



Miqat Omra

— ASSOCIATION —

Du voyage au savoir ...

GUIDE PRATIQUE 2026

Votre guide pour vous accompagner durant votre Omra

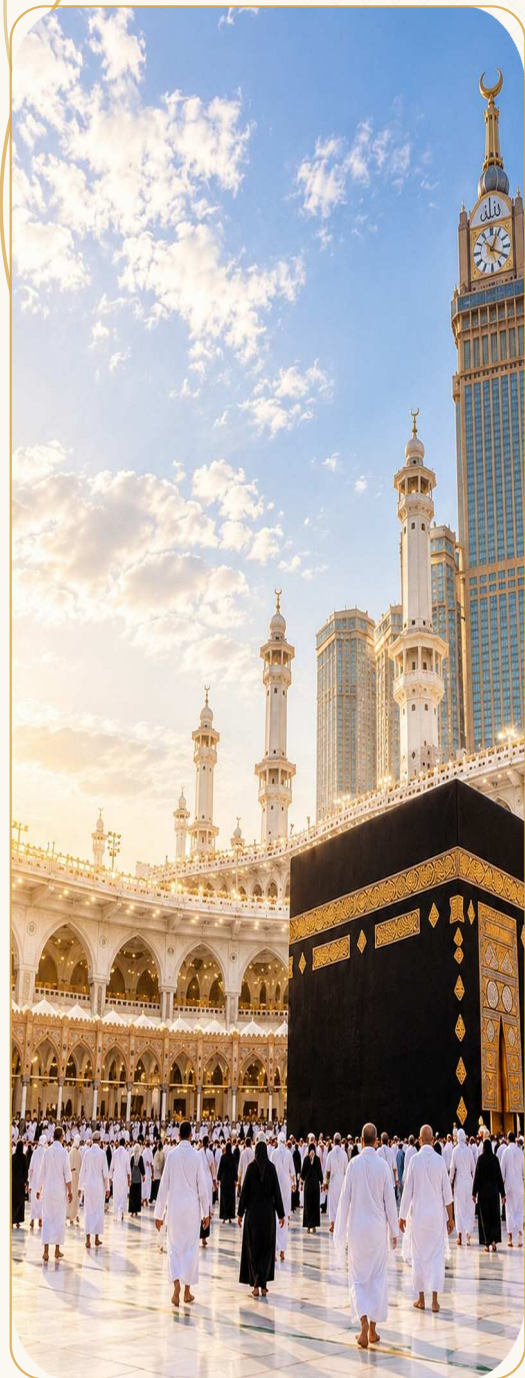
Simple • clair • pratique

L'essentiel des rites de la Omra, étape par étape,
pour vous accompagner sereinement selon la
Sunnah.



**Un compagnon de confiance
à chaque étape de votre Omra**

Des explications claires, des repères pratiques et les
paroles utiles pour avancer avec sérénité.



Les grandes étapes

1



Ihram

2



Tawaf

3



Sa'i

4



Fin de la Omra



Avant de partir

Bien se préparer avant l'entrée en ihram

À préparer

1

Intention

Dans ton cœur, décide sincèrement d'accomplir la Omra pour Allah.

2

Documents

Passeport, visa, exigences sanitaires en vigueur et réservations.

3

Ordre des rites

Repère les grandes étapes afin de les accomplir sereinement.

4

Tenue

Homme : deux pièces d'ihram. Femme : tenue pudique habituelle.

5

Contacts utiles

Reste avec ton groupe et garde les coordonnées de l'accompagnateur.



À savoir



Le miqât

Limite à ne pas franchir sans être entré en ihram.



4 étapes

Ihram, tawaf, sa'i, coupe des cheveux.



Attitude

Calme, patience et dhikr accompagnent tout le parcours.



Rappel

En cas de doute, demande conseil à ton accompagnateur plutôt que d'agir dans la précipitation.



