



J'ORGANISE MON MOIS DE RAMADAN

Nom:.....

Mon Ramadan Année:.....

Sommaire	Pages
Quelques rapels	3-5
Ojectifs	6
Mon programme de lecture du cotran	7
Notes	8-13
Précision importante	14-15
Mon programme journalier	16-45
Réponses du quizz journalier	46-51
AID MUBARAK	52
Fin de Ramadan	53-54
Sources	55

Quelques Rappels

LE JEÛNE

Sheikh Abdoullah Al Bassim:
"Dans la langue arabe, As Siyyam signifie l'abstinence.
Dans la législation islamique, il s'agit de s'abstenir des choses qui font rompre le jeûne avec la présence de l'intention, et ce depuis l'apparition de l'aube jusqu'au coucher du soleil. Il s'agit du quatrième pilier de l'islam

(Tayssir Al'Allam, Shark
'Oumdatou Lakhaam v.1 /
p.487)

L'EXPIATION DES PECHES

La preuve que le mois de Ramadan expédie les péchés antérieurs réside dans la parole du Prophète ﷺ :

"Celui qui observe le mois de Ramadan avec foi et espérance, on lui expie ses péchés antérieurs"

(Rapporté par Al-Bukhari)

Quelques Rappels

L'obligation du jeûne

"Ô les croyants! On vous a prescrit as-Siyam comme on l'a prescrit à ceux d'avant vous, ainsi atteindrez-vous la piété, pendant un nombre déterminé de jours. Quiconque d'entre vous est malade ou en voyage, devra jeûner un nombre égal d'autres jours. Mais pour ceux qui ne pourraient le supporter (qu'avec grande difficulté), il y a une compensation: nourrir un pauvre. Et si quelqu'un fait plus de son propre gré, c'est pour lui; mais il est mieux pour vous de jeûner; si vous saviez!

Sourate Al-Baqara (2) verset 183-184

Une bonne vision du jeûne

Observer le JEUNE de la manière la plus parfaite car il est l'un des piliers de l'Islam.

- Invoquer continuellement Allah en récitant le Coran et en faisant :

Le tasbîH : soubHân Allah

Le tahlîl : lâ ilâh illâ Allah

Le tAHmîd : el hamdou li Allah

Et le takbîr : Allah Akbar

- Accomplir les cinq prières obligatoires en leurs temps et multiplier les prières surérogatoires
- -Garder sa langue des paroles illicites telles la médisance, la calomnie, le mensonge, l'injure et l'insulte.

- Le Prophète (sallallahu 'alayhi wa salam) a dit :

" Allah n'a pas besoin que s'abstienne de manger et de boire celui qui n'est pas en mesure d'abandonner les vains actes et propos »

(Rapporté par al-Boukhari)

Quelques Rappels

Les bienfaits du jeûne

Observer le JEUNE de la manière la plus parfaite car il est l'un des piliers de l'Islam.

- Invoquer continuellement Allah en récitant le Coran et en faisant :

Le tasbîh : soubHân Allah

Le tahlîl : lâ ilâh illâ Allah

Le tAHmîd : el hamdou li Allah

Et le takbîr : Allah Akbar

- Accomplir les cinq prières obligatoires en leurs temps et multiplier les prières surérogatoires
- -Garder sa langue des paroles illicites telles la médisance, la calomnie, le mensonge, l'injure et l'insulte.
- Le Prophète (sallallahu 'alayhi wa salam) a dit :
" Allah n'a pas besoin que s'abstienne de manger et de boire celui qui n'est pas en mesure d'abandonner les vains actes et propos »
(Rapporté par al-Boukhari)

L'obligation du jeûne

"Ô les croyants! On vous a prescrit as-Siyam comme on l'a prescrit à ceux d'avant vous, ainsi atteindrez-vous la piété, pendant un nombre déterminé de jours. Quiconque d'entre vous est malade ou en voyage, devra jeûner un nombre égal d'autres jours. Mais pour ceux qui ne pourraient le supporter (qu'avec grande difficulté), il y a une compensation: nourrir un pauvre. Et si quelqu'un fait plus de son propre gré, c'est pour lui; mais il est mieux pour vous de jeûner; si vous saviez!

Sourate Al-Baqara (2) verset 183-184

OBJECTIFS

- ☒ LECTURE DU CORAN
- ☒ APPRENTISSAGE DES NOMS D'ALLAH
- ☒ FAIRE BEAUCOUP D'INVOCATIONS
- ☒ PASSER MOINS DE TEMPS EN CUISINE
- ☒ FAIRE LES PRIÈRES SUREROGATOIRES
- ☒ FAIRE LA PRIÈRE DE TARAWIH
- ☒ DELAISER LES CHOSES FUTILES
- ☒ ET LES RÉSEAUX SOCIAUX
- ☒ CONTROLER SA LANGUE
- ☒ AUGMENTER SON SAVOIR
- ☒ OFFRIR L'IFTAR À UN JEUNEUR
- ☒ NOURRIR LES PERSONNES DÉFAVORISÉES
- ☒ SE RÉCONCILIER AVEC SES PROCHES
- ☒ FAIRE DÉCOUVRIR AUX ENFANTS LE RAMADAN

AUTRES OBJECTIFS

<input type="radio"/>	
<input type="radio"/>	
<input type="radio"/>	
<input type="radio"/>	
<input type="radio"/>	

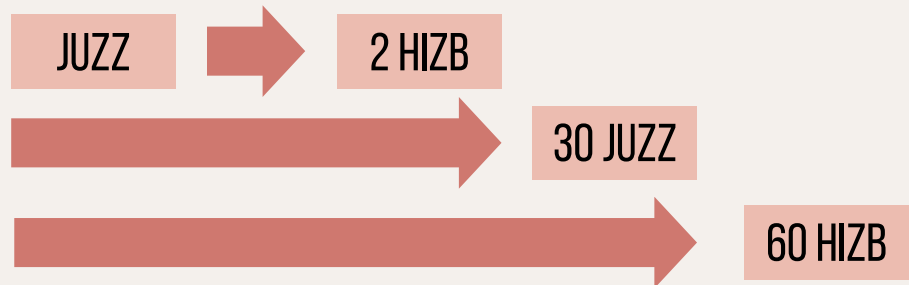
NOTES

MON PROGRAMME DE LECTURE DU CORAN

30 jours
1 JUZZ OU 2 HIZB / Jour
20 pages

LE NOBLE CORAN EST COMPOSÉ DE SOURATES, ELLES-MÊMES CONSTITUÉES DE VERSETS.
AU SEIN D'UNE SOURATE, LES VERSETS SONT NUMÉROTÉS DU PREMIER JUSQU'AU DERNIER.

- LE NOBLE CORAN SE CONSTITUE DE 30-JUZZ (PARTIE/CHAPITRE)
- CHAQUE JUZZ SE CONSTITUE DE 2 HIZB
- ET LE N OMBRE DE HIZB DANS LE NOBLE DE CORAN EST DE 60 HIZB



NOTES

		No	NOTES
Jour 1			
Jour 2			
Jour 3			
Jour 4			
Jour 5			

***Numérotez les noms d'Allah en vous référant aux numéros sur la liste dans l'Annexe. Penser ensuite à les surligner dans l'Annexe! Ainsi, cela vous laisse le choix des les apprendre dans l'ordre que vous souhaitez**

		No	NOTES
Jour 6			
Jour 7			
Jour 8			
Jour 9			
Jour 10			

***Numérotez les noms d'Allah en vous référant aux numéros sur la liste dans l'Annexe. Penser ensuite à les surligner dans l'Annexe! Ainsi, cela vous laisse le choix des les apprendre dans l'ordre que vous souhaitez**

		No	NOTES
Jour 11			
Jour 12			
Jour 13			
Jour 14			
Jour 15			

***Numérotez les noms d'Allah en vous référant aux numéros sur la liste dans l'Annexe. Penser ensuite à les surligner dans l'Annexe! Ainsi, cela vous laisse le choix des les apprendre dans l'ordre que vous souhaitez**

		No	NOTES
Jour 16			
Jour 17			
Jour 18			
Jour 19			
Jour 20			

*Numérotez les noms d'Allah en vous référant aux numéros sur la liste dans l'Annexe. Penser ensuite à les surligner dans l'Annexe! Ainsi, cela vous laisse le choix des les apprendre dans l'ordre que vous souhaitez

		No	NOTES
Jour 21			
Jour 22			
Jour 23			
Jour 24			
Jour 25			

*Numérotez les noms d'Allah en vous référant aux numéros sur la liste dans l'Annexe. Penser ensuite à les surligner dans l'Annexe! Ainsi, cela vous laisse le choix des les apprendre dans l'ordre que vous souhaitez

		No	NOTES
Jour 26			
Jour 27			
Jour 28			
Jour 29			
Jour 30			

*Numérotez les noms d'Allah en vous référant aux numéros sur la liste dans l'Annexe. Penser ensuite à les surligner dans l'Annexe! Ainsi, cela vous laisse le choix des les apprendre dans l'ordre que vous souhaitez

Précision importante

Dans la partie suivante, vous allez voir apparaître des sortes de challenges à faire tous les jours.

