



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche	lundi	mardi	mercredi
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 (= بركة)								
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 وسلم (au moins 5000 fois)								
8	dhikr + istighfar (au moins 5000 fois) ذكر + استغفار								
9	lire au moins 3 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 / verset / dou'a								
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 (الأذكار المساء)								
26	partager iftar (souper) 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 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								
SPECIAL VENDREDI									
34	lire sourate Al Kahf (الكهف)								
35	faire le ghusl (grandes ablutions)								
jours de jeûne à rattraper									



	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	jeudi	vendredi	samedi	dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
	21-mars	22-mars	23-mars	24-mars	25-mars	26-mars	27-mars	28-mars	29-mars	30-mars
ACTIVITÉS QUOTIDIENNES RECOMMANDÉES										
1	faire l'invocation du matin (réveil)									
2	prendre le repas souhour (= بركة)									
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 وسلم (au moins 5000 fois)									
8	dhikr + istighfar (au moins 5000 fois) ذكر + استغفار									
9	lire au moins 3 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 / verset / dou'a									
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 (الأذكار المساء)									
26	partager iftar (souper) 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 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									
SPECIAL VENDREDI										
34	lire sourate Al Kahf (الكهف)									
35	faire le ghusl (grandes ablutions)									
	jours de jeûne à rattraper									



	21	22	24	25	26	27	28	29	23	30
	dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche	lundi	mardi
	31-mars	01-avr	02-avr	03-avr	04-avr	05-avr	06-avr	07-avr	08-avr	09-avr
ACTIVITÉS QUOTIDIENNES RECOMMANDÉES										
1	faire l'invocation du matin (réveil)									
2	prendre le repas souhour (= بركة)									
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 وسلم (au moins 5000 fois)									
8	dhikr + istighfar (au moins 5000 fois) ذكر + استغفار									
9	lire au moins 3 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 / verset / dou'a									
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 (الأذكار المساء)									
26	partager iftar (souper) 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 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									
	SPECIAL VENDREDI									
34	lire sourate Al Kahf (الكهف)									
35	faire le ghusl (grandes ablutions)									
	jours de jeûne à rattraper									