



memo-rise

Le Coran...

Ma Priorité!

Par OumNajīya

Table des matières

Introduction.....	2
Les difficultés rencontrées par les personnes désireuses de se rapprocher du Coran.....	3
La motivation.....	3
Un pas en avant, dix en arrière.....	4
Les secrets pour lire et mémoriser le Coran.....	5
Quelques conseils pour bien commencer.....	6
Les bénéfices que vous tirerez de ces nouvelles résolutions.....	8
Conclusion.....	9
Résumé du Plan d'action.....	10
Hadiths à imprimer.....	11
Tableau de suivi à imprimer.....	12



Le Coran...Ma Priorité !

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
 الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين
 وبعد ؛

Introduction

Le Saint Coran est, avec la Sunnah de notre Messager bien aimé ﷺ, ce qui guide les musulmans dans leurs adorations et leur quotidien. Il nous apprend qui est Allah عَزَّ وَجَلَّ, pourquoi Il nous a créés, nous indique ce qui est bon ou mauvais, ce que nous pouvons faire ou pas. Il nous apprend à méditer sur la création et sur notre existence. Il est ainsi d'une grande importance et les mérites qui l'accompagnent sont nombreux.

Allah ﷻ dit dans Son Noble Livre :

« **Ô gens ! Vous est venue de votre Seigneur une exhortation, une guérison de ce qui est dans les poitrines, un guide et une miséricorde pour les croyants.** » [Yûnus, v.57]

« **Ceux à qui Nous avons donné le Livre, et qui le récitent comme il se doit, ceux-là y croient. Et ceux qui n'y croient pas sont les perdants.** » [Al-Baqarah, v.121]

Abû Mûsâ Al-Ash'ârî رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ rapporte que le Messager d'Allah ﷺ a dit : « *L'image du croyant qui lit le Coran est celle de l'orange : son odeur est suave et sa saveur est suave. L'image du croyant qui ne lit pas le Coran est celle de la datte : elle n'a pas d'odeur et elle est douce. L'image de l'hypocrite qui lit le Coran est celle de la plante aromatique : son odeur est bonne et son goût est amer. L'image de l'hypocrite qui ne lit pas le Coran est celle de la coloquinte : elle n'a pas d'odeur et son goût est amer.* » [Al-Bukhârî et Muslim]

'Abd Allah Ibn 'Amr Ibn Al-'Âs رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا rapporte que le Prophète ﷺ a dit : « *On dira [au Jour de la Résurrection] au lecteur assidu du Coran : « Lis et monte [les degrés du Paradis]. Récite clairement comme tu le faisais en ce bas monde. Ta place au Paradis sera au dernier verset que tu liras.* » [Abû Dâwûd et At-Tirmidhî]

Son importance est telle que 'Â'ishah رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا rapporte que le Messager d'Allah ﷺ a dit : « *Celui qui excelle dans la lecture du Coran et le mémorise, sera avec les nobles anges messagers qui ne font qu'obéir à leur Seigneur. Celui qui lit le Coran avec difficulté et en hésitant dans sa lecture aura quand même deux récompenses.* » [Al-Bukhârî (4937)] . Rester proche du Coran est donc d'une importance extrême pour tous les croyants.

Ainsi, nombreux sont ceux d'entre nous qui aimeraient réussir à tisser ce lien avec le livre d'Allah عَزَّ وَجَلَّ et ressembler au meilleur des hommes ﷺ.

Les difficultés rencontrées par les personnes désireuses de se rapprocher du Coran.

