

F3 PAYS DE LA LOIRE

Samedi 6 Décembre 2025

11.15 HOMARD ET CORDON BLEU

DANS LA CUISINE D'ERIC

durée : 26' MAGAZINE / Cuisine, gastronomie
PAYS DE LA LOIRE

Recette: Carré d'agneau bambou garni de bulots au gingembre, marjolaine, romarin, oignon cive et poivre, tagliatelles de carottes au vinaigre de fleur de sureau.

Cette semaine, notre chef Sylvain met le cap sur la côte normande, à Vauville. Il y retrouve Éric, passionné de botanique et gardien d'un jardin extraordinaire niché au pied d'un château familial.

Une rencontre entre deux univers : l'un parle plantes du bout du monde, l'autre partage ses techniques culinaires et sa passion pour la gastronomie. Ensemble, ils s'inspirent et se nourrissent de leurs savoirs respectifs. En croisant une allée de bambous, le chef y voit une idée... qui finira dans l'assiette.

Au menu : Carré d'agneau au miel, bambous garnis de bulots au gingembre, marjolaine, romarin, oignon cive et poivre. En accompagnement, des tagliatelles de carottes au vinaigre de fleur de sureau.

Un cadre bucolique, une assiette pleine de poésie - un pur moment de plaisir pour les yeux et les papilles.

Production : m com' marguerite

12.00 EDR LE MAG

ENQUETES DE REGIONS, LE MAG(059)

durée : 15' MAGAZINE / CULTURE - CONNAISSANCE - INFORMATION
PAYS DE LA LOIRE

12.20 METEO - PAYS DE LA LOIRE

METEO - PAYS DE LA LOIRE (339)

durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo
PAYS DE LA LOIRE

Retrouvez toutes les prévisions météo de votre région

12.25 ICI 12/13 - PAYS DE LA LOIRE

ICI 12/13 - PAYS DE LA LOIRE(340)

durée : 25' JOURNAL TELEVISE / Information
PAYS DE LA LOIRE
EN DIRECT

Toute l'information régionale, nationale et internationale à la mi-journée avec reportages, invités, duplex et décryptages. Présenté en alternance par Marion Naumann et Amélie Lepage. Rédaction en chef : Christine Vilvoisin

12.55 MAGAZINE ART DE VIVRE

durée : 26' MAGAZINE / Découverte
PAYS DE LA LOIRE

19.00 LE JOURNAL DES TALENTS

JOURNAL DES TALENTS (LE)(137)

durée : 07' MAGAZINE / PORTRAIT
PAYS DE LA LOIRE

19.10 METEO - PAYS DE LA LOIRE

METEO - PAYS DE LA LOIRE (340)

durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo
PAYS DE LA LOIRE

Retrouvez toutes les prévisions météo de votre région

19.15 ICI 19/20 - PAYS DE LA LOIRE

ICI 19/20 - PAYS DE LA LOIRE(340)

durée : 32' JOURNAL TELEVISE / Information
PAYS DE LA LOIRE
EN DIRECT

Chaque soir, votre journal régional relie l'info locale aux grands événements, avec un regard ancré dans le territoire. La rubrique "Les gens d'ici" met en lumière celles et ceux qui font vivre la région. En fin de journal : un point sur l'actu nationale et internationale.

20.25 METEO - PAYS DE LA LOIRE

METEO - PAYS DE LA LOIRE (340)

durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo
PAYS DE LA LOIRE

Retrouvez toutes les prévisions météo de votre région

F3 PAYS DE LA LOIRE

Dimanche 7 Décembre 2025

11.05 DIMANCHE EN POLITIQUE - PAYS DE LA LOIRE

DIMANCHE EN POLITIQUE - PAYS DE LA LOIRE(033)

durée : 26' MAGAZINE / CULTURE - CONNAISSANCE - INFORMATION
PAYS DE LA LOIRE

*Chaque semaine, l'émission aborde un thème ou une problématique liée à l'actualité politique et sociétale des Pays de la Loire. Dimanche en Politique Pays de la Loire reçoit des élus et des acteurs du monde politique, économique ou associatif.
Présentation : Virginie Charbonneau, Jérémy Armand ou Maxime Jaglin
Rédaction en chef : Christine Vilvoisin*

12.30 METEO - PAYS DE LA LOIRE

METEO - PAYS DE LA LOIRE (340)

durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo
PAYS DE LA LOIRE

Retrouvez toutes les prévisions météo de votre région

12.35 ICI 12/13 - PAYS DE LA LOIRE

ICI 12/13 - PAYS DE LA LOIRE(341)

durée : 13' JOURNAL TELEVISE / Information
PAYS DE LA LOIRE
EN DIRECT

Toute l'information régionale, nationale et internationale à la mi-journée avec reportages, invités, dossiers, duplex et décryptages. Présenté en alternance par Marion Naumann et Amélie Lepage. Rédaction en chef : Christine Vilvoisin

12.55 ENVIE DEHORS

RETOUR VERS LE VINTAGE

durée : 25' MAGAZINE / Société
PAYS DE LA LOIRE

: CLEMENCE LAROQUE, Julie HATTU,
Alexandra LAHUPPE, Lucile HOCHDOERFFER,

Pour ce nouvel épisode d'Envie Dehors ! Julie Hattu met l'oeil dans le rétro et part sur la route du vintage ! On découvre d'abord les coulisses d'une vente aux enchères aux côtés de Juliette Jourdan. Julie fera ensuite la rencontre d'Hippolyte Helson, qui a troqué son ancien métier d'informaticien pour celui d'antiquaire. Flash-back dans les années 40 avec Gaëlle Raffin, Gladys Tessier, et Andréa Leblet, organisatrices et candidates du concours Miss Pin-Up Pays de la Loire. Ce voyage à travers le temps se termine en musique, lors d'un cours de lindy hop, ce swing joyeux et sautillant revenu à la mode en France depuis plusieurs années.