Un challenge sera donné par jour : je tiens à préciser que vous pouvez le faire tout le mois de Ramadan c'est à dire que celui-ci n'est pas spécifique à un jour précis. Ce ne sont que des idées et peuvent être accomplis par les personnes qui en ont les capacités et les moyens.

Il se peut que le mois de Ramadan finisse sur 29 jour, le défi du trentième jour est donc à ajouter à celui du 29eme.

Pour la partie lecture du coran, certes la lecture de celui-ci est une récompense non négligable, mais en ce mois faisons l'effort d'aller plus loin en essayant de comprendre ce que nous lisons.

Continuer sur cette lancée en faisant des recherches profondes sur les versets, les noms des sourates, la cause de leur descente .

Lire le Coran c'est très bien, mais le comprendre c'est mieux !

Précision importante

Pour la partie lecture du coran, certes la lecture de celui-ci est une récompense non négligable, mais en ce mois faisons l'effort d'aller plus loin en essayant de comprendre ce que nous lisons.

Continuer sur cette lancée en faisant des recherches profondes sur les versets, les noms des sourates, la cause de leur descente .

Lire le Coran c'est très bien, mais le comprendre c'est mieux !

Le musulman doit fournir les efforts nécessaires pour apprendre quelques sourates indispensables pour l'accomplissement de la prière. Il doit notamment s'empresse d'apprendre la sourate Al-Fatiha car elle fait partie des piliers de la prière.

Bien évidemment, la mémorisation est indispensable. Cependant, il faut également se focaliser sur la bonne prononciation des lettres, ainsi que les règles de Tajwid. Pour rappel, une mauvaise prononciation peut entraîner une transformation des sens, et de surcroît l'invalidité de la prière.

Des méthodes possibles pour le lire le coran entier durant le Ramadan:

- Lire le matin 10 pages et le soir 10 pages
- Lire 4 page après les 5 prières obligatoires

Des activités ou challenges, des quizz, hadith ou rappels et les noms d'Allah à apprendre vont vous accompagner durant ce mois béni!

**Maintenant que vous êtes assez rodé, c'est
partit pour organiser votre Ramadan de la
meilleure des façons!!!!
Insha'Allah**

Jour 1

L M M J V S D

Jeûné/fast

A rattraper/make-up fast

Planning

00H	
01H	
02H	
03H	
04H	
05H	
06H	
07H	
08H	
09H	
10H	
11H	
12H	
13H	
14H	
15H	
16H	
17H	
18H	
19H	
20H	
21H	
22H	
23H	

LISTE DE COURSE SHOPPING LIST

-
-
-
-
-
-
-
-

Suhur

Ftor

Programme de lecture du coran

Sourate Al Fatiha (1) à ,Sourate
Al Baqara (2) verset 141

Prières Obligatoires Obligatory prayers

FAJR.....
DHOR.....
'ASR.....
MAGHREB.....
'ISHA.....

Apprentissage des noms d'Allah

- **Ar-Rahman** (Le Miséricordieux en vers toute la création)
- **Ar-Rahim** (Le Miséricordieux envers ses serviteurs)
- **Al-Malick** (Le Souverain, Le Roi Suprême)

Activité ou Challenge du jour

Se concentrer, se questionner davantage sur sa relation avec Allah 'Azawajjel

(à faire au quotidien, pendant et hors Ramadan)

Hadith ou rappel du jour

"Et je n'ai créé les djins et les humains que pour qu'ils se soumettent à Moi"

Sourate 51 Ad-Dariyat

Notes

Quizz du jour

Le Ramadan est :

- ☐ Le premier pilier de l'Islam
- ☐ Le troisième pilier de l'Islam
- ☐ Le quatrième pilier de l'Islam



Jour 2
L M M J V S D

Jeûné/fast

A rattraper/make-up fast

Planning

00H	
01H	
02H	
03H	
04H	
05H	
06H	
07H	
08H	
09H	
10H	
11H	
12H	
13H	
14H	
15H	
16H	
17H	
18H	
19H	
20H	
21H	
22H	
23H	

LISTE DE COURSE SHOPPING LIST

-
-
-
-
-
-
-
-

Suhur

Ftor

Programme de lecture du coran

**Sourate Al Baqara (2) verset 142
à verset 252**

Apprentissage des noms d'Allah

- **Al-Qoudouss** (Le Pur)
- **As-Salam** (Le digne de paix)
- **Al-'Mou'min** (Le Rassurant)

Activité ou Challenge du jour

**Eviter la perte de temps
Ex: télé, réseaux sociaux**

Prières Obligatoires Obligatory prayers

FAJR.....
DHOR.....
'ASR.....
MAGHREB.....
'ISHA.....

Hadith ou rappel du jour

D'après Abu Houreira, (qu'Allah l'agrée), le Prophète ﷺ a dit: "Le jeûne n'est pas s'abstenir de manger et de boire, certes le jeûne est de s'abstenir des futilités et des obsénités..."

Mouslim, Al Boukhari

Quizz du jour

Le jeûne est obligatoire pour

- ☐ Tout le monde sans exception
- ☐ Sauf les pauvres
- ☐ Pour tout musulman qui a sa raison et qui est pubère

Notes



Jour 3

L M M J V S D

Jeûné/fast

A rattraper/make-up fast

Planning

00H	
01H	
02H	
03H	
04H	
05H	
06H	
07H	
08H	
09H	
10H	
11H	
12H	
13H	
14H	
15H	
16H	
17H	
18H	
19H	
20H	
21H	
22H	
23H	

LISTE DE COURSE SHOPPING LIST

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Suhur

Ftor

Programme de lecture du coran

Sourate Al Baqara (2) verset 253
à Sourate Al Imran (3) verset 92

Prières Obligatoires Obligatory prayers

FAJR.....
DHOR.....
'ASR.....
MAGHREB.....
'ISHA.....

Apprentissage des noms d'Allah

- **Al-Mouhaîmin** (Le Prédominant)
- **Al-'Aziz** (Le Tout Puissant)
- **Al-Djabbar** (Le contraignant, celui réduit réduit les brisures de l'âme, enrichit les pauvres, soulage les souffrances)

Activité ou Challenge du jour

Acheter une boîte de dattes et l'a déposé à la mosquée la plus proche

Hadith ou rappel du jour

Le Prophète ﷺ a dit: " Donnez ne serait-ce qu'une datte en aumône, car elle soulage l'affamé et efface les fautes comme l'eau éteindrait le feu."

Ibn Moubâarak authentifié par Cheikh Albani

Quizz du jour

La fête du rupture du jeûne de Ramadan s'appelle

- ☐ 'Aid Al Fitr
- ☐ 'Aid Al Adha

Notes



Jour 4

L M M J V S D

Jeûné/fast

A rattraper/make-up fast

Planning

00H	
01H	
02H	
03H	
04H	
05H	
06H	
07H	
08H	
09H	
10H	
11H	
12H	
13H	
14H	
15H	
16H	
17H	
18H	
19H	
20H	
21H	
22H	
23H	

LISTE DE COURSE SHOPPING LIST

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Suhur

Ftor

Programme de lecture du coran

Sourate Al Imran (3) verset 93
à Sourate An Nissa (4) verset 23

Apprentissage des noms d'Allah

- **Al-Moutakabbir** (Le Parfait imposant, L'ultime de grandeur)
- **Al-Khaliq** (Le Parfait Créateur)
- **Al-Bâri** (Celui qui donne un commencement à toute chose)

Activité ou Challenge du jour

Même si cela est difficile, essayer de se réconcilier avec une personne avec laquelle on ne parle plus pour X raisons

Hadith ou rappel du jour

D'après Abu Ayoub qu'Allah l'agrée le Prophète ﷺ a dit : " Il n'est pas permis au musulman de s'écarter de son frère au delà de trois nuits. Ils se rencontrent et celui là s'écarte, et l'autre s'écarte. Et le meilleur des deux est celui qui passe le salam en premier."

Authentifié par Cheikh Albani

Quizz du jour

Quand doit-on donner la zakat fitr ?

- ☐ Le premier jour du Ramadan
- ☐ Avant la prière de la fête de l'Aïd
- ☐ Après la prière de la fête de l'Aïd

Notes



Jour 5

L M M J V S D

Jeûné/fast

A rattraper/make-up fast

Planning

00H	
01H	
02H	
03H	
04H	
05H	
06H	
07H	
08H	
09H	
10H	
11H	
12H	
13H	
14H	
15H	
16H	
17H	
18H	
19H	
20H	
21H	
22H	
23H	

LISTE DE COURSE SHOPPING LIST

-
-
-
-
-
-
-
-
-

Suhur

Ftor

Programme de lecture du coran

Sourate An Nissa (4) verset 24
au verset 147

Prières Obligatoires Obligatory prayers

FAJR.....
DHOR.....
'ASR.....
MAGHREB.....
'ISHA.....

Apprentissage des noms d'Allah

- **Al-Moussawir** (Le Parfait Formateur)
- **Al-Ghaffar** (Le Tout Pardonneur)
- **Al-Qahhâr** (Le Suprême Dominateur)

Activité ou Challenge du jour

Regarder une vidéo sur un sujet religieux de notre choix et en tirer le message de la meilleure des façons

Hadith ou rappel du jour

D'après Anas (qu'Allah l'agrée), le Prophète ﷺ a dit:
"Apprendre la science est une obligation pour chaque musulman."

