

PROGRAMMES

du

Samedi 7 Mars 2026

au

Vendredi 13 Mars 2026

Semaine n°11

Samedi 7 Mars 2026
Semaine n°11

11:15 Nos terres gourmandes LES ŒUFS DU STADE Chaîne : Auvergne-Rhône-Alpes Carinne Teyssandier enfile le maillot de l'ASM Clermont Auvergne pour une immersion gourmande et conviviale au coeur de Clermont-Ferrand et de ses environs. Sur le terrain comme en cuisine, elle passe le ballon aux producteurs et artisans qui font la richesse gastronomique du territoire. Présentateur : Carinne Teyssandier Réalisateur : Nicolas MICHA, Nicolas PIOLLAT Durée : 26' Genre : Magazine Tout Public	19:05 Pop Vadrouille Chaîne : Rhône Durée : Genre : 19:15 ICI 19/20 - Rhône Alpes Chaîne : Rhône Durée : 40' Genre : Editions régionales d'information Tout Public
12:25 ICI 12/13 - RHONE ALPES Chaîne : Rhône Durée : 26' Genre : Editions régionales d'information Tout Public	19:15 ICI 19/20 - Alpes Chaîne : Alpes Durée : 40' Genre : Editions régionales d'information Tout Public
12:30 ICI 12/13 - ALPES Chaîne : Alpes Durée : 26' Genre : Editions régionales d'information Tout Public	19:15 ICI 19/20 - Auvergne Chaîne : Auvergne Durée : 40' Genre : Editions régionales d'information Tout Public
12:30 ICI 12/13 - Auvergne Chaîne : Auvergne Durée : 26' Genre : Editions régionales d'information Tout Public	
19:00 Agenda Chaîne : Alpes Durée :	

Dimanche 8 Mars 2026
Semaine n°11

12:40 ICI 12/13 - Rhône Alpes Chaîne : Rhône Durée : 26' Genre : Editions régionales d'information Tout Public	
12:40 ICI 12/13 - Alpes Chaîne : Alpes Durée : 26' Genre : Editions régionales d'information Tout Public	
12:40 ICI 12/13 - Auvergne Chaîne : Auvergne Durée : 26' Genre : Editions régionales d'information Tout Public	
19:15 ICI 19/20 - Rhône Alpes Chaîne : Rhône Durée : 40' Genre : Editions régionales d'information Tout Public	
19:15 ICI 19/20 - Alpes Chaîne : Alpes Durée : 40' Genre : Editions régionales d'information Tout Public	
19:15 ICI 19/20 - Auvergne Chaîne : Auvergne Durée : 40' Genre : Editions régionales d'information Tout Public	

