



A1.16 Routine quotidienne

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

Quotidiano	<i>(Quotidien)</i>	Alzarsi	<i>(Se lever)</i>
La vita	<i>(La vie)</i>	Fare la doccia	<i>(Prendre une douche)</i>
L'orario	<i>(L'horaire)</i>	Lavarsi	<i>(Se laver)</i>
La colazione	<i>(Le petit-déjeuner)</i>	Radersi	<i>(Se raser)</i>
Il pranzo	<i>(Le déjeuner)</i>	Pettinarsi	<i>(Se peigner)</i>
La cena	<i>(Le dîner)</i>	Vestirsi	<i>(S'habiller)</i>
Svegliarsi	<i>(Se réveiller)</i>		

1. Dialogue: Giulia e Davide parlano della loro routine mattutina prima del lavoro (QR: Audio)



- Davide:** Stamattina mi sono alzato tardi e ho dimenticato il caffè. *(Ce matin, je me suis levé tard et j'ai oublié le café.)*
- Giulia:** Cavolo! Le mattine sono sempre difficili! A che ora ti svegli di solito? *(Mince ! Les matins sont toujours difficiles ! À quelle heure te réveilles-tu d'habitude ?)*
- Davide:** Di solito mi sveglio alle sette e un quarto e mi vesto subito. *(D'habitude, je me réveille à sept heures et quart et je m'habille tout de suite.)*
- Giulia:** Io mi alzo un po' prima per evitare il traffico. *(Moi, je me lève un peu plus tôt pour éviter les embouteillages.)*
- Davide:** Fai bene, io invece arrivo sempre all'ultimo minuto. *(Tu as raison, moi en revanche j'arrive toujours à la dernière minute.)*
- Giulia:** E hai abbastanza tempo per prepararti o fai tutto di fretta? *(Et tu as assez de temps pour te préparer ou tu fais tout à la va-vite ?)*
- Davide:** Quasi mai! Faccio tutto di corsa! Tu riesci a prepararti con calma? *(Presque jamais ! Je fais tout en courant ! Et toi, tu arrives à te préparer tranquillement ?)*
- Giulia:** Riesco a fare tutto, anche a prendermi cura dei capelli, ma poi corro per non fare tardi. *(J'arrive à tout faire, même à prendre soin de mes cheveux, mais après je cours pour ne pas être en retard.)*
- Davide:** Io mi lavo i denti, mi rado e riesco appena a prendere un caffè. *(Je me brosse les dents, je me rase et j'arrive à peine à prendre un café.)*
- Giulia:** Però almeno arrivi puntuale. *(Mais au moins, tu arrives à l'heure.)*
- Davide:** Sì, anche se la mia routine mattutina è sempre un po' frenetica. *(Oui, même si ma routine matinale est toujours un peu frénétique.)*

1. A che ora si sveglia di solito Davide? *(À quelle heure Davide se réveille-t-il d'habitude ?)*
 - a. Alle sei e mezza.
 - b. Alle sette in punto.
 - c. Alle sette e un quarto.
 - d. Alle otto.
2. Perché Giulia si alza un po' prima? *(Pourquoi Giulia se lève-t-elle un peu plus tôt ?)*
 - a. Per fare la doccia due volte.
 - b. Per fare una colazione molto lunga.
 - c. Per andare a cena presto.
 - d. Per evitare il traffico.

1-c 2-d

2. Grammaire: Les verbes pronominaux

Un verbe est considéré comme pronominal lorsque le sujet et le complément d'objet de la phrase désignent la même personne.



1. Les verbes pronominaux se terminent par -si à l'infinitif.
2. Le pronom réfléchi se conjugue et se place devant le verbe.

Verbo Svegliarsi (Verbe se réveiller)

Io mi sveglio

Tu ti svegli

Lui/lei si sveglia

Noi ci svegliamo

Voi vi svegliate

Loro si svegliano

Verbo Vestirsi (Verbe s'habiller)

Io mi vesto

Tu ti vesti

Lui/ lei si veste

Noi ci vestiamo

Voi vi vestite

Loro si vestono

Certains verbes pronominaux peuvent avoir une valeur réciproque. Exemple : "Ci vediamo domani!" (See you tomorrow!).

