Unité 4 — Ma journée — Version enseignant

Parcours E (lycée) · classe 6 · Niveau E

Niveau E

1. Vocabulaire

Associez chaque terme à son sens ou employez-le dans une phrase.

Terme	Votre note
se lever	
se laver	
s’habiller	
se brosser les dents	
se coucher	
le petit déjeuner	
la cantine	
les cours	
les devoirs	
tôt / tard	

2. Lecture

Lisez le texte et utilisez-le pour les activités suivantes.

A. Vocabulaire — la journée

Français	Allemand	Exemple
se lever	aufstehen	Je me lève à 7 h.
se laver	sich waschen	Elle se lave le matin.
s’habiller	sich anziehen	Tu t’habilles vite.
se brosser les dents	sich die Zähne putzen	Nous nous brossons les dents.

Français	Allemand	Exemple
se coucher	sich schlafen legen	Ils se couchent à 21 h.
le petit déjeuner	das Frühstück	Je prends mon petit déjeuner.
la cantine	die Mensa	Je mange à la cantine.
les cours	der Unterricht	Les cours finissent à 16 h.

Français	Allemand	Exemple
les devoirs	die Hausaufgaben	Je fais mes devoirs.
tôt / tard	früh / spät	Je me couche tard.

B. Grammaire — les verbes pronominaux au présent

Le verbe pronominal utilise un **pronom réfléchi** qui change avec le sujet : *me, te, se, nous, vous, se*. Devant une voyelle : *m’, t’, s’*.

Pronom	se lever	s'habiller
je	**me** lève	**m'**habille
tu	**te** lèves	**t'**habilles
il / elle / on	**se** lève	**s'**habille
nous	**nous** levons	**nous** habillons
vous	**vous** levez	**vous** habillez
ils / elles	**se** lèvent	**s'**habillent

Attention : *je me lave* (action sur moi) mais *je lave la voiture* (action sur autre chose, sans pronom).

C. L'heure

- *Il est huit heures.* (8 h 00)
- *Il est huit heures et quart.* (8 h 15)
- *Il est huit heures et demie.* (8 h 30)
- *Il est neuf heures moins le quart.* (8 h 45)
- *Il est midi.* / *Il est minuit.* (pas d'article !)

À l'écrit officiel, on écrit aussi les horaires en chiffres : **13 h 30**, **16 h 45**.

D. Texte — La journée d'Anouk (texte original)

Je m'appelle Anouk et j'ai onze ans. Du lundi au vendredi, je me lève à sept heures. D'abord, je me lave et je m'habille. Ensuite, je prends mon petit déjeuner : du pain, du beurre et un jus d'orange. À sept heures quarante-cinq, je prends le bus.

Les cours commencent à huit heures. À midi, je mange à la cantine avec mes amis. Le mercredi, les cours finissent tôt ; les autres jours, ils finissent à seize heures.

Le soir, je fais mes devoirs. Puis je dîne avec ma famille. Enfin, je me couche à neuf heures et demie, parce que le matin arrive vite !

E. Note culturelle — les rythmes scolaires en France

En France, la journée au collège comprend souvent une longue **pause méridienne** (la pause du milieu de journée), pendant laquelle beaucoup d'élèves déjeunent à la **cantine** scolaire. L'organisation de la semaine — le nombre de jours de classe et la place du mercredi — a fait l'objet de plusieurs réformes appelées « rythmes scolaires », car les horaires varient selon les établissements et les périodes. (Fait paraphrasé, non cité mot à mot, d'après l'article encyclopédique en source.)

3. S'entraîner

Ex. 1 — Compréhension (texte D). Répondez par une phrase complète.

1. À quelle heure Anouk se lève-t-elle ?
2. Que mange-t-elle au petit déjeuner ?
3. Où mange-t-elle à midi ?
4. À quelle heure se couche-t-elle ?

Ex. 2 — Conjugaison. Mettez le verbe pronominal au présent.

1. Je *(se lever)* à sept heures.
2. Tu *(s'habiller)* très vite le matin.
3. Nous *(se brosser)* les dents après le petit déjeuner.
4. Ils *(se coucher)* trop tard le week-end.

Ex. 3 — L'heure. Écrivez l'heure en toutes lettres.

1. 8 h 00 · 2. 9 h 30 · 3. 10 h 15 · 4. 12 h 00 · 5. 16 h 45

Ex. 4 — Remettre dans l'ordre. Numérotez les phrases de 1 à 5 pour raconter une matinée logique.

- ( ) Je prends mon petit déjeuner.
- ( ) Je me lève.
- ( ) Je prends le bus.
- ( ) Je m'habille.
- ( ) Je me lave.

Différenciation : les élèves **G** peuvent utiliser le tableau de conjugaison (partie B) pour l'Ex. 2. Les élèves **E** rédigent l'Ex. 1 sans regarder le texte, puis vérifient ; ils ajoutent un mot de liaison (*d'abord, ensuite…*) dans chaque réponse de l'Ex. 4.

4. À toi de jouer

Tâche orale (production en continu, ~1 minute) :

Racontez **votre journée** à la classe, en huit phrases, dans l'ordre chronologique. Utilisez au moins **cinq verbes pronominaux**, **cinq heures** et **trois mots de liaison** (*d'abord, ensuite, puis, enfin*).

Critères d'évaluation :

Critère	Réussi
Contenu	8 phrases, journée complète (matin → soir)
Verbes pronominaux	≥ 5, bien conjugués avec le bon pronom
Heures	≥ 5, correctes
Mots de liaison	≥ 3

Critère	Réussi
Fluidité / prononciation	discours compréhensible, débit régulier

5. Sources

- *Rythme scolaire en France* — Wikipédia, l'encyclopédie libre (consulté le 2026-07-21), https://fr.wikipedia.org/wiki/Rythme_scolaire_en_France — licence CC BY-SA 4.0.
- *Système éducatif français* — Wikipédia, l'encyclopédie libre (consulté le 2026-07-21), https://fr.wikipedia.org/wiki/Syst%C3%A8me_%C3%A9ducatif_fran%C3%A7ais — licence CC BY-SA 4.0.
- Ressources pédagogiques FLE (parcours autonome, sans affiliation) — TV5MONDE Apprendre, https://apprendre.tv5monde.com/ — lien de référence, contenu non reproduit.

6. Corrigé — enseignant

Solutions

Ex. 1.

1. Anouk se lève à sept heures.
2. Elle mange du pain, du beurre et un jus d'orange.
3. Elle mange à la cantine.
4. Elle se couche à neuf heures et demie (21 h 30).

Ex. 2.

1. me lève · 2. t'habilles · 3. nous brossons · 4. se couchent.

Ex. 3.

1. Il est huit heures. · 2. Il est neuf heures et demie. · 3. Il est dix heures et quart. · 4. Il est midi. · 5. Il est cinq heures moins le quart (de l'après-midi) / il est seize heures quarante-cinq.

Ex. 4. 2 — Je prends mon petit déjeuner · 1 — Je me lève · 5 — Je prends le bus · 4 — Je m'habille · 3 — Je me lave. (Ordre correct : 1. Je me lève · 2. Je me lave · 3. Je m'habille · 4. Je prends mon petit déjeuner · 5. Je prends le bus.)