18.55 LE JOURNAL DES TALENTS

JOURNAL DES TALENTS (LE)(138)

durée : 07' MAGAZINE / PORTRAIT
PAYS DE LA LOIRE

19.05 METEO - PAYS DE LA LOIRE

METEO - PAYS DE LA LOIRE (341)

durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo
PAYS DE LA LOIRE

Retrouvez toutes les prévisions météo de votre région

19.15 ICI 19/20 - PAYS DE LA LOIRE

ICI 19/20 - PAYS DE LA LOIRE(341)

durée : 32' JOURNAL TELEVISE / Information
PAYS DE LA LOIRE
EN DIRECT

Chaque soir, votre journal régional relie l'info locale aux grands événements, avec un regard ancré dans le territoire. La rubrique "Les gens d'ici" met en lumière celles et ceux qui font vivre la région. En fin de journal : un point sur l'actu nationale et internationale.

20.00 METEO - PAYS DE LA LOIRE

METEO - PAYS DE LA LOIRE (341)

durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo
PAYS DE LA LOIRE

Retrouvez toutes les prévisions météo de votre région

06.00 MAGAZINE
durée : 26'
PAYS DE LA LOIRE

06.30 ICI MATIN - PAYS DE LA LOIRE
ICI MATIN - PAYS DE LA LOIRE (156)
durée : 2h29' MAGAZINE / Information
Locale Mayenne-Laval
EN DIRECT

De 6h30 à 9h, « Ici Matin Mayenne » vous informe sur l'actualité locale avec Gauthier Paturo et Maïwenn Bordron. Benoit sillonne aussi le département de la Mayenne pour partager vos initiatives et événements. Chaque jour aussi : « Ici ça marche », des conseils sport et un zoom sur les clubs comme le Stade Lavallois et les temps forts de la semaine.

06.30 ICI MATIN - PAYS DE LA LOIRE
ICI MATIN - PAYS DE LA LOIRE (158)
durée : 2h29' MAGAZINE / Information
Locale Maine
EN DIRECT

De 6h30 à 9h, Ici Matin Maine est votre premier rendez-vous d'information de proximité. Autour de Grégory Régnier et Marie Mutricy, journaliste, retrouvez tous les quarts d'heure, les infos nationales, et également du Mans et de la Sarthe, des points météo et trafic réguliers, de l'interactivité avec les auditeurs et téléspectateurs, et surtout une grande bouffée de bonne humeur pour démarrer la journée du bon pied !?

06.30 ICI MATIN - PAYS DE LA LOIRE
ICI MATIN - PAYS DE LA LOIRE (156)
durée : 2h29' MAGAZINE / Information
Locale Estuaire
EN DIRECT

De 6h30 à 9h, « Ici Matin Loire Océan » est votre premier rendez-vous de la journée avec l'information de proximité. Julie Fiore et Nicolas Crozel vous accompagnent chaque matin avec plusieurs chroniques : Les gens d'ici : des portraits d'habitants du coin, Ici sport : l'actu des grands clubs de Loire-Atlantique et Vendée, les 3 plus : des infos utiles et sympas, Mon oeil ou le décryptage d'une actualité, C'est pas vrai : chaque jour, un conseil pour faire face aux arnaques, notamment sur internet.

09.05 ON VOUS EMMENE ICI
ON VOUS EMMENE ICI(069)
durée : 07' MAGAZINE / CULTURE - CONNAISSANCE - INFORMATION
PAYS DE LA LOIRE

09.05 ALORS ON BOUGE EN REGION
FITNESS GAINAGE DYNAMIQUE AVEC SOPHIE
durée : 26' MAGAZINE / SPORTS
PAYS DE LA LOIRE

Présentation: Sophie ROULAUD

*Nous réaliserons des exercices de gainage en mouvements, une version évolutive du gainage traditionnel. Cette séance permettra de renforcer la résistance et va engager encore plus les muscles stabilisateurs.
Elle s'adresse à des sportifs confirmés déjà à l'aise avec les postures de gainage statiques.*

09.30 LE SILENCE DE VIOLETTE

durée : 52' DOCUMENTAIRE / Psychologie
PAYS DE LA LOIRE

Réalisation: Julie BIRO

La réalisatrice Julie Biro va à la rencontre des enfants de Violette Nozière qui après la mort de leur mère, ont découvert son histoire. A l'âge de 19 ans, Violette Nozière a été condamnée à mort pour parricide. Abusée par son père, sa parole est restée inaudible. Elle échappe à la guillotine puis est libérée en 1945. Elle se marie, a cinq enfants et s'installe avec sa famille en Normandie où elle reconstruit sa vie. Chaque enfant a appris à vivre avec cette délicate. Jusqu'à aujourd'hui, ils se posent des questions sur le silence de leur mère. Ils veulent en sortir pour raconter une autre Violette. Ils veulent aussi raconter leurs vies d'après la déflagration. Les petits-enfants eux, portent sur toute cette histoire familiale un autre regard

