DU MUSLIM AU MUHSIN

Collection « Hajj et ʿUmra » • Livret 9 sur 9

Carnet Hajj et ʿUmra

Mon pèlerinage, page après page



Univers Muslim • Pour les débutants • UA-179

LE PÈLERINAGE EN QUELQUES MOTS

لَبَّيْكَ اللَّهُمَّ لَبَّيْكَ

Labbayka llāhumma labbayk.

« Me voici, ô Allah, me voici. »

Début de la talbiya • Rapportée par al-Bukhārī et Muslim

EN QUELQUES MOTS

Ce carnet est mon compagnon de route. Avant le départ, j'y note mes informations, ma forme de pèlerinage, mes intentions et mes checklists. Sur place, je coche mes tours de ṭawāf, mes trajets de saʿy, mes journées du 8 au 13, j'écris mes invocations de ʿArafa et quelques mots chaque soir. Au retour, je fais mon bilan et je choisis mes engagements.

Le carnet de Moussa



Ce que je note, je ne l'oublie pas.

Ce que je vis, je le garde.

Avant de commencer

UNE PROMESSE

Ce carnet n'est pas un guide des rites : il est fait pour être **rempli**. Il t'aide à retrouver tes informations, à compter sans te perdre, à préparer tes invocations et à garder une trace de ton pèlerinage. Les rites eux-mêmes sont expliqués dans UA-171 (ʿUmra) et UA-172 (Hajj).

Ce carnet clôt la collection « Hajj et ʿUmra ». Imprime-le en petit format si possible, glisse-le dans une pochette plastique, et remplis-le au crayon.

Ici, personne ne te juge. Une case vide n'est pas un échec. Et une case cochée n'est pas une garantie : seul Allah accepte.

Chaque chapitre suit le même chemin

Repère	À quoi il sert
Je m'arrête	Une question miroir pour te regarder en face.
Je comprends	L'explication, en mots simples, avec le Coran et la Sunna.
Une image pour comprendre	Une petite histoire ou une comparaison pour retenir sans effort.
J'accomplis	Les gestes, dans l'ordre, étape par étape.
Attention	Une erreur fréquente ou une précision importante.
Fiche mémo	L'essentiel en trois lignes. Tu peux la découper et la garder.
J'agis	Un seul petit pas concret, à faire dans les 24 heures.

BON À SAVOIR

Le Coran est la parole d'Allah. Ses passages sont accompagnés d'une traduction du sens en français. Le texte arabe suit la lecture Ḥafṣ ; les couleurs aident au tajwīd (légende en fin de livret).

Ce livret suit l'**école malikite**, majoritaire en Afrique de l'Ouest et au Maghreb. Sur certains détails, les autres écoles sunnites ont d'autres avis : ce n'est pas une contradiction, c'est la richesse de la jurisprudence. Si tu suis une autre école, demande à ton enseignant.

Pour les rites, retiens trois repères : un pilier ne se remplace pas par un sacrifice ; une obligation omise peut demander réparation ; une simple recommandation n'a pas le même effet. Le statut précis est indiqué à chaque étape.

Pour le pèlerinage, on distingue : le **pilier** (rukn) — aucun sacrifice ne le remplace ; l'**obligation** (wājib) — omise, un sacrifice peut être dû ; la **sunna** et le **recommandé**. Les statuts indiqués dans ce carnet sont des repères malikites simplifiés : en cas de doute, demande à ton guide religieux.

Ce carnet distingue le **rite religieux**, le **conseil d'organisation** et la **règle administrative** (visa, vaccins, applications, accès à certains lieux). Les règles administratives changent : vérifie-les auprès des sources officielles récentes ; rien ici n'est à prendre comme permanent (carnet rédigé le 03/10/2026).

Pour toute question de santé, consulte un médecin. Ce carnet ne prescrit aucun traitement.

Les explications, les images et les histoires sont des aides pour comprendre. Elles ne sont pas des textes révélés.

Le signe ﷺ après le nom du Prophète Muḥammad signifie : « qu'Allah prie sur lui et le salue ».

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE MON CARNET DE PÈLERINAGE



Ce carnet est mon compagnon de route. Avant le départ, j'y note mes informations, ma forme de pèlerinage, mes intentions et mes checklists.
Sur place, je coche mes tours de ṭawāf, mes trajets de sa'y, mes journées du 8 au 13, j'écris mes invocations de 'Arafa et quelques mots chaque soir. Au retour, je fais mon bilan et je choisis mes engagements.

➜ Je prépare mon voyage, je vis mes rites avec attention, puis je fais grandir mes engagements.

Le pèlerinage en quelques mots : "Me voici, ô Allah, me voici." — Début de la talbiya, sens en français.

