

UNE PRODUCTION FRENCH à LA CARTE

# FRENCH

Listen more to speak better

# TO GO

PODCAST 4 - DAILY ROUTINE

Le week-end, je prends mon temps, je me repose, je suis calme. Mais en semaine, dernièrement, c'est vraiment la course. Je voudrais bien changer ça alors j'ai demandé à mes amis de me parler de leurs journées, pour voir ce que je pourrais changer. L'occasion pour vous d'apprendre ou de revoir le vocabulaire du quotidien.

Fred, mon ami de Strasbourg, est un lève-tôt. Il dit qu'il n'a pas besoin de réveil. Il se réveille tous les jours de manière

בסופי שבוע אני לוקח את הזמן, אני נחה, אני רגועה. אבל במהלך השבוע, לאחרונה, זה באמת טירוף. אני רוצה לשנות את זה, ולכן ביקשתי מחבריי לספר לי על הרוטיונה שלהם, כדי לראות מה אוכל לשנות. זו הזדמנות עבורכם ללמוד או לחזור על אוצר המילים הקשור ליום יום.

פרד, ידידי משטרסבורג, הוא קם מוקדם. הוא אומר שהוא לא זקוק לשעון מעורר. הוא מתעורר באופן טבעי כל יום בשעה 5:30 בבוקר ... 5:30 בבוקר! כן, אני יודעת, זה מפחיד (-);

naturelle à 5 heures et demi... 5 heures et demie ! Oui, je sais, ça fait peur ;-)

Il se lève, il boit un grand verre d'eau, mange une banane et fait un peu d'exercice. En ce moment, il fait du tai-chi. Après, il lit un peu, il écrit dans son journal et quand il ne fait pas trop mauvais, il va faire un petit jogging.

Il prend son petit-déjeuner à son retour. Il boit du thé vert, mange une tartine de pain complet avec de la crème d'amandes ou de l'avocat, quand c'est la saison.

En général, il part au travail vers 7 heures et demie, à vélo. Il travaille beaucoup mais il prend toujours une longue pause au moment du déjeuner. Il mange dans un parc à côté de son bureau, il se repose, il lit, ou il court un peu s'il n'a pas eu le temps le matin.

Il rentre vers 19 heures chez lui. Parfois, il apporte des dossiers à la maison, même s'il n'aime pas ça. Le soir, quand il va au cinéma, il mange dans un petit restaurant italien juste à côté. Sinon, il reste à la maison. Il invite parfois des amis pour la soirée.

Il se lève tôt, mais il se couche tôt aussi. En général, à dix heures, il est au lit.

Céline, elle, a une journée bien plus speed (je sais, "speed", ce n'est pas français :-). Elle se lève tôt, elle aussi, mais ce n'est pas par choix. Elle doit se préparer et préparer son fils pour l'école. Donc, le matin, c'est plutôt la course à la maison. Elle commence par un café. Ensuite, elle va dans la salle de bains : elle se brosse les dents, se lave le visage, se met de la crème, se maquille, se coiffe, met des boucles d'oreilles et un collier. Elle s'habille - elle doit être élégante pour le travail : elle met une jupe ou un pantalon, un chemisier, une veste et des escarpins. Puis elle réveille son fils, l'aide à se laver et à s'habiller. Elle lui prépare un bol de céréales avec du lait.

הוא קם, שותה כוס מים גדולה, אוכל בננה ומתאמן קצת. כרגע הוא עושה טאי צ'י. אחר כך הוא קורא מעט, הוא כותב ביומן שלו, וכשמזג האוויר מאפשר זאת, הוא הולך לרוץ.

הוא אוכל ארוחת בוקר כשהוא חוזר. הוא שותה תה ירוק, אוכל פרוסת לחם מלא עם ממרח שקדים או אבוקדו כשזו העונה.

בדרך כלל הוא יוצא לעבודה בסביבות שבע וחצי על אופניו. הוא עובד הרבה אבל תמיד לוקח הפסקה ארוכה בזמן ארוחת הצהריים. הוא אוכל בפארק ליד המשרד שלו. הוא נח, הוא קורא, או שהוא רץ קצת אם לא הספיק בבוקר.

