

Guide du Ramadan

Invocations avec preuves · la Sunna du Ramadan · routine quotidienne · suivi de 30 jours

شَهْرُ رَمَضَانَ ٱلَّذِىٓ أُنزِلَ فِيهِ ٱلْقُرْءَانُ

GRATUIT — MERCI DE PARTAGER · QURANPLUSSCHOOL.COM

Sommaire

1. 🌙 Ramadan — le mois du Coran
2. 🗓️ Avant le Ramadan — se préparer
3. 🌄 Le suhour — le repas béni de l'aube
4. 🍽️ L'iftar — la rupture du jeûne
5. 🤲 Embellir son jeûne
6. 🕌 Les Tarawih et la prière de la nuit
7. 📖 Le Coran et la générosité
8. ✨ Les dix dernières nuits et Laylat al-Qadr
9. 🌿 Le Ramadan des Compagnons et des premiers musulmans
10. 🤍 Invocations et rappels de chaque jour
11. ⏰ Une routine quotidienne simple
12. 🎉 La fin du Ramadan et l'Aïd
13. Mon suivi du Ramadan

Tout ce dont une famille a besoin pour le Ramadan : les invocations de la Sunna avec l'arabe, le sens et le livre d'où elles viennent, la manière dont le Prophète ﷺ et ses Compagnons vivaient ce mois, une routine simple pour enfants et adultes, et un suivi de 30 jours à cocher en ligne ou à imprimer.

🌙 Ramadan — le mois du Coran

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ كُتِبَ عَلَيۡكُمُ ٱلصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى ٱلَّذِينَ مِن قَبۡلِكُمۡ لَعَلَّكُمۡ تَتَّقُونَ

Ô vous qui croyez ! Le jeûne vous a été prescrit comme il a été prescrit à ceux d'avant vous, afin que vous atteigniez la piété.

Sourate Al-Baqara (2:183)

شَهۡرُ رَمَضَانَ ٱلَّذِيٓ أُنزِلَ فِيهِ ٱلۡقُرۡءَانُ هُدٗى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَٰتٖ مِّنَ ٱلۡهُدَىٰ وَٱلۡفُرۡقَانِۚ فَمَن شَهِدَ مِنكُمُ ٱلشَّهۡرَ فَلۡيَصُمۡهُۖ ...

Le mois de Ramadan, au cours duquel le Coran a été descendu comme guide pour les gens … quiconque d'entre vous est présent en ce mois doit le jeûner.

Sourate Al-Baqara (2:185)

Quand vient le Ramadan, les portes du Paradis sont ouvertes, celles de l'Enfer sont fermées et les démons sont enchaînés.

Sahih Mouslim 1079 · Sahih al-Boukhari 1899 · Authentique (sahih)

Celui qui jeûne le Ramadan avec foi, en espérant la récompense d'Allah, ses péchés passés lui sont pardonnés.

Sahih al-Boukhari 38 · Sahih Mouslim 760 · Authentique (sahih)

Allah dit : « Le jeûne est pour Moi et c'est Moi qui en donne la récompense. » Le jeûneur a deux joies : à la rupture du jeûne, et quand il rencontrera son Seigneur.

Sahih al-Boukhari 1904 · Sahih Mouslim 1151 · Authentique (sahih)

Au Paradis il y a une porte appelée Ar-Rayyan ; seuls les jeûneurs y entreront.

Sahih al-Boukhari 1896 · Sahih Mouslim 1152 · Authentique (sahih)

🗓️ Avant le Ramadan — se préparer

Le Prophète ﷺ jeûnait davantage en Cha'ban qu'en tout autre mois, hormis le Ramadan — une préparation du cœur et du corps.

Sahih al-Boukhari 1969 · Sahih Mouslim 1156 · Authentique (sahih)

« Jeûnez quand vous voyez le croissant et rompez quand vous le voyez ; s'il vous est caché, complétez trente jours. » Suivez l'annonce de l'observation du croissant là où vous vivez.

