

A1.16 Routines quotidiennes

Daily routines

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



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

Singulier <i>(Singular)</i>	Pluriel <i>(Plural)</i>
Je me réveille <i>(I wake up)</i>	Nous nous réveillons <i>(We wake up)</i>
Tu te réveilles <i>(You wake up)</i>	Vous vous réveillez <i>(You wake up)</i>
Il se réveille <i>(He wakes up)</i>	Ils se 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 _____ *(I always wake up at 7 o'clock to start my day.)*
commencer ma journée.
- a. me réveille b. nous réveillons c. te réveilles d. se réveille

2. Après, je _____ rapidement avant de prendre (Afterwards, I quickly wash myself before having breakfast.)
le petit-déjeuner.
a. nous lavons b. te laves c. me lave d. se lave
3. Le soir, je _____ rarement avant 23 heures à (In the evening, I rarely go to bed before 11 p.m. because of work.)
cause du travail.
a. nous couchons b. te couches c. se couche d. me couche
4. Quand je _____ à la maison, je m'habille (When I get home, I dress comfortably to relax.)
confortablement pour me détendre.
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

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