Lorsque l’un d’entre vous se prosterne, qu’il ne s’accroupisse pas comme le fait le chameau ; et qu’il pose ses mains avant de poser ses genoux.

Abû Hurayrah (qu’Allah l’agrée) relate du Prophète (sur lui la paix et le salut) la parole suivante : « Lorsque l’un d’entre vous se prosterne, qu’il ne s’accroupisse pas comme le fait le chameau ; et qu’il pose ses mains avant de poser ses genoux. »

[Authentique] [Rapporté par At-Tirmidhî - Rapporté par An-Nassâ'î - Rapporté par Abû Dâwud - Rapporté par Aḥmad - Rapporté par Ad-Dârimî]

Ce noble récit prophétique nous explique comment descendre en prosternation : il faut commencer par poser les mains avant les genoux. Cependant, d’autres récits rapportés affirment qu'il faut poser les genoux avant les mains. On peut donc procéder des deux manières, et on ne reproche à personne de choisir l'une plutôt que l'autre.

http://www.sunnah.global/hadeeth/fr/show/10938