

## A1.16 Routines quotidiennes

<https://app.colanguage.com/fr/francais/plan-de-cours/a1/16>



Le quotidien	Rêver
Au jour le jour	Se laver
Journalier	Se doucher
L'horaire	Se baigner
Avoir du temps	Se coiffer
Se réveiller	S'habiller
Se lever	Rentrer
Se coucher	Dîner
Dormir	Avoir du temps

### 1. Grammaire: Les pronoms réflexifs

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



- Il faut mettre le pronom personnel, puis le pronom réflexif et enfin le verbe pronominal: "Je me lève", "Tu te lèves".
- A l'infinitif, on utilise le pronom "se"

#### Singulier

Je **me** réveille (*Je me réveille*)

#### Pluriel

Nous **nous** réveillons (*Nous nous réveillons*)

Tu **te** réveilles (*Tu te réveilles*)

Vous **vous** réveillez (*Vous vous réveillez*)

Il **se** réveille (*Il se réveille*)

Ils **se** réveillent (*Ils se réveillent*)

- 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*
- Le week-end, nous \_\_\_\_\_ couchons tard parce que nous regardons des films ensemble.  
a. *se*      b. *nous*      c. *nous nous*      d. *vous*
- Tu \_\_\_\_\_ douches le soir ou le matin avant de partir au bureau ?  
a. *te*      b. *t'*      c. *me*      d. *se*
- 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. Grammaire: Les adverbes de fréquence: "Toujours, Jamais, Souvent, Rarement"

Adverbs of frequency indicate how often or how long something happens.



1. L'adverbe se place après le verbe conjugué.

Adverbe	Exemple
<b>Toujours</b> (Toujours)	Je me couche <b>toujours</b> à 22h. ( <i>Je me couche toujours à 22h.</i> )
<b>Souvent</b> (Souvent)	Tu te réveilles <b>souvent</b> avant ta sœur. ( <i>Tu te réveilles souvent avant ta sœur.</i> )
<b>Rarement</b> (Rarement)	Il se lave <b>rarement</b> les cheveux après le sport. ( <i>Il se lave rarement les cheveux après le sport.</i> )
<b>Jamais</b> (jamais)	Ils se réveillent <b>jamais</b> en même temps. ( <i>Ils ne se réveillent jamais en même temps.</i> )

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.Exercices

#### 1. Message WhatsApp

Vous recevez un message WhatsApp de votre colocataire français qui vous parle de sa routine du matin et vous demande comment est votre journée type. Répondez pour expliquer votre routine quotidienne et vos habitudes.



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

**Rédigez une réponse appropriée:** Bonjour Thomas, merci pour ton message. / Le matin, je me réveille à... / Le soir, je me couche...

---

---

---

#### 2. Associez chaque début avec sa fin correcte.

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

#### 3. Choisissez la bonne solution

1. Je \_\_\_\_\_ toujours à 7 heures pour commencer ma journée.
- a. *me réveille*      b. *nous réveillons*      c. *te réveilles*      d. *se réveille*

2. Après, je \_\_\_\_\_ rapidement avant de prendre le petit-déjeuner.  
a. nous lavons      b. te laves      c. me lave      d. se lave
3. Le soir, je \_\_\_\_\_ rarement avant 23 heures à cause du travail.  
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.  
a. rentres      b. rentrez      c. rentre      d. rentrons
1. me réveille 2. me lave 3. me couche 4. rentre

#### 4. Complétez les dialogues

##### a. Planifier sa journée de travail

**Claire:** *Je me réveille à six heures et je me prépare rapidement.*

**Julien:** 1. \_\_\_\_\_

**Claire:** *Après, j'arrive au bureau vers huit heures et je m'habille en tenue professionnelle.*

**Julien:** 2. \_\_\_\_\_

##### b. Discuter de sa routine du soir en famille

**Sophie:** *Chaque soir, je me lave et je me coiffe avant de lire un peu.*

**Marc:** 3. \_\_\_\_\_

**Sophie:** *Je me couche vers dix heures, c'est important pour avoir du temps le matin.*

**Marc:** 4. \_\_\_\_\_

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

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. Écrivez 4 ou 5 phrases pour décrire votre routine quotidienne en semaine (le matin ou le soir).**

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

---

---

---

## **4. Verbes importants**

	<b>Se coucher</b>	<b>Se reveiller</b>	<b>Se laver</b>
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
	<b>Rentrer</b>		
je/j'	rentre		
tu	rentres		
il/elle/on	rentre		
nous	rentrons		
vous	rentrez		
ils/elles	rentrent		