« Sport et ramadan : comment gérer sa pratique sportive en période de jeûne ? » (L'Equipe)

12/05/2018 à 11h09

Le quotidien sportif L'Equipe prodigue ses conseils pour la pratique des sports pendant le ramadan.

Le ramadan est incontournable pour des millions de musulmans pratiquants. Il débutera ce mardi 15 mai et fait toujours l'objet de questionnements quand il s'agit de pratiquer du sport en même temps. […]

Moment religieux et de partage, le ramadan a lieu au cours de la « nuit du doute », où les croyants observent le ciel et guettent l'apparition du croissant lunaire. À partir de ce moment, la période du « jeûne » qui consiste à ne pas boire ni manger (ni fumer ou avoir de relation sexuelle) de l'aube au coucher du soleil peut débuter. […]