184735 - La pratique du sport pendant les journée du Ramadan

question

Est il permis de se livrer à des exercices sportifs en Ramdan? Je veux maintenir ma forme en pratiquant le jogging et l'altérophilie. Mais j'ai appris qu'il n'est pas permis de se livrer à ces pratiques au cours des journées du Ramadan car cela peut avoir une incidence (négative) sur le jeûne..Est-ce exact?

la réponse favorite

Louange à Allah.

Le maraton , la natation et d'autres sports pareils sont en principe permis. Ils ne peuvent être interdits que quand un facteur (exogène) s'y grève. Mais cela n'a aucun rapport avec le jeûne ou son abandon, en principe. Cepndant, on peut dire: si la pratique de ces sports est de nature à affiblir le jeûneur, à le fatiguer au point de le rendre incapable de particpiper aux prières surérogatoires, elle devient réprouvée en rasion de ce qui en découle en termes de perte touchant une des vertueuses fonctions du mois de Ramadan. Si la pratique des dits sports entraîne la faiblesse du corps et le désir de mettre fin au jeûne ou la négligence des prières prescrites en groupe, elle est alors interdite. Si la pratique n'entraine pas l'abandon d'une obligation ou l'omission d'une pratique méritoire, rien n'empêche qu'on s'y livre car elle n'est pas réprouvée ni pendant le jeûne ni en dehors du jeûne.

Cheikh Ibn Outhaymine (Puisse Allah lui accorder Sa miséricorde) a été interrogé en ces termes: au cours des nuits du Ramadan, des jeunes organisent des compétions sportives. Quelle orientation leur donnez vous?

Voici sa réponse: nous pensons que c'est une perte de temps, c'est se priver d'un gain. Cela ne fait pas partie des bonnes occupations que la jeunesse miusulmane devrait se donner dans sa vie. Les

fonctions a donner à sa vie sont l'adoration d'Allah Très Haut et la conciliation des musulmans. Elle peut s'y mettre en parcourant les marchés; s'il y constate une pratique condamnable, qu'elle la corrige poliment et doucement. Une autre fonction de la jeunesse consite à se réunir pour réciter le Coran.

Quant au fait de perdre son temps dans ces affaires (sports), c'est au nom d'Allah la véritable perte. La réalité du moment est que ces jeunes sont perdus pour la société puisqu'ils passent leur temps dans ce type d'activités. Si on veut se divertir grâce à la pratique d'un sport licite comme le football pratiqué avec modération, nous n'y voyons aucun inconvénient puisqu'il s'agit de s'entrainer , de se donner de la force, de se divertir et se débarsser de l'ennui.» Extrait de Liqaa al-bab al-maftouh (13/116).

Voici quelques conseils et orientations relatifs à la question:

- éviter les exercices sportifs violents pendant la journée du Ramadan, notamment quand il fait chaud. La chaleur aggrave la déhydratation , ce qui provoque une sécessreche chez le jeûneur.

- Le meilleur temps pour pratiquer le sport pendant le mois de Ramadan est les moments qui précèdent direcgement la ruptuire du jeûne ou deux heures ou trois après celle-ci. On ne pratique pas le sport immédiatement après avoir rompu le jeûne car pendant ce temps toute l'énegie du corps est impliquée dans le prcocessus de digestion.

-il est préfarable de se livrer aux exercices sprotifs en des endroits bien climlaisés et éloignés de la pollution et des rues bondées.

- Il est préférable que le type de sport à pratiquer pendant le Ramadan soit léger et non exténuant, comme la marche et les simples excerices d'entretien physique.

- Il faut être modéré dans l'exercice sportif pour éviter qu'il n'absorbe la majeure partie du temps. Il faut lui réserver un temps déterminé. Il convient d'attirer l'attentionsur le fait que l'exercice du sport en général et pendant le Ramadan en particulierne doit pas nous divertir de ce qui est plus important en fait d'activités religieuses et profanes. Se référer pour plus d'informations à la

réponse donnée à la question n° 93240 et à la question n° 65734.

Allah le sait mieux.