הוא חוזר הביתה בסביבות השעה שבע. לפעמים הוא מביא עבודה (תיקים) הביתה, למרות שהוא לא אוהב את זה. בערב, כשהוא הולך לקולנוע, הוא אוכל במסעדה איטלקית קטנה ליד. אחרת הוא נשאר בבית. לפעמים הוא מזמין חברים לערב.

הוא קם מוקדם, אבל גם הוא הולך לישון מוקדם. בדרך כלל עד השעה עשר הוא במיטה.

לסלין יש יום הרבה יותר לחוץ.

היא גם קמה מוקדם, אבל זה לא מתוך בחירה. היא צריכה להתכונן ולהכין את בנה לבית הספר. אז בבוקר זה יותר כמו מירוץ בבית.

היא מתחיל עם קפה. ואז היא הולכת לחדר אמבטיה: היא מצחצחת שיניים, שוטפת את הפנים, מורחת קרם לחות, מתאפרת, מסדרת את השיער, שמה עגילים ושרשרת. היא מתלבשת - היא צריכה להיות אלגנטית לעבודה: היא לובשת חצאית או מכנסיים, חולצה, ז'קט, נועלת נעלי עקב. ואז היא מעירה את בנה, עוזרת לו להתרחץ ולהתלבש. היא מכינה לו קערת דגנים עם חלב.

Elle amène son fils à l'école à pied. Ce n'est pas loin. Ensuite, elle prend le Vcub (le vélo libre-service de Bordeaux) pour aller au travail. Elle est tellement heureuse de ne plus habiter à Paris pour ça ! Avant, c'était 40 minutes en métro ou alors les bouchons sur la route !

Elle travaille dans une grande société, elle a un beau bureau avec une grande fenêtre qui donne sur une place. Elle a beaucoup de travail : elle a des réunions, des projets en cours, des projets à venir, des rapports à écrire, une équipe à diriger. Elle doit aussi parfois aller à des rendez-vous à l'extérieur.

Pour le déjeuner, elle mange souvent une salade ou un sandwich qu'elle se fait livrer. Elle va dans le parc juste à côté, et elle prend son carnet pour dessiner un peu.

Comme elle est seule pour s'occuper de son fils, elle sort du bureau au moins deux fois par semaine à quatre heures pour aller le chercher à l'école. Ils vont au parc ensemble, ou alors elle l'amène à son cours de judo, ou à la piscine. Les autres jours, c'est une babysitter qui s'occupe de lui jusqu'au retour de Céline.

Le soir, après les devoirs, le dîner, le bain, la petite histoire, c'est l'heure pour son fils d'aller se coucher. Mais Céline n'a pas fini sa journée. Elle se démaquille et change de tenue - elle met quelque chose d'un peu plus confortable. Puis elle travaille, sur son ordinateur, son portable ou ses dossiers, parfois pendant deux heures. Quand elle n'est pas trop fatiguée, elle regarde un épisode d'une série, en buvant un verre de vin.

En général, il est minuit passé quand elle va enfin se coucher.

Et moi ? Et bien, je suis un mélange de Fred et Céline.

J'ai la chance d'avoir des enfants qui sont grands. Donc je ne dois pas m'en occuper le matin. Je vérifie juste qu'ils sont bien

היא מלווה את בנה עד לבית הספר ברגל. זה לא רחוק. ואז היא לוקחת את ה-Vcub (האופניים בשירות עצמי של בורדו) לעבודה. היא כל כך שמחה שהיא כבר לא גרה בפריז! לפני כן, היא הייתה מעבירה 40 דקות במטרו או בפקקים בכביש!

היא עובדת בחברה גדולה, יש לה משרד נחמד עם חלון גדול המשקיף על כיכר. יש לה הרבה עבודה: יש לה ישיבות, פרויקטים שוטפים, פרויקטים עתידיים, דוחות לכתוב, צוות להוביל. לפעמים היא גם צריכה לצאת לפגישות בחוץ.

