

Grille de septembre à décembre 2026

Ici Occitanie TV

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
6.30	Ici Matin (Occitanie, Hérault, Roussillon, Gard-Lozère)						
9.10	Alors on bouge !						
9.40	Chroniques d'en haut	Méditerranéo	Aqui Sem + Viure al pais	La vie à vélo	Mon coté sud		
10.10	Rediffusion de magazines interrégionaux						
10.30						Aqui Sem + Viure al pais	
10.40	La cuisine des mousquetaires en DRE national En alternance avec d'autres émissions culinaires du réseau						
11.10						La cuisine des mousquetaires en DRE en alternance	Dimanche en politique
12.25	Ici 12/13					Ici 12/13	
12.40						Rugby Magazine	Ici 12/13
12.55						Les as du jardin	
...							
19.07	Editions locales + Cap Méditerranée + Une image une histoire						JT Oc + Noticies
19.15	Ici 19/20						
...							
22.50			Enquêtes de région (1/4)	La France en vrai 1 et 2			
23.50			Culture dans votre région (1/4)				