

## Le train-train quotidien - *La rutina diaria*

Que vous travailliez, que vous vous occupiez de la maison et des enfants, que vous étudiez ou que vous fassiez tout cela ensemble, il y a toujours les routines que nous répétons au jour le jour et que l'on appelle en français le "train-train quotidien".

Tout le monde doit se lever le matin, faire ses occupations quotidiennes pour arriver à la fin de la semaine, le merveilleux week-end! Et avoir le droit de se reposer et profiter d'un temps libre en faisant ce que nous aimons: nos loisirs.

Et si vous voulez parler vraiment de vous-même vous aimerez savoir raconter votre journée, depuis le lever jusqu'au moment d'aller au lit. c'est ce que nous allons étudier dans cette unité, en imaginant la journée de ces jeunes français —Adrien et Coralie—, pour apprécier les décalages horaires entre la France et l'Espagne.

*Con cualquier trabajo, o bien dedicándose a la casa y los niños, o siguiendo unos estudios, o haciendo esas actividades varias, todos nosotros seguimos unas rutinas que los franceses llaman el "train-train quotidien".*

*Si realmente queremos hablar de nosotros mismos, el saber contar nuestro día a día, el quehacer cotidiano que cumplimos para poder llegar al fin de semana y disfrutar de nuestro tiempo de ocio para hacer lo que nos gusta, es imprescindible para dar una imagen más completa de nosotros mismos y para entender las diferencias, sobre todo de horarios, con otros países, en este caso, de Francia.*

*Al final de esta unidad, después de haber seguido a nuestros jóvenes Adrien y Coralie en sus actividades, cada uno será capaz de contar lo que hace durante el día, al ritmo marcado por la hora española.*

## Sommaire - Índice

<b>1. LE TRAIN-TRAIN QUOTIDIEN - LA RUTINA COTIDIANA.....</b>	<b>3</b>
1.1. Vocabulaire et expressions - <i>Vocabulario y expresiones</i> .....	3
1.2. Adrien nous raconte sa journée - <i>Adrian nos cuenta su jornada</i> .....	4
1.3. Exercices de compréhension et d'expression écrite- <i>Ejercicios de comprensión y de expresión escrita</i> .....	4
<b>2. GRAMMAIRE- GRAMÁTICA.....</b>	<b>6</b>
2.1. Présent de l'indicatif des verbes les plus fréquents pour exprimer une action .....	6
2.2. Exercices de grammaire - <i>Ejercicios de gramática</i> .....	8
<b>3. ACTIVITÉS D'AUTOÉVALUATION AVEC LES CORRIGÉS - EJERCICIOS DE AUTOEVALUACIÓN CON SOLUCIONARIO .....</b>	<b>9</b>
<b>4. BIBLIOGRAPHIE RECOMMANDÉ – BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA .....</b>	<b>12</b>
<b>5. RESSOURCES SUR INTERNET - RECURSOS EN INTERNET.....</b>	<b>12</b>

## 1. Le train-train quotidien - La rutina cotidiana

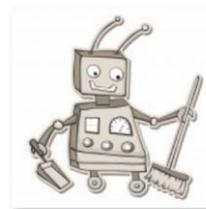
### 1.1. Vocabulaire et expressions - Vocabulario y expresiones

#### 1.1.1. Actions quotidiennes- Acciones cotidianas

Avec des verbes réfléchis <i>Con verbos reflexivos</i>	Avec des verbes non réfléchis <i>Con verbos no reflexivos</i>
<b>se réveiller - despertarse</b>	prendre le petit déjeuner - <i>desayunar</i>
<b>se lever - levantarse</b>	déjeuner - <i>comer (a mediodía)</i>
<b>se doucher - ducharse</b>	goûter - <i>merendar</i>
<b>se baigner - bañarse</b>	dîner - <i>cenar</i>
<b>s'habiller - vestirse</b>	prendre une douche, un bain - <i>darse una ducha, un baño</i>
<b>se préparer - prepararse</b>	aller au lit - <i>irse a la cama</i>
<b>se dépêcher - darse prisa</b>	faire sa toilette - <i>asearse</i>
<b>se peigner - peinarse</b>	
<b>se raser - afeitarse</b>	
<b>se promener / se balader - pasearse</b>	
<b>se coucher - acostarse</b>	
<b>s'endormir - dormirse</b>	

