de rejoindre le parcours.

J'entre à la Mosquée sacrée

Respectez les accès et les indications des agents. Une porte déterminée n'est pas une condition de validité de votre ʿUmra. À l'entrée de la mosquée, vous pouvez dire l'invocation transmise suivante.

اللَّهُمَّ افْتَحْ لِي أَبْوَابَ رَحْمَتِكَ

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

Ṣaḥīḥ Muslim 713a. Voir annexe B.

Avant de commencer les tours

Repérez l'alignement de la Pierre noire et le sens de circulation. Ne vous arrêtez pas au milieu du flux pour chercher le départ. Rejoignez le parcours par un accès approprié et gardez la Kaʿba à votre gauche.

Le guide n'impose aucune invocation particulière à la première vue de la Kaʿba. Vous pouvez demander le bien à Allah, sans affirmer qu'une formule non vérifiée serait obligatoire ou garantirait une réponse.

Je retiens

Je suis prêt, en état de pureté, correctement vêtu et orienté. Je commence les sept tours au bon repère, sans précipitation.

Al-Risāla, chap. 28, entrée à La Mecque et ṭawāf ; Muslim 713a.

III ACCOMPLIR

8 Le ṭawāf

Je comprends

Le ṭawāf de la ʿUmra consiste en sept tours complets autour de la Kaʿba. Un tour commence à l'alignement de la Pierre noire et s'achève lorsque vous revenez à ce même alignement. La Kaʿba reste à votre gauche.

Je me prépare

Dans le cadre malikite retenu, accomplissez le ṭawāf en état de pureté rituelle, avec le corps et la tenue propres et les parties du corps requises couvertes. Restez dans l'espace autorisé pour le ṭawāf, à l'extérieur de la Kaʿba et du Ḥijr, l'espace délimité par le muret semi-circulaire.

J'accomplis les sept tours

• Au départ, je me place à l'alignement de la Pierre noire. Je prononce le takbīr.

• Je tourne en gardant la Kaʿba à gauche. Je ne passe pas à l'intérieur du Ḥijr et je ne marche pas sur le soubassement de la Kaʿba.

• Je compte un tour à chaque retour au repère, après un parcours complet.

• Je poursuis jusqu'à sept, avec continuité. Je prie et j'invoque sans gêner les autres.

اللَّهُ أَكْبَرُ

« Allah est le plus grand. »

Départ	Après le 1er retour	Après le 7e retour
0 tour terminé	1 tour terminé	7 tours terminés

La Pierre noire et le coin yéménite

Ne poussez personne pour toucher ou embrasser la Pierre noire. Si l'accès n'est pas simple et sûr, poursuivez votre parcours. Le geste vers la Pierre noire et le takbīr sont rapportés ; ils ne justifient pas de bloquer la circulation. Le coin yéménite ne s'embrasse pas.

Al-Risāla, chap. 28 ; al-Bukhārī 1613 ; leçon des Habous sur les manāsik et les conditions du ṭawāf.

Je retiens

Sept tours complets, Kaʿba à gauche, à l'extérieur du Ḥijr. Toucher la Pierre noire n'est pas une condition de validité.

CHAPITRE 8 SUITE

Après les sept tours

Les recommandations pendant le ṭawāf

Pour les hommes, un pas plus vif à petites foulées est recommandé aux trois premiers tours du ṭawāf concerné, si cela est possible sans nuire. Les quatre autres se font à une allure

ordinaire. Les femmes marchent à leur allure habituelle. Si la foule empêche cette recommandation, ne forcez pas le passage.

Le guide ne rend pas obligatoire le dévoilement de l'épaule droite. Les écoles diffèrent sur certaines pratiques de tenue. Pour les prières, veillez à être correctement couvert.

Que puis-je dire ?

Aucune invocation différente n'est imposée pour chacun des sept tours. Faites du dhikr, récitez ce que vous savez du Coran et adressez vos demandes à Allah. Vous pouvez invoquer dans une langue que vous comprenez. Évitez la récitation collective si forte qu'elle gêne les pèlerins voisins.

Les deux rakʿa du ṭawāf

Après les sept tours, accomplissez les deux unités de prière liées au ṭawāf, en conservant vos ablutions. Dans l'école malikite, elles ont le statut de devoir. Derrière le Maqām Ibrāhīm est un emplacement privilégié lorsqu'il est accessible ; ne priez pas dans un passage ou au milieu du flux. Choisissez un endroit sûr de la mosquée.

Le récit de Jābir mentionne la récitation d'al-Kāfirūn et d'al-Ikhlāṣ dans ces deux unités. Leur récitation ne dispense pas d'al-Fātiḥa. La gestion des heures où la prière surérogatoire est interdite doit être expliquée par votre accompagnateur ; ne supprimez pas définitivement ces deux rakʿa.

Si je perds mes ablutions ou mon compte

Si les ablutions sont réellement rompues pendant le ṭawāf, renouvelez-les et recommencez le ṭawāf dans le cadre malikite retenu. Un simple doute sans certitude de rupture n'est pas la même situation. Pour un doute ponctuel sur le nombre de tours,

retenez le nombre certain le plus bas et complétez. Les doutes obsessionnels demandent une autre prise en charge.

Interruption prolongée, prière obligatoire au milieu des tours, perte des ablutions entre le ṭawāf et ses deux rakʿa : demandez une consigne précise au guide. Notez les tours terminés et le moment de l'interruption.

Muslim 1218a ; Habous, « Manāsik al-ḥajj, suite », enseignement de la Risāla ; al-Risāla, chapitre 28.

III ACCOMPLIR

9 Le saʿy

Je comprends

Le saʿy est le parcours entre Ṣafā et Marwa. Il vient après un ṭawāf valable. Il comporte sept trajets simples, en commençant à Ṣafā et en finissant à Marwa. Un aller-retour compte donc pour deux trajets, et non pour un seul.

J'accomplis

• Après le ṭawāf et ses deux rakʿa, je rejoins Ṣafā. Je ne commence pas à Marwa.

• À Ṣafā, je me tourne vers la qibla et j'invoque Allah. Le dhikr transmis est donné en annexe B.