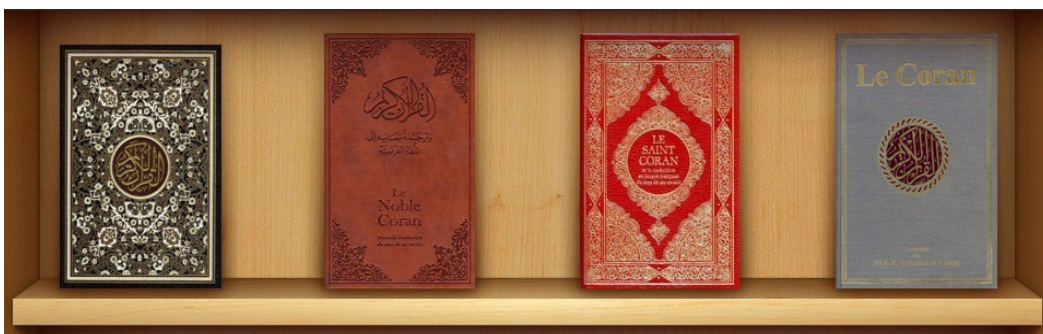
L'expérience dans l'enseignement du Coran, nous met face à des profils d'apprenants variés: débutants, avancés, jeunes ou âgés, patients ou non, motivés ou non, malades ou en bonne santé... Malgré leurs différences, tous ont deux points communs récurrents, qui vous paraîtront très certainement familiers, qui freinent leur apprentissage les empêchant de se rapprocher de la Parole d'Allah Le très Haut.

La motivation

Le premier et non des moindres, est le manque de motivation. En effet, pour beaucoup d'entre nous, même si notre religion rythme nos vies, nous avons beaucoup de mal à faire en sorte que le Coran en fasse entièrement partie. Il y a d'un côté la peur de ne pas faire comme il faut, mais également, soyons honnête, le fait que nous n'arrivons pas à trouver les motivations qui nous pousseraient à faire de ce Livre Saint la priorité de nos vies. Ajoutez à cela le was was de Shaytan, qui nous suggère :

- que nous n'en sommes pas capables ;
- que nous n'en sommes pas dignes car nous faisons encore trop de péchés (avouez cette excuse-là vous rappelle quelque chose),
- que le Coran a un temps et un lieu spécifique (en dehors duquel il serait impossible de s'y consacrer).

Mais rien n'y fait, au fond de nous-mêmes, nous sommes conscients de notre manquement et notre négligence.



Un pas en avant, dix en arrière

Le second point commun est que beaucoup ne savent :

- ni par où commencer,
- ni comment apprendre,
- ni comment réviser,
- ni même comment tout simplement lire le Coran de manière à le terminer au moins une fois en entier dans sa vie. Et oui, malheureusement, nombreux sont ceux d'entre nous qui ne l'ont jamais lu du début à la fin !

Ils font des tentatives régulières, soit en s'inscrivant à des cours, soit en se débrouillant seuls. Mais la tâche semble si compliquée qu'ils se découragent vite et la plupart passent leur temps à faire... un pas en avant et 10 en arrière.



On trouve parmi les questions récurrentes les suivantes :

- Comment dois-je apprendre et lire ?
- Combien de pages lire pour terminer ma lecture en un ou deux mois ?
- Combien de versets par jour ?
- Combien de fois répéter les versets ?
- Comment réviser ?
- J'apprends et j'oublie, pourquoi ?
- Comment allier l'apprentissage, la révision et la lecture quotidienne ?
- Dois-je mémoriser même si je ne comprends pas ce que je dis ?
- Je suis très occupé et n'arrive pas à trouver de temps à consacrer à mon apprentissage, comment faire ?
- Je n'ai pas de professeur, comment faire ?
- Je ne connais pas toutes les règles de tajweed, puis-je tout de même apprendre ?
- Et bien d'autres encore...

Pour ceux qui sont encadrés par un professeur, ils arrivent souvent, grâce à Allah -عَزَّ وَجَلَّ- puis à un travail d'équipe, à avancer ensemble. Cette prise en charge s'effectue en face à face ou bien de loin via internet ou le téléphone. Cette situation, qui est ce qu'il y a de plus ordinaire, fonctionne lorsque professeur et élève ont des contacts réguliers. Toutefois, on constate que si ces contacts se raréfient ou cessent pendant une période, les étudiants ont tendance à décrocher. C'est comme s'ils étaient devenus dépendants de cette relation. Bien sûr, cette réaction est tout à fait normale, sinon le métier de professeur n'existerait pas.

Le « secret » pour lire et mémoriser le Coran.

