



## A1.16 Routine quotidienne

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

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

### 1. Dialogue: Giulia e Davide parlano della loro routine mattutina prima del lavoro

- 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?
  - a. Alle sette e un quarto.
  - b. Alle sei e mezza.
  - c. Alle sette in punto.
  - d. Alle otto.
2. Perché Giulia si alza un po' prima?
  - a. Per andare a cena presto.
  - b. Per fare una colazione molto lunga.
  - c. Per evitare il traffico.
  - d. Per fare la doccia due volte.

1-a 2-c



## 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

1. Di solito io \_\_\_\_\_ alle sei per fare colazione con calma.  
 a. *sveglio*    b. *mi svegliare*    c. *mi sveglio*    d. *mi sveglia*
2. Tu \_\_\_\_\_ in bagno e poi vai subito al lavoro, giusto?  
 a. *ti vesti*    b. *ti veste*    c. *si vesti*    d. *ti vestiti*
3. Noi \_\_\_\_\_ tardi la domenica e facciamo una lunga colazione.  
 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?  
 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.

- |                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| a. La mattina mi sveglio          | 1. alle sette per andare al lavoro.    |
| b. Dopo che mi alzo,              | 2. faccio subito la doccia.            |
| c. Di solito mi vesto             | 3. tardi, con molta calma.             |
| d. Nel weekend facciamo colazione | 4. 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 » (Audio disponible dans l'application)

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

Ciao! Mi chiamo Laura e vivo a Milano. Dal lunedì al venerdì mi \_\_\_\_\_ alle sette. Poi mi \_\_\_\_\_ e faccio la \_\_\_\_\_. Dopo mi \_\_\_\_\_ i denti e mi \_\_\_\_\_ per andare in ufficio. Faccio una \_\_\_\_\_ veloce: un \_\_\_\_\_ e un cornetto. Alle otto e mezza esco di casa e prendo il tram.

La sera torno a casa verso le sette. Prima \_\_\_\_\_ con il mio compagno: di solito mangiamo pasta o un' \_\_\_\_\_. Dopo cena mi rilasso: leggo un libro o guardo una serie. Verso le undici mi preparo per andare a \_\_\_\_\_: 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.*

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

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



#### 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. si sveglia      b. mi sveglia      c. sveglio      d. mi sveglio
2. Tu \_\_\_\_\_ presto anche nel fine settimana? *(Tu te réveilles tôt aussi le week-end ?)*  
 a. si svegli      b. svegli      c. ti 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. si veste      b. mi veste      c. mi vesto      d. veste

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

#### 5. Jeu de rôle : Complète les dialogues



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

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

##### b. Organizzare la serata in famiglia

**Francesca, moglie:** 3. \_\_\_\_\_

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

**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.)*

##### Exemples de réponses:

1. Di solito mi sveglio alle sette: mi alzo, mi vesto e faccio la doccia. 2. Wow, molto presto! Io faccio una colazione veloce e poi vengo in ufficio. 3. Luca, a che ora ceniamo stasera? 4. Va bene, io preparo la cena; poi tu mettiti comodo e aiutami con i piatti.

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

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. WhatsApp

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 ( <i>se réveiller</i> )	Vestirsi ( <i>s'habiller</i> )
io	mi sveglio	mi vesto
tu	ti svegli	ti vesti
lui/lei	si sveglia	si veste
noi	ci svegliamo	ci vestiamo
voi	vi svegliate	vi vestite
loro	si svegliano	si vestono