



## 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

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

1. Hay que poner el pronombre personal, luego el pronombre reflexivo y por último el verbo pronominal: "Je me lève", "Tu te lèves".
2. 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*)

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. Ejercicios



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

- |                                   |                                    |
|-----------------------------------|------------------------------------|
| 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:** 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 (Audio disponible en la aplicación)

**Rellena los huecos:** 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.

*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.*

#### 3. Escucha los fragmentos de audio y elige la solución correcta.



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

#### 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. me réveilles c. se réveille d. me réveille
2. Le week-end, nous \_\_\_\_\_ souvent plus tard. (El fin de semana, solemos despertarnos más  
tarde.)  
a. nous se réveillons b. nous réveillons c. nous réveillent  
d. nous 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 roles: Completa los diálogos



##### 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):** 1. \_\_\_\_\_

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

**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): (Ah, sí, lo siento... después de ducharme la cogí sin darme cuenta.)

**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.  
(Perdón. Por la mañana me afeito y me arreglo el pelo rápido; luego me acuesto tarde, así que a menudo estoy cansado.)

#### Respuestas de ejemplo:

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. Practica en parejas o con tu profesor.

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



**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

je/j'  
tu  
il/elle/on  
nous  
vous  
ils/elles

### Se coucher (acostarse)

Present  
me couche  
te couches  
se couche  
nous couchons  
vous couchez  
se couchent

### Se reveiller (despertarse)

Present  
me réveille  
te réveilles  
se réveille  
nous réveillons  
vous réveillez  
se réveillent