Sachez donc que le secret pour lire et mémoriser le Coran est qu'il n'y en pas. En effet Allah عَزَّ وَجَلَّ a rendu Son livre accessible à tous ceux qui le désirent. Commençons donc par citer quelques bases indispensables:

– la niya, l'intention. Il faut que vous sachiez POURQUOI et surtout POUR QUI vous voulez apprendre. Allah -le très haut- mentionne cela dans Son Noble Livre : « **Il en était parmi vous qui désiraient la vie d'ici-bas et il en était parmi vous qui désiraient l'au-delà.** » [Sourate 3, *Al `Imrân*, la Famille de `Imrân, verset 152].

– La motivation et la détermination fruits de l'intention,

« **Fais preuve de patience [en restant] avec ceux qui invoquent leur Seigneur matin et soir, désirant Sa Face. Et que tes yeux ne se détachent point d'eux, en cherchant (le faux) brillant de la vie sur terre. Et n'obéis pas à celui dont Nous avons rendu le cœur inattentif à Notre Rappel, qui poursuit sa passion et dont le comportement est outrancier.** » [Sourate 18, *la caverne*, verset 28].

– L'optimisme, il faut absolument vous dire que vous pouvez le faire avec l'aide d'Allah ﷻ, et que vous adoptiez une attitude positive, c'est à cela que nous a encouragé le Messager d'Allah ﷺ : « **Pas de contagion ('Adwâ), ni d'augure (Tiyarah). En revanche, l'optimisme (al fa'l) me plait.** » Les compagnons dirent « **Qu'est ce que l'optimisme ?** ». Le Prophète, que les éloges et le salut soient sur lui, répondit : « **C'est la bonne parole.** » [Rapporté par Al-Boukhâri (5756), Mouslim (2224)]

– Et l'indispensable RÉGULARITÉ. Car tout d'abord comme l'a rapporté Aïcha رضي الله عنها, le Messager ﷺ a dit : « **Les actes les plus aimés d'Allah sont ceux accomplis avec assiduité, même s'ils sont peu nombreux.** » [Rapporté par Mouslim: 1/541]. Ensuite, il paraît évident que pour qu'une action devienne naturelle, il faut qu'elle soit pratiquée de manière régulière. Effectivement,

apprendre le Livre d'Allah ﷻ, est à portée de tous, chacun selon ses capacités. Il faut simplement s'en donner les moyens. Ce n'est pas tant le nombre d'heures passées par jour à l'apprendre ou le lire qui fait la différence, mais plutôt **la régularité**. Il est important de ne pas aller se coucher s'en avoir ouvert le Coran, ne serait-ce que 5 petites minutes car elles pourraient faire la différence sur la balance le jour de la résurrection.



Quelques conseils pour bien commencer

Maintenant que votre motivation est à bloc, voici quelques premiers conseils pour débiter activement votre travail et qui peuvent changer votre quotidien et très certainement votre vie d'ici-bas et surtout celle d'après:

• D'abord, **souvenez-vous de ces hadiths, recopiez-les, et mettez les en évidence** dans votre espace de travail pour pouvoir vous y référer régulièrement et ne plus jamais vous décourager : Ibn Mas'ûd -رضي الله عنه- rapporte que le Messager d'Allah ﷺ a dit : « *Celui qui lit une seule lettre du Coran obtient une bonne action et la bonne action a dix fois sa récompense. Je ne dis pas que "Alif Lam Mim" est une lettre, mais Alif est une lettre, Lam est une lettre et Mim est une lettre.* » [At-Tirmidhî et Ibn Mâjah]

‘Uthmân Ibn ‘Affân -رضي الله عنه- rapporte que le Messager d'Allah ﷺ a dit: « *Les meilleurs d'entre vous sont ceux qui apprennent le Coran et l'enseigne* ». [Rapporté par Al-Boukhârî 6/108]. Faites en sorte de faire partie de ceux-là car, même si vous avez des difficultés et que votre lecture n'est pas parfaite, Allah ﷻ est le Miséricordieux, Le Généreux et Il est témoin de vos efforts

• Comme l'a dit le Prophète ﷺ : « *Celui qui excelle dans la lecture du Coran et le mémorise, sera avec les nobles anges messagers qui ne font qu'obéir à leur Seigneur. Celui qui lit le Coran avec difficulté et en hésitant dans sa lecture aura quand même deux récompenses.* » [Al-Bukhârî (4937)].