• Je vais jusqu'à Marwa : premier trajet. J'atteins réellement son extrémité avant de repartir.

• Je reviens jusqu'à Ṣafā : deuxième trajet. Je continue selon le tableau ci-dessous.

• J'achève le septième trajet à Marwa, puis je prépare la coupe des cheveux.

Trajet	Départ	Arrivée
1	Ṣafā	Marwa
2	Marwa	Ṣafā
3	Ṣafā	Marwa
4	Marwa	Ṣafā
5	Ṣafā	Marwa
6	Marwa	Ṣafā
7	Ṣafā	Marwa

L’allure

Les hommes qui le peuvent accélèrent dans la portion indiquée par les repères verts, sans mettre autrui en danger. Ailleurs, ils marchent. Les femmes marchent sur tout le parcours. La foule ou une limitation physique ne doit pas conduire à forcer une accélération.

Al-Risāla, chap. 28 ; Muslim 1218a ; présentation malikite du saʿy dans les commentaires de la Risāla.

Je retiens

Ṣafā vers Marwa = 1. Marwa vers Ṣafā = 2. Le septième trajet se termine à Marwa.

CHAPITRE 9 SUITE

Invoquer et garder le bon compte

À Ṣafā et à Marwa

Le récit de Jābir rapporte que le Prophète ﷺ s’est tourné vers la qibla, a proclamé l’unicité d’Allah et Sa grandeur, puis a invoqué.

Il a répété le dhikr et intercalé des demandes. Le texte figure en annexe B ; il n'est pas nécessaire de l'apprendre parfaitement pour commencer à invoquer.

Au début à Ṣafā, le récit mentionne le début du verset 2:158 qui présente Ṣafā et Marwa parmi les signes d'Allah. Ce passage est reproduit en annexe B à partir d'une source coranique identifiée.

Pendant les trajets

Vous pouvez faire du dhikr et demander pardon, protection, guidance et bien pour vos proches. N'attribuez pas à chaque trajet une formule obligatoire. Compter calmement et atteindre les deux extrémités est plus utile que de multiplier les pages à lire en marchant.

Pureté et interruptions

La pureté rituelle est recommandée pour le saʿy ; elle n'a pas le même statut que pour le ṭawāf. Ainsi, une femme dont les règles commencent après un ṭawāf valablement accompli peut poursuivre le saʿy, sous réserve d'un accès autorisé au parcours et de la gestion des deux rakʿa si elles n'ont pas encore été accomplies.

Une courte pause liée à un besoin n'équivaut pas automatiquement à l'abandon du rite. Évitez néanmoins les coupures inutiles : la continuité compte dans l'école malikite. En cas d'interruption longue ou d'incertitude sur ce qui a été accompli, précisez votre situation à un accompagnateur qualifié.

Mon contrôle avant de quitter Marwa

☐ J'ai commencé à Ṣafā.

☐ J'ai compté sept trajets simples.

☐ J’ai atteint l’extrémité de chaque trajet.

☐ Je termine à Marwa.

☐ Je n’ai pas encore considéré ma ʿUmra terminée : il reste la coupe des cheveux.

Muslim 1218a ; al-Risāla et ses commentaires, chapitre du saʿy ; al-Bukhārī, chapitre précédant le hadith 1650 sur le saʿy sans ablutions.

III ACCOMPLIR

10 Sortir de l’iḥrām

Je comprends

Après le ṭawāf et le saʿy, le rasage ou le raccourcissement des cheveux permet de sortir de l’iḥrām. Ne remettez pas simplement vos vêtements ordinaires en pensant que le saʿy a suffi à lever toutes les interdictions.

Pour l’homme

Le rasage de toute la tête est préférable pour la ʿUmra prise isolément. Le raccourcissement est également valable et doit porter sur l’ensemble de la chevelure. Ne vous contentez pas de couper quelques cheveux d’une seule mèche. Les cas d’un Hajj très proche ou d’une absence de cheveux demandent une précision adaptée.

Pour la femme

La femme raccourcit ses cheveux ; elle ne se rase pas la tête. La coupe porte sur les pointes de l’ensemble de la chevelure ou des tresses, et non sur une mèche isolée. Les manuels malikites donnent le repère d’une phalange. Faites-vous aider, au besoin, dans un lieu préservant la pudeur.

La quantité de coupe et son application aux cheveux très courts, aux extensions ou à une maladie du cuir chevelu sont à expliquer personnellement avant le rite. Une coupe symbolique ne doit pas être supposée suffisante.

J'accomplis

☐ J'ai terminé les sept trajets du saʿy.

☐ Je réalise la coupe adaptée à ma situation, avec un matériel propre.

☐ Je vérifie que la coupe a porté sur l'ensemble requis.

☐ Je peux alors reprendre les usages ordinaires permis après l'iḥrām.

Si j'ai oublié de couper

Ne présumez pas que le temps écoulé, un bain ou une nuit de sommeil ont terminé le rite. Demandez rapidement comment régulariser la situation, en indiquant ce que vous avez fait depuis le saʿy. Une réparation éventuelle dépend des faits.

Je retiens

Je termine les gestes dans leur ordre. La coupe des cheveux est une étape réelle, propre aux hommes et aux femmes, pas une simple cérémonie photographique.

Al-Risāla, chapitre 28, sections ʿUmra et coupe des cheveux ; commentaires de la Risāla ; leçon des Habous sur les règles de la ʿUmra.

11 Repères pour les femmes

Les règles ne ferment pas la porte de la ʿUmra

Les menstrues et les lochies n'empêchent pas l'entrée en iḥrām. Elles imposent de reporter le ṭawāf jusqu'à la fin de cet état et au bain rituel. Le hadith de ʿĀ'isha distingue ainsi les autres actes du pèlerinage du ṭawāf autour de la Maison.

Al-Bukhārī 1650 ; Muslim 1218a pour Asmāʾ après l'accouchement.

