

La Vie quotidienne en France

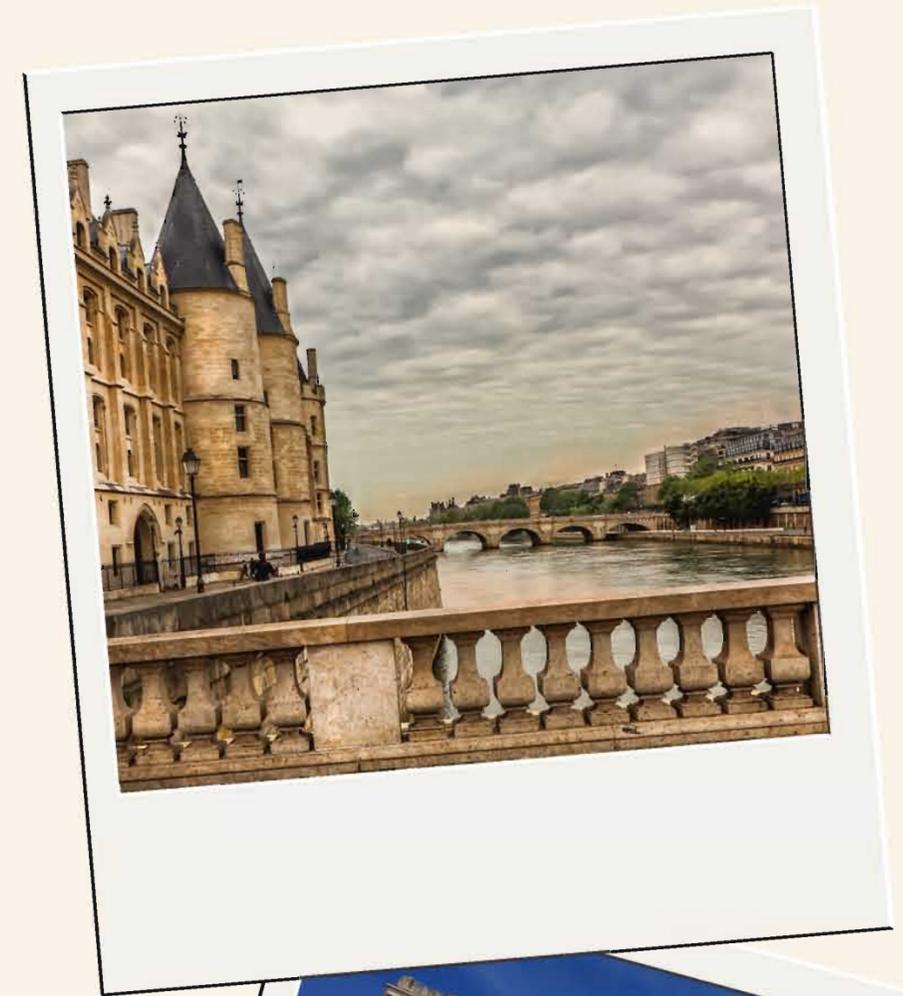


Présenté par

- THI NGOC ANH NGUYEN
- REMONDA ABDELMALEK

Agenda

- La vie quotidienne
- Le calendrier français
- La journée ordinaire
- La gastronomie
- Les habitudes
- Q & A



Vie quotidienne

- France est un pays vivante, parfois intense, mais profondément attachante. On y trouve une grande diversité de modes de vie : familles, étudiants, artistes, expatriés...
- Elle propose un large éventail de loisirs : cafés, expositions, concerts, balades au bord de la Seine, marchés locaux.
- Son réseau de transports développé (métro, bus, RER) permet de se déplacer facilement dans toute la pays.