1. Di solito io _____ alle sei per fare colazione con calma. (*D'habitude, je me réveille à six heures pour prendre le petit-déjeuner tranquillement.*)
 a. sveglio b. mi svegliare c. mi sveglio d. mi sveglia
2. Tu _____ in bagno e poi vai subito al lavoro, giusto? (*Tu t'habilles dans la salle de bains et puis tu vas tout de suite au travail, c'est ça ?*)
 a. ti vesti b. ti veste c. si vesti d. ti vestiti
3. Noi _____ tardi la domenica e facciamo una lunga colazione. (*Nous nous réveillons tard le dimanche et nous prenons un long petit-déjeuner.*)
 a. ci svegliano b. ci svegliate c. si svegliamo d. ci svegliamo
4. _____ domani alle otto: vi vestite prima di uscire per venire in ufficio? (*On se voit demain à huit heures : vous vous habillez avant de sortir pour venir au bureau ?*)
 a. Ci vedete b. Ci vediamo c. Vi vediamo d. Si vediamo

1. mi sveglio 2. ti vesti 3. ci svegliamo 4. Ci vediamo

3. Exercices

1. Associez chaque début avec sa fin correcte.

- | | |
|-----------------------------------|--|
| 1. La mattina mi sveglio | a. alle sette per andare al lavoro. |
| 2. Dopo che mi alzo, | b. faccio subito la doccia. |
| 3. Di solito mi vesto | c. tardi, con molta calma. |
| 4. Nel weekend facciamo colazione | d. velocemente perché sono in ritardo. |



1-a: Le matin je me réveille à sept heures pour aller travailler. **2-b:** Après m'être levé, je prends tout de suite une douche. **3-d:** D'habitude je m'habille rapidement parce que je suis en retard. **4-c:** Le week-end nous prenons le petit-déjeuner tard, très tranquillement.



2. Article de blog : « Ma journée en Italie » (QR: Audio)

Remplissez les lacunes: insalata, lavo, doccia, vesto, cenno, colazione, caffè, sveglio, alzo, dormire

Ciao! Mi chiamo Laura e vivo a Milano. Dal lunedì al venerdì mi (1) _____ alle sette. Poi mi (2) _____ e faccio la (3) _____. Dopo mi (4) _____ i denti e mi (5) _____ per andare in ufficio. Faccio una (6) _____ veloce: un (7) _____ e un cornetto. Alle otto e mezza esco di casa e prendo il tram.

La sera torno a casa verso le sette. Prima (8) _____ con il mio compagno: di solito mangiamo pasta o un' (9) _____. Dopo cena mi rilasso: leggo un libro o guardo una serie. Verso le undici mi preparo per andare a (10) _____ : mi lavo il viso, mi pettino e poi vado a letto. Questa è la mia vita quotidiana in Italia.

Salut ! Je m'appelle Laura et je vis à Milan. Du lundi au vendredi, je me réveille à sept heures. Ensuite je me lève et je prends une douche. Après, je me brosse les dents et je m'habille pour aller au bureau. Je prends un petit-déjeuner rapide : un café et un croissant. À huit heures et demie, je sors de chez moi et je prends le tram.

Le soir, je rentre à la maison vers sept heures. D'abord je dîne avec mon compagnon : d'habitude, nous mangeons des pâtes ou une salade. Après le dîner, je me détends : je lis un livre ou je regarde une série. Vers onze heures, je me prépare à aller dormir : je me lave le visage, je me coiffe, puis je vais au lit. C'est ma vie quotidienne en Italie.

(1) sveglio, (2) alzo, (3) doccia, (4) lavo, (5) vesto, (6) colazione, (7) caffè, (8) cenno, (9) insalata, (10) dormire



3. Écoutez les extraits audio et choisissez la bonne solution. (QR: Audio)

1. Cosa fa l'uomo dopo essersi svegliato? (*Que fait l'homme après s'être réveillé ?*)
 - a. Pranza con i colleghi in ufficio.
 - b. Si alza, si lava e fa colazione prima di uscire.
 - c. Rimane a letto e guarda la televisione.
2. Come descrive la donna la sua domenica mattina? (*Comment la femme décrit-elle son dimanche matin ?*)
 - a. Va subito al lavoro dopo la doccia.
 - b. Si sveglia presto e fa una colazione veloce.
 - c. Si alza tardi, si prepara con calma e salta la colazione.