1. L'ihram

Entrer en état de sacralisation pour commencer la Omra



1

Ghushl et parfum

Au miqât, fais le ghushl si possible. Pour l'homme, il est recommandé de se parfumer le corps avant l'entrée en ihram.

2

Tenue

Homme : deux pièces d'ihram, tête découverte. Femme : tenue pudique habituelle ; pas de niqab ni de gants en état d'ihram.

3

Intention

Au miqât, forme dans ton cœur l'intention d'accomplir la Omra, puis dis : « Labbayka 'umratan ».

4

Talbiyah

« Labbayka Allahumma labbayk, labbayka la sharika laka labbayk, inna al-hamda wa-n-ni'mata laka wa-l-mulk, la sharika lak. »

5

Jusqu'au tawaf

Continue la talbiyah jusqu'au début du tawaf.



À retenir

L'intention est dans le cœur : elle n'est pas une formule à prononcer. Ensuite, on entre dans le rite en disant « Labbayka 'umratan ».



En état d'ihram

Ce qu'il faut éviter et les bons repères à garder

À éviter

1

Cheveux et ongles

Ne pas couper les cheveux ni les ongles.

2

Parfum

Ne pas mettre de parfum après l'entrée en ihram.

3

Intimité

Éviter les rapports conjugaux et les gestes intimes.

4

Comportement

Éviter disputes, grossièretés et bousculades.

5

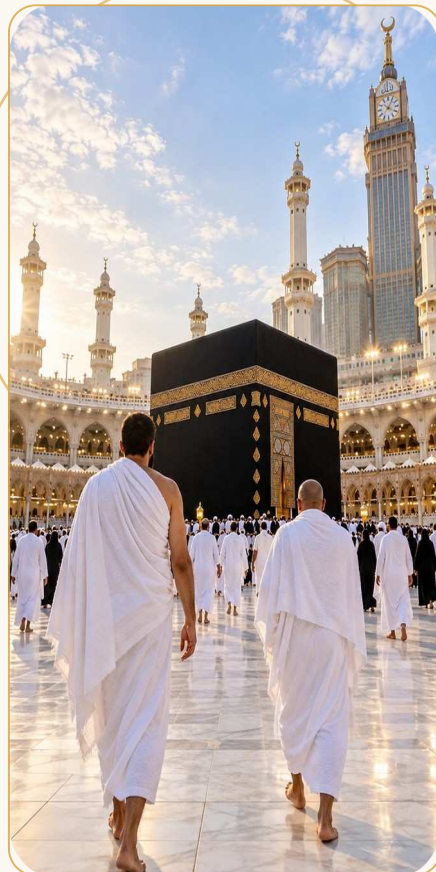
Homme

Ne pas couvrir la tête ni porter les vêtements habituels ajustés au corps, comme chemise ou pantalon.

6

Femme

Ne pas porter niqab ni gants en état d'ihram.



Bon comportement

1

Reste calme et patient.

2

Multiplie le dhikr et les invocations.

3

Préserve les autres de la gêne et des bousculades.

4

En cas de doute, demande conseil.



Repère

Le respect, la sérénité et l'attention portée aux autres font pleinement partie de la beauté de la Omra.



Cas particuliers

Deux repères importants avant le tawaf

1

Femme ayant ses règles

Elle peut entrer en ihram et accomplir les rites. Elle n'accomplit pas le tawaf tant qu'elle n'est pas purifiée ; après purification, elle accomplit le tawaf et poursuit les rites.

2

Wudû' pour le tawaf

Point de divergence : Ibn Bâz considère le wudû' comme requis pour le tawaf ; Ibn 'Uthaymîn ne le considère pas comme une condition de validité. Par précaution, accomplis le tawaf en état de wudû'.



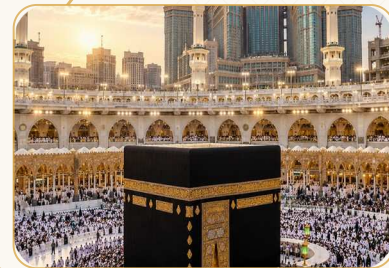
Conseil pratique

En cas de situation particulière, demande conseil à ton accompagnateur ou à une personne qualifiée avant d'agir.