Calendrier français

ZONE A: Académies de Besançon, Bordeaux, Clermont-Ferrand, Dijon, Grenoble, Limoges, Lyon, Poitiers

ZONE B: Académies de Aix-Marseille, Amiens, Caen, Lille, Nancy-Metz, Nantes, Nice, Orléans-Tours, Reims, Rennes, Rouen, Strasbourg

ZONE C: Académies de Créteil, Montpellier, Paris, Toulouse, Versailles

JANVIER	FÉVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUILLET	AOÛT	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DÉCEMBRE
MER 1	SAM 1	SAM 1	MAR 1	JEU 1	D 1	MAR 1	VEN 1	LUN 1 36	MER 1	SAM 1	LUN 1 49
JEU 2	D 2	D 2	MER 2	VEN 2	LUN 2 23	MER 2	SAM 2	MAR 2	JEU 2	D 2	MAR 2
VEN 3	LUN 3 06	LUN 3 10	JEU 3	SAM 3	MAR 3	JEU 3	D 3	MER 3	VEN 3	LUN 3 45	MER 3
SAM 4	MAR 4	MAR 4	VEN 4	D 4	MER 4	VEN 4	LUN 4 32	JEU 4	SAM 4	MAR 4	JEU 4
D 5	MER 5	MER 5	SAM 5	LUN 5 19	JEU 5	SAM 5	MAR 5	VEN 5	D 5	MER 5	VEN 5
LUN 6 02	JEU 6	JEU 6	D 6	MAR 6	VEN 6	D 6	MER 6	SAM 6	LUN 6 41	JEU 6	SAM 6
MAR 7	VEN 7	VEN 7	LUN 7 15	MER 7	SAM 7	LUN 7 28	JEU 7	D 7	MAR 7	VEN 7	D 7
MER 8	SAM 8	SAM 8	MAR 8	JEU 8	D 8	MAR 8	VEN 8	LUN 8 37	MER 8	SAM 8	LUN 8 50
JEU 9	D 9	D 9	MER 9	VEN 9	LUN 9 24	MER 9	SAM 9	MAR 9	JEU 9	D 9	MAR 9
VEN 10	LUN 10 07	LUN 10 11	JEU 10	SAM 10	MAR 10	JEU 10	D 10	MER 10	VEN 10	LUN 10 46	MER 10
SAM 11	MAR 11	MAR 11	VEN 11	D 11	MER 11	VEN 11	LUN 11 33	JEU 11	SAM 11	MAR 11	JEU 11
D 12	MER 12	MER 12	SAM 12	LUN 12 20	JEU 12	SAM 12	MAR 12	VEN 12	D 12	MER 12	VEN 12
LUN 13 03	JEU 13	JEU 13	D 13	MAR 13	VEN 13	D 13	MER 13	SAM 13	LUN 13 42	JEU 13	SAM 13
MAR 14	VEN 14	VEN 14	LUN 14 16	MER 14	SAM 14	LUN 14 29	JEU 14	D 14	MAR 14	VEN 14	D 14
MER 15	SAM 15	SAM 15	MAR 15	JEU 15	D 15	MAR 15	VEN 15	LUN 15 38	MER 15	SAM 15	LUN 15 51
JEU 16	D 16	D 16	MER 16	VEN 16	LUN 16 25	MER 16	SAM 16	MAR 16	JEU 16	D 16	MAR 16
VEN 17	LUN 17 08	LUN 17 12	JEU 17	SAM 17	MAR 17	JEU 17	D 17	MER 17	VEN 17	LUN 17 47	MER 17
SAM 18	MAR 18	MAR 18	VEN 18	D 18	MER 18	VEN 18	LUN 18 34	JEU 18	SAM 18	MAR 18	JEU 18
D 19	MER 19	MER 19	SAM 19	LUN 19 21	JEU 19	SAM 19	MAR 19	VEN 19	D 19	MER 19	VEN 19
LUN 20 04	JEU 20	JEU 20	D 20	MAR 20	VEN 20	D 20	MER 20	SAM 20	LUN 20 43	JEU 20	SAM 20
MAR 21	VEN 21	VEN 21	LUN 21 17	MER 21	SAM 21	LUN 21 30	JEU 21	D 21	MAR 21	VEN 21	D 21
MER 22	SAM 22	SAM 22	MAR 22	JEU 22	D 22	MAR 22	VEN 22	LUN 22 39	MER 22	SAM 22	LUN 22 52
JEU 23	D 23	D 23	MER 23	VEN 23	LUN 23 26	MER 23	SAM 23	MAR 23	JEU 23	D 23	MAR 23
VEN 24	LUN 24 09	LUN 24 13	JEU 24	SAM 24	MAR 24	JEU 24	D 24	MER 24	VEN 24	LUN 24 48	MER 24
SAM 25	MAR 25	MAR 25	VEN 25	D 25	MER 25	VEN 25	LUN 25 35	JEU 25	SAM 25	MAR 25	JEU 25
D 26	MER 26	MER 26	SAM 26	LUN 26 22	JEU 26	SAM 26	MAR 26	VEN 26	D 26	MER 26	VEN 26
LUN 27 05	JEU 27	JEU 27	D 27	MAR 27	VEN 27	D 27	MER 27	SAM 27	LUN 27 44	JEU 27	SAM 27
MAR 28	VEN 28	VEN 28	LUN 28 18	MER 28	SAM 28	LUN 28 31	JEU 28	D 28	MAR 28	VEN 28	D 28
MER 29	SAM 29	SAM 29	MAR 29	JEU 29	D 29	MAR 29	VEN 29	LUN 29 40	MER 29	SAM 29	LUN 29 01
JEU 30	D 30	D 30	MER 30	VEN 30	LUN 30 27	MER 30	SAM 30	MAR 30	JEU 30	D 30	MAR 30
VEN 31	LUN 31 14	LUN 31 14	SAM 31	SAM 31	SAM 31	JEU 31	D 31	VEN 31	VEN 31	MER 31	MER 31

