



UMRISE

GUIDE OMRA SEREINE

THE RISE BEGINS HERE

**CE GUIDE VOUS EST PROPOSÉ PAR
LE PÔLE ORGANISATION DE UMRISE.
NOUS AVONS TIRÉ PROFIT DE
L'EXPÉRIENCE ACQUISE LORS DE
NOS PRÉCÉDENTS VOYAGES AFIN
D'ÉLABORER CE FASCICULE, CONÇU
POUR RENDRE VOTRE SÉJOUR LE
PLUS SEREIN POSSIBLE ET NOUS
PERMETTRE DE VOUS
ACCOMPAGNER DE LA MEILLEURE
MANIÈRE.**



VALISE FEMME



BASE

- Robes amples
- Hijabs légers
- Bonnet qui couvre bien jusqu'au menton
- Sous-vêtements confortables coton
- Chaussettes en coton
- T-shirts ou sous-pulls manches longues coton
- Pantalons légers ou leggings coton
- Une paire de claquettes
- Une paire de baskets légères
- Manchettes
- Gilet ou veste (soirées fraîches ou climatisation)
- Robe de prière (pratique pour les prières sur place)
- Pyjama ou tenue de nuit légère
- Sac ou totebag léger (pour transporter eau, carnet, téléphone lors des sorties)

UTILITAIRES

- Sac à dos et/ou sac à bandoulière
- Sac à dos ficelle pour les chaussures
- Lunettes de soleil
- Adaptateur prise anglaise
- Batterie externe
- Trousse à pharmacie, avec médicaments pour :
Constipation, Vomissements, Diarrhées, Maux de tête, Maux de gorge.
- Lessive main sans parfum
- Applications à télécharger sur le smartphone :
IMO, BOTIM et TÉLÉGRAM pour communiquer sur place (les appels WhatsApp ne passent pas)
- NUSUK pour l'inscription Rawdah
- PUCE téléphone : possibilité d'en acheter une directement à l'aéroport

TROUSSE DE TOILETTE

Produits pour l'état normal (hors ihram)

- Produits de beauté de votre choix sans alcool
- Gel douche / savon / Shampoing / Déodorant / Crème hydratante / Crème solaire SPF50

Produits pour l'état d'ihram

- Gel douche / shampoing sans parfum et sans alcool / Déodorant sans parfum ni alcool (privilégier la pierre d'alun) / Brosse à dents + dentifrice sans parfum

Accessoires et hygiène

- Brosse à cheveux / peigne
- Une paire de ciseaux
- Protections hygiéniques pour les femmes

CONSEIL

- Concernant la quantité de vêtements, il est préférable d'apporter le minimum syndical
- surtout si vous souhaitez faire des achats là-bas.



VALISE HOMME



BASE

- Tenue d'ihram + Une paire de claquettes →
(IMPORTANT À PRENDRE EN CABINE !!!)
- Jellabas ou qamis
- Sous-vêtements confortables
- Chaussettes en coton
- T-shirts ou débardeurs
- Pantalons légers de qamis
- Une paire DE baskets légères
- Pyjamas / tenue de nuit
- Gilet ou veste (soirées fraîches ou climatisation)

UTILITAIRES

- Sac à dos et/ou sac à bandoulière
- Sac à dos ficelle pour les chaussures
- Lunettes de soleil
- Adaptateur prise anglaise
- Batterie externe
- Trousse à pharmacie, avec médicaments pour :
Constipation, Vomissements, Diarrhées, Maux de tête, Maux de gorge.
- Lessive main sans parfum
- Applications à télécharger sur le smartphone :

IMO, BOTIM et TÉLÉGRAM pour communiquer sur place (les appels WhatsApp ne passent pas)

- NUSUK pour l'inscription Rawdah
- PUCE téléphone : possibilité d'en acheter une directement à l'aéroport

TROUSSE DE TOILETTE

Produits pour l'état normal (hors ihram)

- Gel douche / savon
- Shampoing
- Déodorant
- Crème hydratante
- Crème solaire SPF50

Produits pour l'état d'ihram

- Gel douche / shampoing sans parfum et sans alcool
- Déodorant sans parfum ni alcool (privilégier la pierre d'alun)
- Brosse à dents + dentifrice sans parfum

Accessoires et hygiène

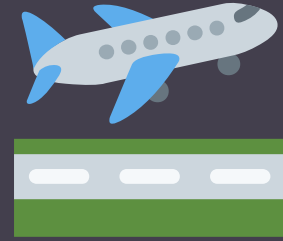
- Brosse à cheveux / peigne
- Une paire de ciseaux

CONSEIL

- Concernant la quantité de vêtements, il est préférable d'apporter le minimum syndical
- surtout si vous souhaitez faire des achats là-bas.