#### 1.1.2. Tâches ménagères - Tareas domésticas

faire son lit - <i>hacerse la cama</i>
ranger sa chambre - <i>ordenar su habitación</i>
mettre de l'ordre - <i>poner orden</i>
faire les courses - <i>hacer las compras</i>
faire la cuisine - <i>cocinar</i>
faire la vaisselle - <i>fregar</i>
faire la lessive - <i>lavar la ropa</i>
passer l'aspirateur - <i>pasar el aspirador</i>
épousseter - <i>quitar el polvo</i>
balayer - <i>barrer</i>
faire les vitres - <i>limpiar los cristales</i>
repasser - <i>planchar</i>



<http://fr.123rf.com>

## 1.2. Adrien nous raconte sa journée - *Adrian nos cuenta su jornada*

<http://fr.123rf.com>



Je me lève à 6h 30, je fais ma toilette et je prépare le petit déjeuner pour moi et pour mon ami Hamed, qui partage (*comparte*) mon appartement et qui travaille au garage avec moi.

Nous prenons le petit déjeuner ensemble et à 7h 15 nous quittons la maison pour aller au garage dans ma moto. À 7h 30, nous sommes déjà au travail; notre dure journée commence vraiment et elle finit à 15h.

Cela fait beaucoup, n'est-ce-pas? Mais j'ai une pause d'une demi-heure à midi. Là, c'est le moment le plus agréable de la journée parce que je prends un sandwich ou un hamburger avec ma copine Coralie; son salon de coiffure est juste à côté: quelle chance!

À quatre heures moins le quart, je suis de retour (*de vuelta*) chez moi, et je dois me dépêcher parce que j'ai beaucoup de choses à faire: les courses, préparer le dîner et aller à l'école de langues, pour mon cours d'espagnol. Là, je rencontre Hamed; lui, il fait un cours d'anglais.

J'ai cours de six heures à sept heures et demie; à huit heures je suis de retour à la maison et je dîne en regardant le journal du soir. Hamed dîne chez sa mère et quand il arrive, vers neuf heures nous regardons un film ou nous jouons à la console.

À dix heures ou dix heures et demie nous sommes tous les deux si fatigués que nous allons nous coucher et nous nous endormons tout de suite.

Voilà, c'est mon train-train du lundi au samedi après-midi. Fatigant? Oui! Mais intéressant aussi parce que j'aime mon travail, je rencontre ma bien-aimée Coralie et je fais de grands progrès en espagnol, une langue que j'aime beaucoup!

Et toi, tu as une place pour étudier le français dans ton train-train quotidien?

## 1.3. Exercices de compréhension et d'expression écrite- *Ejercicios de comprensión y de expresión escrita*

### 1.3.1. Quelle heure est-il? Écrire les heures en toutes lettres - *Escribir las horas (explicación p.*

7): Ex.: 15h 20. Il est trois heures vingt.

6h 30 .....

7h 15 .....

7h 30 .....

15h .....

12h .....

15h 45 .....

18h .....

19h 30 .....

21h 15 .....

22h .....

**1.3.2. Dire si c'est vrai (V) ou faux (F) et justifier les réponses par une phrase du texte:**

- a) Adrien prend le petit déjeuner et après il fait sa toilette   
.....
- b) Adrien habite tout seul dans un appartement   
.....
- c) Il va au travail dans son moyen de transport préféré   
.....
- d) Il ne déjeune pas seul   
.....
- e) Son ami Hamed prend le dîner avec lui   
.....

**1.3.3. Trouver dans le texte les mots ou les expressions qui correspondent aux phrases données:**

- a) j'achète des provisions
  - b) n'est pas loin
  - c) nous partons
  - d) nous allons au lit
  - e) j'avance beaucoup en espagnol
- |  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**1.3.4. Maintenant, voici comment Adrien raconte l'emploi du temps de Coralie à un copain de l'école de langues, Samir. Ordonnez ce dialogue.**

- a) Adrien: Elle travaille dans un salon de coiffure.
- b) Adrien: On ouvre à 9 heures tous les jours, le samedi aussi.
- c) Samir: C'est beaucoup, en effet. Vous n'avez pas le temps de vous rencontrer alors?
- d) Samir: Et ta fiancée, elle travaille où?
- e) Samir: Ah bon! Elle ne se lève pas trop tôt, ta fiancée!
- f) Adrien: \*Si! Par chance le salon est juste à côté de mon garage et, à midi, nous déjeunons ensemble. C'est le meilleur moment de la journée
- g) Adrien: Non, mais, en revanche, elle travaille jusqu'à la fermeture (*el cierre*), à 19 heures.
- h) Samir: Ah bon!, c'est intéressant! Et à quelle heure ouvre le salon?
- i) Samir: Oh oui!, je peux l'imaginer. Tu as de la chance!

