NOUR نور
COLIBRI

GUIDE PRATIQUE



عمرة

PRÉPARER ET VIVRE SON VOYAGE

Guide de l'Omra

Les rites étape par étape, les invocations, les formalités, la santé et la valise : tout l'essentiel pour partir l'esprit tranquille.

MÉDINE
LA MECQUE

Bienvenue

أهلاً

L'Omra, le « petit pèlerinage », peut s'accomplir tout au long de l'année. Elle tient en quelques gestes simples et profonds : entrer en état d'ihram, tourner autour de la Kaaba, parcourir la distance entre Safa et Marwa, puis se raser ou se couper les cheveux. La plupart des voyages associent La Mecque à un séjour à Médine, la ville du Prophète ﷺ.

Ce guide rassemble ce qu'il faut savoir avant et pendant le voyage. Gardez-le sur votre téléphone ou imprimez-le : il complète l'accompagnement de votre conseiller et de l'encadrement francophone, présents à chaque étape.

Quatre piliers	Deux villes	Quelques heures
Ihram, tawaf, sa'y, puis rasage ou coupe des cheveux.	Médine pour la visite, La Mecque pour les rites.	Le temps habituel des rites, selon l'affluence.

SOMMAIRE

01 **Avant de partir** — P. 03
Le calendrier de préparation, les documents et la santé.

02 **Les rites de l'Omra** — P. 04
Les cinq étapes, de l'ihram à la coupe des cheveux.

03 **Les invocations** — P. 06
Les paroles des rites, en arabe, translittérées et traduites.

04 **Séjourner à Médine** — P. 07
La mosquée du Prophète, la Rawda, Quba et les lieux de visite.

05 **La valise** — P. 08
Les listes à cocher, pour tous, pour les hommes et pour les femmes.

06 **Conseils pratiques** — P. 09
L'ihram au quotidien, la chaleur, l'affluence, le groupe.

07 **Nous joindre** — P. 10
Votre conseiller, l'agence et ses horaires.

Avant de partir

الاستعداد

DEUX À TROIS MOIS AVANT
Vérifiez la validité du passeport et choisissez votre formule avec votre conseiller.

UN MOIS AVANT
Vaccin ACYW, rendez-vous chez le médecin, documents transmis pour le visa.

LA SEMAINE DU DÉPART
Valise, copies des documents, traitement et ordonnance dans le bagage cabine.

LE JOUR DU DÉPART
Tenue d'ihram à portée de main si l'on part directement vers La Mecque.

Les documents وثائق

- ◯ Le passeport
  Valable au moins six mois après la date du retour.
- ◯ Le visa Omra
  Demandé avec l'agence à partir de votre passeport et des pièces demandées.
- ◯ Le certificat de vaccination ACYW
  Méningocoques A, C, Y et W, exigé par l'Arabie saoudite ; vaccin fait au moins dix jours avant le départ.
- ◯ L'assurance
  L'assurance santé liée au visa et, si vous le souhaitez, une assurance voyage complémentaire.
- ◯ Billets et réservations
  Transmis par l'agence avec votre offre écrite.
- ◯ Les copies
  Une copie papier et une copie sur le téléphone de chaque document.
- ◯ Pour un mineur
  Autorisation de sortie du territoire s'il voyage sans l'un de ses parents, avec la copie de la pièce d'identité du parent signataire.

La santé الصحة

- ◯ Un rendez-vous chez votre médecin
  Pour le vaccin, les rappels conseillés et un point sur votre forme.
- ◯ Votre traitement habituel
  En quantité suffisante, avec l'ordonnance, dans le bagage cabine.
- ◯ Une petite trousse
  Antidouleur habituel, pansements pour ampoules, crème anti-frottements, sérum physiologique, pastilles pour la gorge.
- ◯ Des masques
  Utiles dans la foule et en cas de toux.
- ◯ De la marche avant le départ
  Les rites et les visites demandent de marcher : quelques semaines d'entraînement suffisent.
- ◯ De quoi se protéger du soleil
  Une ombrelle, une gourde et l'habitude de boire souvent.