Lundi 9 Mars 2026
Semaine n°11

<p>06:30 ICI MATIN - DROME ARDECHE</p> <p>Durée : 120' Genre : Magazine Tout Public</p>	
<p>06:30 ICI MATIN - SAINT ETIENNE LOIRE</p> <p>Durée : 120' Genre : Magazine Tout Public</p>	<p>12:30 ICI 12/13 - Alpes</p> <p>Chaîne : Alpes</p> <p>Durée : 26' Genre : Editions régionales d'information Tout Public</p>
<p>06:30 ICI MATIN - ISERE</p> <p>Durée : 120' Genre : Magazine Tout Public</p>	<p>12:30 ICI 12/13 - Auvergne</p> <p>Chaîne : Auvergne</p> <p>Durée : 26' Genre : Editions régionales d'information Tout Public</p>
<p>06:30 ICI MATIN - PAYS DE SAVOIE</p> <p>Durée : 120' Genre : Magazine Tout Public</p>	<p>18:15 Débats élections municipales 2026 - Rhône Saint Etienne</p> <p>Chaîne : Rhône</p> <p>Durée : 52' Genre : Opération exceptionnelle d'information Tout Public</p>
<p>09:15 ALORS ON BOUGE EN REGION [N194] YOGA POSTURES SUR LES BRAS ET TRANSITIO</p> <p>Chaîne : Rhône Alpes Auvergne</p> <p>Dans ce flow nous allons aborder quelques postures sur les bras et voir comment soigner les transitions de l'une à l'autre . Voici quelques petits exercices pour renforcer vos bras et préparer au mieux ces postures. Niveau Intermédiaire / avancé Matériel Blocs de Yoga</p>	<p>18:15 Débats élections municipales 2026 - Alpes Grenoble</p> <p>Chaîne : Alpes</p> <p>Durée : 52' Genre : Opération exceptionnelle d'information Tout Public</p>
<p>Durée : 26' Genre : Magazine Tout Public</p>	<p>18:15 Débats élections municipales 2026 - Auvergne Le Puy en Velay</p> <p>Chaîne : Auvergne</p> <p>Durée : 26' Genre : Opération exceptionnelle d'information Tout Public</p>
<p>12:25 ICI 12/13 - Rhône Alpes</p> <p>Chaîne : Rhône</p> <p>Durée : 26' Genre : Editions régionales d'information Tout Public</p>	<p>18:45 Débats élections municipales 2026 - Auvergne Moulins</p> <p>Chaîne : Auvergne</p>

Durée : 26'
Genre : Opération exceptionnelle d'information
Tout Public

19:10
ICI 19/20 - Grand Lyon

Durée : 7'
Genre : Editions locales d'information
Tout Public

19:10
ICI 19/20 - Saint Etienne

Durée : 7'
Genre : Editions locales d'information
Tout Public

19:15
ICI 19/20 - Rhône Alpes

Chaîne : Rhône

Durée : 40'
Genre : Editions régionales d'information
Tout Public

19:15
L'agenda
L'AGENDA

Chaîne : Alpes

Durée : 2'
Genre : Vidéo musique (clip officiel)
Tout Public

19:20
ICI 19/20 - Alpes

Chaîne : Alpes

Durée : 40'
Genre : Editions régionales d'information
Tout Public

19:25
ICI 19/20 - Auvergne

Chaîne : Auvergne
Durée : 40'
Genre : Editions régionales d'information
Tout Public

<div><div>06:30</div><div>ICI Matin - Drôme Ardèche</div><div>Durée : 120'</div><div>Genre : Magazine</div><div>Tout Public</div></div>	<div><div>Durée : 26'</div><div>Genre : Editions régionales d'information</div><div>Tout Public</div></div>
	<div><div>12:30</div><div>ICI 12/13 - Alpes</div><div>Chaîne : Alpes</div></div>
<div><div>06:30</div><div>ICI Matin - Saint Etienne Loire</div><div>Durée : 120'</div><div>Genre : Magazine</div><div>Tout Public</div></div>	<div><div>Durée : 26'</div><div>Genre : Editions régionales d'information</div><div>Tout Public</div></div>
	<div><div>12:30</div><div>ICI 12/13 - Auvergne</div><div>Chaîne : Auvergne</div></div>
<div><div>06:30</div><div>ICI Matin - Isère</div><div>Durée : 120'</div><div>Genre : Magazine</div><div>Tout Public</div></div>	<div><div>Durée : 26'</div><div>Genre : Editions régionales d'information</div><div>Tout Public</div></div>
	<div><div>19:05</div><div>ICI 19/20 - Edition de proximité Auvergne</div><div>Chaîne : Auvergne</div></div>
<div><div>06:30</div><div>ICI Matin- Pays de Savoie</div><div>Durée : 120'</div><div>Genre : Magazine</div><div>Tout Public</div></div>	<div><div>Durée : 7'</div><div>Genre : Editions locales d'information</div><div>Tout Public</div></div>
<div><div>09:15</div><div>COSY LE MAG DECO 2025 SAISON 3</div><div>Chaîne : Rhône Alpes Auvergne</div><div>En Lorraine, Caroline Boeglin découvre la maison de Sabrina et Mattieu, un couple italo-lorrain passionné de déco. Entre extension lumineuse, ambiance bohème, meubles chinés et touches méditerranéennes, leur cocon est un bijou de créativité. Mention spéciale pour la salle de bain blanche façon île grecque et les meubles rivières d'un artisan local.</div><div>Durée : 26'</div><div>Genre : Magazine</div><div>Tout Public</div></div>	<div><div>19:10</div><div>ICI 19/20 - Grand Lyon</div><div>Durée : 7'</div><div>Genre : Editions locales d'information</div><div>Tout Public</div></div>
	<div><div>19:10</div><div>ICI 19/20 - Saint Etienne</div><div>Durée : 7'</div><div>Genre : Editions locales d'information</div><div>Tout Public</div></div>
<div><div>12:25</div><div>ICI 12/13 - Rhône Alpes 10/03/2026</div><div>Chaîne : Rhône</div></div>	<div><div>19:10</div><div>ICI 19/20 - Proximité Alpes</div><div>Chaîne : Alpes</div><div>Durée : 7'</div><div>Genre : Editions locales d'information</div><div>Tout Public</div></div>

