

NOUS PARLONS FRANÇAIS

Fiches de français · Niveau A1

Dossier 1
Les activités de la routine quotidienne

Préparées par Violeta Kraja
professeure de français à la retraite

Table des matières

1 **Les activités de la routine quotidienne**

2 Le corps humain

3 Les fruits et les légumes

4 Le marché

5 Les métiers (les professions)

6 Les mois et les saisons de l’année

7 Les sept jours de la semaine

8 Les vêtements et les couleurs

9 Les verbes aller et venir (à et de)

10 Les verbes au présent de l’indicatif



« Ce modeste travail est pour tous les collègues, pour tous les professeurs, partout où ils travaillent, dans l'intention de faciliter un tout petit peu leur travail en classe dans les conditions du Covid. »

— Violeta

Objectifs

1. Parler des activités de la routine quotidienne.
2. Demander et dire l’heure : la montre et les aiguilles.
3. Réutiliser le vocabulaire déjà étudié.
4. Conjuguer des verbes au présent de l’indicatif.
5. Transposer des phrases d’une personne à l’autre.



Nos activités quotidiennes





je me lève



je me lave



je m'habille



je prends mon petit déjeuner



je vais à l'école



je mange



je rentre à la maison



je goûte



je fais mes devoirs



je dîne



je me couche



je regarde la télé

Quelle heure est-il ?

La montre a trois aiguilles : la petite aiguille pour les heures, la grande aiguille pour les minutes et une troisième aiguille pour les secondes.

Pour demander : Quelle heure est-il ? **Pour dire : Il est + heures + minutes**



Il est 8 heures.



Il est 12 heures 15.

ou

Il est midi et quart.



Il est 1 heure 35.

ou

Il est deux heures moins vingt-cinq.



Il est 9 heures trente.

ou

Il est 9 heures et demie.

Le réveil

Conjuguez le verbe se réveiller.
Copiez les phrases complétées dans votre cahier.



6 h 30

Moi, je me réveille à 6 h 30.

Toi, tu te _____

Lui, il se _____

Elle, elle se _____

Nous, nous nous _____

Vous, vous vous _____

Eux, ils se _____

Elles, elles se _____



La toilette

Complétez les phrases en imitant le modèle.
Écrivez l'heure en lettres.

À 6 h 45	**Moi, je prends une douche et je me brosse les dents.**
À 6 h 50	**Toi, tu** _____ et _____ _____
À 6 h 30	_____, **il** _____ et _____ _____
À 6 h 45	_____, **elle** _____ et _____ _____
À 6 h 55	_____, **nous** _____ et _____ _____
À 6 h 45	_____, **vous** _____ et _____ _____
À 6 h 31	_____, **ils** _____ et _____ _____
À 6 h 28	_____, **elles** _____ et _____ _____





La gymnastique



?

Chaque matin, ma sœur et moi, nous faisons de la gymnastique. C’est bon pour la santé.

À quelle heure font-ils de la gymnastique ?

(Répondez en écrivant les nombres en lettres.)

Les exercices de gym sont bons pour toutes les parties du corps : les membres, le ventre et le dos. C’est super, la gym !



Le petit déjeuner



7 h 00

Copiez le texte en le transposant à la 1re personne du pluriel (nous).

Avant d'aller à l'école, tous les jours, à 7 heures, moi, je prends mon petit déjeuner. Je mange une tartine : du pain avec du beurre et de la confiture. Je bois aussi une tasse de lait.



Vers l’école

À sept heures et demie, avec ma copine, le sac sur le dos, nous sortons de la maison pour aller à l’école.



7 h 30



À l’école

Ma sœur a cours de 8 heures à 11 heures et moi, j’ai cours de 11 heures à 13 heures. Les séances sont plus courtes et les classes ont un nombre limité d’élèves à cause du Covid.

Pendant le cours de gym, nous jouons au football. C’est super, la classe, même avec les masques : il y a les copains, les jeux, la joie… il y a tout !



Vers la maison



1 h 30

À une heure et demie, je rentre chez moi. Sur le chemin, avec Edlir, nous préférons répéter ce que les professeurs ont expliqué en classe pendant les cours.



Le déjeuner



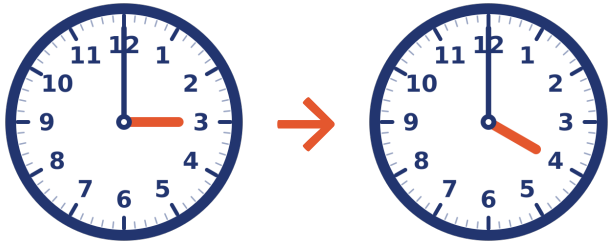
13 h 35

À treize heures trente-cinq, ou deux heures moins vingt-cinq, je prends mon déjeuner.

Je mange de la salade, de la soupe, de la viande et, pour finir, un fruit ou un petit gâteau.



À la maison



15 h → 16 h

Après le déjeuner, je me repose de 15 heures jusqu'à 16 heures. Je regarde la télé : des films documentaires historiques ou scientifiques.

L’après-midi

Après le repos, j’étudie mes leçons ; avec ma sœur, nous faisons nos devoirs et d’autres exercices.

— De quelle heure à quelle heure ?

— De 4 heures jusqu’à 6 heures, ou jusqu’à 6 heures et demie.

Quand je n’ai pas beaucoup de devoirs, je lis ou je fais de la peinture : des paysages que j’aime offrir à mes amis pour leur anniversaire.





Le soir et la nuit



7 h 15
le dîner



9 h 00
le film



10 h 00
au lit

Le soir, à 7 h 15, nous prenons le dîner. À 9 heures, avec mes parents et ma sœur, nous regardons un beau film tous ensemble. À dix heures, nous allons dans la chambre à coucher et nous nous disons : **« Bonne nuit ! »**



Exercices

À vous de raconter la journée !



Que fait Paul ?

Commentez les images en citant une heure pour chaque action.

Exemple : À 7 heures, Paul prend son petit déjeuner.



Sa journée

Racontez ce qu'elle fait et à quelle heure. Imaginez un horaire pour chaque action.



se réveiller

À ____ h ____, elle …



se laver

À ____ h ____, elle …



prendre le petit déjeuner

À ____ h ____, elle …



aller à l'école

À ____ h ____, elle …



faire ses devoirs

À ____ h ____, elle …



se coucher

À ____ h ____, elle …

Répondez aux questions

1. À quelle heure prenez-vous le déjeuner ?
2. Vous étudiez de quelle heure à quelle heure ?
3. Quand faites-vous des promenades, et avec qui ?
4. À quelle heure vous couchez-vous ?