



LE GUIDE UMRISE

MA PREMIÈRE OMRA !
selon l'ecole shafi'i



THE RISE BEGINS HERE

GARDE EN TÊTE!

L'intention avant tout

🕊️ L'omra est un acte d'adoration, pas une performance religieuse.

🌟 L'essentiel, c'est la sincérité du cœur, pas la perfection des mots.

👐 Même si tu ne connais pas les invocations ou l'arabe, parle à Allah dans ta langue. Ne sous estime pas la puissance d'une intention pure!

💖 Parfois, isole-toi du groupe quelques instants pour te recentrer sur toi et Allah.

🚫 Ne te limite pas à suivre machinalement ...

Le bon comportement du pèlerin

🕒 Patience (Ṣabr) : même dans les foules, la chaleur ou les imprévus. Garde ton calme, pardonne et patiente.

🌿 Tawakkul : fais confiance à Allah dans chaque épreuve.

☀️ Contentement (Riḍā) : accepte ce qu'Allah a décrété. Même dans les imprévus du voyage.

💛 Douceur et respect : pas de disputes, pas de colère.

💖 Garde en tête que plus tu es éprouvé durant ta omra plus Allah te donne l'occasion d'élever tes récompenses dans l'adoration!

GARDE EN TÊTE !

👐 Les invocations du cœur

🌍 Tu peux aussi prier pour les biens de ce monde (Dunya) — mais sans en faire le but principal.

- ◆ Essentiel : Demande le pardon de tes péchés et à être préservé du châtement de la tombe et de l'enfer.
- ◆ Demande à Allah le paradis et la purification de ton âme.

🤝 Être là pour les autres

🕌 Aide les pèlerins autour de toi : garde le sourire, un geste, une parole douce.

❤️ Sois bienveillant, solidaire et serviable.

👐 Ta bonté envers les autres fait partie de ton adoration.

🛒 Ne te laisse pas distraire

🚫 Évite de te laisser attirer par les centres commerciaux, les lumières, le shopping et les conversations futiles...

🌍 Tout cela fait partie de la dunya : garde-le au second plan.

🌟 Tu es ici pour adorer Allah, pas pour consommer.

🕒 Le temps sur place est court et précieux — chaque minute doit être remplie de dhikr, de prière et de recueillement.

GARDE EN TÊTE!

Le shopping

 Garde le shopping pour la fin du séjour

 Demande à Allah de te guider vers des achats utiles, bénis et sans excès

La nourriture et la simplicité

 Mange avec modération, conformément à la Sunna.

 Choisis des aliments simples et sains, sans excès.

 Ne cherche pas la variété ou le luxe, mais ce qui te donne force pour l'adoration.

 Partage : Le Prophète ﷺ a dit :

- « La meilleure des nourritures est celle qu'on partage. »

Et il a encore dit :

« La nourriture de deux suffit pour trois, et la nourriture de trois suffit pour quatre. » (Bukhari & Muslim)

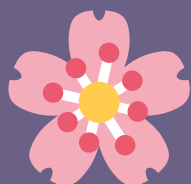
 Mange pour adorer Allah, pas pour te distraire... En effet, ce simple acte peu devenir une adoration par l'intention.



CODE COULEURS



OBLIGATOIRE



RECOMMANDÉ (SUNNAH)



CINQ PILLIERS



- 📌 L'intention (an-niyyah)
- 🏠 Le ṭawāf : 7 tours autour de la Ka'ba.
- 🏃♂️ Le sa'y : 7 trajets entre Ṣafā et Marwa.
- ✂️ La coupe ou le rasage des cheveux
- 🪄 L'ordre entre les actes



Préparation

avant le premier pilier !

Pour te préparer :

- Faire une **grande ablution** (ghusl) 🌸
- **Se parfumer** le corps (avant l'intention, pas SUR les vêtements!) 🌸
- Porter les **habits d'ihrām** :

Hommes : deux tissus non cousus (un pour le bas, un pour le haut) 📌

Femmes : vêtements habituels (sans niqab ni gants)

- **Prier deux rak'āt** au niveau du miqāt (sunna de l'ihrām) 🌸

L'intention



C'est quoi ? C'est une intention que l'on met dans le coeur et à partir duquel on rentre en état de sacralisation (état de Ihram) et à partir duquel tu ne peux plus faire certaines choses.

Quand? Il faut mettre cette intention avant de dépasser le miqāt, c'est-à-dire la limite fixée selon ton itinéraire. 

☞ Si tu viens en avion, tu feras ton intention avant de dépasser le miqāt aérien (le pilote annonce souvent l'approche).

Autrement, il change en fonction de la région d'où tu vient , rapproche toi des organisateurs !

Comment ? Mettre l'intention dans le coeur de rentrer dans le rituel de la omra exemple : "j'entre en rituel pour accomplir la omra par recherche de l'agrément d'Allah" 

Et récite ensuite à voix haute  :

Labbaïka Allāhumma 'umrah (Me voici, ô Allah, pour la 'Umra)

Puis répète souvent  :

Labbaïk Allāhumma labbaïk, labbaïka lā sharīka laka labbaïk,
inna al-ḥamda wa n-ni'mata laka wa-l-mulk, lā sharīka lak.



