

# Liste conseil - Préparation matérielle pour le Hajj



## Transport

- 2 bagages (valise, ou sac de voyage) pouvant contenir jusqu'à 23kg. **Y mettre tous vos liquides.**
- 1 bagage à main 8/ 10kg et avec les dimensions requises pour la montée dans l'avion. Ce bagage pourra aussi servir lors des nuitées à Mina. Nous commençons par la omra alors il faudra **y mettre la tenue d'iHram, sans oublier vos médicaments.** Bien Marquer vos bagages (à vos noms, et nom hôtel)
- Pour le séjour, prévoir une petite sacoche pour tout ce qui précieux (papiers, argent, téléphone), un sac à dos vous sera offert inchAllah.

## Nécessaires

- Argent supplémentaire pour le sacrifice (hady) et +.
- brosse à dents, dentifrice,
- savon, shampoing.
- <> **Attention ne pas apporter des grands flacons pleins, préférez des fonds de bouteilles ou de petits flacons.**
- Siwak, savon, lingettes SANS PARFUM → pour les rites du Hajj, en état d'iHrâm.
- Coupe-ongles, ciseaux, tondeuse (ceux qui veulent se couper seul les cheveux). **◇ A mettre en soute.**
- Mouchoirs, lingettes.
- sac de couchage (Mina et Mouzdalifa si besoin)
- tapis de prière pliable ou de voyage (possibilité de l'acheter sur place).
- lunettes de soleil, très important, catégorie 3 ou 4.
- chapeau, casquette (les hommes hors rites du hajj).
- lessive pour lavage à la main.
- lingettes désinfectantes.
- gourdes (pour l'eau de zamzam et ne pas gaspiller de gobelets).
- barres céréalières (petites faims).
- téléphone débloqué + charge
- petits livres personnels (Coran, douas, bloc, stylo).

## En Option

- Thé et café (aux amateurs de thé et café)
- Appareil photo
- adaptateur électrique (prise murale, vendu sur place)
- Bouchons d'oreilles, masque de sommeil.

## Vêtements

**sous vêtements** en COTON en quantité suffisante pour la durée du séjour, sachant que vous pourrez les laver :

- Des slips
- Des chaussettes
- Des maillots de corps, débardeur, ou Tee-shirt.
- Des caleçons, leggings, pantalons en coton pour éviter les frottements des cuisses.
- 1 tenue pour dormir.
- Serviette pour le visage, corps (et les pieds si nécessaire)

**vêtements extérieurs**, prévoir peu:

Hommes :

- 2 tenues d'iHram, 1 tenue vous sera offerte inchallah et la 2<sup>ème</sup> peut être achetée sur place + ceinture (si besoin).
- 2 ou 3 Qamis.

Femmes :

- 2 ou 3 abayas, sur place il y a possibilité d'en acheter.
- 2 ou 3 voiles, nous recommandons ceux qui sont en coton et qui s'enfile facilement.
- gilet, châte, veste pour des endroits climatisés : l'avion...

**Chaussures. JAMAIS neuves**

- Prévoir des chaussures confort pour le voyage, type baskets running ou randonnée.
- Et/ou sandales confort (pour les hommes Arafat, Mina).
- Claquettes (pour les toilettes, ablutions...)

## Médicaments

**Vos médicaments personnels pour tout le voyage, n'oubliez pas de les mettre dans le bagage à main.**

En médicaments supplémentaires, Exemples:

- doliprane (douleur, fièvre, rhume) ou autre antalgique, antipyrétique, et thermomètre.
- pastilles pour la gorge, et amoxiciline (pr angine, 8 jours).
- smecta (douleurs gastriques).
- et/ ou remède maison infusion au thym, gingembre, miel...
- Bepanthene : crème ou talc contre l'irritation d'entre jambes (surtout hommes sensibles après état d'iHram).
- Pansement, ou crème spécial ampoules au pied.
- Crème solaire ou écran total.
- Suppositoire ou crème anti-hémorroïdes et jambes lourdes