

O U M M I P L A N N E R · B O N U S O F F E R T

21 Jours pour *Ancrer ta Régularité*

21 missions progressives, de Sourate An-Nas jusqu'à
Ash-Sharh, pour construire ton rituel quotidien avec
le Coran.

« La régularité, sans culpabilité »

Bonus offert avec Mon Voyage avec le Coran

Une mission par jour, une sourate à la fois

Chaque jour, une sourate courte t'est proposée — en commençant par Sourate An-Nas puis en remontant le Coran, dans l'ordre classique d'apprentissage du Juz Amma. Chaque mission reprend le format de ton « Suivi quotidien » : la date, la sourate du jour, ce que tu en retiens, et une case à cocher si elle est mémorisée.

01

Note la date et la sourate du jour

Le nom de la sourate est déjà indiqué ; note simplement la date, et le numéro du verset si tu le souhaites.

02

Note ce que tu as retenu

Un mot, une phrase, un ressenti — ce que cette sourate t'a appris aujourd'hui.

03

Coche si elle est mémorisée

Si oui, reporte-la dans le Traceur de sourates de ton planner principal.

ORDRE DES SOURATES

An-Nas → AL-Falaq → AL-Ikhlās → AL-Masad → An-Nasr → AL-Kafirun → AL-Kawthar → AL-Ma'un → Quraysh → AL-Fil
→ AL-Humazah → AL-Asr → At-Takathur → AL-Qari'ah → AL-Adiyat → Az-Zalzalah → AL-Bayyinah → AL-Qadr → AL-
Alaq → At-Tin → Ash-Sharh.

« On ne commence pas par le plus dur. On commence par le premier pas. »

Sourate An-Nas

6 versets

DATE

NOM DE LA SOURATE

NUMÉRO VERSET (ÉVENTUEL)

Point de tafsir (inspiré d'Ibn Kathir)

Sourate protectrice, sœur d'Al-Falaq (ensemble : Al-Mu'awwidhatayn). Elle enseigne à chercher refuge auprès d'Allah, Seigneur, Roi et Dieu des hommes, contre le mal chuchoté par le diable (waswas), qu'il soit djinn ou humain. Ibn Kathir la présente comme une protection contre les maux intérieurs, après Al-Falaq qui protège des maux extérieurs.

Ce que j'ai retenu aujourd'hui :



Sourate mémorisée ? Si oui, coche-la dans ton Traceur de sourates.

Notes

Sourate Al-Falaq

5 versets

DATE

NOM DE LA SOURATE

NUMÉRO VERSET (ÉVENTUEL)

Point de tafsir (inspiré d'Ibn Kathir)

Deuxième des deux sourates protectrices, liée par la tradition à un sort subi par le Prophète ﷺ, apaisé après leur récitation. Elle enseigne à chercher refuge auprès du « Seigneur de l'aube naissante » contre le mal de la création, l'obscurité, la sorcellerie et l'envieux.

Ce que j'ai retenu aujourd'hui :

.....

.....

☐

Sourate mémorisée ? Si oui, coche-la dans ton Traceur de sourates.

Notes

.....

.....

.....

Sourate Al-Ikhlâs

4 versets

DATE

NOM DE LA SOURATE

NUMÉRO VERSET (ÉVENTUEL)

Point de tafsir (inspiré d'Ibn Kathir)

Considérée comme équivalente à un tiers du Coran (hadith rapporté par Al-Bukhari), révélée en réponse à ceux qui demandaient au Prophète ﷺ de décrire Allah. Elle affirme l'unicité absolue d'Allah (Tawhid) : Il n'engendre pas et n'est pas engendré, rien ne Lui est comparable.

Ce que j'ai retenu aujourd'hui :

.....

.....

☐

Sourate mémorisée ? Si oui, coche-la dans ton Traceur de sourates.

Notes

.....

.....

.....

Sourate Al-Masad

5 versets

DATE

NOM DE LA SOURATE

NUMÉRO VERSET (ÉVENTUEL)

Point de tafsir (inspiré d'Ibn Kathir)

Révélee au sujet d'Abu Lahab, oncle du Prophète ﷺ, et de son épouse, qui s'opposèrent violemment à lui après l'appel public à l'islam sur le mont Safa. Elle annonce leur perte malgré leur richesse et leur statut social.

Ce que j'ai retenu aujourd'hui :

.....

.....



Sourate mémorisée ? Si oui, coche-la dans ton Traceur de sourates.

Notes

.....

.....

.....

Sourate An-Nasr

3 versets

DATE	NOM DE LA SOURATE	NUMÉRO VERSET (ÉVENTUEL)

Point de tafsir (inspiré d'Ibn Kathir)

Révélee vers la fin de la mission prophétique, elle annonce la victoire d'Allah et l'entrée en masse des gens dans l'islam — associée par plusieurs commentateurs à la conquête de La Mecque — et appelle à la glorification d'Allah et à Sa demande de pardon.

Ce que j'ai retenu aujourd'hui :

.....

.....

