Guide de la Umrah

Un guide de la Umrah — les rites, de l'ihram à l'accomplissement, étape par étape, avec chaque dua entièrement vocalisée en arabe, en translittération et en traduction, et une source pour chaque ligne.

JOURNEY INTO ISLAM

journeyintoislam.com

Ce que contient le guide

Ce qu'est la Umrah, et ses quatre rites

Avant de partir : l'ihram, le miqat, et une liste de préparatifs

Entrer en ihram et la talbiyah

Le tawaf — les sept circuits, étape par étape

Accéder au mataf, s'organiser autour des prières, et quel niveau emprunter

Le sa'i entre as-Safa et al-Marwah

L'accomplissement : Zamzam, et se raser ou se raccourcir les cheveux

Dans les deux saintes mosquées : la prière funéraire, l'adhan de la nuit et le tahajjud, et la prière du vendredi

Erreurs courantes à éviter

Questions fréquentes : menstruations, répéter la Umrah, et l'accomplir pour quelqu'un d'autre

journeyintoislam.com

La Umrah est souvent appelée le « petit pèlerinage ». Contrairement au Hajj, elle peut être accomplie à tout moment de l'année, et ses rites sont peu nombreux. Ce livret les parcourt dans l'ordre — avec chaque dua entièrement vocalisée et chaque ligne sourcée.

> « Et accomplissez pour Allah le pèlerinage et l'Umra. »
> — Quran 2:196

Ce qu'est la Umrah

La Umrah comprend quatre rites, accomplis dans l'ordre : entrer en **ihram** (l'état de consécration), le **tawaf** (tourner sept fois autour de la Kaaba), le **sa'i** (marcher sept fois entre les collines d'as-Safa et al-Marwah) et enfin **se raser ou se raccourcir** les cheveux pour sortir de l'ihram.

Avant de partir

L'ihram est entré au miqat désigné ou avant celui-ci, une limite fixe. Une fois en ihram, le pèlerin s'abstient de se couper les cheveux ou les ongles, d'utiliser du parfum, de chasser, et d'avoir des relations conjugales. Les hommes portent deux tissus blancs non cousus et laissent la tête découverte ; les femmes portent une tenue modeste ordinaire.

À préparer avant le miqat

- [ ] Des vêtements d'ihram (deux tissus blancs pour les hommes)
- [ ] Du savon et des articles de toilette non parfumés
- [ ] Des sandales confortables laissant la cheville découverte
- [ ] Un petit sac pour tes chaussures — tu les emporteras partout
- [ ] Une petite bouteille réutilisable pour le Zamzam
- [ ] Ce livret

TIRÉ DE MA PROPRE UMRAH — AHAMED, 2024–2026

Prends le sac à chaussures au sérieux. *Tu emporteras tes chaussures presque partout où tu iras. Il y a des endroits où les laisser aux portes de la mosquée, mais souvent tu ne peux pas ressortir par où tu es entré — surtout à la Mosquée du Prophète à Médine, où*

différentes zones sont fermées après les prières obligatoires pour permettre aux femmes d'entrer. Un petit sac qui contient tes sandales les garde avec toi, où que tu te retrouves.

Garde aussi la bouteille sur toi. *À La Mecque comme à Médine, prends une petite bouteille chaque fois que tu vas à la mosquée. Tu peux la remplir de Zamzam à l'intérieur, et continuer à boire tout au long de la journée — même une fois ressorti.*

Entrer en ihram

1 **Formule ton intention au miqat**

Effectue le ghusl ou les ablutions, revêts les vêtements d'ihram, et formule l'intention pour la Umrah en atteignant le miqat.

2 **Commence la talbiyah**

Dès l'entrée en ihram, récite souvent la talbiyah — à voix haute pour les hommes, à voix basse pour les femmes — jusqu'à atteindre la Kaaba pour commencer le tawaf.

IHRAM

La talbiyah

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 aucun associé — me voici. Certes, la louange, la grâce et la royauté T'appartiennent. Tu n'as aucun associé.

Sahih al-Bukhari 1549 · Sahih

ENTRÉE DANS LE HARAM

L'entrée dans la mosquée

اللَّهُمَّ افْتَحْ لِي أَبْوَابَ رَحْمَتِكَ

Allāhumma-ftaḥ lī abwāba raḥmatik

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

Entre du pied droit.

Sahih Muslim 713 · Sahih

Le tawaf

Le tawaf consiste en sept circuits autour de la Kaaba, en commençant et en terminant à la Pierre noire, en gardant la Kaaba à ta gauche.