Est-ce que vous réalisez ? Celui qui peine à lire le Coran est récompensé pour la lecture et pour la difficulté! Savoir cela est tout simplement primordial ! En lisant ces nobles mots avec difficulté, vous remplissez votre valise de bonnes actions ! SubhannAllah !

• **Vous pouvez également recopier tous les autres hadiths qui se trouvent dans ce E-book et même, en chercher d'autres qui décupleraient encore plus votre motivation.**

• Ensuite sachez qu'au début, il ne faut pas vous surcharger. Commencez par vous **fixer un but que vous êtes sûr de pouvoir tenir**. Par exemple, commencez par consacrer 20 minutes à votre apprentissage, à votre lecture, à votre révision, peu importe ! Le plus important est que vous **consacriez quotidiennement un certain temps au Livre, même si ce n'est que 5 minutes**. Vous remarquerez rapidement que ces 5 minutes se transformeront en 10, puis 20, puis une heure ...

• Maintenant c'est parti ! Munissez-vous d'un minuteur, (il doit y en avoir un pas loin, cherchez bien) ou de votre téléphone et réglez-le sur 20 minutes. Éteignez l'ordinateur, le téléphone, déconnectez-vous des réseaux sociaux, faites en sorte que personne ne vous dérange, pas même votre conjoint ou vos enfants (ceci après vous être mis d'accord avec votre entourage bien sûr!). **Bref déconnectez-vous de ce bas monde pour vous consacrez à Allah seulement !**

• Isolez-vous s'il le faut dans votre chambre, votre bureau ou dans un coin du salon.

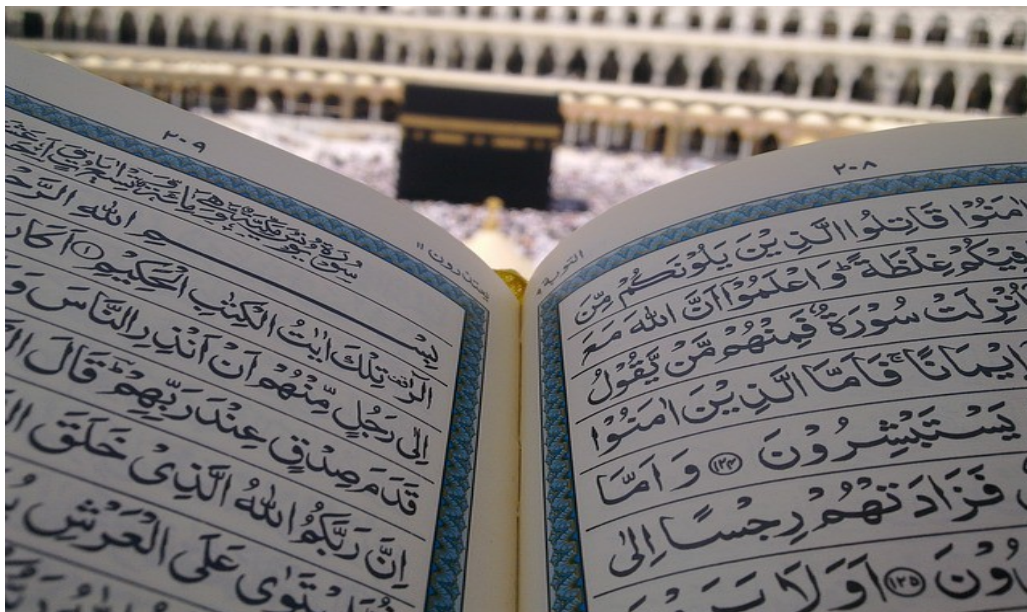


Saviez-vous que des études prouvent qu'il suffirait d'une vingtaine de jours après l'introduction d'une nouvelle action pour qu'elle devienne acquise et que vous ressentiez le besoin de l'effectuer? Pourquoi ne pas essayer cette méthode et s'appliquer à atteindre ce nombre de jours et même plus: **20 à 30 jours durant lesquels vous ne vous coucherez pas sans avoir ouvert le livre d'Allah Le très haut.**