Sahih al-Boukhari 1909 · Sahih Mouslim 1081 · Authentique (sahih)

Ne devancez pas le Ramadan d'un ou deux jours de jeûne — sauf pour celui qui a l'habitude de jeûner ce jour-là.

Sahih al-Boukhari 1914 · Sahih Mouslim 1082 · Authentique (sahih)

« Les actes ne valent que par les intentions. » L'intention du jeûne est dans le cœur — aucune formule fixe n'est rapportée du Prophète ﷺ ; se lever pour le suhour avec l'idée de jeûner est déjà une intention.

Sahih al-Boukhari 1 · Authentique (sahih)

- Notez trois objectifs : un pour le Coran, un pour la prière et un pour l'aumône.
- Apprenez les invocations de ce guide avec vos enfants avant le début du mois.
- Rattrapez les jeûnes manqués de l'an dernier, renouez les liens et réglez les petites disputes.
- Organisez le sommeil : se coucher tôt facilite le suhour, Fajr et la prière de la nuit.

🌄 Le suhour — le repas béni de l'aube

> « Prenez le suhour, car il y a une bénédiction dans le suhour. »
> Quelques dattes ou un verre d'eau suffisent.
>
> **Sahih al-Boukhari 1923 · Sahih Mouslim 1095 · Authentique (sahih)**

> Le Prophète ﷺ prenait le suhour tard : entre son suhour et la prière de Fajr, il y avait le temps de réciter environ cinquante versets.
>
> **Sahih al-Boukhari 1921 · Sahih Mouslim 1097 · Authentique (sahih)**

> ... وَكُلُوا۟ وَٱشْرَبُوا۟ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَكُمُ ٱلْخَيْطُ ٱلْأَبْيَضُ مِنَ ٱلْخَيْطِ ٱلْأَسْوَدِ مِنَ ٱلْفَجْرِ ۖ ثُمَّ أَتِمُّوا۟ ٱلصِّيَامَ إِلَى ٱلَّيْلِ ...
>
> ... mangez et buvez jusqu'à ce que le fil blanc de l'aube se distingue du fil noir, puis complétez le jeûne jusqu'à la nuit.
>
> **Sourate Al-Baqara (2:187)**

- Consultez les horaires du suhour et de l'iftar de votre ville sur nos pages d'horaires du Ramadan.
- Buvez de l'eau tranquillement pendant la nuit ; privilégiez dattes, œufs, yaourt et céréales complètes qui tiennent.
- Consacrez les dernières minutes avant Fajr à demander pardon — l'aube est un moment privilégié pour cela (Al 'Imran 3:17).

🍽 L’iftar — la rupture du jeûne

« Les gens resteront dans le bien tant qu’ils se hâteront de rompre le jeûne. » Rompez dès le coucher du soleil.

Sahih al-Boukhari 1957 · Sahih Mouslim 1098 · Authentique (sahih)

Le Prophète ﷺ rompait son jeûne avant la prière avec des dattes fraîches ; à défaut, avec des dattes sèches ; à défaut, avec quelques gorgées d’eau.

Sunan Abi Dawoud 2356 · Jami‘ at-Tirmidhi 696 · Bon (hasan)

SUNNA **Après avoir rompu le jeûne**

ذَهَبَ الظَّمَأُ، وَابْتَلَّتِ الْعُرُوقُ، وَثَبَتَ الْأَجْرُ إِنْ شَاءَ اللَّهُ

Dhahabaẓ-ẓama’u, wabtallatil-‘urūq, wa thabatal-ajru in shā’ Allāh.

La soif est partie, les veines sont humectées et la récompense est acquise, si Allah le veut.

Sunan Abi Dawoud 2357 · Bon (hasan)

SUNNA **Quand quelqu'un vous offre l'iftar**

أَفْطَرَ عِنْدَكُمُ الصَّائِمُونَ، وَأَكَلَ طَعَامَكُمُ الْأَبْرَارُ، وَصَلَّتْ عَلَيْكُمُ الْمَلَائِكَةُ

Afṭara ʻindakumuṣ-ṣāʼimūn, wa akala ṭaʻāmakumul-abrār, wa ṣallat ʻalaykumul-malāʼikah.