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.

## 2. Grammaire- Gramática

### 2.1. Présent de l'indicatif des verbes les plus fréquents pour exprimer une action

#### 2.1.1. Présent de l'indicatif des *verbes réfléchis*.

Exemples			
	se laver ( <i>lavarse</i> )	s'habiller ( <i>vestirse</i> )	
je me / m' - racine + - e	je me lave	je m'habille	
tu te / t' + - es	tu te laves	tu t'habilles	
il, elle, on se / s' + - e	il, elle, on se lave	il, elle, on s'habille	
nous nous + - ons	nous nous lavons	nous nous habillons	
vous vous + - ez	vous vous lavez	vous vous habillez	
ils, elles se / s' + - ent	ils, elles se lavent	ils, elles s'habillent	

#### 2.1.2. ⚠ Quelques verbes irréguliers très fréquents - *Algunos verbos irregulares muy frecuentes*:

faire <i>hacer</i>	prendre <i>coger</i>	venir - revenir <i>venir - volver</i>	devoir <i>deber</i>
je fais	je prends	je viens	je dois
tu fais	tu prends	tu viens	tu dois
il, elle, on fait	il, elle, on prend	il, elle, on vient	il, elle, on doit
nous faisons	nous prenons	nous venons	nous devons
vous faites	vous prenez	vous venez	vous devez
ils, elles font	ils, elles prennent	ils, elles viennent	ils, elles doivent

 Se pone **si** en lugar de **oui** cuando se da una respuesta afirmativa a una pregunta negativa.



Saber bien estos verbos es muy importante porque forman locuciones muy utilizadas en la vida cotidiana: *faire la cuisine* (cocinar), *prendre le petit déjeuner* (desayunar)...

### 2.1.3. Présent de l'indicatif de verbes réguliers en - ir:

modèle 1	<i>finir</i>	modèle 2	<i>dormir</i>
racine + - is	je finis	racine + - s	je dors
- is	tu finis	- s	tu dors
- it	il, elle, on finit	- t	ils, elle dort
- issons	nous finissons	- ons	nous dormons
- issez	vous finissez	- ez	vous dormez
- issent	ils, elles finissent	- ent	ils, elles dorment

### 2.1.4. L'expression de l'heure et les jours de la semaine:

número de horas	añadir minutos	restar minutos
une heure	cinq	moins cinq
deux heures	dix	moins dix
trois "	quinze - et quart	moins quinze - le quart
quatre "	vingt	moins vingt
cinq "	vint-cinq	moins vingt-cinq
six "	trente - et demie	
sept "		
huit "		
neuf "		
dix "		
onze "		
midi - <i>mediodía</i> - las 12	cinq	moins cinq
minuit - <i>medianoche</i> - 12 de la noche	dix et quart - etc.	moins dix moins le quart - etc.



Quelle heure est-il? Il est + número de horas + la palabra *heure(s)*

À quelle heure...? À...

De quelle heure à quelle heure...? De .... à .....



#### Les jours de la semaine

**Lundi - Mardi - Mercredi - Jeudi - Vendredi**  
**Le week-end: Samedi - Dimanche**

## 2.2. Exercices de grammaire - Ejercicios de gramática

### 2.2.1. Mettre au présent de l'indicatif les verbes entre parenthèses:

- a. Le matin, vous ..... à 7 h. (se lever).
- b. Tu ..... après avoir pris le petit déjeuner (se préparer).
- c. Adrien et Coralie ..... à midi (se rencontrer).
- d. Vous ..... à quelle heure? (se réveiller).
- e. Nous ..... à 7h 30 (se réveiller).
- f. Il ..... tous les jours (se raser).
- g. Elle ..... avant d'aller au salon de coiffure (se maquiller)
- h. Quand est-ce que vous ....., le matin ou le soir? (se doucher)
- i. Adrien est souvent en retard, mais il ..... pour être à l'heure (se dépêcher).
- j. En été, je ..... avec de l'eau froide (se laver)

**2.2.2. Voici les journées d'Adrien, le vendredi et le samedi.** Comme vous voyez, elles sont un peu différentes parce qu'il est en week-end. Complétez-les en mettant les verbes au présent de l'indicatif.

Le vendredi, Adrien ..... (quitter - *dejar*) le travail à 14 h. Il ..... (rentrer) vite chez lui, il ..... (se reposer) un peu et il ..... (préparer) le programme du week-end.