BON À SAVOIR

Les conditions d'entrée en Arabie saoudite évoluent. Votre conseiller vous transmet la liste à jour des pièces et des vaccins avec votre offre écrite, et s'occupe de la demande de visa avec vous.

NUMÉROS UTILES SUR PLACE

911 pour les urgences en Arabie saoudite · le **consulat général de France à Djeddah** pour toute démarche consulaire · votre **encadrement**, joignable à tout moment sur le groupe WhatsApp du départ.



02

CHAPITRE DEUX

Les rites de l'Omra.

Cinq étapes, le plus souvent accomplies en quelques heures. Sur place, l'encadrement francophone les explique la veille, au calme, puis les accomplit avec le groupe.

Étape par étape

مناسك

01

IHRAM إحرام

Entrer en état de sacralisation

Avant le miqat, on se lave, on revêt la tenue et l'on formule l'intention de l'Omra. Pour les hommes, deux pièces de tissu blanc ; pour les femmes, des vêtements amples et couvrants. La talbiya accompagne ensuite la route jusqu'à La Mecque.

02

TAWAF طواف

Sept tours autour de la Kaaba

On commence à l'angle de la Pierre noire, que l'on salue de la main, et l'on tourne sept fois, la Kaaba à sa gauche, en invocations libres, dans la langue de son cœur.

03

PRIÈRE ET ZAMZAM زمزم

Deux unités de prière

Après le tawaf, une prière de deux unités, derrière la station d'Ibrahim quand l'affluence le permet, ou à tout autre endroit de la mosquée. Puis on boit l'eau de Zamzam.

04

SA'Y سعي

Sept parcours entre Safa et Marwa

On commence à Safa et l'on termine à Marwa, en souvenir de Hajar. Le parcours, couvert et climatisé, compte environ 450 mètres par trajet.

05

HALQ OU TAQSIR حلق

Clore l'Omra

Les hommes se rasent la tête ou raccourcissent les cheveux, les femmes coupent une mèche de la longueur d'une phalange. L'état d'ihram prend fin.

LA TALBIYA · À RÉPÉTER SUR LA ROUTE

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

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

Me voici, ô Allah, me voici. Me voici, Toi qui n'as point d'associé, me voici. La louange, le bienfait et la royauté T'appartiennent. Tu es sans associé.

Les invocations

أدعية

Voici les paroles les plus courantes des rites. Entre elles, chacun invoque librement, dans la langue de son choix : c'est le cœur du voyage.

AU MIQAT · L'INTENTION

لَبَّيْكَ اللَّهُمَّ عُمْرَةً

Labbayka Allâhumma 'umratan.

Me voici, ô Allah, pour accomplir une Omra.

FACE À LA PIERRE NOIRE

بِسْمِ اللهِ، وَاللهُ أَكْبَرُ

Bismi Llâh, wa Llâhu akbar.

Au nom d'Allah, et Allah est le plus grand. À dire au début de chaque tour.

EN ENTRANT DANS LA MOSQUÉE

بِسْمِ اللهِ، وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى رَسُولِ اللهِ، 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 Allah, ouvre-moi les portes de Ta miséricorde.

ENTRE L'ANGLE YÉMÉNITE ET LA PIERRE NOIRE

رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

Rabbanâ âtinâ fi d-dunyâ hasanatan wa fi l-âkhirati hasanatan wa qinâ 'adhâba n-nâr.

Seigneur, accorde-nous une belle part ici-bas, une belle part dans l'au-delà, et protège-nous du châtiment du Feu.

EN MONTANT SUR SAFA

إِنَّ الصَّفَا وَالْمَرْوَةَ مِنْ شَعَائِرِ اللهِ

Inna s-Safâ wa l-Marwata min cha'â'iri Llâh.

« Safa et Marwa sont parmi les rites d'Allah. » Puis l'on fait face à la Kaaba pour invoquer.

