



Omra₃₆₀

Le comparateur du pèlerinage

دعاء العمرة

LIVRET DU PÈLERIN

Les invocations *de la Omra.*

Un livret de poche pour accompagner chaque rite — du miqât au tawaf de l'adieu — en arabe, en phonétique, en français.

ÉDITION 2026 · FORMAT A5

À glisser dans votre mallette de pèlerin

À vous, pèlerin.

Ce petit livret n'a qu'un seul but : être *simple* et utile au moment où vous en aurez besoin. Pas un traité de jurisprudence, pas une exhortation savante — un compagnon de poche pour vous rappeler, lorsque vous serez face à la Ka'ba ou au pied de Safa, ce que la tradition prophétique enseigne de prononcer.

Chaque invocation est présentée en **arabe**, en **phonétique** pour ceux qui apprennent encore à lire l'arabe, et en **français** pour la compréhension du sens. Les invocations obligatoires (versets coraniques, formules transmises au Prophète ﷺ) sont distinguées des invocations recommandées et des invocations libres.

Nous suivons l'ordre du déroulement réel de la Omra — depuis l'entrée en état de sacralisation jusqu'au tawaf de l'adieu — afin que vous puissiez ouvrir le livret au bon moment, sans avoir à chercher.

Que ce livret vous accompagne avec sérénité. Et qu'Allah accepte votre Omra.

SOURCES

Coran · Sahih al-Bukhari · Sahih Muslim · Manasik al-Hajj wa al-Umra (Cheikh Nasiruddin al-Albani, qu'Allah lui fasse miséricorde)

Les *treize moments* de la Omra.

I	Avant le <i>miqât</i> · Préparation	5
II	Au <i>miqât</i> · L'entrée en <i>ihram</i>	6
III	En route · La <i>Talbiya</i>	7
IV	À l'entrée de La Mecque	8
V	En allant à la Mosquée Sacrée	9
VI	À l'entrée du <i>Masjid al-Haram</i>	10
VII	Au premier regard sur la Ka'ba	11
VIII	Pendant le <i>tawaf</i> · Sept tours	12
IX	À la station d'Ibrahim	14
X	Avant de boire <i>Zamzam</i>	15
XI	Pendant le <i>sa'y</i> · Safa & Marwa	16
XII	À la sortie de la mosquée	19
XIII	La désacralisation · <i>Halq</i> ou <i>Taqsir</i>	20

بِسْمِ اللَّهِ

Au nom *d'Allah*

Que les pages qui suivent vous accompagnent avec douceur, du premier instant au dernier.

Avant le *miqât*

قَبْلَ الْمِيقَاتِ

Avant d'entrer en état de sacralisation, le pèlerin se prépare physiquement et spirituellement. Cette préparation, sans invocation prescrite spécifique, se fait habituellement à l'hôtel ou avant l'embarquement.

PRÉPARATION DU CORPS · SOUNNAH

Toilette : se couper les ongles, raccourcir la moustache pour les hommes, retirer les poils indésirables. Pratiquer le grand bain rituel (*al-ghusl*), ou à défaut les ablutions complètes (*al-wudu'*). Pour les hommes, se parfumer le corps (mais pas les habits d'ihram) avant d'entrer en état de sacralisation.

DEUX UNITÉS DE PRIÈRE

Il est recommandé de prier deux *rak'at* avant l'entrée en ihram :

1^{ère} rak'a · Sourate Al-Fatiha + Sourate Al-Kafirun

2^e rak'a · Sourate Al-Fatiha + Sourate Al-Ikhlâs

TRADITION PROPHÉTIQUE · SAHIH

Astuce pratique. Si vous arrivez à La Mecque par voie aérienne directe, prévoyez votre habit d'ihram en bagage cabine et changez-vous lors de l'escale, ou peu avant le passage du miqât signalé par l'équipage.

Au miqât

الإِحْرَام

L'intention (niyyah) marque l'entrée en état d'ihram. Elle se prononce au passage du miqât, en faisant face à la qibla, après les deux unités de prière. À partir de cet instant, certaines actions deviennent interdites au pèlerin.

L'INTENTION DE LA OMRA · OBLIGATOIRE

لَبَّيْكَ اللَّهُمَّ بِعُمْرَةٍ

Labbayka Allâhumma bi 'umra

Me voici Ô Allah, je réponds à Ton appel par une Omra.