10.50 REGIONS GOURMANDES

durée : 26' MAGAZINE / Cuisine, gastronomie
PAYS DE LA LOIRE

EN TERRE ANIMALE - PROGRAMMES COURTS

EN TERRE ANIMALE - BOUTISSAINT

MAGAZINE / Animaux

PAYS DE LA LOIRE

Réalisation: Franck MENESTRET

12.20 METEO - PAYS DE LA LOIRE

METEO - PAYS DE LA LOIRE (341)

durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo
PAYS DE LA LOIRE

Retrouvez toutes les prévisions météo de votre région

12.25 ICI 12/13 - PAYS DE LA LOIRE

ICI 12/13 - PAYS DE LA LOIRE(342)

durée : 25' JOURNAL TELEVISE / Information
PAYS DE LA LOIRE
EN DIRECT

*Toute l'information régionale, nationale et internationale à la mi-journée avec reportages, invités, duplex et décryptages.
Présenté en alternance par Marion Naumann et Amélie Lepage.
Rédaction en chef : Christine Vilvoisin*

19.00 ICI 19/20 PAYS DE LA LOIRE LES TITRES

ICI 19/20 PAYS DE LA LOIRE LES TITRES(240)

durée : 02' JOURNAL TELEVISE / Information
PAYS DE LA LOIRE
EN DIRECT

19.05 METEO - PAYS DE LA LOIRE

METEO - PAYS DE LA LOIRE (342)

durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo
PAYS DE LA LOIRE

Retrouvez toutes les prévisions météo de votre région

19.05 ICI 19/20 - MAINE

ICI 19/20 - MAINE(160)

durée : 07' JOURNAL TELEVISE / Information
Locale Maine
EN DIRECT

*Toute l'actualité de la Sarthe dans votre édition locale Ici 19/20
Maine
Rédaction en chef : Christine Vilvoisin*

19.05 ICI 19/20 - CA SE PASSE ICI

ICI 19/20 - CA SE PASSE ICI(157)

durée : 07' JOURNAL TELEVISE / Information
Locale Estuaire
EN DIRECT

*Du lundi au vendredi, Emmanuel Faure reçoit ceux qui font vivre le
territoire à travers leurs initiatives et leurs talents. On reçoit
des bénévoles, des artistes, des entrepreneurs, des personnes
engagées.
Rédaction en chef : Christine Vilvoisin*

19.15 ICI 19/20 - PAYS DE LA LOIRE

ICI 19/20 - PAYS DE LA LOIRE(342)

durée : 31' JOURNAL TELEVISE / Information
PAYS DE LA LOIRE
EN DIRECT

*Chaque soir, votre journal régional relie l'info locale aux grands
événements, avec un regard ancré dans le territoire. La rubrique "Les
gens d'ici" met en lumière celles et ceux qui font vivre la région.
En fin de journal : un point sur l'actu nationale et internationale.*

19.45 ON VOUS EMMENE ICI

ON VOUS EMMENE ICI (068)

durée : 07' MAGAZINE / CULTURE - CONNAISSANCE - INFORMATION
PAYS DE LA LOIRE

20.15 METEO - PAYS DE LA LOIRE

METEO - PAYS DE LA LOIRE (342)

durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo
PAYS DE LA LOIRE

Retrouvez toutes les prévisions météo de votre région

durée : 26'
PAYS DE LA LOIRE

06.30 ICI MATIN - PAYS DE LA LOIRE
ICI MATIN - PAYS DE LA LOIRE (157)
 durée : 2h29' MAGAZINE / Information
 Locale Mayenne-Laval
 EN DIRECT

De 6h30 à 9h, « Ici Matin Mayenne » vous informe sur l'actualité locale avec Gauthier Paturo et Maïwenn Bordron. Benoit sillonne aussi le département de la Mayenne pour partager vos initiatives et événements. Chaque jour aussi : « Ici ça marche », des conseils sport et un zoom sur les clubs comme le Stade Lavallois et les temps forts de la semaine.

06.30 ICI MATIN - PAYS DE LA LOIRE
ICI MATIN - PAYS DE LA LOIRE (159)
 durée : 2h29' MAGAZINE / Information
 Locale Maine
 EN DIRECT

De 6h30 à 9h, ici Matin Maine est votre premier rendez-vous d'information de proximité. Autour de Grégory Régner et Marie Mutricy, journaliste, retrouvez tous les quarts d'heure, les infos nationales, et également du Mans et de la Sarthe, des points météo et trafic réguliers, de l'interactivité avec les auditeurs et téléspectateurs, et surtout une grande bouffée de bonne humeur pour démarrer la journée du bon pied !?

06.30 ICI MATIN - PAYS DE LA LOIRE
ICI MATIN - PAYS DE LA LOIRE (157)
 durée : 2h29' MAGAZINE / Information
 Locale Estuaire
 EN DIRECT

De 6h30 à 9h, « Ici Matin Loire Océan » est votre premier rendez-vous de la journée avec l'information de proximité. Julie Fiore et Nicolas Crozel vous accompagnent chaque matin avec plusieurs chroniques : Les gens d'ici : des portraits d'habitants du coin, Ici sport : l'actu des grands clubs de Loire-Atlantique et Vendée, les 3 plus : des infos utiles et sympas, Mon oeil ou le décryptage d'une actualité, C'est pas vrai : chaque jour, un conseil pour faire face aux arnaques, notamment sur internet.

09.05 ON VOUS EMMENE ICI
ON VOUS EMMENE ICI(070)
 durée : 07' MAGAZINE / CULTURE - CONNAISSANCE - INFORMATION
 PAYS DE LA LOIRE

09.05 CHATEAU! PAR ANDRE MANOUKIAN
SULLY SUR LOIRE / LE HALLIER
 durée : 26' MAGAZINE / Histoire
 PAYS DE LA LOIRE

09.30 A LA VIE A LA MORT
 durée : 52' DOCUMENTAIRE / Vie quotidienne
 PAYS DE LA LOIRE

Réalisation: Antoine DABIN

Elles ont choisi un métier hors du commun, là où la vie côtoie la mort et où l'écoute devient essentielle. Adriana, Calypso et Camille, trois jeunes femmes en formation pour devenir conseillères funéraires, nous ouvrent les portes d'un univers méconnu, entre apprentissage et quête personnelle.

