

**F3 PAYS DE LA LOIRE**

**Samedi 13 Décembre 2025**

**11.15 HOMARD ET CORDON BLEU - RENTREE 2025**

**DANS LA CUISINE DE KRYSTEL**

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

*Réalisation: Magalie DOUARCHE*

*Le concept consiste à suivre le chef étoilé Sylvain Guillemot dans la cuisine d'un amateur pour concevoir à 4 mains un plat suivant ce qui se trouve dans les placards et le frigo de l'hôte, et de rencontrer des producteurs, commerçants ou artisans en lien avec l'univers de la cuisine.*

**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 (346)**

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(347)**

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*

**12.55 MAGAZINE ART DE VIVRE**

durée : 26' MAGAZINE / Découverte  
PAYS DE LA LOIRE

**19.00 LE JOURNAL DES TALENTS**

**JOURNAL DES TALENTS (LE)(139)**

durée : 07' MAGAZINE / PORTRAIT  
PAYS DE LA LOIRE

**19.10 METEO - PAYS DE LA LOIRE**

**METEO - PAYS DE LA LOIRE (347)**

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(347)**

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 (347)**

durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo

PAYS DE LA LOIRE

*Retrouvez toutes les prévisions météo de votre région*

---

**F3 PAYS DE LA LOIRE**

**Dimanche 14 Décembre 2025**

**11.05 DIMANCHE EN POLITIQUE - PAYS DE LA LOIRE**

**DIMANCHE EN POLITIQUE AVEC LUC BOUARD**

durée : 28' MAGAZINE / CULTURE - CONNAISSANCE - INFORMATION

PAYS DE LA LOIRE

*Municipales 2026 : émission spéciale de Dimanche en Politique enregistrée à La Roche-sur-Yon, avec Luc Bouard, maire de la ville.*

---

**12.30 METEO - PAYS DE LA LOIRE**

**METEO - PAYS DE LA LOIRE (347)**

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(348)**

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**

**NANTES, LABORATOIRE D'IDEES**

durée : 26' MAGAZINE / Société

PAYS DE LA LOIRE

*Pour ce nouvel épisode d'Envie Dehors !, Julie Hattu pose ses valises à Nantes et part à la découverte de créateurs inspirés qui font de la Cité des Ducs un véritable laboratoire d'idées entre l'atelier Blam, où ont vu le jour Zeus, le cheval d'acier qui a survolé la Seine lors de la cérémonie d'ouverture des Jeux Olympiques de Paris 2024, l'atelier Hyperlien, au cœur du Quartier de la Création et le trimaran l'Hydroptère.*

---

**18.55 LE JOURNAL DES TALENTS**  
**JOURNAL DES TALENTS (LE)(140)**  
 durée : 07' MAGAZINE / PORTRAIT  
 PAYS DE LA LOIRE

---

**19.05 METEO - PAYS DE LA LOIRE**  
**METEO - PAYS DE LA LOIRE (348)**  
 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(348)**  
 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 (348)**  
 durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo  
 PAYS DE LA LOIRE

*Retrouvez toutes les prévisions météo de votre région*

**F3 PAYS DE LA LOIRE**

**Lundi 15 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 (161)**  
 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 (163)**  
 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 (161)**

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(074)**

durée : 07' MAGAZINE / CULTURE - CONNAISSANCE - INFORMATION

PAYS DE LA LOIRE

---

**09.05 ALORS ON BOUGE EN REGION**

**FITNESS RENFORCEMENT AVEC HALTERES AV SOPHIE**

durée : 26' MAGAZINE / SPORTS

PAYS DE LA LOIRE

*Présentation: Sophie ROULAUD*

*Séance de renforcement musculaire basée sur l'ensemble du corps avec des poids de 1.5 /2 kg. Il s'agit d'une séance efficace et intense où tous les muscles du corps vont être sollicités, elle est destinée plus particulièrement à des sportifs accomplis.*