Rapporté par Ibn Maja authentifié par Cheikh Albani

Quizz du jour

Le jeûne n'expie pas les péchés

- ☐ VRAI
☐ FAUX

Notes



Jour 6
L M M J V S D

Jeûné/fast

A rattraper/make-up fast

Planning

00H	
01H	
02H	
03H	
04H	
05H	
06H	
07H	
08H	
09H	
10H	
11H	
12H	
13H	
14H	
15H	
16H	
17H	
18H	
19H	
20H	
21H	
22H	
23H	

LISTE DE COURSE SHOPPING LIST

-
-
-
-
-
-
-
-

Suhur

Ftor

Programme de lecture du coran

**Sourate An Nissa (4) verset 148
à Sourate Al Ma'ida (5) verset 81**

Prières Obligatoires Obligatory prayers

FAJR.....
DHOR.....
'ASR.....
MAGHREB.....
'ISHA.....

Apprentissage des noms d'Allah

- **Al-Wahab** (Le Grand Donateur)
- **Ar-Razzaq** (Celui qui subvient aux besoins)
- **Al-Fattâh** (Celui qui ouvre les portes de Ses faveurs)

Activité ou Challenge du jour

Essayer de s'impliquer dans une action caritative

Hadith ou rappel du jour

Le Prophète ﷺ a dit: " Chaque acte de bien est une aumône et certes fait partie des actes de bien que tu rencontres ton frère avec un visage avenant et que tu remplisse le récipient de ton frère de ton seau

At Tirmidhi

Quizz du jour

Le mois de Ramadan est lié à :

- ☐ La naissance d'Adam ('aleyhi salam)
- ☐ La descente du Coran
- ☐ La révélation du Prophète Muhammed (ﷺ)

Notes



Jour 7
L M M J V S D

Jeûné/fast

A rattraper/make-up fast

Planning

00H	
01H	
02H	
03H	
04H	
05H	
06H	
07H	
08H	
09H	
10H	
11H	
12H	
13H	
14H	
15H	
16H	
17H	
18H	
19H	
20H	
21H	
22H	
23H	

LISTE DE COURSE SHOPPING LIST

-
-
-
-
-
-
-
-

Suhur

Ftor

Programme de lecture du coran

**Sourate Al Ma'ida (5) verset 82
à Sourate An'Am (6) verset 110**

Apprentissage des noms d'Allah

- **Al-'Alim** (L'omniscient qui sait, absolument tout)
- **Al-Qabib** (Celui qui retient)
- **Al-Bassit** (Celui qui donne largement)

Activité ou Challenge du jour

Faire le istghfar (demander pardon) plusieurs fois dans la journée: "[...] et que vous devez demander pardon à votre Seigneur puis vous tourner vers lui avec repentir. Il vous accordera une excellente provision jusqu'à terme fixé. Et il accordera sa grâce à toute personne de mérite. (Sourate 11, verset 4)"

Hadith ou rappel du jour

Le Prophète ﷺ a dit: " Certes Allah accepte le repentir du serviteur tant que son âme n'a pas atteint sa gorge"

At Tirmidhi

Quizz du jour

Complétez

Quand vient Ramadan, les portes du paradis sont....., les portes de l'enfer sont fermées, et lessont enchainés.

Notes



Jour 8

L M M J V S D

Jeûné/fast

A rattraper/make-up fast

Planning

00H	
01H	
02H	
03H	
04H	
05H	
06H	
07H	
08H	
09H	
10H	
11H	
12H	
13H	
14H	
15H	
16H	
17H	
18H	
19H	
20H	
21H	
22H	
23H	

LISTE DE COURSE SHOPPING LIST

-
-
-
-
-
-
-
-

Suhur

Ftor

Programme de lecture du coran

Sourate An'Am (6) verset 111
à Sourate Al Araf (7) verset 87

Apprentissage des noms d'Allah

- **Al-Khafidh** (Celui qui abaisse)
- **Ar- Rafi'** (Celui qui élève)
- **Al-Mou'izz** (Celui qui donne puissance et considération)

Activité ou Challenge du jour

Se consacrer à la lecture d'un ouvrage religieux

Prières Obligatoires Obligatory prayers

FAJR.....
DHOR.....
'ASR.....
MAGHREB.....
'ISHA.....

Hadith ou rappel du jour

D'après Houdayfa Ibn Al yaman, le Prophète ﷺ a dit: " Le mérite de la science est meilleure que le mérite de l'adoration et votre meilleure religion est la wara"

"Délaissez parfois quelque chose de halal par peur de tomber dand le haram"

Authentifié par Sheikh Albani

Quizz du jour

Qu'est-ce que le suhur

- ☐ Dernier repas avant le lever du soleil
- ☐ Dernier repas avant le coucher du soleil

Notes



Jour 9

L M M J V S D

Jeûné/fast

A rattraper/make-up fast

Planning

00H	
01H	
02H	
03H	
04H	
05H	
06H	
07H	
08H	
09H	
10H	
11H	
12H	
13H	
14H	
15H	
16H	
17H	
18H	
19H	
20H	
21H	
22H	
23H	

LISTE DE COURSE SHOPPING LIST

-
-
-
-
-
-
-
-

Suhur

Ftor

Programme de lecture du coran

**Sourate Al Araf (7) verset 88
à Sourate Al Anfal (8) verset 40**

Apprentissage des noms d'Allah

- **Al-Moudhil** (Celui qui advilit)
- **As-Sami'** (Celui qui entend tout)
- **Al-Bâssit** (Le Voyant)

Activité ou Challenge du jour

**Adopter une bonne alimentation et
hygiène de vie**

Prières Obligatoires Obligatory prayers

FAJR.....
DHOR.....
'ASR.....
MAGHREB.....
'ISHA.....

Hadith ou rappel du jour

Le Prophète ﷺ a dit: " L'homme ne remplit pas d'excipient plus mauvais qu'un ventre. Le fils d'Adam devrait se contenter de quelques bouchées suffisantes pour le maintenir de bout, sinon qu'il réserve un tiers pour sa nourriture, un tiers pour sa boisson et un tiers pour sa respiration"

At Tirmidhi

Quizz du jour

Quel est le nom de la salat qui ne se fait que pendant le Ramadan

.....

Notes



Jour 10

L M M J V S D

Jeûné/fast

A rattraper/make-up fast

Planning

00H	
01H	
02H	
03H	
04H	
05H	
06H	
07H	
08H	
09H	
10H	
11H	
12H	
13H	
14H	
15H	
16H	
17H	
18H	
19H	
20H	
21H	
22H	
23H	

LISTE DE COURSE SHOPPING LIST

-
-
-
-
-
-
-
-

Suhur

Ftor

Programme de lecture du coran

**Sourate Al Anfal (8) verset 41
à Sourate At Tawbah (9) verset 92**

Apprentissage des noms d'Allah

- **Al-Hakam** (Le Juge)
- **Al-'Adl** (Le Juste)
- **Al-Khabir** (Le Très Instruit)

Activité ou Challenge du jour

**Je choisis un hadith et essaye de le
décortiquer afin d'apprendre son sens et
de le mettre en pratique**

Hadith ou rappel du jour

Wahb Ibn Munabbih a dit :

**"Jamais un homme ne prolonge sa méditation sans s'instruire, et jamais un
homme ne s'instruit sans jamais traduire son savoir en acte"**

At Tirmidhi

Quizz du jour

L'tiqaf se traduit par....

- ☐ La nuit du destin
- ☐ La nu
- ☐ La nuit du destin

Notes



Jour 11

L M M J V S D

Jeûné/fast

A rattraper/make-up fast

Planning

00H	
01H	
02H	
03H	
04H	
05H	
06H	
07H	
08H	
09H	
10H	
11H	
12H	
13H	
14H	
15H	
16H	
17H	
18H	
19H	
20H	
21H	
22H	
23H	

LISTE DE COURSE SHOPPING LIST

-
-
-
-
-
-
-
-

Suhur

Ftor

Programme de lecture du coran

**Sourate Al Tawbah (9) verset 93
à Sourate Hud (11) verset 5**

Prières Obligatoires Obligatory prayers

FAJR.....
DHOR.....
'ASR.....
MAGHREB.....
'ISHA.....

Apprentissage des noms d'Allah

- **Al-Hâlim** (Le Très Clément)
- **Al-'Azim** (Le Magnifique)
- **Al-Ghafoûr** (Le Tout-Pardonnant)
- **Ash-Shakour** (Le Très Reconnaissant)

Activité ou Challenge du jour

Multiplier le dhikr au cours de la journée

Hadith ou rappel du jour

Le Prophète ﷺ a dit: " Pour se sauver du châtime d'Allah, le fils d'Adam n'accomplit pas une œuvre plus salutare que le dhikr d'Allah"

At Tirmidhi

Quizz du jour

Quelle est la particularité de celui qui nourrit un jeuneur pour la rupture du jeûne

- ☐ Une récompense similaire
- ☐ Une récompense plus grande

Notes



Jour 12

L M M J V S D

Jeûné/fast

A rattraper/make-up fast

Planning

00H	
01H	
02H	
03H	
04H	
05H	
06H	
07H	
08H	
09H	
10H	
11H	
12H	
13H	
14H	
15H	
16H	
17H	
18H	
19H	
20H	
21H	
22H	
23H	

LISTE DE COURSE SHOPPING LIST

-
-
-
-
-
-
-
-

Suhur

Ftor

Programme de lecture du coran

Sourate Hud (11) verset 6
à Sourate Yusuf (12) verset 52

Prières Obligatoires Obligatory prayers

FAJR.....
DHOR.....
'ASR.....
MAGHREB.....
'ISHA.....

