Guide du pèlerin

LES RITES DE LA 'OMRA

Selon le *Coran* et la *Sounna*



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

BISMILLAH IR-RAHMAN IR-RAHIM

PELERINHAJJ
BREAK VOYAGE

À savoir

LES PILIERS DE LA 'OMRA 🏛

Les piliers

1. L'état de sacralisation (ihrâm) : l'intention de commencer les rites
2. Les 7 tours autour de la Ka'ba (tawaf)
3. Les allers-retours entre Safa et Marwa (sa'i)

Sans l'un de ces piliers, la 'Omra n'est pas valide.

Les actes obligatoires

1. Se mettre en état de sacralisation depuis le miqât (limite du territoire sacré)
2. Se raser la tête ou se couper les cheveux

En cas de manquement : un sacrifice compensatoire est dû pour que la 'Omra soit valide.

Les actes surérogatoires

Tout acte rapporté authentiquement du Prophète ﷺ. Les accomplir est meilleur ; les délaisser n'est pas un péché.

PELERINHAJJ
BREAK VOYAGE

Étape 1

L'ÉTAT DE SACRALISATION

Préparez-vous depuis *votre hôtel*, avant le miqât

1 **Le bain rituel (ghousl)**

2 **L'hygiène du corps**
Épilez les aisselles et le pubis, coupez-vous les ongles et taillez la moustache.

3 **Parfumez-vous**
Pour les hommes seulement, et avant d'entrer en état de sacralisation.

4 **Revêtez l'habit de sacralisation**
Hommes : un izar (tissu blanc pour le bas) et un rida (tissu blanc pour le haut), avec des sandales.

5 **Au miqât : prononcez l'intention**
Voir la page suivante.

PELERINHAJJ
BREAK VOYAGE

Étape 1 (suite)

L'INTENTION AU MIQÂT ♡

Au miqât, prononcez *l'intention* d'accomplir la 'Omra

لَبَّيْكَ اللَّهُمَّ عُمْرَةً

Labbayka Allahoumma 'Omra

« Me voici, ô Allah, répondant à Ton appel pour accomplir la 'Omra. »

(Rapporté par Al-Boukhari et Al-Bayhaqi)

Si vous craignez de ne pas pouvoir terminer la 'Omra, ajoutez :

اللَّهُمَّ مَحِلِّي حَيْثُ حَبَسْتَنِي

Allahoumma mahilli haythou habastani

« Ô Allah, je me désacraliserai là où Tu m'auras retenu. »

(Rapporté par Al-Boukhari et Mouslim, et Abou Daoud 1557)

PELERINHAJJ
BREAK VOYAGE

Invocations

LA TALBIYA EN ROUTE

Face à la qibla, dites :

اللَّهُمَّ هَذِهِ عُمْرَةٌ لَا رِيَاءَ فِيهَا وَلَا سُمْعَةَ

Allahoumma hadhihi ‘Omra la riya’a fiha wa la soum‘a

« Ô Allah, voici une ‘Omra sans ostentation ni recherche de renommée. »

(Rapporté par Ad-Diya, avec une chaîne authentique)

Du miqât vers La Mecque, répétez à voix haute :

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

Labbayka Allahoumma labbayk, labbayka la charika laka labbayk. Inna l-hamda wa n-ni‘mata laka wa l-moulk, la charika lak.

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

(Rapporté par Al-Boukhari 1549)

Vous pouvez aussi dire :

لَبَّيْكَ إِلَهَ الْحَقِّ

Labbayka Ilaha l-Haqq

« Me voici, ô Dieu de la vérité. »

(Hadith hassan)

On arrête la talbiya en entrant dans La Mecque, dès que l’on voit ses maisons.

PELERINHAJJ
BREAK VOYAGE

Étape 2

L'ENTRÉE DANS LA MOSQUÉE

Entrez dans la Mosquée d'Al-Haram du *pied droit* et dites :

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَسَلِّمْ
اللَّهُمَّ افْتَحْ لِي أَبْوَابَ رَحْمَتِكَ

Allahoumma salli 'ala Mouhammadin wa sallim. Allahoumma ftah li abwaba rahmatik.

« Ô Allah, prière et paix sur Mohammed. Ô Allah, ouvre-moi les portes de Ta miséricorde. »

(Rapporté par Ibn Taymiyya dans « Les bonnes paroles », authentifié)

Ou encore :

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

A'oudhou billahi l-'Adhim, wa bi wajhihi l-karim, wa soultanihi l-qadim, mina ch-chaytani r-rajim.

