



RAMADAN 2026

COPILOTE



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	jeudi	vendredi	samedi	dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
	19-févr	20-févr	21-févr	22-févr	23-févr	24-févr	25-févr	26-févr	27-févr	28-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 (أذكار الصباح)									
7	prier sur le prophète صلى الله عليه و سلم (au moins 2500 fois)									
8	dhikr + istighfar (au moins 2500 fois) ذكر + استغفار									
9	lire au moins 2 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 (أذكار 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

COPILOTE



	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche	lundi	mardi
	01-mars	02-mars	03-mars	04-mars	05-mars	06-mars	07-mars	08-mars	09-mars	10-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 (أذكار الصباح)									
7	prier sur le prophète صلى الله عليه و سلم (au moins 2500 fois)									
8	dhikr + istighfar (au moins 2500 fois) (ذكر + استغفار)									
9	lire au moins 2 juz de Coran <u>en arabe</u>									
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

COPILOTE



	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
	11-mars	12-mars	13-mars	14-mars	15-mars	16-mars	17-mars	18-mars	19-mars	20-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 (أذكار الصباح)									
7	prier sur le prophète صلى الله عليه و سلم (au moins 2500 fois)									
8	dhikr + istighfar (au moins 2500 fois) ذكر + استغفار									
9	lire au moins 2 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 (أذكار 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									