

A1.16 Routines quotidiennes

Rutinas diarias

<https://app.colanguage.com/es/frances/plan-de-curso/a1/16>



Le quotidien	(La vida cotidiana)	S'habiller	(Vestirse)
Au jour le jour	(Día a día)	Se coucher	(Acostarse)
L' horaire	(El horario)	Se reveiller	(Despertarse)
Journalier	(Diario)	Avoir du temps	(Tener tiempo)
Se laver	(Lavarse)	Rentrer	(Regresar)
Se doucher	(Ducharse)	Dormir	(Dormir)
Se baigner	(Bañarse)	Rêver	(Soñar)
Se coiffer	(Peinarse)	Dîner	(Cenar)

1. Gramática: Los pronombres reflexivos

Les pronoms réfléchis sont utilisés avec les verbes réfléchis pour indiquer que le sujet effectue et reçoit l'action.



1. Hay que poner el pronombre personal, luego el pronombre reflexivo y finalmente el verbo pronominal: "Je me lève", "Tu te lèves".
2. En el infinitivo, se utiliza el pronombre "se".

Singulier (Singular)	Pluriel (Plural)
Je me réveille (Yo me despierto)	Nous nous réveillons (Nosotros nos despertamos)
Tu te réveilles (Tú te despiertas)	Vous vous réveillez (Ustedes/Vous se despiertan / usted se despierta)
Il se réveille (Él se despierta)	Ils se réveillent (Ellos se despiertan)

1. Le matin, je _____ réveille à 6 heures pour avoir le temps de lire les mails avant le travail.
a. *te* b. *m'* c. *me* d. *se*
2. Le week-end, nous _____ couchons tard parce que nous regardons des films ensemble.
a. *se* b. *nous* c. *nous nous* d. *vous*
3. Tu _____ douches le soir ou le matin avant de partir au bureau ?
a. *te* b. *t'* c. *me* d. *se*
4. En général, je _____ habille vite et je me dépêche pour ne pas arriver en retard.
a. *s'* b. *se* c. *m'* d. *me*

1. *me* 2. *nous* 3. *te* 4. *m'*

2. Gramática: Los adverbios de frecuencia: "Toujours, Jamais, Souvent, Rarement"

Los adverbios de frecuencia indican con qué frecuencia o durante cuánto tiempo ocurre algo.



1. El adverbio se coloca después del verbo conjugado.

Adverb (Adverbio) Exemple (Ejemplo)

Toujours (Siempre) Je me couche **toujours** à 22h. (*Me acuesto siempre a las 22:00.*)

Souvent (A menudo) Tu te réveilles **souvent** avant ta sœur. (*Te despertas a menudo antes que tu hermana.*)

Rarement (Rara vez) Il se lave **rarement** les cheveux après le sport. (*Él se lava el pelo rara vez después del deporte.*)

Jamais (Nunca) Ils se réveillent **jamais** en même temps. (*Ellos nunca se despiertan al mismo tiempo.*)

1. Je me réveille _____ à 6h30 pour avoir le temps de prendre mon petit déjeuner.
a. jamais b. toujours c. souvent d. rarement
2. Tu te couches _____ avant minuit ; tu es vraiment un oiseau de nuit.
a. jamais b. souvent c. toujours d. rarement
3. Le week end, nous dînons _____ ensemble vers 20h chez des amis.
a. souvent b. jamais c. toujours d. rarement
4. Je ne me douche _____ le soir ; je préfère le matin avant de partir au travail.
a. rarement b. souvent c. toujours d. jamais

1. toujours 2. rarement 3. souvent 4. jamais

3. Ejercicios

1. Message WhatsApp



Recibes un mensaje de WhatsApp de tu compañero de piso francés que te cuenta su rutina de la mañana y te pregunta cómo es tu día típico. Responde para explicar tu rutina diaria y tus hábitos.

Salut,

Je suis ton nouveau colocataire, **Thomas**. Je travaille dans une entreprise de **informatique** et je commence **toujours** à 9h.

Le matin, je **me réveille** à 7h. Je **me lève** vite et je **me douche**. Après, je **m'habille** et je prends un petit **déjeuner** simple : un café et du pain. Je pars à 8h15.

Le soir, je **rentre** à la maison vers 18h30. Je **dîne** et je regarde un peu la télé. Je **me couche** souvent vers 23h.

Et toi ? Comment est ta **routine quotidienne** ? Tu te réveilles tôt ou tard ? Tu travailles à la maison ou au bureau ?

J'aimerais bien organiser notre **horaire** du matin pour la salle de bain, pour avoir du temps pour me doucher tranquillement.

À bientôt,

Thomas

Escribe una respuesta adecuada: Bonjour Thomas, merci pour ton message. / Le matin, je me réveille à... / Le soir, je me couche...