« Je cherche protection auprès d'Allah l'Immense, par Son noble Visage et Son règne éternel, contre le diable lapidé. »

(Rapporté par Ibn Abi Chayba, avec une chaîne authentique)

On peut entrer par n'importe quelle porte de la mosquée.

PELERINHAJJ
BREAK VOYAGE

Étape 3

LE TAWAF 7 TOURS

1 **Commencez à la Pierre noire**

Embrassez-la, touchez-la ou faites un signe de la main droite vers elle, en disant « Allahou akbar ».

2 **Faites sept tours autour de la Ka‘ba**

Hommes : épaule droite découverte, et marche rapide pendant les trois premiers tours.

اللَّهُ أَكْبَرُ

Allahou akbar

« Allah est le Plus Grand »

Entre l’angle yéménite (à toucher si possible) et la Pierre noire :

رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

Rabbana atina fi d-dounya hassanatan wa fi l-akhirati hassanatan wa qina ‘adhaba n-nar

« Seigneur, accorde-nous un bien ici-bas et un bien dans l’au-delà, et préserve-nous du châtiment du Feu. »

(Sourate Al-Baqara, verset 201 – Abou Daoud 1653)

Ne bousculez personne pour atteindre la Pierre noire : si l’accès est difficile, faites-lui face et dites « Allahou akbar ».

PELERINHAJJ
BREAK VOYAGE

Étape 4

MAQAM IBRAHIM

Après le tawaf, *couvrez l'épaule droite* et dites :

وَاتَّخِذُوا مِنْ مَقَامِ إِبْرَاهِيمَ مُصَلًّى

Wa ttakhidhou min maqami Ibrahima mousalla

« Prenez la station d'Ibrahim comme lieu de prière. »

(Sourate Al-Baqara, verset 125)

Placez-vous **derrière Maqam Ibrahim** si possible, sinon n'importe où dans la Mosquée sacrée, et priez **deux unités de prière**.

1RE RAK'A

Al-Kafiroun

(sourate 109)

2E RAK'A

Al-Ikhlas

(sourate 112)

PELERINHAJJ
BREAK VOYAGE

Étape 5

L'EAU DE ZAMZAM

1 **Allez boire l'eau de Zamzam**
Buvez-en et versez-en un peu sur la tête.

2 **Retournez à la Pierre noire**
Faites un signe vers elle une dernière fois et dites :

اللَّهُ أَكْبَرُ

Allahou akbar

« Allah est le Plus Grand »

Le Prophète ﷺ a dit : « La meilleure eau sur terre est l'eau de Zamzam : c'est une nourriture qui rassasie et un remède contre la maladie. » (Ad-Diya, Al-Moukhtara 1056)

PELERINHAJJ
BREAK VOYAGE

Avant le sa‘i

EN DIRECTION DE SAFA

En vous dirigeant vers Safa, dites :

إِنَّ الصَّفَا وَالْمَرْوَةَ مِنْ شَعَائِرِ اللَّهِ ۖ فَمَنْ حَجَّ الْبَيْتَ أَوِ اعْتَمَرَ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِ أَنْ يَطَّوَّفَ بِهِمَا ۚ وَمَنْ تَطَوَّعَ خَيْرًا فَإِنَّ اللَّهَ شَاكِرٌ عَلِيمٌ

Inna s-Safa wa l-Marwata min cha‘a’iri Llah, faman hajja l-bayta awi ‘tamara fala jounaha ‘alayhi an yattawwafa bihima, wa man tatawwa‘a khayran fa inna Llaha chakiroun ‘alim.

« Safa et Marwa font partie des rites sacrés d’Allah. Celui qui accomplit le Hajj à la Maison, ou la ‘Omra, ne commet donc aucun péché en allant et venant entre ces deux monts. Et quiconque accomplit de lui-même une bonne œuvre, Allah est Reconnaissant et Omniscient. »

(Sourate Al-Baqara, verset 158)

Puis dites :

نَبْدَأُ بِمَا بَدَأَ اللَّهُ بِهِ

Nabda’ou bima bada’a Llahou bih

« Nous commençons par ce par quoi Allah a commencé. »

(Rapporté par Mouslim, d’après Jabir)

PELERINHAJJ
BREAK VOYAGE

Étape 6

LE MONT SAFA

À chaque arrivée à Safa ou à Marwa, *faites face à la Ka'ba* et dites :

اللَّهُ أَكْبَرُ، اللَّهُ أَكْبَرُ، اللَّهُ أَكْبَرُ

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

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، أَنْجَزَ وَعْدَهُ، وَنَصَرَ عَبْدَهُ، وَهَزَمَ الْأَحْزَابَ وَحْدَهُ

Allahou akbar, Allahou akbar, Allahou akbar. La ilaha illa Llahou wahdahou la charika lah, lahou l-moulkou wa lahou l-hamd, wa houwa 'ala koulli chay'in qadir. La ilaha illa Llahou wahdahou la charika lah, anjaza wa'dah, wa nasara 'abdah, wa hazama l-ahzaba wahdah.