Sommaire

Partie 1 — Préparer son voyage et son cœur

1. Mes informations et ma forme de pèlerinage · 20 min
2. Mes intentions et mes personnes · 15 min
3. Mes checklists de départ · 20 min

Partie 2 — Iḥrām, ṭawāf et saʿy

4. Mon suivi : iḥrām, ṭawāf, saʿy, sortie d'iḥrām · sur place

Partie 3 — Les jours du Hajj

5. Mes journées du 8 au 13 · sur place
6. Mes invocations à ʿArafa · avant le 9
7. Mon journal de pèlerinage · chaque soir

Partie 4 — Médine et le retour

8. Ma visite de Médine · sur place
9. Mon bilan et mes engagements du retour · 20 min

Mes 7 jours • Je vérifie ma compréhension • Petit lexique • Fiche mémo à découper • Pour continuer le chemin • Fiche d'identification du livret

Retrouve les chapitres grâce à leurs numéros et aux titres du sommaire.

PARTIE 1

Préparer son voyage et son cœur

Avant le départ : noter, choisir, vérifier.

Pourquoi est-ce que je pars, au fond de mon cœur ?

CHAPITRE 1

Mes informations et ma forme de pèlerinage

Tout ce qu'il faut retrouver vite, même fatigué(e).

Remplis ces pages **au crayon**, avant le départ, avec ton agence et ton guide. Garde une copie (photo) sur ton téléphone et une autre chez un proche au Sénégal. Ne note pas ici tes codes secrets (carte bancaire, téléphone).

Mes informations

Rubrique	À remplir
Mon nom complet (comme sur le passeport)	
Mon agence de voyage • téléphone	
Mon guide (encadrant du groupe) • téléphone	
Mon guide religieux (pour mes questions de rites) • téléphone	
Mon groupe • numéro ou couleur de bracelet / badge	
Mon hôtel à La Mecque • adresse • chambre	
Mon hôtel à Médine • adresse • chambre	
Ma tente à Minā • numéro du camp • repère	
Mon camp à ʿArafa • repère	
Mon compagnon ou ma compagne de route • téléphone	

Mes numéros d'urgence

Contact	Nom	Téléphone
Personne à prévenir au Sénégal		
Responsable de l'agence sur place		
Représentation diplomatique du Sénégal (à vérifier avant le départ)		
Numéro d'urgence local (à vérifier auprès de l'agence)		
Mon médecin au Sénégal		

Informations de santé utiles en cas d'urgence (traitements en cours, allergies) — à remplir avec ton médecin si tu le souhaites :

_____

_____

Ma forme de pèlerinage

Choisis ta forme **avant le mīqāt**, avec ton guide religieux. Elle change ce que tu fais et ce que tu dois.

	Ma forme	Ce que cela veut dire	Sacrifice (hady)
☐	ʿUmra seule	Iḥrām, ṭawāf, saʿy, rasage ou coupe.	Non
☐	Hajj ifrād	Le Hajj seul. Forme préférée dans l'école malikite.	Non obligatoire
☐	Hajj tamattuʿ	ʿUmra, sortie d'iḥrām, puis iḥrām du Hajj le 8.	Oui (non-résident)
☐	Hajj qirān	ʿUmra et Hajj dans un seul état d'iḥrām.	Oui

Ma forme a été confirmée par : _____ le __ / __ / ___

FICHE MÉMO 1 **Mes informations** ✂️

✓ Contacts, hôtels, tente, camp : tout est noté et copié.

✓ Pas de codes secrets dans ce carnet.

✓ Ma forme de pèlerinage est choisie avant le mīqāt, avec mon guide religieux.

J'AGIS Remplis ces deux pages avec ton agence et prends-les en photo.

CHAPITRE 2

Mes intentions et mes personnes

Partir pour Allah, et emporter les autres dans mes invocations.

> *« Les actes ne valent que par les intentions, et chacun n'aura que ce qu'il a eu l'intention de faire. »*
>
> Rapporté par al-Bukhārī et Muslim — extrait, sens

J'ÉCRIS — MON INTENTION

Je pars pour Allah. Avec mes mots, ce que j'espère de ce pèlerinage :

_____

_____

_____

Ce que je veux laisser derrière moi (une mauvaise habitude, une rancune, un péché) :

_____

_____

_____

Les personnes pour qui je veux invoquer

Note aussi les demandes que l'on t'a confiées. Tu pourras relire cette liste à ʿArafa (chapitre 6) et ailleurs.