10.50 REGIONS GOURMANDES

durée : 26' MAGAZINE / Cuisine, gastronomie
PAYS DE LA LOIRE

EN TERRE ANIMALE - PROGRAMMES COURTS

EN TERRE ANIMALE - CHIEN TRUFFIER

MAGAZINE / Animaux

PAYS DE LA LOIRE

Réalisation: Franck MENESTRET

12.20 METEO - PAYS DE LA LOIRE

METEO - PAYS DE LA LOIRE (342)

durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo
PAYS DE LA LOIRE

Retrouvez toutes les prévisions météo de votre région

12.25 ICI 12/13 - PAYS DE LA LOIRE

ICI 12/13 - PAYS DE LA LOIRE(343)

durée : 25' JOURNAL TELEVISE / Information
PAYS DE LA LOIRE
EN DIRECT

Toute l'information régionale, nationale et internationale à la mi-journée avec reportages, invités, dossiers, duplex et décryptages. Présenté en alternance par Marion Naumann et Amélie Lepage. Rédaction en chef : Christine Vilvoisin

19.00 ICI 19/20 PAYS DE LA LOIRE LES TITRES

ICI 19/20 PAYS DE LA LOIRE LES TITRES(240)

durée : 02' JOURNAL TELEVISE / Information
PAYS DE LA LOIRE
EN DIRECT

19.05 METEO - PAYS DE LA LOIRE

METEO - PAYS DE LA LOIRE (343)

durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo
PAYS DE LA LOIRE

Retrouvez toutes les prévisions météo de votre région

19.05 ICI 19/20 - MAINE

ICI 19/20 - MAINE(161)

durée : 07' JOURNAL TELEVISE / Information
Locale Maine
EN DIRECT

*Toute l'actualité de la Sarthe dans votre édition locale Ici 19/20 Maine
Rédaction en chef : Christine Vilvoisin*

19.05 ICI 19/20 - CA SE PASSE ICI

ICI 19/20 - CA SE PASSE ICI(158)

durée : 07' JOURNAL TELEVISE / Information
 Locale Estuaire
 EN DIRECT

*Du lundi au vendredi, Emmanuel Faure reçoit ceux qui font vivre le territoire à travers leurs initiatives et leurs talents. On reçoit des bénévoles, des artistes, des entrepreneurs, des personnes engagées.
 Rédaction en chef : Christine Vilvoisin*

19.15 ICI 19/20 - PAYS DE LA LOIRE

ICI 19/20 - PAYS DE LA LOIRE(343)

durée : 31' JOURNAL TELEVISE / Information
 PAYS DE LA LOIRE
 EN DIRECT

*Chaque soir, votre journal régional relie l'info locale aux grands événements, avec un regard ancré dans le territoire. La rubrique "Les gens d'ici" met en lumière celles et ceux qui font vivre la région.
 En fin de journal : un point sur l'actu nationale et internationale.*

19.45 ON VOUS EMMENE ICI

ON VOUS EMMENE ICI (069)

durée : 07' MAGAZINE / CULTURE - CONNAISSANCE - INFORMATION
 PAYS DE LA LOIRE

20.15 METEO - PAYS DE LA LOIRE

METEO - PAYS DE LA LOIRE (343)

durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo
 PAYS DE LA LOIRE

Retrouvez toutes les prévisions météo de votre région

F3 PAYS DE LA LOIRE

Mercredi 10 Décembre 2025

06.00 MAGAZINE

durée : 26'
 PAYS DE LA LOIRE

06.30 ICI MATIN - PAYS DE LA LOIRE

ICI MATIN - PAYS DE LA LOIRE (158)

durée : 2h29' MAGAZINE / Information
 Locale Mayenne-Laval
 EN DIRECT

De 6h30 à 9h, « Ici Matin Mayenne » vous informe sur l'actualité locale avec Gauthier Paturo et Maïwenn Bordron. Benoit sillonne aussi le département de la Mayenne pour partager vos initiatives et événements. Chaque jour aussi : « Ici ça marche », des conseils sport et un zoom sur les clubs comme le Stade Lavallois et les temps forts de la semaine.

06.30 ICI MATIN - PAYS DE LA LOIRE

ICI MATIN - PAYS DE LA LOIRE (160)

durée : 2h29' MAGAZINE / Information

Locale Maine
EN DIRECT

De 6h30 à 9h, ici Matin Maine est votre premier rendez-vous d'information de proximité. Autour de Grégory Régnier et Marie Mutricy, journaliste, retrouvez tous les quarts d'heure, les infos nationales, et également du Mans et de la Sarthe, des points météo et trafic réguliers, de l'interactivité avec les auditeurs et téléspectateurs, et surtout une grande bouffée de bonne humeur pour démarrer la journée du bon pied !?

06.30 ICI MATIN - PAYS DE LA LOIRE
ICI MATIN - PAYS DE LA LOIRE (158)
 durée : 2h29' MAGAZINE / Information
 Locale Estuaire
 EN DIRECT

De 6h30 à 9h, « Ici Matin Loire Océan » est votre premier rendez-vous de la journée avec l'information de proximité. Julie Fiore et Nicolas Crozel vous accompagnent chaque matin avec plusieurs chroniques : Les gens d'ici : des portraits d'habitants du coin, Ici sport : l'actu des grands clubs de Loire-Atlantique et Vendée, les 3 plus : des infos utiles et sympas, Mon oeil ou le décryptage d'une actualité, C'est pas vrai : chaque jour, un conseil pour faire face aux arnaques, notamment sur internet.