EN BUVANT L'EAU DE ZAMZAM

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ عِلْمًا نَافِعًا، وَرِزْقًا وَاسِعًا، وَشِفَاءً مِنْ كُلِّ دَاءٍ

Allâhumma innî as'aluka 'ilman nâfi'an, wa rizqan wâsi'an, wa chifâ'an min kulli dâ'.

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

EN SORTANT DE LA MOSQUÉE

بِسْمِ اللهِ، وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى رَسُولِ اللهِ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ مِنْ فَضْلِكَ

Bismi Llâh, wa s-salâtu wa s-salâmu 'alâ rasûli Llâh, Allâhumma innî as'aluka min fadlik.

Au nom d'Allah, que la prière et le salut soient sur le Messager d'Allah. Ô Allah, je Te demande de Ta grâce.



CHAPITRE QUATRE

Séjourner à Médine

المدينة

Médine accueille les pèlerins avec douceur. On y prie à la mosquée du Prophète ﷺ, on y visite les lieux de la première communauté, et l'on y prend le temps du recueillement, avant ou après La Mecque.

01 La mosquée du Prophète

Une prière y vaut mille prières ailleurs, hormis à La Mecque. Les femmes disposent d'entrées et d'espaces dédiés, indiqués par l'encadrement.

02 Saluer le Prophète ﷺ

On salue le Prophète, puis ses deux compagnons Abou Bakr et Omar, avec calme et retenue : « As-salâmu 'alayka yâ rasûla Llâh ».

03 La Rawda

L'espace entre la chambre du Prophète et son minbar. L'accès se fait sur réservation dans l'application officielle Nusuk ; votre encadrement vous aide à obtenir un créneau.

04 La mosquée de Quba

La première mosquée de l'islam. Y prier deux unités, après s'être purifié chez soi, est une récompense comparable à celle d'une Omra.

05 Uhud et al-Baqi'

Le mont Uhud et le cimetière des martyrs, puis le cimetière al-Baqi', où reposent de nombreux compagnons : des visites expliquées par le guide.

06 Vers La Mecque

Depuis Médine, l'ihram se prend au miqat de Dhou al-Houlayfa (Abyar Ali), sur la route de La Mecque. Préparez votre tenue avant le départ du car.

SALUER LE PROPHÈTE ﷺ

السَّلَامُ عَلَيْكَ يَا رَسُولَ اللهِ، وَرَحْمَةُ اللهِ وَبَرَكَاتُهُ

As-salâmu 'alayka yâ rasûla Llâh, wa rahmatu Llâhi wa barakâtuh.

Que la paix soit sur toi, ô Messager d'Allah, ainsi que la miséricorde d'Allah et Ses bénédictions.

La valise

الحقيبة

Des tenues amples, de bonnes chaussures et l'essentiel à portée de main : la valise d'un pèlerinage se prépare simplement. Cochez au fil de votre préparation.

Pour tous

- ◯ Des chaussures de marche déjà portées
- ◯ Des sandales faciles à enlever, et un sac pour les porter dans la mosquée
- ◯ Un petit sac à dos pour la journée
- ◯ Une gourde réutilisable
- ◯ Un gilet léger pour la climatisation
- ◯ Un tapis de prière de voyage
- ◯ Un adaptateur électrique, un chargeur et une batterie externe
- ◯ Une carte bancaire et un peu d'espèces en riyals
- ◯ Du savon et un déodorant sans parfum pour les jours d'ihram

Dans le bagage cabine

- ◯ Passeport, visa et copies des documents
- ◯ Traitement habituel et ordonnance
- ◯ Tenue d'ihram, si l'on part directement vers La Mecque
- ◯ Une tenue de rechange

Pour les hommes

- ◯ Deux tenues d'ihram
  Deux pièces de tissu blanc, non cousues.
- ◯ Une ceinture ou une pochette pour l'ihram
- ◯ Des sandales qui laissent le dessus du pied découvert
- ◯ Des tenues amples pour Médine

Pour les femmes

- ◯ Des tenues amples, longues et couvrantes
- ◯ Plusieurs voiles légers
- ◯ Des chaussures confortables et discrètes
- ◯ Une petite trousse de toilette sans parfum

Pour les enfants

- ◯ Des vêtements légers et un pull pour la climatisation
- ◯ Une gourde à leur nom
- ◯ Un bracelet avec votre numéro de téléphone
- ◯ De quoi les occuper pendant les trajets

AU RETOUR

L'eau de Zamzam se rapporte selon les règles de la compagnie aérienne, que votre conseiller vous précise avant le départ. Gardez un peu de place pour les dattes de Médine.

