



A1.16 Routines quotidiennes

- Parla della tua routine quotidiana.
- Parla di abitudini.

Le quotidien	<i>(La routine quotidiana)</i>	Se raser	<i>(Radersi)</i>
La brosse à dents	<i>(Lo spazzolino da denti)</i>	Se coiffer	<i>(Pettinarsi)</i>
La brosse à cheveux	<i>(La spazzola per capelli)</i>	Se brosser les dents	<i>(Lavarsi i denti)</i>
Le dentifrice	<i>(Il dentifricio)</i>	S'habiller	<i>(Vestirsi)</i>
La serviette	<i>(L'asciugamano)</i>	Se réveiller	<i>(Svegliarsi)</i>
Le savon	<i>(Il sapone)</i>	Se coucher	<i>(Andare a letto)</i>
Le shampooing	<i>(Lo shampoo)</i>	Avoir du temps	<i>(Avere tempo)</i>
Se doucher	<i>(Fare la doccia)</i>	Dormir	<i>(Dormire)</i>

1. Dialogo: Deux collègues de bureau parlent de leurs habitudes

Fabrice: Ça va, Jeanne ? Tu as l'air fatiguée.	<i>(Come va, Jeanne? Sembri stanca.)</i>
Jeanne: J'ai beaucoup de travail en ce moment. Je me couche tard.	<i>(Ho molto lavoro in questo periodo. Vado a letto tardi.)</i>
Fabrice: Et tu te lèves à quelle heure ?	<i>(E a che ora ti alzi?)</i>
Jeanne: À sept heures trente. Et toi ?	<i>(Alle sette e mezza. E tu?)</i>
Fabrice: Je me lève plus tôt. Je fais ma toilette le matin.	<i>(Mi alzo prima. La mattina faccio la toilette.)</i>
Jeanne: Moi, je préfère me doucher le soir, pour mieux dormir.	<i>(Io preferisco farmi la doccia la sera, così dormo meglio.)</i>
Fabrice: Je comprends. Donc ce soir, tu te couches tôt ?	<i>(Capisco. Quindi stasera andrai a letto presto?)</i>
Jeanne: Oui, ce soir je me couche directement après ma toilette !	<i>(Sì, stasera vado a dormire subito dopo la doccia!)</i>

- Pourquoi Jeanne a l'air fatiguée ? *(Perché Jeanne sembra stanca?)*
 - Parce qu'elle a du temps le matin.
 - Parce qu'elle se réveille à dix heures.
 - Parce qu'elle se douche le matin.
 - Parce qu'elle se couche tard.
- Quand Jeanne préfère-t-elle se doucher ? *(Quando Jeanne preferisce farsi la doccia?)*
 - À sept heures trente.
 - Après s'être coiffée le matin.
 - Le soir, pour mieux dormir.
 - Le matin, avant de s'habiller.

1-d 2-c

2. Grammatica: I pronomi riflessivi ("me, te, se, nous, vous")

I pronomi riflessivi in francese sono "me, te, se, nous, vous".



- Bisogna mettere il pronome personale, poi il pronome riflessivo e infine il verbo pronominale: "Je me lève", "Tu te lèves".
- All'infinito, si usa il pronome "se".

Singulier (*Singolare*)

Pluriel (*Plurale*)

Je **me** réveille (*Io mi sveglio*)

Nous **nous** réveillons (*Noi ci svegliamo*)

Tu **te** réveilles (*Tu ti svegli*)

Vous **vous** réveillez (*Voi vi svegliate*)

Il **se** réveille (*Lui si sveglia*)

Ils **se** réveillent (*Loro si svegliano*)

1. Le matin, je _____ réveille à 7 heures pour aller au travail. (*La mattina mi sveglio alle 7 per andare al lavoro.*)
a. se b. m' c. me d. te
2. Avant de sortir, tu _____ habilles vite. (*Prima di uscire ti vesti in fretta.*)
a. te b. t' c. m' d. s'
3. Dans la salle de bains, il _____ rase avec du savon. (*In bagno si rade con del sapone.*)
a. se b. te c. le d. sa
4. Le soir, nous _____ couchons tôt quand nous sommes fatigués. (*La sera ci corichiamo presto quando siamo stanchi.*)
a. vous b. me c. nous d. se

1. me 2. t' 3. se 4. nous

3.Esercizi



1. Abbina ogni inizio con la sua corretta conclusione.

- | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|
| a. Je me réveille souvent | 1. à 22h30. |
| b. Après la douche, je m'habille | 2. à 7h en semaine. |
| c. Je me brosse les dents | 3. avec du dentifrice à la menthe. |
| d. Le soir, je me couche toujours | 4. vite pour aller au travail. |

1-b: Mi sveglio spesso alle 7 nei giorni feriali. **2-d:** Dopo la doccia mi vesto in fretta per andare al lavoro. **3-c:** Mi lavo i denti con un dentifricio alla menta. **4-a:** La sera vado sempre a letto alle 22:30.