09.05 ON VOUS EMMENE ICI
ON VOUS EMMENE ICI(071)
 durée : 07' MAGAZINE / CULTURE - CONNAISSANCE - INFORMATION
 PAYS DE LA LOIRE

09.05 JARDIN PUBLIC
UN CYCLE
 durée : 25' DOCUMENTAIRE / Nature, animaux
 PAYS DE LA LOIRE

Réalisation: Thomas RAULT

Décembre. L'hiver est propice aux inventaires, alors que chacun fait le point sur ses collections, Catherine débute la mise en place de la graineterie. La fin d'une année, le début d'une nouvelle aventure.

09.30 QUEEN A MAN
 durée : 51' DOCUMENTAIRE / Société
 PAYS DE LA LOIRE

Réalisation: Francois GUILLEMENT

Cécile Le Guern a fait un rêve : elle s'est vue sur scène, déguisée en homme, lui-même déguisé en femme. Elle s'est vue en Freddie Mercury, dansant sur la musique de Queen. Autour d'elle il y avait Cyrille, Mario et d'autres comédiens ou acrobates, tous faisant tourner des bâtons de majorettes au-dessus de leur tête. Cécile a décidé de faire de ce rêve une réalité. Ces néo-danseurs avoisinent pour la plupart la cinquantaine. Certains sont raides comme des piquets, d'autres ont mal au dos, et c'est justement sur ce contre-emploi que l'alchimie du spectacle fonctionne. Ils s'entraînent, tentent de suivre les mouvements, à un âge où le corps est plus lent, et plus dur à exercer. A un âge, aussi, où la carrière d'artiste de rue ou de cirque est normalement

derrière soi. C'est à la fois drôle et émouvant.

10.50 REGIONS GOURMANDES

durée : 26' MAGAZINE / Cuisine, gastronomie
PAYS DE LA LOIRE

**EN TERRE ANIMALE - PROGRAMMES COURTS
EN TERRE ANIMALE - MONT BEUVRAY RAPACES**

MAGAZINE / Animaux
PAYS DE LA LOIRE

Réalisation: Franck MENESTRET

12.20 METEO - PAYS DE LA LOIRE

METEO - PAYS DE LA LOIRE (343)

durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo
PAYS DE LA LOIRE

Retrouvez toutes les prévisions météo de votre région

12.25 ICI 12/13 - PAYS DE LA LOIRE

ICI 12/13 - PAYS DE LA LOIRE(344)

durée : 25' JOURNAL TELEVISE / Information
PAYS DE LA LOIRE
EN DIRECT

*Toute l'information régionale, nationale et internationale à la
mi-journée avec reportages, invités, duplex et décryptages.
Présenté en alternance par Marion Naumann et Amélie Lepage.
Rédaction en chef : Christine Vilvoisin*

19.00 ICI 19/20 PAYS DE LA LOIRE LES TITRES

ICI 19/20 PAYS DE LA LOIRE LES TITRES(240)

durée : 02' JOURNAL TELEVISE / Information
PAYS DE LA LOIRE
EN DIRECT

19.05 METEO - PAYS DE LA LOIRE

METEO - PAYS DE LA LOIRE (344)

durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo
PAYS DE LA LOIRE

Retrouvez toutes les prévisions météo de votre région

19.05 ICI 19/20 - MAINE

ICI 19/20 - MAINE(162)

durée : 07' JOURNAL TELEVISE / Information
Locale Maine
EN DIRECT

*Toute l'actualité de la Sarthe dans votre édition locale Ici 19/20
Maine
Rédaction en chef : Christine Vilvoisin*

19.05 ICI 19/20 - CA SE PASSE ICI

ICI 19/20 - CA SE PASSE ICI(159)

durée : 07' JOURNAL TELEVISE / Information
Locale Estuaire
EN DIRECT

Du lundi au vendredi, Emmanuel Faure reçoit ceux qui font vivre le

territoire à travers leurs initiatives et leurs talents. On reçoit des bénévoles, des artistes, des entrepreneurs, des personnes engagées.

Rédaction en chef : Christine Vilvoisin

19.15 ICI 19/20 - PAYS DE LA LOIRE

ICI 19/20 - PAYS DE LA LOIRE(344)

durée : 31' JOURNAL TELEVISE / Information

PAYS DE LA LOIRE

EN DIRECT

Chaque soir, votre journal régional relie l'info locale aux grands événements, avec un regard ancré dans le territoire. La rubrique "Les gens d'ici" met en lumière celles et ceux qui font vivre la région. En fin de journal : un point sur l'actu nationale et internationale.

19.45 ON VOUS EMMENE ICI

ON VOUS EMMENE ICI (070)

durée : 07' MAGAZINE / CULTURE - CONNAISSANCE - INFORMATION

PAYS DE LA LOIRE

20.15 METEO - PAYS DE LA LOIRE

METEO - PAYS DE LA LOIRE (344)

durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo

PAYS DE LA LOIRE

Retrouvez toutes les prévisions météo de votre région

23.30 MAGAZINE SANS FILTRE 1

durée : 52' MAGAZINE / CULTURE - CONNAISSANCE - INFORMATION

PAYS DE LA LOIRE

23.30 MAGAZINE SANS FILTRE 2

durée : 52' MAGAZINE / CULTURE - CONNAISSANCE - INFORMATION

PAYS DE LA LOIRE

23.30 MAGAZINE SANS FILTRE 3

durée : 52' MAGAZINE / CULTURE - CONNAISSANCE - INFORMATION

PAYS DE LA LOIRE

F3 PAYS DE LA LOIRE

Jeudi 11 Décembre 2025

06.00 MAGAZINE

durée : 26'

PAYS DE LA LOIRE

06.30 ICI MATIN - PAYS DE LA LOIRE

ICI MATIN - PAYS DE LA LOIRE (159)

durée : 2h29' MAGAZINE / Information

Locale Mayenne-Laval

EN DIRECT

De 6h30 à 9h, « Ici Matin Mayenne » vous informe sur l'actualité locale avec Gauthier Paturo et Maïwenn Bordron. Benoit sillonne aussi le département de la Mayenne pour partager vos initiatives et

événements. Chaque jour aussi : « Ici ça marche », des conseils sport et un zoom sur les clubs comme le Stade Lavallois et les temps forts de la semaine.

