

MON  
APPRENTISSAGE  
DU QURAN



PRÉNOM :

# Mon hifz

82	62	42	22	1 سورة الفاتحة
83	63	43	23	2 سورة البقرة
84	64	44	24	3
85	65	45	25	4
86	66	46	26	5
87	67	47	27	6
88	68	48	28	7
89	69	49	29	8
90	70	50 سورة آل عمران	30	9
91	71	51	31	10
92	72	52	32	11
93	73	53	33	12
94	74	54	34	13
95	75	55	35	14
96	76	56	36	15
97	77 سورة النساء	57	37	16
98	78	58	38	17
99	79	59	39	18
100	80	60	40	19
101	81	61	41	20
102	182	142	122	106 سورة المائدة
103	183	143	123	107
104	184	144	124	108
105	185	145	125	109 سورة الأنعام
106	186 سورة التوبة	146	126	110
107	187	147	127	111
108	188	148	128	112
109	189	149	129	113 سورة الأعراف
110	190	150	130	114
111	191	151	131	115
112	192	152	132	116 سورة الأنفال
113	193	153	133	117
114	194	154	134	118
115	195	155	135	119
116	196	156	136	120
117	197	157	137	121
118	198	158	138	122 سورة الإسراء
119	199	159	139	123
120	200	160	140	124
121	201	161	141	125
122	262	242	222	126 سورة الحجر
123	263	243	223	127
124	264	244	224	128
125	265	245	225	129 سورة النحل
126	266	246	226	130
127	267	247	227	131 سورة الرعد
128	268	248	228	132
129	269	249	229	133 سورة الأعراف
130	270	250	230	134
131	271	251	231	135 سورة الكهف
132	272	252	232	136
133	273	253	233	137 سورة النحل
134	274	254	234	138 سورة الأعراف
135	275	255 سورة إبراهيم	235	139
136	276	256	236	140 سورة يوسف
137	277	257	237	141
138	278	258	238	142 سورة الحجر
139	279	259	239	143
140	280	260	240	144 سورة النحل
141	281	261	241	145 سورة الأعراف
142	362	342 سورة المؤمنون	322	146 سورة الأنبياء
143	363	343	323	147
144	364	344	324	148 سورة المؤمنون
145	365	345	325	149 سورة المؤمنون
146	366	346	326	150 سورة المؤمنون
147	367 سورة الشعراء	347	327	151 سورة المؤمنون
148	368	348	328	152 سورة المؤمنون
149	369	349 سورة النور	329	153 سورة المؤمنون
150	370	350	330	154 سورة المؤمنون
151	371	351	331	155 سورة المؤمنون
152	372	352	332 سورة الحج	156 سورة المؤمنون
153	373	353	333	157 سورة المؤمنون
154	374	354	334	158 سورة المؤمنون
155	375	355	335	159 سورة المؤمنون
156	376 سورة النمل	356	336	160 سورة المؤمنون
157	377	357	337	161 سورة المؤمنون
158	378	358	338	162 سورة المؤمنون
159	379	359 سورة الفرقان	339	163 سورة المؤمنون
160	380	360	340	164 سورة المؤمنون
161	381	361	341	165 سورة المؤمنون
162	482	462 سورة المؤمنون	442	166 سورة المؤمنون
163	483 سورة الشورى	463	443	167 سورة المؤمنون
164	484	464	444	168 سورة المؤمنون
165	485	465	445	169 سورة المؤمنون
166	486	466 سورة الصافات	446	170 سورة المؤمنون
167	487 سورة غافر	467	447	171 سورة المؤمنون
168	488	468	448	172 سورة المؤمنون
169	489 سورة الزخرف	469	449	173 سورة المؤمنون
170	490	470	450	174 سورة المؤمنون
171	491	471	451	175 سورة المؤمنون
172	492	472	452	176 سورة المؤمنون
173	493	473 سورة ص	453	177 سورة المؤمنون
174	494	474	454	178 سورة المؤمنون
175	495 سورة الدخان	475	455	179 سورة المؤمنون
176	496	476	456	180 سورة المؤمنون
177	497 سورة فصلت	477	457	181 سورة المؤمنون
178	498	478	458 سورة الزمر	182 سورة المؤمنون
179	499	479	459	183 سورة المؤمنون
180	500 سورة الجاثية	480	460	184 سورة المؤمنون
181	501	481	461 سورة يس	185 سورة المؤمنون
182	562 سورة النبأ	542 سورة المجادلة	522	186 سورة المؤمنون
183	563 سورة التآراء	543	523 سورة الطور	187 سورة المؤمنون
184	564 سورة عس	544	524	188 سورة المؤمنون
185	565 سورة التكويد	545 سورة الحشر	525	189 سورة المؤمنون
186	566 سورة الإفطار	546	526 سورة النجم	190 سورة المؤمنون
187	567 سورة المطففين	547	527 سورة القمر	191 سورة المؤمنون
188	568 سورة النبأ	548	528 سورة القمر	192 سورة المؤمنون
189	569 سورة الإسشاق	549	529 سورة القمر	193 سورة المؤمنون
190	570 سورة البروج	550	530 سورة الرحمن	194 سورة المؤمنون
191	571 سورة الفارق	551 سورة الصب	531 سورة الرحمن	195 سورة المؤمنون
192	572 سورة الفجر	552 سورة الجمعة	532 سورة الواقعة	196 سورة المؤمنون
193	573 سورة البلد	553 سورة الجمعة	533 سورة الواقعة	197 سورة المؤمنون
194	574 سورة النبأ	554 سورة المنافقون	534 سورة الواقعة	198 سورة المؤمنون
195	575 سورة النبأ	555 سورة التتافقون	535 سورة الواقعة	199 سورة المؤمنون
196	576 سورة النبأ	556 سورة التتافقون	536 سورة الواقعة	200 سورة المؤمنون
197	577 سورة النبأ	557 سورة القيامة	537 سورة الحديد	201 سورة المؤمنون
198	578 سورة النبأ	558 سورة الطلاق	538 سورة الحديد	202 سورة المؤمنون
199	579 سورة النبأ	559 سورة الطلاق	539 سورة الحديد	203 سورة المؤمنون
200	580 سورة النبأ	560 سورة التحريم	540 سورة الحديد	204 سورة المؤمنون
201	581 سورة النبأ	561 سورة التحريم	541 سورة الحديد	205 سورة المؤمنون

PÉRIODE :

PRÉNOM:

# Hifz:

JUZ:

5	4	3	2	1
10	9	8	7	6
15	14	13	12	11
20	19	18	17	16
25	24	23	22	21
30	29	28	27	26

QUANTITÉ :

- .... chaque jour
- ..... chaque 2 jour
- .... chaque semaine
- ..... .....

NOTE:

MA PROGRESSION:

# révision:

QUANTITÉ JOURNALIÈRE:

- 1 hizb
- 1 juz
- .....

NOTE:

MES RÉOLUTIONS:

AUTRES OBJECTIFS:

- .....

- .....