

**DAARA AL AMINE ACADEMY**

*Yarr ak Xam-Xam — L'éducation avant le savoir*

---



# Préparer son HAJJ

Guide pédagogique du pèlerin  
*selon la Sunnah du Prophète (PSL)*

---

ANIMÉ PAR

**Oustaz Abou Ahmad Al Amine Niang**

3 cours · Tous les dimanches · 12h – 13h30 GMT

À partir du 26 avril 2026 · En Présentiel · Dakar

[www.alamineacademy.com](http://www.alamineacademy.com) · +221 77 785 07 89

# Sommaire

<b>1.</b>	<b>Introduction</b> Le Hajj, 5e pilier de l'Islam	<b>03</b> ›
<b>2.</b>	<b>Les vertus du Hajj</b> Paradis, purification, honneur	<b>03</b> ›
<b>3.</b>	<b>5 clés pour un Hajj Mabrouh</b> Intention, Sunnah, règles, péché, compagnons	<b>04</b> ›
<b>4.</b>	<b>Les 4 piliers (Arkân)</b> Ihrâm · Arafat · Tawâf · Sa'y	<b>05</b> ›
<b>5.</b>	<b>Les 7 obligations (Wâjibât)</b> Miqât, Mouzdalifa, Djamarates, rasage...	<b>05</b> ›
<b>6.</b>	<b>Les actes Sunnah</b> Tawâf Al-Qoudoum, dhikr, etc.	<b>05</b> ›
<b>7.</b>	<b>Les 10 étapes du Hajj</b> Parcours complet du pèlerin	<b>06</b> ›
<b>8.</b>	<b>L'état d'Ihrâm</b> Ce qui est interdit et ce qui est permis	<b>07</b> ›
<b>9.</b>	<b>Les invocations</b> Talbiyah, dou'as et dhikr	<b>08</b> ›
<b>10.</b>	<b>Tableau récapitulatif</b> Tamattou' · Qirân · Ifrâd	<b>09</b> ›

## À propos de ce guide

Ce document reprend l'essentiel pour réussir son pèlerinage selon la Sunnah du Prophète (PSL). Il compile les cours de préparation au Hajj d'Al Amine Academy, les ressources du site Islam House et l'ouvrage « Le Guide du Pèlerin et du Mu'tamir » de Talal Ibn Ahmad Al Aqil.

## 01 · LE HAJJ

# Introduction

Le Hajj est l'un des cinq piliers de l'Islam et un devoir religieux pour chaque musulman capable de l'accomplir au moins une fois dans sa vie. C'est un voyage sacré vers La Mecque, au cours duquel les croyants accomplissent une série de rituels, suivant les pas du Prophète Ibrahim (A.S) et de sa famille. Lorsqu'il est effectué avec foi et pureté, le Hajj peut être une expérience transformatrice.



*« Et c'est un devoir envers Allah pour les gens qui ont les moyens, d'aller faire le pèlerinage à la Maison. »*

— Sourate Al-Imrân, verset 97

## 02 · VERTUS

## Quelques vertus du Hajj

1

**L'accès aux Jardins d'Eden**

« Le Hajj mabrouk n'a pas d'autre récompense que le Paradis. » (Jabir ibn Abdallah)

2

**La purification de l'âme**

« Quiconque accomplit le Hajj sans péché, reviendra tel le jour où sa mère l'a mis au monde. »

3

**Préservation de la pauvreté**

Le Hajj et la Omra éliminent la pauvreté et les péchés comme le soufflet élimine les impuretés.

4

**L'honneur d'être invité d'Allah**

Les pèlerins sont les hôtes d'Allah — Il exauce leurs invocations et leur accorde Son pardon.

## 03 · LES CLÉS DE LA RÉUSSITE

# 5 clés d'un Hajj Mabrour

« Le Hajj mabrour n'a pas d'autre récompense que le Paradis. »

**01****Nourrir l'intention (Niyyah)**

L'intention est le point de départ. « Les actes ne valent que par les intentions. » Le Hajj n'est pas une série de rituels mécaniques, mais un acte d'adoration sincère pour Allah.