06.30 ICI MATIN - PAYS DE LA LOIRE

ICI MATIN - PAYS DE LA LOIRE (161)

durée : 2h29' MAGAZINE / Information

Locale Maine

EN DIRECT

De 6h30 à 9h, ici Matin Maine est votre premier rendez-vous d'information de proximité. Autour de Grégory Régnier et Marie Mutricy, journaliste, retrouvez tous les quarts d'heure, les infos nationales, et également du Mans et de la Sarthe, des points météo et trafic réguliers, de l'interactivité avec les auditeurs et téléspectateurs, et surtout une grande bouffée de bonne humeur pour démarrer la journée du bon pied !?

06.30 ICI MATIN - PAYS DE LA LOIRE

ICI MATIN - PAYS DE LA LOIRE (159)

durée : 2h29' MAGAZINE / Information

Locale Estuaire

EN DIRECT

De 6h30 à 9h, « Ici Matin Loire Océan » est votre premier rendez-vous de la journée avec l'information de proximité. Julie Fiore et Nicolas Crozel vous accompagnent chaque matin avec plusieurs chroniques : Les gens d'ici : des portraits d'habitants du coin, Ici sport : l'actu des grands clubs de Loire-Atlantique et Vendée, les 3 plus : des infos utiles et sympas, Mon oeil ou le décryptage d'une actualité, C'est pas vrai : chaque jour, un conseil pour faire face aux arnaques, notamment sur internet.

09.05 ON VOUS EMMENE ICI

ON VOUS EMMENE ICI(072)

durée : 07' MAGAZINE / CULTURE - CONNAISSANCE - INFORMATION

PAYS DE LA LOIRE

09.05 LITTORAL

REGARDS D'EMBRUNS

durée : 26' DOCUMENTAIRE / Mer

PAYS DE LA LOIRE

Pauline dans le pays Bigouden et Gaëlle dans le Cap Sizun nous entraînent dans un voyage à l'angle du monde, dans ce coin du Finistère où elles vivent. Les deux femmes captent les vagues, guettent les tempêtes et vivent à 100% ce qui est devenu pour elles une passion, une insatiable quête de la beauté. Photographes amateurs, elles assistent au grand spectacle de la mer comme dans un safari météo et maritime, mélange d'addiction et d'amour de la nature.

Réalisation : Laurent Cadoret

Une coproduction Aligal Production et France télévisions

09.30 QUEEN A MAN

durée : 51' DOCUMENTAIRE / Société

PAYS DE LA LOIRE

Réalisation: Francois GUILLEMENT

Cécile Le Guern a fait un rêve : elle s'est vue sur scène, déguisée en homme, lui-même déguisé en femme. Elle s'est vue en Freddie Mercury, dansant sur la musique de Queen. Autour d'elle il y avait Cyrille, Mario et d'autres comédiens ou acrobates, tous faisant tourner des bâtons de majorettes au-dessus de leur tête. Cécile a décidé de faire de ce rêve une réalité. Ces néo-danseurs avoisinent pour la plupart la cinquantaine.

Certains sont raides comme des piquets, d'autres ont mal au dos, et c'est justement sur ce contre-emploi que l'alchimie du spectacle fonctionne. Ils s'entraînent, tentent de suivre les mouvements, à un âge où le corps est plus lent, et plus dur à exercer. A un âge, aussi, où la carrière d'artiste de rue ou de cirque est normalement derrière soi. C'est à la fois drôle et émouvant.

10.50 REGIONS GOURMANDES

durée : 26' MAGAZINE / Cuisine, gastronomie
PAYS DE LA LOIRE

EN TERRE ANIMALE - PROGRAMMES COURTS

EN TERRE ANIMALE - GUEDELON

MAGAZINE / Animaux

PAYS DE LA LOIRE

Réalisation: Franck MENESTRET

12.20 METEO - PAYS DE LA LOIRE

METEO - PAYS DE LA LOIRE (344)

durée : 01' JOURNAL TELEWISE / Météo
PAYS DE LA LOIRE

Retrouvez toutes les prévisions météo de votre région

12.25 ICI 12/13 - PAYS DE LA LOIRE

ICI 12/13 - PAYS DE LA LOIRE(345)

durée : 25' JOURNAL TELEWISE / Information
PAYS DE LA LOIRE
EN DIRECT

Toute l'information régionale, nationale et internationale à la mi-journée avec reportages, invités, dossiers, duplex et décryptages. Présenté en alternance par Marion Naumann et Amélie Lepage. Rédaction en chef : Christine Vilvoisin

19.00 ICI 19/20 PAYS DE LA LOIRE LES TITRES

ICI 19/20 PAYS DE LA LOIRE LES TITRES(240)

durée : 02' JOURNAL TELEWISE / Information
PAYS DE LA LOIRE
EN DIRECT

19.05 METEO - PAYS DE LA LOIRE

METEO - PAYS DE LA LOIRE (345)

durée : 01' JOURNAL TELEWISE / Météo
PAYS DE LA LOIRE

Retrouvez toutes les prévisions météo de votre région

19.05 ICI 19/20 - MAINE

ICI 19/20 - MAINE(163)

durée : 07' JOURNAL TELEWISE / Information

Locale Maine
EN DIRECT

*Toute l'actualité de la Sarthe dans votre édition locale Ici 19/20
Maine
Rédaction en chef : Christine Vilvoisin*

