



RAMADAN 2026
CLASSE ÉCONOMIQUE



	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 (= 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 (اذكار الصباح)										
7 prier sur le prophète (صلى الله عليه و سلم) (au moins 250 fois)										
8 dhikr + istighfar (au moins 250 fois)										
9 lire au moins 5 pages de Coran										
10 écouter du Coran										
11 apprendre/réviser une nouvelle sourate / 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 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 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 (اذكار 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 grotte #18)	X	X	X			X	X	X	X	
34 faire le ghusl (grandes ablutions)	X	X	X			X	X	X	X	
jours de jeûne à rattraper										



RAMADAN 2026
CLASSE ÉCONOMIQUE



	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 (= 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 (اذكار الصباح)									
7	prier sur le prophète (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) (au moins 250 fois)									
8	dhikr + istighfar (au moins 250 fois) ذَكْرٌ + اسْتِغْفَارٌ									
9	lire au moins 5 pages de Coran									
10	écouter du Coran									
11	apprendre/réviser une nouvelle sourate / 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 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	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 (اذكار 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 grotte #18)	X	X	X	X	X	X		X	X
34	faire le ghusl (grandes ablutions)	X	X	X	X	X	X		X	X
	jours de jeûne à rattraper									



RAMADAN 2026
CLASSE ÉCONOMIQUE



	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi
	10-mars	11-mars	12-mars	13-mars	14-mars	15-mars	16-mars	17-mars	18-mars	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	faire des nawafil (prières surérogatoires)									
6	faire les invocations du matin (اذكار الصباح)									
7	prier sur le prophète (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) (au moins 250 fois)									
8	dhikr + istighfar (au moins 250 fois) ذَكْرٌ + اسْتِغْفَارٌ									
9	lire au moins 5 pages de Coran									
10	écouter du Coran									
11	apprendre/réviser une nouvelle sourate / 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 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	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 (اذكار 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 grotte #18)	X	X	X	X					
34	faire le ghusl (grandes ablutions)	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	jours de jeûne à rattraper									