Que des jeûneurs rompent leur jeûne chez vous, que les pieux mangent votre nourriture et que les anges prient pour vous.

Sunan Abi Dawoud 3854 · Authentique selon al-Albani

« Celui qui offre l'iftar à un jeûneur aura une récompense égale à la sienne, sans que rien ne soit retiré à celle du jeûneur. »

Jami' at-Tirmidhi 807 · Authentique (sahih)

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِى عَنِّى فَإِنِّى قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ ٱلدَّاعِ إِذَا دَعَانِ ...

Quand Mes serviteurs t'interrogent sur Moi, Je suis proche ; Je réponds à l'appel de celui qui M'invoque … (Ce verset se trouve au milieu des versets du jeûne : invoquez beaucoup pendant le jeûne et avant l'iftar.)

Sourate Al-Baqara (2:186)

🤲 Embellir son jeûne

« Celui qui ne délaisse pas la parole mensongère et sa pratique, Allah n'a que faire qu'il délaisse sa nourriture et sa boisson. » Le jeûne concerne aussi la langue, les yeux et les mains.

Sahih al-Boukhari 1903 · Authentique (sahih)

Si quelqu'un se dispute avec vous ou vous insulte pendant le jeûne, dites : « Je jeûne. »

Sahih al-Boukhari 1904 · Sahih Mouslim 1151 · Authentique (sahih)

Si vous mangez ou buvez par oubli, poursuivez votre jeûne : c'est Allah qui vous a nourri.

Sahih al-Boukhari 1933 · Sahih Mouslim 1155 · Authentique (sahih)

... وَمَن كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ ۚ يُرِيدُ ٱللَّهُ بِكُمُ ٱلْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ ٱلْعُسْرَ ...

... quiconque est malade ou en voyage jeûnera un nombre égal d'autres jours. Allah veut pour vous la facilité, non la difficulté. — Les personnes âgées et les malades chroniques qui ne pourront jamais jeûner donnent la fidya (nourrir un pauvre par jour) ; demandez à un savant pour votre cas.

Sourate Al-Baqara (2:185)

Les femmes ne jeûnent pas pendant leurs règles ; ‘A’icha (qu’Allah l’agrée) a dit : « On nous ordonnait de rattraper le jeûne, et non la prière. »

Sahih Mouslim 335 · Authentique (sahih)

L’entraînement des enfants : les Compagnons faisaient jeûner leurs jeunes enfants et leur fabriquaient des jouets en laine pour patienter jusqu’à l’iftar. (C’était pour le jeûne de ‘Achoura ; les savants y voient la manière d’entraîner les enfants pour le Ramadan.)

Sahih al-Boukhari 1960 · Sahih Mouslim 1136 · Authentique (sahih)

Les Tarawih et la prière de la nuit

« Celui qui prie la nuit du Ramadan avec foi, en espérant la récompense d'Allah, ses péchés passés lui sont pardonnés. »

Sahih al-Boukhari 37 · Sahih Mouslim 759 · Authentique (sahih)

Le Prophète ﷺ dirigea la prière de la nuit à la mosquée quelques nuits, puis pria chez lui, craignant qu'elle ne devienne obligatoire pour sa communauté.

Sahih al-Boukhari 2012 · Sahih Mouslim 761 · Authentique (sahih)

Plus tard, ʻUmar (qu'Allah l'agrée) réunit les gens derrière un seul imam, Ubayy ibn Kaʻb, pour la prière nocturne du Ramadan.

Sahih al-Boukhari 2010 · Authentique (sahih)

Priez les Tarawih avec votre mosquée locale ou en famille à la maison, avec calme et présence du cœur. Les enfants peuvent commencer par quelques rakʻas et progresser.