<div>19:10</div> <div>ICI 19/20 - Auvergne 10/03/2026</div> <div>Chaîne : Auvergne</div> <div>Durée : 40'</div> <div>Genre : Editions régionales d'information</div> <div>Tout Public</div>	<div>Chaîne : Alpes</div> <div>Durée :</div> <div>Genre :</div>
<div>19:15</div> <div>ICI 19/20 - Rhône Alpes 10/03/2026</div> <div>Chaîne : Rhône</div> <div>Durée : 40'</div> <div>Genre : Editions régionales d'information</div> <div>Tout Public</div>	
<div>19:15</div> <div>ICI 19/20 - Alpes 10/03/2026</div> <div>Chaîne : Alpes</div> <div>Durée : 40'</div> <div>Genre : Editions régionales d'information</div> <div>Tout Public</div>	
<div>19:45</div> <div>On vous emmène ici</div> <div>Chaîne : Auvergne</div> <div>Durée :</div> <div>Genre :</div>	
<div>19:50</div> <div>On vous emmène ici</div> <div>Chaîne : Rhône</div> <div>Durée :</div> <div>Genre :</div>	
<div>19:50</div> <div>On vous emmène ici</div>	

Auvergne Rhone Alpes

Mercredi 11 Mars 2026
Semaine n°11

06:30 ICI Matin - Drôme Ardèche Durée : 120' Genre : Magazine Tout Public	12:30 ICI 12/13 - Auvergne Chaîne : Auvergne Durée : 26' Genre : Editions régionales d'information Tout Public
06:30 ICI Matin - Saint Etienne Loire Durée : 120' Genre : Magazine Tout Public	18:15 Débats élections municipales 2026 - Rhône Lyon Chaîne : Rhône Durée : 52' Genre : Opération exceptionnelle d'information Tout Public
06:30 ICI Matin - Isère Durée : 120' Genre : Magazine Tout Public	18:15 Débats élections municipales 2026 - Alpes Chambéry Chaîne : Alpes Durée : 52' Genre : Opération exceptionnelle d'information Tout Public
06:30 ICI Matin- Pays de Savoie Durée : 120' Genre : Magazine Tout Public	18:15 Débats élections municipales 2026 - Auvergne Clermont Ferrand Chaîne : Auvergne Durée : 52' Genre : Opération exceptionnelle d'information Tout Public
09:15 Intérieurs Chaîne : Rhône Alpes Auvergne Réalisateur : Kevin LAMOUR Durée : 26' Genre : Magazine Tout Public	19:10 ICI 19/20 - Grand Lyon Durée : 7' Genre : Editions locales d'information Tout Public
12:25 ICI 12/13 - Rhône Alpes Chaîne : Rhône Durée : 26' Genre : Editions régionales d'information Tout Public	19:10 ICI 19/20 - Saint Etienne Durée : 7' Genre : Editions locales d'information Tout Public
12:30 ICI 12/13 - Alpes Chaîne : Alpes Durée : 26' Genre : Editions régionales d'information Tout Public	