Apprentissage des noms d'Allah

- Al-'Aaliy (L'Elevé)
- As-Kabir (Le Sublime)
- Al-Hafidh (Le Très Préserveur)
- Al-Muqît (Le Gardien parfait)

Activité ou Challenge du jour

Renouer avec la biographie et la sunnah
de notre bien aimé Prophète ﷺ

Hadith ou rappel du jour

Le Prophète ﷺ a dit: " Accrochez- vous à ma sunnah et à celle des
successeurs bien guidés après moi,. Cramponnez vous et mordez-y à pleine dent"

Rapporté par Abu Dawud, At Tirmidhi

Quizz du jour

Est-ce que le fait d'avaler sa salive annule jeûne ?

- ☐ Vrai
☐ Faux

Notes



Jour 13

L M M J V S D

Jeûné/fast

A rattraper/make-up fast

Planning

00H	
01H	
02H	
03H	
04H	
05H	
06H	
07H	
08H	
09H	
10H	
11H	
12H	
13H	
14H	
15H	
16H	
17H	
18H	
19H	
20H	
21H	
22H	
23H	

LISTE DE COURSE SHOPPING LIST

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Suhur

Ftor

Programme de lecture du coran

**Sourate Yusuf (12) verset 53
à Sourate Ibrahim (14) verset 52**

Prières Obligatoires Obligatory prayers

FAJR.....
DHOR.....
'ASR.....
MAGHREB.....
'ISHA.....

Apprentissage des noms d'Allah

- **Al-Hassib** (Celui qui compte tout)
- **Al-Djâlil** (Le Majestueux)
- **Al-Karim** (Le Tout Généreux)
- **Ar-Raqqib** (Le Vigilant)

Activité ou Challenge du jour

Visiter un malade si cela est possible

Hadith ou rappel du jour

Le Prophète ﷺ a dit: "Celui qui rend visite à une personne malade ou visite un frère en islam, un invocateur du ciel lui dit "Puisses-tu être heureux, que tes pas soient bénis, et puisses-tu occuper une position digne au Paradis"." "

Authentifié par Sheikh Albani

Quizz du jour

Quel est le statut du jeûne de celui qui fait des analyses de sang

- ☐ Son jeûne est annulé
- ☐ Son jeûne n'est pas annulé

Notes



Jour 14

L M M J V S D

Jeûné/fast

A rattraper/make-up fast

Planning

00H	
01H	
02H	
03H	
04H	
05H	
06H	
07H	
08H	
09H	
10H	
11H	
12H	
13H	
14H	
15H	
16H	
17H	
18H	
19H	
20H	
21H	
22H	
23H	

LISTE DE COURSE SHOPPING LIST

-
-
-
-
-
-
-
-

Suhur

Ftor

Programme de lecture du coran

**Sourate Al Hijr (15) verset 1
à Sourate Al Nahl (16) verset 128**

Apprentissage des noms d'Allah

- **Al-Moujib** (Celui qui répond)
- **Al-Wassi'** (Le vaste)
- **Al-Hakim** (L'Infiniment Sage)
- **Al-Wadûd** (Le Bien aimant)

Activité ou Challenge du jour

**Faire l'effort de sourire et de passer le
salam un maximun**

Prières Obligatoires Obligatory prayers

FAJR.....
DHOR.....
'ASR.....
MAGHREB.....
'ISHA.....

Hadith ou rappel du jour

Le Prophète ﷺ a dit: " Ne méprise aucune bonne action si petite soit-elle, comme le fait d'accueillir ton frère avec un visage souriant. "

Mouslim

Quizz du jour

Qu'en est-il de celui qui vomit pendant son jeûne ?

- ☐ Son jeûne est annulé
- ☐ Son jeûne n'est pas annulé

Notes





Jour 15

L M M J V S D

Jeûné/fast

A rattraper/make-up fast

Planning

00H	
01H	
02H	
03H	
04H	
05H	
06H	
07H	
08H	
09H	
10H	
11H	
12H	
13H	
14H	
15H	
16H	
17H	
18H	
19H	
20H	
21H	
22H	
23H	

LISTE DE COURSE SHOPPING LIST

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Suhur

Ftor

Programme de lecture du coran

Sourate Al Isra (17) verset 1
à Sourate Al Kahf (18) verset 74

Prières Obligatoires Obligatory prayers

FAJR.....

DHOR.....

'ASR.....

MAGHREB.....

'ISHA.....

Apprentissage des noms d'Allah

- **Al-Majid** (Le Très Glorieux)
- **Al-Ba'ith** (Celui qui ressuscite)
- **Ash-Shahid** (Le Témoin parfait)
- **Al-Haqq** (Le Vrai)

Activité ou Challenge du jour

Partager un repas avec quelqu'un qui jeûne seul, un voisin ou une personne dans le besoin

Hadith ou rappel du jour

Le Prophète ﷺ a dit: " Celui qui nourrit un jeûne pour la rupture du jeûne aura le même récompense que lui sans que cela n'enlève rien à la récompense du jeûne"

At Tirmidhi

Quizz du jour

Le jeûne consiste à :

- ☐ Ne pas boire ni manger
- ☐ Purifier son âme et corriger son comportement

Notes



Jour 16

L M M J V S D

Jeûné/fast

A rattraper/make-up fast

Planning

00H	
01H	
02H	
03H	
04H	
05H	
06H	
07H	
08H	
09H	
10H	
11H	
12H	
13H	
14H	
15H	
16H	
17H	
18H	
19H	
20H	
21H	
22H	
23H	

LISTE DE COURSE SHOPPING LIST

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Suhur

Ftor

Programme de lecture du coran

**Sourate Al Kahf (17) verset 75
à Sourate Ta Ha (20) verset 135**

Prières Obligatoires Obligatory prayers

FAJR.....
DHOR.....
'ASR.....
MAGHREB.....
'ISHA.....

Apprentissage des noms d'Allah

- **Al-Wakil** (Le Gérant)
- **Al-Qawi'** (Le Très Fort)
- **Al-Matîn** (Le Très Ferme)
- **Al-Waliyy** (Le Très Proche)

Activité ou Challenge du jour

**Faire le maximum pour renforcer les liens
familiaux**

Hadith ou rappel du jour

Le Prophète ﷺ a dit: " Quiconque veut avoir beaucoup de richesse et une longue vie doit consolider ses liens familiaux"

At Bukhari 5986

Quizz du jour

S'empressait de rompre le jeûne est-il permis ?

- ☐ **Vrai**
☐ **Faux**

Notes



Jour 17

L M M J V S D

Jeûné/fast

A rattraper/make-up fast

Planning

00H	
01H	
02H	
03H	
04H	
05H	
06H	
07H	
08H	
09H	
10H	
11H	
12H	
13H	
14H	
15H	
16H	
17H	
18H	
19H	
20H	
21H	
22H	
23H	

LISTE DE COURSE SHOPPING LIST

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Suhur

Ftor

Programme de lecture du coran

**Sourate Al Anbiya (21) verset 1
à Sourate Al Hajj (22) verset 78**

Apprentissage des noms d'Allah

- **Al-Hâmid** (Le très Louangé)
- **Al-Moushy** (Celui dont le savoir cerne toute chose)
- **Al-Moubdi'** (Celui qui produit sans modèle)
- **Al-Mou'id** (Celui qui redonne existence)

Activité ou Challenge du jour

**Renouer avec l'histoire d'Abu Bakr Assidiq,
Omar Ibnu Khatab, Uthman Ibnu 'Affane et
Ali Ibn Abu Talib
les compagons du Prophète ﷺ و عليه و سلم**

Hadith ou rappel du jour

Abdullah Ibn Mas-ud a dit: Eux sont les compagnons du Prophète ﷺ و عليه و سلم ils étaient la meilleure partie de cette Umma: Ceux qui avaient les cœurs les plus vertueux, ceux qui étaient les plus profonds en connaissance et ceux qui faisaient le moins de maniérisme. Dieu les a choisis pour être en compagnie du Prophète ﷺ و عليه و سلم et pour établir sa religion. Reconnaissez donc leur valeur et suivez leurs traces. Et attachez-vous à ce que vous pouvez de leurs qualités et de leurs conduite. Car ils étaient sur le chemin droit."

Quizz du jour

Le jeune est une protection. Que celui qui s'y adonne ne soit pas grossier ou vulgaire. Si quelqu'un l'attaque ou l'insulte, comment doit-il réagir et répondre ?

