

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

On weekends, I take my time, I rest, I am calm. But during the week, lately, it has been really hectic. I would love to change that, so I asked my friends to tell me about their daily routine, to see what I could change. For you, it's the opportunity to learn or review daily vocabulary.

Fred, my friend from Strasbourg, is an early riser. He says he doesn't need an alarm clock.. He wakes up naturally every day at half past five... half past five! Yes, I know,

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.

it's scary ;-)

He gets up, drinks a big glass of water, eats a banana and does some exercise. Right now, he is doing tai chi. Afterwards, he reads a little bit, he writes in his journal and when the weather is not bad, he goes for a little jog.

He has breakfast on his return. He drinks green tea, eats a toast of whole wheat bread with almond cream or avocado when it's the right season.

He usually leaves for work at around half past seven, on his bike. He works a lot but he always takes a long break at lunch time. He eats in a park next to his office. He rests, he reads, or he runs if he hasn't had time for it in the morning.

He goes back home at around 7 p.m. Sometimes he brings home some files, even though he doesn't like it. In the evening, when he goes to the cinema, he eats in a small Italian restaurant in the area. Otherwise, he stays at home. Sometimes he invites friends over for the evening. He gets up early, but he goes to bed early too. Usually by ten o'clock he is in bed.

Céline has a much busier day.

She gets up early too, but it's not by choice. She needs to get ready and her son ready for school. So in the morning it's more like a race at home. She starts with a coffee. Then she goes to the bathroom: she brushes her teeth, washes her face, puts on moisturizer, puts on makeup, does her hair, puts on earrings and a necklace. She gets dressed - she has to be elegant for work: she puts on a skirt or pants, a blouse, a jacket and pumps. Then she wakes up her son, helps him wash and dress. She prepares him a bowl of cereal with milk.

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

She walks her son to school. It's not far. Then, she takes the Vcub (the self-service bike of Bordeaux) to go to work. She is so happy not to live any longer in Paris for that reason! Before, it was 40 minutes by metro or the traffic jams on the road!

She works in a large company, she has a nice office with a large window that overlooks a square. She has a lot of work: she has meetings, current projects, upcoming projects, reports to write, a team to lead. She also sometimes has to go to appointments outside the office.

For lunch, she often eats a salad or a sandwich that she gets delivered. She goes to the park next door, and takes her notebook to draw a little.

Since she is alone to take care of her son, she leaves the office at least twice a week at four p.m. to pick him up from school. They go to the park together, or she brings him to her judo class, or to the pool. On the other days, a babysitter takes care of him until Celine goes back home.

In the evening, after homework, dinner, bath, a little story, it's time for her son to go to bed. But Celine hasn't finished her day yet. She takes off her makeup and changes her outfit - she puts on something a little more comfortable. Then she works, on her computer, her laptop or her files, sometimes for two hours. When she's not too tired, she watches an episode of a series, drinking a glass of wine.

Usually it's past midnight when she finally goes to bed.

And me ? Well, I'm a mix of Fred and Celine.

I am fortunate to have children who are grown up. So I don't have to deal with them in the morning. I'm just making sure they're

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

awake and eating something before they go to school.

I usually get up at a quarter to seven, after pressing the "snooze" button 3 times. I go to bed late so I have a hard time in the morning. My husband leaves for work very early. So I just take care of myself: I like to take a shower in the morning to wake me up. I drink a bowl of latte, in the kitchen or on the balcony when the weather is good. I eat oatmeal porridge with almond milk, walnuts and half a banana. I spend a little time on social media, and I also check my emails ... I know, it's a bad habit.

I'm leaving at 7:40 am. I'm going to the university by bus. I teach all morning and part of the afternoon. At noon, I have lunch with my colleagues at the university restaurant or in one of the small restaurants in the neighborhood. When I'm really busy, I just have a sandwich in my office. I sometimes have meetings. Once a week, I also give lessons on a voluntary basis in a refugee center.

Usually I get home around half past six. I prepare dinner. It is important to me that we all eat together: my husband, my children and me. But we don't always get there. My kids are getting busier and my husband often has urgent calls.

At night, I like to watch one or two episodes of a series on Netflix, or I read. I love detective stories. Sometimes my husband and I have a glass of wine and have a chat, in the living room or on the balcony. Time flies. I rarely go to bed before midnight. And I fall asleep right away (I know, I'm lucky!).

\* \* \*

So, let's take a closer look at today's

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.

vocabulary.

To talk about the time, we say: "8 hours and a quarter" for 8:15 am (it is a quarter past 8, or the class starts at a quarter past 8). In a formal discussion (for example to fix an appointment, or for trains, planes etc ... or when it can be confusing - when it is not clear whether we are talking about morning or evening), we use "20".

Up to minute 30, we say the hour and then the number of minutes: "8 heures 10", "8 heures 20". Then, we say the next hour minus the number of minutes. It is "9 heures moins 20" (9 hours less 20) "9 heures moins 10".

8 heures et quart is a quarter past eight.

8 heures et demie is 8:30 am.

9 heures moins le quart is a quarter to nine.

12 o'clock is noon.

24 hours is midnight.

Do you know the times of the day? Morning, noon, afternoon, evening, night.

When a person has a habit of getting up early, we use the expression "an early riser".

Fred is an early riser.

The opposite is called a "night owl".

I'm more of a night owl.

When a person prefers the morning, when they are more productive, more focused, they are said to be "du matin" (of the morning).

Opposite ? It is "du soir" (of the evening).

\* \* \*

Do you know daily routine verbs? We use a lot of pronominal verbs, when we act on ourselves: wake up, get up, get dressed, get ready, brush teeth, put on makeup, go to bed ...

Céline brushes her teeth, washes her face, puts on moisturizer, puts on makeup, does

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 ;-)

her hair.

We don't "eat" breakfast. We eat something for breakfast. We can say that we "prend le petit-déjeuner" (we have breakfast), on the terrace for example.

Here are some other verbs used to talk about the daily routine: prepare, go to work, work. In colloquial French, we speak of "boulot" for "work" and of "bosser" for "to work".

For example, Céline "bosse" (works) as a sales manager in a large company.

During the day, we have meetings (with colleagues) and appointments (with clients).

To talk about the end of the day, we use "sortir/going out" (leaving the office) and "rentrer/going" (home).

And a little later, we go to bed (we go lie down). We also say that we are going to sleep, or going to bed.

\* \* \*

In France, we use the expression "métro, boulot, dodo" (dodo is sleep) to talk about the daily routine. It might be a bit of a stretch, but there is some truth in it, right? That's why we love the weekend so much ;-)

### 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*