Le Ṭawāf



Comment ? 7 tours complets autour de la Ka'ba, en gardant la Ka'ba sur ta gauche

Conditions?

♥ Commencer à la Pierre Noire (al-ḥajar al-aswad) : Chaque tour commence et se termine à la Pierre Noire.

Shéma slide suivante →

💧 Être en état de pureté (wuḍū' + ghusl)

👕 Avoir le corps et les vêtements propres

🧕 Avoir la 'Awra couverte (attention les filles : le menton et les poignées compris)

Pendant le Ṭawāf ?

👐 Tu peux réciter des invocations, faire du dhikr, ou lire du Coran.

🔊 Les hommes le font à voix haute, les femmes à voix basse.

Après le Ṭawāf ?

Prier 2 rak'āt derrière Maqām Ibrāhīm, si possible :

- 1^{re} rak'a : Sourate Al-Kāfirūn
- 2^e rak'a : Sourate Al-Ikhlāṣ

Puis faire des dou'as sincères face à la Ka'ba.

Boire de l'eau de zamzam !



Le Ṭawāf



DEPART
PIERRE NOIRE



DIRECTION DES TOURS



Le Sa'y

Comment ? Faire 7 trajets entre les deux monts Şafā et Marwa .

-  Débuter à Şafā,
-  Finir à Marwa.

Un aller = 1 trajet, un retour = un autre trajet. Total : 7 trajets

☞ Ce rite rappelle la recherche d'eau de Hajar, l'épouse d'Ibrāhīm ('alayhi-s-salām).

Conditions?

Il n'est pas obligatoire d'être en état d'ablution,

Tu peux marcher calmement, faire du dhikr et des dou'as,

Les hommes peuvent accélérer légèrement entre les deux marques vertes.

Pendant le Ṭawāf ?

- Tu peux réciter des invocations, faire du dhikr, ou lire du Coran.



Coupe, rasage cheveux

Homme ?

Le mieux est de se raser entièrement la tête 🌸 (sunna très méritoire).

Sinon, couper au moins une phalange (2 cm) de chaque côté. 

Femme?

Couper une petite mèche d'environ 2 cm de chaque partie de la chevelure. 

Tu es un homme et tu hésites à te raser la tête ?  

Après le pèlerinage, le Prophète ﷺ a invoqué Allah en disant :

« Ô Allah, pardonne à ceux qui se rasent la tête. »

Les compagnons lui ont alors demandé :

« Et ceux qui se coupent seulement les cheveux, ô Messenger d'Allah ? »

Le Prophète ﷺ a répété une deuxième fois : « Ô Allah, pardonne à ceux qui se rasent la tête. »

puis une troisième fois, il a ajouté :

« Et aussi à ceux qui se coupent les cheveux. » 

★ Ce hadith montre que le rasage complet est plus méritoire que la simple coupe, car il exprime une soumission plus totale à Allah et aux rites du pèlerinage.

Respect de l'ordre



Les actes doivent suivre l'ordre suivant :

1. Intention / Ihram
2. Ṭawāf
3. Sa'y
4. Coupe / Rasage

👉 Si tu inverses volontairement l'ordre, la 'Umra n'est pas valide.



Ce qui est interdit pendant l'état d'ihrām

🧑 Interdictions spécifiques pour l'homme :

- 🚫 Se couvrir la tête (avec bonnet, chapeau, turban...).
- 🚫 Porter un vêtement cousu qui épouse la forme du corps (ex : t-shirt, pantalon, sous-vêtements).
- ✅ Il doit porter les deux pièces d'ihrām (izar et rida).

🧕 Interdictions spécifiques pour la femme :

- 🚫 Couvrir le visage avec un voile collé (comme le niqāb) ou un tissu touchant directement le visage.
- 🚫 Porter des gants.
- ✅ Elle peut couvrir ses mains avec ses manches si elle veut.
- ✅ Elle garde ses vêtements habituels modestes



Ce qui est interdit pendant l'état d'iẖrām

Grands péchés

- ✗ Avoir un rapport intime ou même des préliminaires pendant l'état d'iẖrām.
- ✗ Chasser le gibier terrestre sauvage et comestible (ex : oiseaux, gazelles...) ou leur nuire.
 - Même courir après les pigeons est interdit 🕊 !

Petits péchés

- 🌸 Se parfumer après être entré en iẖrām
 - Parfum, encens, savon parfumé, huile ou crème odorante.
- 👕 Retirer un vêtement parfumé avant l'iẖram et le remettre
- 🧴 Utiliser huile ou de la graisse
 - sur la tête ou la barbe.
- ✂ Couper cheveux, poils ou ongles
 - Interdit tant que l'iẖrām n'est pas levé.
- 💍 Contracter un mariage (nikāh)
 - Interdit et le mariage est invalide.





THE RISE BEGINS HERE
UMRISE

**Te voilà prêt(e) pour accomplir ta Omra
Insha Allah.**

Ce guide vient en complément du cours de préparation donné par nos Cheikh en direct.