בארוחת הצהריים היא מרבה לאכול סלט או כריך שהיא מזמינה. היא הולכת לפארק הסמוך, ולוקחת את המחברת שלה כדי לצייר מעט.

מכיוון שהיא מטפלת לבד בבנה, היא עוזבת את המשרד לפחות פעמיים בשבוע בשעה ארבע כדי לאסוף אותו מבית הספר. הם הולכים לפארק ביחד, או שהיא מביאה אותו לשיעור הג'ודו שלו, או לבריכה. בימים האחרים שמרטפית מטפלת בו עד שסלין חוזרת.

בערב, אחרי שיעורי הבית, ארוחת הערב, האמבטיה, הסיפור הקצר, מגיע הזמן שבנה הולך לישון. אבל סלין לא מסיימת כך את יומה. היא מורידה איפור ומחליפה בגדים - היא לובשת משהו קצת יותר נוח. ואז היא עובדת, במחשב שלה, בנייד או בתיקים שלה, לפעמים במשך שעותיים. כשהיא לא עייפה מדי, היא צופה בפרק של סדרה, בזמן שהיא שותה כוס יין.

בדרך כלל, עבר חצות כשהיא סוף סוף הולכת לישון.

ואני ? ובכן, אני שילוב של פרד וסלין.

אני ברת מזל שיש לי ילדים גדולים. אז אני לא צריכה לטפל בהם בבוקר. אני רק מוודאה שהם ערים ואוכלים משהו לפני שהם הולכים לבית הספר.

réveillés et qu'ils mangent quelque chose avant de partir à l'école.

Je me lève en général à 7 heures moins le quart, après avoir appuyé 3 fois sur le bouton "snooze" (je sais, ça aussi ce n'est pas français). Je me couche tard alors j'ai du mal le matin. Mon mari part très tôt au travail. Donc je m'occupe juste de moi : j'aime prendre une douche le matin pour me réveiller. Je bois un bol de café au lait, dans la cuisine ou sur le balcon quand il fait bon. Je mange une bouillie de flocons d'avoine avec du lait d'amandes, des noix et une demi-banane. Je passe un peu de temps sur les réseaux sociaux, et je regarde aussi mes mails... Je sais, c'est une mauvaise habitude.

Je pars à 7 heures 40. Je vais à l'université en bus. J'enseigne (je donne des cours) toute la matinée et une partie de l'après-midi. A midi, je déjeune avec mes collègues au restaurant universitaire ou dans l'un des petits restaurants du quartier. Quand je suis débordée, je me contente d'un sandwich dans mon bureau. J'ai parfois des réunions. Une fois par semaine, je donne aussi des cours bénévolement dans un centre pour réfugiés.

En général, je rentre à la maison vers six heures et demie. Je prépare le dîner. C'est important pour moi qu'on mange tous ensemble : mon mari, mes enfants et moi. Mais on n'y arrive pas toujours. Mes enfants sont de plus en plus occupés et mon mari a souvent des appels urgents.

Le soir, j'aime regarder un ou deux épisodes d'une série sur Netflix, ou alors je lis. J'adore les romans policiers. Parfois, mon mari et moi, on boit un verre de vin et on discute, dans le salon ou sur le balcon. Le temps passe vite. Je vais rarement au lit avant minuit. Et je m'endors tout de suite (je sais, j'ai de la chance !).

\* \* \*

Donc, regardons un peu plus en détail le

בדרך כלל אני קמה ברבע לשבע, אחרי שלחצתי על כפתור "נודניק" שלוש פעמים. אני הולכת לישון מאוחר אז קשה לי בבוקר. בעלי עוזב לעבודה מוקדם מאוד. אז אני פשוט דואגת רק לעצמי: אני אוהבת להתקלח בבוקר כדי להתעורר. אני שותה כוס קפה עם חלב, במטבח או במרפסת כשמזג האוויר טוב. אני אוכלת דייסת שיבולת שועל עם חלב שקדים, אגוזי מלך וחצי בננה. אני נכנסת לרשתות החברתיות, ואני בודקת גם את המיילים שלי ... אני יודעת, זה הרגל רע.