- ☐ " Je jeûne, je jeûne"
- ☐ "Je jeune, nous en reparlerons"

Notes



Jour 18

L M M J V S D

Jeûné/fast

A rattraper/make-up fast

Planning

00H	
01H	
02H	
03H	
04H	
05H	
06H	
07H	
08H	
09H	
10H	
11H	
12H	
13H	
14H	
15H	
16H	
17H	
18H	
19H	
20H	
21H	
22H	
23H	

LISTE DE COURSE SHOPPING LIST

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Suhur

Ftor

Programme de lecture du coran

Sourate Al Mouminoun (23) verset 1
à Sourate Al Fourqan (25) verset 20

Prières Obligatoires Obligatory prayers

FAJR.....
DHOR.....
'ASR.....
MAGHREB.....
'ISHA.....

Apprentissage des noms d'Allah

- **Al-Mouhyi** (Celui qui fait vivre)
- **Al-Moumit** (Celui qui fait mourir)
- **Al-Hayy** (Le Vivant par excellence)
- **Al-Qayoulm** (L'Immuable)

Activité ou Challenge du jour

Déposer un pack d'eau à la mosquée la plus proche

Hadith ou rappel du jour

Le Prophète ﷺ a dit: " La meilleure aumône est de donner de l'eau à boire"

Authentifié par Sheikh Albani

Quizz du jour

Rompre le jeûne avec des dattes fraîches est :

- ☐ Une sunna
- ☐ Une obligation
- ☐ Une recommandation

Notes



Jour 19

L M M J V S D

Jeûné/fast

A rattraper/make-up fast

Planning

00H	
01H	
02H	
03H	
04H	
05H	
06H	
07H	
08H	
09H	
10H	
11H	
12H	
13H	
14H	
15H	
16H	
17H	
18H	
19H	
20H	
21H	
22H	
23H	

LISTE DE COURSE SHOPPING LIST

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Suhur

Ftor

Programme de lecture du coran

**Sourate Al Fourqan (21) verset 21
à Sourate An Nami (27) verset 55**

Apprentissage des noms d'Allah

- **Al-Wadjud** (L'Opulent)
- **Al-Madjud** (Le Noble)
- **Al-Wahid** (L'Unique)
- **As-Samma** (Le Maître Absolu)

Activité ou Challenge du jour

Assister à une assise religieuse ou une conférence

Prières Obligatoires Obligatory prayers

FAJR.....
DHOR.....
'ASR.....
MAGHREB.....
'ISHA.....

Hadith ou rappel du jour

Le Prophète ﷺ a dit: " Celui qui enseigne une science a la récompense de celui qui a œuvré avec, sans que cela ne réduise en rien la récompense de celui qui œuvré."

At Tirmidhi

Quizz du jour

Doit-on mettre l'intention de jeûner le mois de Ramadan la veille au soir ou le matin

- ☐ Vrai
☐ Faux

Notes



Jour 20

L M M J V S D

Jeûné/fast

A rattraper/make-up fast

Planning

00H	
01H	
02H	
03H	
04H	
05H	
06H	
07H	
08H	
09H	
10H	
11H	
12H	
13H	
14H	
15H	
16H	
17H	
18H	
19H	
20H	
21H	
22H	
23H	

LISTE DE COURSE SHOPPING LIST

-
-
-
-
-
-
-
-

Suhur

Ftor

Programme de lecture du coran

Sourate An Nami (27) verset 56
à Sourate Al Ankabut (29) verset 45

Apprentissage des noms d'Allah

- **Al-Qadir** (Le Déterminant)
- **Al-Mouqtadir** (Celui qui a pouvoir sur tout)
- **AL-Mouqqadim** (Celui qui met en avant)
- **Al-Mouakhir** (Celui qui met en arrière)

Activité ou Challenge du jour

Nous sommes maintenant dans les 10 derniers jours.
Multiplier les invocations et les prières surérogatoire

Prières Obligatoires Obligatory prayers

FAJR.....
DHOR.....
'ASR.....
MAGHREB.....
'ISHA.....

Hadith ou rappel du jour

"C'est toi seul que nous adorons et c'est à Toi seul dont nous implorons secours."

Sourate 1, verset 5

Quizz du jour

La nuit du destin est meilleure que :

- ☐ Mille mois
- ☐ Mille ans
- ☐ Mille jours

Notes



Jour 21

L M M J V S D

Jeûné/fast

A rattraper/make-up fast

Planning

00H	
01H	
02H	
03H	
04H	
05H	
06H	
07H	
08H	
09H	
10H	
11H	
12H	
13H	
14H	
15H	
16H	
17H	
18H	
19H	
20H	
21H	
22H	
23H	

LISTE DE COURSE SHOPPING LIST

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Suhur

Ftor

Programme de lecture du coran

**Sourate Al Ankabut (29) verset 46
à Sourate Al Ahzab (33) verset 30**

Prières Obligatoires Obligatory prayers

FAJR.....

DHOR.....

'ASR.....

MAGHREB.....

'ISHA.....

Apprentissage des noms d'Allah

- **Al-Awwal** (Le premier)
- **Al-Akhir** (Le dernier)
- **Adh-Dahir** (L'Apparant)

Activité ou Challenge du jour

**Méditer sur un verset ou une sourate,
le/la comprendre, le /la mettre en
pratique et le/la mémorisé**

Hadith ou rappel du jour

**"C'est un livre béni que nous avons fait descendre vers toi afin qu'ils
méditent sur ses versets et que les doués d'intelligence se rappellent"**

Sourate 38 verset 29

Quizz du jour

Quel événement a déjà eu lieu lors de la nuit du destin ?

- ☐ L'hégire
- ☐ La descente du coran
- ☐ La naissance du prophète ﷺ

Notes



Jour 22

L M M J V S D

Jeûné/fast

A rattraper/make-up fast

Planning

00H	
01H	
02H	
03H	
04H	
05H	
06H	
07H	
08H	
09H	
10H	
11H	
12H	
13H	
14H	
15H	
16H	
17H	
18H	
19H	
20H	
21H	
22H	
23H	

LISTE DE COURSE SHOPPING LIST

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Suhur

Ftor

Programme de lecture du coran

Sourate Al Ahzab (33) verset 31
à Sourate Yassin (36) verset 27

Prières Obligatoires Obligatory prayers

FAJR.....
DHOR.....
'ASR.....
MAGHREB.....
'ISHA.....

Apprentissage des noms d'Allah

- **Al-Batin** (Le caché)
- **Al-Waliy** (Celui qui dirige)
- **Al-Mouta'ali** (Le Sublime)

Activité ou Challenge du jour

Faire une aumône de n'importe quelle nature

Hadith ou rappel du jour

Le Prophète ﷺ a dit: "L'aumône cachée éteint la colère du Seigneur"

Authentifié par Sheikh Albani

Quizz du jour

Quand est-ce qu'a lieu la nuit du destin ?

- ☐ Dans l'une des premières nuits du Ramadan
- ☐ Dans l'une des nuits oaires des dix derniers jours du Ramadan
- ☐ Dans l'une des nuits impaires des dix derniers jours du Ramadan

Notes



Jour 23

L M M J V S D

Jeûné/fast

A rattraper/make-up fast

Planning

00H	
01H	
02H	
03H	
04H	
05H	
06H	
07H	
08H	
09H	
10H	
11H	
12H	
13H	
14H	
15H	
16H	
17H	
18H	
19H	
20H	
21H	
22H	
23H	

LISTE DE COURSE SHOPPING LIST

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Suhur

Ftor

Programme de lecture du coran

Sourate Yassin (36) verset 28
à Sourate Az Zoummar (39) verset 31

Apprentissage des noms d'Allah

- **Al-Barr** (LOe Bienveillant)
- **At-Tawwab** (Celui qui ne cesse d'accueillir le pardon)
- **Al-Muntaqim** (Le Vengeur)

Activité ou Challenge du jour

Se lever au dernier tiers de la nuit
notamment les jours impaires

Prières Obligatoires Obligatory prayers

FAJR.....
DHOR.....
'ASR.....
MAGHREB.....
'ISHA.....

Hadith ou rappel du jour

Le Prophète ﷺ a dit: " A partir du dernier tiers de la nuit, notre Seigneur descend au ciel le plus proche de la terre et [Allah] dit: " J'exauce les invocations de celui qui M'invoque, Je donne à celui qui Me demande et pardonne à celui qui Me demande le pardon"

Al Bukhari 1145

Quizz du jour

Quel est le privilège qui nous est octroyé durant cette nuit ?

- ☐ Le pardon de toutes nos fautes
- ☐ Le pardon d'une partie de nos péchés
- ☐ Le pardon de la moitié de nos fautes

Notes



Jour 24

L M M J V S D

Jeûné/fast

A rattraper/make-up fast

Planning

00H	
01H	
02H	
03H	
04H	
05H	
06H	
07H	
08H	
09H	
10H	
11H	
12H	
13H	
14H	
15H	
16H	
17H	
18H	
19H	
20H	
21H	
22H	
23H	

LISTE DE COURSE SHOPPING LIST

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Suhur

Ftor

Programme de lecture du coran

**Sourate Az Zoummar (39) verset 32
à Sourate Foussilat (41 verset 46**

Prières Obligatoires Obligatory prayers

FAJR.....

DHOR.....

'ASR.....

MAGHREB.....

'ISHA.....