<div>19:10</div> <div>ICI 19/20 - Auvergne</div> <div>Chaîne : Auvergne</div> <div>Durée : 40'</div> <div>Genre : Editions régionales d'information</div> <div>Tout Public</div>	
<div>19:15</div> <div>ICI 19/20 - Rhône Alpes</div> <div>Chaîne : Rhône</div> <div>Durée : 40'</div> <div>Genre : Editions régionales d'information</div> <div>Tout Public</div>	
<div>19:15</div> <div>ICI 19/20 - Alpes</div> <div>Chaîne : Alpes</div> <div>Durée : 40'</div> <div>Genre : Editions régionales d'information</div> <div>Tout Public</div>	

Jeudi 12 Mars 2026
Semaine n°11

<p>06:30 ICI Matin - Drôme Ardèche</p> <p>Durée : 120' Genre : Magazine Tout Public</p>	<p>Durée : 26' Genre : Documentaire Tout Public</p>
<p>06:30 ICI Matin - Saint Etienne Loire</p> <p>Durée : 120' Genre : Magazine Tout Public</p>	<p>09:45 A L'ECOLE DES VETOS</p> <p>Chaîne : Rhône Alpes Auvergne</p> <p>En immersion A l'école vétérinaire de Toulouse</p> <p>Réalisateur : HERVE CORBIERE</p>
<p>06:30 ICI Matin - Isère</p> <p>Durée : 120' Genre : Magazine Tout Public</p>	<p>Durée : 26' Genre : Magazine</p>
<p>06:30 ICI Matin- Pays de Savoie</p> <p>Durée : 120' Genre : Magazine Tout Public</p>	<p>10:15 En terre animale Chaîne : Rhône Alpes Auvergne</p>
<p>09:15 LITTORAL [LE DOC] MAXI MINI</p> <p>Chaîne : Rhône Alpes Auvergne</p> <p>En février 2022, Hermine et Sasha s'installent en colocation à Lorient. En plus d'un même logement, elles partagent un même projet : prendre le départ de la mini-transat. Cette course transatlantique en solitaire dont le départ sera donné en septembre 2023 n'a de mini que le nom. La plupart des grands skippers se sont initiés à la course au large lors d'une mini-transat sur des bateaux de... 6,50 m. Pour réussir à prendre le départ, il faut beaucoup d'huile de coude, de jus de cerveau et d'endurance. Pendant près de deux ans, les jeunes navigatrices qui sont des novices vont franchir, une à une les étapes. Entraînements à la navigation, cours de météo, réparation du bateau, recherche de financements, etc. : il faut acquérir des savoir-faire nouveaux dans de nombreux domaines. L'apprentissage est dur mais l'entraide fonctionne à plein. Préparer la mini-transat, c'est une aventure à la fois individuelle et collective. Un parcours du combattant qui a tout d'un parcours initiatique. Un documentaire de Nathalie Marcault. Production : Aligal Production / France Télévisions - France 3 Bretagne</p>	<p>Apmmission vouée A la découverte du patrimoine régional (traditions, savoir-faire, personnages et paysages), au travers des animaux qui peuplent cette région. L'émission donnera une place A tous les animaux, domestiques, sauvages, ou encore d'élevage. Chaque émission sera tournée dans un périmètre restreint (cercle d'une quarantaine de kilomètres de rayon autour d'un point) afin d'optimiser la découverte d'une région et le temps de tournage. (Apmmission numéro 1 : 40 kilomètres autour d'Ornans Doubs) Résolument tournée vers les amoureux des animaux, l'émission ne s'interdira toutefois pas de visiter les éleveurs de Charolais, de volaille de Bresse ou de chevaux Comtois, animaux pourtant voués A la boucherie. Mais le reportage sera alors orienté vers un angle plus reluisant comme le débardage pour les chevaux ou vers le rôle joué par les Charolais pour la préservation des paysages.</p> <p>Auteur Texte : Franck MENESTRET Réalisateur : Franck MENESTRET</p> <p>Durée : 26' Genre : Magazine</p> <p>12:25 ICI 12/13 - Rhône Alpes</p> <p>Chaîne : Rhône</p> <p>Durée : 26'</p>