2. Relaciona cada comienzo con su final correcto.

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 1. Je me réveille toujours | a. après sa journée au bureau. |
| 2. Après le travail, je me douche | b. pour me détendre. |
| 3. Nous dînons ensemble | c. à vingt heures tous les soirs. |
| 4. Elle rentre chez elle | d. à six heures du matin. |

1-d: Siempre me despierto a las seis de la mañana. **2-b:** Despues del trabajo, me ducho para relajarme. **3-c:** Cenamos juntos a las ocho todas las noches. **4-a:** Ella vuelve a casa después de su jornada en la oficina.

3. Elige la solución correcta

1. Je _____ toujours à 7 heures pour commencer ma journée. (Siempre me despierto a las 7 para comenzar mi día.)
- a. *me réveille* b. *nous réveillons* c. *te réveilles* d. *se réveille*

2. Après, je _____ rapidement avant de prendre le petit-déjeuner. (Después, me lavo rápidamente antes de desayunar.)
- a. nous lavons b. te laves c. me lave d. se lave
3. Le soir, je _____ rarement avant 23 heures à cause du travail. (Por la noche, rara vez me acuesto antes de las 23 por el trabajo.)
- a. nous couchons b. te couches c. se couche d. me couche
4. Quand je _____ à la maison, je m'habille confortablement pour me détendre. (Cuando llego a casa, me visto cómodamente para relajarme.)
- a. rentres b. rentrez c. rentre d. rentrons

1. me réveille 2. me lave 3. me couche 4. rentre

4. Completa los diálogos

a. Planifier sa journée de travail

- Claire: Je me réveille à six heures et je me prépare rapidement. (Me despierto a las seis y me preparo rápidamente.)
- Julien: 1. _____ (Prefiero despertarme a las siete, luego me ducho y desayuno bien.)
- Claire: Après, j'arrive au bureau vers huit heures et je m'habille en tenue professionnelle. (Después, llego a la oficina alrededor de las ocho y me visto con ropa profesional.)
- Julien: 2. _____ (Llego del trabajo alrededor de las seis de la tarde y luego ceno con mi familia.)

b. Discuter de sa routine du soir en famille

- Sophie: Chaque soir, je me lave et je me coiffe avant de lire un peu. (Cada noche, me lavo y me arreglo el cabello antes de leer un poco.)
- Marc: 3. _____ (A menudo sueño con mis proyectos mientras duermo.)
- Sophie: Je me couche vers dix heures, c'est important pour avoir du temps le matin. (Me acuesto alrededor de las diez, es importante para tener tiempo por la mañana.)
- Marc: 4. _____ (Después de la cena, veo la televisión y luego me acuesto a las once.)

1. Moi, je préfère me réveiller à sept heures, puis je me douche et je prends un bon petit déjeuner. 2. Je rentre du travail vers dix-huit heures, et après je dîne avec ma famille. 3. Moi, je rêve souvent à mes projets pendant que je dors. 4. Après le dîner, je regarde la télé puis je me couche à onze heures.

5. Practica en parejas o con tu profesor.

1. Votre collègue vous demande à quelle heure vous commencez votre journée en général et quelles sont vos premières actions. Répondez en utilisant le mot-clé « se réveiller » et mentionnez vos habitudes du matin (par exemple l'heure, s'habiller, se laver).

Je me réveille habituellement _____

2. Un ami vous demande comment vous organisez votre journée de travail et si vous avez du temps libre. Répondez en utilisant le mot-clé « avoir du temps » et parlez de la gestion de votre emploi du temps quotidien.

J'ai du temps _____

3. Au téléphone, un collègue vous demande quand vous dînez habituellement et ce que vous faites après. Répondez en utilisant le mot-clé « dîner » et parlez brièvement de votre routine du soir (dîner, se coucher).

Je dîne généralement _____

4. Votre voisin vous demande si vous faites des activités pour vous détendre après le travail, comme vous baigner ou rêver. Parlez de vos habitudes de détente en utilisant le mot-clé « se baigner ».

Je me baigne parfois _____

5. Un collègue vous demande comment vous vous préparez le matin avant de partir au travail. Répondez en utilisant le mot-clé « se coiffer » et décrivez votre routine de préparation (se coiffer, se doucher, s'habiller).

Je me coiffe après _____

6. Escribe 4 o 5 frases para describir tu rutina diaria entre semana (por la mañana o por la noche).

En semaine, je... / Le matin, je me... / Le soir, je... / Je rentre à la maison vers...

4. Verbos importantes

	Se coucher	Se reveiller	Se laver
je/j'	me couche	me réveille	me lave
tu	te couches	te réveilles	te laves
il/elle/on	se couche	se réveille	se lave
nous	nous couchons	nous réveillons	nous lavons
vous	vous couchez	vous réveillez	vous lavez
ils/elles	se couchent	se réveillent	se lavent
	Rentrer		
je/j'	rentre		
tu	rentres		
il/elle/on	rentre		
nous	rentrons		
vous	rentrez		
ils/elles	rentrent		