SUR L'ALLER...

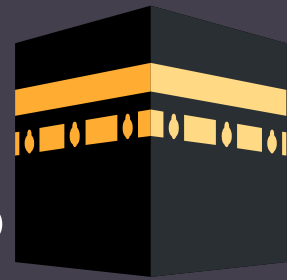


VÉRIFIE BIEN ...👉

- 🛖 Passeport valide (au moins 6 mois après la date de départ)
- 📄 Visa / e-visa sur téléphone et imprimé de préférence
- ✈️ Billets d'avion / confirmations (version papier ou screenshot)
- 🆔 Carte d'identité + en copie dans le téléphone + photocopie papier
- 💰 Argent liquide à changer à la mecque
- 📶 Achète une carte SIM dès ton arrivée à l'aéroport



OMRA SEREINE ...



OMRA OBLIGATOIRE

Concerne tout le groupe

📍 Rendez-vous : à l'heure indiquée sur le groupe WhatsApp, dans le hall de l'hôtel

🚌 Départ en car

👥 Restez groupés et proches du Cheikh

! Si vous vous perdez, voir la page "TU ES PERDU ?!"

OMRA SURÉROGATOIRE

➡ Participation obligatoire au sondage envoyé la veille sur le groupe WhatsApp :
"SONDAGE ACTIVITÉS UMRISÉ DÉC 2025"

👍 Cliquez sur "**Participer**" pour confirmer votre présence.

📌 Organisation identique à l'Omra obligatoire :

📍 rendez-vous dans le hall

🚌 départ en taxi en groupe (à votre charge) pour la mosquée de AÏSHA pour se remettre en état de Ihram

Puis direction HARAM pour accomplir la Omra

! en cas de perte → page "TU ES PERDU ?!"



LA SCIENCE... CE CADEAU

👏 **La science religieuse est précieuse et noble.** Le Cheikh porte une grande responsabilité : il ne peut pas se tromper. Toute erreur due au manque de concentration ou aux interruptions peut être transmise à tout le groupe.

Votre comportement aide à préserver la justesse de l'enseignement !

🕒 **Arriver à l'heure**

👂 **Être attentif (pas de chuchotements, pas de téléphone...)**

📝 **Prendre des notes (la science se retient par l'écriture)**

👤 ♂ **Ne pas interrompre (questions à la fin du cours)**

🚻 **Aller aux toilettes avant**

🧘 ♂ **Posture respectueuse (tenue droite, calme, et les pieds dans une direction opposée au Cheikh)**



LES RETARDS

Importance de la ponctualité

Pour le bon déroulement de chaque excursion, la ponctualité est essentielle. Les horaires annoncés dans le groupe doivent être respectés à la minute près.

Départs : marge de 15 minutes

Nous accordons une tolérance de 15 minutes maximum au-delà de l'horaire prévu.

Passé ce délai, le groupe partira, sans exception.

- Les cars sont loués pour des créneaux précis.
- Les chauffeurs ne peuvent pas nous attendre.
- Tout retard pénalise le groupe, met en danger l'organisation et augmente les frais pour UMRISE.



Pour ne pas manquer les sorties :

- Arrivez en avance.
- Préparez-vous à l'heure indiquée.
- Prenez très au sérieux les horaires communiqués dans le groupe.

Chaque excursion est une opportunité unique : ne la laissez pas passer à cause d'un retard.



LES REPAS

BRUCNH : SUCRÉ-SALÉ OFFERT CHAQUE MATIN !

Concernant le repas du soir, les pèlerins sont libres de manger individuellement ou en groupe, selon leurs préférences :

Manger seul

 Liberté de choisir le restaurant de votre choix.