Prudence

Ce guide donne des repères généraux. Une situation individuelle peut nécessiter un avis adapté.



2. Le tawaf

Faire 7 tours autour de la Kaaba

1

La Pierre noire

Si tu peux la toucher sans gêner les autres, commence en disant « Bismillah, Allahu akbar ». Sinon, fais simplement signe vers elle et dis « Allahu akbar », sans bousculer.

2

7 tours

Fais 7 tours, la Kaaba toujours à ta gauche, en commençant et en terminant au niveau de la Pierre noire.

3

Dhikr libre

Invoque Allah et fais du dhikr librement. Il n'existe pas d'invocation obligatoire différente pour chacun des sept tours.

4

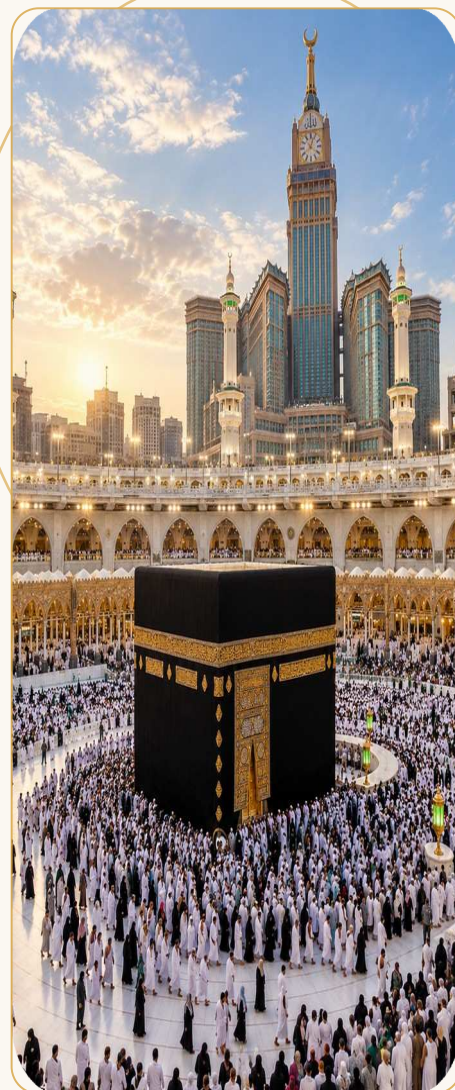
Coin yéménite → Pierre noire

Tu peux dire : « Rabbana âtinâ fi-d-dunyâ hasanatan, wa fi-l-âkhirati hasanatan, wa qinâ 'adhâba-n-nâr. »

5

Après le tawaf

Si possible, accomplis 2 raka'ât sans gêner le passage, puis bois de l'eau de Zamzam.



À retenir

Aucune formule particulière n'est obligatoire à chaque tour : invoque Allah avec sincérité, sans gêner les autres.



3. Le sa'i

Parcourir 7 trajets entre Safa et Marwa

- 1 Première arrivée à Safa**
 Récite : « Inna s-Safâ wal-Marwata min sha'â'iri-Llâh ». Cette récitation du verset n'est pas répétée à chaque passage.
- 2 Face à la qibla**
 À Safa, tourne-toi vers la qibla, loue Allah, prononce le takbîr, puis fais le dhikr rapporté et invoque.
- 3 Dhikr et invocation**
 Répète le dhikr trois fois en invoquant entre les récitations. À Marwa, fais de même.
- 4 7 trajets**
 Safa → Marwa = 1. Poursuis jusqu'à 7 trajets et termine à Marwa.
- 5 Repères verts**
 Entre les repères verts, l'homme accélère légèrement ; la femme marche normalement.



Safa → Marwa



À retenir

Le verset de Safa est récité à la première arrivée seulement. Puis fais le dhikr rapporté et invoque librement.