1

Commence à la Pierre noire

Fais face à la Pierre noire, et si tu peux l'atteindre sans bousculer, touche-la ou embrasse-la ; sinon, pointe-la du doigt à distance et prononce le takbir.

CHAQUE CIRCUIT

À la Pierre noire

اللهُ أَكْبَرُ

Allāhu akbar

Allah est le plus grand.

Prononcé au début de chacun des sept circuits.

Sahih al-Bukhari 1613 · Sahih

2

Tourne sept fois

Marche sept circuits, en gardant la Kaaba à ta gauche. Il n'existe pas de dua obligatoire — récite le Coran, fais du dhikr, ou invoque dans tes propres mots.

ENTRE LES ANGLES

Entre l'angle yéménite et la Pierre noire

رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

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

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

Sunan Abi Dawud 1892 · Hasan

3

Prie deux rak'ahs à la station d'Ibrahim

Après le septième circuit, prie deux courtes rak'ahs derrière le Maqam Ibrahim si tu le peux, ou n'importe où ailleurs dans la mosquée.

APRÈS LE TAWAF

La station d'Ibrahim

وَاتَّخِذُوا مِن مَّقَامِ إِبْرَاهِيمَ مُصَلًّى

Wa-ttakhidhū mim-maqāmi Ibrāhīma muṣallā

Adoptez donc pour lieu de prière ce lieu où Abraham se tint debout.

Quran 2:125

ZAMZAM

Boire l'eau de Zamzam

مَاءُ زَمْزَمَ لِمَا شُرِبَ لَهُ

Mā'u zamzama limā shuriba lah

L'eau de Zamzam est pour ce pour quoi elle est bue.

Bois à ta soif, et demande à Allah ce dont tu as besoin.

Sunan Ibn Majah 3062 · Hasan

Accéder au mataf

Le **mataf** est l'esplanade de marbre découverte immédiatement autour de la Kaaba. En période d'affluence, il est réservé aux pèlerins en ihram, afin que ceux qui

accomplissent réellement la Umrah puissent tourner sans que la foule ne s'épaississe autour d'eux.

Un permis de Umrah via l'application **Nusuk**, avec son code d'entrée électronique, est requis. Réserve-le avant de voyager.

> TIRÉ DE MA PROPRE UMRAH — AHAMED, 2024–2026
>
> *En 2024, 2025 et 2026, personne n'a réellement vérifié mon permis à la porte. Je ne compterais pas là-dessus. Les règles se sont durcies pour la saison 2026, et se faire refouler en ihram, avec ton groupe déjà à l'intérieur, n'est pas un risque qui vaut la peine d'être pris pour économiser dix minutes sur une application.*
>
> *Les portes que j'ai empruntées pour rejoindre le mataf sont* **King Abdulaziz**, **King Fahd** *et* **Bab Umrah** *— mais les portes sont renumérotées à mesure que les travaux d'agrandissement se poursuivent, et celles qui donnent accès au mataf changent selon l'affluence. Considère les noms comme des repères, non comme des instructions : suis la signalisation et le personnel sur place, et prends l'entrée qu'on t'indique.*

> TIRÉ DE MA PROPRE UMRAH — AHAMED, 2024–2026
>
> **Avant une prière obligatoire, l'accès en bas peut fermer.** *Si tu arrives au Haram pour le tawaf environ une demi-heure avant une prière obligatoire, les gardes ne laisseront pas les femmes descendre au mataf. Les hommes peuvent encore passer — mais marche séparément des femmes de ton groupe, car les gardes ne te laisseront pas passer si vous êtes ensemble en famille. Si vous vous séparez, convenez d'abord de l'endroit où vous retrouver.*
>
> *La raison, ce sont les rangs : pour la prière obligatoire, les places de devant — les plus proches de la Kaaba — sont réservées aux hommes, et ces rangs commencent à se former une trentaine de minutes avant.*
>
> *Si on te retient, ne sois pas déçu. Patiente : une fois la prière obligatoire et la prière funéraire qui la suit terminées, les gardes rouvrent l'accès au mataf.*

Quel niveau emprunter

Le tawaf est valide aux étages supérieurs comme au niveau du sol. Ce qui importe, c'est que tes circuits restent à l'intérieur de la mosquée ; être plus haut que la Kaaba n'est pas en soi une objection.