**02****Accomplir comme le Prophète (PSL)**

Se conformer strictement aux rites de la Sunnah, éviter toute innovation. « Celui qui innove dans notre affaire une chose qui n'en fait pas partie, alors cette chose est rejetée. »

**03****Respecter toutes les règles**

Exécuter les piliers (Ihrâm, Arafat, Tawâf, Sa'y) de la manière la plus parfaite. Veiller au comportement, multiplier dhikr et dou'as pour s'éloigner des futilités.

**04****Éviter le péché sous toutes ses formes**

« Point de rapport sexuel, point de perversité, point de dispute pendant le pèlerinage. » (Al-Baqara 197). Le pèlerin démontre son engagement par la bienveillance et la justice.

**05****Bien choisir ses compagnons**

« L'exemple du bon compagnon est celui du vendeur de parfum ; celui du mauvais, du forgeron. » Choisir ceux qui rappellent Allah et ordonnent le convenable.

## 04-06 · STRUCTURE DU HAJJ

# Piliers, obligations et actes Sunnah

## LES 4 PILIERS (Arkân)

- 1 Al-Ihrâm**  
Se mettre en état de sacralisation au Miqât.
- 2 Wuqûf à Arafat**  
« Le pèlerinage, c'est Arafat. »
- 3 Tawâf al-Ifâdah**  
Circumambulation autour de la Ka'ba.
- 4 Sa'y**  
Va-et-vient entre As-Safâ et Al-Marwa.

## LES 7 OBLIGATIONS (Wâjibât)

- 01** Se rendre au Miqât pour entrer en sacralisation.
- 02** Rester à Arafat jusqu'au coucher du soleil.
- 03** Passer les nuits des 11, 12 et 13 à Mina.
- 04** Passer la nuit à Mouzdalifa.
- 05** Lapter les Djamarates dans l'ordre.
- 06** Se raser ou couper les cheveux.
- 07** Procéder au Tawâf d'adieu.

## ACTES SUNNAH (recommandés)

- Tawâf Al-Qoudoum (arrivée)
- Nuit à Mina avant Arafat
- Épaule droite découverte (hommes)
- Embrasser la pierre noire
- Prononciation de Dhikr et invocation
- Escalader As-Safâ et Al-Marwa

## 07 · PARCOURS

# Les 10 étapes du Hajj

Le parcours complet du pèlerin, d'Ihrâm au Tawaf d'adieu.

01

**Ihrâm**

Entrée en sacralisation au Miqât, port de l'habit rituel, intention.

02

**Umrah**

Tawâf de l'arrivée et Sa'y (pour Mutamatti').

03

**Mina**

Nuit du 8 Dhul Hijja — Yawm at-Tarwiya. Prières raccourcies.

04

**Arafat**

9 Dhul Hijja — station centrale. Dhouhr + Asr ensemble, dou'as.

05

**Muzdalifah**

Nuit entre le 9 et le 10 — Maghrib + Isha, collecte de cailloux.

06

**Retour à Mina**

10 Dhul Hijja — Aïd Al-Adha.

07

**Jamarat Aqabah**

Lapidation de la grande stèle avec 7 cailloux, sacrifice.

08

**Tawaf Al-Ifadah**

Circumambulation de la visite — pilier du Hajj.

09

**Retour Mina (11-13)**

Jours de Tashrîq — lapidation des 3 jamarats.

10

**Tawaf d'adieu**

Dernière circumambulation avant de quitter La Mecque.

## 08 · ÉTAT DE SACRALISATION

# L'état d'Ihrâm

Ce qui est interdit et ce qui reste permis pendant la sacralisation.

## ✕ INTERDITS

- Couper cheveux ou ongles (sauf involontairement).
- Se parfumer le corps ou l'habit.
- Couvrir la tête (hommes) avec turban, chapeau, etc.
- Porter des habits cousus (qamîs, pantalon, chaussettes).
- Mariage ou demande en mariage, rapports intimes.
- Femme : porter gants ou niqâb (sauf présence d'hommes).
- Chasser ou tuer un animal dans l'enceinte sacrée.
- Couper les arbres ou plantes vertes sur place.