POUR PRÉSERVER SON INTENTION · RECOMMANDÉE

اللَّهُمَّ هَذِهِ عُمْرَةٌ لَأَرْيَاءَ فِيهَا وَلَا سُمْعَةَ

Allâhumma hâdhihî 'umratun lâ riyâ'a fihâ wa lâ sum'atan

Ô Allah, voici une Omra sans ostentation et sans recherche de réputation.

Si vous craignez un empêchement — maladie, retard, force majeure — il est permis d'ajouter cette formule conditionnelle à votre intention :

اللَّهُمَّ مَجَلِّي حَيْثُ حَبَسْتَنِي

Allâhumma mahillî haythu habastanî

Ô Seigneur, je me désacraliserai là où Tu m'arrêteras.

La *Talbiya*

التَّلِيَّة

La *Talbiya* est répétée tout au long du trajet, depuis le miqât jusqu'au début du tawaf. À voix haute pour les hommes, à voix basse pour les femmes. C'est la signature sonore du pèlerin en route vers la Maison Sacrée.

FORMULE PROPHÉTIQUE · SUNNAH CONFIRMÉE

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

*Labbayka Allâhumma labbayk,
labbayka lâ sharîka laka labbayk,
inna-l-hamda wa-n-ni'mata laka wa-l-mulk,
lâ sharîka lak*

Me voici Ô Allah, je répons à Ton appel. Me voici, Tu n'as point d'associé, me voici.
À Toi appartient toute louange, tout bienfait, et toute royauté. Tu n'as point d'associé.

SAHIH AL-BUKHARI · SAHIH MUSLIM

À RÉPÉTER DE TEMPS À AUTRE

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ

Lâ ilâha illa-llâh

Nul n'est digne d'adoration en dehors d'Allah.

À l'entrée de *La Mecque*

دُحُولُ مَكَّةَ

À l'instant où vous entrez dans le territoire sacré de La Mecque, marquez ce passage par une invocation. C'est un moment d'humilité et de gratitude — vous êtes l'invité d'Allah.

INVOCATION D'ENTRÉE · RECOMMANDÉE

اَللّٰهُمَّ هٰذَا حَرْمُكَ وَاَمْنُكَ، فَحَرِّمْنِي مِنَ النَّارِ، وَاَمِّتْنِي مِنْ
عَذَابِكَ يَوْمَ تَبْعَثُ عِبَادَكَ، وَاَجْعَلْنِي مِنْ اَوْلِيَّائِكَ وَاَهْلِ
طَاعَتِكَ

*Allâhumma hâdhâ haramuka wa amnuka,
fa-harrimnî mina-n-nâr,
wa amminnî min 'adhâbika yawma tab'athu 'ibâdak,
wa-j'alnî min awliyâ'ika wa ahli tâ'atik*

Ô Allah, ceci est Ton territoire sacré et Ton lieu de sûreté. Préserve-moi du Feu, accorde-moi la sécurité contre Ton châtement le jour où Tu ressusciteras Tes serviteurs. Compte-moi parmi Tes proches et parmi ceux qui T'obéissent.

Continuez la Talbiya. Tant que le tawaf n'a pas commencé, la Talbiya reste votre invocation principale. Les autres invocations s'ajoutent à elle, sans la remplacer.

En allant à la *Mosquée Sacrée*

فِي طَرِيقِ الْمَسْجِدِ

Sur le chemin qui sépare votre hôtel du Masjid al-Haram, cette invocation prophétique est une demande de lumière intérieure et extérieure — pour le cœur, l'âme, les sens.

INVOCATION DE LA LUMIÈRE · SUNNAH

اَللّٰهُمَّ اَجْعَلْ فِي قَلْبِي نُورًا، وَفِي لِسَانِي نُورًا، وَفِي سَمْعِي
نُورًا، وَفِي بَصَرِي نُورًا، وَمِنْ فَوْقِي نُورًا، وَمِنْ تَحْتِي نُورًا، وَعَنْ
يَمِينِي نُورًا، وَعَنْ شِمَالِي نُورًا، وَمِنْ أَمَامِي نُورًا، وَمِنْ خَلْفِي
نُورًا، وَأَجْعَلْ لِي نُورًا

*Allâhumma-j'al fî qalbî nûran, wa fî lisânî nûran, wa fî sam'î nûran, wa fî basarî nûran,
wa min fawqî nûran, wa min tahtî nûran, wa 'an yamînî nûran, wa 'an shimâlî nûran, wa
min amâmî nûran, wa min khalfî nûran, wa-j'al lî nûran*

Ô Seigneur, mets dans mon cœur de la lumière, dans ma langue de la lumière, dans mon ouïe de la lumière, dans ma vue de la lumière. Mets de la lumière au-dessus de moi et au-dessous de moi, à ma droite et à ma gauche, devant moi et derrière moi. Et accorde-moi la lumière.

