



RAMADAN 2026
CLASSES AFFAIRES



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
	18-févr	19-févr	20-févr	21-févr	22-févr	23-févr	24-févr	25-févr	26-févr	27-févr

ACTIVITÉS QUOTIDIENNES RECOMMANDÉES

1 faire l'invocation du matin (réveil)										
2 prendre le repas souhour (= برکة)										
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 صلی اللہ علیہ و سلم (au moins 500 fois)										
8 dhikr + istighfar (au moins 500 fois) ذکر + استغفار										
9 lire au moins 1 hizb (~ 10 pages de Coran)										
10 écouter du Coran										
11 lire le tafsîr d'1 verset ou d'1 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 (souper) avec musulmans, voisins, amis, etc...										
27 prier tarawih / witr										
28 avoir un cœur sain et propre (ne pas garder rancune)										
29 faire ses ablutions avant d'aller se coucher (nuit)										
30 lire sourate Al Mulk (الملك) avant de dormir										
31 faire les invocations recommandées avant de dormir										
32 réfléchir 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) غسل										
jours de jeûne à rattraper										



RAMADAN 2026
CLASSES AFFAIRES



	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	samedi	dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche	lundi
	28-févr	01-mars	02-mars	03-mars	04-mars	05-mars	06-mars	07-mars	08-mars	09-mars

ACTIVITÉS QUOTIDIENNES RECOMMANDÉES

1 faire l'invocation du matin (réveil)										
2 prendre le repas souhour (= برکة)										
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 (أنكح الصباح)										
7 prier sur le prophète ﷺ (au moins 500 fois)										
8 dhikr + istighfar (au moins 500 fois) ذكر + استغفار										
9 lire au moins 1 hizb (~ 10 pages de Coran)										
10 écouter du Coran										
11 lire le tafsîr d'1 verset ou d'1 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 (أنكح المساء)										
26 partager iftar (souper) avec musulmans, voisins, amis, etc...										
27 prier tarawih / witr										
28 avoir un cœur sain et propre (ne pas garder rancune)										
29 faire ses ablutions avant d'aller se coucher (nuit)										
30 lire sourate Al Mulk (الملك) avant de dormir										
31 faire les invocations recommandées avant de dormir										
32 réfléchir 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) غسل										
jours de jeûne à rattraper										



RAMADAN 2026
CLASSES AFFAIRES



	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 (= برکة)										
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 500 fois)										
8 dhikr + istighfar (au moins 500 fois) ذكر + استغفار										
9 lire au moins 1 hizb (~ 10 pages de Coran)										
10 écouter du Coran										
11 lire le tafsîr d'1 verset ou d'1 sourate du Coran										
12 apprendre/réviser une nouvelle sourate / invocation										
13 apprendre 1 Nom d' <small>الله</small>										
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 (souper) avec musulmans, voisins, amis, etc...										
27 prier tarawih / witr										
28 avoir un cœur sain et propre (ne pas garder rancune)										
29 faire ses ablutions avant d'aller se coucher (nuit)										
30 lire sourate Al Mulk (الملك) avant de dormir										
31 faire les invocations recommandées avant de dormir										
32 réfléchir 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) غسل										
jours de jeûne à rattraper										