Apprentissage des noms d'Allah

- **Al-Affuw** (Celui qui efface)
- **Ar-Raouf** (Le Très Bienveillant)
- **Malik-ul-Mulk** (Le Possesseur du Royaume)

Activité ou Challenge du jour

**Intensifier ses efforts les 10 derniers
jours**

Hadith ou rappel du jour

**"Et quant à ceux qui luttent pour Notre cause, Nous les guiderons certes
sur Nos sentiers,. Dieu est en réalité avec bienfaisant"**

Sourate 29 verset 69

Quizz du jour

**Quelle est l'invocation que le prophète ﷺ nous a conseillé
de répéter durant cette nuit .**

- ☐ **Ô Seigneur ! Tu es certes Pardonneur et Tu aimes le pardon, alors
pardonne-moi !**
- ☐ **Louanges à Allah, qui nous a fait revivre après nous avoir fait
mourir et cest vers lui le retour**

Notes



Jour 25

L M M J V S D

Jeûné/fast

A rattraper/make-up fast

Planning

00H	
01H	
02H	
03H	
04H	
05H	
06H	
07H	
08H	
09H	
10H	
11H	
12H	
13H	
14H	
15H	
16H	
17H	
18H	
19H	
20H	
21H	
22H	
23H	

LISTE DE COURSE SHOPPING LIST

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Suhur

Ftor

Programme de lecture du coran

Sourate Foussilat (41) verset 47
à Sourate Al Jaathiya (45) verset 37

Apprentissage des noms d'Allah

- **Dhul-jalali-Wal-Ikram**
(Détenteur de la Majesté et de la Générosité)
- **Al-Muqsit** (Celui qui rend Justice)
- **Al-Djami'** (Celui qui réunit)

Activité ou Challenge du jour

Prier un maximum sur le Prophète
صلى الله عليه وسلم

Hadith ou rappel du jour

- Les récompenses de la prière sur le Prophète صلى الله عليه وسلم
- Allah l'élève de 10 degré
 - Il lui sera inscrit 10 récompenses
 - S'il accompagne sa prière à ses invocations, elles seront plus favorablement reçues par le Seigneur étant donné que cette fameuse prière permet de les faire monter au ciel.

Quizz du jour

Quelle sourate du Coran porte le nom de la nuit du destin

- ☐ Sourate 87
- ☐ Sourate 95
- ☐ Sourate 97

Notes





Jour 26

L M M J V S D

Jeûné/fast

A rattraper/make-up fast

Planning

00H	
01H	
02H	
03H	
04H	
05H	
06H	
07H	
08H	
09H	
10H	
11H	
12H	
13H	
14H	
15H	
16H	
17H	
18H	
19H	
20H	
21H	
22H	
23H	

LISTE DE COURSE SHOPPING LIST

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Suhur

Ftor

Programme de lecture du coran

Sourate Al Ahqaf (46) verset 1
à Sourate Adh-Dhaariyat (50)
verset 30

Apprentissage des noms d'Allah

- **Al-Ghaniyy** (Le suffisant par soi)
- **Al-Moughni** (Celui qui confère la suffisance)
- **Al-Mani'** (Le Défenseur)

Activité ou Challenge du jour

Avoir pour un des objectifs final de ce mois de délaisser une mauvaise habitude et se promettre de ne plus la refaire

Prières Obligatoires Obligatory prayers

FAJR.....
DHOR.....
'ASR.....
MAGHREB.....
'ISHA.....

Hadith ou rappel du jour

"L'homme ne prononce pas une parole sans avoir auprès de lui un observateur prêt à l'inscrire."

Sourate Qaf verset 28

Quizz du jour

Qu'est-il recommandé de faire durant la nuit du destin

- ☐ Dormir
- ☐ Prier jusqu'à l'aube
- ☐ Les invocations et la lecture du coran

Notes



Jour 27

L M M J V S D

Jeûné/fast

A rattraper/make-up fast

Planning

00H	
01H	
02H	
03H	
04H	
05H	
06H	
07H	
08H	
09H	
10H	
11H	
12H	
13H	
14H	
15H	
16H	
17H	
18H	
19H	
20H	
21H	
22H	
23H	

LISTE DE COURSE SHOPPING LIST

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Suhur

Ftor

Programme de lecture du coran

Sourate Adh-Dhariyat (50) verset 31
à Sourate Al Hadid (57) verset 29

Prières Obligatoires Obligatory prayers

FAJR.....
DHOR.....
'ASR.....
MAGHREB.....
'ISHA.....

Apprentissage des noms d'Allah

- **Ad-Dar** (Celui qui contrarie)
- **An-Nafi'** (L'Utile)
- **An-Nur** (La Lumière)

Activité ou Challenge du jour

Faire le bilan personnel de ce mois de Ramadan et voir ce qu'on peut améliorer pour le prochain Ramadan Insha'Allah en espérant être parmi les vivants

Hadith ou rappel du jour

Dans l'une de ses invocation le Prophète ﷺ a dit: "Ô mon Allah... aide moi à réformer ma religion qui est source de protection pour moi dans toute affaire! Aide-moi aussi à réformer ma condition matérielle, puisque c'est dans ce monde que je vis! Réforme pour moi ma situation dans l'au-delà dans lequel je dois inéluctablement retourner. Mais que la vie soit pour moi un moyen d'acquérir toujours plus de bien, et de la mort une libération de tout mal

Muslim

Quizz du jour

Quelle nuit a le plus de chance d'être la nuit du destin ?

- ☐ La 28ième nuit
- ☐ La 27ième nuit
- ☐ La 29ième nuit

Notes



Jour 28

L M M J V S D

Jeûné/fast

A rattraper/make-up fast

Planning

00H	
01H	
02H	
03H	
04H	
05H	
06H	
07H	
08H	
09H	
10H	
11H	
12H	
13H	
14H	
15H	
16H	
17H	
18H	
19H	
20H	
21H	
22H	
23H	

LISTE DE COURSE SHOPPING LIST

-
-
-
-
-
-
-
-

Suhur

Ftor

Programme de lecture du coran

**Sourate Al Mujadilah (58) verset 1
à Sourate At Tahrir (66) verset 12**

Prières Obligatoires Obligatory prayers

FAJR.....
DHOR.....
'ASR.....
MAGHREB.....
'ISHA.....

Apprentissage des noms d'Allah

- **Al-Hadi** (Le Guide)
- **Al-Badi'** (Le Novateur)
- **Al-Baqi** (Le Permanent)

Activité ou Challenge du jour

Ne pas oublier de faire Zakat aln Fitr qui est obligatoire ou de le rappeler à la personne qui le fait pour nous. Elle doit être impérativement faite avant salat Al'Aid

Hadith ou rappel du jour

Le Prophète ﷺ a imposé l'aumône de la rupture du jeûne un sa' de dattes ou un sa' d'orge pour le serviteur et l'homme libre, pour les hommes et femmes, pour les vieux et les jeunes parmi les musulmans. Et il a ordonné qu'elle soit donnée avant la sortie des gens pour la prière

Al Bukhari 1503

Quizz du jour

Quels sont les actes méritoires à accomplir pendant Laylat Al-Qadr (la nuit du destin)

- ☐ **La lecture de la biographie du Prophète ﷺ**
- ☐ **La prière, la récitation du coran et la multiplication des invocations**

Notes



Jour 29

L M M J V S D

Jeûné/fast

A rattraper/make-up fast

Planning

00H	
01H	
02H	
03H	
04H	
05H	
06H	
07H	
08H	
09H	
10H	
11H	
12H	
13H	
14H	
15H	
16H	
17H	
18H	
19H	
20H	
21H	
22H	
23H	

LISTE DE COURSE SHOPPING LIST

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Suhur

Ftor

Programme de lecture du coran

Sourate Al Mulk (67) verset 1
à Sourate Al Mursalat (77) verset 50

Apprentissage des noms d'Allah

- **Al-Warith** (L'Héritier)
- **Ar-Rashid** (Celui qui agit avec droiture)
- **As-Sabbur** (Le Patient)

Activité ou Challenge du jour

Se ressourcer en cette fin et se préparer
pour Aid Al Fitr

Prières Obligatoires Obligatory prayers

FAJR.....
DHOR.....
'ASR.....
MAGHREB.....
'ISHA.....

Hadith ou rappel du jour

Le Prophète ﷺ ne sortait pas le jour du Fitr avant
d'avoir mangé des dattes.

Al Bukhari

Quizz du jour

Qu'est-il interdit de faire durant Laylat Al-Qadr (la nuit du destin)

- ☐ Manger et boire
- ☐ La prière de Tarawih
- ☐ Des "bid'as" (innovations religieuses)

Notes



Jour 30

L M M J V S D

Jeûné/fast

A rattraper/make-up fast

Planning

00H	
01H	
02H	
03H	
04H	
05H	
06H	
07H	
08H	
09H	
10H	
11H	
12H	
13H	
14H	
15H	
16H	
17H	
18H	
19H	
20H	
21H	
22H	
23H	

LISTE DE COURSE SHOPPING LIST

-
-
-
-
-
-
-
-

Suhur

Ftor

Prières Obligatoires Obligatory prayers

FAJR.....
DHOR.....
'ASR.....
MAGHREB.....
'ISHA.....

Programme de lecture du coran

Sourate An Naba (78) verset 1
à Sourate An Nass (114) verset 6

Activité ou Challenge du jour

Se rendre tôt à la salat Al'AID

Hadith ou rappel du jour

Profite de cette fête pour retrouver ta famille et tes proches

Aid Mubarak !!!!