Auvergne Rhone Alpes

Jeudi 12 Mars 2026
Semaine n°11

Genre : Editions régionales d'information Tout Public	
12:30 ICI 12/13 - Alpes Chaîne : Alpes Durée : 26' Genre : Editions régionales d'information Tout Public	19:10 ICI 19/20 - Auvergne Chaîne : Auvergne Durée : 40' Genre : Editions régionales d'information Tout Public
12:30 ICI 12/13 - Auvergne Chaîne : Auvergne Durée : 26' Genre : Editions régionales d'information Tout Public	19:15 ICI 19/20 - Rhône Alpes Chaîne : Rhône Durée : 40' Genre : Editions régionales d'information Tout Public
19:05 ICI 19/20 - Edition de proximité Auvergne Chaîne : Auvergne Durée : 7' Genre : Editions locales d'information Tout Public	19:15 ICI 19/20 - Alpes Chaîne : Alpes Durée : 40' Genre : Editions régionales d'information Tout Public
19:10 ICI 19/20 - Grand Lyon Durée : 7' Genre : Editions locales d'information Tout Public	19:45 On Vous Emmène Ici Chaîne : Auvergne Durée : Genre :
19:10 ICI 19/20 - Saint Etienne Durée : 7' Genre : Editions locales d'information Tout Public	19:50 On Vous Emmène Ici Chaîne : Rhône Durée : Genre :
19:10 ICI 19/20 - Proximité Alpes Chaîne : Alpes Durée : 7' Genre : Editions locales d'information Tout Public	19:50 On Vous Emmène Ici Chaîne : Alpes

Jeudi 12 Mars 2026
Semaine n°11

Durée : Genre :	Genre : Documentaire Tout Public
<hr/> 22:50 CASSEE DEBOUT Chaîne : Rhône Alpes Auvergne <p>Cassée debout dresse le portrait d'une femme en lutte pour épargner la destinée des autres, tout en refondant sa propre existence. Les mots de Marie Rabatel sont d'autant plus précieux qu'ils sont rares. Dans la salubre vague de libération mondiale de la parole, celle des personnes en situation de handicap peine à se faire entendre, alors qu'elles sont au moins deux fois plus victimes de violences sexuelles. 90 % des femmes autistes, comme Marie, ont en subi. Les enfants ayant une déficience intellectuelle ont cinq fois plus de risques d'être victimes d'abus sexuels que les autres enfants. Pour faire avancer cette cause qu'elle incarne de toute son âme et dans sa chair, Marie Rabatel enchaîne actions et prises de parole. Cette bataille, Marie la mène pour les autres. En ce qui la concerne, c'est trop tard. Cassée par les violences qu'elle a subies, elle vit désormais par le combat et pour le combat.</p> <p>Réalisateur : Franck SEURET, Yann RINEAU</p> <p>Durée : 52' Genre : Documentaire Tout Public</p>	
<hr/> 23:45 LA FOLIE ET APRES Chaîne : Rhône Alpes Auvergne <p>Tout a basculé, en l'espace d'une seule nuit pour Patricia, plus lentement pour Sébastien. Comme 2 millions de français chaque année, ils sont frappés par une maladie psychique grave : un trouble anxieux, une dépression, un burn-out, une phobie ou souffrant de bipolarité, la vie normale pour eux s'arrête. Après des années douloureuses d'internement, de traitements chimiques lourds, sortis de l'hôpital c'est une nouvelle épreuve qui les attend : se réinsérer dans une société où les maladies psychiques trop méconnues font peur. Un nouveau dispositif les accompagne avec réussite dans leur rétablissement par une réinsertion coûte que coûte dans la vie professionnelle. Ce documentaire nous propose un regard tourné vers leur reconstruction.</p> <p>Réalisateur : Sylvie PERRIN</p> <p>Durée : 52'</p>	

