

Répartition quotidienne des Psaumes

Répartition du Psautier sur une semaine selon la Tradition Monastique

	En soirée	le matin tôt	après le lever	vers 9h	vers 12h	vers 15h	en fin d'après-midi	au coucher
Dimanche	50 103	3 - 37 - 62 - 87 - 102 - 142 117 - 134 - 135	148 - 149 150	118 (1 - 2)	118 (3 - 4)	118 (5 - 6)	109 - 110 111 - 112 129 - 116	90
Lundi	50 5 - 6 - 7 - 8 9 - 10 - 11	3 - 37 - 62 12 - 13 - 14 - 15 16 - 17 - 19 - 20	18 - 23 150	118 (7 - 8 - 9)	24 - 25	26 - 27	113 - 114 - 115 119 - 120 129 - 116	30
Mardi	50 28 - 29 31 - 32 - 34	3 - 62 - 142 35 - 36 38 - 40	41 - 42 46 - 150	118 (10 - 11 - 12)	39	43	121 - 122 - 123 124 - 125 - 126 - 127	33
Mercredi	50 47 - 48 - 49 51 - 53 - 55 - 56	3 - 87 - 102 57 - 58 - 59 60 - 61 - 63 - 65	64 - 66 150	118 (13 - 14 - 15)	54	68	128 - 130 - 131 132 - 136 - 137 129 - 116	70
Jeudi	50 76 - 77 78	3 - 37 - 62 67 - 71 74 - 75	95 - 96 150	118 (16 - 17 - 18)	22 - 80	72	138 139 - 143 129 - 116	85
Vendredi	50 79 - 81 - 82 83 - 93 - 94	3 - 87 - 102 88 89 - 100	97 - 98 150	118 (19 - 20)	73	21	144 - 145 146 - 147 129 - 116	101
Samedi	50 104 - 105	3 - 62 - 142 106 - 107 - 108	91 - 92 99 - 150	118 (21 - 22)	44 - 45	84 - 86	1 - 2 140 - 141 129 - 116	4 - 133

La Tradition de l'Eglise privilégie deux pôles
les laudes au lever du soleil et les vêpres au coucher du soleil