📖 Le Coran et la générosité

> Le Prophète ﷺ était le plus généreux des hommes, et plus encore pendant le Ramadan, lorsque Jibril le rencontrait chaque nuit pour réviser le Coran avec lui.
>
> **Sahih al-Boukhari 6 · Sahih Mouslim 2308 · Authentique (sahih)**

> La dernière année de sa vie, le Coran fut révisé avec lui deux fois au cours du Ramadan.
>
> **Sahih al-Boukhari 4998 · Authentique (sahih)**

- Un juz' par jour : lisez 4 pages après chacune des cinq prières (20 pages ≈ 1 juz') et vous terminez le Coran dans le mois.
- Enfants : une page de Qaida ou de Nazra, ou une courte sourate, chaque jour — à réviser à l'iftar.
- Donnez chaque jour, même peu : un repas au voisin, une pièce dans la boîte d'aumône, une bonne parole.

✨ Les dix dernières nuits et Laylat al-Qadr

Le Prophète ﷺ redoublait d'efforts durant les dix dernières nuits plus qu'à tout autre moment.

Sahih Mouslim 1175 · Authentique (sahih)

Quand commençaient les dix dernières nuits, il se ceignait les reins, veillait la nuit et réveillait sa famille.

Sahih al-Boukhari 2024 · Sahih Mouslim 1174 · Authentique (sahih)

Il faisait la retraite spirituelle (i'tikaf) à la mosquée durant les dix derniers jours du Ramadan.

Sahih al-Boukhari 2026 · Sahih Mouslim 1172 · Authentique (sahih)

« Recherchez Laylat al-Qadr dans les nuits impaires des dix dernières » — les 21e, 23e, 25e, 27e et 29e nuits.

Sahih al-Boukhari 2017 · Authentique (sahih)

« Celui qui prie durant Laylat al-Qadr avec foi, en espérant la récompense d'Allah, ses péchés passés lui sont pardonnés. »

Sahih al-Boukhari 1901 · Authentique (sahih)

إِنَّآ أَنزَلْنَٰهُ فِى لَيْلَةِ ٱلْقَدْرِ ﴿١﴾ وَمَآ أَدْرَىٰكَ مَا لَيْلَةُ ٱلْقَدْرِ ﴿٢﴾ لَيْلَةُ ٱلْقَدْرِ خَيْرٌ مِّنْ أَلْفِ شَهْرٍ ﴿٣﴾ تَنَزَّلُ ٱلْمَلَٰٓئِكَةُ وَٱلرُّوحُ فِيهَا بِإِذْنِ رَبِّهِم مِّن كُلِّ أَمْرٍ ﴿٤﴾ سَلَٰمٌ هِىَ حَتَّىٰ مَطْلَعِ ٱلْفَجْرِ ﴿٥﴾

Nous l'avons fait descendre durant la Nuit du Destin. Et qui te dira ce qu'est la Nuit du Destin ? La Nuit du Destin est meilleure que mille mois. Durant celle-ci descendent les anges ainsi que l'Esprit, par permission de leur Seigneur, pour tout ordre. Elle est paix, jusqu'à l'apparition de l'aube.

Sourate Al-Qadr (97:1–5)

SUNNA **Durant Laylat al-Qadr — 'A'icha demanda quoi dire, et le Prophète ﷺ lui enseigna ceci**

اللَّهُمَّ إِنَّكَ عَفُوٌّ تُحِبُّ الْعَفْوَ فَاعْفُ عَنِّي

Allāhumma innaka ʿafuwwun tuḥibbul-ʿafwa faʿfu ʿannī.

Ô Allah, Tu es Celui qui pardonne et Tu aimes le pardon, alors pardonne-moi.

Jami' at-Tirmidhi 3513 · Sunan Ibn Majah 3850 · Authentique selon al-Albani

🌿 Le Ramadan des Compagnons et des premiers musulmans

Ces récits montrent l'esprit du Ramadan chez les premières générations. Les deux premiers viennent de Sahih al-Boukhari ; les autres ont été réunis par Ibn Rajab al-Hanbali (m. 795 H) dans Lata'if al-Ma'arif.

'Umar ibn al-Khattab

Voyant les gens prier la nuit du Ramadan en groupes dispersés, il les réunit derrière un seul récitateur pour que toute la mosquée prie ensemble.

