TAHA ACADEMY

ESPACE ENFANTS · CORAN

Mon carnet des petites sourates

سُوَرٌ قِصَارٌ

Six sourates à lire, comprendre et apprendre par cœur, avec un tableau de suivi et un diplôme · 7-12 ans

Cette fiche en ligne

Pour les parents : une sourate à la fois, quelques minutes chaque jour. Faites écouter un récitateur, répétez verset par verset, puis cochez les cases avec l'enfant. Le sens est donné en français simple : ce n'est pas le Coran lui-même, qui n'existe qu'en arabe.

1 Al-Fātiḥa « L'ouverture » · sourate 1 · 7 versets

الفَاتِحَة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ ﴿١﴾ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴿٢﴾ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ ﴿٣﴾ مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ ﴿٤﴾ إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ﴿٥﴾ اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ ﴿٦﴾ صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ ﴿٧﴾

Le sens : Au nom d'Allah, le Tout Miséricordieux, le Très Miséricordieux. Louange à Allah, Seigneur des mondes, le Tout Miséricordieux, le Très Miséricordieux, Maître du Jour de la Rétribution. C'est Toi seul que nous adorons, et c'est Toi seul dont nous demandons l'aide. Guide-nous sur le droit chemin, le chemin de ceux que Tu as comblés de bienfaits, non pas de ceux qui ont mérité Ta colère, ni des égarés.

Ce qu'elle m'apprend : Je la récite à chaque unité (rakʿa) de chaque prière : c'est la sourate que je dis le plus souvent de toute ma vie !

Le savais-tu ? Le Prophète ﷺ a dit : « Pas de prière pour celui qui ne récite pas la Fātiḥa. » (al-Bukhārī et Muslim)

☐ Je la lis ☐ Je la récite avec quelqu'un ☐ Je la connais par cœur ☐ Je la récite dans ma prière

2 Al-ᶜAṣr « Le temps » · sourate 103 · 3 versets العَصْر

وَالْعَصْرِ ﴿١﴾ إِنَّ الْإِنسَانَ لَفِي خُسْرٍ ﴿٢﴾ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾

Le sens : Par le temps ! L'homme est vraiment en perte, sauf ceux qui croient, qui font de bonnes actions, qui se conseillent la vérité et qui se conseillent la patience.

Ce qu'elle m'apprend : Mon temps est précieux : je l'utilise pour croire, faire le bien, et aider mes amis à faire de même.

Le savais-tu ? L'imam ash-Shāfiʿī aurait dit que si les gens méditaient seulement cette sourate, elle leur suffirait.

☐ Je la lis ☐ Je la récite avec quelqu'un ☐ Je la connais par cœur ☐ Je la récite dans ma prière

3 Al-Kawthar « L'abondance » · sourate 108 · 3 versets · la plus courte du Coran الكَوْثَر

إِنَّا أَعْطَيْنَاكَ الْكَوْثَرَ ﴿١﴾ فَصَلِّ لِرَبِّكَ وَانْحَرْ ﴿٢﴾ إِنَّ شَانِئَكَ هُوَ الْأَبْتَرُ ﴿٣﴾

Le sens : Nous t'avons donné al-Kawthar, l'abondance. Prie donc ton Seigneur et offre le sacrifice. C'est celui qui te déteste qui sera privé de tout bien.

Ce qu'elle m'apprend : Quand Allah me donne quelque chose de bien, je Le remercie par la prière.

Le savais-tu ? Al-Kawthar est aussi le nom d'un fleuve du Paradis qu'Allah a donné au Prophète ﷺ (Muslim).