•Vous pourrez décider d'un horaire auquel vous vous tiendrez : avant le fajr, après le fajr, pendant la sieste des enfants, dans les transports en commun, en allant au travail, pendant votre pause au travail, le soir lorsque tout le monde dort... Si votre quotidien ne vous permet vraiment pas de délimiter votre temps, faites ces 20 minutes de lecture dès que vous sentez que vous les avez devant vous. Dites-vous que même si vous travaillez, même si c'est entre le biberon et la préparation du repas, même si vous êtes exténué après le travail, **vous avez formellement pris la décision qu' « à partir d'aujourd'hui, vous ne vous coucherez plus sans avoir ouvert le Livre d'Allah -subhanahu wa ta'ala- !».**

Allez dites-le-vous :« **À partir d'aujourd'hui, je ne me coucherai plus sans avoir ouvert le meilleur des livres, ne serait-ce que 5 minutes !** »

Bref, vous l'aurez compris, choisissez un moment dont vous êtes certain de disposer et ne perdez plus de temps, car soyons réalistes : sur 24 heures, nous avons au moins quelques minutes par jour (en réalité c'est plutôt un bon nombre d'entre elles !), que nous gaspillons dans des actes futiles. Vous verrez ainsi que ces 20 minutes se transformeront rapidement en 30, puis en 45, puis en une heure et même plus. Vous n'arriverez plus à décoller vos yeux du Mushaf !



Les bénéfiques que vous tirerez de ces nouvelles résolutions

Parmi les bénéfiques que vous tirerez de ces nouvelles résolutions si vous vous tenez à ce programme, les suivants :

1) Le premier et le plus important est l'accumulation des hassanates car comme vous le savez, chaque lettre lue dans le Coran est multipliée par 10 comme le prouve le hadith cité précédemment.

2) La barakah, la bénédiction dans votre temps. Vous remarquerez que plus vous accordez du temps au Coran et plus vous en avez! A ce sujet un salaf a dit « Plus ma quantité de lecture du Coran augmentait, plus je constatais que la Barakah dans mon temps augmentait, je ne cessais de l'augmenter jusqu'à ce qu'elle atteigne 10 Jouz ». (Un jouz équivaut à 1/30 du Coran).

3) Le bon exemple pour votre famille et vos enfants. On remarque que dans les familles dans lesquelles les parents lisent le Coran régulièrement devant ou avec leurs enfants, ces derniers ont tendance à se tourner vers lui naturellement, sans y être forcés. Faisons en sorte que nos enfants grandissent avec les bons réflexes, les bonnes habitudes.

Pour la petite histoire, une sœur malade rapporte qu'elle lit et apprend le Coran très souvent à côté de sa fille de 5 ans. La petite fait du coloriage pendant qu'elle, la maman, répète les versets qu'elle doit mémoriser. Et ce qui est drôle, c'est que très souvent, d'elle-même, l'enfant lui dit : « Oummi je vais colorier, viens apprendre le Coran à côté de moi! ». Quelle belle invitation! Elle répète même les versets avec sa mère et la reprend si elle se trompe ! Elle la surprend, parfois des jours plus tard, répétant les versets qu'elle a entendu. Vous vous rendez compte, il n'y a pas de meilleure manière de faire aimer la parole d'Allah à nos enfants que de l'aimer nous-mêmes et de remplir nos foyers avec. Ainsi, si notre progéniture entend le Coran souvent, cela ne sera pas difficile lorsque le moment de commencer la mémorisation arrivera.