Jour de l'An	Lundi de Pâques	Premier Mai	Victoire 1945	Ascension	Lundi de Pentecôte	Fête Nationale	Assomption	Toussaint	Armistice 1918	Noël
01 janvier 2025	21 avril 2025	01 mai 2025	08 mai 2025	29 mai 2025	09 juin 2025	14 juillet 2025	15 août 2025	01 novembre 2025	11 novembre 2025	25 décembre 2025

Le calendrier français indique les fêtes des saints et les fêtes nationales.

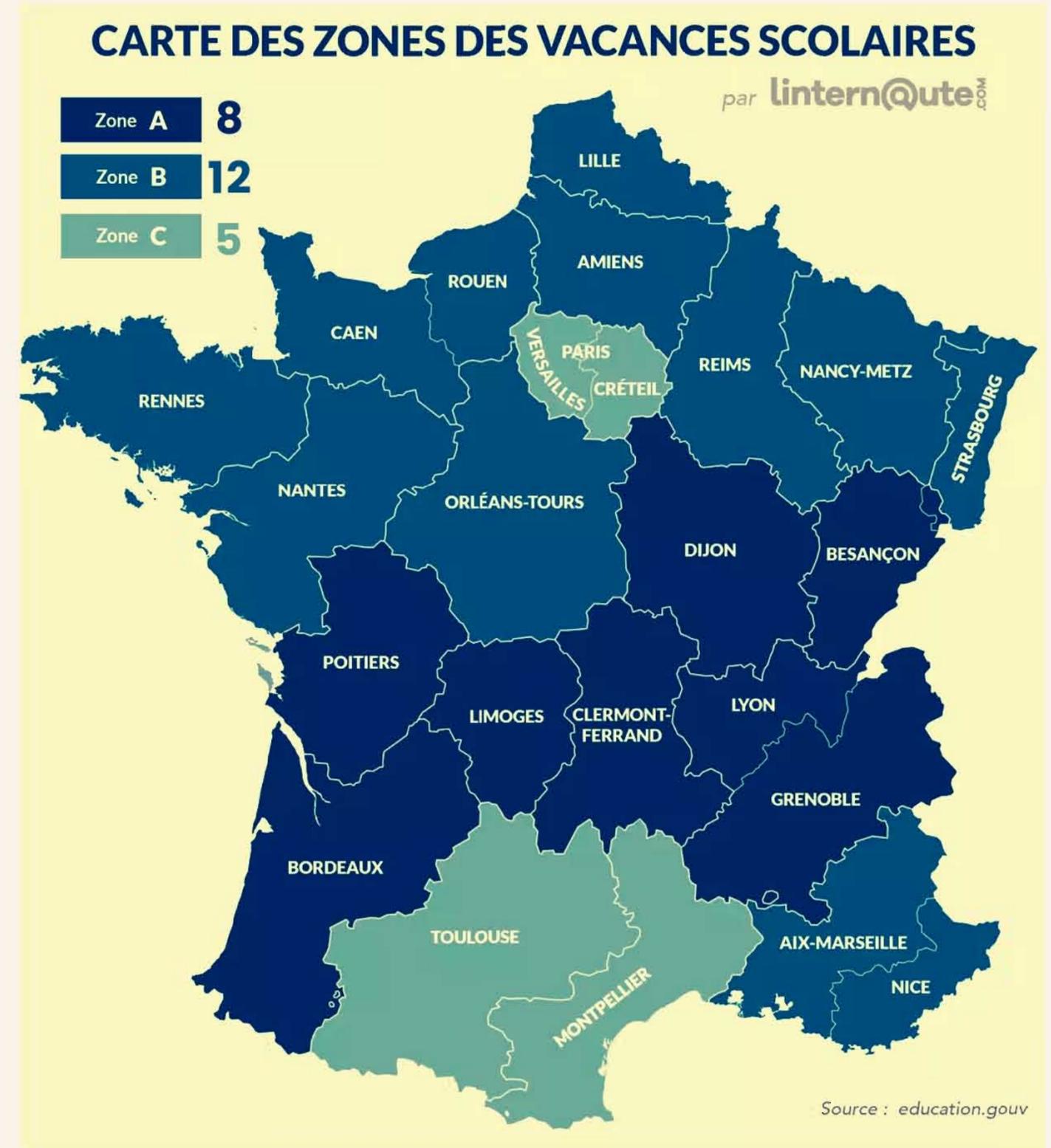
Calendrier français

- Vous savez citer 3 fêtes ou plus célébrées en France ?



les dates du calendrier scolaire 2025- 2026

- France est divisée en 3 zones académiques , Retrouvez ci une carte des zones A, B et C qui recense toutes les académies.
- Les dates des vacances scolaires dépendent de la zone où se situe l'établissement scolaire.



Les Vacances Scolaires 2025-2026

- Pour rappel, les dates des vacances d'hiver et de printemps diffèrent en fonction de la zone où se situe l'établissement scolaire.



Vacances scolaires 2025	ZONE A	ZONE B	ZONE C
Rentrée scolaire	Lundi 1er septembre 2025	Lundi 1er septembre 2025	Lundi 1er septembre 2025
Vacances de la Toussaint	Fin des cours : samedi 18 octobre 2025 Reprise des cours : lundi 3 novembre 2025	Fin des cours : samedi 18 octobre 2025 Reprise des cours : lundi 3 novembre 2025	Fin des cours : samedi 18 octobre 2025 Reprise des cours : lundi 3 novembre 2025
