



Guide de la salah

Un guide pas à pas de la prière quotidienne — les cinq prières et leurs horaires, comment prier une rak'a, et chaque récitation en arabe, en translittération et en traduction, marquée comme obligatoire ou recommandée, avec une source pour chacune. Imprimez, pliez et priez en suivant.

JOURNEY INTO ISLAM

journeyintoislam.com

Ce que contient le guide

Les cinq prières, leurs horaires et le nombre de rak'as de chacune

Avant de prier : wudû, qibla et l'intention

Une rak'a, pas à pas, avec chaque récitation en entier

Le tashahhud, la salawat et la fin de la prière

Comment composer une prière de deux, trois ou quatre rak'as

Quelques sunnas recommandées : lever les mains, la position des mains et plus

Prier en congrégation : suivre un imam et se tenir en rangs

Ce qui est obligatoire et ce qui est recommandé

Questions fréquentes et erreurs courantes à éviter

Une liste de vérification rapide et un glossaire des termes

Ceci est un compagnon pour la prière quotidienne — de quoi prier, avec chaque récitation écrite et sourcée. Apprends-en ici la forme, et acquiers les points plus fins directement auprès d'un enseignant compétent.

« En vérité, c'est Moi Allah : il n'y a de divinité que Moi. Adore-Moi donc et accomplis la prière pour te souvenir de Moi. »

— Coran 20:14 (Muhammad Hamidullah)

Comment utiliser ce guide. Si tu pries pour la première fois aujourd'hui, commence en bas par « Une rak'a, pas à pas » : c'est toute la forme de la prière dans l'ordre. Garde ce livret à portée jusqu'à ce que les mouvements et les récitations obligatoires soient mémorisés ; la *Référence rapide* et le *Glossaire* vers la fin sont là pour un rappel express une fois que tu connais la forme et n'as besoin que d'un aide-mémoire.

Les cinq prières

La salah est le deuxième pilier de l'islam — la prière qu'un musulman accomplit cinq fois par jour, chacune à son heure fixée, car la prière « est prescrite aux croyants à des moments déterminés ». Chaque prière a son propre nombre de **rak'as** (unités) :

Prière	Quand	Rak'as
Fajr	Avant le lever du soleil	2
Dhuhr	Après midi	4
Asr	Après-midi	4
Maghrib	Juste après le coucher du soleil	3
Isha	Nuit	4

(Ce sont les rak'as obligatoires de chaque prière ; il existe en plus des prières recommandées autour d'elles — voir « Quelques sunnas recommandées » ci-dessous.)

Avant de prier

Fais d'abord le **wudû** — l'ablution que le Coran ordonne avant la prière. L'affiche *Les ablutions, étape par étape* de ce pack t'en fait le tour. Trouve ensuite un endroit

propre, couvre-toi avec pudeur et fais face à la **qibla** — la direction de la Kaaba à La Mecque, qui unit les musulmans de partout dans une seule direction. Si tu n'es pas sûr de son sens, une appli de qibla ou une boussole te le montrera ; les salles de prière de la plupart des mosquées y sont déjà orientées. Forme dans ton cœur l'intention silencieuse d'accomplir cette prière pour Dieu, et commence.

Une rak'a, pas à pas

Une prière est bâtie de rak'as, et chaque rak'a a la même forme. Tiens-toi face à la qibla, lève les mains et dis **Allahu Akbar** (« Dieu est le plus grand »). Ce *takbir* d'ouverture te fait entrer dans la prière ; à partir de là, la parole et le mouvement de ce monde cessent. Chaque posture qui suit — se tenir debout, s'incliner, se prosterner et s'asseoir — est une partie obligatoire de la prière ; les louanges plus courtes dites à l'intérieur de l'inclinaison et de la prosternation sont recommandées, et signalées comme telles.

Debout, récite **Al-Fatihah**, le chapitre d'ouverture du Coran. Elle est obligatoire dans chaque rak'a — le Prophète ﷺ a dit qu'il n'y a pas de prière pour celui qui ne la récite pas.

OBLIGATOIRE · DEBOUT

Al-Fatihah — le chapitre d'ouverture

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ إِيَّاكَ
نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ
عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ

Bismi-llāhi-r-Raḥmāni-r-Raḥīm. Al-ḥamdu lillāhi Rabbi-l-ālamīn. Ar-Raḥmāni-r-Raḥīm. Māliki yawmi-d-dīn. Iyyāka na'budu wa iyyāka nasta'īn. Ihdina-ṣ-ṣīrāṭa-l-mustaqīm. Ṣīrāṭa-lladhīna an'amta 'alayhim ghayri-l-maghḍūbi 'alayhim wa la-ḍ-ḍāllīn

Au nom de Dieu, le Tout Miséricordieux, le Très Miséricordieux. Louange à Dieu, Seigneur des mondes, le Tout Miséricordieux, le Très Miséricordieux, Maître du Jour de la rétribution. C'est Toi que nous adorons, et c'est Toi dont nous implorons le secours. Guide-nous vers le droit chemin — le chemin de ceux que Tu as comblés de grâces, non de ceux qui ont encouru Ta colère ni des égarés.