SAHIH AL-BUKHARI

À l'entrée du *Masjid al-Haram*

دُخُولُ الْمَسْجِدِ

Comme pour toute mosquée, on entre par le pied droit. Mais pour la Mosquée Sacrée, deux invocations s'enchaînent : une demande de protection contre Satan, suivie d'une demande pour les portes de la miséricorde.

PROTECTION · SUNNAH

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

*A'ûdhu bi-llâhi-l-'azîm,
wa bi wajhihi-l-karîm, wa sultânihi-l-qadîm,
mina-sh-shaytâni-r-rajîm*

Je cherche refuge auprès d'Allah le Très-Grand, auprès de Son visage majestueux et de Son royaume éternel, contre Satan le maudit.

SUNAN ABI DAWUD

OUVERTURE · SUNNAH

بِسْمِ اللَّهِ، وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ، اللَّهُمَّ افْتَحْ
لِي أَبْوَابَ رَحْمَتِكَ

*Bismi-llâh, wa-s-salâtu wa-s-salâmu 'alâ rasûli-llâh.
Allâhumma-ftah lî abwâba rahmatik*

Au nom d'Allah. Que la prière et le salut soient sur le Messager d'Allah. Ô Seigneur, ouvre-moi les portes de Ta miséricorde.

Au premier regard sur la *Ka'ba*

رُؤْيَةُ الْكَعْبَةِ

L'instant où vos yeux découvrent la Ka'ba pour la première fois est, selon la tradition, un instant où les invocations sont exaucées. Ne le laissez pas passer. Multipliez les douas pour vous, vos parents, vos enfants, ceux que vous aimez.

FORMULE SIMPLE · RECOMMANDÉE

اللَّهُمَّ أَنْتَ السَّلَامُ، وَمِنْكَ السَّلَامُ، فَحَيِّنَا رَبَّنَا بِالسَّلَامِ

*Allâhumma anta-s-salâm, wa minka-s-salâm,
fa hayyina rabbanâ bi-s-salâm*

Ô Allah, Tu es la Paix, de Toi vient la Paix, accueille-nous Ô Seigneur dans la Paix.

Profitez de cet instant béni. Selon la tradition prophétique, les invocations formulées à la première vue de la Ka'ba sont particulièrement exaucées. Préparez à l'avance les douas qui vous tiennent le plus à cœur.

Pendant le *tawaf*

الطَّوَّاف

Sept tours autour de la Ka'ba, chaque tour commençant à l'angle de la Pierre noire. Pour les hommes, l'épaule droite est découverte (*idtibâ'*), et les trois premiers tours se font d'un pas vif (*raml*). Aucune invocation spécifique n'est imposée pendant le *tawaf* — vous pouvez réciter le Coran, faire le *dhikr*, ou prier avec vos propres mots.

AU DÉBUT DE CHAQUE TOUR, FACE À LA PIERRE NOIRE

بِسْمِ اللَّهِ، اللَّهُ أَكْبَرُ

Bismi-llâh, Allâhu Akbar

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

Geste rituel. Touchez la Pierre noire de la main droite si vous le pouvez, sinon faites un signe de la main vers elle. N'embrassez pas votre main si vous n'avez pas pu toucher la Pierre — c'est une pratique non rapportée du Prophète ﷺ selon plusieurs savants contemporains.

Le *tawaf* continue

ENTRE L'ANGLE YÉMÉNITE & LA PIERRE NOIRE · À CHAQUE
TOUR

رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

Rabbanâ âtinâ fi-d-dunyâ hasanatan

wa fi-l-âkhirati hasanatan

wa qinâ 'adhâba-n-nâr

Ô notre Seigneur, accorde-nous une belle part dans cette vie et une belle part dans la vie dernière, et préserve-nous du châtiment du Feu.

CORAN · SOURATE AL-BAQARA, VERSET 201

AU COIN YÉMÉNITE

Touchez le coin yéménite (*al-rukn al-yamânî*) si vous le pouvez, sans l'embrasser ni faire de signe. Si la foule l'interdit, continuez sans vous arrêter.

Pour le reste du *tawaf*, choisissez librement vos invocations. Récitation du Coran, demandes personnelles, dhikr (*SubhanAllah, Alhamdulillah, Allahu akbar*) — tout est permis et bon. Le silence aussi est permis. Le Prophète ﷺ a accompli son *tawaf* en gardant un cœur recueilli, sans formule fixe.

