



**RAMADAN 2024**  
**FEMME - Classe Affaires**

| 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 250 fois)    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8                       | dhikr + istighfar (au moins 250 fois) ذكر + استغفار             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9                       | lire au moins 1 hizb (~ 10 pages de Coran)                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10                      | écouter du Coran  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11                      | lire le tafsir d'1 verset ou d'1 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 (أذكار المساء)                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 26                      | partager iftar (souper) avec musulmans, voisins, amis, etc...   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 27                      | prier tarawih / 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                      | réfléchir à sa propre mort et au Jour du Jugement dernier       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 33                      | se lever pour prier au moins 2 raka'ât la nuit                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>SPECIAL VENDREDI</b> |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 34                      | lire sourate Al Kahf (الكهف)                                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 35                      | faire le ghusl (grandes ablutions) غسل                          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                         | jours de jeûne à rattraper                                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



**RAMADAN 2024**  
**FEMME - Classe Affaires**

| 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 250 fois)    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8                          | dhikr + istighfar (au moins 250 fois) ذكر + استغفار             |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9                          | lire au moins 1 hizb (~ 10 pages de Coran)                      |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10                         | écouter du Coran  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11                         | lire le tafsir d'1 verset ou d'1 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 (أذكار المساء)                    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 26                         | partager iftar (souper) avec musulmans, voisins, amis, etc...   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 27                         | prier tarawih / 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                         | réfléchir à sa propre mort et au Jour du Jugement dernier       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 33                         | se lever pour prier au moins 2 raka'ât la nuit                  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>SPECIAL VENDREDI</b>    |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 34                         | lire sourate Al Kahf (الكهف)                                    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 35                         | faire le ghusl (grandes ablutions) غسل                          |  |  |  |  |  |  |  |  |
| jours de jeûne à rattraper |   |  |  |  |  |  |  |  |  |



**RAMADAN 2024**  
**FEMME - Classe Affaires**

| 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 250 fois)    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8                          | dhikr + istighfar (au moins 250 fois) ذكر + استغفار             |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9                          | lire au moins 1 hizb (~ 10 pages de Coran)                      |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10                         | écouter du Coran  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11                         | lire le tafsir d'1 verset ou d'1 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 (أذكار المساء)                    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 26                         | partager iftar (souper) avec musulmans, voisins, amis, etc...   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 27                         | prier tarawih / 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                         | réfléchir à sa propre mort et au Jour du Jugement dernier       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 33                         | se lever pour prier au moins 2 raka'ât la nuit                  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>SPECIAL VENDREDI</b>    |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 34                         | lire sourate Al Kahf (الكهف)                                    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 35                         | faire le ghusl (grandes ablutions) غسل                          |  |  |  |  |  |  |  |  |
| jours de jeûne à rattraper |   |  |  |  |  |  |  |  |  |