Vacances de Noël	Fin des cours : samedi 20 décembre 2025 Reprise des cours : lundi 5 janvier 2026	Fin des cours : samedi 20 décembre 2025 Reprise des cours : lundi 5 janvier 2026	Fin des cours : samedi 20 décembre 2025 Reprise des cours : lundi 5 janvier 2026
Vacances de février	Fin des cours : samedi 7 février 2026 Reprise des cours : lundi 23 février 2026	Fin des cours : samedi 14 février 2026 Reprise des cours : lundi 2 mars 2026	Fin des cours : samedi 21 février 2026 Reprise des cours : lundi 9 mars 2026
Vacances de Pâques	Fin des cours : samedi 4 avril 2026 Reprise des cours : lundi 20 avril 2026	Fin des cours : samedi 11 avril 2026 Reprise des cours : mardi 27 avril 2026	Fin des cours : samedi 18 avril 2026 Reprise des cours : lundi 4 mai 2026
Vacances d'été	Samedi 4 juillet 2026	Samedi 4 juillet 2026	Samedi 4 juillet 2026

Calendrier français

04

- Vous savez dans quelle zone nous sommes ?



Au cours d'année, ils changent deux fois d'heure

HIVER

Dernier dimanche d'octobre



Nous gagnerons 1 heure de sommeil.

-1h

ÉTÉ

Dernier dimanche de mars



Nous perdrons 1 heure de sommeil.

+1h



PAUSE-CAFÉ

Une journée française typique se compose de pauses café et d'autres choses.



Alors, c'est qui ton collègue préféré ?

