

Ma routine quotidienne et mes loisirs

1

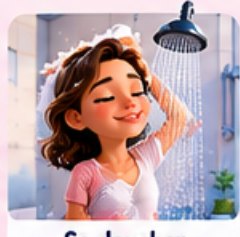
Les activités du matin



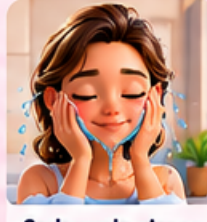
Se réveiller



Se lever



Se doucher
Prendre une douche



Se laver le visage



Se brosser les dents



Se coiffer
Se brosser les cheveux



S'habiller



Prendre son
petit-déjeuner



Se préparer

3

Les tâches ménagères



Faire le ménage



Passer
l'aspirateur



Faire la vaisselle



Faire la lessive



Étendre le linge



Repasser



Ranger sa chambre
la maison



Faire son lit



Préparer le repas
Faire la cuisine



Sortir
les poubelles

2

Les activités de la journée



Aller au travail
à l'école



Prendre le bus
le train / le métro



Aller au travail
à pied



Aller en voiture



Travailler
Étudier



Suivre des cours



Faire une pause



Déjeuner
Prendre son déjeuner



Rentrer chez soi
à la maison



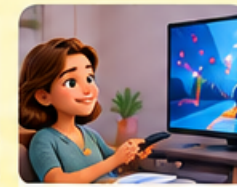
Faire les courses

4

Les activités du soir



Dîner
Prendre son dîner



Regarder la télévision
une série



Écouter
de la musique



Lire un livre



Passer du temps
en famille



Se détendre
Se reposer



Prendre un bain
une douche



Se déshabiller



Se mettre en pyjama



Se coucher
S'endormir



Faire du sport



Faire du vélo



Faire du yoga



Faire de la randonnée



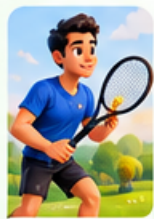
Faire de la natation



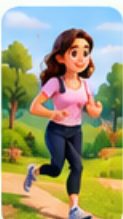
Faire de la danse



Jouer au football

Jouer à la salle
Faire du jogging

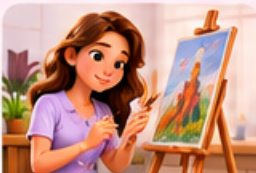
Jouer au tennis

Aller à la salle
de sport

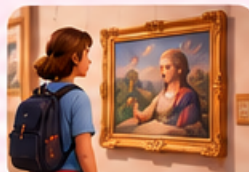
Courir

Se promener
Faire une promenade

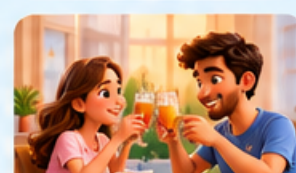
Les activités culturelles et créatives

Lire des romans
des bandes dessinéesJouer de la guitare
du pianoFaire de la peinture
du dessin

Faire de la photographie

Aller au cinéma
au théâtreVisiter des musées
des expositionsFaire du bricolage
du jardinageCuisiner
Faire de la pâtisserie

Les activités sociales et les sorties

Sortir avec
ses amisRetrouver
ses amisAller au restaurant
au caféBoire un verre
Prendre un caféAller à une fête
à un concert

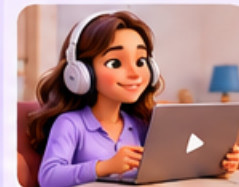
Faire du shopping

Voyager
Partir en week-endPasser du temps
avec ses proches

Les loisirs numériques



Naviguer sur Internet

Utiliser les réseaux
sociauxRegarder des vidéos
des séries

Jouer aux jeux vidéo



Écouter des podcasts



Envoyer des messages

Discuter en ligne
avec ses amis

Exprimer la fréquence et les habitudes

Toujours

Je prends toujours
un café le matin.



Tous les jours

Je lis tous les jours.



Souvent

Je fais souvent
du sport.



D'habitude Habituellement

D'habitude,
je me lève à 7 heures.



Quelquefois Parfois

Je vais parfois
au cinéma.



De temps en temps

Je sors de temps en temps
avec mes amis.



Rarement

Je regarde rarement
la télévision.



Jamais

Je ne joue jamais
aux jeux vidéo.



Autres expressions utiles

- une fois par jour
- deux fois par semaine
- trois fois par mois
- chaque matin
- tous les soirs
- le week-end