☐ Sourate mémorisée ? Si oui, coche-la dans ton Traceur de sourates.

Notes

.....

.....

.....

Sourate Al-Kafirun

6 versets

DATE

NOM DE LA SOURATE

NUMÉRO VERSET (ÉVENTUEL)

Point de tafsir (inspiré d'Ibn Kathir)

Révélee en réponse à une proposition des chefs de Quraysh d'adorer alternativement leurs idoles et Allah en échange d'un compromis. Elle affirme une séparation nette entre le culte du Prophète ﷺ et celui des mécréants : « à vous votre religion, à moi la mienne ».

Ce que j'ai retenu aujourd'hui :

☐

Sourate mémorisée ? Si oui, coche-la dans ton Traceur de sourates.

Notes

Sourate Al-Kawthar

3 versets

DATE

NOM DE LA SOURATE

NUMÉRO VERSET (ÉVENTUEL)

Point de tafsir (inspiré d'Ibn Kathir)

La plus courte sourate du Coran, révélée pour consoler le Prophète ﷺ après la mort de son fils, alors que ses opposants le raillaient de « sans postérité ». Elle lui annonce le don du Kawthar (un bassin/fleuve au Paradis) et promet que ce sont ses détracteurs qui resteront sans mémoire.

Ce que j'ai retenu aujourd'hui :



Sourate mémorisée ? Si oui, coche-la dans ton Traceur de sourates.

Notes

Sourate Al-Ma'un

7 versets

DATE

NOM DE LA SOURATE

NUMÉRO VERSET (ÉVENTUEL)

Point de tafsir (inspiré d'Ibn Kathir)

Décrit celui qui traite durement l'orphelin et n'incite pas à nourrir le pauvre comme reniant la religion, et dénonce ceux qui prient par pure apparence, sans sincérité ni entraide envers autrui.

Ce que j'ai retenu aujourd'hui :

☐

Sourate mémorisée ? Si oui, coche-la dans ton Traceur de sourates.

Notes

Sourate Quraysh

4 versets

DATE

NOM DE LA SOURATE

NUMÉRO VERSET (ÉVENTUEL)

Point de tafsir (inspiré d'Ibn Kathir)

Rappelle à la tribu de Quraysh la faveur d'Allah à travers leurs caravanes commerciales sécurisées (hiver vers le Yémen, été vers la Syrie) et les invite à adorer le Seigneur de la Maison (la Kaaba) qui les a nourris et rassurés.

Ce que j'ai retenu aujourd'hui :

☐

Sourate mémorisée ? Si oui, coche-la dans ton Traceur de sourates.

Notes

Sourate Al-Fil

5 versets

DATE

NOM DE LA SOURATE

NUMÉRO VERSET (ÉVENTUEL)

Point de tafsir (inspiré d'Ibn Kathir)

Évoque l'Année de l'Éléphant, quand Abraha tenta de détruire la Kaaba avec son armée et fut repoussé par des volées d'oiseaux (Ababil) jetant des pierres d'argile — rappel de la protection divine sur la Maison sacrée avant même la naissance du Prophète ﷺ.

Ce que j'ai retenu aujourd'hui :

☐

Sourate mémorisée ? Si oui, coche-la dans ton Traceur de sourates.

Notes

Sourate Al-Humazah

9 versets

DATE

NOM DE LA SOURATE

NUMÉRO VERSET (ÉVENTUEL)

Point de tafsir (inspiré d'Ibn Kathir)

Met en garde contre le calomniateur qui amasse des richesses en pensant qu'elles le rendront éternel, et annonce qu'il sera précipité dans le Feu écrasant (Hutamah).

Ce que j'ai retenu aujourd'hui :

☐

Sourate mémorisée ? Si oui, coche-la dans ton Traceur de sourates.

Notes

Sourate Al-Asr

3 versets

DATE

NOM DE LA SOURATE

NUMÉRO VERSET (ÉVENTUEL)

Point de tafsir (inspiré d'Ibn Kathir)

L'imam Ash-Shafi'i disait que si les gens ne méditaient que cette sourate, elle leur suffirait. Elle jure par le temps que l'être humain est en perte, sauf ceux qui croient, font de bonnes œuvres, et se recommandent mutuellement la vérité et la patience.

Ce que j'ai retenu aujourd'hui :



Sourate mémorisée ? Si oui, coche-la dans ton Traceur de sourates.

Notes

Sourate At-Takathur

8 versets

DATE

NOM DE LA SOURATE

NUMÉRO VERSET (ÉVENTUEL)

Point de tafsir (inspiré d'Ibn Kathir)

Dénonce la rivalité dans l'accumulation des biens et de la descendance, qui détourne les gens jusqu'à la tombe, et rappelle qu'ils seront interrogés ce jour-là sur les bienfaits qu'ils ont reçus.

Ce que j'ai retenu aujourd'hui :

☐

Sourate mémorisée ? Si oui, coche-la dans ton Traceur de sourates.