Récitée dans chaque rak'a — la seule récitation sans laquelle la prière ne peut être.

Quran 1:1-7 (Al-Fatihah)

Dans les deux premières rak'as, beaucoup ajoutent après elle un autre court passage du Coran. Si tu n'en connais pas encore un plus long, une courte sourate comme Al-Ikhlâs est un bon point de départ :

RECOMMANDÉ · APRÈS AL-FATIHAH

Sourate Al-Ikhlâs

قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ، اللَّهُ الصَّمَدُ، لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ، وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ

Qul huwa-llāhu aḥad. Allāhu-ṣ-ṣamad. Lam yalid wa lam yūlad. Wa lam yakun lahu kufuwan aḥad

Dis : < Il est Dieu, l'Unique. Dieu, le Seul à être imploré pour ce que nous désirons. Il n'a jamais engendré, n'a pas été engendré non plus, et nul n'est égal à Lui. >

L'une des sourates les plus courtes et les plus mémorisées — un bon premier choix.

Quran 112 (Al-Ikhlâs)

Dis **Allahu Akbar** et incline-toi (**ruku**), le dos à l'horizontale, les mains sur les genoux, et demeure jusqu'à ce que tu sois apaisé :

RECOMMANDÉ · EN S'INCLINANT

Gloire à mon Seigneur, le Très Grand

سُبْحَانَ رَبِّيَ الْعَظِيمِ

Subḥāna Rabbiya-l-'Aẓīm

Gloire à mon Seigneur, le Très Grand.

Trois fois, pendant l'inclinaison.

Sahih Muslim 772 · Sahih

Redresse-toi de l'inclinaison jusqu'à être complètement droit et immobile :

RECOMMANDÉ · EN SE REDRESSANT

Se redresser de l'inclinaison

سَمِعَ اللَّهُ لِمَنْ حَمِدَهُ، رَبَّنَا وَلَكَ الْحَمْدُ

Sami'a-llāhu liman ḥamidah, Rabbanā wa laka-l-ḥamd

Dieu entend celui qui Le loue. Notre Seigneur, à Toi la louange.

Dis la première phrase en te redressant, la seconde une fois bien droit.

Sahih al-Bukhari 795 · Sahih

Dis **Allahu Akbar** et prosterne-toi (**sujood**), le front, le nez, les paumes, les genoux et les orteils touchant le sol — les sept points de la prosternation — et demeure jusqu'à ce que tu sois apaisé :

RECOMMANDÉ · EN SE PROSTERNANT

Gloire à mon Seigneur, le Très Haut

سُبْحَانَ رَبِّيَ الْأَعْلَى

Subḥāna Rabbiya-l-'Alā

Gloire à mon Seigneur, le Très Haut.

Trois fois, pendant la prosternation.

Sahih Muslim 772 · Sahih

Redresse-toi calmement en disant **Allahu Akbar**, marque une pause un instant, puis dis **Allahu Akbar** et prosterne-toi une seconde fois exactement comme avant. Te redresser de cette seconde prosternation achève une **rak'a**.

Le tashahhud et la fin de la prière

Après chaque deux rak'as — et à la fin de la prière — assieds-toi et récite le **tashahhud**, témoignant de l'unicité de Dieu et de la mission prophétique du Prophète ﷺ :

OBLIGATOIRE • ASSISE FINALE

Le tashahhud

التَّحِيَّاتُ لِلَّهِ وَالصَّلَوَاتُ وَالطَّيِّبَاتُ، السَّلَامُ عَلَيْكَ أَيُّهَا النَّبِيُّ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ،
السَّلَامُ عَلَيْنَا وَعَلَى عِبَادِ اللَّهِ الصَّالِحِينَ، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ
وَرَسُولُهُ

At-taḥiyyātu lillāhi wa-ṣ-ṣalawātu wa-ṭ-ṭayyibāt, as-salāmu 'alayka ayyuha-n-nabiyyu wa raḥmatu-llāhi wa barakātuh, as-salāmu 'alaynā wa 'alā 'ibādi-llāhi-ṣ-ṣāliḥīn, ash-hadu an lā ilāha illa-llāh, wa ash-hadu anna Muḥammadan 'abduhu wa rasūluh

Toutes les salutations, les prières et les bonnes choses sont à Dieu. Que la paix soit sur toi, ô Prophète, ainsi que la miséricorde de Dieu et Ses bénédictions. Que la paix soit sur nous et sur les serviteurs vertueux de Dieu. J'atteste qu'il n'y a de dieu que Dieu, et j'atteste que Muhammad est Son serviteur et Son messager.

