



## A1.16 Routines quotidiennes

- Erzähle von deinem Tagesablauf.
- Sprecht über Gewohnheiten.

<b>Le quotidien</b>	<i>(Der Alltag)</i>	<b>Dormir</b>	<i>(Schlafen)</i>
<b>La brosse à dents</b>	<i>(Die Zahnbürste)</i>	<b>Se réveiller</b>	<i>(Aufwachen)</i>
<b>La brosse à cheveux</b>	<i>(Die Haarbürste)</i>	<b>Se coucher</b>	<i>(Ins Bett gehen)</i>
<b>Le dentifrice</b>	<i>(Die Zahnpasta)</i>	<b>Se doucher</b>	<i>(Duschen)</i>
<b>La serviette</b>	<i>(Das Handtuch)</i>	<b>Se raser</b>	<i>(Sich rasieren)</i>
<b>Le savon</b>	<i>(Die Seife)</i>	<b>S'habiller</b>	<i>(Sich anziehen)</i>
<b>Le shampooing</b>	<i>(Das Shampoo)</i>	<b>Se coiffer</b>	<i>(Sich die Haare machen)</i>
<b>Avoir du temps</b>	<i>(Zeit haben)</i>	<b>Se brosser les dents</b>	<i>(Zähne putzen)</i>

### 1. Dialog: Deux collègues de bureau parlent de leurs habitudes

- Fabrice:** Ça va, Jeanne ? Tu as l'air fatiguée. *(Wie geht's, Jeanne? Du siehst müde aus.)*
- Jeanne:** J'ai beaucoup de travail en ce moment. Je me couche tard. *(Ich habe im Moment viel Arbeit. Ich gehe spät ins Bett.)*
- Fabrice:** Et tu te lèves à quelle heure ? *(Und wann stehst du auf?)*
- Jeanne:** À sept heures trente. Et toi ? *(Um sieben Uhr dreißig. Und du?)*
- Fabrice:** Je me lève plus tôt. Je fais ma toilette le matin. *(Ich stehe früher auf. Morgens mache ich mich fertig.)*
- Jeanne:** Moi, je préfère me doucher le soir, pour mieux dormir. *(Ich dusche lieber abends, damit ich besser schlafen kann.)*
- Fabrice:** Je comprends. Donc ce soir, tu te couches tôt ? *(Verstehe. Also gehst du heute Abend früh ins Bett?)*
- Jeanne:** Oui, ce soir je me couche directement après ma toilette ! *(Ja, heute Abend gehe ich direkt nach meiner Dusche ins Bett!)*

1. Pourquoi Jeanne a l'air fatiguée ?
  - a. Parce qu'elle a du temps le matin.
  - b. Parce qu'elle se réveille à dix heures.
  - c. Parce qu'elle se douche le matin.
  - d. Parce qu'elle se couche tard.
2. Quand Jeanne préfère-t-elle se doucher ?
  - a. À sept heures trente.
  - b. Après s'être coiffée le matin.
  - c. Le soir, pour mieux dormir.
  - d. Le matin, avant de s'habiller.

1-d 2-c

## 2. Grammatik: Die reflexiven Pronomen "me, te, se, nous, vous"

Die Reflexivpronomen im Französischen sind "me, te, se, nous, vous".



1. Man setzt zuerst das Personalpronomen, dann das Reflexivpronomen und zuletzt das reflexive Verb: "Je me lève", "Tu te lèves".
2. Im Infinitiv verwendet man das Pronomen "se".

### Singulier (Singular)

### Pluriel (Plural)

Je **me** réveille (*Ich wache auf*)

Nous **nous** réveillons (*Wir wachen auf*)

Tu **te** réveilles (*Du wachst auf*)

Vous **vous** réveillez (*Sie wachen auf*)

Il **se** réveille (*Er wacht auf*)

Ils **se** réveillent (*Sie wachen auf*)

1. Le matin, je \_\_\_\_\_ réveille à 7 heures pour aller au travail.  
a. se      b. m'      c. me      d. te
2. Avant de sortir, tu \_\_\_\_\_ habilles vite.  
a. te      b. t'      c. m'      d. s'
3. Dans la salle de bains, il \_\_\_\_\_ rase avec du savon.  
a. se      b. te      c. le      d. sa
4. Le soir, nous \_\_\_\_\_ couchons tôt quand nous sommes fatigués.  
a. vous      b. me      c. nous      d. se

1. me 2. t' 3. se 4. nous

### 3. Übungen



#### 1. Ordne jeden Anfang mit dem richtigen Ende zu.

- |                                   |                                    |
|-----------------------------------|------------------------------------|
| a. Je me réveille souvent         | 1. à 22h30.                        |
| b. Après la douche, je m'habille  | 2. à 7h en semaine.                |
| c. Je me brosse les dents         | 3. avec du dentifrice à la menthe. |
| d. Le soir, je me couche toujours | 4. vite pour aller au travail.     |

**1-b:** Ich wache oft um 7 Uhr an Werktagen auf. **2-d:** Nach der Dusche ziehe ich mich schnell an, um zur Arbeit zu gehen. **3-c:** Ich putze mir die Zähne mit Minzzahnpasta. **4-a:** Abends lege ich mich immer um 22:30 Uhr.

