French flow

Petits pas, grands progrès ! ♡

A1 — LESSON 17

DESCRIBE YOUR DAILY ROUTINE

Talk about what time you get up, start work, take a break, finish and go home.





5 MAIN DIALOGUE

Victor is having lunch with his colleague Léa during their break. They compare their normal workdays.



Léa : Victor, tu te lèves à quelle heure ?
Victor : Je me lève à six heures et demie.
Léa : Et tu arrives au magasin à quelle heure ?
Victor : Vers sept heures quarante-cinq. Je commence à huit heures.
Léa : Tu déjeunes quand ?
Victor : Je prends ma pause à midi et demi.
Léa : Et l'après-midi ?
Victor : Je travaille jusqu'à cinq heures et demie. Je finis à dix-sept heures trente.
Léa : Et après ?
Victor : Je rentre chez moi. Le soir, je dîne et je me repose.

Quick Check

1. **What time does Victor get up?** _____
2. **When does he take his lunch break?** _____
3. **What does he do in the evening?** _____

6 HOW IT WORKS

To describe a routine, you do not need long sentences. You can build the day in small time blocks.

Morning	• Le matin, je me lève à six heures et demie. • Je commence à huit heures.
Midday	• À midi et demi, je prends ma pause.
Afternoon	• L'après-midi, je travaille.
Evening	• Je finis à dix-sept heures trente. • Après, je rentre chez moi.

A routine becomes easy to understand when you connect **time + action.**

8 PHRASE BUILDER

One compact pattern

TIME	+	ACTION	+	TIME
• Le matin	+	je me lève	+	à sept heures.
• Le matin	+	je commence	+	à huit heures.
• À midi	+	je prends ma pause.		
• L'après-midi	+	je travaille.		
• Le soir	+	je rentre chez moi.		

Build Your Day

- Le matin, je _____ à _____.
- À midi, je _____.
- L'après-midi, je _____.
- Le soir, je _____.

7 MICRO GRAMMAR

1 Time + action

Use: time expression + je + verb.

- Le matin, je travaille.
- À midi, je déjeune.
- L'après-midi, je travaille.
- Le soir, je rentre chez moi.

You can also put the time after the action:

- Je commence à huit heures.
- Je finis à dix-sept heures trente.

2 Reflexive routine: je me lève

Some everyday actions use a small word like **me**. For now, learn the whole chunk:

- **Je me lève.**
- Tu te lèves.

Examples:

- Je me lève à sept heures.
- Tu te lèves à quelle heure ?

You do not need the full **reflexive-verb** system yet.

9 PRACTICE

A Match the Action

1	Je me lève.	☐ I finish.
2	Je commence.	☐ I go home.
3	Je prends ma pause.	☐ I get up.
4	Je finis.	☐ I start.
5	Je rentre chez moi.	☐ I take my break.



B Complete Victor's Day

Use: lève — commence — pause — finis — rentre

- Je me _____ à six heures et demie.
- Je _____ à huit heures.
- À midi et demi, je prends ma _____.
- Je _____ à dix-sept heures trente.
- Après, je _____ chez moi.



10 SURVIVAL KIT

- **Je me lève à...** *I get up at...*
- **Je commence à...** *I start at...*
- **Je prends ma pause à...** *I take my break at...*
- **Je finis à...** *I finish at...*
- **Je rentre chez moi.** *I go home.*



11 DÉCOUVRIR LA FRANCE

La pause déjeuner

In many French workplaces, the lunch break is an important part of the working day. You may hear:

Tu déjeunes à quelle heure ?

Tu prends ta pause quand ?



Simple French

— Tu déjeunes à midi ?
— Non, à midi et demi.

This gives learners another natural reason to use clock times outside appointments.

12 FINAL CHALLENGE

Mission – Describe Your Workday

Include:

1. what time you get up;
2. what time you start;
3. when you eat or take a break;
4. what time you finish;
5. what you do in the evening.

Model:

Le matin, je me lève à sept heures.
Je commence à neuf heures.
À midi et demi, je déjeune.
L'après-midi, je travaille.
Je finis à dix-huit heures.
Après, je rentre chez moi.
Le soir, je dîne et je me repose.

Communication Win

- You should be able to answer: *Tu fais quoi dans **la journée** ?*
- with a simple sequence of real activities.
- You do not need a perfect description. You need to make your daily routine understandable.