Sahih al-Bukhari 831 • Sahih

Dans l'assise **finale**, fais suivre le tashahhud de la *salawat* — demander à Dieu de bénir le Prophète ﷺ :

La salawat (durood)

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ، كَمَا صَلَّيْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ، إِنَّكَ
حَمِيدٌ مُجِيدٌ

Allāhumma ṣalli 'alā Muḥammad wa 'alā āli Muḥammad, kamā ṣallayta 'alā Ibrāhīm wa 'alā āli Ibrāhīm, innaka Ḥamīdun Majīd

Ô Dieu, envoie Tes bénédictions sur Muhammad et sur la famille de Muhammad, comme Tu as envoyé Tes bénédictions sur Abraham et sur la famille d'Abraham ; en vérité, Tu es Digne de louange, Glorieux.

Dite dans l'assise finale, après le tashahhud.

Sahih al-Bukhari 3370 · Sahih

Termine ensuite la prière par le **tasleem** : tourne le visage à droite, puis à gauche, en disant chaque fois *As-salamu alaykum wa rahmatullah* (« Que la paix et la miséricorde de Dieu soient sur vous »). Le Prophète ﷺ a enseigné que de la prière « on sort par le tasleem ».

Composer chaque prière

Chaque prière est cette rak'a répétée le bon nombre d'unités, avec une assise pour le tashahhud après chaque paire et tout à la fin :

2

Deux rak'as — Fajr

Rak'a, puis rak'a. Assieds-toi pour le tashahhud et la salawat, et donne le tasleem.

3

Trois rak'as — Maghrib

Deux rak'as, puis assieds-toi pour le tashahhud. Lève-toi pour une rak'a de plus, puis l'assise finale avec la salawat et le tasleem.

Deux rak'as, puis assieds-toi pour le tashahhud. Lève-toi pour deux rak'as de plus, puis l'assise finale avec la salawat et le tasleem.

Dans la troisième et la quatrième rak'a, récite seulement Al-Fatihah — sans un second passage après elle.

Quelques sunnas recommandées

Au-delà de la forme obligatoire de la prière, quelques autres pratiques sont bien attestées du Prophète ﷺ et largement suivies. Aucune n'est requise pour que la prière soit valide, mais elles valent la peine d'être apprises tôt :

- **Lever les mains.** Au takbir d'ouverture, avant de s'incliner et en se redressant de l'inclinaison, lève les mains à hauteur des épaules, les paumes vers l'avant, puis laisse-les retomber ou croise-les à nouveau.
- **Main droite sur la gauche.** Pendant que tu te tiens debout pour réciter, place ta main droite sur ton avant-bras gauche.
- **Dire Amîn.** Après Al-Fatihah, dis *Amîn*. Le Prophète ﷺ a enseigné que, dit en même temps que celui qui dirige la prière, il coïncide avec le Amîn des anges et les péchés passés sont pardonnés.
- **Prières surérogatoires.** Autour des cinq prières obligatoires, le Prophète ﷺ priait régulièrement douze rak'as de plus chaque jour — deux avant le Fajr, quatre avant et deux après le Dhuhr, deux après le Maghrib et deux après le Isha — et a enseigné qu'à celui qui les maintient, une maison sera bâtie au Paradis.

Prier en congrégation

Quand c'est possible, prie avec d'autres. La prière en congrégation est vingt-sept fois plus récompensée que prier seul. Une personne dirige en tant qu'**imam** ; tous les autres suivent un demi-pas derrière, n'accompagnant chaque mouvement qu'après que l'imam l'a entamé — jamais avant lui. Tenez-vous épaule contre épaule en rangs droits et ininterrompus : le Prophète ﷺ a enseigné que des rangs droits font partie d'une prière correcte. Si tu arrives alors que la prière a déjà

commencé, rejoins le rang en silence et suis simplement à partir de là où en est l'imam ; rattrape ce que tu as manqué une fois qu'il a terminé.