Sahih al-Boukhari 2010

Les foyers des Compagnons

Les enfants étaient entraînés au jeûne (comme le jour de 'Achoura) ; quand ils pleuraient de faim, on leur donnait des jouets en laine jusqu'à l'iftar — la patience s'apprenait avec douceur.

Sahih al-Boukhari 1960

L'imam az-Zuhri

À l'arrivée du Ramadan il disait : « Ce n'est que la récitation du Coran et le fait de nourrir les gens. »

Ibn Rajab al-Hanbali, Lata'if al-Ma'arif

L'imam Malik

Pendant le Ramadan, il délaissait ses cours de hadith et se consacrait à la récitation du Coran dans le mushaf.

Ibn Rajab al-Hanbali, Lata'if al-Ma'arif

Sufyan ath-Thawri

Au Ramadan, il mettait de côté ses autres actes surérogatoires pour se consacrer à la lecture du Coran.

Ibn Rajab al-Hanbali, Lata'if al-Ma'arif

'Abdullah ibn 'Umar

Il ne rompait souvent son jeûne qu'en compagnie des pauvres.

Ibn Rajab al-Hanbali, Lata'if al-Ma'arif

Mu'alla ibn al-Fadl, à propos des premiers musulmans

« Ils priaient Allah six mois pour qu'Il leur fasse atteindre le Ramadan, puis six mois pour qu'Il l'accepte d'eux. »

Ibn Rajab al-Hanbali, Lata'if al-Ma'arif

🤍 Invocations et rappels de chaque jour

Les cartes vertes viennent de la Sunna avec une chaîne authentique. Les cartes ambrées à la fin sont des invocations supplémentaires connues — leur livre et leur degré sont indiqués honnêtement.

SUNNA **En voyant le nouveau croissant (du Ramadan ou de tout mois)**

اللَّهُمَّ أَهِلَّهُ عَلَيْنَا بِالْيُمْنِ وَالْإِيمَانِ، وَالسَّلَامَةِ وَالْإِسْلَامِ، رَبِّي وَرَبُّكَ اللَّهُ

Allāhumma ahlilhu ʻalaynā bil-yumni wal-īmān, was-salāmati wal-islām, rabbī wa rabbukallāh.

Ô Allah, fais-le se lever sur nous avec bénédiction et foi, avec sécurité et islam. Mon Seigneur et ton Seigneur est Allah.

Jami‘ at-Tirmidhi 3451 · Authentique selon al-Albani

↑ Voir plus haut : Après avoir rompu le jeûne · Quand quelqu’un vous offre l’iftar · Durant Laylat al-Qadr

SUNNA **À tout moment — l'invocation que le Prophète ﷺ faisait le plus souvent**

رَبَّنَآ ءَاتِنَا فِى ٱلدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِى ٱلْءَاخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ ٱلنَّارِ

Rabbanā ātinā fid-dunyā ḥasanatan wa fil-ākhirati ḥasanatan wa qinā ʻadhāban-nār.

Notre Seigneur, accorde-nous un bien ici-bas et un bien dans l'au-delà, et protège-nous du châtiment du Feu.

Sourate Al-Baqara (2:201) · Sahih al-Boukhari 6389 · Sahih Mouslim 2690 · Authentique (sahih)

SUNNA **Matin et soir — la meilleure demande de pardon (Sayyid al-Istighfar)**

اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، خَلَقْتَنِي وَأَنَا عَبْدُكَ، وَأَنَا عَلَى عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ، أَبُوءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ، وَأَبُوءُ لَكَ بِذَنْبِي، فَاغْفِرْ لِي، فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ

Allāhumma anta rabbī lā ilāha illā ant, khalaqtanī wa ana ʻabduk, wa ana ʻalā ʻahdika wa waʻdika mastaṭaʻt, aʻūdhu bika min sharri mā ṣanaʻt, abū'u laka bi-niʻmatika ʻalayy, wa abū'u laka bi-dhanbī, faghfir lī, fa-innahu lā yaghfirudh-dhunūba illā ant.

