



# 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 (أذكار الصباح)								
7	prier sur le prophète صلى الله عليه و سلم (au moins 250 fois)								
8	dhikr + istighfar (au moins 250 fois) ذكر + استغفار								
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 (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 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 (أذكار الصباح)								
7	prier sur le prophète صلى الله عليه و سلم (au moins 250 fois)								
8	dhikr + istighfar (au moins 250 fois) ذكر + استغفار								
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 (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 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 (أذكار الصباح)								
7	prier sur le prophète صلى الله عليه و سلم (au moins 250 fois)								
8	dhikr + istighfar (au moins 250 fois) ذكر + استغفار								
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 (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								