« Allah est le Plus Grand (3 fois). Il n'y a de divinité qu'Allah, l'Unique, sans associé. À Lui la royauté et à Lui la louange, et Il a pouvoir sur toute chose. Il n'y a de divinité qu'Allah, l'Unique, sans associé. Il a tenu Sa promesse, donné la victoire à Son serviteur et défait seul les coalisés. »

(Rapporté par Mouslim, d'après Jabir)

On commence par Safa

Dites cette invocation **3 fois**, en faisant des dou'as après chacune.

PELERINHAJJ
BREAK VOYAGE

Étape 7

ENTRE SAFA ET MARWA

Pendant le parcours entre Safa et Marwa, vous pouvez dire :

رَبِّ اغْفِرْ وَارْحَمْ، وَأَنْتَ الْأَعَزُّ الْأَكْرَمُ

Rabbi ghfir wa rham, wa anta l-A‘azzou l-Akram

« Seigneur, pardonne et fais miséricorde. Tu es certes le Tout-Puissant, le Très Généreux. »

(Rapporté par Ibn Abi Chayba, d’après Ibn Mas‘oud et Ibn ‘Omar)

1

De Safa à Marwa : un trajet

De Marwa à Safa : deux trajets, et ainsi de suite jusqu’au septième, qui se termine à Marwa.

2

Entre les lumières vertes

Les hommes seulement courent, du début à la fin de la zone éclairée en vert.

On parcourt 7 fois la distance entre Safa et Marwa

PELERINHAJJ
BREAK VOYAGE

Étape 8

LE MONT MARWA

À chaque arrivée à Safa ou à Marwa, *faites face à la Ka'ba* et dites :

اللَّهُ أَكْبَرُ، اللَّهُ أَكْبَرُ، اللَّهُ أَكْبَرُ

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

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، أَنْجَزَ وَعْدَهُ، وَنَصَرَ عَبْدَهُ، وَهَزَمَ الْأَحْزَابَ وَحْدَهُ

Allahou akbar, Allahou akbar, Allahou akbar. La ilaha illa Llahou wahdahou la charika lah, lahou l-moulkou wa lahou l-hamd, wa houwa 'ala koulli chay'in qadir. La ilaha illa Llahou wahdahou la charika lah, anjaza wa'dah, wa nasara 'abdah, wa hazama l-ahzaba wahdah.

« Allah est le Plus Grand (3 fois). Il n'y a de divinité qu'Allah, l'Unique, sans associé. À Lui la royauté et à Lui la louange, et Il a pouvoir sur toute chose. Il n'y a de divinité qu'Allah, l'Unique, sans associé. Il a tenu Sa promesse, donné la victoire à Son serviteur et défait seul les coalisés. »

(Rapporté par Mouslim, d'après Jabir)

On termine à Marwa

Dites cette invocation **3 fois**, en faisant des dou'as après chacune.

PELERINHAJJ
BREAK VOYAGE

Étape 9

LA SORTIE DE LA MOSQUÉE

Sortez de la mosquée du *pied gauche* et dites :

بِسْمِ اللَّهِ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ
اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ مِنْ فَضْلِكَ، اللَّهُمَّ اعْصِمْنِي مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

Bismi Llah, wa s-salatou wa s-salamou ‘ala rasouli Llah. Allahoumma inni as’alouka min fadlik. Allahoumma ‘simni mina ch-chaytani r-rajim.

« Au nom d’Allah, prière et paix sur le Messager d’Allah. Ô Allah, je Te demande de Ta grâce. Ô Allah, protège-moi du diable lapidé. »

(Rapporté par Mouslim et Ibn Majah)

PELERINHAJJ
BREAK VOYAGE

Étape 10

FIN DE LA 'OMRA ✂

1 **Les hommes**

Se rasent la tête, ou se coupent les cheveux sur toute la tête. (Sourate Al-Fath, verset 27)

2 **Les femmes**

Se coupent une mèche de cheveux de la longueur d'une phalange.

3 **Retirez l'ihrâm**

Toutes les restrictions de l'état de sacralisation sont maintenant levées.

Qu'Allah accepte votre 'Omra

PELERINHAJJ
BREAK VOYAGE