



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 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 تفسير								
12	apprendre/réviser une nouvelle sourate / verset / du'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 (أذكار 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 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 تفسير								
12	apprendre/réviser une nouvelle sourate / verset / du'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 (أذكار المساء)								
26	partager iftar (souper) avec musulmans, voisins, amis, etc...								
27	prier tarawih <u>et</u> 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	23	24	25	26	27	28	29	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 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 تفسير								
12	apprendre/réviser une nouvelle sourate / verset / du'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 (أذكار 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									