



A1.16 Rutinas diarias

- Parle de ta routine quotidienne.
- Parlez des habitudes.

A diario	<i>(Tous les jours)</i>	Cenar	<i>(Dîner)</i>
El día a día	<i>(Le quotidien)</i>	Dormir	<i>(Dormir)</i>
El horario	<i>(L'emploi du temps)</i>	Ducharse	<i>(Prendre une douche)</i>
Tener tiempo	<i>(Avoir du temps)</i>	Lavarse	<i>(Se laver)</i>
Acostarse	<i>(Se coucher)</i>	Levantarse	<i>(Se lever)</i>
Bañarse	<i>(Prendre un bain / se baigner)</i>	Peinarse	<i>(Se peigner)</i>
Despertarse	<i>(Se réveiller)</i>	Soñar	<i>(Rêver)</i>
Desayunar	<i>(Prendre le petit déjeuner)</i>	Vestirse	<i>(S'habiller)</i>

1. Dialogue: Lucas tiene una rutina diaria sencilla: trabaja de día, descansa por la tarde y cena con su familia.

- Lucas:** Hola, Sara. ¿Cómo estás? ¿Te estás adaptando bien al trabajo? *(Hola, Sara. ¿Cómo estás? ¿Te estás adaptando bien al trabajo?)*
- Sara:** Hola, Lucas. Poco a poco. Todavía me siento un poco perdida. *(Hola, Lucas. Poco a poco. Todavía me siento un poco perdida.)*
- Lucas:** Es normal al empezar un trabajo nuevo. Necesitas una buena rutina. *(Es normal al empezar un trabajo nuevo. Necesitas una buena rutina.)*
- Sara:** Sí, me cuesta organizarme. ¿Cómo lo haces tú cada día? *(Sí, me cuesta organizarme. ¿Cómo lo haces tú cada día?)*
- Lucas:** Yo me levanto a las seis para tener tiempo de prepararme. Me ducho, me visto y desayuno una tostada y café. *(Yo me levanto a las seis para tener tiempo de prepararme. Me ducho, me visto y desayuno una tostada y café.)*
- Sara:** ¡Uf! Yo no puedo despertarme tan temprano y casi nunca desayuno. *(¡Uf! Yo no puedo despertarme tan temprano y casi nunca desayuno.)*
- Lucas:** El desayuno es muy importante porque te da energía para todo el día, especialmente si trabajamos de nueve a cinco. *(El desayuno es muy importante porque te da energía para todo el día, especialmente si trabajamos de nueve a cinco.)*
- Sara:** Sí, es verdad. ¿Qué haces después del trabajo? *(Sí, es verdad. ¿Qué haces después del trabajo?)*
- Lucas:** Descanso. Ceno con mi familia a las nueve, me pongo cómodo, veo la tele y a las once me acuesto. *(Descanso. Ceno con mi familia a las nueve, me pongo cómodo, veo la tele y a las once me acuesto.)*

1. ¿A qué hora se levanta Lucas?
 - a. A las once
 - b. A las seis
 - c. A las nueve
 - d. A las ocho
2. ¿Qué hace Lucas después del trabajo?
 - a. Descansa y luego cena con su familia
 - b. Se acuesta a las nueve
 - c. Se ducha y se viste para ir al trabajo
 - d. Casi nunca desayuna

1-b 2-a

2. Grammaire: Verbes et pronoms réfléchis

Les pronoms réfléchis s'utilisent avec les verbes réfléchis pour indiquer que le sujet fait et reçoit l'action.



1. Le pronom personnel est omis quand nous utilisons des pronoms réfléchis.
2. Le pronom réfléchi en espagnol se conjugue.
3. Si le verbe est réfléchi, on ajoute la terminaison "-se" à l'infinitif.

