

1. Formuler l'intention de faire la 'Umrah

لَبَّيْكَ اللَّهُمَّ بِعُمْرَةٍ

« Je réponds à ton appel, Ô Allah, par une 'Umrah »

اللَّهُمَّ مَحَلِّي حَيْثُ حَبَسْتَنِي

« Ô Allah, je sortirai de mon état de sacralisation là où Tu m'auras arrêté »

3. En rentrant à Masjid al Haram

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَ مُحَمَّدٍ وَسَلِّمِ، اللَّهُمَّ افْتَحِلِي أَبْوَابَ رَحْمَتِكَ

« Ô Allah prie et salue sur Muhammad, ô Allah, ouvre-moi les portes de Ta miséricorde »

5. Entre le coin yéménite et la pierre noire

رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

« Seigneur! Accorde nous belle part ici-bas, et belle part aussi dans l'au-delà; et protège-nous du châtement du Feu! »

7. Après les 2 rakats et avoir bu et versé sur la tête du ZamZam, on se dirige vers As-Safâ

إِنَّ الصَّفَا وَالْمَرْوَةَ مِنْ شَعَائِرِ اللَّهِ فَمَنْ حَجَّ الْبَيْتَ أَوْ اعْتَمَرَ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِ أَنْ يَطَّوَّفَ بِهِمَا وَمَنْ تَطَوَّعَ خَيْرًا فَإِنَّ اللَّهَ شَاكِرٌ عَلِيمٌ

« As-Safâ et Al-Marwah sont vraiment parmi les lieux sacrés d'Allah. Donc, quiconque fait pèlerinage à la Maison ou fait l'Umra ne commet pas de péché en faisant le va-et-vient entre ces deux monts. Et quiconque fait de son propre gré une bonne œuvre, alors Allah est Reconnaissant, Omniscient. »

9. Quand on sort de Masjid Al Haram

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ مِنْ فَضْلِكَ، اللَّهُمَّ اعْصِمْنِي مِنَ

الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

« Ô Allah je Te demande de m'accorder Ta grâce. Ô Allah, protège-moi contre satan le lapidé »

Surah Baqarah v.127-128

رَبَّنَا تَقَبَّلْ مِنَّا إِنَّكَ أَنْتَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

«O notre Seigneur, accepte ceci de notre part! Car c'est Toi l'Audient, l'Omniscient.

رَبَّنَا وَاجْعَلْنَا مُسْلِمِينَ لَكَ وَمِنْ ذُرِّيَّتِنَا أُمَّةً مُسْلِمَةً لَكَ وَأَرِنَا

مَنَاسِكَنَا وَتُبْ عَلَيْنَا إِنَّكَ أَنْتَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ

Notre Seigneur! Fais de nous Tes Soumis, et de notre descendance une communauté soumise à Toi. Et montre nous nos rites et accepte de nous le repentir. Car c'est Toi certes l'Accueillant au repentir, le Miséricordieux.

Surah Aal-Imran v.3

رَبَّنَا لَا تُزِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً

إِنَّكَ أَنْتَ الْوَهَّابُ

«Seigneur! Ne laisse pas dévier nos cœurs après que Tu nous aies guidés; et accorde-nous Ta miséricorde. C'est Toi, certes, le

2. La Talbiyah

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

وَالنَّعْمَةَ لَكَ وَالْمُلْكَ، لَا شَرِيكَ لَكَ

« Je réponds à Ton appel, Ô Allah, je réponds à Ton appel, Tu n'as pas d'associé, je réponds à Ton appel. La louange et la grâce T'appartiennent ainsi que la souveraineté. Tu n'a pas d'associé. »

4. Début du Tawaf (en face de la pierre noire)

بِسْمِ اللَّهِ، اللَّهُ أَكْبَرُ

« Au nom d'Allah, Allah est le Plus Grand ! »

6. Après Tawaf, on va vers Maqam Ibrahim

وَاتَّخِذُوا مِنْ مَّقَامِ إِبْرَاهِيمَ مُصَلًّى

« Adoptez donc pour lieu de prière, ce lieu où Abraham se tint debout »

8. A Safâ ou Marwâ, on fait face à la Ka'abah (à réciter + douas) et à répéter 3 fois

اللَّهُ أَكْبَرُ اللَّهُ أَكْبَرُ اللَّهُ أَكْبَرُ اللَّهُ أَكْبَرُ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَ لَهُ الْحَمْدُ، يُحْيِي وَيُمِيتُ، وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، أَمْجَزَ وَعَدَهُ، وَنَصَرَ عَبْدَهُ، وَهَزَمَ الْأَحْزَابَ وَحْدَهُ