4) Médicalement parlant, il est également prouvé que l'apprentissage régulier quel qu'il soit, crée de nouvelles liaisons entre nos neurones et est donc très bénéfique pour notre santé. Que dire alors du dhikr et de la récitation du Coran qui est le meilleur des dhikr ? Allah - عَزَّ وَجَلَّ - dit Lui-même dans Son livre : « *Ô gens! Une exhortation vous est venue, de votre Seigneur, une guérison de ce qui est dans les poitrines, un guide et une miséricorde pour les croyants* » [Sourate Younous, verset 57]. Et souvenez-vous de ce qu'a fait Le Prophète ﷺ - sur lui la grâce et la paix- lorsque sa fille Fatima, -qu'Allah l'agrée-, se plaignit des difficultés qu'elle rencontrait dans les tâches ménagères, Il lui conseilla le dhikr car il renforce le cœur et le corps. Le Sheikh Abdurazaq Ibn Abdel Mouhssine Al Abbad – Qu'Allah le préserve- mentionne : " Et les savants se sont appuyés sur ce Hadith pour affirmer que parmi les nombreux mérites et vertus du rappel d'Allah il y a le fait qu'Allah octroie au corps de celui qui fait souvent son rappel force, santé et vitalité. Et Ibn l-Qayim a dit à ce sujet : " Allah octroie à celui qui fait régulièrement Son rappel une force lui permettant de réaliser certains travaux qu'il n'aurait pas pu réaliser sans. Et j'ai vu chez Sheikh Al Islam Ibn Taymiya (grâce au rappel d'Allah) une force et capacité physique surprenantes dans sa marche, lorsqu'il parlait et lorsqu'il écrivait ". Sharh sunane.

5) Atteindre le degré des anges : « *Celui qui excelle dans la lecture du Coran sera avec les nobles anges messagers qui ne font qu'obéir à leur Seigneur. Celui qui lit le Coran avec difficulté et en hésitant dans sa lecture aura quand même deux récompenses.* » [Muslim (798)]. Ibn Hajar - رحمه الله - a dit : « Le sens de l'excellence [dans ce hadith] est la perfection dans la mémorisation et la récitation, de sorte qu'il n'y ait aucune hésitation. Ceci car Allah a facilité la mémorisation [à cette personne] de la même manière qu'Il l'a facilitée aux anges. Ainsi, il leur est semblable dans la

mémorisation et le degré [auprès d'Allah]. » [*Fath Al-Bârî* (13/518-519)]

Conclusion

Voilà quelques conseils pour changer nos vies et faire du Coran la priorité de notre quotidien !

Ah oui, une dernière chose : s'il vous plaît, **ne reportez pas à demain** et écoutez cette voix qui vous dit : « tu sais très bien que tu ne le feras pas demain non plus ! ». Par ailleurs, vous ne savez pas si Allah vous rendra votre âme après vous l'avoir retirée cette nuit (le sommeil étant considéré comme une petite mort). Et si vous prenez de fermes résolutions dès maintenant, il est fort probable qu'elles vous soient comptées comme déjà accomplies.

Allez, imprimez ou recopiez le tableau ainsi que les hadiths mis à votre disposition à la fin de cet ouvrage et organisez-vous maintenant. Pas dans cinq minutes ou dans une demi-heure. N'allez pas vérifier vos notifications sur facebook ou whatsapp, vous pourrez le faire plus tard car **dès à présent, commence pour vous une nouvelle ère, une nouvelle vie remplie de barakah et de hassanates. Qu' Allah ﷻ nous accorde ce privilège, Il est certes capable de tout, a nous de mettre en oeuvre les causes (Asbabs) !**

Vous pourriez même ouvrir le Coran dès que vous aurez fermé cet e-book, il doit y en avoir un pas loin de vous à cet instant-même, car si ce n'était pas le cas vous ne liriez pas ces lignes. Cette envie de vous rapprocher d'Allah est dans votre cœur, c'est certain, alors remerciez Allah en effectuant le meilleur des rappels, le meilleur des dhikr : la lecture d'Al Furqan, le discernement!

Et s'il vous plaît, **tenez-nous au courant de votre évolution** (par mail ou même sur la page Facebook, pour nous faire tous profiter de votre expérience), car ce serait une des plus grandes récompenses à nos yeux de savoir que cet e-book aura aidé ne serait-ce qu'une personne à se rapprocher de notre Créateur ﷻ.

Nous demandons à Allah - Le très Haut - de nous guider sur la voix droite, de nous accorder une descendance pieuse qui continuera à œuvrer pour nous, même dans notre tombe, nous Lui demandons de nous pardonner nos péchés et de nous épargner le châtement de la tombe, nous Lui demandons de compter ce rappel parmi nos hassanates et d'en faire une des causes de notre félicité dans cette vie et surtout dans celle d'après. Et que les éloges et le salut d'Allah soit sur celui qui était une application vivante du Coran.

