Nom: ..... Date: .....

Le jeûne du ramadan

Leçon 7 · le sawm

📖 **L’histoire: Le jeûne du ramadan**
Lisez ensemble, partie par partie.

Partie 1 – Le premier jour

C’est le premier jour du ramadan. Malak a quinze ans et jeûne cette année tout le mois pour la première fois. À quatre heures et demie, elle mange vite une tartine et boit de l’eau : le souhour. À l’école, elle sent l’odeur des frites à la cantine. Son ventre gargouille. « Pourquoi tu fais ça ? » demande son amie Emma. Malak réfléchit. « Allah le demande. Et j’apprends à être forte. Si je peux dire non aux frites, je peux dire non à d’autres choses. » Emma rit. « Alors aujourd’hui, je mange ailleurs. » Malak trouve ça gentil. Elle se sent moins seule.

⭐ **Le jeûne t’apprend à être fort et à dire non.**

souhour = le repas avant l’aube · **cantine** = salle à manger de l’école

Partie 2 – Qu’est-ce que le jeûne ?

À la maison, sa mère lui explique exactement ce qu’est le jeûne. « De l’aube au coucher du soleil, tu ne manges pas et ne bois pas. Mais tu jeûnes aussi avec ta langue, tes yeux et tes mains : pas de médisance, pas de mensonge, pas d’insultes. » Elle compte sur ses doigts qui ne doit pas jeûner : les malades, les voyageurs, les femmes enceintes, les personnes âgées qui n’en sont pas capables, et les enfants qui ne sont pas encore adultes. « Celui qui manque un jour le rattrape plus tard si possible. » À six heures moins neuf, l’adhan du maghrib résonne sur le téléphone. Malak rompt le jeûne avec une datte et un verre d’eau, comme le faisait le Prophète. L’iftar a commencé.

⭐ **Tu jeûnes aussi avec ta langue, tes yeux et tes mains.**

aube = la première lumière du matin · **iftar** = le repas au coucher du soleil

Partie 3 – Les dernières nuits

Pendant les dix dernières nuits, Malak reste un peu plus longtemps debout avec sa mère pour prier. Quelque part dans ces nuits se trouve Laylat al-Qadr, la Nuit du Destin. Cette nuit-là, le Coran a été révélé pour la première fois. « Cette nuit est meilleure que mille mois », dit sa mère. Malak demande à Allah la santé pour son grand-père et une place de stage. À la fin du mois, la famille donne la zakat al-fitr, un petit don pour les pauvres, pour qu’eux aussi puissent faire la fête. Puis c’est l’Aïd al-Fitr. Malak met sa nouvelle robe et apporte une boîte de biscuits à Emma.

⭐ **Laylat al-Qadr est meilleure que mille mois.**

destin = ce qu’Allah décide · **don** = quelque chose que l’on donne gratuitement

💬 **Parlons-en:** Qu’est-ce qui est le plus difficile pour toi dans le jeûne : manger, boire ou ta langue ?

💡 Le savais-tu ? – Le mois de ramadan

- Le ramadan est le neuvième mois du calendrier islamique. Il commence quand on voit la nouvelle lune.
- Comme le calendrier lunaire est plus court, le ramadan arrive chaque année environ onze jours plus tôt.
- Le jeûne est le quatrième pilier de l’islam. Celui qui est malade ne doit pas jeûner : la santé passe en premier.

📖 Du Coran

Coran 2:183

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

Yaa ayyuha lladhina aamanu kutiba ’alaykumu s-siyaamu kamaa kutiba ’ala lladhina min qablikum la’allakum tattaqun.

« Ô vous qui croyez ! Le jeûne vous a été prescrit comme il a été prescrit à ceux qui vous ont précédés, afin que vous soyez pieux. »

Le jeûne du ramadan

Leçon 7 · questions et écriture

✔ Questions

Coche la bonne réponse.

1. Comment s’appelle le repas avant l’aube ?

- ◯ iftar
- ◯ souhour

2. Que sent Malak à la cantine ?

- ◯ de la pizza
- ◯ des frites

3. Qui ne doit pas jeûner ?

- ◯ les malades et les voyageurs
- ◯ tout le monde doit jeûner

4. Avec quoi Malak rompt-elle le jeûne ?

- ◯ une frite
- ◯ une datte et de l’eau

5. Quelle nuit le Coran a-t-il été révélé pour la première fois ?

- ◯ la nuit de l’Aïd
- ◯ Laylat al-Qadr

6. Qu’apporte Malak à Emma ?

- ◯ une robe
- ◯ une boîte de biscuits

☆ **À retenir:** Le jeûne : de l’aube au coucher du soleil, avec tout ton corps.

✍ Réfléchis et écris

Réponds en quelques phrases.

1. Qu’apprends-tu du jeûne, à part ne pas manger ?

2. Pourquoi les malades ne doivent-ils pas jeûner ?

Jeux

Leçon 7 · Le jeûne du ramadan

🔤 Mots mêlés

Trouve les mots : de gauche à droite et de haut en bas.

M	Q	O	M	A	L	A	K	A	U	S
F	D	E	S	A	E	R	O	K	U	D
T	R	A	O	J	R	M	R	N	N	I
T	A	I	U	O	A	Q	R	F	E	E
A	E	S	H	M	M	E	A	M	R	M
A	A	D	O	R	Q	A	D	R	J	M
D	A	U	U	F	I	T	R	A	E	A
E	L	A	R	D	A	T	T	E	Û	E
T	T	U	K	A	I	O	L	U	N	E
O	R	A	M	A	D	A	N	R	E	A
E	I	F	T	A	R	L	I	E	D	N

☐ RAMADAN ☐ SOUHOUR ☐ IFTAR ☐ DATTE ☐ JEÛNE ☐ MALAK ☐ EMMA ☐ QADR ☐ FITR ☐ LUNE

🔍 Trouve les 7 différences

Quelque chose manque, est plus grand, plus petit, tourné ou déplacé.