« Allah est le Plus Grand, Allah est le Plus Grand, Allah est le Plus Grand. Il n'y a pas de divinité (digne d'adoration) autre qu'Allah, Seul, sans associé, à Lui appartient la souveraineté et à Lui la louange, Il donne la vie et donne la mort, et Il est Capable de toutes choses. Il n'y a pas de divinité (signe d'adoration) autre qu'Allah, Seul, sans associé. Il a réalisé Sa promesse, donné la victoire à Son esclave et a vaincu toutes les factions Seul. »

Surah Baqarah v.250

رَبَّنَا أَفْرِغْ عَلَيْنَا صَبْرًا وَثَبِّتْ أَقْدَامَنَا وَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ

الْكَافِرِينَ

«Seigneur! Déverse sur nous l'endurance, affermis nos pas et donne-nous la victoire sur ce peuple infidèle»

Surah Aal-Imran v.16

رَبَّنَا إِنَّا أَمْنَا فَاغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

«O notre Seigneur, nous avons la foi; pardonne-nous donc nos péchés, et protège-nous du châtement du Feu»

Surah Aal-Imran v.38

رَبِّ هَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ ذُرِّيَّةً طَيِّبَةً إِنَّكَ سَمِيعُ الدَّعَاءِ

«O mon Seigneur, donne-moi, venant de Toi, une excellente descendance. Car Tu es Celui qui entend bien la prière»

Surah Ibrahim v.41

رَبَّنَا اغْفِرْ لِي وَلِوَالِدَيَّ وَلِلْمُؤْمِنِينَ يَوْمَ يَقُومُ الْحِسَابُ

Grand Donateur! »

Surah Aal-Imran v.194

رَبَّنَا وَآتِنَا مَا وَعَدْتَنَا عَلَىٰ رُسُلِكَ وَلَا تُخْزِنَا يَوْمَ الْقِيَامَةِ ۗ إِنَّكَ لَا تُخْلِفُ الْمِيعَادَ

« Seigneur! Donne-nous ce que Tu nous as promis par Tes messagers. Et ne nous couvre pas d'ignominie au Jour de la Résurrection. Car Toi, Tu ne manques pas à Ta promesse »

Surah Al-Hashr v.10

رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا وَلِإِخْوَانِنَا الَّذِينَ سَبَقُونَا بِالْإِيمَانِ وَلَا تَجْعَلْ فِي قُلُوبِنَا غِلًّا لِلَّذِينَ آمَنُوا رَبَّنَا إِنَّكَ رَءُوفٌ رَحِيمٌ

« Seigneur, pardonne-nous, ainsi qu'à nos frères qui nous ont précédés dans la foi; et ne mets dans nos cœurs aucune rancœur pour ceux qui ont cru. Seigneur, Tu es Compatissant et Très Miséricordieux »

Sahih Muslim n° 6750

اللَّهُمَّ مُصَرِّفَ الْقُلُوبِ صَرِّفْ قُلُوبَنَا عَلَى طَاعَتِكَ

« Ô Allah qui oriente les cœurs, oriente nos cœurs vers Ton obéissance ! »

Sahih Muslim n° 2867

نَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الْفِتَنِ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَنَ

Nous cherchons protection auprès d'Allah contre les troubles, qu'ils soient apparents ou cachés

Jami' Tirmidhi n° 3513

اللَّهُمَّ إِنَّكَ عَفْوٌ كَرِيمٌ تُحِبُّ الْعَفْوَ فَاعْفُ عَنِّي

« Ô Allah tu es le Pardonneur [Généreux] et tu aimes le pardon, donc pardonne-moi »

Jami' Tirmidhi n° 3591

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ مُنْكَرَاتِ الْأَخْلَاقِ وَالْأَعْمَالِ وَالْأَهْوَاءِ

« Ô Allah ! Préserve-moi des mauvaises mœurs, des mauvaises œuvres et des passions de l'âme. »

Sahih Muslim n° 2739

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ زَوَالِ نِعْمَتِكَ وَتَحَوُّلِ عَافِيَتِكَ وَفُجَاءَةِ نِقْمَتِكَ وَجَمِيعِ سَخَطِكَ