	Verbo lavarse (verbe se laver)	Verbo levantarse (verbe se lever)
Yo	Me lavo (<i>je me lave</i>)	Me levanto (<i>je me lève</i>)
Tú	Te lavas (<i>tu te laves</i>)	Te levantas (<i>tu te lèves</i>)
Él/Ella/Usted	Se lava (<i>il/elle se lave, vous vous lavez</i>)	Se levanta (<i>il/elle se lève, vous vous levez</i>)
Nosotros/Nosotras	Nos lavamos (<i>nous nous lavons</i>)	Nos levantamos (<i>nous nous levons</i>)
Vosotros/Vosotras	Os laváis (<i>vous vous lavez</i>)	Os levantáis (<i>vous vous levez</i>)
Ellos/Ellas/Ustedes	Se lavan (<i>ils/elles se lavent, vous vous lavez</i>)	Se levantan (<i>ils/elles se lèvent, vous vous levez</i>)

1. Entre semana _____ levanto a las siete y me ducho antes de desayunar.
a. se b. te c. me d. nos
2. ¿A qué hora _____ acuestas normalmente entre semana?
a. me b. te c. se d. te te
3. Los niños _____ despiertan temprano y luego se visten solos.
a. os b. te c. se d. nos
4. _____ levantamos a las seis para hacer ejercicio y luego nos duchamos en el gimnasio.
a. Os b. Me c. Nos d. Se

1. me 2. te 3. se 4. Nos

3. Exercices

1. Associez chaque début avec sa fin correcte.

- | | |
|---|---------------------------------------|
| a. Entre semana me levanto | 1. con calma porque tengo tiempo. |
| b. Normalmente me ducho | 2. muy tarde y hace ruido. |
| c. A diario mi compañero de piso se acuesta | 3. antes de desayunar con mi familia. |
| d. Los domingos me baño | 4. a las seis para ir a trabajar. |



1-d: En semaine, je me lève à six heures pour aller travailler. **2-c:** Normalement, je prends une douche avant de prendre le petit déjeuner avec ma famille. **3-b:** Tous les jours, mon colocataire se couche très tard et fait du bruit. **4-a:** Le dimanche, je prends un bain tranquillement parce que j'ai du temps.

2. Horaires du gymnase « Vie Active » (Audio disponible dans l'application)

Remplissez les lacunes: relajarse, levantarse, cenar, a diario, día a día

En el gimnasio "Vida Activa" muchas personas vienen a hacer ejercicio _____. El gimnasio abre a las 7 de la mañana. Muchas personas se _____ temprano, se duchan en casa y después vienen al gimnasio antes del trabajo; otras prefieren venir por la tarde, después de trabajar.

De lunes a viernes hay una clase de estiramientos a las 8. A las 19 hay una clase de yoga para _____ después del _____. El sábado abre solo por la mañana. El domingo está cerrado: es un día para descansar, estar en casa y _____ tranquilo con la familia o con amigos.

Au gymnase « Vie Active », beaucoup de personnes viennent s'entraîner tous les jours. Le gymnase ouvre à 7 heures du matin. Beaucoup se lèvent tôt, prennent leur douche chez eux puis viennent au gymnase avant le travail ; d'autres préfèrent venir le soir, après le travail.

Du lundi au vendredi, il y a un cours d'étirements à 8 heures. À 19 heures, il y a un cours de yoga pour se détendre après la journée. Le samedi, il n'ouvre que le matin. Le dimanche, il est fermé : c'est une journée pour se reposer, rester à la maison et dîner tranquillement en famille ou entre amis.

3. Écoutez les extraits audio et choisissez la bonne solution.

- ¿Qué hace la mujer después de levantarse?
(Que fait la femme après s'être levée ?)
 - Se acuesta otra vez en la cama.
 - Se ducha y se pone la ropa.
 - Cena con sus compañeros de trabajo.
- ¿Cómo es el domingo para este hombre?
(Comment est le dimanche pour cet homme ?)
 - Un día con mucho trabajo en la oficina.
 - Un día muy relajado, sin plan fijo.
 - Un día con deporte temprano por la mañana.