La personne	Ce que je demande pour elle	Invoqué
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐

La personne	Ce que je demande pour elle	Invoqué
		☐

FICHE MÉMO 2 **Intentions** ✂️

- ✓ Je pars pour Allah seul.
- ✓ Je laisse derrière moi ce qui m'alourdit.
- ✓ J'emporte une liste de personnes pour qui invoquer.

J'AGIS Demande pardon à tes proches avant le départ, et note leurs demandes d'invocation.

CHAPITRE 3

Mes checklists de départ

Documents, bagages, santé : vérifier sans s'affoler.

ADMINISTRATIF

Visa ou permis, vaccins, certificats, applications et cartes exigées : ces règles sont **fixées par les autorités** et **changent d'une année à l'autre**. Ce carnet ne donne aucune liste officielle. Vérifie chaque point auprès de ton agence et des sources officielles **récentes et datées** (carnet rédigé le 03/10/2026).

Mes documents

Document	Vérifié	Copie faite	Remarque
Passeport (date de validité)	☐	☐	

Document	Vérifié	Copie faite	Remarque
Visa ou permis de pèlerinage (selon les règles en vigueur)	☐	☐	
Carnet de vaccination et certificats exigés	☐	☐	
Billets d'avion • programme du groupe	☐	☐	
Assurance • ordonnances de mes médicaments	☐	☐	
Carte du groupe, bracelet, application demandée	☐	☐	
Argent liquide et carte bancaire (séparés)	☐	—	

Mes bagages

Pour les rites	☐	Pour la vie sur place	☐
Hommes : 2 tenues d'iḥrām (izār et ridāʾ), ceinture	☐	Sandales confortables, déjà portées	☐
Femmes : vêtements pudiques et amples, sans parfum	☐	Médicaments habituels (avec ordonnance)	☐
Sandales laissant le dessus du pied découvert (hommes)	☐	Bouteille d'eau, ombrelle ou parapluie	☐
Savon, shampooing, crème… **sans parfum**	☐	Chargeur, batterie externe	☐
Petit sac pour les cailloux de lapidation	☐	Petite trousse de toilette	☐
Compteur de tours (ou chapelet)	☐	Masques, mouchoirs	☐
Muṣḥaf de poche, livret d'invocations	☐	Ce carnet et un crayon	☐

Conseil d'organisation : coupe tes ongles, ta moustache et tes poils si tu le souhaites **avant** l'iḥrām. Après l'entrée en iḥrām, c'est interdit.

FICHE MÉMO 3 **Checklists** ✂️

✓ Administratif : toujours vérifié auprès des sources officielles récentes.

✓ Produits sans parfum pour la période d'iḥrām.

✓ Documents copiés, argent séparé, médicaments avec ordonnance.

J'AGIS Coche ta liste une semaine avant le départ, puis la veille.

PARTIE 2

Iḥrām, ṭawāf et saʿy

Cocher pour ne pas se perdre dans les comptes.

CHAPITRE 4

Mon suivi : iḥrām, ṭawāf, saʿy, sortie d'iḥrām

Une case par tour, une case par trajet.

Ces grilles t'aident à compter. Dans la foule, il est souvent plus simple de compter sur ses doigts ou avec un compteur, puis de cocher ici **après**. Les gestes complets sont expliqués dans UA-171 (ʿUmra) et UA-172 (Hajj).

Mon entrée en iḥrām

Pour…	Mīqāt ou lieu	Date	Heure	Ghusl	Tenue	Intention + talbiya
Ma ʿUmra		__ / __	__ h __	☐	☐	☐

Pour…	Mīqāt ou lieu	Date	Heure	Ghusl	Tenue	Intention + talbiya
Mon Hajj		__ / __	__ h __	☐	☐	☐

Rite : la tenue prépare ; l'intention accompagnée de la talbiya fait entrer en iḥrām. En avion, entre avant l'alignement du mīqāt indiqué pour la route : confirme-le avec ton guide et l'équipage.

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

Labbayka llāhumma labbayk, labbayka lā sharīka laka labbayk, inna l-ḥamda wa n-niʿmata laka wa l-mulk, lā sharīka lak.

« Me voici, ô Allah, me voici. Me voici, Tu n'as pas d'associé, me voici. La louange, le bienfait et la royauté sont à Toi. Tu n'as pas d'associé. »

La talbiya • Rapportée par al-Bukhārī et Muslim

Mes ṭawāf

Kaʿba à ta **gauche**, départ au niveau de la Pierre noire, 7 tours complets, en dehors du Ḥijr. En cas de **doute** sur le nombre de tours, retiens le **plus petit** nombre. Si tu perds tes ablutions, sors, refais-les, et demande à ton guide comment reprendre : dans l'avis malikite suivi ici, on le recommence.

