

Jour 1 – Arrivée à Médine

Lieu : Mosquée du Prophète ﷺ et ville de Médine


Temps : Toute la journée

Vêtements : Normaux, confortables, hijab couvrant pour femmes


Actions / Gestes

- Entrer pied droit dans la ville
- Saluer le Prophète ﷺ et la ville
- Se reposer et préparer spirituellement

Invocations

- À l'entrée de Médine  :
 - Arabe : النَّارِ مِنْ وَقَايَةٍ لِي فَاجْعَلْهَا نَبِيَّكَ، مَدِينَةً هَذِهِ اَللّٰهُمَّ
 - Phonétique : Allâhoumma hâdhihi madînatu nabiyyik, faj'al-hâ lî wiqâyatan mina n-nâr
 - Traduction : Ô Allah, fais que cette ville soit pour moi protection contre le Feu
- Salutation au Prophète ﷺ  :
 - Arabe : اَللّٰهُ رَسُوْلٌ يَا عَلَیْكَ اَلسَّلَامُ
 - Phonétique : As-salâ mou 'alayka yâ Rasûlallâh
 - Traduction : Que la paix soit sur toi, ô Messenger d'Allah
- Salawât multiples  :
 - Arabe : مُحَمَّدٌ وَّآلُ مُحَمَّدٍ عَلَیْهِمُ السَّلَامُ
 - Phonétique : Allâhoumma salli 'alâ Mouhammad wa âli Mouhammad
 - Traduction : Ô Allah, bénis Muhammad et la famille de Muhammad

Prières quotidiennes

- 5 prières obligatoires
- 2 rak'at supplémentaires derrière Maqâm du Prophète ﷺ 

Notes

- Ghusl, purification, méditation, lecture du Qur'an
 - Préparer l'intention pour le Hajj et la 'Umra
-

Jour 2 à 8 – Médine (40 rak'at)

Lieu : Mosquée du Prophète ﷺ

Temps : Toute la journée

Vêtements : Normaux, hijab couvrant pour femmes

Actions / Gestes

- Prier les 5 prières quotidiennes
- Prière supplémentaire (40 rak'at réparties sur 8 jours) ●
- Ziyāra des lieux saints (Baqî', Quba, etc.) ●
- Lecture du Qur'an et dhikr

Invocations

- Salawât régulières ● :
 - Arabe : مُحَمَّدٌ وَأَبُو مُحَمَّدٍ عَلَىٰ صَلَّيَّ اللَّهُمَّ
 - Phonétique : Allâhoumma salli 'alâ Mouhammad wa âli Mouhammad
 - Traduction : Ô Allah, bénis Muhammad et la famille de Muhammad

Notes

- Méditation et purification de l'intention
 - Se reposer entre prières
 - Planifier le départ pour La Mecque
-

Jour 8 – Départ pour La Mecque / Miqât

Lieu : Miqât

Vêtements :

- Hommes : 2 pièces ihram non cousues
- Femmes : hijab, corps couvert, pas de gants/niqab

Actions / Gestes

- Entrée en état d'ihram ●
- Dire l'intention pour 'Umra
- Commencer la Talbiya

Invocations

- Intention pour 'Umra ● :
 - Arabe : اللَّهُ إِلَى قُرْبَةٍ التَّمَتُّعِ لِعُمْرَةٍ أُحْرِمُ :
 - Phonétique : Ouh-rimou li-'oumrat-it-tamattou' qourbatan ilallâh
 - Traduction : J'entre en état d'ihram pour la 'Umra du Tamattu' afin de me rapprocher d'Allah
 - Talbiya complète ● :
 - Arabe : ... لَبَّيْكَ اللَّهُمَّ لَبَّيْكَ
 - Phonétique + traduction complète
-

Jour 8 – La Mecque

Tawâf de la 'Umra ●

- 7 tours autour Ka'ba, Ka'ba à gauche, départ Pierre Noire
- Salât 2 rak'at derrière Maqâm Ibrâhîm

Sa'y ●

- 7 allers-retours entre Safa et Marwa
- Marche normale pour femmes
- Intention :
 - Arabe : ... وَالْمَرْوَةَ الصَّفَا بَيْنَ اسْعَى
 - Phonétique + traduction complète

Taqîr ●

- Couper une mèche de cheveux (femmes)

Jour 9 – ‘Arafat

Lieu : Plage de ‘Arafat

Temps : Du zawāl au coucher du soleil

Actions / Gestes

- Debout, mains levées, visage Qibla

Du‘ā’ de l’Imam al-Husayn ●

- Arabe : مَا نَعْلَمُ إِلَّا بِإِذْنِهِ وَلَا دَافِعَ لِقَضَائِهِ لَيْسَ الَّذِي لِلَّهِ الْحَمْدُ ...
 - Phonétique : Al-ḥamdu li-Ilāhi alladhî laysa li-qaḍâ’ihi dâfi’ wa lâ li-‘aṭâ’ihi mâni’ ...
 - Traduction : Louange à Allah dont nul ne peut repousser le décret et dont nul ne peut empêcher le don ...
-

Nuit 9 – Muzdalifah

- Ramasser 49 ou 70 cailloux ●
 - Dhikr : أَكْبَرُ اللَّهُ لِلَّهِ، الْحَمْدُ لِلَّهِ، سُبْحَانَ اللَّهِ
 - Phonétique : Soubḥânallâh, al-ḥamdou lillâh, Allâhou akbar
 - Traduction : Gloire à Allah, louange à Allah, Allah est le plus Grand
-

Jour 10 – Mina / Lapidation / Sacrifice

- Lapidation des 3 Jamrât : 7 cailloux chacune ●
- Sacrifice d’un animal ●
- Rasage / coupe cheveux (homme rasage, femme mèche) ●

Tawāf al-Ziyāra ●

- 7 tours autour Ka’ba, 2 rak’at

Sa’y ●

- 7 allers-retours entre Safa et Marwa

Tawāf al-Nisā’ ●

- 7 tours, 2 rak’at

Jour 11 – Mina

- Lapidation 3 Jamrât : 7 cailloux chacune ●
-

Jour 12 – Mina / Lapidation finale

- Lapidation 3 Jamrât : 7 cailloux chacune ●
-

Après Mina – Tawāf al-Wadā'

- 7 tours autour Ka'ba, 2 rak'at derrière Maqâm Ibrâhîm ●