AUVERGNE RHONE ALPES

Vendredi 13 Mars 2026
Semaine n°11

06:30 ICI Matin - Drôme Ardèche Durée : 120' Genre : Magazine Tout Public	10:15 Mediterraneo Chaîne : Rhône Alpes Auvergne
06:30 ICI Matin - Saint Etienne Loire Durée : 120' Genre : Magazine Tout Public	Durée : Genre :
06:30 ICI Matin - Isère Durée : 120' Genre : Magazine Tout Public	12:25 ICI 12/13 - Rhône Alpes Chaîne : Rhône
06:30 ICI Matin- Pays de Savoie Durée : 120' Genre : Magazine Tout Public	Durée : 26' Genre : Editions régionales d'information Tout Public
09:15 Pop Vadrouille Chris Conte (alias Poisson Fécond) Chaîne : Rhône Alpes Auvergne Vidéaste français spécialisé dans la vulgarisation. Sur YouTube, il explore avec clarté et curiosité des sujets comme les mystères scientifiques, les grandes questions existentielles et les phénomènes étonnants, rendant le savoir accessible et captivant. Il vient de sortir son livre "Noisulli aux éditions Young Nobvel" Durée : Genre : Magazine, Tous public	12:30 ICI 12/13 - Alpes Chaîne : Alpes Durée : 26' Genre : Editions régionales d'information Tout Public
09:45 Chroniques d'en haut Chaîne : Rhône Alpes Auvergne Durée : Genre :	12:30 ICI 12/13 - Auvergne Chaîne : Auvergne Durée : 26' Genre : Editions régionales d'information Tout Public
	19:05 ICI 19/20 - Edition de proximité Auvergne Chaîne : Auvergne Durée : 7' Genre : Editions locales d'information Tout Public

<div>19:10</div> <div>ICI 19/20 - Grand Lyon</div> <div>Durée : 7'</div> <div>Genre : Editions locales d'information</div> <div>Tout Public</div>	<div>Durée : 40'</div> <div>Genre : Editions régionales d'information</div> <div>Tout Public</div>
<div>19:10</div> <div>ICI 19/20 - Saint Etienne</div> <div>Durée : 7'</div> <div>Genre : Editions locales d'information</div> <div>Tout Public</div>	<div>19:15</div> <div>ICI 19/20 - Alpes</div> <div>Chaîne : Alpes</div>
<div>19:10</div> <div>ICI 19/20 - Proximité Alpes</div> <div>Chaîne : Alpes</div> <div>Durée : 7'</div> <div>Genre : Editions locales d'information</div> <div>Tout Public</div>	<div>19:45</div> <div>On Vous Emmène Ici</div> <div>Chaîne : Auvergne</div> <div>Durée :</div> <div>Genre :</div>
<div>19:10</div> <div>ICI 19/20 - Auvergne</div> <div>Chaîne : Auvergne</div> <div>Durée : 40'</div> <div>Genre : Editions régionales d'information</div> <div>Tout Public</div>	<div>19:50</div> <div>On Vous Emmène Ici</div> <div>Chaîne : Rhône</div> <div>Durée :</div> <div>Genre :</div>
<div>19:15</div> <div>ICI 19/20 - Rhône Alpes</div> <div>Chaîne : Rhône</div>	