Après la prière

Lorsque tu as donné le tasleem, la prière est complète. Beaucoup de musulmans restent un instant pour les brefs rappels de Dieu qui la suivent — les cartes *Adhkar du matin et du soir* de ce pack en contiennent un ensemble, chacune avec sa source. Nul besoin de filer aussitôt : un moment de recueillement, ou une invocation personnelle dans tes propres mots et ta langue, est le bienvenu lui aussi. Dieu entend aussi bien l'arabe que tu as appris ici que ce que tu dis du fond du cœur.

Notes et questions fréquentes

- **Une prière manquée** se rattrape dès que tu t'en souviens : accomplis-la, puis poursuis avec les prières du jour.
- **Si tu es malade ou incapable de te tenir debout**, prie assis ; si tu ne peux pas t'asseoir, prie couché sur le côté. Le Prophète ﷺ a enseigné cela à un compagnon qui ne pouvait pas se tenir debout pour prier.
- **Nouveau en arabe ?** Apprends d'abord Al-Fatihah — même lentement, son par son. Le reste du texte de la prière peut suivre avec le temps ; la translittération de ce guide est là pour t'aider à commencer aujourd'hui.
- **Obligatoire ou recommandé ?** Les postures elles-mêmes — se tenir debout, s'incliner, les deux prosternations et les assises — sont toutes obligatoires, de même que réciter Al-Fatihah, le tashahhud final et le tasleem. Les louanges plus courtes dites dans l'inclinaison et la prosternation, ainsi que la salawat après le tashahhud, sont recommandées : récompensées, mais la prière reste valide sans elles.
- **Les écoles diffèrent** sur de petits détails de posture et de texte. Sers-toi de ce guide pour apprendre la forme de la prière, et apprends les détails directement auprès d'un enseignant compétent et digne de confiance.

Erreurs courantes à éviter

- **Se précipiter dans les postures.** Installe-toi calmement dans chaque position — debout, incliné et prosterné — avant de passer à la suivante. La précipitation était le défaut que le Prophète ﷺ corrigeait le plus souvent lorsqu'il regardait quelqu'un prier.

- **Prier sans wudû valide.** Si tu n'es pas sûr qu'il soit encore valide, refais-le ; la prière n'est pas valide sans lui.
- **Deviner la qibla.** Si tu voyages ou es dans un lieu nouveau, vérifie la direction avant de commencer plutôt que de deviner.
- **Traiter les parties recommandées comme sans importance.** Elles étaient la pratique constante du Prophète ﷺ — vise à les inclure, pas seulement le strict minimum.

Référence rapide : le noyau obligatoire

Une fois que tu connais la prière, voici tout ce qu'il te faut strictement pour qu'elle soit valide :

Étape	Ce qui est obligatoire
1	Tiens-toi face à la qibla ; dis le takbir d'ouverture
2	Récite Al-Fatihah, debout
3	Incline-toi (ruku)
4	Redresse-toi bien droit
5	Prosterne-toi (sujood) — deux fois, avec une brève assise entre les deux
6	Assieds-toi pour le tashahhud — après chaque deux rak'as et à la fin
7	Termine par le tasleem

Tout le reste dans ce guide — le tasbih, la salawat, lever les mains et le reste — est recommandé, non requis.

Glossaire des termes

Une consultation rapide des mots arabes employés tout au long de ce guide :

Terme	Signification
Rak'a	Une unité de la prière
Ruku	L'inclinaison
Sujood	La prosternation
Tashahhud	Le témoignage de foi fait assis
Tasleem	Le salut de paix qui termine la prière
Qibla	La direction de la Kaaba, vers laquelle on prie
Wudû	L'ablution rituelle faite avant la prière
Niyyah	L'intention de prier, formée en silence dans le cœur
Fard	Obligatoire — ce qu'une prière valide requiert
Sunnah	Recommandé — la pratique constante du Prophète ﷺ
Imam	La personne qui dirige la prière
Jama'ah	Prier ensemble, en congrégation
Adhan	L'appel à la prière, annonçant que son temps a commencé
Iqama	Le second appel, plus court, dit juste avant que la prière commence
Khushu'	Présence attentive et humilité dans la prière
Dhikr	Le rappel de Dieu, souvent par de brèves récitaions

Voilà la forme de la prière. Garde les parties obligatoires bien assurées, et bâtis le reste — les paroles recommandées, l'étiquette, la confiance — avec le temps. Cela devient plus facile avec la répétition, non en le réussissant parfaitement dès le premier jour.



Chaque dua et chaque affirmation de ce guide est citée d'après le
Coran ou un hadith authentique et classé.

Toutes les sources : journeyintoislam.com/pocket-guides/salah-guide

Gratuit à imprimer et à partager