Le moment	La conduite générale
Avant le mīqāt	Je me prépare et j'entre en iḥrām au lieu requis. Je ne prie pas pendant les règles ; je peux faire la talbiya.
Avant le ṭawāf	Je le reporte. Je reste en iḥrām et j'organise l'attente avec mon groupe.
Pendant le ṭawāf	Je m'arrête et je ne traite pas les tours comme un ṭawāf terminé. Je reprends après purification selon la consigne religieuse adaptée.
Après un ṭawāf valable	Le saʿy ne requiert pas la pureté rituelle comme condition. Si les deux rakʿa n'ont pas été faites, je demande comment les gérer.
Après la fin des rites	Des règles survenant ensuite n'annulent pas rétroactivement la ʿUmra valablement accomplie.

Reconnaître la fin des règles

Ne vous basez pas seulement sur la durée souhaitée du voyage. La détermination de la pureté, des pertes intermittentes ou d'un saignement inhabituel doit suivre votre situation et les règles de

l'école. Un traitement hormonal peut compliquer ce repérage ; il ne donne pas à lui seul une réponse de fiqh.

Prévoir plutôt que subir

Avant le départ, prévoyez une marge dans le programme, des protections adaptées et un contact religieux disponible. N'attendez pas l'heure du transfert pour signaler au responsable du groupe qu'un ṭawāf doit être reporté.

Je retiens

Je peux entrer en iḥrām pendant les règles. Je reporte le ṭawāf, je garde les restrictions de l'iḥrām et je ne quitte pas le rite de ma propre initiative.

CHAPITRE 11 SUITE

Accompagnement et cas sensibles

Si le départ approche avant la purification

Prévenez immédiatement le responsable du voyage et une personne compétente en fiqh. Donnez les dates, les rites déjà accomplis, le début et la nature du saignement, la possibilité de prolonger le séjour et les contraintes réelles. Les avis de nécessité ne s'appliquent pas automatiquement à toute contrainte de groupe.

Ne faites pas un ṭawāf pendant les règles sur la seule injonction d'un accompagnateur pressé. Ne considérez pas non plus votre iḥrām levé parce que le billet retour est proche. Une décision doit être prise à partir de votre cas.

Voyager avec un accompagnement approprié

Le mari et le maḥram ne sont pas deux mots synonymes. Le maḥram est un homme avec lequel le mariage est définitivement interdit pour une cause reconnue, comme certains liens de parenté, d'allaitement ou d'alliance.

Les discussions sur le voyage d'une femme, le groupe sûr et l'absence de maḥram comportent des distinctions entre Hajj obligatoire, voyage recommandé, sécurité et avis juridiques. Ce guide ne transpose pas une permission relative au Hajj obligatoire à toute ʿUmra. Faites examiner l'organisation de votre voyage avant d'acheter les billets. Une autorisation administrative ne tranche pas cette question religieuse.

Tenue, pudeur et soins

• La tenue doit être couvrante, confortable et adaptée aux mouvements. Aucune couleur précise n'est imposée pour l'iḥrām féminin.

• Les femmes n'adoptent pas le pas accéléré prescrit aux hommes dans les portions concernées du ṭawāf et du saʿy.

• La coupe finale s'effectue à l'abri des regards.

• Un traitement pour déplacer les règles nécessite un avis médical ; le guide ne conseille aucun produit ni dosage.

Question à préparer

« Voici mon trajet, mon accompagnement, les dates prévues et ma situation. Quelle conduite dois-je suivre selon l'école malikite ? »

Al-Bukhārī 1838 ; Muslim 1341, textes sur le voyage et l'accompagnement. L'application malikite aux circonstances individuelles reste à valider par un spécialiste.

12 Fatigue, mobilité et enfants

Adapter l'organisation

L'âge, la fatigue ou un handicap demandent de préparer les moyens d'accomplir les rites. Prévoyez le temps de marche, l'accès aux sanitaires, l'assistance et les moments de repos avant de rejoindre le parcours. L'objectif est de pouvoir accomplir les gestes correctement sans se mettre en danger.

• Identifiez une personne de confiance qui reste avec le pèlerin ayant besoin d'aide.

• Renseignez-vous sur les services d'assistance autorisés et leurs parcours.

• Si une aide roulante est nécessaire, l'intention et le compte des tours restent à organiser ; le déplacement ne devient pas un simple trajet sans rite.

• Dans le cadre malikite, marcher lorsqu'on en est capable a un statut à respecter. Le recours à une aide roulante pour incapacité ne doit pas être confondu avec son usage par simple confort.

En cas de malaise

Quittez la zone dense avec de l'aide et sollicitez le personnel sur place. Une urgence de santé se traite d'abord. Les conséquences d'une interruption sur le rite se vérifient ensuite en donnant les faits exacts. Ne poursuivez pas uniquement par peur de perdre le compte.

Accompagner un enfant

Le hadith de la femme qui présente un enfant au Prophète ﷺ établit qu'un enfant peut recevoir la récompense du pèlerinage et

que l'accompagnante est récompensée. Ce texte ne supprime pas la responsabilité concrète de l'adulte.

Distinguez l'enfant qui accompagne simplement sa famille de celui que son responsable fait entrer dans le rite. Pour ce dernier, renseignez-vous avant le mīqāt sur l'intention, les interdits, le portage, les tours et la coupe des cheveux. Ne lui faites pas commencer un rite sans avoir prévu comment le terminer.

☐ L'enfant connaît le nom et le numéro de son accompagnant.

☐ Un adulte est désigné pour le surveiller en continu.

☐ Je prévois eau, repos et rendez-vous en cas de séparation.

☐ Je ne fais pas peser sur lui un objectif de performance.

Muslim 1336a ; al-Risāla et commentaires sur la capacité ; Habous, leçons sur la marche dans le ṭawāf. Les règles du portage et du double compte sont à examiner avant le rite.

IV SITUATIONS PARTICULIÈRES

13 Imprévus et erreurs

Une erreur demande une réponse proportionnée. Certains actes doivent être repris, d'autres peuvent appeler une compensation, et certaines inquiétudes ne correspondent pas à une faute. N'appliquez pas la même réponse à tout.

Situation	Premier réflexe
Mīqāt dépassé sans iḥrām	Signaler immédiatement le trajet et le moment. Ne pas décider seul qu'une aumône suffit.
Nombre de tours incertain	Pour un doute ponctuel en cours de ṭawāf, se fonder sur le nombre certain le plus bas. Faire examiner les doutes répétitifs.

