



RAMADAN 2025

ADO



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	prier au moins 3 des 5 prières obligatoires à l'heure									
5	Faire son lit et garder sa chambre propre en tout temps									
6	faire les invocations du matin (أذكار الصباح)									
7	prier sur le prophète صلى الله عليه وسلم (au moins 50 fois)									
8	dhikr + istighfar (au moins 50 fois) (ذکر + 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	Ne pas passer plus de 30 minutes sur les jeux vidéo									
15	Ne pas passer plus de 45 minutes sur les réseaux sociaux									
16	ne pas argumenter ni polémiquer									
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	se recueillir pendant les 30 dernières minutes avant Iftar									
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	faire les invocations recommandées avant de dormir									
SPECIAL VENDREDI										
30	lire au moins 1 page de sourate Al Kahf (La caverne #18)									
31	faire le ghusl (grandes ablutions)									
	jours de jeûne à rattraper									



RAMADAN 2025

ADO



	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	prier au moins 3 des 5 prières obligatoires à l'heure									
5	Faire son lit et garder sa chambre propre en tout temps									
6	faire les invocations du matin (أذكار الصباح)									
7	prier sur le prophète صلى الله عليه وسلم (au moins 50 fois)									
8	dhikr + istighfar (au moins 50 fois) (ذکر + 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	Ne pas passer plus de 30 minutes sur les jeux vidéo									
15	Ne pas passer plus de 45 minutes sur les réseaux sociaux									
16	ne pas argumenter ni polémiquer									
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	se recueillir pendant les 30 dernières minutes avant Iftar									
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	faire les invocations recommandées avant de dormir									
SPECIAL VENDREDI										
30	lire au moins 1 page de sourate Al Kahf (La caverne #18)									
31	faire le ghusl (grandes ablutions)									
	jours de jeûne à rattraper									



RAMADAN 2025

ADO



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	prier au moins 3 des 5 prières obligatoires à l'heure									
5	Faire son lit et garder sa chambre propre en tout temps									
6	faire les invocations du matin (أذكار الصباح)									
7	prier sur le prophète صلى الله عليه و سلم (au moins 50 fois)									
8	dhikr + istighfar (au moins 50 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	Ne pas passer plus de 30 minutes sur les jeux vidéo									
15	Ne pas passer plus de 45 minutes sur les réseaux sociaux									
16	ne pas argumenter ni polémiquer									
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	se recueillir pendant les 30 dernières minutes avant Iftar									
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	faire les invocations recommandées avant de dormir									
SPECIAL VENDREDI										
30	lire au moins 1 page de sourate Al Kahf (La caverne #18)									
31	faire le ghusl (grandes ablutions)									
	jours de jeûne à rattraper									