---

**09.30 ENQUETES DE REGION - PAYS DE LA LOIRE**

**VIVRE AVEC LES ANIMAUX**

durée : 52' MAGAZINE / CULTURE - CONNAISSANCE - INFORMATION

PAYS DE LA LOIRE

*Ce mois-ci, le magazine "Enquêtes de région" s'intéresse à la place des animaux de compagnies dans la vie des ligériens. À travers des témoignages et des reportages, la rédaction explore les liens uniques qui nous unissent à eux : entre immersion dans les coulisses d'Atlantia, le plus grand service d'urgence vétérinaire de l'Ouest, basé à Nantes, crèche canine en Sarthe ou encore rencontre Philippe Gillet, président de l'association Inf Faune.*

---

**10.50 REGIONS GOURMANDES**

durée : 26' MAGAZINE / Cuisine, gastronomie

PAYS DE LA LOIRE

---

**EN TERRE ANIMALE - PROGRAMMES COURTS**

**EN TERRE ANIMALE - DAUPHINS A MONACO**

MAGAZINE / Animaux

PAYS DE LA LOIRE

*Réalisation: Franck MENESTRET*

---

**12.20 METEO - PAYS DE LA LOIRE**

**METEO - PAYS DE LA LOIRE (348)**

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(349)**

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 (349)**

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(165)**

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(162)**

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(349)**

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 (053)**  
 durée : 07' MAGAZINE / CULTURE - CONNAISSANCE - INFORMATION  
 PAYS DE LA LOIRE

---

**20.15 METEO - PAYS DE LA LOIRE**  
**METEO - PAYS DE LA LOIRE (349)**  
 durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo  
 PAYS DE LA LOIRE

*Retrouvez toutes les prévisions météo de votre région*

---

**F3 PAYS DE LA LOIRE**

**Mardi 16 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 (162)**  
 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 (164)**  
 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 (162)**  
 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(075)**  
durée : 07' MAGAZINE / CULTURE - CONNAISSANCE - INFORMATION  
PAYS DE LA LOIRE

---

**09.05 CHATEAU! PAR ANDRE MANOUKIAN**  
**LA MOTTE / MEZ LE MARECHAL**  
durée : 26' MAGAZINE / Histoire  
PAYS DE LA LOIRE

---

**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 - AQUARIUM A MONACO**  
MAGAZINE / Animaux  
PAYS DE LA LOIRE

*Réalisation: Franck MENESTRET*

---

**12.20 METEO - PAYS DE LA LOIRE**

**METEO - PAYS DE LA LOIRE (349)**

durée : 01' JOURNAL TELEVISION / 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(350)**

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

---

**19.05 METEO - PAYS DE LA LOIRE**

**METEO - PAYS DE LA LOIRE (350)**

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

*Retrouvez toutes les prévisions météo de votre région*

---

**19.05 ICI 19/20 - MAINE**

**ICI 19/20 - MAINE(166)**

durée : 07' JOURNAL TELEVISION / 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(163)**

durée : 07' JOURNAL TELEVISION / 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(350)**

durée : 31' JOURNAL TELEVISION / 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 (054)**  
 durée : 07' MAGAZINE / CULTURE - CONNAISSANCE - INFORMATION  
 PAYS DE LA LOIRE

---

**20.15 METEO - PAYS DE LA LOIRE**  
**METEO - PAYS DE LA LOIRE (350)**  
 durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo  
 PAYS DE LA LOIRE

*Retrouvez toutes les prévisions météo de votre région*

---

**F3 PAYS DE LA LOIRE**

**Mercredi 17 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 (163)**  
 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 (165)**  
 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 (163)**  
 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(076)**  
 durée : 07' MAGAZINE / CULTURE - CONNAISSANCE - INFORMATION  
 PAYS DE LA LOIRE

---

**09.05 ENVIE DEHORS !**  
**AU PAYS DES 3 RIVIERES**  
 durée : 25' MAGAZINE / Découverte  
 PAYS DE LA LOIRE

*Présentation:  
 Réalisation: Ahlam NOUSSAIR, Gildas CORGNET, Julie HATTU  
 Auteur: Alexandra LAHUPPE  
 Réalisation: Charles MICHAUDET  
 Auteur: Julie HATTU  
 Réalisation: Timo EBERMANN*