אני יוצאת בשעה 7:40. אני נוסעת לאוניברסיטה באוטובוס. אני מלמדת כל הבוקר וחלק מאחר הצהריים. בצהריים אני אוכלת עם עמיתי בקפיטריה באוניברסיטה או באחת המסעדות הקטנות בשכונה. כשאני לחוצה מאוד, אני פשוט אוכלת כריך במשרד. לפעמים יש לי ישיבות. פעם בשבוע אני מעבירה שיעורים גם בהתנדבות במרכז לפליטים.

בדרך כלל אני חוזרת הביתה בסביבות שש וחצי. אני מכינה ארוחת ערב. חשוב לי שכולנו נוכל ביחד: בעלי, ילדיי ואני. אבל לא תמיד מסתדר לנו. הילדים שלי עסוקים יותר ויותר, ובעלי מקבל שיחות חשובות לעתים קרובות.

בלילה, אני אוהבת לראות פרק אחד או שניים של סדרה בנטפליקס, או שאני קוראת. אני אוהבת סיפורי בלשים. לפעמים בעלי ואני שותים כוס יין ומפטפטים, בסלון או במרפסת. הזמן חולף מהר. לעתים נדירות אני הולכת לישון לפני חצות. ואני נרדמת מיד (אני יודעת, יש לי מזל!).

\* \* \*

אז בואו נסתכל על אוצר המילים של חיי היום יום.

vocabulaire d'aujourd'hui.

Pour parler de l'heure, on dit : 8 heures et quart pour 8 heures 15 (il est 8 heures et quart, ou le cours commence à 8 heures et quart). Dans une discussion formelle (par exemple pour fixer un rendez-vous, ou pour les trains, les avions etc.. ou quand cela peut porter à confusion - quand ce n'est pas clair si on parle du matin ou du soir), on dit 20 heures 15.

Jusqu'à la minute 30, on dit l'heure puis le nombre de minutes : 8 heures 10, 8 heures 20. Après, on dit l'heure suivante moins le nombre de minutes. Il est 9 heures moins 20 (8h40), 9 heures moins dix (8h50).

8 heures 15 c'est 8 heures et quart.

8 heures 30 c'est 8 heures et demie.

8 heures 45 c'est 9 heures moins le quart.

12 heures, c'est midi.

24 heures, c'est minuit.

Vous connaissez les moments de la journée ? Le matin, à midi, l'après-midi, le soir, la nuit.

Quand une personne a l'habitude de se lever tôt, on utilise l'expression "un lève-tôt".

Fred est un lève-tôt.

Le contraire s'appelle un "couche-tard".

Moi, je suis plutôt couche-tard.

Quand une personne préfère le matin, quand elle est plus productive, plus concentrée, on dit qu'elle est "du matin".

Le contraire ? Elle est "du soir".

\* \* \*

Vous connaissez les verbes du quotidien ?

On utilise beaucoup de verbes pronominaux, quand on fait l'action sur soi-même : se réveiller, se lever, s'habiller, se préparer, se brosser les dents, se maquiller, se coucher...

Céline se brosse les dents, se lave le visage, se met de la crème, se maquille, se coiffe.

כדי לדבר על השעה, אנו אומרים: 8 שעות ורבע בשביל 8:15 בבוקר (השעה היא שמונה ורבע, או השיעור מתחיל בשמונה ורבע). בדיבור רשמי (למשל לקביעת פגישה, או לרכבות, מטוסים וכו'...) או כאשר זה יכול לבלבל - כשלא ברור אם אנחנו מדברים על בוקר או ערב), אנו אומרים 20:15.

עד דקה 30 אנו אומרים את השעה ואז את מספר הדקות: 8 שעות ועשר (השעה 9 ועשרה). ואז אנו אומרים את השעה הבאה פחות מספר הדקות. 9 שעות פחות 20 (עשרים ל-9), 9 שעות פחות 10 (עשרה ל-9).

