



RAMADAN 2025
CLASSE ÉCONOMIQUE



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	faire des nawafil (prières surérogatoires)									
6	faire les invocations du matin (أذكار الصباح)									
7	prier sur le prophète صلى الله عليه و سلم (au moins 100 fois)									
8	dhikr + istighfar (au moins 100 fois) ذكر + استغفار									
9	lire au moins 1 page de Coran									
10	écouter du Coran									
11	apprendre/réviser une nouvelle sourate / verset / invocation									
12	apprendre 1 Nom d'الله									
13	lire 1 hadith et sa signification									
14	recommander le bien / interdire le mal									
15	faire quelque chose d'exceptionnel									
16	ne pas argumenter ni polémique									
17	faire preuve de PATIENCE en toute chose									
18	préserver l'environnement (recyclage, etc...)									
19	bien prendre soin de son corps (siwak, hygiène, nourriture)									
20	ne pas gaspiller (jeter) la nourriture									
21	ne pas passer trop de temps à cuisiner									
22	rendre visite aux proches, voisins, amis, (tel, mail, sms, ...)									
23	faire l'aumône (sadaqa)									
24	faire les invocations du soir (أذكار المساء)									
25	partager iftar (souper) avec musulmans, voisins, amis, etc...									
26	prier tarawih / witr									
27	avoir un cœur sain et propre (ne pas garder rancune)									
28	faire ses ablutions avant d'aller se coucher (nuit)									
29	lire sourate Al Mulk (La Royauté # 67) avant de dormir									
30	faire les invocations recommandées avant de dormir									
31	réfléchir à sa propre mort et au Jour du Jugement dernier									
32	se lever pour prier au moins 2 raka'ât la nuit									
SPECIAL VENDREDI										
33	lire au moins 2 pages de sourate Al Kahf (La caverne #18)									
34	faire le ghusl (grandes ablutions)									
	jours de jeûne à rattraper									



RAMADAN 2025
CLASSE ÉCONOMIQUE



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	faire des nawafil (prières surérogatoires)									
6	faire les invocations du matin (أذكار الصباح)									
7	prier sur le prophète صلى الله عليه و سلم (au moins 100 fois)									
8	dhikr + istighfar (au moins 100 fois) ذكر + استغفار									
9	lire au moins 1 page de Coran									
10	écouter du Coran									
11	apprendre/réviser une nouvelle sourate / verset / invocation									
12	apprendre 1 Nom d'الله									
13	lire 1 hadith et sa signification									
14	recommander le bien / interdire le mal									
15	faire quelque chose d'exceptionnel									
16	ne pas argumenter ni polémique									
17	faire preuve de PATIENCE en toute chose									
18	préserver l'environnement (recyclage, etc...)									
19	bien prendre soin de son corps (siwak, hygiène, nourriture)									
20	ne pas gaspiller (jeter) la nourriture									
21	ne pas passer trop de temps à cuisiner									
22	rendre visite aux proches, voisins, amis, (tel, mail, sms, ...)									
23	faire l'aumône (sadaqa)									
24	faire les invocations du soir (أذكار المساء)									
25	partager iftar (souper) avec musulmans, voisins, amis, etc...									
26	prier tarawih / witr									
27	avoir un cœur sain et propre (ne pas garder rancune)									
28	faire ses ablutions avant d'aller se coucher (nuit)									
29	lire sourate Al Mulk (La Royauté # 67) avant de dormir									
30	faire les invocations recommandées avant de dormir									
31	réfléchir à sa propre mort et au Jour du Jugement dernier									
32	se lever pour prier au moins 2 raka'ât la nuit									
SPECIAL VENDREDI										
33	lire au moins 2 pages de sourate Al Kahf (La caverne #18)									
34	faire le ghusl (grandes ablutions)									
	jours de jeûne à rattraper									



RAMADAN 2025
CLASSE ÉCONOMIQUE



21	22	23	24	25	26	27	28	29	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	faire des nawafil (prières surérogatoires)								
6	faire les invocations du matin (أذكار الصباح)								
7	prier sur le prophète صلى الله عليه و سلم (au moins 100 fois)								
8	dhikr + istighfar (au moins 100 fois) ذكر + استغفار								
9	lire au moins 1 page de Coran								
10	écouter du Coran								
11	apprendre/réviser une nouvelle sourate / verset / invocation								
12	apprendre 1 Nom d'الله								
13	lire 1 hadith et sa signification								
14	recommander le bien / interdire le mal								
15	faire quelque chose d'exceptionnel								
16	ne pas argumenter ni polémique								
17	faire preuve de PATIENCE en toute chose								
18	préserver l'environnement (recyclage, etc...)								
19	bien prendre soin de son corps (siwak, hygiène, nourriture)								
20	ne pas gaspiller (jeter) la nourriture								
21	ne pas passer trop de temps à cuisiner								
22	rendre visite aux proches, voisins, amis, (tel, mail, sms, ...)								
23	faire l'aumône (sadaqa)								
24	faire les invocations du soir (أذكار المساء)								
25	partager iftar (souper) avec musulmans, voisins, amis, etc...								
26	prier tarawih / witr								
27	avoir un cœur sain et propre (ne pas garder rancune)								
28	faire ses ablutions avant d'aller se coucher (nuit)								
29	lire sourate Al Mulk (La Royauté # 67) avant de dormir								
30	faire les invocations recommandées avant de dormir								
31	réfléchir à sa propre mort et au Jour du Jugement dernier								
32	se lever pour prier au moins 2 raka'ât la nuit								
SPECIAL VENDREDI									
33	lire au moins 2 pages de sourate Al Kahf (La caverne #18)								
34	faire le ghusl (grandes ablutions)								
	jours de jeûne à rattraper								