



RAMADAN 2026

PILOTE



	1 mercredi 18-févr	2 jeudi 19-févr	3 vendredi 20-févr	4 samedi 21-févr	5 dimanche 22-févr	6 lundi 23-févr	7 mardi 24-févr	8 mercredi 25-févr	9 jeudi 26-févr	10 vendredi 27-févr
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 (اذكار الصباح)										
7 prier sur le prophète (صلى الله عليه و سلم) (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 (اذكار 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										
SPÉCIAL VENDREDI										
34 lire sourate Al Kahf (الكهف)										
35 faire le ghusl (grandes ablutions)										
jours de jeûne à rattraper										



RAMADAN 2026

PILOTE



	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	samedi 28-févr	dimanche 01-mars	lundi 02-mars	mardi 03-mars	mercredi 04-mars	jeudi 05-mars	vendredi 06-mars	samedi 07-mars	dimanche 08-mars	lundi 09-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 (اذكار الصباح)										
7 prier sur le prophète ﷺ (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 (اذكار 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										
SPÉCIAL VENDREDI										
34 lire sourate Al Kahf (الكهف)										
35 faire le ghusl (grandes ablutions)										
jours de jeûne à rattraper										



RAMADAN 2026

PILOTE



	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	mardi 10-mars	mercredi 11-mars	jeudi 12-mars	vendredi 13-mars	samedi 14-mars	dimanche 15-mars	lundi 16-mars	mardi 17-mars	mercredi 18-mars	jeudi 19-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 (اذكار الصباح)										
7 prier sur le prophète (صلى الله عليه و سلم) (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 (اذكار 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										
SPÉCIAL VENDREDI										
34 lire sourate Al Kahf (الكهف)										
35 faire le ghusl (grandes ablutions)										
jours de jeûne à rattraper										