☐ Je la lis ☐ Je la récite avec quelqu'un ☐ Je la connais par cœur ☐ Je la récite dans ma prière

4 Al-Ikhlāṣ « Le monothéisme pur » · sourate 112 · 4 versets الإِخْلَاص

قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ ﴿١﴾ اللَّهُ الصَّمَدُ ﴿٢﴾ لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ ﴿٣﴾ وَلَمْ يَكُن لَّهُ كُفُوًا أَحَدٌ ﴿٤﴾

Le sens : Dis : « Il est Allah, l'Unique. Allah, Celui vers qui tous se tournent dans le besoin. Il n'a pas d'enfant et n'est l'enfant de personne. Et rien ni personne n'est égal à Lui. »

Ce qu'elle m'apprend : Allah est Unique : rien ne Lui ressemble, et c'est Lui que j'appelle quand j'ai besoin d'aide.

Le savais-tu ? Le Prophète ﷺ a dit qu'elle équivaut au tiers du Coran. (al-Bukhārī)

☐ Je la lis ☐ Je la récite avec quelqu'un ☐ Je la connais par cœur ☐ Je la récite dans ma prière

5 Al-Falaq « L'aube » · sourate 113 · 5 versets — الفَلَق

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ﴿١﴾ مِن شَرِّ مَا خَلَقَ ﴿٢﴾ وَمِن شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ ﴿٣﴾

وَمِن شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ ﴿٤﴾ وَمِن شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ ﴿٥﴾

Le sens : Dis : « Je demande la protection du Seigneur de l'aube, contre le mal de ce qu'Il a créé, contre le mal de la nuit quand elle s'étend, contre le mal de celles qui soufflent sur les nœuds, et contre le mal de l'envieux quand il envie. »

Ce qu'elle m'apprend : Quand j'ai peur, je demande à Allah de me protéger : Il est plus fort que tout.

Le savais-tu ? Chaque soir avant de dormir, le Prophète ﷺ récitait al-Ikhlāṣ, al-Falaq et an-Nās, soufflait dans ses mains et les passait sur son corps. (al-Bukhārī)

☐ Je la lis ☐ Je la récite avec quelqu'un ☐ Je la connais par cœur ☐ Je la récite dans ma prière

6 An-Nās « Les hommes » · sourate 114 · 6 versets · la dernière du Coran — النَّاس

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ﴿١﴾ مَلِكِ النَّاسِ ﴿٢﴾ إِلَٰهِ النَّاسِ ﴿٣﴾ مِن شَرِّ الْوَسْوَاسِ

الْخَنَّاسِ ﴿٤﴾ الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ ﴿٥﴾ مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ ﴿٦﴾

Le sens : Dis : « Je demande la protection du Seigneur des hommes, le Roi des hommes, le Dieu des hommes, contre le mal du tentateur qui se cache, qui souffle de mauvaises idées dans le cœur des hommes, qu'il soit djinn ou humain. »

Ce qu'elle m'apprend : Quand une mauvaise idée me vient, je dis « aʿūdhu billāh » et je pense à Allah.

Le savais-tu ? Avec al-Falaq, on les appelle « les deux sourates de protection » (al-muʿawwidhatān).

☐ Je la lis ☐ Je la récite avec quelqu'un ☐ Je la connais par cœur ☐ Je la récite dans ma prière

Mon tableau de mémorisation

Colorie une étoile chaque fois que tu récites la sourate sans te tromper. Six étoiles : tu la connais par cœur !

Sourate	★ 1	★ 2	★ 3	★ 4	★ 5	★ 6
Al-Fātiḥa الفَاتِحَة						
Al-ʿAṣr العَصْر						
Al-Kawthar الكَوْثَر						
Al-Ikhlāṣ الإِخْلَاص						
Al-Falaq الفَلَق						
An-Nās النَّاس						

TAHA ACADEMY

Bravo !

J'ai appris par cœur les six petites sourates de mon carnet.

Prénom : _____ Date : _____

« Les meilleurs d'entre vous sont ceux qui apprennent le Coran et l'enseignent. » (al-Bukhārī)

Texte arabe selon la lecture de Ḥafṣ ʿan ʿĀṣim. Le sens des versets est une explication simplifiée pour les enfants. Vérifiez toujours la prononciation avec un enseignant ou un récitateur.