Quizz du jour

Qui descend durant la nuit du destin

- ☐ Les djinns
- ☐ Les anges
- ☐ Le prophète ﷺ

Notes



RÉPONSES DU QUIZZ JOURNALIER

1	<p>Le ramadan est le 4ième pilier de l'islam</p> <p>D'après 'Abdallah Ibn 'Omar (qu'Allah les agrée lui et son père), le Prophète ﷺ a dit: "L'islam est bâtie sur cinq choses : l'attestation qu'il n'y a pas d'autre divinité qui mérite d'être adorée si ce n'est Allah et que Muhammad est le Messager d'Allah, l'accomplissement de la prière, le fait de s'acquitter de la zakat, le fait de jeûner le Ramadan et le hajj".</p> <p>Rapporté par bukhari dans sa sahih no8 et Mouslin dans son sahih no16</p>
2	<p>Le Jeune est obligatoire pour celui qui est soumis (musulman) qui a sa raison, qui est pubère et qui n'est pas en voyage</p> <p>"Ô vous qui avez cru! On vous a prescrit le jeûne comme on l'a prescrit à vos prédécesseurs Peut-être serez-vous pieux! Un nombre compté de jours.</p> <p>Celui d'entre vous qui est malade ou en voyage, un nombre équivalent d'autres jours</p> <p>A ceux qui en éprouvent une trop grande fatigue, pour vieillesse avancée ou maladie grave et incurable, une compensation consistant à nourrir un miséreux.</p> <p>Celui qui est volontaire pour davantage, c'est encore mieux pour lui. Mais jeûner vous est bien plus préférable si vous saviez</p> <p>Le mois de Ramadan où a été descendu le Coran comme bonne direction pour les humains et comme preuves évidentes de la bonne direction et du discernement parfait.</p> <p>Que celui d'entre vous qui témoigne ce mois qu'il jeûne!</p> <p>Celui qui est malade ou en voyage, un nombre équivalent d'autres jours.</p> <p>Allah ne vous veut pas la gêne, mais il vous veut l'aisance et la facilité</p> <p>Et afin que vous accomplissiez la totalité des jours convenus et que vous proclamiez la grandeur d'Allah pour vous avoir bien guidé et peut-être remercieriez-vous"</p> <p>Sourate 'La vache' verset 183 à 185</p>
3	<p>La fête de la rupture du jeûne s'appelle l'Aïd Al Fitr. Elle marque la fin du jeûne du ramadan</p>
4	<p>On doit donner la zakat fitr Avant la prière de la fête de l'Aïd.</p> <p>D'après le hadith d'ibn Abbas (رضي الله عنهما): "Quiconque la verse avant la prière alors c'est une zakat acceptée, et quiconque la verse après la prière alors c'est une aumône comme une autre"</p>
5	<p>FAUX. D'après Abou Sa'ïd Al-Khodri, le Prophète ﷺ a dit :</p> <p>Celui qui jeûne le mois de Ramadan en étant conscient de ses règles et en s'abstenant de ce dont il doit s'abstenir, aura expié ses péchés antérieurs."</p> <p>[AHMAD, ABOU YA'LA ET AL-BAYHAQI (IBN HIBBAAN: SAHIH)]</p>

6	"Le mois de ramadan au cours duquel le coran a été descendu comme guidée pour les gens et preuves claires de la bonne direction et du discernement" Sourate al baqarah v.185
7	"Lorsque arrive le mois de Ramadan, les portes du Paradis sont ouvertes et celles de l'enfer fermées, tandis que les "chayatines" (démons) sont enchainés" Rapporté par Al-Bukhari et Muslim.
8	Le suhur est le dernier repas avant le lever du soleil. D'après Anas (Qu'Allah l'agrée) le Messager d'Allah ﷺ a dit: " Prenez le souhour car il y a dans le souhour une bénédiction." Rapporté par Al-Bukhari, Mouslim, Tirmidhi, Nassaï et Ibnou Maja
9	La prière de tarawih Le Prophète ﷺ a dit: " Celui qui prie la nuit, pendant le Ramadan, avec foi et espoir de récompenses, ses péchés antérieurs lui seront pardonnés." Rapporté par Al-Bukhari
10	L'l'tikaf est la retraite pieuse Dans un hadith rapporté par Bukhari: "Le Prophète ﷺ faisait la retraite pendant la dernière décade du mois de ramadan jusqu'à sa mort. Après sa mort ses femmes ont continé à la faire."
11	"Celui qui nourrit un jeûner pour la rupture du jeûne aura la même récompense que lui sans que cela n'enlève rien à la récompense du jeûneur". Rapporté par Tirmidhi et authentifié par Cheikh Albani dans Sahih Taghrib no1078 Ibn Rajab a dit: " Lorsque 'Utbah al-Ghulam rompait son jeûne, il disait à l'un de ses frères le surveillaient: "Donne-moi de l'eau ou des dattes, afin que je puisse rompre mon jeûne et que tu obtiennes une récompense similaire à la mienne." Jami' al-'ulum (1/115)
12	FAUX. Tant que cela ne sort pas de sa bouche cela n'annule pas son jeûne Réponse de Cheikh Ibn Baz rahimatoullah
13	Si un peu de sang est prélevé de la personne sans que cela ne l'affaiblisse, cela ne rompt pas son jeûne , que cette prise ait été faite à l'occasion d'un don ou pour les analyses. Réponse de Cheikh Mouhammad Ibn Salih Al-'Outheymine

14	<p>Abou Horaïra a dit: " Le jeûneur qui vomit ne rompt pas le jeûne car il expulse et n'ingurgite pas." Rapporté par Al-Bukhari</p> <p>Ibn 'Abbas et Ikrina ont dit: "Le jeûne réside dans le fait de ne pas ingérer et non de ne pas évacuer." Rapporté par Al-Bukhari</p> <p>D'après Abou Houreira (qu'Allah l'agrée), le prophète ﷺ a dit: "Celui qui vomit non volontairement alors qu'il jeûne n'a pas à rattraper mais celui qui se fait vomir volontairement qu'il rattrape." Rapporté par Tirmidhi dans ses sounan no720 et authentifié par Cheikh Albani dans sa correction de Sounan Tirmidhi</p>
15	<p>Purifier son âme et corriger son comportement D'après Abou Houreira (qu'Allah l'agrée), le Prophète ﷺ a dit: "Le jeûne est une protection, ainsi quand l'un d'entre vous jeûne qu'il parle de manière coçnvenable et n'agisse pas comme un ignorat et si quelqu'un le combat ou l'insulte qu'il dise: -Je jeûne-. Je jure par celui qui détient mon âme dans sa main l'haleine du jeûneur est plus parfumée auprès d'Allah que l'odeur du musc, il délaisse sa nourriture , sa boisson et ses envies pour moi. Le jeûne est à moi et c'est moi qui le récompense et la bonne action en vaut 10." Rapporté par Boukhari dans sa sahih no1894 et Mouslim dans son sahih no 1151</p>
16	<p>VRAI. D'après Abou Houreira (qu'Allah l'agrée), le Prophète ﷺ a dit: "La religion ne cessera d'être apparente tant que les gens hâteront la rupture du jeûne car certes les juifs et les chrétiens la retardent."</p>
17	<p>D'après Abou Houreira (qu'Allah l'agrée), le Prophète ﷺ a dit: "Le jeûne est une protection, ainsi quand l'un d'entre vous jeûne qu'il parle de manière convenable et n'agisse pas comme un ignorant et si quelqu'un le combat ou l'insulte qu'il dise: -Je jeûne Je jeûne-. Je jure par celui qui détient mon âme dans sa main l'haleine du jeûneur est plus parfumée auprès d'Allah que l'odeur du musc, il délaisse sa nourriture , sa boisson et ses envies pour moi. Le jeûne est à moi et c'est moi qui le récompense et la bonne action en vaut dix." Rapporté par Boukhari dans sa sahih no1894 et Mouslim dans son sahih no 1151</p>

18 **UNE SUNNA**
D'après Anas Ibn Malick (qu'Allah l'agrée), le Prophète ﷺ rompait son jeûne avant de prier (*) en mangeant des dattes fraîches, si ce n'était pas avec des dattes sèches alors avec quelques goegées d'eau.
Rapporté par Abou Daoud dans ses Sounan no2356 et authentifié par Cheikh Albani dans sa correction de Sounan Abi Daoud

19 **VRAI**
D'après Hafsa (qu'Allah l'agrée), le Prophète ﷺ a dit: "Celui qui n'a pas eu l'intention de jeûner avant l'aube il n'y a point de jeûne pour lui."
Rapporté par Abou Daoud dans ses Sounan no2454 et authentifié par Cheikh Albani dans sa correction de Sounan Abi Daoud

20
Allah dit (traduction rapprochée :
"Nous l'avons certes, fait descendre (le coran) pendant la nuit d'Al-Qadr. Et qui te dira ce qu'est la nuit d'Al-Qadr? La nuit d'Al-Qadr est meilleur que **mille mois** . Durant celle-ci descendent les Anges ainsi que l'Esprit, par permission de leur Seigneur pour tout ordre. Elle est paix et salut jusqu'à l'apparition de l'aube."
Sourate Al-Qadr: 1-5