Situation	Premier réflexe
Ablutions rompues pendant le ṭawāf	Sortir sans gêner, refaire les ablutions et recommencer selon le cadre malikite retenu.
Longue interruption	Noter le moment, le motif et les tours ou trajets terminés ; demander la règle avant de reprendre.
Parfum ou vêtement non conforme	Cesser ce qui peut l'être, puis expliquer s'il s'agit d'oubli, d'ignorance, de nécessité ou d'un acte volontaire.
Coupe des cheveux oubliée	Vérifier rapidement comment terminer le rite et les effets des actes accomplis entre-temps.
Rapport conjugal avant la sortie	Consulter sans délai et décrire précisément à quelle étape il a eu lieu.
Impossibilité de poursuivre	Demander la règle de l'empêchement. Le retour à l'hôtel ou au pays ne vaut pas, à lui seul, sortie d'iḥrām.

Ne pas acheter une réparation au hasard

Dam, hady et fidya ne sont pas des mots interchangeables pour toute erreur. Le type de réparation, sa destination, son lieu et son moment dépendent du cas. Ne payez pas un intermédiaire avant de savoir ce qui est réellement dû et comment cela sera exécuté.

Al-Risāla, chapitre 28, restrictions et compensations ; Coran 2:196. Ce tableau oriente la réaction ; il ne constitue pas un barème de fatwas.

Décrire une difficulté pour obtenir un avis

Ma fiche de situation

Date et heure approximative

_____

Rite concerné et lieu

_____

Ce que j'avais déjà accompli

_____

Ce qui s'est passé exactement

_____

Durée de l'interruption éventuelle

_____

Ce que j'ai fait après

_____

Contraintes de santé ou de transport

_____

Personne consultée et réponse reçue

_____

Trois questions utiles

• Dois-je poursuivre, reprendre une partie ou recommencer un acte ?

• Suis-je encore soumis aux restrictions de l'iḥrām ?

• Une compensation est-elle réellement due, et selon quelles modalités ?

Je retiens

Je décris des faits précis. Je ne transforme pas une réponse donnée à un autre pèlerin en règle automatique pour mon cas.

IV SITUATIONS PARTICULIÈRES

14 Respecter les autres pèlerins

Le soin apporté aux rites va avec le respect des personnes. Un geste recommandé ne se recherche pas en blessant quelqu'un, en l'humiliant ou en lui faisant perdre l'équilibre.

Dans la foule

• Je garde une allure adaptée et je suis le sens de circulation.

• Je ne forme pas une chaîne rigide qui coupe le passage aux autres.

• Je n'utilise pas ma force pour approcher la Kaʿba, la Pierre noire ou le Maqām.

• Je rejoins un espace latéral sûr si je dois consulter mon téléphone, mon guide ou mon groupe.

• Je laisse les accès d'assistance libres et je respecte les consignes du personnel.

Dans la prière et les invocations

Je baisse ma voix lorsque les autres prient ou récitent. Je ne considère pas qu'une invocation doit être criée pour être entendue d'Allah. Je choisis un emplacement où la prière ne bloque pas la marche des pèlerins.

Avec mon groupe

Je prépare un point de rendez-vous précis, avec un nom ou un repère compréhensible. Si nous sommes séparés, j'utilise le protocole convenu au lieu de revenir à contre-courant. J'aide une personne en difficulté sans me substituer au personnel compétent.

Images et téléphone

Une photo reste un choix personnel et soumis aux règles du lieu. Je respecte l'intimité des pèlerins et je ne les filme pas dans un moment de détresse. Je ne mets personne en danger pour obtenir une image.

Méditation personnelle

Que puis-je faire aujourd'hui pour faciliter le rite d'une autre personne : patienter, laisser passer, orienter calmement ou porter une affaire légère avec son accord ?

Je retiens

La patience se traduit dans mes gestes. Je ne transforme pas mon adoration en difficulté pour autrui.

Principes de bon comportement ; conseils d'organisation. Aucun mérite chiffré particulier n'est attribué à ces propositions.

V AVANT ET APRÈS

15 La visite de Médine

La visite de Médine peut avoir lieu avant ou après la ʿUmra. Elle n'en est ni un pilier ni une condition. Une ʿUmra n'est pas rendue invalide parce que son auteur ne s'est pas rendu à Médine.

La Mosquée du Prophète ﷺ

Priez, faites du dhikr et profitez du temps disponible sans transformer le séjour en course aux lieux. Le hadith souligne le mérite particulier d'une prière dans cette mosquée par rapport aux autres mosquées, à l'exception de la Mosquée sacrée.

Ṣaḥīḥ al-Bukhārī 1190.

La Rawḍa

Le hadith situe entre la maison du Prophète ﷺ et son minbar un jardin parmi les jardins du Paradis. Respectez les conditions d'accès en vigueur. L'impossibilité d'y accéder n'annule aucune étape de votre ʿUmra et ne vous impose pas de bousculer autrui.

Ṣaḥīḥ al-Bukhārī 1195. Les modalités d'accès sont à vérifier sur les canaux officiels pour le séjour concerné.

Saluer avec respect

Adressez le salut au Prophète ﷺ avec retenue, puis à Abū Bakr et ʿUmar selon le parcours autorisé. Gardez une voix respectueuse et évitez les attroupements. Les demandes d'adoration s'adressent à Allah. Aucun ṭawāf ne s'accomplit autour d'une tombe.

Les autres visites

La mosquée de Qubāʾ, le cimetière d'al-Baqīʿ et les lieux liés à l'histoire de Médine peuvent nourrir l'apprentissage. Distinguez un récit historique établi d'une histoire populaire. Le guide n'attribue à une colline, une pierre ou un lieu aucun pouvoir autonome ni mérite particulier sans preuve.

Si je pars ensuite vers La Mecque

Préparez l'iḥrām et le passage à Dhū l-Ḥulayfa. Une visite de Médine ne met pas déjà en iḥrām : le commencement du rite est une étape à accomplir volontairement.

Je retiens

Je visite Médine avec respect et je garde distincts les actes de visite et les rites de la ʿUmra.

