

A1.16 Routines quotidiennes

Routine quotidiane

<https://app.colanguage.com/it/francese/programma/a1/16>



Le quotidien	(La quotidianità)	Se doucher	(Fare la doccia)
Au jour le jour	(Giorno per giorno)	Se baigner	(Fare il bagno)
Journalier	(Quotidiano)	S'habiller	(Vestirsi)
L' horaire	(L'orario)	Se coiffer	(Pettinarsi)
Avoir du temps	(Avere tempo)	Se coucher	(Andare a letto)
Rentrer	(Tornare a casa)	Doner	(Cenare)
Se reveiller	(Svegliarsi)	Dormir	(Dormire)
Se lever	(Alzarsi)	Rever	(Sognare)
Se laver	(Lavarsi)		

1. Grammatica: I pronomi riflessivi

I pronomi riflessivi sono usati con i verbi riflessivi per indicare che il soggetto compie e riceve l'azione.



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

Singulier

Je **me** réveille (Mi mi sveglio)

Tu **te** réveilles (Tu ti svegli)

Il **se** réveille (Lui si sveglia)

Pluriel

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

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

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

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. Grammatica: Gli avverbi di frequenza: "Toujours, Jamais, Souvent, Rarement"

Gli avverbi di frequenza indicano quanto spesso o per quanto tempo qualcosa accade.



1. L'avverbio si posiziona dopo il verbo coniugato.

Adverb (Avverbio)	Example (Esempio)
Toujours (Sempre)	Je me couche toujours à 22h. (<i>Mi corico sempre alle 22:00.</i>)
Souvent (Spesso)	Tu te réveilles souvent avant ta sœur. (<i>Ti svegli spesso prima di tua sorella.</i>)
Rarement (Raramente)	Il se lave rarement les cheveux après le sport. (<i>Si lava i capelli raramente dopo lo sport.</i>)
Jamais (Mai)	Ils se réveillent jamais en même temps. (<i>Non si svegliano mai allo stesso tempo.</i>)

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. Esercizi

1. Message WhatsApp

Ricevi un messaggio WhatsApp dal tuo coinquilino francese che ti parla della sua routine mattutina e ti chiede com'è la tua giornata tipo. Rispondi per spiegare la tua routine quotidiana e le tue abitudini.



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

Scrivi una risposta appropriata: *Bonjour Thomas, merci pour ton message. / Le matin, je me réveille à... / Le soir, je me couche...*

2. Abbina ogni inizio con la sua corretta conclusione.

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 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: *Mi sveglio sempre alle sei di mattina.* **2-b:** *Dopo il lavoro, faccio la doccia per rilassarmi.* **3-c:** *Ceniamo insieme ogni sera alle otto.* **4-a:** *Lei torna a casa dopo la sua giornata in ufficio.*

3. Scegli la soluzione corretta

1. Je _____ toujours à 7 heures pour commencer ma journée. (Mi sveglio sempre alle 7 per iniziare la giornata.)
- a. *me réveille* b. *nous réveillons* c. *te réveilles* d. *se réveille*

2. Après, je _____ rapidement avant de prendre (Poi mi lavo velocemente prima di fare le petit-déjeuner.)
 a. nous lavons b. te laves c. me lave d. se lave
3. Le soir, je _____ rarement avant 23 heures à (La sera mi corico raramente prima delle 23 a cause del lavoro.)
 a. nous couchons b. te couches c. se couche d. me couche
4. Quand je _____ à la maison, je m'habille (Quando torno a casa, mi vesto comodamente confortablement pour me détendre.
 a. rentres b. rentrez c. rentre d. rentrons

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

4. Completa i dialoghi

a. Planifier sa journée de travail

- Claire: Je me réveille à six heures et je me prépare rapidement. (Mi sveglio alle sei e mi preparo in fretta.)
- Julien: 1. _____ (Io preferisco svegliarmi alle sette, poi faccio la doccia e faccio una buona colazione.)
- Claire: Après, j'arrive au bureau vers huit heures et je m'habille en tenue professionnelle. (Dopo arrivo in ufficio verso le otto e mi vesto con un abbigliamento professionale.)
- Julien: 2. _____ (Torno dal lavoro verso le diciotto, poi ceno con la mia famiglia.)

b. Discuter de sa routine du soir en famille

- Sophie: Chaque soir, je me lave et je me coiffe avant de lire un peu. (Ogni sera mi lavo e mi pettino prima di leggere un po'.)
- Marc: 3. _____ (Spesso sogno i miei progetti mentre dormo.)
- Sophie: Je me couche vers dix heures, c'est important pour avoir du temps le matin. (Vado a letto verso le dieci, è importante per avere tempo al mattino.)
- Marc: 4. _____ (Dopo cena guardo la televisione, poi vado a letto alle undici.)

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. Esercitatevi in coppia o con il vostro insegnante.

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. Scrivete 4 o 5 frasi per descrivere la vostra routine quotidiana durante la settimana (la mattina o la sera).

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

4. Verbi importanti

	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		