> TIRÉ DE MA PROPRE UMRAH — AHAMED, 2024–2026
>
> *Choisis le niveau selon tes jambes, pas selon ta fierté. Un circuit sur le mataf fait environ 145 mètres ; au premier étage, plutôt 280–300, et sur le toit environ 400. Sept circuits à l'étage représentent près de trois fois la distance — une vraie considération par forte chaleur, avec des enfants, ou à la fin d'une longue journée de voyage.*

> *Le compromis, c'est l'espace. Les niveaux supérieurs sont bien plus calmes, et si la foule te gêne, ils valent la distance supplémentaire. Il existe des parcours accessibles en fauteuil roulant aux étages supérieurs, des fauteuils roulants gratuits fournis par la Présidence générale près de certaines portes, et des voiturettes motorisées à un niveau désigné — réserve-les via l'application officielle plutôt qu'auprès de quiconque te les propose dans la rue.*

Le sa'i

Le sa'i consiste à marcher sept fois entre les collines d'**as-Safa** et **al-Marwah**, en commençant à as-Safa.

1

Commence à as-Safa

Monte vers as-Safa, fais face à la Kaaba, et récite le verset des deux collines avant de commencer.

EN APPROCHANT D'AS-SAFA

Les symboles d'Allah

إِنَّ الصَّفَا وَالْمَرْوَةَ مِن شَعَائِرِ اللَّهِ — أَبْدَأُ بِمَا بَدَأَ اللَّهُ بِهِ

Inna-ṣ-ṣafā wa-l-marwata min shaʿāʾiri-llāh — abdaʾu bimā badaʾa-llāhu bih

En vérité, as-Safa et al-Marwah font partie des rites institués par Allah. — Je commence par ce par quoi Allah a commencé.

Sahih Muslim 1218 · Sahih

2

Marche sept longueurs

Marche jusqu'à al-Marwah, puis reviens — chaque longueur compte comme une. Les hommes trottinent légèrement entre les repères verts ; il n'existe pas de dua fixe, alors invoque dans tes propres mots entre les dhikr.

SUR AS-SAFA ET AL-MARWAH

Le dhikr des deux monts

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

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

Il n'y a de divinité qu'Allah seul, sans associé. À Lui la royauté, à Lui la louange, et Il est capable de toute chose.

À dire trois fois, face à la qiblah, avec tes propres invocations entre chaque fois, sur chaque colline.

Sahih Muslim 1218 · Sahih

TIRÉ DE MA PROPRE UMRAH — AHAMED, 2024–2026

La Mas'aa — le couloir entre les deux collines — s'étend sur plusieurs niveaux, avec une terrasse ouverte quand l'affluence augmente. Les niveaux supérieurs sont plus calmes et plus frais, et des voies sont réservées aux fauteuils roulants.

Le sa'i prend plus de temps que la plupart des gens ne l'imaginent : sept longueurs représentent un peu plus de trois kilomètres. Si tu viens directement du tawaf, bois d'abord.

L'accomplissement

1

Se raser ou se raccourcir

Après la septième longueur, les hommes se rasent la tête ou raccourcissent les cheveux uniformément ; les femmes coupent l'équivalent d'un bout de doigt. Avec cela, la Umrah est accomplie et l'ihram est levé.

ACCOMPLISSEMENT

Pour ceux qui se rasent

اللَّهُمَّ ارْحَمِ الْمُحَلِّقِينَ

Allāhumma-rḥami-l-muḥalliqīn

Ô Allah, fais miséricorde à ceux qui se rasent la tête.

Le Prophète ﷺ a fait cette invocation trois fois pour ceux qui se rasaient, et une fois pour ceux qui raccourcissaient.

Sahih al-Bukhari 1727 · Sahih

TIRÉ DE MA PROPRE UMRAH — AHAMED, 2024–2026

Pour la coupe de cheveux, en 2025 il y avait des stands officiels juste à la sortie côté Marwa — tout juste construits, et absents l'année précédente — mais je ne les ai pas vus en 2026. Il y a aussi des coiffeurs dans la Makkah Tower et dans les centres commerciaux environnants, généralement plus calmes que ceux les plus proches du Haram.

Où que tu ailles, **demande qu'une lame jetable neuve soit ouverte devant toi.** *Une lame réutilisée est la façon dont se propagent les infections transmises par le sang, et aucun coiffeur ne refusera qu'on le lui demande.*

Dans les deux saintes mosquées

La Umrah elle-même prend quelques heures, mais la plupart des pèlerins restent ensuite plusieurs jours — à La Mecque, et souvent aussi à Médine. Trois choses reviennent sans cesse, à al-Masjid al-Haram comme à la Mosquée du Prophète, et valent la peine d'être connues avant d'arriver.