Ṭawāf	1	2	3	4	5	6	7	2 rakʿa	Fini à
ʿUmra / qudūm	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	__ h __
Ifāḍa (pilier du Hajj)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	__ h __

Ṭawāf	1	2	3	4	5	6	7	2 rakʿa	Fini à
Adieu (wadāʿ)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	__ h __
Surérogatoire	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	__ h __
Surérogatoire	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	__ h __

Le ṭawāf al-ifāḍa est un **pilier** du Hajj. Le ṭawāf d'adieu est **recommandé** dans l'école malikite ; la femme en période de règles part sans le faire.

Mes saʿy

Le saʿy se fait **après un ṭawāf valide**. Ṣafā → Marwa = trajet 1 ; Marwa → Ṣafā = trajet 2… Le **7e trajet se termine à Marwa**.

Saʿy	Ṣ→M	M→Ṣ	Ṣ→M	M→Ṣ	Ṣ→M	M→Ṣ	Ṣ→M	Fini à
Saʿy de la ʿUmra	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	__ h __
Saʿy du Hajj	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	__ h __

Trajets n° 1 à 7, dans l'ordre des colonnes. Ṣ = Ṣafā, M = Marwa. Le qārin et le mufrid qui ont fait le saʿy après le ṭawāf al-qudūm ne le refont pas après l'ifāḍa.

Ma sortie d'iḥrām

Étape	Ce que je fais	Date	Fait
Fin de la ʿUmra	Rasage ou coupe (homme) • coupe du bout des cheveux (femme)	__ / __	☐
Hajj — 1re désacralisation	Après la lapidation de ʿAqaba le 10 (rasage ou coupe ensuite)	__ / __	☐
Hajj — désacralisation complète	Après l'ifāḍa, le saʿy restant et le rasage ou la coupe	__ / __	☐

FEMMES — RÈGLES OU LOCHIES

La femme fait tout ce que fait le pèlerin, **sauf le ṭawāf**, jusqu'à sa purification (hadith de ʿĀ'isha — al-Bukhārī et Muslim). Écris « R » dans la case et parle tôt à ton guide religieux, surtout pour le ṭawāf al-ifāḍa et les dates de vol. Ne prends aucun traitement pour modifier ton cycle sans l'avis d'un médecin.

FICHE MÉMO 4 **Compter juste** ✂

✓ Ṭawāf : 7 tours, Kaʿba à gauche ; en cas de doute, le plus petit nombre.

✓ Saʿy : 7 trajets, le 7e finit à Marwa, après un ṭawāf valide.

✓ Sortie d'iḥrām : notée avec sa date.

J'AGIS Avant ton premier ṭawāf, explique à ton compagnon de route comment tu vas compter.

PARTIE 3

Les jours du Hajj

Du 8 au 13 Dhū l-Ḥijja.

Qu'est-ce que je veux absolument demander à Allah à ʿArafa ?

CHAPITRE 5

Mes journées du 8 au 13

Un tableau pour ne rien oublier dans la fatigue.

Du 8 au 10 : Minā, ʿArafa, Muzdalifa

Jour	Ce que je fais	Statut	Fait
8	Tamattuʿ : iḥrām du Hajj • aller à Minā, y prier et y passer la nuit	Iḥrām : pilier ; séjour à Minā : sunna	☐

Jour	Ce que je fais	Statut	Fait
9	ʿArafa : Ẓuhr et ʿAṣr regroupés • station et invocations jusqu'au coucher du soleil	Obligation (station de jour)	☐
Nuit du 10	Être à ʿArafa un moment après le coucher du soleil, puis partir	**Pilier**	☐
Nuit du 10	Muzdalifa : Maghrib et ʿIshāʾ regroupés • halte • ramasser les cailloux	Obligation (halte)	☐

Du 10 au 13 : lapidations, sacrifice, rasage, ifāḍa

Jour	Nuit à Minā	Petite	Moyenne	ʿAqaba	Sacrifice	Rasage	Ifāḍa
10	—	—	—	☐	☐	☐	☐
11	☐	☐	☐	☐	—	—	(si pas fait)
12	☐	☐	☐	☐	—	—	(si pas fait)
13	☐	☐	☐	☐	—	—	—

Nuit à Minā : la nuit qui **précède** ce jour (nuit du 10 au 11, etc.), la majeure partie de la nuit (obligation). **Le 10** : seulement Jamrat al-ʿAqaba, 7 cailloux, un à un, avec « Allāhu akbar ». **Les 11, 12 (et 13)** : après le déclin du soleil, les trois stèles **dans l'ordre** : petite, moyenne, ʿAqaba ; 7 cailloux chacune. **Sacrifice** : pour le tamattuʿ et le qirān. **Départ anticipé** : quitter Minā le 12 **avant le coucher du soleil** ; sinon on reste et on lapide le 13. Ligne 13 : seulement si tu restes.