Dhikr à Safa et Marwa

À dire en se tournant vers la qibla

Après avoir loué Allah et prononcé le takbîr, dis :

« Lâ ilâha illa-Llâhu wahdahu lâ sharîka lah, lahu-l-mulku wa lahu-l-hamdu wa huwa ‘alâ kulli shay’in qadîr.

Lâ ilâha illa-Llâhu wahdah, anjaza wa‘dah, wa nasara ‘abdah, wa hazama-l-ahzâba wahdah. »

Puis invoque Allah librement. Répète ce dhikr trois fois, en invoquant entre les récitations. À Marwa, fais de même.



Safa → Marwa

Le verset « Inna s-Safâ wal-Marwata... » n'est récité qu'à la première arrivée à Safa.



Repère

Aucune invocation personnelle précise n'est imposée : invoque avec sincérité et concentration.



4. Fin de la Omra

La coupe des cheveux marque la fin des rites

1

Homme

À la fin du sa'i, l'homme rase toute la tête ou raccourcit les cheveux sur l'ensemble de la tête ; le rasage est préférable en règle générale.



2

Femme

La femme rassemble ses cheveux et en coupe aux extrémités une petite longueur, environ la longueur d'une extrémité de doigt (anmula), ou moins.



3

Fin de l'ihram

Après la coupe, l'état d'ihram prend fin.

4

Omra accomplie

Ta Omra est terminée, bi idhni-Llah.



À retenir

Remercie Allah, invoque-Le et profite de ces instants de gratitude.



À retenir

Les repères essentiels en un coup d'œil

Les 4 grandes étapes



Ihram

Intention + talbiyah



Tawaf

7 tours autour de la Kaaba



Sa'i

7 trajets Safa → Marwa



Coupe des cheveux

Fin de l'état d'ihram

Trois repères à garder

Intention

Elle est dans le cœur. Puis : « Labbayka 'umratan ».

Talbiyah

Commence par la talbiyah et poursuis-la jusqu'au début du tawaf.

Tawaf

Aucune invocation précise n'est obligatoire à chaque tour.

Erreurs fréquentes à éviter



Se précipiter ou bousculer.



Croire qu'une formule est obligatoire à chaque tour.



Oublier le calme et la patience.



Agir sans demander conseil en cas de doute.



Source

Guide élaboré à partir du Coran, de la Sunna authentique, des explications de savants sunnites reconnus et de ressources officielles du ministère saoudien du Hajj et de la Omra.



Sources et repères

Références principales utilisées pour cette synthèse

1

Guide officiel

Ministère saoudien du Hajj et de la Omra - Guide complet de la Oumrah.

VOIR

2

Ihram • tenue

Sahih al-Bukhari 1838 : vêtements de l'homme en ihram ; niqab et gants pour la femme.

VOIR

3

Femme ayant ses règles

Sahih al-Bukhari 1650 : elle accomplit les rites mais attend la purification avant le tawaf.

VOIR

4

Safa et Marwa

Hadith de Jâbir : description des rites ; Coran 2:158 pour Safa et Marwa.

VOIR

5

Explications de savants

Repères issus notamment d'Ibn Bâz et d'Ibn 'Uthaymîn. Pour le wudû' du tawaf, les deux avis reconnus sont signalés dans le guide.

IBN BÂZ

IBN 'UTH.

Ce livret est un support pédagogique. Pour une situation individuelle, demande conseil à une personne qualifiée.



Miqat Omra

— ASSOCIATION —

Du voyage au savoir ...

MIQAT OMRA • ASSOCIATION

Votre Omra commence ici

Besoin d'un renseignement sur un départ, une formule ou l'organisation du voyage ? L'équipe Miqat Omra vous répond personnellement.



Poser une question

WhatsApp • 06 42 17 14 09



Voir les prochains départs

miqat-omra.fr



MIQAT OMRA

Du voyage au savoir...

Guide pratique • édition 2026