

## A1.16 Routines quotidiennes

Daily routines

<https://app.colanguage.com/french/syllabus/a1/16>



<b>Le quotidien</b>	( <i>Everyday life</i> )	<b>Se baigner</b>	( <i>To bathe / go swimming</i> )
<b>Au jour le jour</b>	( <i>Day to day</i> )	<b>Se coiffer</b>	( <i>To do one's hair</i> )
<b>L'horaire</b>	( <i>Schedule</i> )	<b>S'habiller</b>	( <i>To get dressed</i> )
<b>Journalier</b>	( <i>Daily</i> )	<b>Se coucher</b>	( <i>To go to bed</i> )
<b>Avoir du temps</b>	( <i>To have time</i> )	<b>Dormir</b>	( <i>To sleep</i> )
<b>Se réveiller</b>	( <i>To wake up</i> )	<b>Rêver</b>	( <i>To dream</i> )
<b>Se laver</b>	( <i>To wash (oneself)</i> )	<b>Dîner</b>	( <i>To have dinner</i> )
<b>Se doucher</b>	( <i>To have a shower</i> )	<b>Rentrer</b>	( <i>To return / go back home</i> )

### 1. Grammar: Reflexive pronouns

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



1. You must place the personal pronoun first, then the reflexive pronoun, and finally the pronominal verb: "Je me lève", "Tu te lèves".
2. In the infinitive, the pronoun "se" is used.

<b>Singulier (Singular)</b>	<b>Pluriel (Plural)</b>
Je <b>me</b> réveille ( <i>I wake up</i> )	Nous <b>nous</b> réveillons ( <i>We wake up</i> )
Tu <b>te</b> réveilles ( <i>You wake up</i> )	Vous <b>vous</b> réveillez ( <i>You wake up</i> )
Il <b>se</b> réveille ( <i>He wakes up</i> )	Ils <b>se</b> réveillent ( <i>They wake up</i> )

1. 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*
2. Le week-end, nous \_\_\_\_\_ couchons tard parce que nous regardons des films ensemble.  
a. *se*      b. *nous*      c. *nous nous*      d. *vous*
3. Tu \_\_\_\_\_ douches le soir ou le matin avant de partir au bureau ?  
a. *te*      b. *t'*      c. *me*      d. *se*
4. 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. Grammar: The adverbs of frequency: "Toujours, Jamais, Souvent, Rarement"

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



1. The adverb is placed after the conjugated verb.

### Adverbe (Adverb) Exemple (Example)

**Toujours** (Always) Je me couche **toujours** à 22h. (*I go to bed always at 10 PM.*)

**Souvent** (Often) Tu te réveilles **souvent** avant ta sœur. (*You wake up often before your sister.*)

**Rarement** (Rarely) Il se lave **rarement** les cheveux après le sport. (*He rarely washes his hair after sports.*)

**Jamais** (Never) Ils se réveillent **jamais** en même temps. (*They never wake up at the same time.*)

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.Exercises

#### 1. Message WhatsApp



You receive a WhatsApp message from your French flatmate who tells you about their morning routine and asks what your typical day is like. Reply to explain your daily routine and habits.

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

**Write an appropriate response:** Bonjour Thomas, merci pour ton message. / Le matin, je me réveille à... / Le soir, je me couche...

---

---

---

#### 2. Match each beginning with its correct ending.

- |                                   |                                   |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 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:** I always wake up at six in the morning. **2-b:** After work, I take a shower to relax. **3-c:** We have dinner together at eight every evening. **4-a:** She goes home after her day at the office.

#### 3. Choose the correct solution

1. Je \_\_\_\_\_ toujours à 7 heures pour commencer ma journée. *(I always wake up at 7 o'clock to start my day.)*
- a. *me réveille*      b. *nous réveillons*      c. *te réveilles*      d. *se réveille*

2. Après, je \_\_\_\_\_ rapidement avant de prendre le petit-déjeuner. (Afterwards, I quickly wash myself before having breakfast.)
- a. nous lavons      b. te laves      c. me lave      d. se lave
3. Le soir, je \_\_\_\_\_ rarement avant 23 heures à cause du travail. (In the evening, I rarely go to bed before 11 p.m. because of work.)
- 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. (When I get home, I dress comfortably to relax.)
- a. rentres      b. rentrez      c. rentre      d. rentrons

1. me réveille 2. me lave 3. me couche 4. rentre

#### 4. Complete the dialogues

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

Claire: Je me réveille à six heures et je me prépare rapidement. (I wake up at six and get ready quickly.)

Julien: 1. \_\_\_\_\_ (I prefer to wake up at seven, then I take a shower and have a good breakfast.)

Claire: Après, j'arrive au bureau vers huit heures et je m'habille en tenue professionnelle. (After that, I arrive at the office around eight and dress professionally.)

Julien: 2. \_\_\_\_\_ (I leave work around six in the evening, then I have dinner with my family.)

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

Sophie: Chaque soir, je me lave et je me coiffe avant de lire un peu. (Every evening, I wash up and do my hair before reading a bit.)

Marc: 3. \_\_\_\_\_ (I often dream about my projects while I sleep.)

Sophie: Je me couche vers dix heures, c'est important pour avoir du temps le matin. (I go to bed around ten; it's important to have time in the morning.)

Marc: 4. \_\_\_\_\_ (After dinner, I watch TV and then go to bed at eleven.)

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. Practice in pairs or with your teacher.

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. Write 4 or 5 sentences describing your weekday routine (morning or evening).**

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

---

---

---

## **4. Important verbs**

	<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		