



*Faites dépense sur le chemin d'Allâh,  
ne vous jetez pas de vos propres  
mains dans la destruction et agissez  
bellement. — Allâh aime ceux qui  
agissent bellement...*

**Coran, sourate al-Baqara (2), verset 195**

Je témoigne qu'il n'y a de dieu que Dieu

**Le musulman doit accomplir tous ses actes  
par obéissance à Dieu**

## La propreté



Le musulman veille à sa propreté  
par obéissance à Dieu



Je me douche souvent.



Je me brosse les dents.



Je prends soin de la propreté de  
mes cheveux.

## Le sport



Le musulman s'amuse et garde  
sa forme par obéissance à Dieu

Dis: ma prière, mes pratiques religieuses, ma vie et ma mort sont  
destinées à Dieu, Seigneur des mondes.

*Trad. Coran 6/162*

**Extrait modifié du livre : « la voie du petit musulman »**

## LES BONNES MANIÈRES AU COUCHER ET AU RÉVEIL.



Je mets mon pyjama.



Je fais mon ablution avant de dormir.



Je secoue ma couverture  
avant de dormir.



Je récite les trois dernières  
sourates du Coran.



J'invoque Dieu et je dors  
sur mon côté droit.



J'invoque Dieu au réveil.

## D'autres bonnes manières en se couchant et en se réveillant:

- ◆ Je salue ma famille avant de dormir.
- ◆ Je ne dors pas sur mon ventre.
- ◆ Je dors tôt et je me lève tôt.
- ◆ Je me couvre bien pour ne pas attraper froid.
- ◆ Le musulman sait que le sommeil est un bienfait de Dieu et il rend grâce à son Seigneur pour cela.
- ◆ Le musulman se rappelle la mort en dormant et renouvelle son repentir à Dieu.
- ◆ J'invoque Dieu avant de dormir en disant: **Bismika Rabbi Waḍaʿtu janbī Wa bika Arfaʿuh; In Amsakta Nafsi Fa-Rḥamha; Wa In Arsaltaha Fa-ḥfaḍha; Bima Taḥfaḍu Bihi ʿibadaka-SṢaliḥin.**
- ◆ Je commence ma journée en faisant la prière de l'aube.



Extrait modifié du livre : « la voie du petit musulman »

**Je prends soin de mon  
corps pour bien grandir.**

**Je dois bien me laver...**

**Je dois me brosser les dents...**

## SE BROSSER LES DENTS

Avant d'entrer, Hicham récita l'invocation que lui avait apprise le perroquet puis il retrouva Mohammed et Jamaledine. Ils accomplirent leur prière. A l'extérieur, Hicham remarqua le siwak dans la poche de Jamaledine.



15

Extrait modifié du livre : « Les bonnes manières du petit musulman »

**Hicham** : "C'est quoi ce petit bâton que tu as?"

**Jamaleddine** : " C'est un SIWAK qui sert de brosse à dents.

**Hicham** : " Bah, maintenant il y a les brosses à dents et le dentifrice, alors ton chinak ne sert à rien."

**Jamaleddine** : " SIWAK , pas chinak.. et puis c'est une sounnah du prophète (pbsl) de se laver les dents. "

### **TU AS COMPRIS?**

Etre propre et se brosser les dents est recommandé par le Prophète (pbsl).



**Je dois me coucher tôt...**

**Je dois faire du sport...**





## SE COUCHER TOT

Hicham avait très envie de ressembler à son grand-père. Le soir venu, le perroquet proposa à Hicham une première bonne résolution pour y parvenir.



Extrait modifié du livre : « Les bonnes manières du petit musulman »

Hicham : " Que dois-je faire ? "

Perroquet : " Dormir, il faut se coucher tôt, c'est un enseignement du prophète (paix et bénédiction de Dieu sur lui), afin d'être en forme le lendemain et de pouvoir se lever pour la prière d'al fajr."

Perroquet : " Incha' Allah... Bonne nuit "

Hicham : " Bonne nuit.. "

### **TU AS COMPRIS?**

Se coucher tôt, selon un enseignement du prophète (pbsl) afin d'être en forme le lendemain.



# L'invocation du sommeil

Hicham, en rentrant, se fit gronder par sa maman car il n'avait prévenu personne qu'il passerait la journée dehors. Hicham dîna puis alla se coucher. Mais avant de dormir...

Je suis fier de toi mon petit Hicham. Tu as bien retenu les invocations que je t'ai apprises.

N'oublie pas de les pratiquer chaque jour pour être plus proche de Dieu.



21

Extrait modifié du livre : « Les invocations du petit musulman »

بِسْمِكَ اللَّهُمَّ أَمُوتُ وَأَحْيَا.

Bismika-Ilâhoumma  
amoutou wa ahyâ.

C'est en Ton nom, ô Allah  
que je dois mourir et vivre.

# FAIRE DU SPORT

## Activités



### Pour faire une galipette...

**P**our faire une galipette...  
Choisir un tapis de bain,  
Une jolie moquette.  
Poser les deux mains  
Et aussi la tête.  
Rentrer le menton  
Et faire le dos rond.  
Pousser sur les pieds,  
Monter le derrière...  
Hop! Ça y est!  
On peut être fier!



1



Écoute la comptine.  
Observe les dessins.  
Essaye...