V AVANT ET APRÈS

16 Le retour

Avant de quitter La Mecque

Vérifiez que les rites sont terminés et qu'aucune question concrète n'est restée sans réponse : tours, saʿy, cheveux ou incident. Si un acte doit être régularisé, il est préférable de le savoir avant de s'éloigner.

Le ṭawāf d'adieu est recommandé dans le cadre malikite. Il ne remplace pas un ṭawāf de ʿUmra manquant. Demandez à votre guide comment l'intégrer au départ et comment gérer une situation particulière, notamment les règles.

Une continuité réaliste

Vous n'avez pas besoin de promettre une transformation spectaculaire. Choisissez des engagements modestes, précis et tenables. Le retour est aussi le moment de reprendre les responsabilités familiales, professionnelles et financières avec plus d'attention.

Mon engagement	Quand	Comment je le rends possible
Une prière mieux préservée	_____	_____
Un temps régulier de Coran	_____	_____
Un droit ou une dette à régler	_____	_____
Une habitude à abandonner	_____	_____

Méditation personnelle

Qu'ai-je appris sur ma patience ? Qu'est-ce qui m'a aidé à invoquer avec sincérité ? Quelle action utile puis-je poursuivre sans attendre un nouveau voyage ?

Au retour

آيِبُونَ تَائِبُونَ عَابِدُونَ لِرَبِّنَا حَامِدُونَ

« Nous revenons, repentants, adorant notre Seigneur et Le louant. »

Extrait de l'invocation de retour, Ṣaḥīḥ Muslim 1342. Voir annexe B.

Je retiens

Je demande à Allah l'acceptation de ma ʿUmra et je poursuis mes efforts sans m'attribuer un statut spirituel particulier.

ANNEXE A

Fiche mémo de la ʿUmra

Repère autonome à imprimer. Pour le déroulement ordinaire selon le cadre malikite du guide ; un incident nécessite un avis adapté.

1 Avant et au mīqāt

Préparation, tenue adaptée, intention d'entrer dans la ʿUmra et talbiya. Le bain et les vêtements seuls ne suffisent pas. En avion vers Djeddah, se préparer avant le passage du mīqāt. Depuis Médine : Dhū l-Ḥulayfa.

2 Ṭawāf

En état de pureté et correctement couvert : sept tours complets, départ et arrivée à la Pierre noire, Kaʿba à gauche, à l'extérieur du Ḥijr. Ne pas pousser pour toucher la Pierre. Après les tours : deux rakʿa dans un lieu sûr.

Tours terminés : ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7

3 Saʿy

Commencer à Ṣafā. Ṣafā → Marwa = 1 ; Marwa → Ṣafā = 2. Poursuivre jusqu'à 7, fin à Marwa. Atteindre les extrémités. Accélération des hommes uniquement dans la portion prévue, si possible sans nuire.

Trajets terminés : ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7

4 Coupe des cheveux

Homme : rasage ou raccourcissement de l'ensemble de la chevelure. Femme : raccourcissement des pointes de l'ensemble, sans rasage, dans un lieu préservant la pudeur. La sortie d'iḥrām suit cette étape.

Deux alertes

Règles avant le ṭawāf : je reporte le ṭawāf et je reste en iḥrām. Incident : je note l'étape et les faits, puis je consulte. Je ne choisis pas seul une compensation.

Mes informations

Nom : _____ Hôtel : _____
Adresse : _____
Guide et téléphone : _____
Rendez-vous du groupe :
_____

Les références et distinctions sont développées aux chapitres 3 et 6 à 13.

ANNEXE B

Invocations essentielles

Les textes qui suivent sont transmis, sauf indication contraire. Vous pouvez aussi adresser vos demandes personnelles à Allah dans une langue que vous comprenez. Aucune liste ne doit vous empêcher de suivre votre parcours en sécurité.

La talbiya

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

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

Labbayka llāhumma labbayk. Labbayka lā sharīka laka labbayk. Inna l-ḥamda wa n-niʿmata laka wa l-mulk. Lā sharīka lak.

Hadith : al-Bukhārī 1549. L'entrée dans le rite comporte l'intention ; la talbiya n'est pas une formule à réciter machinalement.

Entrer dans la mosquée

اللَّهُمَّ افْتَحْ لِي أَبْوَابَ رَحْمَتِكَ

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

Allāhumma ftaḥ lī abwāba raḥmatik.

Hadith : Muslim 713a.

Sortir de la mosquée

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ مِنْ فَضْلِكَ

Ô Allah, je Te demande de Ta grâce.

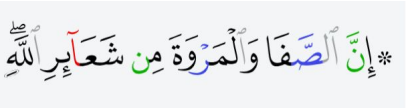
Allāhumma innī asʾaluka min faḍlik.

Hadith : Muslim 713a.

ANNEXE B SUITE

À Ṣafā et à Marwa

Coran au début à Ṣafā



« Ṣafā et Marwa font partie des signes d'Allah. »

Inna ṣ-ṣafā wa l-marwata min shaʿāʾiri llāh.

Début de 2:158, lecture Ḥafṣ. Texte, signes et couleurs reproduits depuis la source contrôlée.

Dhikr transmis

لاَ إِلَهَ إِلاَّ اللَّهُ وَحْدَهُ لاَ شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ
وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ، لاَ إِلَهَ إِلاَّ اللَّهُ وَحْدَهُ، أَنْجَزَ
وَعْدَهُ وَنَصَرَ عَبْدَهُ وَهَزَمَ الأَحْزَابَ وَحْدَهُ

Il n'est de divinité digne d'adoration qu'Allah, seul, sans associé. À Lui la souveraineté et la louange ; Il est capable de toute chose. Il n'est de divinité digne d'adoration qu'Allah, seul. Il a accompli Sa promesse, soutenu Son serviteur et vaincu, seul, les coalisés.

Lā ilāha illa llāhu waḥdahu lā sharīka lah. Lahu l-mulku wa lahu l-ḥamdu wa huwa ʿalā kulli shayʾin qadīr. Lā ilāha illa llāhu waḥdah. Anjaza waʿdahu wa naṣara ʿabdahu wa hazama l-aḥzāba waḥdah.