La prière funéraire après la prière obligatoire

La prière funéraire (*salat al-janaza*) est une **obligation collective** : lorsqu'une partie suffisante de la communauté l'accomplit, le devoir est rempli pour tous. S'y joindre apporte une récompense que le Prophète ﷺ a mesurée en montagnes :

> "Whoever attends the funeral procession till he offers the funeral prayer for it, will get a reward equal to one Qirat, and whoever accompanies it till burial, will get a reward equal to two Qirats." It was asked, "What are two Qirats?" He replied, "Like two huge mountains."
>
> — Sahih al-Bukhari 1325 (anglais)

Elle est courte et se prie entièrement debout — quatre takbirs, sans inclinaison ni prosternation. Apprends-la avant de partir : le guide complet, avec chaque invocation, se trouve sur journeyintoislam.com/guides/how-to-pray-janazah.

TIRÉ DE MA PROPRE UMRAH — AHAMED, 2024–2026

Dans les deux mosquées, il y avait une prière funéraire après presque chaque prière obligatoire. Elle suit immédiatement le salam : reste donc dans ton rang et ne te lève pas pour partir avant qu'elle soit terminée. Si tu as prié sur le mataf près de la Kaaba, y faire ensuite ta prière sunnah est difficile — les gens se pressent tout autour de toi — alors va d'abord dans un endroit plus calme.

L'adhan de la nuit et le tahajjud

Dans la mosquée même du Prophète, Bilal lançait un adhan dans la dernière partie de la nuit, avant l'adhan du Fajr. Le Prophète ﷺ en a expliqué la raison :

> "The Adhan pronounced by Bilal should not stop you from taking Suhur, for he pronounces the Adhan at night, so that the one offering the late night prayer (Tahajjud) from among you might hurry up and the sleeping from among you might wake up. It does not mean that dawn or morning has started."
>
> — Sahih al-Bukhari 621 (anglais), Sahih Muslim 1093a (anglais)

Ce premier adhan n'est donc pas l'appel au Fajr : il ne signifie pas que le Fajr a commencé, et il ne met pas fin au suhur si tu jeûnes. C'est un appel à la prière de la nuit — que le Prophète ﷺ a appelée "the most excellent prayer after what is prescribed" (anglais). La manière de la prier se trouve sur journeyintoislam.com/practices/night-prayer.

> TIRÉ DE MA PROPRE UMRAH — AHAMED, 2024–2026
>
> *Le Haram de La Mecque comme la Mosquée du Prophète à Médine lancent cet adhan de la nuit pour le tahajjud. Fais-en ton réveil. Si tu le peux, rends-toi à la mosquée : prie le tahajjud sur place, et reste jusqu'au Fajr. Tu n'es là que pour quelques nuits — elles valent la peine de se lever.*

La prière du vendredi

La récompense de la Jumu'ah est la plus grande pour celui qui arrive le plus tôt : le Prophète ﷺ a comparé le fait de venir à la première heure au sacrifice d'un chameau, puis d'une vache, d'un bélier, d'une poule, et enfin d'un œuf. Le guide complet de la prière du vendredi se trouve sur journeyintoislam.com/practices/jumuah.

> TIRÉ DE MA PROPRE UMRAH — AHAMED, 2024–2026
>
> *Dans les deux saintes mosquées, arrive* **au moins deux heures avant l'adhan de la Jumu'ah.** *Plus tard, tu risques de ne trouver aucune place à l'intérieur de la mosquée. Prends ta bouteille ; inutile d'apporter un Coran, il y en a partout dans la mosquée pour lire pendant que tu attends.*

Erreurs courantes

- **Inventer une dua pour chaque circuit.** Aucune dua précise n'est requise pour le tawaf ou le sa'i au-delà de ce qui est rapporté ; invoque librement.

- **Se bousculer à la Pierre noire.** La toucher est une sunnah, non une obligation — pointer du doigt à distance suffit, et nuire à autrui pour l'atteindre n'est pas permis.
- **Commencer le sa'i à al-Marwah.** Le sa'i commence à as-Safa : « Je commence par ce par quoi Allah a commencé. »
- **Enfreindre sans le savoir les règles de l'ihram.** Évite le parfum, de te couper les cheveux ou les ongles, et de te couvrir la tête (pour les hommes) tant que tu n'as pas raccourci ou rasé.
- **Attendre l'atterrissage pour entrer en ihram.** Si tu voyages en avion, ta trajectoire de vol traverse une limite de miqat désignée dans les airs — entre en ihram avant ou pendant que tu la franchis, pas après avoir atterri.

Questions fréquentes

Et si mes règles commencent ?