Lapidation déléguée (malade, incapable) : nom de la personne qui a lapidé pour moi : _____ — à décider avec le guide religieux.

> **JE FAIS ATTENTION**
>
> L'ordre des actes du 10 (lapidation, sacrifice, rasage, ifāḍa) est une sunna, avec des cas de compensation. Si l'ordre a été changé, note-le et demande à ton guide religieux. Une lapidation manquée, une nuit manquée : note-le aussi (page « Ce que je dois demander », chapitre 9).

FICHE MÉMO 5 **Du 8 au 13** ✂

✓ Pilier : être à ʿArafa un moment de la nuit du 10 ; la station de jour est une obligation.

✓ Le 10 : ʿAqaba seule • les 11-12(-13) : les trois stèles dans l'ordre.

✓ Nuits à Minā ; départ le 12 avant le coucher du soleil, sinon rester.

J'AGIS Chaque soir à Minā, coche ta ligne avant de dormir.

CHAPITRE 6

Mes invocations à ʿArafa

Le jour où l'on demande tout.

À ʿArafa, tu peux invoquer **dans ta langue**, avec tes mots, debout ou assis, face à la qibla. Il n'y a pas de liste obligatoire. Prépare tes demandes ici avant le 9, pour ne pas les oublier dans l'émotion.

Tu peux notamment dire ce dhikr authentique, également transmis pour d'autres circonstances. Aucune formule particulière n'est obligatoire à ʿArafa.

لَا إِلَٰهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

Lā ilāha illa llāhu waḥdahu lā sharīka lah, lahu l-mulku wa lahu l-ḥamdu wa huwa ʿalā kulli shayʾin qadīr.

« Nul n'est digne d'adoration en dehors d'Allah, Seul, sans associé. À Lui la royauté, à Lui la louange, et Il est capable de toute chose. »

Al-Muwaṭṭaʾ ; at-Tirmidhī (référence : al-Muwaṭṭaʾ, livre du Hajj)

POUR MOI

Ma foi, mes péchés, ma santé, ma vie :

Mes invocations à ʿArafa (suite)

POUR MA FAMILLE

Mes parents (vivants ou décédés), mon conjoint, mes enfants, mes frères et sœurs :

POUR LES AUTRES

Ceux qui m'ont demandé des invocations (chapitre 2), mes amis, mon pays, la communauté :

FICHE MÉMO 6 **ʿArafa** ✂

✓ Invoquer dans sa langue, avec ses mots ; aucune liste n'est imposée.

✓ Parole transmise : « Lā ilāha illa llāhu waḥdahu lā sharīka lah… ».

✓ Rester jusqu'après le coucher du soleil, puis partir.

J'AGIS Remplis ces pages avant le 9, et relis-les à ʿArafa.

CHAPITRE 7

Mon journal de pèlerinage

Quelques mots par jour pour garder la mémoire du cœur.

Deux ou trois phrases suffisent. Écris le soir, avant de dormir. Ce journal est pour toi : tu le reliras au retour (UA-178).

Date • lieu	Ce que j'ai vécu aujourd'hui	Je remercie Allah pour…
_ / _		
_ / _		
_ / _		
_ / _		
_ / _		
_ / _		
_ / _		
_ / _		
_ / _		

Mon journal (suite)

Date • lieu	Ce que j'ai vécu aujourd'hui	Je remercie Allah pour…
_ / _		
_ / _		
_ / _		
_ / _		
_ / _		
_ / _		
_ / _		
_ / _		
_ / _		
_ / _		

FICHE MÉMO 7 **Mon journal** ✂

- ✓ Quelques phrases chaque soir, sans chercher à bien écrire.
- ✓ Noter aussi la gratitude, même un jour difficile.
- ✓ Relire au retour pour ne pas oublier.

J'AGIS Ce soir, écris ta première ligne.

PARTIE 4

Médine et le retour

Une visite distincte, puis rentrer avec un cœur neuf.

CHAPITRE 8

Ma visite de Médine

Une visite bénie, qui n'est pas un rite du Hajj ni de la ʿUmra.

À BIEN COMPRENDRE

La visite de Médine est **distincte** des rites : elle n'est ni un pilier, ni une obligation, ni une condition du Hajj ou de la ʿUmra. Ton pèlerinage est complet sans elle. Elle peut avoir lieu avant ou après La Mecque, selon le programme du groupe.

