FICHE PRATIQUE · HAJJ

La ʿumra pas à pas

العُمْرَةُ خُطْوَةً خُطْوَةً

L'iḥrām et les mīqāt, les tours autour de la Kaʿba, le parcours entre Ṣafā et Marwa, le rasage, les interdits et une liste de préparation.

Toutes nos ressources
Scannez pour ouvrir
taha-academy.com

Le petit pèlerinage العُمْرَةُ

La ʿumra est une visite de la Maison sacrée de La Mecque, possible à tout moment de l'année. Elle est plus courte que le Hajj et se compose de quelques rites simples : l'entrée en état de sacralisation (iḥrām), les tours autour de la Kaʿba (ṭawāf), le parcours entre Ṣafā et Marwa (saʿy), puis le rasage ou la coupe des cheveux. Cette fiche les explique pas à pas, selon l'école mālikite.

وَأَتِمُّوا الْحَجَّ وَالْعُمْرَةَ لِلَّهِ

« *Et accomplissez pour Allah le Hajj et la ʿumra.* »
Al-Baqara, 2 : 196

Ce que dit la Sunna	Référence
« Une ʿumra à une autre ʿumra efface ce qui est entre elles, et le Hajj agréé n'a d'autre récompense que le Paradis. »	al-Bukhārī, n° 1773 ; Muslim, n° 1349
« Une ʿumra pendant le Ramadan équivaut à un Hajj. »	al-Bukhārī, n° 1782 ; Muslim, n° 1256
« Une prière dans ma mosquée que voici vaut mieux que mille prières ailleurs, sauf la Mosquée sacrée. »	al-Bukhārī, n° 1190 ; Muslim, n° 1394

1. L'entrée en iḥrām الإِحْرَامُ

L'iḥrām commence au mīqāt, la limite que le Prophète ﷺ a fixée pour chaque région (al-Bukhārī, n° 1524). En avion, on entre en iḥrām au moment de survoler le mīqāt ou en arrivant à sa hauteur : on se prépare donc avant l'embarquement.

Mīqāt	Pour qui
Dhū l-Ḥulayfa (Abyār ʿAlī)	Ceux qui viennent de Médine
Al-Juḥfa (près de Rābigh)	Ceux qui viennent du Maghreb, d'Afrique de l'Ouest, d'Égypte, de Syrie et d'Europe par cette route
Qarn al-Manāzil	Ceux qui viennent du Najd
Yalamlam	Ceux qui viennent du Yémen
Dhāt ʿIrq	Ceux qui viennent d'Irak

Étape	Ce que je fais
Se préparer	Grand lavage (ghusl), se couper les ongles, se parfumer le corps (pas les vêtements).
S'habiller	L'homme porte deux pièces de tissu blanc non cousues et des sandales ; la femme garde ses vêtements habituels, amples et pudiques, sans voile du visage (niqāb) ni gants (al-Bukhārī, n° 1838).
L'intention	Former l'intention de la ʿumra, de préférence après une prière.
La talbiya	La répéter souvent, à voix haute pour l'homme, jusqu'à l'arrivée à la Mosquée sacrée.

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

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

al-Bukhārī, n° 1549 ; Muslim, n° 1184

Les interdits de l'iḥrām : se parfumer, se couper les cheveux ou les ongles, chasser, conclure un mariage, les rapports conjugaux ; pour l'homme, les vêtements cousus ajustés et se couvrir la tête ; pour la femme, le niqāb et les gants.

2. Les tours autour de la Kaʿba (ṭawāf) الطَّوَافُ

- Être en état de pureté (ablutions).
- Commencer à la Pierre noire : la toucher ou l'embrasser si possible, sinon lui faire signe de la main en disant « Allāhu akbar ».
- Faire sept tours, la Kaʿba à sa gauche. L'homme presse légèrement le pas dans les trois premiers tours (ramal) et découvre son épaule droite (iḍṭibāʿ).
- Invoquer librement, en arabe ou dans sa langue. Entre le coin yéménite et la Pierre noire, le Prophète ﷺ disait : « Rabbanā ātinā fī d-dunyā ḥasanatan wa fī l-ākhirati ḥasanatan wa qinā ʿadhāba n-nār » (Abū Dāwūd, n° 1892).
- Prier deux unités derrière la Station d'Ibrāhīm si possible (al-Baqara, 2 : 125), puis boire de l'eau de Zamzam.

