

## A1.16 Rutines quotidiennes



- Habla sobre tu rutina diaria.
- Habla sobre los hábitos.

<b>Le quotidien</b>	<i>(La vida cotidiana)</i>	<b>Se doucher</b>	<i>(Ducharse)</i>
<b>La brosse à dents</b>	<i>(El cepillo de dientes)</i>	<b>Se raser</b>	<i>(Afeitarse)</i>
<b>La brosse à cheveux</b>	<i>(El cepillo para el cabello)</i>	<b>Se coiffer</b>	<i>(Peinarse)</i>
<b>Le dentifrice</b>	<i>(La pasta de dientes)</i>	<b>S'habiller</b>	<i>(Vestirse)</i>
<b>La serviette</b>	<i>(La toalla)</i>	<b>Se brosser les dents</b>	<i>(Cepillarse los dientes)</i>
<b>Le savon</b>	<i>(El jabón)</i>	<b>Avoir du temps</b>	<i>(Tener tiempo)</i>
<b>Le shampooing</b>	<i>(El champú)</i>	<b>Dormir</b>	<i>(Dormir)</i>
<b>Se réveiller</b>	<i>(Despertarse)</i>	<b>Se coucher</b>	<i>(Acostarse)</i>

## 1. Diálogo: Deux collègues de bureau parlent de leurs habitudes (QR: Audio)



- Fabrice:** Ça va, Jeanne ? Tu as l'air fatiguée. *(¿Qué tal, Jeanne? Pareces cansada.)*
- Jeanne:** J'ai beaucoup de travail en ce moment. Je me couche tard. *(Tengo mucho trabajo en este momento. Me acuesto tarde.)*
- Fabrice:** Et tu te lèves à quelle heure ? *(¿Y a qué hora te levantas?)*
- Jeanne:** À sept heures trente. Et toi ? *(A las siete y media. ¿Y tú?)*
- Fabrice:** Je me lève plus tôt. Je fais ma toilette le matin. *(Me levanto más temprano. Me arreglo por la mañana.)*
- Jeanne:** Moi, je préfère me doucher le soir, pour mieux dormir. *(Yo prefiero ducharme por la noche, para dormir mejor.)*
- Fabrice:** Je comprends. Donc ce soir, tu te couches tôt ? *(Entiendo. ¿Así que esta noche te vas a acostar temprano?)*
- Jeanne:** Oui, ce soir je me couche directement après ma toilette ! *(Sí, esta noche me acuesto justo después de arreglarme.)*

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

1-a 2-d



## 2. Gramática: Los pronombres reflexivos ("me, te, se, nous, vous")

Los pronombres reflexivos en francés son "me, te, se, nous, vous".

- Hay que poner el pronombre personal, luego el pronombre reflexivo y por último el verbo pronominal: "Je me lève", "Tu te lèves".
- En infinitivo, se usa 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 se despiertan*)

Il **se** réveille (*Él se despierta*)

Ils **se** réveillent (*Ellos se despiertan*)

"Me", "te" y "se" se eliden en "m'", "t'" y "s'" delante de los verbos que empiezan por una vocal o una h muda. (ex : "Je m'habille", "Tu t'habilles", "Il s'appelle"..)

- Le matin, je \_\_\_\_\_ réveille à 7 heures pour aller au travail. (*Por la mañana, me despierto a las 7 para ir al trabajo.*)  
 a. se      b. m'      c. me      d. te
- Avant de sortir, tu \_\_\_\_\_ habilles vite. (*Antes de salir, te vistes rápido.*)  
 a. te      b. t'      c. m'      d. s'
- Dans la salle de bains, il \_\_\_\_\_ rase avec du savon. (*En el cuarto de baño, él se afeita con jabón.*)  
 a. se      b. te      c. le      d. sa
- Le soir, nous \_\_\_\_\_ couchons tôt quand nous sommes fatigués. (*Por la noche, nos acostamos temprano cuando estamos cansados.*)  
 a. vous      b. me      c. nous      d. se

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

### 3.Ejercicios

#### 1. Relaciona cada comienzo con su final correcto.

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

**1-b:** Me despierto a menudo a las 7 entre semana. **2-d:** Después de la ducha, me visto rápido para ir al trabajo. **3-c:** Me cepillo los dientes con pasta dental de menta. **4-a:** Por la noche, siempre me acuesto a las 22:30.



#### 2. Cartel en la oficina: empezar bien el día (QR: Audio)

**Rellena los huecos:** douche, couche, dormir, réveille, dents



Dans l'open space, un petit panneau donne une routine simple. Le matin, je me (1) \_\_\_\_\_ à 7 h. Je me (2) \_\_\_\_\_ rapidement, je m'habille et je me brosse les (3) \_\_\_\_\_. Je me coiffe et je pars.