À la station *d'Ibrahim*

مَقَامُ إِبْرَاهِيمَ

Une fois le tawaf achevé, recouvrez votre épaule droite (pour les hommes) et dirigez-vous vers la station d'Ibrahim — la pierre où le Prophète Ibrahim s'est tenu pour bâtir la Ka'ba — pour y accomplir deux unités de prière.

EN VOUS Y DIRIGEANT · VERSET CORANIQUE

وَاتَّخِذُوا مِنْ مَقَامِ إِبْرَاهِيمَ مُصَلًّى

Wa-ttakhidhû min maqâmi Ibrâhîma musallâ

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

CORAN · SOURATE AL-BAQARA, VERSET 125

DEUX UNITÉS DE PRIÈRE · SUNNAH

1^{ère} rak'a · Sourate Al-Fatiha + Sourate Al-Kafirun

2^e rak'a · Sourate Al-Fatiha + Sourate Al-Ikhlâs

S'il y a foule devant la station, vous pouvez prier ces deux rak'at n'importe où dans la mosquée, en orientant la station d'Ibrahim entre vous et la Ka'ba dans la mesure du possible.

Avant de boire *Zamzam*

مَاءُ زَمَزَم

L'eau de Zamzam jaillit dans le désert pour Agar et son fils Ismaïl, il y a près de quatre mille ans. Boire de cette eau après le tawaf est une sunnah confirmée. Selon la parole prophétique, « l'eau de Zamzam est pour ce que l'on en demande » — formulez donc votre intention avant la première gorgée.

AVANT DE BOIRE · RECOMMANDÉE

اَللّٰهُمَّ اِنِّىْ اَسْأَلُكَ عِلْمًا نَافِعًا، وَرِزْقًا وَاسِعًا، وَشِفَاءً مِنْ
كُلِّ دَاءٍ

*Allâhumma innî as'aluka 'ilman nâfi'an,
wa rizqan wâsi'an,
wa shifâ'an min kulli dâ'*

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

L'art de boire Zamzam. La sunnah recommande de boire assis, face à la qibla, en trois gorgées, en commençant par *Bismillah* et en finissant par *Alhamdulillah*. S'en remplir l'estomac jusqu'à satiété fait partie de la sunnah, mais sans excès. Évitez l'eau glacée — préférez les bonbonnes à température ambiante.

Au pied du mont *Safa*

السَّعْيِ

Le sa'y commence au mont Safa et se termine au mont Marwa, après sept trajets. Avant de commencer, debout au pied de Safa face à la Ka'ba, récitez ce verset coranique qui pose le sens de cette course.

VERSET D'OUVERTURE · SUNNAH CONFIRMÉE

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

*Inna-s-safâ wa-l-marwata min sha'â'iri-llâh,
faman hajja-l-bayta awi-'tamara
falâ junâha 'alayhi an yattawwafa bihimâ,
wa man tatawwa'a khayran fa-inna-llâha shâkirun 'alîm*

Safa et Marwa font partie des rites d'Allah. Quiconque accomplit le pèlerinage à la Maison ou la Omra ne commet aucun péché à faire le va-et-vient entre les deux. Et quiconque fait volontairement le bien — Allah est reconnaissant, Omniscient.

CORAN · SOURATE AL-BAQARA, VERSET 158

PUIS AJOUTEZ

أَبْدَأُ بِمَا بَدَأَ اللَّهُ بِهِ

Abda'u bimâ bada'a-llâhu bih

Je commence par ce qu'Allah a cité en premier.

Face à la *Ka'ba*

À chaque arrivée sur Safa et sur Marwa, montez les marches, tournez-vous face à la Ka'ba, levez les mains, et récitez la formule suivante trois fois, en intercalant vos propres invocations entre chaque répétition.

À RÉPÉTER TROIS FOIS · SUNNAH

اللَّهُ أَكْبَرُ، اللَّهُ أَكْبَرُ، اللَّهُ أَكْبَرُ. لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ،
لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ، يُحْيِي وَيُمِيتُ، وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ. لَا
إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ، أَنْجَزَ وَعَدَهُ، وَتَصَرَ عَبْدَهُ، وَهَرَمَ الْأَحْرَابَ
وَحْدَهُ

*Allâhu Akbar, Allâhu Akbar, Allâhu Akbar.
Lâ ilâha illa-llâhu wahdahu lâ sharîka lah,
lahu-l-mulku wa lahu-l-hamdu, yuhyî wa yumîtu,
wa huwa 'alâ kulli shay'in qadîr.
Lâ ilâha illa-llâhu wahdah,
anjaza wa'dah, wa nasara 'abdah,
wa hazama-l-ahzâba wahdah*

Allah est le plus Grand (×3). Nul n'est digne d'adoration en dehors d'Allah, l'Unique, sans associé. À Lui la souveraineté, à Lui la louange. Il donne la vie et la mort, et Il est capable de toute chose. Nul n'est digne d'adoration en dehors d'Allah, l'Unique. Il a tenu Sa promesse, accordé la victoire à Son serviteur, et défait à Lui seul les coalisés.