#### 2. Aushang im Büro: gut in den Tag starten (Audio in der App verfügbar)

**Fülle die Lücken aus:** douche, couche, dormir, réveille, dents

Dans l'open space, un petit panneau donne une routine simple. Le matin, je me \_\_\_\_\_ à 7 h. Je me \_\_\_\_\_ rapidement, je m'habille et je me brosse les \_\_\_\_\_. Je me coiffe et je pars.

Le soir, je rentre et j'ai du temps pour dîner. Je me \_\_\_\_\_ souvent à 22 h 30. Si je fais du sport, je me douche avant de \_\_\_\_\_. Le panneau rappelle : une douche très chaude le soir n'est pas idéale.

*Im Open Space hängt ein kleines Schild mit einer einfachen Routine. Morgens wache ich um 7 Uhr auf. Ich dusche schnell, ziehe mich an und putze mir die Zähne. Ich mache mir die Haare und gehe los.*

*Abends komme ich nach Hause und habe Zeit zum Abendessen. Ich gehe oft um 22:30 Uhr ins Bett. Wenn ich Sport gemacht habe, dusche ich mich vor dem Schlafen. Das Schild erinnert: eine sehr heiße Dusche am Abend ist nicht ideal.*

#### 3. Hören Sie sich die Audiofragmente an und wählen Sie die richtige Lösung aus.



1. Quand Claire se brosse-t-elle les dents ?  
(Wann putzt Claire sich die Zähne?)
- |                                     |                            |
|-------------------------------------|----------------------------|
| a. Pendant sa douche                | b. À son arrivée au bureau |
| c. Juste avant de quitter la maison |                            |
2. Que fait Julien le matin ?  
(Was macht Julien morgens?)
- |                      |  |
|----------------------|--|
| a. Il s'endort à 23h | b. Il lave ses cheveux avec du shampoing |
| c. Il se coiffe      |  |

#### 4. Wählen Sie die richtige Lösung

1. En semaine, je \_\_\_\_\_ toujours à 7h pour aller (Unter der Woche wache ich immer um 7 Uhr  
au travail. auf, um zur Arbeit zu gehen.)  
a. réveille b. me réveilles c. se réveille d. me réveille
2. Le week-end, nous \_\_\_\_\_ souvent plus tard. (Am Wochenende wachen wir oft später auf.)  
a. nous se réveillons b. nous réveillons c. nous réveillant  
d. nous nous réveillons
3. Quand tu es fatigué, tu \_\_\_\_\_ rarement (Wenn du müde bist, gehst du selten nach  
après minuit. Mitternacht schlafen.)  
a. se couches b. te couches c. te couchons d. te couche
1. me réveille 2. nous nous réveillons 3. te couches

#### 5. Rollenspiel: Vervollständige die Dialoge



##### a. En retard au bureau

**Julie (collègue):** Salut Marc, ça va ? Tu es en retard ce matin.  
(Hallo Marc, wie geht's? Du bist heute Morgen zu spät.)

**Marc (employé):** 1. \_\_\_\_\_

**Julie (collègue):** Qu'est-ce que tu fais le matin, en général ?  
(Was machst du morgens normalerweise?)

**Marc (employé):** 2. \_\_\_\_\_

##### b. Serviette manquante à la colocation

**Nina** 3. \_\_\_\_\_  
(colocataire):

**Thomas** Ah oui, désolé... après la douche je l'ai prise sans regarder.  
(colocataire): (Oh, ja, tut mir leid... nach dem Duschen habe ich es ohne hinzusehen mitgenommen.)

**Nina** 4. \_\_\_\_\_  
(colocataire):

**Thomas** Désolé. Le matin je me rase et je me coiffe vite, puis je vais me coucher tard, je suis  
(colocataire): souvent fatigué.  
(Entschuldige. Morgens rasiere ich mich und kämme mich schnell, dann gehe ich spät ins Bett – ich bin oft müde.)

##### Beispielantworten:

1. Oui... je me suis réveillé tard et je n'ai pas eu le temps. 2. Je me douche, je me brosse les dents avec du dentifrice, puis je m'habille vite. 3. Thomas, tu as ma serviette ? Je ne la trouve pas. 4. Ton shampooing et ton savon restent toujours sur le lavabo.

## 6. Übe zu zweit oder mit deiner Lehrkraft.

1. Au travail, un(e) collègue te demande comment est ta routine le matin. Réponds simplement.  
(Utilise: se réveiller, se doucher, avoir du temps)

---

2. Tu es en colocation. Le matin, la salle de bains est occupée. Tu demandes quand tu peux te doucher.  
(Utilise: se doucher, maintenant, après)

---

## 7. WhatsApp

Salut ! C'est Camille, ta coloc.

Le matin, j'ai cours à 8h et je n'ai pas beaucoup de temps. Hier et aujourd'hui, la salle de bain était occupée longtemps.

Tu peux me dire à quelle heure tu **te réveilles** et à quelle heure tu **te douches** ? Tu préfères le matin ou le soir ? Comme ça, on s'organise



**Schreibe eine passende Antwort:** *Je me réveille à ... / Je me douche plutôt le matin / le soir. / On peut utiliser la salle de bain à tour de rôle : ...*

---

---

---

### Wichtige Verben

je/j'

tu

il/elle/on

nous

vous

ils/elles

### Se coucher (sich hinlegen)

Present

me couche

te couches

se couche

nous couchons

vous couchez

se couchent

### Se reveiller (sich wecken)

Present

me réveille

te réveilles

se réveille

nous réveillons

vous réveillez

se réveillent