Il ..... (dîner) avec Coralie vers (*hacia*) 20h et après, ils ..... (se promener) ou ils ..... (prendre) une bière dans un bar où ils ..... (rencontrer) leurs amis. Il ..... (rentrer) à 22 h ou 22 h 45, et il ..... (se coucher) vers 00h.

Le samedi matin, il ..... (aller) au club de sport. Il ..... (faire) de la musculation et du vélo pendant deux heures; après, il ..... (prendre) une douche et il ..... (aller) faire quelques courses au supermarché; il ..... (acheter) des provisions pour toute la semaine.

Le samedi soir, il ..... (sortir) avec Coralie et toute la bande de copains. D'habitude (*generalmente*), ils ..... (aller) à la discothèque où ils ..... (écouter) de la musique et ..... (danser), jusqu'à très tard, parce que le lendemain (*el día siguiente*), dimanche, ils ne ..... (devoir) pas se lever tôt. Ils ..... (faire) tous la

grasse matinée! Ils ..... (se lever) à 12 h ou 12 h30.  
 Comme c' ..... (être) bon le week-end!

**2.2.3. Cherchez dans le texte précédent les heures données** et écrivez-les en toutes lettres, comme on les lit sur la montre. Ex.: 20h 05: il est huit heures cinq

- a) 14 h .....
- b) .....
- c) .....
- d) .....
- e) .....
- f) .....
- g) .....

**3. Activités d'autoévaluation avec les corrigés - Ejercicios de autoevaluación con solucionario**

---

**3.1. Marquer d'une croix la phrase avec la forme verbale correcte.**

a) Elle	se leve à 7h	1.
	se lève à 7h	2.
	se leves à 7h	3.
b) Nous	faites du sport	1.
	faisons du sport	2.
	fairons du sport	3.
c) Ils	prendent le petit déjeuner	1.
	prenne le petit déjeuner	2.
	prennent le petit déjeuner	3.
d) Tu	doives te lever tôt	1.
	doires te lever tôt	2.
	dois te lever tôt	3.
e) Vous	vous dépèchez pour arriver à l'heure	1.
	vous dépechez pour arriver à l'heure	2.
	vous dépêchez pour arriver à l'heure	3.
f) Je	dorme mal avec la chaleur	1.
	dormes mal avec la chaleur	2.
	dors mal avec la chaleur	3.