Notes

Sourate Al-Qari'ah

11 versets

DATE

NOM DE LA SOURATE

NUMÉRO VERSET (ÉVENTUEL)

Point de tafsir (inspiré d'Ibn Kathir)

Décrit « celle qui frappe » (l'Heure), où les gens seront comme des papillons dispersés et les montagnes comme de la laine cardée ; le sort de chacun dépendra du poids de ses œuvres.

Ce que j'ai retenu aujourd'hui :

☐ Sourate mémorisée ? Si oui, coche-la dans ton Traceur de sourates.

Notes

Sourate Al-Adiyat

11 versets

DATE

NOM DE LA SOURATE

NUMÉRO VERSET (ÉVENTUEL)

Point de tafsir (inspiré d'Ibn Kathir)

Jure par les chevaux au galop — traditionnellement associés aux expéditions, selon l'interprétation la plus répandue — pour souligner l'ingratitude de l'être humain, alors que tout ce qui est caché dans les tombes et les cœurs sera dévoilé.

Ce que j'ai retenu aujourd'hui :



Sourate mémorisée ? Si oui, coche-la dans ton Traceur de sourates.

Notes

Sourate Az-Zalzalah

8 versets

DATE

NOM DE LA SOURATE

NUMÉRO VERSET (ÉVENTUEL)

Point de tafsir (inspiré d'Ibn Kathir)

Décrit le tremblement final de la terre au Jour du Jugement, où elle racontera ce qui s'est passé sur elle, et où chacun verra le poids d'un atome de bien ou de mal qu'il aura fait.

Ce que j'ai retenu aujourd'hui :

☐ Sourate mémorisée ? Si oui, coche-la dans ton Traceur de sourates.

Notes

Sourate Al-Bayyinah

8 versets

DATE

NOM DE LA SOURATE

NUMÉRO VERSET (ÉVENTUEL)

Point de tafsir (inspiré d'Ibn Kathir)

Explique que les gens du Livre et les polythéistes ne se sont divisés qu'après que la preuve évidente (le Prophète ﷺ et le Coran) leur soit parvenue ; appelle à un culte sincère et pur envers Allah seul.

Ce que j'ai retenu aujourd'hui :

☐

Sourate mémorisée ? Si oui, coche-la dans ton Traceur de sourates.

Notes

Sourate Al-Qadr

5 versets

DATE

NOM DE LA SOURATE

NUMÉRO VERSET (ÉVENTUEL)

Point de tafsir (inspiré d'Ibn Kathir)

Révlée au sujet de la Nuit du Destin (Laylat al-Qadr), pendant laquelle le Coran commença à être révélé — une nuit meilleure que mille mois, où les anges et l'Esprit descendent avec la permission de leur Seigneur jusqu'à l'aube.

Ce que j'ai retenu aujourd'hui :

☐

Sourate mémorisée ? Si oui, coche-la dans ton Traceur de sourates.

Notes

Sourate Al-Alaq

19 versets

DATE

NOM DE LA SOURATE

NUMÉRO VERSET (ÉVENTUEL)

Point de tafsir (inspiré d'Ibn Kathir)

Les cinq premiers versets constituent la toute première révélation reçue par le Prophète ﷺ dans la grotte de Hira, ordonnant de « lire/réciter » au nom du Seigneur qui a créé l'humain d'une adhérence et lui a enseigné ce qu'il ignorait.

Ce que j'ai retenu aujourd'hui :



Sourate mémorisée ? Si oui, coche-la dans ton Traceur de sourates.

Notes

Sourate At-Tin

8 versets

DATE

NOM DE LA SOURATE

NUMÉRO VERSET (ÉVENTUEL)

Point de tafsir (inspiré d'Ibn Kathir)

Jure par le figuier, l'olivier, le mont Sinaï et la ville sûre (La Mecque) pour rappeler qu'Allah a créé l'être humain dans la plus belle forme, avant de le réduire au plus bas s'il ne croit pas et n'agit pas bien.

Ce que j'ai retenu aujourd'hui :

☐ Sourate mémorisée ? Si oui, coche-la dans ton Traceur de sourates.

Notes

Sourate Ash-Sharh

8 versets

DATE

NOM DE LA SOURATE

NUMÉRO VERSET (ÉVENTUEL)

Point de tafsir (inspiré d'Ibn Kathir)

Révlée en réconfort au Prophète ﷺ, elle rappelle qu'Allah lui a ouvert/dilaté la poitrine et allégé son fardeau, et promet qu'après chaque difficulté vient un soulagement.

Ce que j'ai retenu aujourd'hui :

☐ Sourate mémorisée ? Si oui, coche-la dans ton Traceur de sourates.

Notes

B R A V O

Félicitations, *ma sœur*

Tu viens de tenir 21 jours de régularité douce avec le Coran, sourate après sourate. Ce n'est pas rien — c'est le début d'un lien qui peut durer toute une vie.

Continue avec « Mon Voyage avec le Coran » pour aller plus loin, à ton rythme, toujours sans culpabilité.

« La régularité, sans culpabilité »

Avec tendresse, Oumselma — Oummi Planner