1-b 2-c

4. Choisissez la bonne solution

1. Di solito _____ alle sette per andare al lavoro. (*D'habitude, je me réveille à sept heures pour aller au travail.*)
 - a. mi sveglia
 - b. sveglio
 - c. mi sveglio
 - d. si sveglia
2. Tu _____ presto anche nel fine settimana? (*Tu te réveilles tôt aussi le week-end ?*)
 - a. ti svegli
 - b. si svegli
 - c. svegli
 - d. ti sveglia
3. Dopo la doccia _____ velocemente perché ho una riunione online. (*Après la douche, je m'habille vite parce que j'ai une réunion en ligne.*)
 - a. mi veste
 - b. mi vesto
 - c. veste
 - d. si veste

1. mi sveglio 2. ti svegli 3. mi vesto

5. Jeu de rôle - dialogues (QR: Audio)



a. Parlare della mattina in ufficio

- Marco, collega:** *Laura, a che ora ti svegli di solito la mattina?*
(*Laura, à quelle heure te réveilles-tu d'habitude le matin ?*)
- Laura, collega:** *Di solito mi sveglio alle sette: mi alzo, mi vesto e faccio la doccia.*
(*D'habitude, je me réveille à sept heures : je me lève, je m'habille et je prends une douche.*)
- Marco, collega:** *Io mi sveglio alle sei e mezza: mi rado, mi pettino e poi faccio colazione.*
(*Moi, je me réveille à six heures et demie : je me rase, je me coiffe et puis je prends le petit-déjeuner.*)
- Laura, collega:** *Wow, molto presto! Io faccio una colazione veloce e poi vengo in ufficio.*
(*Waouh, très tôt ! Moi, je prends un petit-déjeuner rapide et ensuite je viens au bureau.*)

1. A che ora si sveglia Marco?

b. Organizzare la serata in famiglia

Francesca, moglie: *Luca, a che ora ceniamo stasera?*
(Luca, à quelle heure d'inons-nous ce soir ?)

Luca, marito: *Ceniamo alle otto, così finisco di lavorare e mi lavo le mani prima di sedermi.*
(Nous dînons à huit heures, comme ça je termine de travailler et je me lave les mains avant de m'asseoir.)

Francesca, moglie: *Va bene, io preparo la cena; poi tu mettiti comodo e aiutami con i piatti.*
(D'accord, je prépare le dîner ; ensuite, installe-toi confortablement et aide-moi avec la vaisselle.)

Luca, marito: *D'accordo. Dopo cena mi cambio, mi metto il pigiama e andiamo a letto presto.*
(D'accord. Après le dîner, je me change, j'enfile mon pyjama et nous allons nous coucher tôt.)

1. A che ora cenano Francesca e Luca?

6. Exercez-vous par deux ou avec votre enseignant. (QR: IA+)

1. Sei in ufficio. Un/una collega italiano/a ti chiede: "A che ora inizi a lavorare la mattina?" Rispondi e descrivi la prima parte della tua giornata. (Usa: la vita quotidiana, alzarsi, lavorare)



2. Vivi con un/una coinquilino/a in Italia. La sera parlate delle abitudini dopo il lavoro. Spiega a che ora ceni di solito e cosa fai dopo cena. (Usa: la cena, guardare la TV, leggere)

7. Écriture: WhatsApp (QR: IA+)

Ciao! Sono **Giulia**, la tua nuova collega
Questa mattina sono arrivata in ufficio molto presto e ho pensato a te.

A che ora ti svegli di solito?

Io **mi sveglio** alle 6:30, **mi alzo**, **faccio la doccia** e poi **faccio colazione** con caffè e pane.

Dopo **mi vesto** e vado in ufficio.

Tu come fai? Hai una **routine** tranquilla o corri sempre?

Giulia



Rédigez une réponse appropriée: *Di solito mi sveglio alle ... / La mattina mi alzo e poi mi ... / La mia routine è tranquilla / è un po' veloce.*

Verbes importants

Svegliarsi (*se réveiller*)

Presente

io	mi sveglio
tu	ti svegli
lui/lei	si sveglia
noi	ci svegliamo
voi	vi svegiate
loro	si svegliano

Vestirsi (*s'habiller*)

Presente

mi vesto
ti vesti
si veste
ci vestiamo
vi vestite
si vestono