Ô Allah, Tu es mon Seigneur, il n'y a de dieu que Toi. Tu m'as créé et je suis Ton serviteur ; je respecte Ton pacte et Ta promesse autant que je peux. Je cherche refuge auprès de Toi contre le mal que j'ai commis. Je reconnais Tes bienfaits envers moi et je reconnais mon péché ; pardonne-moi, car nul ne pardonne les péchés sauf Toi.

Sahih al-Boukhari 6306 · Authentique (sahih)

SUNNA **100 fois par jour — les péchés sont effacés, fussent-ils comme l'écume de la mer**

سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ

Subḥānallāhi wa biḥamdih.

Gloire à Allah et louange à Lui.

Sahih al-Boukhari 6405 · Sahih Mouslim 2691 · Authentique (sahih)

SUNNA **100 fois par jour — comme affranchir dix esclaves, 100 bonnes actions inscrites et 100 péchés effacés**

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ، وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

Lā ilāha illallāhu waḥdahu lā sharīka lah, lahul-mulku wa lahul-ḥamd, wa huwa ʻalā kulli shayʼin qadīr.

Il n'y a de dieu qu'Allah, Seul, sans associé. À Lui la royauté, à Lui la louange, et Il est capable de toute chose.

Sahih al-Boukhari 6403 · Sahih Mouslim 2691 · Authentique (sahih)

SUNNA **Après chaque prière — le Prophète ﷺ l'enseigna à Muʻadh**

اللَّهُمَّ أَعِنِّي عَلَى ذِكْرِكَ، وَشُكْرِكَ، وَحُسْنِ عِبَادَتِكَ

Allāhumma aʻinnī ʻalā dhikrika wa shukrika wa ḥusni ʻibādatik.

Ô Allah, aide-moi à T'évoquer, à Te remercier et à bien T'adorer.

Sunan Abi Dawoud 1522 · Authentique selon al-Albani

SUNNA **Pour vos parents — chaque jour**

رَّبِّ ٱرْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِى صَغِيرًا

Rabbir-ḥamhumā kamā rabbayānī ṣaghīrā.

Mon Seigneur, fais-leur miséricorde comme ils m'ont élevé tout petit.

Sourate Al-Isra (17:24)

SUPPLÉMENTAIRE

À l'iftar — très répandue

اللَّهُمَّ لَكَ صُمْتُ، وَعَلَى رِزْقِكَ أَفْطَرْتُ

Allāhumma laka ṣumtu wa ʿalā rizqika afṭart.

Ô Allah, c'est pour Toi que j'ai jeûné et c'est avec Ta subsistance que je romps le jeûne.

Sa chaîne est mursal (un maillon manque) : les savants la jugent faible ; son sens est bon et elle peut être dite comme invocation générale. L'invocation authentique de l'iftar est « Dhahaba ẓ-ẓama'u … » ci-dessus.

Sunan Abi Dawoud 2358 · Chaîne faible (da'if) — voir la note

SUPPLÉMENTAIRE

En Rajab et Cha'ban, pour atteindre le Ramadan

اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِي رَجَبٍ وَشَعْبَانَ، وَبَلِّغْنَا رَمَضَانَ

Allāhumma bārik lanā fī Rajabin wa Sha'bān, wa ballighnā Ramaḍān.

Ô Allah, bénis-nous en Rajab et Cha'ban, et fais-nous atteindre le Ramadan.

Rapportée d'Anas avec une chaîne faible ; Ibn Rajab la cite dans Lata'if al-Ma'arif. Demander à Allah d'atteindre le Ramadan est bon, avec n'importe quels mots.

at-Tabarani et al-Bayhaqi (chaîne faible) · Chaîne faible (da'if) — voir la note

SUPPLÉMENTAIRE

La salutation de l'Aïd des Compagnons

تَقَبَّلَ اللَّهُ مِنَّا وَمِنْكُمْ

Taqabbalallāhu minnā wa minkum.

Qu'Allah accepte de nous et de vous.

Jubayr ibn Nufayr rapporte que les Compagnons se disaient cela le jour de l'Aïd ; Ibn Hajar a jugé la chaîne hasan.