19.05 ICI 19/20 - CA SE PASSE ICI

ICI 19/20 - CA SE PASSE ICI(160)

durée : 07' JOURNAL TELEVISE / Information

Locale Estuaire
EN DIRECT

*Du lundi au vendredi, Emmanuel Faure reçoit ceux qui font vivre le territoire à travers leurs initiatives et leurs talents. On reçoit des bénévoles, des artistes, des entrepreneurs, des personnes engagées.
Rédaction en chef : Christine Vilvoisin*

19.15 ICI 19/20 - PAYS DE LA LOIRE

ICI 19/20 - PAYS DE LA LOIRE(345)

durée : 31' JOURNAL TELEVISE / Information

PAYS DE LA LOIRE
EN DIRECT

*Chaque soir, votre journal régional relie l'info locale aux grands événements, avec un regard ancré dans le territoire. La rubrique "Les gens d'ici" met en lumière celles et ceux qui font vivre la région.
En fin de journal : un point sur l'actu nationale et internationale.*

19.45 ON VOUS EMMENE ICI

ON VOUS EMMENE ICI (071)

durée : 07' MAGAZINE / CULTURE - CONNAISSANCE - INFORMATION

PAYS DE LA LOIRE

20.15 METEO - PAYS DE LA LOIRE

METEO - PAYS DE LA LOIRE (345)

durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo

PAYS DE LA LOIRE

Retrouvez toutes les prévisions météo de votre région

23.00 A NOTRE SANTE

durée : 52' DOCUMENTAIRE / Société

PAYS DE LA LOIRE

Réalisation: Matthieu YAKOVLEFF

*Depuis bientôt 8 ans, cette association hyperactive ne cesse de proposer des solutions pour réduire les inégalités d'accès aux soins sur le territoire ligérien.
De Saint-Nazaire à Nantes, on plonge dans la grande histoire nationale du malaise de la santé au quotidien. Plus de deux ans après le début d'une crise sanitaire qui accélère les défaillances du système hospitalier français, les alternatives portées par À Vos Soins sonnent comme autant d'évidences. Motivée par l'envie de prévenir plutôt que guérir et la volonté de rétablir un dialogue avec les populations isolées, l'équipe développe un nouveau modèle de santé : une médecine de proximité, solidaire et à l'écoute, où médical rime avec social.*

Ces femmes et ces hommes militent pour un projet humain et humaniste, où la santé n'est pas qu'une question de nombre d'actes et de feuilles maladies. En partageant les échanges avec les bénéficiaires, le documentaire raconte la réalité des déserts médicaux en France et veut témoigner du sacerdoce nécessaire pour en réduire l'ampleur. Faisons de la médecine, oui... mais autrement.

23.50 DU PORNO DANS LA TETE

durée : 51' DOCUMENTAIRE / Société
PAYS DE LA LOIRE
Déconseillé aux moins de 12 ans

Réalisation: Samuel RUFFIER

Un documentaire qui plonge au coeur de l'évolution de la sexualité, retraçant les premiers émois érotiques, jusqu'aux réalités contemporaines auxquelles les jeunes sont exposés aujourd'hui.

F3 PAYS DE LA LOIRE

Vendredi 12 Décembre 2025

06.00 MAGAZINE

durée : 26'
PAYS DE LA LOIRE

06.30 ICI MATIN - PAYS DE LA LOIRE

ICI MATIN - PAYS DE LA LOIRE (160)
durée : 2h29' MAGAZINE / Information
Locale Mayenne-Laval
EN DIRECT

De 6h30 à 9h, « Ici Matin Mayenne » vous informe sur l'actualité locale avec Gauthier Paturo et Maïwenn Bordron. Benoit sillonne aussi le département de la Mayenne pour partager vos initiatives et événements. Chaque jour aussi : « Ici ça marche », des conseils sport et un zoom sur les clubs comme le Stade Lavallois et les temps forts de la semaine.

06.30 ICI MATIN - PAYS DE LA LOIRE

ICI MATIN - PAYS DE LA LOIRE (162)
durée : 2h29' MAGAZINE / Information
Locale Maine
EN DIRECT

De 6h30 à 9h, Ici Matin Maine est votre premier rendez-vous d'information de proximité. Autour de Grégory Régner et Marie Mutricy, journaliste, retrouvez tous les quarts d'heure, les infos nationales, et également du Mans et de la Sarthe, des points météo et trafic réguliers, de l'interactivité avec les auditeurs et téléspectateurs, et surtout une grande bouffée de bonne humeur pour démarrer la journée du bon pied !?

06.30 ICI MATIN - PAYS DE LA LOIRE

ICI MATIN - PAYS DE LA LOIRE (160)
durée : 2h29' MAGAZINE / Information
Locale Estuaire

EN DIRECT

*De 6h30 à 9h, « Ici Matin Loire Océan » est votre premier rendez-vous de la journée avec l'information de proximité. Julie Fiore et Nicolas Crozel vous accompagnent chaque matin avec plusieurs chroniques :
Les gens d'ici : des portraits d'habitants du coin,
Ici sport : l'actu des grands clubs de Loire-Atlantique et Vendée,
les 3 plus : des infos utiles et sympas,
Mon oeil ou le décryptage d'une actualité,
C'est pas vrai : chaque jour, un conseil pour faire face aux arnaques, notamment sur internet.*