C'est ma machine à café d'amour !!!
♥ ♥

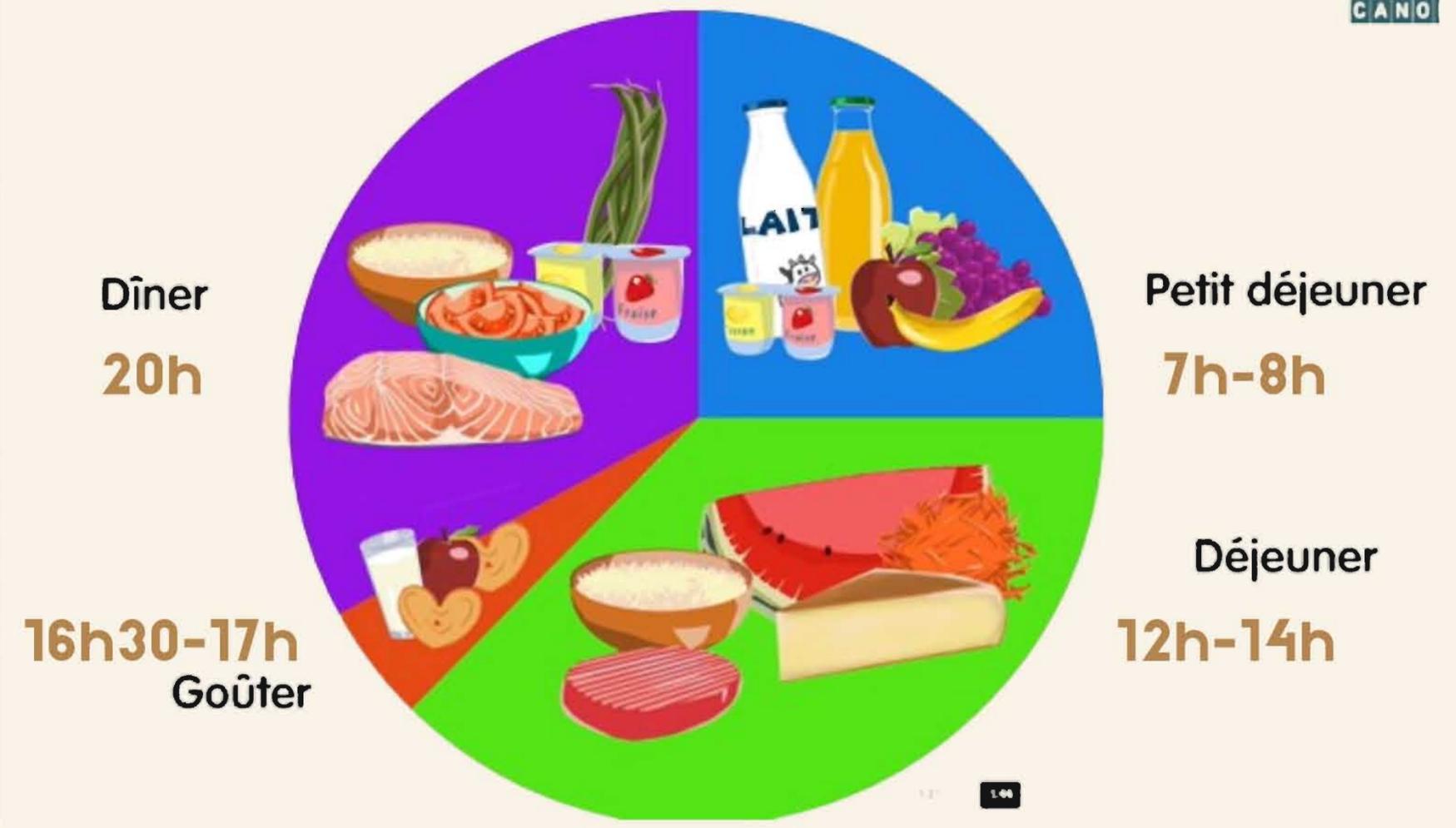


La journée ordinaire



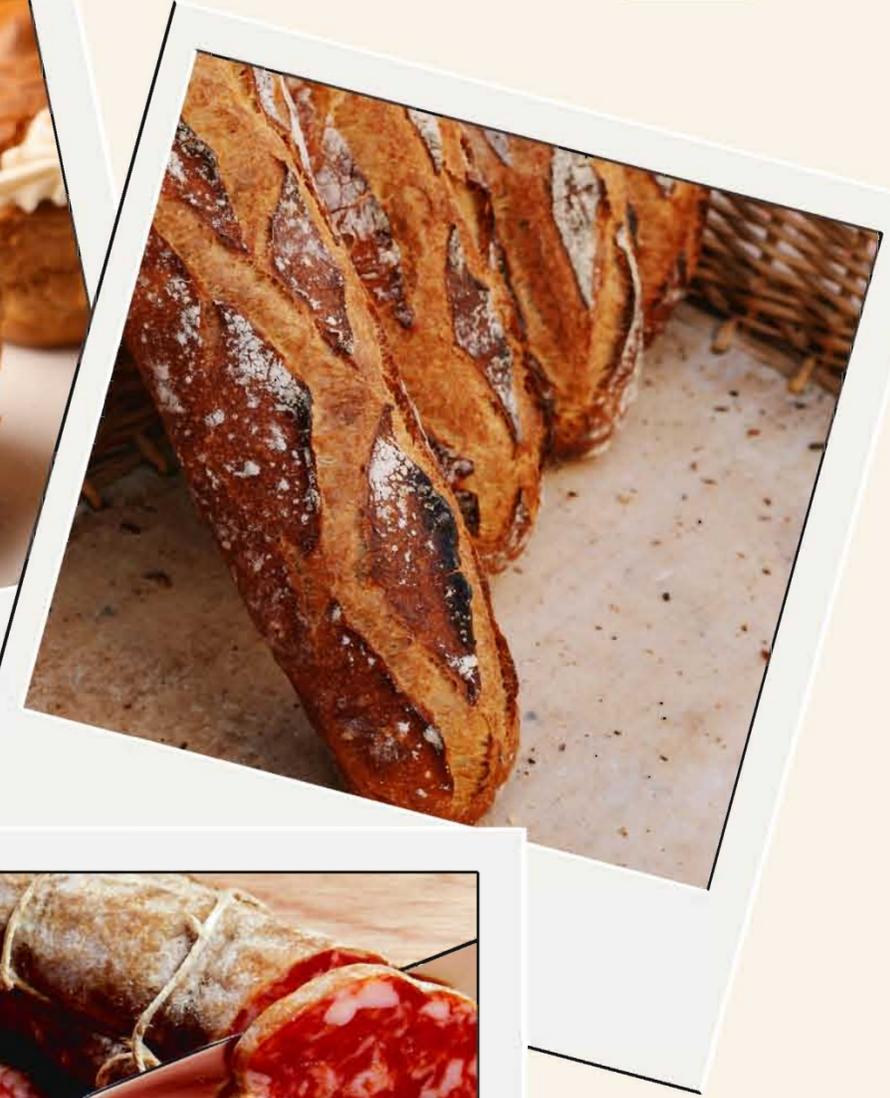
HORAIRES D'OUVERTURE

JOUR DE FERMETURE
dimanche



Gastronomie

- La gastronomie française est omniprésente : des boulangeries de quartier aux restaurants michelin , en passant par les marchés traditionnels et les cafés.
- Elle est riche et variée, On y déguste aussi bien des croissants chauds que des plats raffinés.
- La cuisine française est aussi une caractéristique essentielle de l'art de vivre à la française.



Les habitudes – à table



Les habitudes alimentaires des Français ont profondément changé au fil des années, notamment en raison du manque de temps et de la réduction du budget consacré à l'alimentation.



Les repas quotidiens

Le petit déjeuner

Traditionnel : café noir, café au lait ou chocolat, beurre, confiture, baguette, croissants.

Nouveautés : yaourts, céréales, jus de fruits.

Temps: environ 1/4 d'heure.

Quelques chiffres clés

35 % des Français boivent du café noir au petit déjeuner.

23 % y ajoutent du lait.

15 % préfèrent le thé.





Le déjeuner

En ville : souvent à l'extérieur (cantine, restaurant, self).
Formules variées : entrée, plat, fromage ou fruit, café.

À la campagne : majoritairement à domicile.

Quelques chiffres clés

6 % ne prennent pas de petit déjeuner.