« Ô Allah ! Je cherche protection auprès de Toi contre la disparition de Ta faveur, la dégradation de la santé que Tu m'as accordée, la soudaineté de Ta vengeance et l'ensemble de Ton courroux »

Sahih Muslim n° 2720

اللَّهُمَّ أَصْلِحْ لِي دِينِي الَّذِي هُوَ عِصْمَةُ أَمْرِي وَأَصْلِحْ لِي دُنْيَايَ الَّتِي فِيهَا مَعَاشِي وَأَصْلِحْ لِي آخِرَتِي الَّتِي فِيهَا مَعَادِي وَاجْعَلِ الْحَيَاةَ زِيَادَةً لِي فِي كُلِّ خَيْرٍ وَاجْعَلِ الْمَوْتَ رَاحَةً لِي مِنْ كُلِّ شَرٍّ

« Ô Allah ! Améliore ma religion qui est ma protection dans mon affaire ! Améliore ma vie ici-bas dans laquelle se trouve ma subsistance ! Améliore ma vie future où je dois retourner ! Fais que la vie soit pour moi une source d'augmentation de tout bien et fais que la mort soit pour moi une délivrance de tout mal

« O notre Seigneur! pardonne-moi, ainsi qu'à mes père et mère et aux croyants, le jour de la reddition des comptes »

Surah Al-Ahqaf v.15

رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي إِنِّي تُبْتُ إِلَيْكَ وَإِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ

« O Seigneur! Inspire-moi pour que je rende grâce au bienfait dont Tu m'as comblé ainsi qu'à mes père et mère, et pour que je fasse une bonne œuvre que Tu agrées. Et fais que ma postérité soit de moralité saine. Je me repens à Toi et je suis du nombre des Soumis »

Sahih Bukhari n°6363

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَالْبُخْلِ وَالْحَجْنِ، وَضَلَعِ الدَّيْنِ، وَغَلَبَةِ الرِّجَالِ

« Ô Allah, je me réfugie auprès de Toi contre l'angoisse et la tristesse, la faiblesse et la paresse, l'avarice et la lâcheté, le fardeau des dettes et la prééminence des hommes »

Sahih Muslim n° 483

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي ذَنْبِي كُلَّهُ دِقَّةَ وَجَلِّهِ وَأَوَّلَهُ وَآخِرَهُ وَعَلَانِيَتَهُ وَسِرَّهُ

« Ô Allah ! Pardonne-moi tous mes péchés, les plus bénins comme les plus graves, les premiers comme les derniers, ceux commis en public et ceux commis en secret ! »

Sahih Muslim n° 2722

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَالْحَبْنِ وَالْبُخْلِ وَالْهَرَمِ وَعَذَابِ الْقَبْرِ اللَّهُمَّ آتِ نَفْسِي تَفْوَاهَا وَزَكَّاهَا أَنْتَ خَيْرُ مَنْ زَكَّاهَا أَنْتَ وَلِيِّهَا وَمَوْلَاهَا اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ عِلْمٍ لَا يَنْفَعُ وَمِنْ قَلْبٍ لَا يَخْشَعُ وَمِنْ نَفْسٍ لَا تَشْبَعُ وَمِنْ دَعْوَةٍ لَا يُسْتَجَابُ لَهَا

« Ô Allah ! Je cherche protection auprès de Toi contre l'incapacité et la paresse, la couardise et l'avarice, la vieillesse et le supplice de la tombe ! Ô Allah ! Accorde à mon âme sa piété et purifie-la ! Tu es le Meilleur qui puisse la purifier. Tu es son Maître et son Seigneur. Ô Allah ! Je cherche protection auprès de Toi contre un savoir qui ne profite pas, un coeur qui ne connaît pas l'humilité, une âme qui ne se rassasie pas et une invocation qui n'est pas exaucée ! »

Sunan Abu Dawud n° 1551

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ سَمْعِي وَمِنْ شَرِّ بَصَرِي وَمِنْ شَرِّ لِسَانِي وَمِنْ شَرِّ قَلْبِي وَمِنْ شَرِّ مَنِي

« Ô Allah, préserve-moi des méfaits de mon ouïe, et de ma vue, des méfaits de ma langue, de mon coeur et de mon sperme »

Sunan Abu Dawud n° 1554

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْبَرَصِ وَالْجُنُونِ وَالْجُدَامِ وَمِنْ سَبْيِ الْأَسْقَامِ

« Ô Allah préserve-moi de la lèpre, la folie, l'éléphantiasis et de toutes les maladies graves »