سبحانك اللهم وبحمدك أشهد أن لا إله إلا أنت
أستغفرك وأتوب إليك



Résumé du Plan d'action

Voici le résumé du Plan d'action que vous allez mettre en place dès que vous aurez terminé la lecture de cet e-book (n'est-ce pas !):

- 1) Recopier les hadiths et les mettre en évidence
- 2) Décider du nombre de minutes et des horaires que vous consacrerez au Coran par jour
- 3) Isolez-vous et faites en sorte de ne pas être dérangé
- 4) Démarrez le minuteur
- 5) Lisez ce que Le Très Haut a à vous dire.

"The only thing we can regret when finally establishing a connection with the Quran is not having done it sooner!"



"La seule chose que l'on regrette lorsque l'on se connecte enfin au Coran, est de ne pas l'avoir fait plus tôt!"

Contact :

<http://www.memo-rise.com/>
 Memo-rise est sur Facebook
 Suivez nous sur Twitter
[mail to:Contact@memo-rise.com](mailto:Contact@memo-rise.com)



Hadiths à imprimer

- « *Celui qui lit une seule lettre du Coran obtient une bonne action et la bonne action a dix fois sa récompense. Je ne dis pas que "Alif Lam Mim" est une lettre, mais Alif est une lettre, Lam est une lettre et Mim est une lettre.* » [At-Tirmidhî et Ibn Mâjah]

- « *Le meilleur d'entre vous est celui qui apprend le Coran et l'enseigne aux autres.* » [Al-Bukhârî]

- Abû Mûsâ Al-Ash'ârî rapporte que le Messager d'Allah ﷺ a dit : « *L'image du croyant qui lit le Coran est celle de l'orange : son odeur est suave et sa saveur est suave. L'image du croyant qui ne lit pas le Coran est celle de la datte : elle n'a pas d'odeur et elle est douce. L'image de l'hypocrite qui lit le Coran est celle de la plante aromatique : son odeur est bonne et son goût est amer. L'image de l'hypocrite qui ne lit pas le Coran est celle de la coloquinte : elle n'a pas d'odeur et son goût est amer.* » [Al-Bukhârî et Muslim]

- ‘Abd Allah Ibn ‘Amr Ibn Al-‘Âs rapporte que le Prophète ﷺ a dit : « *On dira [au Jour de la Résurrection] au lecteur assidu du Coran : « Lis et monte [les degrés du Paradis]. Récite clairement comme tu le faisais en ce bas monde. Ta place au Paradis sera au dernier verset que tu liras.* » [Abû Dâwûd et At-Tirmidhî]

- « *Celui qui excelle dans la lecture du Coran sera avec les nobles anges messagers qui ne font qu'obéir à leur Seigneur. Celui qui lit le Coran avec difficulté et en hésitant dans sa lecture aura quand même deux récompenses.* » [Muslim (798)]

- « *D'après Jabir Ibn 'Abdillah (qu'Allah les agrée), le Prophète (que la prière d'Allah et Son salut soient sur lui) a dit: « Le Coran est un intercesseur et un avocat véridique, celui qui le met devant lui, il le conduit vers le paradis et celui qui le met derrière son dos il l'amène vers le feu ».* [Rapporté par Ibn Hibban et authentifié par cheikh Albani dans la Silsila Sahiha n°2019]

خَيْرُكُمْ مَنْ تَعَلَّمَ الْقُرْآنَ وَعَلَّمَهُ

Tableau de suivi à imprimer

Date	Lecture	Mémorisation	Révisions	Temps effectué
Jour 1 :				
Jour 2 :				
Jour 3 :				
Jour 4 :				
Jour 5 :				
Jour 6 :				
Jour 7 :				
Jour 8 :				
Jour 9 :				
Jour 10 :				
Jour 11 :				
Jour 12 :				
Jour 13 :				
Jour 14 :				
Jour 15 :				
Jour 16 :				
Jour 17 :				
Jour 18 :				
Jour 19 :				
Jour 20 :				
Jour 21 :				
Jour 22 :				
Jour 23 :				
Jour 24 :				
Jour 25 :				
Jour 26 :				
Jour 27 :				
Jour 28 :				
Jour 29 :				
Jour 30 :				