## ✓ PERMIS

- Porter une bague, une montre, des lunettes.
- Porter des sandalettes et des écouteurs.
- S'ombrager avec un parapluie ou sous un toit.
- Porter une ceinture et un portefeuille.
- Se faire un bandage en cas de blessure.
- Se laver la tête et le corps.
- Changer et nettoyer ses habits d'Ihrâm.
- Porter valises ou couvertures sur la tête.

## 09 · DOU'AS

# Les invocations essentielles

## À MÉMORISER

## La Talbiyah

**Labbayk Allâhumma labbayk · Labbayka lâ charîka laka labbayk  
Innal-Hamda wan-ni'mata laka wal-mulk · Lâ charîka lak**

« Me voici Ô Allah, me voici, me voici ! Tu n'as pas d'associés, me voici ! Les louanges, les bienfaits et la royauté T'appartiennent, Tu n'as pas d'associés. »

— Jabir b. Abdallah, rapporté par Mouslim

## Selon le type de Hajj choisi

### Tamattou'

**Labbayka Allâhumma 'umratan**

Je réponds à Ton appel par une Omra.

### Ifrâd

**Labbayka Allâhumma hajjan**

Je réponds à Ton appel par un Hajj.

### Qirân

**Labbayka Allâhumma 'umratan  
wa hajjan**

Je réponds par une Omra et un Hajj.

### Entre Safa et Marwa

**Rabbanâ âtinâ fid-dunyâ hasanatan wa fil-âkhirati hasanatan wa qinâ 'adhâban-nâr**

« Ô Seigneur, accorde-nous bienfait ici-bas et dans l'Au-delà, et préserve-nous du châtement du Feu. »

## 10 · RÉCAPITULATIF

# Tableau des rites du Hajj

Comparatif entre les trois formes de pèlerinage.

RITE	TAMATTOU'	QIRÂN	IFRÂD
Tawâf + Sa'y (arrivée)	Oui (en tant qu'Omra)	Oui (compte comme Sa'y du Hajj)	Oui (compte comme Sa'y du Hajj)
Rasage après Omra	Oui	Non	Non
Recommencement Ihrâm	Oui (le 8 Dhul Hijja)	Rester en Ihrâm	Rester en Ihrâm
<b>Mina le 8</b>	<i>5 prières du Dhouhr (8) au Fajr (9) raccourcies, chacune en son temps.</i>		
<b>Arafat le 9</b>	<i>Journée de prières et invocations · Dhouhr + Asr ensemble (2 + 2 rakats) · Continuer la Talbiyah.</i>		
<b>Mouzdalifa (nuit)</b>	<i>Maghrib (3) + Isha (2) rassemblées à l'arrivée · Fajr sur place · Talbiyah.</i>		
<b>Aller à Mina (Aïd)</b>	<i>Lapider la grande stèle (Jamarat al-'Aqabah) avec 7 cailloux · Remplacer la Talbiya par le Takbir.</i>		
Sacrifice	Oui	Oui	Non
Se raser / couper cheveux	Oui	Oui	Oui
Tawâf Al-Ifâdah	Oui	Oui	Oui
Sa'y pour Hajj (le 10+)	Oui	Oui (s'il n'a pas été fait)	Oui (s'il n'a pas été fait)
<b>Mina (11, 12, 13) · Tashrîq</b>	<i>Lapider chacune des 3 jamarats chaque jour après le zénith, avec 7 cailloux chacune (21 cailloux/jour).</i>		

● Les lignes dorées indiquent les règles communes aux trois formes de pèlerinage.



*Qu'Allah vous facilite le voyage  
et vous accorde un Hajj Mabrour*

---

## Rejoignez la formation Préparer son HAJJ 2026

3 cours · Tous les dimanches · 12h – 13h30 GMT

À partir du dimanche 26 avril 2026

*En Présentiel · Institut Al Amine Academy · Dakar*

**S'inscrire sur WhatsApp**  
**+221 77 785 07 89**

[www.alamineacademy.com](http://www.alamineacademy.com)

Cité des Magistrats, derrière Kër Yoff — Dakar, Sénégal

daara@alamineacademy.com · +221 77 774 37 00

**DAARA AL AMINE ACADEMY**

*Yarr ak Xam-Xam — L'éducation avant le savoir*