Conseils pratiques

نصائح

01 Choisir les heures calmes

Pour le tawaf et le sa'y, l'encadrement choisit un horaire plus calme pour le groupe, souvent tard le soir ou après la prière de l'aube.

02 Boire souvent

L'eau de Zamzam est disponible partout dans les deux mosquées. Buvez par petites gorgées, même sans soif, surtout aux heures chaudes.

03 Un point de rendez-vous

Les portes des mosquées sont numérotées. Convenez avec vos proches d'une porte précise où vous retrouver, et notez le nom de l'hôtel.

04 Le groupe WhatsApp

Chaque départ a son groupe : horaires, rendez-vous et informations y arrivent en temps réel. Gardez votre téléphone chargé.

05 À son rythme

Des fauteuils et des voiturettes sont proposés dans la mosquée de La Mecque pour les personnes âgées ou fatiguées. Reposez-vous entre les rites.

06 Le respect des lieux

Photos discrètes, voix douce, téléphone en silencieux pendant la prière : la sérénité de chacun fait celle de tous.

07 L'argent

La carte bancaire est acceptée presque partout. Gardez quelques riyals pour les petits achats et prévenez votre banque de votre voyage.

08 Une question ?

Votre conseiller et l'encadrement francophone répondent à chaque étape, avant, pendant et après le voyage.

> **EN ÉTAT D'IHRAM**
>
> Du miqat jusqu'à la coupe des cheveux, on s'abstient de se parfumer, de se couper les cheveux ou les ongles, de se disputer et de toute relation conjugale. Les hommes ne portent ni vêtement cousu ni couvre-chef ; les femmes gardent le visage et les mains découverts. En cas d'oubli ou de doute, demandez simplement à l'encadrement.

LES MOTS À CONNAÎTRE

Miqat مِيقَات — la limite où l'on entre en ihram.

Talbiya تَلْبِية — la formule « Labbayka Allâhumma ».

Sa'y سَعْي — les sept parcours entre Safa et Marwa.

Zamzam زمزم — l'eau du puits béni de La Mecque.

Haram حرم — le territoire sacré et sa grande mosquée.

Ihram إحرام — l'état de sacralisation et sa tenue.

Tawaf طواف — les sept tours autour de la Kaaba.

Qibla قِبْلَة — la direction de la Kaaba, pour la prière.

Kiswa كسوة — l'étoffe noire brodée d'or de la Kaaba.

Rawda رَوْضَة — l'espace béni de la mosquée de Médine.



CHAPITRE SEPT

Nous joindre

Une question sur les rites, les formalités ou votre voyage ? Votre conseiller vous répond par téléphone, sur WhatsApp, par email ou à l'agence.

TÉLÉPHONE ET WHATSAPP

06 62 23 84 60

Du lundi au samedi

EMAIL

contact@nourbycolibri.com

Réponse dans la journée

L'AGENCE

54 rue du Lot, 31100 Toulouse

Du lundi au jeudi de 9 h 30 à 12 h et de 14 h à 18 h · le vendredi de 9 h 30 à 12 h et de 15 h à 18 h · le samedi de 9 h 30 à 12 h

Nour By Colibri, agence de voyages immatriculée Atout France IM031230009 · Garantie financière APST · IATA 20290432. Ce guide est un document d'information. Les rites y sont présentés de façon générale ; pour toute question religieuse, l'encadrement de votre voyage reste votre référence.