 Pas de participation au repas en groupe.

Manger en groupe

➡ **Inscription nécessaire** au sondage envoyé la veille sur le groupe whatsapp "SONDAGE ACTIVITÉS UMRISÉ DÉC 2025"

👍 Cliquez sur "**Participer**" pour confirmer.

 La participation indiquée dans le message doit être remise en liquide et en totalité à l'organisateur BORHANE : Minimum 45 minutes avant le départ pour le restaurant

👉 Cette organisation permet au groupe de manger ensemble et de garantir le bon déroulement des réservations.



TU ES PERDU?!

Si vous vous perdez

- 😊 Restez calme et trouvez un lieu sûr.
- 🚫 Badge d'identification : toujours visible.
- Numéros d'urgence Borhane :
+41 79 555 01 95 ou +966 54 032 4571
- 📝 Mémorisez ou notez ces numéros.
- 🏨 Lieu de rendez-vous : adresse de votre hôtel.
- 📸 Prenez une photo de la carte de visite de l'hôtel
- 🔋 Téléphone chargé + chargeur portatif conseillé.
- 🕒 Respectez horaires et points de rendez-vous.
- 🚶♂ Restez dans des zones fréquentées et demandez de l'aide aux commerçants, agents ou personnes en uniformes.



Si vous n'avez ni numéro ni adresse

Durant la omra : Au Haram rendez-vous sous la **LUMIÈRE VERTE**, à la diagonale de la Pierre Noire au REZ-DE-CHAUSSEZ.
Médine : rendez-vous devant la Tombe du Prophète ﷺ (côté extérieur).

Sécurité des enfants & personnes âgées

- 👶👵 Ne jamais laisser un enfant ou une personne âgée seule, même quelques minutes.
- 🚫 Ne laissez jamais un inconnu garder votre enfant, même pour les ablutions. RISQUE D'ENLÈVEMENT

EST CE POUR MOI?

ASCENSION UHUD, GHAR, HIRA ET THAWR ? 🤔

ACULTATIF

😊 Ces excursions sont facultatives. Elles sont proposées pour celles et ceux qui souhaitent vivre une expérience spirituelle et sportive supplémentaire.

MONT UHUD

🕒 Durée : 2 à 3 heures selon le rythme du groupe

⚡ Difficulté : 4 / 5

💪 Bonne condition physique nécessaire

🧠 Mental solide indispensable

MONT HIRA

🕒 Durée : ≈ 1H30 heures selon le rythme du groupe

⚡ Difficulté : 3 / 5

💪 Bonne condition physique recommandée

✨ Beaucoup de personnes âgées y parviennent ; la baraka du lieu accompagne les marcheurs aussi des escaliers facilite l'ascension!

MONT THAWR

🕒 Durée : ≈ 2H heures selon le rythme du groupe

⚡ Difficulté : 3,5 / 5

💪 Bonne condition physique requise

💬 Important – À lire avant de participer

Au-delà de l'aspect physique, le mental joue un rôle essentiel dans ces ascensions. Nous vous demandons de préserver la bonne ambiance du groupe en évitant les plaintes, commentaires négatifs ou remarques qui pourraient décourager les autres.

🙏 Chaque montée est un effort collectif : votre attitude influence positivement ou négativement la motivation de tout le groupe.



LES OPTIONS EN PLUS?

EXCURSION À BADR

 170 km de Médine

 Sortie facultative

 Gratuit pour les enfants (jusqu'à 18 ans)

COMMANDE DE DATTES DE QUALITÉ

 Ajwa  Sukkari Malaki

 Provenance : ferme locale

CORANS HOMOLOGUÉS POUR SADAQUAH JÂRIYAH *

 Petit format ou  Grand format

 Destinés à être déposés au Haram.

SÉANCE DE HIJAMA (+ MASSAGE)



*C'est une aumône continue, c'est-à-dire une bonne action dont la récompense se prolonge après la mort de la personne, tant que les pèlerins continuent de lire le Quran.



UMRISE VOUS SOUHAITE

**BON
VOYAGE !**



THE RISE BEGINS HERE