Entre chaque récitation, levez les mains et formulez vos propres invocations en silence ou à voix basse. Ce sont des moments où l'on s'adresse à Allah pour soi, pour ses parents, pour ses enfants, pour ses besoins concrets et pour le pardon de ses fautes.

Entre *Safa et Marwa*

Pendant les sept trajets, marchez calmement, en formulant librement vos invocations. Pour les hommes, courez (raml) sur la portion balisée par les deux lumières vertes, puis reprenez la marche normale.

INVOCATION TRANSMISE · SURÉROGATOIRE

رَبِّ أَعْفِرْ وَارْحَمْ وَتَجَاوَزْ عَمَّا تَعَلَّمَ، إِنَّكَ أَنْتَ الْأَعَزُّ الْأَكْرَمُ. اللَّهُمَّ آتِنَا فِي الدُّنْيَا
حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً، وَأَهْدِنَا السَّبِيلَ الْأَقْوَمَ

*Rabbi-ghfir wa-rham
wa tajâwaz 'ammâ ta'lam,
innaka anta-l-a'zzu-l-akram.
Allâhumma âtinâ fi-d-dunyâ hasanatan
wa fi-l-âkhirati hasanah,
wa-hdinâ-s-sabîla-l-aqwam*

Mon Seigneur, pardonne et fais miséricorde, passe outre ce que Tu sais (de mes fautes). Tu es l'Honoré, le Très-Généreux. Ô Allah, accorde-nous une belle part en cette vie et une belle part dans l'au-delà, et guide-nous vers la voie la plus droite.

Si vous perdez vos ablutions pendant le sa'y, contrairement au tawaf, vous pouvez continuer sans interruption et sans avoir à les refaire. C'est une particularité du sa'y validée par les quatre écoles juridiques sunnites.

À la sortie de la *mosquée*

عِنْدَ الْخُرُوجِ

À la sortie du Masjid al-Haram, on quitte par le pied gauche — l'inverse de l'entrée — et on prononce une demande de subsistance et de protection.

SORTIE · SUNNAH

بِسْمِ اللَّهِ، وَالصَّلَاةِ وَالسَّلَامِ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ. اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ مِنْ
فَضْلِكَ. اللَّهُمَّ أَعِصِمْنِي مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

Bismi-llâh, wa-s-salâtu wa-s-salâmu 'alâ rasûli-llâh.

Allâhumma innî as'aluka min fadlik.

Allâhumma-'simnî mina-sh-shaytâni-r-rajîm

Au nom d'Allah. Que la prière et le salut soient sur le Messager d'Allah. Ô Seigneur, je Te demande de Ta grâce. Ô Seigneur, préserve-moi de Satan le maudit.

La désacralisation

الْحَلْق · التَّقْصِير

Le sa'y achevé, le pèlerin sort de l'état d'ihram en se rasant ou raccourcissant ses cheveux. Aucune invocation spécifique n'est prescrite — c'est un geste, pas une parole. Mais c'est l'instant où la Omra est complète.

POUR LES HOMMES

Rasage complet de la tête (*halq*) — c'est la pratique la plus méritoire, celle pour laquelle le Prophète ﷺ a invoqué la miséricorde d'Allah par trois fois.

À défaut, **raccourcissement uniforme** (*taqsir*) sur l'ensemble de la tête.

POUR LES FEMMES

Couper une **longueur d'environ une phalange** sur l'ensemble des cheveux. Le rasage est interdit pour les femmes.

Votre Omra est accomplie. Tous les interdits liés à l'ihram sont levés — vous pouvez à nouveau vous parfumer, vous couper les ongles, et reprendre les habits ordinaires. Que cette Omra soit acceptée d'Allah, et qu'elle vous accompagne longtemps.

*« Une Omra à une autre Omra est une expiation pour ce qui
s'est passé entre les deux. »*

SAHIH AL-BUKHARI · SAHIH MUSLIM

Omra³⁶⁰

OMRA360.FR

Le comparateur du pèlerinage