Les menstruations n'arrêtent pas ta Umrah — elles ne changent qu'une seule chose. Entre en ihram au miqat comme prévu et accomplis chaque rite normalement, mais ne tourne pas autour de la Kaaba avant la fin de tes règles et avoir fait le ghusl. Une fois pure, accomplis le tawaf et le sa'i comme d'habitude.

Puis-je accomplir la Umrah plus d'une fois ?

Oui — il n'existe aucune limite au nombre de fois où elle peut être accomplie, et chacune est une nouvelle occasion de demander pardon.

> "Umrah is an expiation for the sins committed between it and the previous one, and Hajj Mabrur has no reward but Paradise."
>
> — Sahih al-Bukhari 1773 (anglais), Sahih Muslim 1349a (anglais), Riyad as-Salihin 1275 (anglais)

Puis-je accomplir la Umrah au nom de quelqu'un qui est décédé, ou qui ne peut pas voyager ?

Oui. La Umrah peut être accomplie pour un proche décédé, ou pour quelqu'un vivant mais définitivement incapable de voyager en raison de son grand âge ou d'une maladie chronique : accomplis d'abord ta propre Umrah, puis rends-toi à une limite proche telle qu'at-Tan'im pour entrer à nouveau en ihram en son nom. Cela repose sur le même principe qu'accomplir le Hajj pour un parent décédé :

> "Perform Hajj on her behalf. Had there been a debt on your mother, would you have paid it or not? So pay Allah's debt, as He has more right to be paid."
>
> — Sahih al-Bukhari 1852 (anglais)

Et si je ne peux pas marcher toute la distance ?

La maladie, l'âge ou un handicap ne sont pas un obstacle. Le tawaf et le sa'i peuvent tous deux être accomplis en étant porté ou en fauteuil roulant, en restant dans les voies extérieures afin de ne pas gêner les pèlerins à pied.

> "Perform the tawaf while riding, behind the people."
>
> — instruction donnée à Umm Salamah, qui était souffrante (Sahih al-Bukhari 1619, Sahih Muslim 1276) (anglais)

Y a-t-il quelque chose de particulier concernant la Umrah pendant le Ramadan ?

Oui. Le Prophète ﷺ a dit un jour à une femme ayant manqué le Hajj qu'une Umrah accomplie pendant le Ramadan porte la même récompense que le Hajj. Les savants divergent sur le fait que cela s'applique à tous ou lui était propre, mais la plupart étendent ce mérite à quiconque accomplit la Umrah durant ce mois — raison suffisante pour que le Ramadan soit la période de l'année la plus fréquentée pour la Umrah.

> "When Ramadan comes, go for Umrah, for Umrah in that month is equivalent to Hajj."
>
> — Sahih al-Bukhari 1782 (anglais), Sahih al-Bukhari 1863 (anglais)

Pourquoi les pèlerins essaient-ils de toucher la Pierre noire ?

Non parce que la pierre elle-même aurait un quelconque pouvoir — seulement parce que le Prophète ﷺ le faisait. Umar ibn al-Khattab l'a dit à voix haute en l'embrassant, afin que personne ne prenne cet acte pour une vénération de la pierre elle-même. C'est pourquoi c'est une sunnah à imiter, et non une obligation à forcer par la bousculade.

> "I know that you are a stone and can neither benefit anyone nor harm anyone. Had I not seen Allah's Messenger kissing you, I would not have kissed you."
>
> — Umar ibn al-Khattab, Sahih al-Bukhari 1597 (anglais), Sahih Muslim 1270a (anglais)

Comment savoir si l'affluence sera importante ?

La Présidence générale publie en direct les niveaux d'affluence des zones de tawaf et de sa'i, et Nusuk indique les règles de permis en vigueur. Vérifie ces informations plutôt que tout ce qui est imprimé ici — les dispositions au Haram changent d'une saison à l'autre, et la signalisation ainsi que le personnel sur place priment toujours sur ce livret.

Puis-je changer mes vêtements d'ihram en cours de route ?

Oui. Tu peux revêtir un nouvel ensemble à tout moment — après une émission nocturne, pour te laver, ou simplement par confort —, et cela n'affecte en rien ton ihram, tant que le remplacement est lui-même un vêtement d'ihram autorisé plutôt qu'un vêtement cousu ordinaire.



Chaque dua et chaque affirmation de ce guide est citée d'après le Coran ou un hadith authentique et classé.

Toutes les sources : journeyintoislam.com/pocket-guides/umrah-guide

Gratuit à imprimer et à partager

journeyintoislam.com