2. Cartello in ufficio: iniziare bene la giornata (Audio disponibile nell'app)

Compila gli spazi vuoti: douche, couche, dormir, réveille, dents

Dans l'open space, un petit panneau donne une routine simple. Le matin, je me (1) _____ à 7 h. Je me (2) _____ rapidement, je m'habille et je me brosse les (3) _____. Je me coiffe et je pars.

Le soir, je rentre et j'ai du temps pour dîner. Je me (4) _____ souvent à 22 h 30. Si je fais du sport, je me douche avant de (5) _____. Le panneau rappelle : une douche très chaude le soir n'est pas idéale.

Nell'open space, un piccolo cartello indica una routine semplice. La mattina mi sveglio alle 7. Faccio rapidamente la doccia, mi vesto e mi lavo i denti. Mi pettino e esco.

La sera rientro e ho tempo per cenare. Spesso vado a letto alle 22:30. Se faccio sport, faccio la doccia prima di dormire. Il cartello ricorda: una doccia molto calda la sera non è ideale.

(1) réveille, (2) douche, (3) dents, (4) couche, (5) dormir

3. Ascolta i frammenti audio e scegli la soluzione corretta.



1. Quand Claire se brosse-t-elle les dents ? (*Quando Claire si lava i denti?*)
 - a. À son arrivée au bureau
 - b. Juste avant de quitter la maison
 - c. Pendant sa douche
2. Que fait Julien le matin ? (*Cosa fa Julien la mattina?*)
 - a. Il s'endort à 23h
 - b. Il se coiffe
 - c. Il lave ses cheveux avec du shampooing

1-b 2-b

4. Scegli la soluzione corretta

1. En semaine, je _____ toujours à 7h pour aller (Durante la settimana mi sveglio sempre alle 7
au travail. per andare al lavoro.)
a. réveille b. se réveille c. me réveille d. me réveilles
2. Le week-end, nous _____ souvent plus tard. (Il fine settimana ci svegliamo spesso più tardi.)
a. nous se réveillons b. nous nous réveillons c. nous réveillent
d. nous réveillons
3. Quand tu es fatigué, tu _____ rarement (Quando sei stanco, vai raramente a letto dopo
après minuit. mezzanotte.)
a. se couches b. te couches c. te couchons d. te couche

1. me réveille 2. nous nous réveillons 3. te couches

5. Leggi i dialoghi e rispondi con il tuo insegnante



a. En retard au bureau

Julie (collègue): Salut Marc, ça va ? Tu es en retard ce matin.
(Ciao Marc, tutto bene? Sei in ritardo stamattina.)

Marc (employé): Oui... je me suis réveillé tard et je n'ai pas eu le temps.
(Sì... mi sono svegliato tardi e non ho avuto tempo.)

Julie (collègue): Qu'est-ce que tu fais le matin, en général ?
(Di solito cosa fai la mattina?)

Marc (employé): Je me douche, je me brosse les dents avec du dentifrice, puis je m'habille vite.
(Faccio la doccia, mi lavo i denti con il dentifricio e poi mi vesto in fretta.)

1. Pourquoi Marc est-il en retard ?
-

b. Serviette manquante à la colocation

Nina Thomas, tu as ma serviette ? Je ne la trouve pas.
(colocataire): (Thomas, hai il mio asciugamano? Non lo trovo.)

Thomas Ah oui, désolé... après la douche je l'ai prise sans regarder.
(colocataire): (Ah sì, scusa... dopo la doccia l'ho preso senza guardare.)

Nina Ton shampooing et ton savon restent toujours sur le lavabo.
(colocataire): (Il tuo shampoo e il tuo sapone restano sempre sul lavabo.)

Thomas Désolé. Le matin je me rase et je me coiffe vite, puis je vais me coucher tard, je suis
(colocataire): souvent fatigué.
(Scusa. La mattina mi rado e mi pettino in fretta, poi vado a letto tardi, sono spesso stanco.)

1. Quel est le problème dans la salle de bain ?
-

6. Esercitatevi in coppia o con il vostro insegnante.

1. Au travail, un(e) collègue te demande comment est ta routine le matin. Réponds simplement.
(Utilise: se réveiller, se doucher, avoir du temps)

2. Tu es en colocation. Le matin, la salle de bains est occupée. Tu demandes quand tu peux te doucher.
(Utilise: se doucher, maintenant, après)

7. WhatsApp

Salut ! C'est Camille, ta coloc.

Le matin, j'ai cours à 8h et je n'ai pas beaucoup de temps. Hier et aujourd'hui, la salle de bain était occupée longtemps.

Tu peux me dire à quelle heure tu **te réveilles** et à quelle heure tu **te douches** ? Tu préfères le matin ou le soir ? Comme ça, on s'organise



Scrivi una risposta appropriata: *Je me réveille à ... / Je me douche plutôt le matin / le soir. / On peut utiliser la salle de bain à tour de rôle : ...*

Verbi importanti

Se coucher (sdraiarsi)

Present
me couche
te couches
se couche
nous nous couchons
vous vous couchez
se couchent

je/j'
tu
il/elle/on
nous
vous
ils/elles

Se reveiller (svegliarsi)

Present
me réveille
te réveilles
se réveille
nous nous réveillons
vous vous réveillez
se réveillent