



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	samedi	dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche	lundi
	01-mars	02-mars	03-mars	04-mars	05-mars	06-mars	07-mars	08-mars	09-mars	10-mars
ACTIVITÉS QUOTIDIENNES RECOMMANDÉES										
1 faire l'invocation du matin (réveil)										
2 prendre le repas souhour (= baraka)										
3 prier fajr (sunna)										
4 faire les 5 prières obligatoires à l'heure										
5 multiplier les nawafil (prières surérogatoires)										
6 faire les invocations du matin (أذكار الصباح)										
7 prier sur le prophète صلى الله عليه وسلم (au moins 5000 fois)										
8 dhikr + istighfar (au moins 5000 fois) ذكر + استغفار										
9 lire au moins 3 juz de Coran en arabe										
10 écouter du Coran										
11 lire le tafsîr d'1 verset ou sourate du Coran										
12 apprendre/réviser une nouvelle sourate / invocation										
13 apprendre 1 Nom d'الله										
14 lire 1 hadith et sa signification										
15 recommander le bien / interdire le mal										
16 faire quelque chose d'exceptionnel										
17 ne pas argumenter ni polémiquer (لا جدال)										
18 faire preuve de PATIENCE en toute chose										
19 enlever 1 danger de la voie publique (recyclage, etc...)										
20 bien prendre soin de son corps (siwak, hygiène, nourriture)										
21 ne pas gaspiller (jeter) la nourriture										
22 ne pas passer trop de temps à cuisiner										
23 rendre visite aux proches, voisins, amis, (tel, mail, sms, ...)										
24 faire l'aumône (sadaqa)										
25 faire les invocations du soir (الأذكار المساء)										
26 partager iftar avec musulmans, voisins, amis, etc...										
27 prier tarawih et witr										
28 avoir un cœur sain et propre (ne pas garder rancune)										
29 faire ses ablutions avant d'aller se coucher (nuit)										
30 lire / réciter sourate Al Mulk (الملك) avant de dormir										
31 faire les invocations recommandées avant de dormir										
32 songer à sa propre mort et au Jour du Jugement dernier										
33 se lever pour prier au moins 2 raka'ât la nuit										
SPECIAL VENDREDI										
34 lire sourate Al Kahf (الكهف)										
35 faire le ghusl (grandes ablutions)										
jours de jeûne à rattraper										



	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi
	11-mars	12-mars	13-mars	14-mars	15-mars	16-mars	17-mars	18-mars	19-mars	20-mars
ACTIVITÉS QUOTIDIENNES RECOMMANDÉES										
1 faire l'invocation du matin (réveil)										
2 prendre le repas souhour (= baraka)										
3 prier fajr (sunna)										
4 faire les 5 prières obligatoires à l'heure										
5 multiplier les nawafil (prières surérogatoires)										
6 faire les invocations du matin (أذكار الصباح)										
7 prier sur le prophète صلى الله عليه وسلم (au moins 5000 fois)										
8 dhikr + istighfar (au moins 5000 fois) ذكر + استغفار										
9 lire au moins 3 juz de Coran en arabe										
10 écouter du Coran										
11 lire le tafsîr d'1 verset ou sourate du Coran										
12 apprendre/réviser une nouvelle sourate / invocation										
13 apprendre 1 Nom d'الله										
14 lire 1 hadith et sa signification										
15 recommander le bien / interdire le mal										
16 faire quelque chose d'exceptionnel										
17 ne pas argumenter ni polémiquer (لا جدال)										
18 faire preuve de PATIENCE en toute chose										
19 enlever 1 danger de la voie publique (recyclage, etc...)										
20 bien prendre soin de son corps (siwak, hygiène, nourriture)										
21 ne pas gaspiller (jeter) la nourriture										
22 ne pas passer trop de temps à cuisiner										
23 rendre visite aux proches, voisins, amis, (tel, mail, sms, ...)										
24 faire l'aumône (sadaqa)										
25 faire les invocations du soir (الأذكار المساء)										
26 partager iftar avec musulmans, voisins, amis, etc...										
27 prier tarawih et witr										
28 avoir un cœur sain et propre (ne pas garder rancune)										
29 faire ses ablutions avant d'aller se coucher (nuit)										
30 lire / réciter sourate Al Mulk (الملك) avant de dormir										
31 faire les invocations recommandées avant de dormir										
32 songer à sa propre mort et au Jour du Jugement dernier										
33 se lever pour prier au moins 2 raka'ât la nuit										
SPECIAL VENDREDI										
34 lire sourate Al Kahf (الكهف)										
35 faire le ghusl (grandes ablutions)										
jours de jeûne à rattraper										



	21	22	24	25	26	27	28	29	23	30
	vendredi	samedi	dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
	21-mars	22-mars	23-mars	24-mars	25-mars	26-mars	27-mars	28-mars	29-mars	30-mars
ACTIVITÉS QUOTIDIENNES RECOMMANDÉES										
1 faire l'invocation du matin (réveil)										
2 prendre le repas souhour (= baraka)										
3 prier fajr (sunna)										
4 faire les 5 prières obligatoires à l'heure										
5 multiplier les nawafil (prières surérogatoires)										
6 faire les invocations du matin (أذكار الصباح)										
7 prier sur le prophète صلى الله عليه وسلم (au moins 5000 fois)										
8 dhikr + istighfar (au moins 5000 fois) ذكر + استغفار										
9 lire au moins 3 juz de Coran en arabe										
10 écouter du Coran										
11 lire le tafsîr d'1 verset ou sourate du Coran										
12 apprendre/réviser une nouvelle sourate / invocation										
13 apprendre 1 Nom d'الله										
14 lire 1 hadith et sa signification										
15 recommander le bien / interdire le mal										
16 faire quelque chose d'exceptionnel										
17 ne pas argumenter ni polémiquer (لا جدال)										
18 faire preuve de PATIENCE en toute chose										
19 enlever 1 danger de la voie publique (recyclage, etc...)										
20 bien prendre soin de son corps (siwak, hygiène, nourriture)										
21 ne pas gaspiller (jeter) la nourriture										
22 ne pas passer trop de temps à cuisiner										
23 rendre visite aux proches, voisins, amis, (tel, mail, sms, ...)										
24 faire l'aumône (sadaqa)										
25 faire les invocations du soir (الأذكار المساء)										
26 partager iftar avec musulmans, voisins, amis, etc...										
27 prier tarawih et witr										
28 avoir un cœur sain et propre (ne pas garder rancune)										
29 faire ses ablutions avant d'aller se coucher (nuit)										
30 lire / réciter sourate Al Mulk (الملك) avant de dormir										
31 faire les invocations recommandées avant de dormir										
32 songer à sa propre mort et au Jour du Jugement dernier										
33 se lever pour prier au moins 2 raka'ât la nuit										
SPECIAL VENDREDI										
34 lire sourate Al Kahf (الكهف)										
35 faire le ghusl (grandes ablutions)										
jours de jeûne à rattraper										