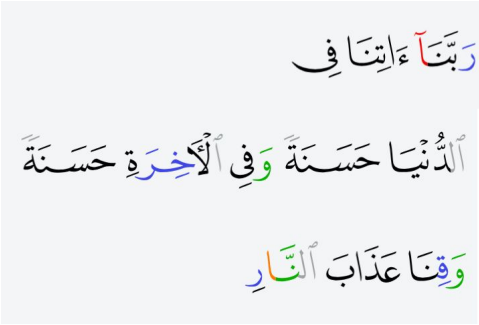
Ṣaḥīḥ Muslim 1218a, récit de Jābir. Graphie pédagogique voyellée ; contrôle humain à effectuer.

Le récit rapporte ce dhikr répété trois fois avec des invocations intercalées, et la même conduite à Marwa. Ce n'est pas une formule obligatoire assignée à chacun des sept trajets.

ANNEXE B SUITE

Demander le bien à Allah

Invocation coranique



Notre Seigneur, accorde-nous un bien ici-bas et un bien dans l'au-delà, et protège-nous du châtiment du Feu.

Rabbanā ātinā fi d-dunyā ḥasanatan wa fi l-ākhirati ḥasanatan wa qinā ʿadhāba n-nār.

Extrait de 2:201 à partir de « Rabbanā », lecture Ḥafṣ, reproduit en couleurs depuis la source contrôlée. Cette page ne lui attribue pas d'emplacement rituel exclusif.

Guidance et piété

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْهُدَى وَالتُّقَى وَالْعَفَافَ وَالْغِنَى

Ô Allah, je Te demande la guidance, la piété, la chasteté et le contentement qui préserve du besoin.

Allāhumma innī asʾaluka l-hudā wa t-tuqā wa l-ʿafāfa wa l-ghinā.

Hadith : Ṣaḥīḥ Muslim 2721a. Traduction de travail du sens ; al-ghinā comprend l'idée de suffisance et de richesse de l'âme.

Mes demandes personnelles

Je peux demander à Allah de pardonner mes fautes, de guider mes enfants et mes proches, de rendre mes biens licites et utiles, de soulager les personnes éprouvées et de m'aider à tenir mes engagements.

Ces thèmes sont des suggestions personnelles. Ils ne sont ni une invocation prophétique citée, ni une liste à réciter obligatoirement dans cet ordre.

_____

_____

_____

ANNEXE B SUITE

Voyage et retour

Extrait de l'invocation du voyage

اللَّهُمَّ إِنَّا نَسْأَلُكَ فِي سَفَرِنَا هَذَا الْبِرَّ وَالتَّقْوَى وَمِنَ الْعَمَلِ مَا تَرْضَى، اللَّهُمَّ هَوِّنْ عَلَيْنَا سَفَرَنَا هَذَا وَاطْوِ عَنَّا بُعْدَهُ

Ô Allah, nous Te demandons dans ce voyage la bonté, la piété et les actes qui Te satisfont. Ô Allah, facilite-nous ce voyage et rapproche pour nous sa distance.

Allāhumma innā nasʾaluka fī safarinā hādhā l-birra wa t-taqwā wa mina l-ʿamali mā tarḍā. Allāhumma hawwin ʿalaynā safaranā hādhā wa ṭwi ʿannā buʿdah.

اللَّهُمَّ أَنْتَ الصَّاحِبُ فِي السَّفَرِ وَالْخَلِيفَةُ فِي الْأَهْلِ،
اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ وَعْثَاءِ السَّفَرِ وَكَآبَةِ الْمَنْظَرِ
وَسُوءِ الْمُنْقَلَبِ فِي الْمَالِ وَالْأَهْلِ

Ô Allah, Tu es le Compagnon du voyage et Celui à qui nous confions notre famille. Ô Allah, je cherche Ta protection contre les difficultés du voyage, les scènes affligeantes et un retour éprouvant dans mes biens et ma famille.

Allāhumma anta ṣ-ṣāḥibu fi s-safari wa l-khalīfatu fi l-ahl. Allāhumma innī aʿūdhu bika min waʿthāʾi s-safari wa kaʾābati l-manẓari wa sūʾi l-munqalabi fi l-māli wa l-ahl.

Muslim 1342. Extrait : le hadith complet commence par trois takbīr et le passage coranique sur la monture. Cette sélection n'est donc pas présentée comme le texte intégral.

Au retour

آيِبُونَ تَائِبُونَ عَابِدُونَ لِرَبِّنَا حَامِدُونَ

Nous revenons, repentants, adorant notre Seigneur et Le louant.

Āyibūna tāʾibūna ʿābidūna li-rabbinā ḥāmidūn.

Ajout de retour rapporté dans Muslim 1342.

ANNEXE C

Checklist de départ

Comprendre les rites

☐ Je connais les quatre étapes pratiques et leur ordre.

☐ Je sais compter les tours et les trajets.

☐ Je sais ce qui est interdit pendant l'iḥrām.

☐ J'ai posé mes questions de santé, de mobilité ou de situation féminine.

☐ J'ai identifié mon mīqāt selon mon trajet réel.

Préparer les documents

☐ Passeport et visa adaptés à mon voyage.

☐ Autorisations, conditions sanitaires et accès vérifiés auprès des sources officielles.

☐ Billets, assurance et programme conservés hors ligne.

☐ Adresses des hôtels et contacts du groupe.

☐ Copies utiles accessibles à une personne de confiance.

Préparer les affaires

☐ Tenue d'iḥrām masculine ou vêtements féminins adaptés.

☐ Tenue de rechange, chaussures adaptées et petit sac.

☐ Hygiène sans parfum pour l'usage pendant l'iḥrām.

☐ Traitements habituels et documents médicaux nécessaires.

☐ Protections personnelles, chargeur et téléphone.

☐ Guide et fiche mémo.

Préparer les personnes et les engagements

☐ Besoins des personnes à charge organisés.

☐ Dettes, dépôts et rendez-vous importants pris en compte.

☐ Point de rendez-vous du groupe défini.

☐ Accompagnement des enfants ou personnes fragiles prévu.

