

Les 30 sourates courtes

Fiche de suivi à imprimer

Cochez chaque sourate apprise, notez la date et révisiez-la chaque semaine. Ordre conseillé : de bas en haut du Coran, en commençant par An-Nâs (114) et en remontant jusqu'à Al-Burûj (85).

✓	N°	Sourate	الاسم	Versets	Apprise le	Révisée
☐	114	An-Nâs	الناس	6		☐
☐	113	Al-Falaq	الفلق	5		☐
☐	112	Al-Ikhlâs	الإخلاص	4		☐
☐	111	Al-Masad	المسد	5		☐
☐	110	An-Nasr	النصر	3		☐
☐	109	Al-Kâfirûn	الكافرون	6		☐
☐	108	Al-Kawthar	الكوثر	3		☐
☐	107	Al-Mâ'ûn	الماعون	7		☐
☐	106	Quraysh	قريش	4		☐
☐	105	Al-Fil	الفيل	5		☐
☐	104	Al-Humaza	الهمزة	9		☐
☐	103	Al-'Asr	العصر	3		☐
☐	102	At-Takâthur	التكاثر	8		☐
☐	101	Al-Qâri'a	القارعة	11		☐
☐	100	Al-'Âdiyât	العاديات	11		☐
☐	99	Az-Zalzala	الزلزلة	8		☐
☐	98	Al-Bayyina	البينة	8		☐
☐	97	Al-Qadr	القدر	5		☐
☐	96	Al-'Alaq	العلق	19		☐
☐	95	At-Tîn	التين	8		☐
☐	94	Ash-Sharh	الشرح	8		☐
☐	93	Ad-Duhâ	الضحى	11		☐
☐	92	Al-Layl	الليل	21		☐
☐	91	Ash-Shams	الشمس	15		☐
☐	90	Al-Balad	البلد	20		☐
☐	89	Al-Fajr	الفجر	30		☐
☐	88	Al-Ghâshiya	الغاشية	26		☐
☐	87	Al-A'la	الأعلى	19		☐
☐	86	At-Târiq	الطارق	17		☐
☐	85	Al-Burûj	البروج	22		☐

Méthode en 4 étapes

Pour apprendre une sourate courte

1. Écouter : écoutez la sourate 5 ou 6 fois avec un réciteur clair, en suivant le texte des yeux.
2. Répéter : lisez chaque verset plusieurs fois, puis récitez-le sans regarder.
3. Relier : récitez les versets ensemble, du premier au dernier, jusqu'à ne plus hésiter.
4. Prier : récitez la nouvelle sourate dans vos prières de la journée.

Important : cette fiche ne remplace pas le mushaf. Apprenez toujours le texte dans un Coran imprimé ou une source fiable, et faites écouter votre récitation à un enseignant.

Sourates de protection : Al-Ikhlâs, Al-Falaq et An-Nâs. Le Prophète ﷺ les récitait chaque nuit avant de dormir (rapporté par Al-Bukhârî).