4. Choisissez la bonne solution

- Entre semana me _____ a las siete y media y luego me ducho rápidamente. *(En semaine, je me lève à sept heures et demie puis je me douche rapidement.)*
 a. levanto b. levantas c. levantan d. se levanto
 - Después de ducharme, me visto y me _____ la cara antes de desayunar. *(Après la douche, je m'habille et je me lave le visage avant de prendre le petit-déjeuner.)*
 a. lavamos b. lava c. se lavo d. lavo
 - Los fines de semana nos _____ tarde y nos duchamos con calma. *(Le week-end, nous nous levons tard et nous nous douchons calmement.)*
 a. levantan b. levantáis c. se levantamos d. levantamos
1. levanto 2. lavo 3. levantamos

5. Jeu de rôle : Complète les dialogues



a. Compañeros comparan su rutina

- Compañera** *Diego, ¿a qué hora te despiertas a diario para venir a la oficina?*
Laura: *(Diego, à quelle heure te réveilles-tu habituellement pour venir au bureau ?)*
- Compañero** 1. _____
Diego:
- Compañera** *Yo me levanto a las siete, me ducho, me visto y desayuno con calma en casa.*
Laura: *(Moi, je me lève à sept heures, je prends une douche, je m'habille et je prends mon petit-déjeuner tranquillement à la maison.)*
- Compañero** 2. _____
Diego:

b. Piso y horarios por la noche

- Compañera de piso Marta:** 3. _____
- Compañero de piso Javier:** *Yo ceno más tarde, a las diez y media, y sueño poco; normalmente duermo solo cinco horas.*
(Je dîne plus tard, à dix heures trente, et je dors peu ; normalement je ne fais que cinq heures de sommeil.)
- Compañera de piso Marta:** 4. _____
- Compañero de piso Javier:** *Sí, tienes razón; quiero cambiar mi rutina diaria y acostarme antes.*
(Oui, tu as raison ; je veux changer ma routine et me coucher plus tôt.)

Exemples de réponses:

1. Me despierto a las siete y media y me levanto rápido; no tengo mucho tiempo por la mañana. 2. Qué bien, yo casi nunca desayuno; en mi día a día no tengo tiempo. 3. Javier, entre semana ceno a las nueve y me acuesto a las once; intento dormir ocho horas. 4. Entonces estás siempre cansado; ese horario no ayuda en el trabajo.

6. Exercez-vous par deux ou avec votre enseignant.

1. Hablas con un compañero de trabajo en la pausa del café. Él te pregunta: «¿Cómo es tu mañana normal antes de trabajar?». Explica a qué hora te levantas y qué haces primero. (Usa: el horario, levantarse, ducharse)

2. Estás en casa de una amiga española. Ella prepara el desayuno y te pregunta: «¿Tú desayunas mucho o poco? ¿Qué haces normalmente por la mañana?». Explica tu rutina de desayuno. (Usa: desayunar, el café, a diario)

7. WhatsApp

Hola, soy **Lucía**, tu compañera nueva del trabajo

Quiero organizar mejor mi **día a día** y tengo curiosidad: ¿cómo es tu **rutina diaria**?

Por ejemplo: ¿a qué hora **te despiertas**? ¿**Desayunas** en casa o en la oficina? ¿A qué hora **cenas** y **te acuestas** normalmente?

Yo me despierto a las 6:30, me **ducho**, **desayuno** café y tostadas y voy a la oficina en metro.

Cuéntame un poco tu horario de lunes a viernes



Rédigez une réponse appropriée: *Yo me despierto a las ... / Normalmente desayuno/ceno a las ... / Después del trabajo ...*

Verbes importants	Levantarse (<i>se lever</i>)	Ducharse (<i>se doucher</i>)	Lavarse (<i>se laver</i>)
yo	Presente me levanto	Presente me ducho	Presente me lavo
tú	te levantas	te duchas	te lavas
él/ella/usted	se levanta	se ducha	se lava
nosotros/nosotras	nos levantamos	nos duchamos	nos lavamos
vosotros/vosotras	os levantáis	os ducháis	os laváis
ellos/ellas/ustedes	se levantan	se duchan	se lavan