Dernière vérification des formalités : _____
Source et personne contactée :

_____

ANNEXE D

Lexique

Mot	Sens utile dans ce guide
ʿUmra	Adoration à La Mecque comprenant l'iḥrām, le ṭawāf, le saʿy puis la coupe des cheveux.
Hajj	Pèlerinage à des dates déterminées, distinct de la ʿUmra ; il comprend notamment ʿArafāt.
Iḥrām	État rituel commencé volontairement, avec des restrictions particulières.
Mīqāt	Limite ou lieu de référence pour entrer dans le rite selon son trajet.
Ḥaram	Territoire sacré de La Mecque ; il ne se réduit pas à l'enceinte de la mosquée.
Ḥill	Territoire situé hors de la limite du Ḥaram.
Talbiya	Formule commençant par Labbayka llāhumma labbayk.
Ṭawāf	Sept tours rituels autour de la Kaʿba.
Ḥijr	Espace près de la Kaʿba délimité par un muret semi-circulaire ; le ṭawāf passe à l'extérieur.
Maqām Ibrāhīm	Station d'Ibrāhīm, repère proche de la Kaʿba.
Saʿy	Sept trajets entre Ṣafā et Marwa.
Ḥalq et taqṣīr	Rasage et raccourcissement des cheveux.

Mot	Sens utile dans ce guide
Taḥallul	Sortie de l'état d'iḥrām selon les conditions du rite.
Rakʿa	Unité de prière.
Ghusl et wuḍūʾ	Bain rituel et ablutions.
Ḥayḍ et nifās	Menstrues et lochies.
Rukn	Pilier essentiel ; son absence ne se répare pas par un simple sacrifice.
Hady, dam, fidya	Termes de sacrifices ou compensations dont le sens et les modalités dépendent du cas.
Maḥram	Personne avec laquelle le mariage est définitivement interdit pour une cause reconnue.
Riwāya de Ḥafṣ	Transmission de la lecture coranique de Ḥafṣ d'après ʿĀṣim, référence de cette collection.

ANNEXE E

Je vérifie ma compréhension

Répondez avec vos propres mots avant de lire les réponses à la page suivante. Cet exercice sert à repérer ce qu'il faut revoir ; il ne constitue pas un examen de validité religieuse.

1. La ʿUmra remplace-t-elle le Hajj obligatoire ?

_____

2. Porter la tenue suffit-il à entrer en iḥrām ?

_____

3. Quel repère ce guide retient-il pour un départ de Médine vers La Mecque ?

_____

4. En avion vers Djeddah pour la ʿUmra, quand faut-il se préparer ?

_____

5. Où commence et où se termine un tour de ṭawāf ?

_____

6. Peut-on passer à l'intérieur du Ḥijr pour raccourcir un tour ?

_____

7. Toucher la Pierre noire est-il une condition de validité ?

_____

8. Ṣafā vers Marwa puis retour à Ṣafā comptent-ils pour un ou deux trajets ?

_____

9. Où se termine le septième trajet du saʿy ?

_____

10. Que reste-t-il à faire après le saʿy pour sortir de l'iḥrām ?

_____

11. Une femme ayant ses règles peut-elle entrer en iḥrām ?

_____

12. La visite de Médine fait-elle partie des piliers de la ʿUmra ?

_____

13. Une invocation distincte est-elle obligatoire pour chaque tour ?

_____

14. Que faut-il préparer pour demander un avis après un incident ?

ANNEXE E RÉPONSES

Les réponses et les chapitres à revoir

1. Non. Même pendant Ramadan, elle ne remplace pas le Hajj obligatoire.

À revoir : chapitre 1.

2. Non. Il faut entrer volontairement dans le rite ; le guide associe l'intention à la talbiya.

À revoir : chapitre 6.

3. Dhū l-Ḥulayfa, aussi appelé Abyār ʿAlī.

À revoir : chapitre 3 et 6.

4. Avant le survol du mīqāt, afin de pouvoir entrer dans le rite au moment prévu.

À revoir : chapitre 3.

5. À l'alignement de la Pierre noire, après un parcours complet autour de la Kaʿba.

À revoir : chapitre 8.

6. Non. Le parcours passe à l'extérieur du Ḥijr.

À revoir : chapitre 8.

7. Non. On ne bouscule personne pour la toucher.

À revoir : chapitre 8.

8. Deux trajets simples.

À revoir : chapitre 9.

9. À Marwa.

À revoir : chapitre 9.

10. Le rasage ou le raccourcissement adapté de la chevelure ; pour la femme, le raccourcissement.

À revoir : chapitre 10.

11. Oui. Elle entre en iḥrām et reporte le ṭawāf jusqu'à la purification.

À revoir : chapitre 11.

12. Non. Elle est distincte des rites de la ʿUmra.

À revoir : chapitre 15.

13. Non. Une liste par tour ne doit pas être présentée comme obligatoire.

À revoir : chapitre 8 et B.

14. L'étape, les actes accomplis, le moment, la durée et les faits précis ; puis les contraintes éventuelles.

À revoir : chapitre 13.

Je retiens

Une réponse hésitante indique un point à relire avant le voyage. Posez vos questions avant d'arriver dans la foule.

ANNEXE F

Références essentielles

Les références ci-dessous permettent la relecture du manuscrit. Les numéros de hadith sont ceux des pages indiquées ; ils peuvent varier selon les éditions. Les traductions françaises du guide sont des traductions de travail et des synthèses pédagogiques, non une édition savante des sources.

Coran

Al-Baqara 2:196 : accomplissement du Hajj et de la ʿUmra. Al-Baqara 2:158 : Ṣafā et Marwa. Al-Baqara 2:201 : demande du bien ici-bas et dans l'au-delà.

Textes arabes : https://quran.com/2/196 ; https://quran.com/2/158 ; https://quran.com/2/201. Le premier extrait et ses couleurs proviennent du master v0.4. Images colorées de 2:158 et 2:201 : affichage public Tajweed V4 de Quran.com, consulté le 7 octobre 2026.

Hadith et pratique transmise

Al-Bukhārī : 1 (intention), 1524 (mīqāt), 1542 et 1838 (tenue), 1549 (talbiya), 1613 (takbīr), 1650 (menstrues), 1773 (mérite), 1782 (Ramadan), 1785 (at-Tanʿīm), 1190 et 1195 (Médine).