73 % déjeunent chez eux en semaine, et 80 % le week-end.

Les repas quotidiens

Le dîner

Moment familial devant la télévision. Le repas le plus copieux de la journée. Plus de fast-foods et de plats préparés (comme les méthodes anglo-saxonnes) Diversification et individualisation des pratiques alimentaires.

Quelques chiffres clés

11 % des femmes boivent du vin, contre 28 % des hommes.



Les repas de fête



13

Les traditions culinaires se retrouvent lors des repas de fête. Ces repas sont composés de plusieurs plats : une **entrée** ou un **hors-d'œuvre**, un **plat principal (viande, volaille ou poisson)**, des **légumes**, une **salade**, du **fromage** et un **dessert**.

🎄 Exemple de repas de fête traditionnel français (type Noël ou Nouvel An)





Exemple de repas de fête traditionnel français (type Noël ou Nouvel An)



Apéritif

- Champagne, kir royal ou vin pétillant
- Petits fours, feuilletés, toasts au saumon fumé, tapenade, foie gras



Entrée

- Foie gras sur toast brioché avec confit d'oignons ou figues
- Huîtres, crevettes, saumon fumé
- Escargots à l'ail ou coquilles Saint-Jacques



Plat principal

- Dinde farcie aux marrons
- Chapon rôti ou gigot d'agneau
- Filet de bœuf en croûte
- Accompagnements : gratin dauphinois, haricots verts, marrons, purée de céleri



Fromage

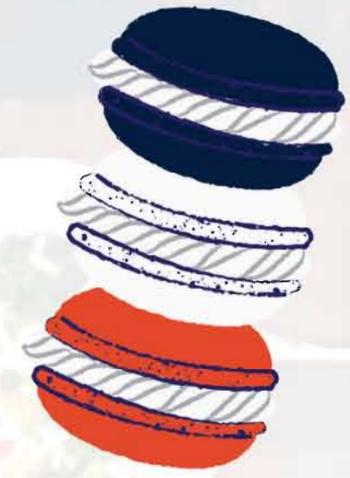
- Plateau de fromages variés (brie, camembert, roquefort, comté...) avec pain de campagne



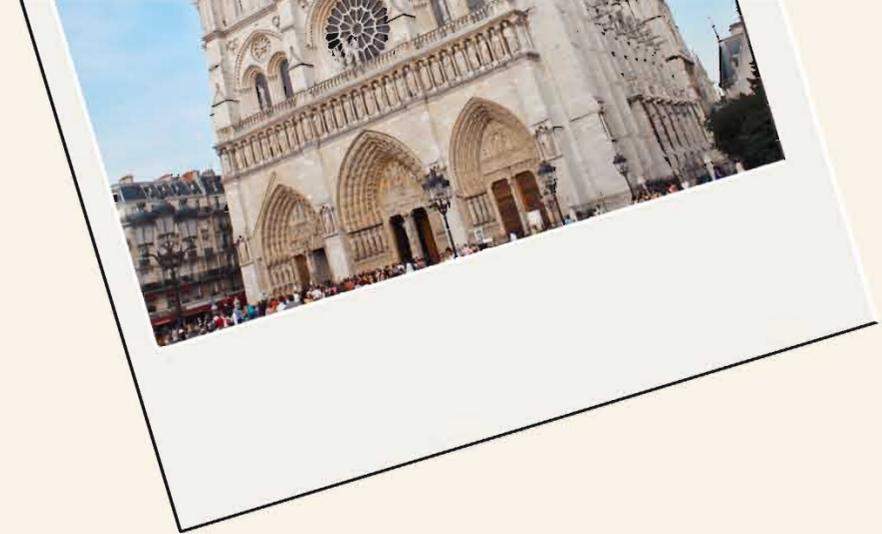
Dessert

- Bûche de Noël (glacée ou pâtissière)
- Gâteau festif ou entremets
- Fruits secs et chocolats (mendiants, truffes, papillotes)





Les Français s'éloignent peu à peu du modèle traditionnel de la table familiale, au profit de repas rapides et personnalisés. Pourtant, les grandes occasions restent marquées par une forte dimension culturelle et festive, témoignant d'un attachement persistant à la gastronomie.



Merci !



Pour votre attention