09.05 ON VOUS EMMENE ICI

ON VOUS EMMENE ICI(073)

durée : 07' MAGAZINE / CULTURE - CONNAISSANCE - INFORMATION
PAYS DE LA LOIRE

09.05 ENVIE DEHORS

RETOUR VERS LE VINTAGE

durée : 25' MAGAZINE / Société
PAYS DE LA LOIRE

: Timo EBERMANN, Gildas CORGNET, CLEMENCE LAROQUE, Julie HATTU, Alexandra LAHUPPE, Lucile HOCHDOERFFER, JULIA LECORREC

Pour ce nouvel épisode d'Envie Dehors ! Julie Hattu met l'oeil dans le rétro et part sur la route du vintage ! On découvre d'abord les coulisses d'une vente aux enchères aux côtés de Juliette Jourdan. Julie fera ensuite la rencontre d'Hippolyte Helson, qui a troqué son ancien métier d'informaticien pour celui d'antiquaire. Flash-back dans les années 40 avec Gaëlle Raffin, Gladys Tessier, et Andréa Leblet, organisatrices et candidates du concours Miss Pin-Up Pays de la Loire. Ce voyage à travers le temps se termine en musique, lors d'un cours de lindy hop, ce swing joyeux et sautillant revenu à la mode en France depuis plusieurs années.

09.30 A NOTRE SANTE

durée : 52' DOCUMENTAIRE / Société
PAYS DE LA LOIRE

Réalisation: Matthieu YAKOVLEFF

Depuis bientôt 8 ans, cette association hyperactive ne cesse de proposer des solutions pour réduire les inégalités d'accès aux soins sur le territoire ligérien.

De Saint-Nazaire à Nantes, on plonge dans la grande histoire nationale du malaise de la santé au quotidien. Plus de deux ans après le début d'une crise sanitaire qui accélère les défaillances du système hospitalier français, les alternatives portées par À Vos Soins sonnent comme autant d'évidences. Motivée par l'envie de prévenir plutôt que guérir et la volonté de rétablir un dialogue avec les populations isolées, l'équipe développe un nouveau modèle de santé : une médecine de proximité, solidaire et à l'écoute, où médical rime avec social.

Ces femmes et ces hommes militent pour un projet humain et humaniste, où la santé n'est pas qu'une question de nombre d'actes et de feuilles maladies. En partageant les échanges avec les bénéficiaires, le documentaire raconte la réalité des déserts médicaux en France et veut témoigner du sacerdoce nécessaire pour en réduire l'ampleur.

Faisons de la médecine, oui... mais autrement.

10.50 REGIONS GOURMANDES

durée : 26' MAGAZINE / Cuisine, gastronomie
PAYS DE LA LOIRE

**EN TERRE ANIMALE - PROGRAMMES COURTS
EN TERRE ANIMALE - CIGOGNES NOIRES**

MAGAZINE / Animaux
PAYS DE LA LOIRE

Réalisation: Franck MENESTRET

12.20 METEO - PAYS DE LA LOIRE

METEO - PAYS DE LA LOIRE (345)

durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo
PAYS DE LA LOIRE

Retrouvez toutes les prévisions météo de votre région

12.25 ICI 12/13 - PAYS DE LA LOIRE

ICI 12/13 - PAYS DE LA LOIRE(346)

durée : 25' JOURNAL TELEVISE / Information
PAYS DE LA LOIRE
EN DIRECT

*Toute l'information régionale, nationale et internationale à la
mi-journée avec reportages, invités, dossiers, duplex et décryptages.
Présenté en alternance par Marion Naumann et Amélie Lepage.
Rédaction en chef : Christine Vilvoisin*

19.00 ICI 19/20 PAYS DE LA LOIRE LES TITRES

ICI 19/20 PAYS DE LA LOIRE LES TITRES(240)

durée : 02' JOURNAL TELEVISE / Information
PAYS DE LA LOIRE
EN DIRECT

19.00 METEO - PAYS DE LA LOIRE

METEO - PAYS DE LA LOIRE (346)

durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo
PAYS DE LA LOIRE

Retrouvez toutes les prévisions météo de votre région

19.05 ICI 19/20 - MAINE

ICI 19/20 - MAINE(164)

durée : 07' JOURNAL TELEVISE / Information
Locale Maine
EN DIRECT

*Toute l'actualité de la Sarthe dans votre édition locale Ici 19/20
Maine
Rédaction en chef : Christine Vilvoisin*

19.05 ICI 19/20 - CA SE PASSE ICI

ICI 19/20 - CA SE PASSE ICI(161)

durée : 07' JOURNAL TELEVISE / Information
Locale Estuaire
EN DIRECT

Du lundi au vendredi, Emmanuel Faure reçoit ceux qui font vivre le

territoire à travers leurs initiatives et leurs talents. On reçoit des bénévoles, des artistes, des entrepreneurs, des personnes engagées.
Rédaction en chef : Christine Vilvoisin

19.15 ICI 19/20 - PAYS DE LA LOIRE

ICI 19/20 - PAYS DE LA LOIRE(346)

durée : 31' JOURNAL TELEVISE / Information
PAYS DE LA LOIRE
EN DIRECT

Chaque soir, votre journal régional relie l'info locale aux grands événements, avec un regard ancré dans le territoire. La rubrique "Les gens d'ici" met en lumière celles et ceux qui font vivre la région.
En fin de journal : un point sur l'actu nationale et internationale.

19.45 ON VOUS EMMENE ICI

ON VOUS EMMENE ICI (072)

durée : 07' MAGAZINE / CULTURE - CONNAISSANCE - INFORMATION
PAYS DE LA LOIRE

20.15 METEO - PAYS DE LA LOIRE

METEO - PAYS DE LA LOIRE (346)

durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo
PAYS DE LA LOIRE

Retrouvez toutes les prévisions météo de votre région