Muslim : 713a (entrée et sortie de mosquée), 1218a (récit de Jābir), 1256 (Ramadan), 1336a (enfant), 1341 (voyage et accompagnement), 1342 (voyage et retour), 1349 (mérite), 1409 (mariage en iḥrām), 2721a (guidance et piété).

Accès : https://sunnah.com/bukhari:1549 ; https://sunnah.com/muslim:1218a. Remplacer le numéro pour retrouver les autres pages. Le contrôle éditorial doit vérifier chaque correspondance avant diffusion.

Mālik, al-Muwaṭṭaʾ, livre du Hajj : arrêt de la talbiya de la ʿUmra au Ḥaram pour celui qui entre au mīqāt, et à la vue de la Maison pour l'entrée depuis at-Tanʿīm.

https://sunnah.com/urn/507650 — repère anglais livre 20, hadith 60 ; repère arabe livre 20, hadith 765.

Fiqh malikite

Ibn Abī Zayd al-Qayrawānī, al-Risāla, chapitre 28 : mīqāt, iḥrām, ṭawāf, saʿy, ʿUmra, coupe des cheveux et restrictions. Le texte arabe consulté constitue le point de départ ; les détails nécessitent ses commentaires.

Texte arabe et traduction : https://dhspriory.org/kenny/RISALA.htm. Présentation commentée : https://www.iium.edu.my/deed/lawbase/risalah_maliki/book28.html. Certaines formulations de cette traduction commentée sont ambiguës ; elles ne sont pas reprises automatiquement.

ANNEXE F SUITE

Sources complémentaires et points de contrôle

Enseignement malikite institutionnel

Ministère marocain des Habous : « Aḥkām al-ʿumra wa ādāb al-ziyāra », leçon 15147, fondée sur Ibn ʿĀshir et Mayyāra ; « Manāsik al-ḥajj, suite », leçon 12045, fondée sur la Risāla. Ces leçons ont notamment servi au classement des actes et au contrôle des règles du ṭawāf.

https://www.habous.gov.ma — rechercher les titres arabes « أحكام العمرة وآداب الزيارة الشريفة » et « مناسك الحج تتمة ». Certains accès directs étant intermittents, les passages indexés doivent aussi être recollationnés sur l'édition source.

Voyage aérien et mérite de Ramadan

Ministère saoudien du Hajj et de la ʿUmra : guide de la ʿUmra, consigne de préparation au mīqāt en avion. Dar al-Ifta d'Égypte : fatwa 23944 sur l'arrivée aérienne à Djeddah, qui retient un avis différent ; fatwa 19419 sur les moments recommandés et le mérite de Ramadan.

https://haj.gov.sa/-/media/Project/HAJJ/PDF-and-FILES/umrah-hero-guide/EN-Umrah-Guide.pdf
https://dar-alifta.org/ar/fatwa/details/23944
https://dar-alifta.org/ar/fatwa/details/19419

Registre avant diffusion

Contrôle	État de cette version
Couverture du sommaire	16 chapitres et annexes A à F rédigés.
Texte arabe	Gros caractères et vocalisation présents. Relecture qualifiée et collation caractère par caractère non acquises.
Coran en Ḥafṣ	Sources identifiées. L'extrait 2:196 hérité du master doit être recollationné, y compris son signe d'arrêt.
Couleurs de tajwīd	2:196 : couleurs héritées à contrôler. 2:158 et 2:201 : images colorées de la source Quran.com vérifiées et intégrées.
Cas de fiqh sensibles	Accompagnement féminin, interruptions, compensations, portage d'enfant et exceptions médicales : relecture malikite requise.
Traductions et translittération	Traductions de travail ; contrôle du sens et de la prononciation avant publication.
Validation religieuse humaine	NON ACQUISE. Aucun nom de validateur ni signature inventés.
Édition A5 et impression	Édition A5 recomposée. Ce document n'est pas une imposition ni un PDF certifié pour l'imprimeur.

Suivi de version et relecture

UA-171 — Guide pratique de la ʿUmra — FR — édition A5 — contenu v0.5 — 29 septembre 2026.

Ce que cette version apporte

• Passage du master partiel à une rédaction couvrant l'intégralité du sommaire.

• Rédaction des chapitres 6 à 16, des annexes A à F et de la quatrième de couverture.

• Consolidation des premiers chapitres avec la Risāla et les références complémentaires.

• Distinction des trois piliers et de la coupe des cheveux ; talbiya expliquée selon le Muwaṭṭaʾ.

• Présentation explicite de la divergence contemporaine sur l'arrivée aérienne à Djeddah.

• Repères de comptage, situations féminines, fiche d'incident, invocations et exercices de compréhension.

Relecture humaine

Nom et qualité du relecteur :

_____

Date : _____

Périmètre réellement contrôlé :

_____

_____

Corrections demandées :

_____

_____

_____

Ce formulaire est vierge. Il ne constitue ni une approbation acquise ni une attribution de validation à une personne.

Éditions dérivées

Toute correction de fond est d'abord intégrée dans le master A4. Cette édition A5 est recomposée avec des tailles lisibles, de nouveaux sauts de page et des renvois recalculés. Une simple réduction de l'A4 ne constitue pas l'édition A5.

DU MUSLIM AU MUHSIN

Préparer sa ʿUmra avec des repères clairs

Comprendre ce que l'on accomplit, apprendre l'ordre des gestes et savoir réagir lorsqu'une difficulté se présente : ce guide accompagne le lecteur avant le départ, pendant les rites et au retour.

Il réunit les étapes de la ʿUmra selon un cadre malikite, des repères pour les femmes et les familles, une fiche mémo, des invocations en arabe voyellé et des exercices de compréhension.

La visite de Médine est présentée séparément. Les conseils d'organisation sont distingués des règles religieuses et des formalités administratives.

Collection Hajj et ʿUmra

Bibliothèque Du Muslim au Muhsin
Ulul Albab

UA-171 • Version complète de travail 0.5

Manuscrit destiné à la relecture avant diffusion. Validation religieuse humaine et contrôle final de l'arabe et du tajwīd non acquis.