> *« Une prière dans ma mosquée que voici vaut mieux que mille prières ailleurs, sauf la Mosquée sacrée. »*
>
> Rapporté par al-Bukhārī et Muslim — sens

À Médine	Fait	Date	Note
Prier dans la Mosquée du Prophète ﷺ	☐	__ / __	
Saluer le Prophète ﷺ, puis Abū Bakr et ʿUmar, avec calme et voix basse	☐	__ / __	
Prier dans la Rawḍa si c'est possible (accès selon les règles en vigueur)	☐	__ / __	
Visiter la mosquée de Qubāʾ et y prier	☐	__ / __	

À Médine	Fait	Date	Note
Visiter le cimetière d'al-Baqīʿ et invoquer pour les défunts	☐	__ / __	

Le Prophète ﷺ se rendait à Qubāʾ chaque samedi, à pied ou monté, et y priait (rapporté par al-Bukhārī et Muslim — sens).

JE FAIS ATTENTION

À Médine, on n'est pas en iḥrām pour la visite. Respecte les lieux, ne bouscule personne, ne crie pas. On demande à **Allah**, et on invoque pour les défunts ; on ne s'adresse pas aux tombes pour leur demander ce que seul Allah donne. Pour les questions de détail, demande à ton guide religieux.

J'ÉCRIS

Ce que j'ai ressenti à Médine :

_____

_____

_____

FICHE MÉMO 8 Médine ✂️

- ✓ Visite distincte des rites : le pèlerinage est complet sans elle.
- ✓ Prier dans la Mosquée du Prophète ﷺ ; saluer avec calme.
- ✓ Accès à la Rawḍa : règles en vigueur à vérifier.

J'AGIS Note dans ton programme les jours prévus à Médine.

CHAPITRE 9

Mon bilan et mes engagements du retour

Ce que je rapporte, ce que je dois encore régler.

Mon bilan

Depuis mon pèlerinage…	Moins bien	Pareil	Mieux
Les cinq prières à l'heure	☐	☐	☐
Ma langue (ni médisance, ni dispute)	☐	☐	☐
Mes relations (famille, voisins, pardon)	☐	☐	☐
Mon argent (licite, dettes, Zakāt)	☐	☐	☐
Le Coran et le dhikr	☐	☐	☐

Ce que je dois demander ou régler

Une erreur, une nuit manquée, un rite oublié ou une compensation : note les faits et consulte une personne qualifiée. Pour le hady du tamattuʿ ou du qirān sans moyens, le Coran prévoit un jeûne de 3 jours pendant le Hajj et 7 au retour ; les autres cas s'étudient séparément (UA-177 et UA-178).

Ce qui s'est passé (jour, lieu, détail)	Réponse reçue (de qui, quand)	Fait
		☐
		☐
		☐

Mes trois engagements

	Mon engagement (petit, précis, régulier)	Quand ?
1		

	Mon engagement (petit, précis, régulier)	Quand ?
2		
3		

Si tu veux suivre tes engagements pendant quelques semaines, le livret UA-178 propose un plan sur six semaines : c'est un repère pratique, pas une règle religieuse.

FICHE MÉMO 9 **Bilan et retour** ✂️

- ✓ Comparer honnêtement, remercier Allah pour chaque progrès.
- ✓ Ce qui reste en suspens : noter les faits, demander.
- ✓ Trois engagements petits et réguliers.

J'AGIS Dans la semaine de ton retour, remplis cette page et relis ton journal.

Mes 7 jours

Un petit pas par jour. Ce n'est pas une compétition : si tu manques un jour, reprends le lendemain, sans te décourager.

Jour	Mon petit pas	Fait
1	Remplir mes informations et mes numéros d'urgence (chapitre 1).	☐
2	Choisir ma forme de pèlerinage avec mon guide religieux (chapitre 1).	☐
3	Écrire mon intention (chapitre 2).	☐
4	Noter les personnes pour qui je veux invoquer (chapitre 2).	☐
5	Vérifier mes documents auprès de l'agence et des sources officielles (chapitre 3).	☐

Jour	Mon petit pas	Fait
6	Préparer mes bagages avec la checklist (chapitre 3).	☐
7	Relire les grilles de ṭawāf et de saʿy, et préparer mon compteur (chapitre 4).	☐

MON ENGAGEMENT

Je m'engage, avec l'aide d'Allah, à :

_____

_____

Ma question à poser à une personne compétente (enseignant, imam, oustaz) :

_____

_____

Date : _____

Je vérifie ma compréhension

1. La visite de Médine est…

- ☐ A. un pilier du Hajj
- ☐ B. distincte des rites du Hajj et de la ʿUmra
- ☐ C. obligatoire avant la ʿUmra

2. Le saʿy compte…

- ☐ A. 7 trajets ; le 7e se termine à Marwa
- ☐ B. 7 allers-retours
- ☐ C. 14 trajets