3. Le parcours entre Ṣafā et Marwa (saʿy) السَّعْيُ

إِنَّ الصَّفَا وَالْمَرْوَةَ مِن شَعَائِرِ اللَّهِ

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

Al-Baqara, 2 : 158

- Commencer à Ṣafā, face à la Kaʿba, en invoquant.
- Faire sept parcours : de Ṣafā à Marwa compte pour un, le retour pour un deuxième ; on termine à Marwa.
- L'homme presse le pas entre les deux repères verts, en souvenir de Hājar qui courait chercher de l'eau pour son fils Ismāʿīl (al-Bukhārī, n° 3364).

4. Le rasage ou la coupe الحَلْقُ أَوِ التَّقْصِيرُ

L'homme rase sa tête ou raccourcit ses cheveux sur toute la tête ; le rasage est meilleur : le Prophète ﷺ a invoqué trois fois pour ceux qui se rasent, puis une fois pour ceux qui raccourcissent (al-Bukhārī, n° 1727). La femme coupe l'extrémité de ses cheveux, de la longueur d'une phalange. La ʿumra est alors terminée et les interdits de l'iḥrām sont levés.

Ma préparation

اسْتِعْدَادِي

Avant le départ	Fait
Visa et réservations auprès d'une agence agréée ou par les canaux officiels	
Vaccins et documents de santé demandés	
Tenue d'iḥrām (homme) ; vêtements amples (femme)	
Savoir où se trouve mon mīqāt (en avion : prévenir l'équipage)	
Apprendre la talbiya et quelques invocations	
Régler mes dettes et demander pardon à mes proches	
Prévoir la visite de la mosquée du Prophète ﷺ à Médine	

Les démarches (visa, autorisations, applications officielles) changent régulièrement : vérifier les règles en vigueur auprès des autorités saoudiennes ou d'une agence agréée avant de réserver.

Ce qui est moins sûr

- **Le statut de la ʿumra** : pour l'école mālikite, c'est une sunna fortement recommandée une fois dans la vie ; les écoles shāfiʿite et ḥanbalite la jugent obligatoire une fois.
- **Les invocations propres à chaque tour**, que l'on trouve dans certains livrets, ne sont pas rapportées du Prophète ﷺ : on invoque librement.
- **Enchaîner plusieurs ʿumra pendant un même séjour**, en ressortant vers at-Tanʿīm : des savants l'acceptent, d'autres le déconseillent car les Compagnons ne le faisaient pas.
- **La femme en règles** accomplit tout sauf le ṭawāf, qu'elle fait une fois pure (al-Bukhārī, n° 305) ; en cas de départ imposé, des savants contemporains donnent des avis de facilité.

Pour aller plus loin

لِلتَّعَمُّقِ

- Les fiches sur le Hajj : taha-academy.com/bibliotheque?theme=12
- Fiche pratique · Comment faire la prière : taha-academy.com/bibliotheque/177
- Article · Les invocations du matin et du soir : taha-academy.com/bibliotheque/152
- Manuel de Sīra · Niveau 4 : taha-academy.com/bibliotheque/145

Sources : le Coran ; al-Bukhārī ; Muslim ; Abū Dāwūd ; Mālik, al-Muwaṭṭaʾ ; Ibn Abī Zayd al-Qayrawānī, ar-Risāla ; Khalīl, al-Mukhtaṣar.

TAHA
ACADEMY

APPRENDRE · COMPRENDRE · AGIR

Cette fiche fait partie de la collection de TAHA ACADEMY : des formations, des fiches pratiques, des ouvrages et une bibliothèque en ligne pour relier la foi à la vie d'aujourd'hui.

À lire ensuite : les fiches sur le Hajj et la fiche « Comment faire la prière ».

Continuer sur le site
Fiches, manuels, articles
taha-academy.com

« Apprendre, comprendre, agir. »