21
Allah dit (traduction rapprochée)
"Nous l'avons certes, **fait descendre (le coran)n pendant la nuit d'Al-Qadr**. Et qui te dira ce qu'est la nuit d'Al-Qadr? La nuit d'Al-Qadr est meilleur que mille mois.. Durant celle-ci descendent les Anges ainsi que l'Esprit, par permission de leur Seigneur pour tout ordre. Elle est paix et salut jusqu'à l'apparition de l'aube."
Sourate Al-Qadr: 1-5

22
D'après Aicha (qu'Allah l'agrée), le Prophète ﷺ a dit:
"Cherchez la nuit du destin dans **les nuits impaires des dix derniers jours de Ramadan**"
Rapporté par Boukhari dans son Sahih no2017 et Mouslim dans son Sahih no1169

23
Abû Huraira a rapporté que le prophète ﷺ a dit :
"Quiconque accomplit la prière de nuit la nuit d'Al-Qadr avec Iman (la croyance ferme) et en cherchant la récompense aura **tous ses péchés pardonnés.**"
Rapporté par Al-Bukhari (4/2550) et Muslim (759)

24	<p>D'après Aïcha (qu'Allah l'agrée), j'ai dit au prophète ﷺ : Ô Messager d'Allah! Vois-tu si je connais dans quelle nuit est la nuit du destin que dois-je dire durant cette nuit?</p> <p>Le Prophète ﷺ a dit :</p> <p>" Tu dis : Ô Allah! Tu es certes pardonneur et Tu aimes le pardon alors pardonne moi." (Allahouma Inaka 'Afouwoun Touhiboul 'Afwa Fa'fou 'Anni)</p> <p>Rapporté par Cheikh Albani dans sa correction de Sounan Tirmidhi</p>
25	<p>Sourate 97 - القدر AL-QADR/ LA DESTINEE</p>
26	<p>Le prophète ﷺ a dit :</p> <p>Celui qui veille la nuit du destin en prière, poussé par sa foi et espérant uniquement la récompense divine, ses péchés passés lui seront pardonnés."</p>
27	<p>Il est demandé de la chercher dans les derniers jours impairs, conformément à la parole du prophète ﷺ :</p> <p>"Recherchez-la dans les nuits impaires des dix derniers jours (de Ramadan)."</p>
28	<p>Le Messager d'Allah ﷺ s'évertuait au cours des dix derniers jours de Ramadan à accomplir des pratiques culturelles plus qu'il ne le faisait au cours de n'importe quel autre moment de l'année, et ce par la prière, la récitation du coran et la multiplication des invocations.</p> <p>A cet égard, Al-Boukhari et Mouslim rapportèrent, d'après 'Aïcha رضي الله عنها ce hadith:</p> <p>"Dès l'arrivée de la dernière décade (du Ramadan), le Prophète passait les nuits en priant, éveillait ses femmes (pour rendre culte à Allah, elles aussi), s'appliquait avec zèle aux pratiques culturelles et s'abstenait de tout rapport charnel (avec ses femmes)."</p>
29	<p>Le Messager d'Allah ﷺ a dit :</p> <p>"Quiconque introduit une innovation en matière de religion, verra son acte rejeté."</p> <p>Et dans une autre version</p> <p>"Quiconque accomplit un acte sans être conforme à la Sunna, son acte sera rejeté."</p>

30

"Nous l'avons certes, fait descendre (le coran) pendant la nuit d'Al-Qadr. Et qui te dira ce qu'est la nuit d'Al-Qadr? La nuit d'Al-Qadr est meilleure que mille mois. Durant celle-ci descendent **les Anges** ainsi que l'esprit, par la permission de leur seigneur pour tout ordre. Elle est paix et salut jusqu'à l'apparition de l'aube."

Sourate Al-Qadr: 1-5

D'après Abou Houreira (qu'Allah l'agrée), le Prophète ﷺ a dit: "La nuit du destin est le 27^e ou 29^{ième} nuit, certes **les anges présents sur terre** durant cette nuit sont plus nombreux, que le nombre de cailloux."

Rapporté par Ahmed dans son Mousnad no10734 et authentifié par Chaikh Albani dans Silsila Sahila no2205

AID MUBARAK



Programme de la journée

00H	
01H	
02H	
03H	
04H	
05H	
06H	
07H	
08H	
09H	
10H	
11H	
12H	
13H	
14H	
15H	
16H	
17H	
18H	
19H	
20H	
21H	
22H	
23H	

SUNNA DE L'AID

- Faire les grandes ablutions
- Porter de beaux vêtements
- Manger un nombre impair de dattes
- Avant la prière sortir la zakat al Fitr
- Multiplier les takbir (Allahu Akbar)
- Prendre un chemin différent au retour de la prière

Informations prière

Lieu

Horaire

Invocation à dire après la prière

تقبل الله منا ومنكم

« Taqabala-l-lahu minâ wa minkum »

« Qu'Allah agrée nos bonnes actions et les vôtres »

Fin de Ramadan

« Ô Allah, ne clos pas ce mois de Ramadan sans que tu n'es préservé notre chasteté, et effacé nos péchés, et accepté notre repentir, et trouvé une solution à nos problèmes, et exaucé nos invocations, et arrangé notre situation, et pardonné à nos morts, et accordé guérison à nos malades, et préservé notre familles, nos époux/épouses, nos enfants, nos amis, et les musulmans ajma3in.

Ô Allah préserve nous du châtiment de la tombe et de l'enfer, fait de nous les habitants du Paradis.

Ô Allah ! Fais que le Coran soit le printemps de nos cœurs, le remède de nos poitrines, la lumière de notre vue, qu'il dissipe notre tristesse, nos soucis et nos chagrins et qu'il nous conduise et qu'il nous guide vers les jardins des délices.

Ô Allah ! Tu nous as enseigné le Coran avant qu'on ait eu envie de l'apprendre, Tu nous l'as attribué avant que l'on en connaisse ses mérites, Tu nous en as accordé la faveur avant que l'on en connaisse les bienfaits.

Ô Allah donne-nous les moyens de prendre en considération son droit, de bien le lire, d'apprendre par cœur ses versets, de mettre en pratique ce qui en est clair et d'éclaircir ce qui en est équivoque

Ô Allah ! Guide-nous avec sa conduite et illumine nos cœurs avec sa clairvoyance

Ô Allah ! Tu l'as fait descendre comme un remède pour Tes bien-aimés, comme malheur pour Tes ennemis, comme un aveuglement pour ceux qui Te désobéissent.

Ô Allah ! Fais-en une preuve pour Ton adoration, une forte protection contre Ton châtiment, un abri puissant contre Ton mécontentement et Ton châtiment, une forte immunité contre Ta colère, une lumière avec laquelle on se guidera le jour où l'on Te rencontrera, (avec laquelle) on s'éclairera parmi Tes créatures, (et avec laquelle) on traversera Ton pont et on atteindra Ton Paradis.

Ô Allah ! Nous cherchons refuge auprès de Toi contre le fait d'être aveugle face à sa science, contre l'éloignement de son objectif et (contre le fait) d'être négligent face à ce qui lui revient de droit.

Fin de Ramadan

Ô Allah ! Allège-nous de son poids, facilite-nous sa mémorisation et fais que nous soyons de ceux qui mettent en pratique ce qui lui revient de droit, qui accomplissent ses obligations, qui croient en ce qu'il y a d'équivoque en lui, qui suivent ses règles, qui rendent licite ce qu'il a de licite et qui interdisent ce qu'il a d'illicite

Ô Allah ! Rend-nous utile les versets que Tu y as inscrit ; expie les péchés avec sa lecture et fais-nous prononcer la bonne nouvelle lors de la mort.

Ô Allah ! Rend-nous utile le saint Coran ainsi que les versets et la révélation sage

Ô Allah ! Tu as béni le Coran, accorde-nous par lui tous bienfaits et protège-nous par lui de toute perte.

Ô Allah ! Fais qu'il soit pour nous un médiateur dont l'intercession est acceptée, une lumière, un remède, une direction et un sermon.

Ô (Toi) le plus miséricordieux des miséricordieux ! Ô (Toi) l'assistance de ceux qui le réclame !

Ô (Toi) qui répond à l'invocation du contraint ! Ô Allah ! Prie sur notre prophète Muhammad (sallAllahou alayhi wa salam), le sceau des Prophètes ainsi que sur sa pure famille.

Ô Allah le Tout Puissant fait que cette invocation soit exaucée.

là ilâha illa-llâh, wahdahou là charîka lah, lahou-l-moulkou walahou-l-hamd, wahouwa 'alâ koulli chay'in qadîr ,soubhâna rabbika rabbi-l-'izzati 'ammâ yasifoûn, wasalâmoun 'ala-l-moursalîn, walhamdou lillâhi rabbil'âlamîn»

Amine!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Source

Je tenais à souligner que ce planning ramadan ne sort pas de mon imagination. J'ai copié des programmes ramadan de S.Ntd et de Mon ti'souris - ief

Lien pour les télécharger:

<https://www.fichier-pdf.fr/2018/05/17/organisateur-ramadan-1/>

<https://www.fichier-pdf.fr/2020/04/23/programme-ramadan/>