השעה 8 ורבע

השעה 8 וחצי

השעה רבע ל-9.

צהריים זה MIDI.

חצות זה MINUIT.

האם אתם מכירים את התקופות ביום? בוקר, צהריים, אחר הצהריים, ערב, לילה.

כאשר לאדם יש הרגל לקום מוקדם, אנו משתמשים בביטוי "LEVE-TOT".

לפרד יש הרגל לקום מוקדם.

ההפך מכונה "COUCHE-TARD".

אני נוטה ללכת לישון מאוחר.

כשאדם מעדיף את הבוקר, כשהוא פרודוקטיבי יותר, מרוכז יותר, אומרים שהוא "מהבוקר" (DU MATIN).

ההפך? זה "מהערב" (DU SOIR).

\* \* \*

מכירים פעלים מחיי היום יום? אנו משתמשים המון בפעלים "להתפעל", כשאנחנו עושים פעולה על עצמנו: להתעורר, לקום, להתלבש, להתכונן, לצחצח שיניים, להתאפר, ללכת לישון...

סלין מצחצחת שיניים, שוטפת את הפנים, מורחת קרם לחות, מתאפרת, מסדרת את השיער.

On ne mange pas le petit-déjeuner. On mange quelque chose au petit-déjeuner. On peut dire qu'on prend le petit-déjeuner, sur la terrasse par exemple.

Voici d'autres verbes utilisés pour parler de la journée : préparer, partir au travail, travailler. En français familier, on parle de "boulot" pour dire "travail" et de "bosser" pour "travailler".

Par exemple, Céline bosse comme directrice commerciale dans une grande compagnie.

Pendant la journée, on a des réunions (avec des collègues) et des rendez-vous (avec des clients).

Pour parler de la fin de la journée, on utilise "sortir" (on sort du bureau) et rentrer (à la maison).

Et un peu plus tard, on va se coucher. On dit aussi qu'on va dormir, ou qu'on va au lit. (aller se coucher, aller dormir, aller au lit).

\* \* \*

En France, on utilise l'expression "métro, boulot, dodo" (dodo, c'est dormir) pour parler de la routine quotidienne. C'est peut-être un peu exagéré, mais il y a du vrai, non ? C'est pour ça qu'on aime tant le week-end ;-)

### Crédits :

Les podcasts French to Go sont une production French à la carte - Delphine Woda - [frenchcarte@gmail.com](mailto:frenchcarte@gmail.com)

Creative Commons Attribution - NonCommercial - NoDerivatives 4.0 International License



אנחנו לא "אוכלים" ארוחת בוקר. אנחנו אוכלים משהו לארוחת בוקר. אנחנו יכולים לומר שאנחנו "לוקחים" ארוחת בוקר (יש לנו ארוחת בוקר), על המרפסת למשל.

הנה כמה פעלים נוספים בהם אנו משתמשים בחיי היום יום: להכין, לצאת לעבודה, לעבוד. בצרפתית עממית אנו מדברים על "BOULOT" שמשמעותו "עבודה" ועל "BOSSER" לפועל "לעבוד".

לדוגמא, סלין BOSSE (עובדת) כמנהל מכירות בחברה גדולה.

במהלך היום יש לנו ישיבות (עם עמיתים) ופגישות (עם לקוחות).

כדי לדבר על סוף היום, אנו משתמשים ב"לצאת" (לצאת מהמשרד) וב"לחזור" (לחזור הביתה).

וקצת מאוחר יותר, אנחנו הולכים "לשכב" (לישון). אנחנו גם אומרים שאנחנו הולכים לישון, או הולכים למיטה.

\* \* \*

בצרפת אנו משתמשים בביטוי "מטרו, בולו, דודו" (דודו הוא שינה) כדי לדבר על השגרה היומיומית. אולי זה נשמע קצת מוגזם, אבל יש בזה אמת, נכון? בגלל זה אנחנו כל כך אוהבים את סופי השבוע (-;