



RAMADAN 2026
ADO



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 au moins 3 des 5 prières obligatoires à l'heure									
5 garder sa chambre propre en tout temps									
6 faire les invocations du matin (اذكار الصباح)									
7 prier sur le prophète ﷺ (au moins 100 fois)									
8 dhikr + istighfar (au moins 100 fois)									
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 (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 faire les invocations recommandées avant de dormir									
SPECIAL VENDREDI									
30 lire au moins 1 page de sourate Al Kahf (La grotte #18)									
31 faire le ghusl (grandes ablutions)									
jours de jeûne à rattraper									



RAMADAN 2026
ADO



	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 au moins 3 des 5 prières obligatoires à l'heure										
5 garder sa chambre propre en tout temps										
6 faire les invocations du matin (انكارات الصباح)										
7 prier sur le prophète ﷺ (au moins 100 fois)										
8 dhikr + istighfar (au moins 100 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 (انكارات 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 grotte #18)										
31 faire le ghusl (grandes ablutions)										
jours de jeûne à rattraper										



RAMADAN 2026

ADO



	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 au moins 3 des 5 prières obligatoires à l'heure										
5 garder sa chambre propre en tout temps										
6 faire les invocations du matin (اذكار الصباح)										
7 prier sur le prophète (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) (au moins 100 fois)										
8 dhikr + istighfar (au moins 100 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 (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 faire les invocations recommandées avant de dormir										
SPECIAL VENDREDI										
30 lire au moins 1 page de sourate Al Kahf (La grotte #18)										
31 faire le ghusl (grandes ablutions)										
jours de jeûne à rattraper										