Apprendre la prière : guide du débutant

Page 1 : les ablutions (wudû')

Cochez chaque étape pendant les premiers jours. Au bout d'une semaine, faites-les de mémoire et relisez la liste après.

Étape	Geste	Nombre	Fait
1	Intention, puis « Bismi Llah »	-	☐
2	Laver les mains jusqu'aux poignets	3 fois	☐
3	Se rincer la bouche	3 fois	☐
4	Aspirer l'eau par le nez et la rejeter	3 fois	☐
5	Laver le visage (front au menton, oreille à oreille)	3 fois	☐
6	Bras droit puis gauche, jusqu'aux coudes compris	3 fois chacun	☐
7	Passer les mains mouillées sur la tête	1 fois	☐
8	Essuyer les oreilles	1 fois	☐
9	Pied droit puis gauche, jusqu'aux chevilles comprises	3 fois chacun	☐

Ce qui annule les ablutions

- Aller aux toilettes (urine, selles), un gaz.
- Un sommeil profond, une perte de conscience.
- Autres cas selon l'école : à demander à l'enseignant.

Le grand lavage (ghusl) est nécessaire après

- un rapport intime ou une émission séminale ;
- la fin des règles ou des lochies.

Notes de l'enseignant sur le ghusl et le tayammum :

Page 2 : les cinq prières

Prière	Moment	Rak'ah	Voix	Horaire aujourd'hui
Fajr	De l'aube au lever du soleil	2	haute	
Dhuhr	Après le zénith	4	basse	
Asr	Milieu de l'après-midi	4	basse	
Maghrib	Après le coucher du soleil	3	haute (2 premières)	
Isha	À la nuit tombée	4	haute (2 premières)	

Horaires : reportez ceux du calendrier de la mosquée de votre ville.

Les conditions à vérifier avant de commencer

- Ablutions faites
- Vêtements et lieu propres
- Corps couvert comme il se doit
- Tourné vers la qibla
- L'heure de la prière est entrée

- Intention dans le cœur

Repères de structure

- 2 rak'ah : une seule assise, l'assise finale.
- 3 ou 4 rak'ah : une assise après la 2e rak'ah (tashahhud), on se relève, assise finale après la dernière.
- Rak'ah 3 et 4 : la Fâtiha seule, sans autre sourate.

Page 3 : le déroulé d'une rak'ah

Position	Geste	Formule
Entrée	Debout, mains levées	Allâhu akbar
Debout (qiyâm)	Regard vers le lieu de prosternation	(Ouverture) · A'ûdhu bi-Llâhi mina sh-shaytâni r-rajîm · Fâtiha · courte sourate (rak'ah 1 et 2)
Inclinaison (rukû')	Dos droit, mains sur les genoux	Allâhu akbar, puis Subhâna rabbiya l-'azîm ×3
Redressement	Retour debout	Sami'a Llâhu li-man hamidah · Rabbanâ wa laka l-hamd
1re prosternation	Front, nez, paumes, genoux, orteils au sol	Allâhu akbar, puis Subhâna rabbiya l-a'lâ ×3
Assise	Assis, dos droit	Allâhu akbar, puis Rabbi ghfir lî
2e prosternation	Comme la première	Allâhu akbar, puis Subhâna rabbiya l-a'lâ ×3
Relèvement	Debout pour la rak'ah suivante, ou assise	Allâhu akbar
Fin	Tête à droite, puis à gauche	As-salâmu 'alaykum wa rahmatu Llâh

Le tashahhud : version transmise par mon enseignant

La prière sur le Prophète (assise finale)

Page 4 : mon plan sur quatre semaines

Semaine	Objectif	Chaque jour	Acquis
1	Les gestes	Ablutions complètes, enchaînement de 2 rak'ah en disant « Allâhu akbar »	
2	La Fâtiha	1 à 2 versets nouveaux, réciter tous ceux déjà appris	
3	Les formules courtes	Inclinaison, redressement, prosternation, assise	
4	Assise et fin	Tashahhud verset par verset, salutation finale, une courte sourate	

Révisions espacées de la Fâtiha

Sue le	J+1	J+3	J+7	J+15

Mes questions pour l'enseignant