3. En cas de doute sur le nombre de tours de ṭawāf, je…

☐ A. retiens le plus grand nombre
☐ B. recommence toujours depuis zéro
☐ C. retiens le plus petit nombre

4. Le 10 Dhū l-Ḥijja, on lapide…

☐ A. seulement Jamrat al-ʿAqaba
☐ B. les trois stèles
☐ C. aucune stèle

5. Les 11 et 12, on lapide…

☐ A. seulement ʿAqaba
☐ B. les trois stèles : petite, moyenne, puis ʿAqaba
☐ C. ʿAqaba, moyenne, puis petite

6. Dans l'école malikite, le pilier de ʿArafa est…

☐ A. d'y être le 8 au matin
☐ B. d'y faire un ṭawāf
☐ C. d'y être présent un moment de la nuit du 10 (la station de jour est une obligation)

7. Une femme en période de règles…

☐ A. fait tout ce que fait le pèlerin, sauf le ṭawāf
☐ B. ne fait aucun rite
☐ C. fait le ṭawāf normalement

8. Les exigences administratives (visa, vaccins, applications)…

☐ A. sont fixes et permanentes
☐ B. sont des piliers du Hajj
☐ C. sont à vérifier auprès des sources officielles avant chaque départ

RÉPONSES

1 : B • 2 : A • 3 : C • 4 : A • 5 : B • 6 : C • 7 : A • 8 : C

Si tu t'es trompé(e), relis le chapitre concerné : c'est normal, c'est comme ça qu'on apprend.

Petit lexique

Mot	Sens simple
Iḥrām	L'entrée rituelle dans le pèlerinage, par l'intention et la talbiya ; aussi la tenue.
Mīqāt	Limite où l'on entre en iḥrām.
Talbiya	« Labbayka llāhumma labbayk… » : la parole du pèlerin.
Ṭawāf	Les 7 tours autour de la Kaʿba.
Saʿy	Les 7 trajets entre Ṣafā et Marwa.
Ifrād • Tamattuʿ • Qirān	Les trois formes du Hajj.
Hady	L'animal sacrifié pour le tamattuʿ ou le qirān.
Minā • ʿArafa • Muzdalifa	Les lieux des jours du Hajj.
Jamarāt	Les trois stèles de la lapidation (petite, moyenne, ʿAqaba).
Tashrīq	Les jours 11, 12 et 13 Dhū l-Ḥijja.
Ifāḍa	Le ṭawāf pilier du Hajj, après ʿArafa.
Wadāʿ	Le ṭawāf d'adieu, recommandé dans l'école malikite.
Rawḍa	Partie de la Mosquée du Prophète ﷺ, entre sa maison et sa chaire.

✂️ - - - - - - - - - - - - À DÉCOUPER OU À IMPRIMER SÉPARÉMENT - - - - - - - - - - - - ✂️

Fiche mémo : mon pèlerinage en une page

	Mon pèlerinage sur une page
Avant	Informations et urgences notées • forme choisie • intention • administratif vérifié (sources officielles)
Iḥrām	Au mīqāt • intention + talbiya • produits sans parfum
Ṭawāf	7 tours, Kaʿba à gauche, depuis la Pierre noire • doute : le plus petit nombre • 2 rakʿa
Saʿy	7 trajets, Ṣafā → Marwa = 1, le 7e finit à Marwa • après un ṭawāf valide
8 → 10	Minā (8) • ʿArafa jusqu'au coucher (9) ; pilier : la nuit du 10 • Muzdalifa : halte
10	ʿAqaba (7) • sacrifice si tamattuʿ/qirān • rasage ou coupe • ifāḍa (+ saʿy si besoin)
11 → 13	Nuits à Minā • 3 stèles dans l'ordre après le déclin • départ le 12 avant le coucher, sinon le 13
Médine	Visite distincte des rites • prière à la Mosquée du Prophète ﷺ • salut avec calme
Retour	Bilan • ce qui reste à demander • trois engagements

Pour continuer le chemin

Ce livret fait partie de la collection « Hajj et ʿUmra ». Les livrets UA-172 à UA-179 se complètent ; vérifie la disponibilité des autres références.

Référence	Titre de travail
UA-171	Guide pratique de la ʿUmra
UA-172	Guide pratique du Hajj
UA-173	Se préparer avant le départ
UA-174	L'iḥrām
UA-175	Les rites étape par étape
UA-176	Les invocations du pèlerin
UA-177	Les erreurs fréquentes
UA-178	Le retour du pèlerin

Et ensuite…

Référence	Titre de travail
UA-138	La prière de A à Z
UA-131	La purification de A à Z
UA-185	Je découvre le Hajj (Muslim Kids, pour les enfants)

> **UN CONSEIL**
>
> Au retour, garde ce carnet avec le livret UA-178 « Le retour du pèlerin ». Relis ton journal et tes invocations de ʿArafa chaque année, à l'approche de la Tabaski.