Ibn Hajar, Fath al-Bari (chaîne : hasan) · **Récit des pieux prédécesseurs**

⏰ Une routine quotidienne simple

Une suggestion, pas une règle — adaptez-la à votre famille. « 4 pages » après chacune des cinq prières permettent de terminer le Coran dans le mois.

	Enfant (7–12 ans)	À la maison	Au travail / aux études
Avant Fajr	Suhour en famille, une invocation	2 rak'as de prière nocturne, suhour, istighfar	Suhour, istighfar, préparer la journée
Après Fajr	Prière de Fajr, rappels du matin, dormir	Fajr, rappels du matin, 4 pages de Coran	Fajr, rappels du matin, 4 pages, court repos
Matinée	École ou cours de Coran ; une page de Qaida / Nazra	Tâches à la maison, l'évocation sur la langue	Travailler honnêtement ; évocation en chemin
Zuhr	Prière de Zuhr, sieste	Zuhr, 4 pages, courte sieste	Zuhr au travail, 4 pages à la pause
Asr	Asr, apprendre une invocation ou question de ce guide	Asr, 4 pages, aider à préparer l'iftar	Asr, 4 pages sur le chemin du retour
Avant Maghrib	Invoquer en famille — moment d'exaucement	Rappels du soir, invocation silencieuse	Rappels du soir, invocation
Iftar et Maghrib	Dattes, eau, invocation, Maghrib	D'abord les dattes, invocation, Maghrib, puis le repas	Idem — et partager l'iftar avec quelqu'un
Nuit	Isha, quelques rak'as de Tarawih, dormir tôt	Isha, Tarawih, 4 pages, dormir tôt	Isha, Tarawih, préparer le lendemain, dormir tôt

🎉 La fin du Ramadan et l'Aïd

La zakat al-fitr est due pour chaque musulman de la famille, petit ou grand, et doit être donnée avant la prière de l'Aïd. Les savants locaux en annoncent le montant chaque année.

Sahih al-Boukhari 1503 · Sahih Mouslim 984 · Authentique (sahih)

وَلِتُكْمِلُوا۟ ٱلْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا۟ ٱللَّهَ عَلَىٰ مَا هَدَىٰكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ...

... afin que vous complétiez le nombre de jours et proclamiez la grandeur d'Allah pour vous avoir guidés, et afin que vous soyez reconnaissants. — Dites le takbir en allant à la prière de l'Aïd.

Sourate Al-Baqara (2:185)

Le jour de l'Aïd al-Fitr, le Prophète ﷺ ne sortait pas avant d'avoir mangé quelques dattes, en nombre impair.

Sahih al-Boukhari 953 · Authentique (sahih)

Il allait à la prière de l'Aïd par un chemin et revenait par un autre.

Sahih al-Boukhari 986 · Authentique (sahih)

« Celui qui jeûne le Ramadan puis le fait suivre de six jours de Chawwal, c'est comme s'il avait jeûné toute l'année. »

Sahih Mouslim 1164 · Authentique (sahih)

↑ Voir plus haut : La salutation de l'Aïd des Compagnons

Mon suivi du Ramadan — Jour 1–15

Jour	Jeûne	Fajr	Zuhr	Asr	Maghrib	Isha	Tarawih	Coran	Rappels	Aumône	Invocation
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											

Mon suivi du Ramadan — Jour 16–30

Jour	Jeûne	Fajr	Zuhr	Asr	Maghrib	Isha	Tarawih	Coran	Rappels	Aumône	Invocation
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											



Quran Plus School

Quran Plus School — cours de Coran en ligne avec des enseignants et enseignantes qualifiés, 24h/24 selon votre fuseau horaire. Premier cours gratuit.

quranplusschool.com

WhatsApp: +92 317 0924964 · +971 54 145 9759 (UAE)

Chaque numéro de hadith de ce livret a été vérifié dans le livre d'origine ; le texte coranique suit le mushaf uthmani standard. Si vous trouvez une erreur, dites-le-nous sur WhatsApp.