### 3.1. Corrigés - Solucionario

a2 / b2 / c3 / d3/ e1/ f3

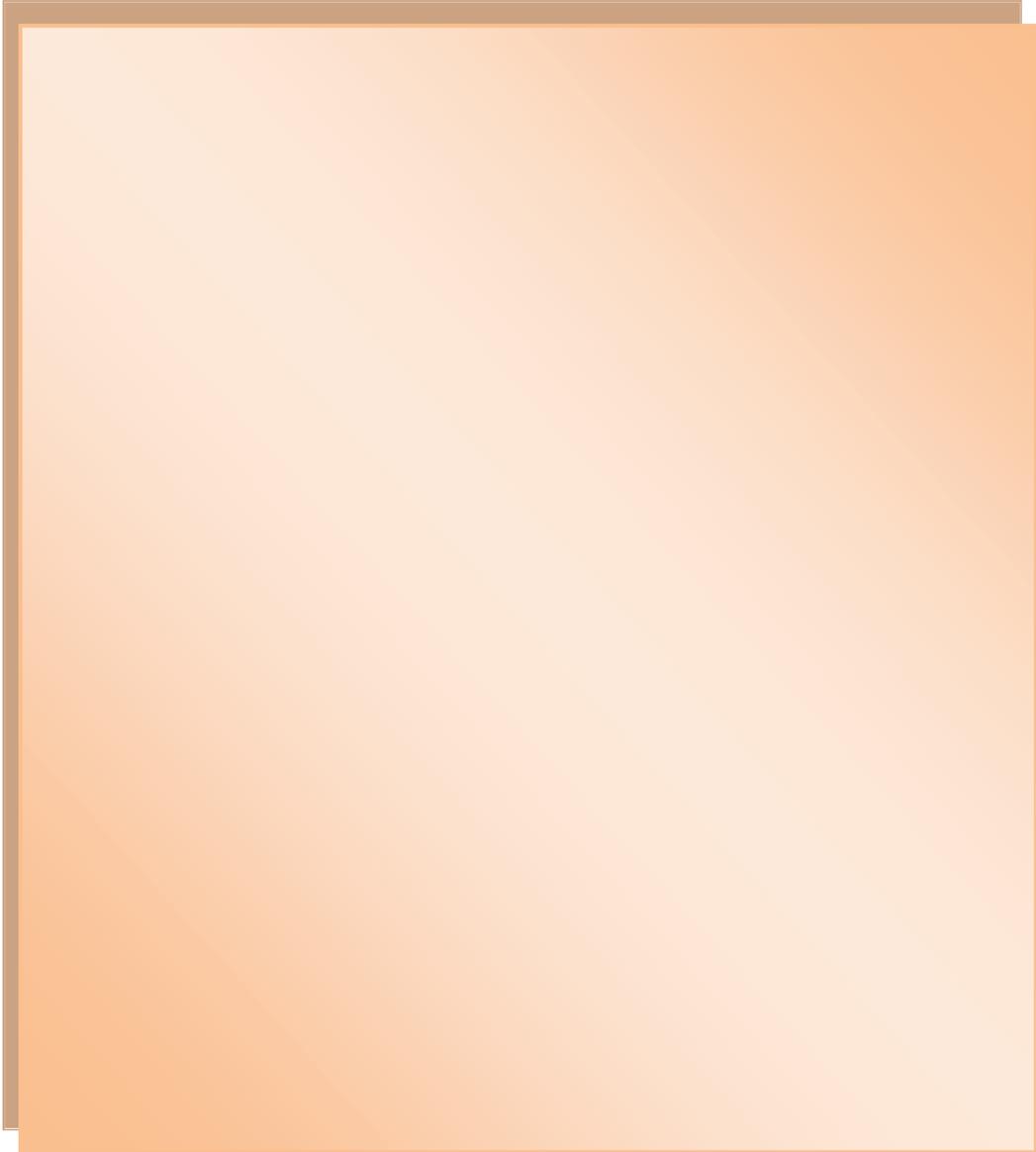
3.2. Quelqu'un vous pose des questions pour Adrien, Coralie et leurs copains. Trouver la question correcte pour vos réponses (texte 2.2.2, sur le week-end d'Adrien).

- a. Il finit son travail à 14 h. ....?
- b. Il se promène avec Coralie. ....?
- c. Ils vont à la discothèque. ....?
- d. Il achète des provisions pour toute la semaine.....?
- e. Il dîne avec Coralie vers 20 heures.....?
- f. Ils écoutent de la musique et ils dansent. ....?
- g. Ils prennent une bière. ....?
- h. Le samedi matin il va au club de sport.....?
- i. Le dimanche matin, ils font tous la grasse matinée.....?
- j. Parce que le dimanche ils ne travaillent pas.....?

### 3.2. Corrigés - Solucionario

- a. *À quelle heure finit Adrien son travail?*
- b. *Avec qui il se promène / Avec qui se promène-t-il?*
- c. *Où est-ce qu'ils vont? / Ils vont où?*
- d. *Qu'est-ce qu'il achète au supermarché?*
- e. *À quelle heure est-ce qu'il dîne avec Coralie?*
- f. *Qu'est-ce qu'ils font à la discothèque?*
- g. *Qu'est-ce qu'ils prennent dans le bar?*
- h. *Où est-ce qu'il va le samedi matin?*
- i. *Que font Adrien, Coralie et toute la bande de copains, le dimanche matin?*
- j. *Pourquoi est-ce qu'ils se lèvent tous très tard?*

**3.3. Après avoir bien retenu les verbes, les heures et le vocabulaire, à vous de raconter votre journée quotidienne.**



#### **4. Bibliographie recommandé – Bibliografía recomendada**

---

LEROY-MIQUEL C., GOLIOT-LÉTÉ, A., *Vocabulaire progressif du Français (avec 250 exercices)*, Paris, Clé International, 1997.

SIREJOLS E., CLAUDE P., *Grammaire (Le nouvel Entraînez-vous). 450 exercices (Niveau débutant)*, Paris, 2002, Clé International.

#### **5. Ressources sur Internet - Recursos en internet**

---

© <http://fr.123rf.com/images-libres-de-droits.html>

© <http://www.larousse.com/es/diccionarios/espanol-frances>

© [http://www.tv5.org/cms/chaine-francophone/jeunesse/Multi\\_quiz/p-5648-Multi\\_quiz.htm](http://www.tv5.org/cms/chaine-francophone/jeunesse/Multi_quiz/p-5648-Multi_quiz.htm)