ULUL ALBAB • DU MUSLIM AU MUHSIN

Fiche d'identification du livret

Rubrique	Information
Référence	UA-179
Titre	Carnet Hajj et ʿUmra — Mon pèlerinage, page après page
Univers • Porte • Collection	Muslim • Hajj et ʿUmra • Hajj et ʿUmra (livret 9 sur 9)
Public • Niveau	Débutants, adultes • Découverte
Version du contenu • Date	v1.0 — édition corrigée et illustrée • 03/10/2026
Langue • Format	Français • Édition A5 adaptée au format
Cadre de référence	Islam sunnite • ʿaqīda ashʿarite • fiqh malikite • Coran : riwāya Ḥafṣ ʿan ʿĀṣim
Statut • Validation religieuse	RÉDACTION IA • validation humaine EN ATTENTE

Rédaction et contrôles

Étape	Intervenant et fonction	Date et état
Responsable de rédaction	Ndeye Khady Athie — Seyda	Modèle de structure : UA-111 v0.3 et collection Purification v1.0
Rédaction assistée	Claude	03/10/2026 • v1.0 première rédaction

Étape	Intervenant et fonction	Date et état
Pré-vérification automatisée	—	Révision éditoriale, consultation des références et contrôle visuel ; ne vaut pas visa religieux.
Validation religieuse humaine	Mouhammad Coly — Oustaz, approbateur prévu	En attente • visa non renseigné

L'IA ne délivre aucune validation religieuse. La validation humaine sera renseignée après examen.

Historique des modifications

Version	Modification	Date	État
v0.1	Première rédaction, sur le modèle de la collection Purification v1.0	03/10/2026	Rédaction
v1.0	Corrections, textes arabes, illustrations et mise en page.	03/10/2026	Révision éditoriale

Références et repères de lecture

Références consultées pour cette révision (03/10/2026). Les textes français sont des traductions du sens ; les indications de fiqh sont des repères pédagogiques malikites. Le visa religieux humain reste à renseigner dans la fiche ci-dessus.

Domaine	Référence	Accès
Coran	Lecture Ḥafṣ, texte ʿuthmānī avec balises de tajwīd, Quran.com. Chaque extrait porte sa sourate et son verset.	quran.com
Fiqh malikite	Ibn Abī Zayd al-Qayrawānī, ar-Risāla, chapitre 28 : Hajj et ʿUmra. Mālik, al-Muwaṭṭaʾ, livre du Hajj.	iium.edu.my/deed/lawbase/risalah_maliki/book28.html
Compensations	Qāḍī ʿIyāḍ, al-Iʿlām bi-ḥudūd qawāʿid al-Islām, partie Hajj : texte publié par le ministère marocain des Habous.	habous.gov.ma — rubrique « Pèlerinage »
Hadiths principaux	Muslim : 1184a (talbiya), 1218a (rites), 1342 et 1344 (voyage et retour), 1348 (ʿArafa), 975 (cimetière), 2725a et 2735a (invocation). Al-Bukhārī : 6389 (demande du bien ici-bas et dans l'au-delà).	sunnah.com/muslim ; sunnah.com/bukhari
Règles du voyage	Permis, accès et santé : vérifier la saison concernée auprès des autorités et de l'agence agréée. Les conseils du livret ne constituent pas une liste administrative officielle.	haj.gov.sa ; moh.gov.sa — Pilgrim's Health

Tajwīd : gris = lettres non prononcées ou assimilées ; vert = nasalisation ; bleu = qalqala ; orange et rouge = prolongations selon leur catégorie. Ces couleurs sont une aide : apprends la récitation avec un enseignant.

Mon pèlerinage, page après page.

Combien de tours ai-je faits ? Où est ma tente ? Qu'ai-je promis de demander à ʿArafa ?

Ce carnet accompagne le pèlerin avant, pendant et après le Hajj ou la ʿUmra : informations utiles, forme de pèlerinage, intentions, checklists, suivi du ṭawāf et du saʿy, journées du 8 au 13, invocations de ʿArafa, journal, Médine, bilan et engagements.

Un crayon, quelques minutes chaque soir, et un souvenir pour la vie.

Bibliothèque « Du Muslim au Muhsin » • Univers Muslim

Version PDF gratuite : la transmission passe avant le commerce.

UA-179 • v1.0 • 03/10/2026