La prière pas à pas : guide du débutant

Page 1 : la prière de l'aube (Fajr) en 18 étapes

Avant de commencer : ablutions faites, lieu et vêtements propres, tourné vers la qibla, intention dans le cœur. Les formules sont en transcription : vérifiez la prononciation avec un enseignant.

Première rak'ah

1. Debout, lever les mains : « Allâhu akbar ».
2. Debout, regard vers le lieu de prosternation. (Formule d'ouverture si votre école la pratique.)
3. « A'ûdhu bi-Llâhi mina sh-shaytâni r-rajîm », puis la Fâtiha.
4. Une courte sourate.
5. « Allâhu akbar », s'incliner : « Subhâna rabbiya l-'azîm » ×3.
6. Se redresser : « Sami'a Llâhu li-man hamidah », puis « Rabbanâ wa laka l-hamd ».
7. « Allâhu akbar », se prosterner : « Subhâna rabbiya l-a'lâ » ×3.
8. « Allâhu akbar », s'asseoir : « Rabbi ghfir lî ».
9. « Allâhu akbar », seconde prosternation : « Subhâna rabbiya l-a'lâ » ×3.
10. « Allâhu akbar », se relever.

Deuxième rak'ah

11. La Fâtiha, puis une autre courte sourate.
12. Inclinaison, comme à l'étape 5.
13. Redressement, comme à l'étape 6.
14. Première prosternation, assise, seconde prosternation (étapes 7 à 9).
15. « Allâhu akbar », s'asseoir pour l'assise finale.
16. Réciter le tashahhud (version de votre enseignant, page 3).
17. Réciter la prière sur le Prophète (page 3).
18. Tourner la tête à droite : « As-salâmu 'alaykum wa rahmatu Llâh », puis à gauche (une seule salutation dans certaines écoles).

Page 2 : les prières de 3 et 4 rak'ah

Rak'ah	Récitation debout	Après les 2 prosternations
1	Fâtiha + courte sourate	On se relève
2	Fâtiha + courte sourate	Première assise : tashahhud, puis on se relève
3	Fâtiha seule	Maghrib : assise finale et salutation. Sinon on se relève.
4	Fâtiha seule	Dhuhr, Asr, Isha : assise finale et salutation

Prière	Rak'ah	Voix	Mon horaire
Fajr	2	haute	
Dhuhr	4	basse	
Asr	4	basse	
Maghrib	3	haute (2 premières)	
Isha	4	haute (2 premières)	

Mes trois blocs à apprendre

Bloc	Contenu	Commencé le	Su le
1	La Fâtiha (7 versets)		
2	Formules de l'inclinaison, du redressement, de la prosternation, de l'assise		
3	Tashahhud et prière sur le Prophète		
+	Une courte sourate (par exemple Al-Ikhlâs)		

Page 3 : mes textes et mon journal de 14 jours

Le tashahhud, tel que mon enseignant me l'a transmis

La prière sur le Prophète

Journal : une case par prière faite

Jour	Fajr	Dhuhr	Asr	Maghrib	Isha	Point à revoir
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						

Jour	Fajr	Dhuhr	Asr	Maghrib	Isha	Point à revoir
12						
13						
14						