Le soir, je rentre et j'ai du temps pour dîner. Je me (4) \_\_\_\_\_ souvent à 22 h 30. Si je fais du sport, je me douche avant de (5) \_\_\_\_\_. Le panneau rappelle : une douche très chaude le soir n'est pas idéale.

*En el espacio abierto, un pequeño cartel muestra una rutina sencilla. Por la mañana, me despierto a las 7 h. Me ducho rápidamente, me visto y me cepillo los dientes. Me peino y me voy.*

*Por la noche, vuelvo a casa y tengo tiempo para cenar. Suelo acostarme a las 22:30. Si hago deporte, me ducho antes de dormirme. El cartel recuerda: una ducha muy caliente por la noche no es lo ideal.*

*(1) réveille, (2) douche, (3) dents, (4) couche, (5) dormir*

#### 3. Escucha los fragmentos de audio y elige la solución correcta. (QR: Audio)

1. Quand Claire se brosse-t-elle les dents ? (*¿Cuándo se cepilla los dientes Claire?*)
- |                            |                                     |
|----------------------------|-------------------------------------|
| a. À son arrivée au bureau | b. Juste avant de quitter la maison |
| c. Pendant sa douche       |                                     |
2. Que fait Julien le matin ? (*¿Qué hace Julien por la mañana?*)
- |   |                 |
|---|-----------------|
| a. Il s'endort à 23h                      | b. Il se coiffe |
| c. Il lave ses cheveux avec du shampooing |                 |

**1-b 2-b**



#### 4. Elige la solución correcta

1. En semaine, je \_\_\_\_\_ toujours à 7h pour aller (Entre semana, siempre me despierto a las 7  
au travail. para ir al trabajo.)  
a. réveille b. se réveille c. me réveille d. me réveilles
  2. Le week-end, nous \_\_\_\_\_ souvent plus tard. (El fin de semana, solemos despertarnos más  
tarde.)  
a. nous se réveillons b. nous nous réveillons c. nous réveillent  
d. nous réveillons
  3. Quand tu es fatigué, tu \_\_\_\_\_ rarement (Cuando estás cansado, rara vez te acuestas  
après minuit. después de la medianoche.)  
a. se couches b. te couches c. te couchons d. te couche
1. me réveille 2. nous nous réveillons 3. te couches

#### 5. Juego de rol - diálogos (QR: Audio)



##### a. En retard au bureau

**Julie (collègue):** Salut Marc, ça va ? Tu es en retard ce matin.  
(Hola Marc, ¿qué tal? Llegas tarde esta mañana.)

**Marc (employé):** Oui... je me suis réveillé tard et je n'ai pas eu le temps.  
(Sí... me desperté tarde y no tuve tiempo.)

**Julie (collègue):** Qu'est-ce que tu fais le matin, en général ?  
(¿Qué sueles hacer por la mañana, en general?)

**Marc (employé):** Je me douche, je me brosse les dents avec du dentifrice, puis je m'habille vite.  
(Me ducho, me cepillo los dientes con pasta dental y luego me visto rápido.)

1. Pourquoi Marc est-il en retard ?
- 

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

**Nina** Thomas, tu as ma serviette ? Je ne la trouve pas.  
(Thomas, ¿tienes mi toalla? No la encuentro.)

**Thomas** Ah oui, désolé... après la douche je l'ai prise sans regarder.  
(Ah, sí, lo siento... después de ducharme la cogí sin darme cuenta.)

**Nina** Ton shampooing et ton savon restent toujours sur le lavabo.  
(Tu champú y tu jabón siempre se quedan en el lavabo.)

**Thomas** Désolé. Le matin je me rase et je me coiffe vite, puis je vais me coucher tard, je suis  
(Perdón. Por la mañana me afeito y me arreglo el pelo rápido; luego me acuesto tarde, así que a menudo estoy cansado.)  
**(colocataire):** souvent fatigué.

1. Quel est le problème dans la salle de bain ?
-

## 6. Practica en parejas o con tu profesor. (QR: IA+)

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. Escritura: WhatsApp (QR: IA+)

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



**Escribe una respuesta adecuada:** *Je me réveille à ... / Je me douche plutôt le matin / le soir. / On peut utiliser la salle de bain à tour de rôle : ...*

### Verbos importantes

#### Se coucher (acostarse)

Present

je/j'

me couche

tu

te couches

il/elle/on

se couche

nous

nous couchons

vous

vous couchez

ils/elles

se couchent

#### Se reveiller (despertarse)

Present

me réveille

te réveilles

se réveille

nous réveillons

vous réveillez

se réveillent