---

**09.30 CONFORMES, NON CONFORME**  
 durée : 52' DOCUMENTAIRE / DIVERS  
 PAYS DE LA LOIRE

*Auteur: matthieu BRETAUD, Chantal LASBATS  
 Réalisation: Chantal LASBATS, Mathieu BRETAUD*

*La fondation AMIPI qui est à l'initiative de ce projet industriel novateur a développé un ensemble de 6 usines dans l'Ouest de la France. Le film les rassemble en une seule et s'immerge dans une « matrice type » car elles fonctionnent toutes selon la même philosophie.  
 Kevin, Mehdi, Zoé, Yvonnick, Sébastien, Florian, Sarah et Kelly, comme les 700 autres salariés sont tous porteurs d'un handicap cognitif ou d'une déficience intellectuelle. Ici, ils laissent leur handicap au vestiaire et s'attèlent à développer de nouveaux savoirs-faire grâce aux neurosciences. La devise pédagogique est simple : Apprendre en faisant et ce faisant apprendre.*

---

**10.50 REGIONS GOURMANDES**  
 durée : 26' MAGAZINE / Cuisine, gastronomie  
 PAYS DE LA LOIRE

---

**EN TERRE ANIMALE - PROGRAMMES COURTS**  
**EN TERRE ANIMALE - DOG DANCING**  
 MAGAZINE / Animaux  
 PAYS DE LA LOIRE

*Réalisation: Franck MENESTRET*

---

**12.20 METEO - PAYS DE LA LOIRE**  
**METEO - PAYS DE LA LOIRE (350)**  
 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(351)**

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 (351)**

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(167)**

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(164)**

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(351)**

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 (055)**

durée : 07' MAGAZINE / CULTURE - CONNAISSANCE - INFORMATION

## PAYS DE LA LOIRE

---

### 20.15 METEO - PAYS DE LA LOIRE

#### METEO - PAYS DE LA LOIRE (351)

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

*Retrouvez toutes les prévisions météo de votre région*

---

### 20.20 CHRONIQUE D'EN HAUT

durée : 01'  
PAYS DE LA LOIRE

---

### 00.10 LA COLAB 2025

#### RAPHAËLE LANNADERE X SIMONE D'OPALE

durée : 25' SPECTACLE DE TELEVISION / SPECTACLES  
PAYS DE LA LOIRE

*Réalisation: Matthieu YAKOVLEFF*

*Auteur: Matthieu YAKOVLEFF, Matthieu YAKOVLEFF*

*Réalisation: Matthieu YAKOVLEFF*

*Raphaële Lannadère écrit et interprète des chansons aux textes sensibles, parfois nostalgiques, comme autant de petits trésors à partager. Sa voix douce et feutrée nous envoûte. Pour La coLAB, elle a choisi de reprendre l'un de ses titres (Petite) réarrangé pour l'occasion avec le jeune trio nantais Simone d'Opale, repéré notamment par Didier Varrod, directeur de la musique à Radio France. Une soirée qui oscille entre onirisme, poésie et respect mutuel entre artistes qui s'inspirent.*

---

### 00.35 LA COLAB 2025

#### ARCHIMEDE X EDDA BEL ABYSSE

durée : 26' SPECTACLE DE TELEVISION / SPECTACLES  
PAYS DE LA LOIRE

*Réalisation: Matthieu YAKOVLEFF*

*Auteur: Matthieu YAKOVLEFF, Matthieu YAKOVLEFF*

*Réalisation: Matthieu YAKOVLEFF*

*La Mayenne est à l'honneur dans cet épisode de la CoLAB. Les 2 frères d'Archimède viennent présenter avec leur groupe les morceaux de leur dernier album. Ils ont choisi de convier pour leur carte blanche une artiste de leur territoire, Edda Bel Abysse, qui propose des chansons en français accompagnées d'une musique librement inspirée d'étrangetés telles que Kadhja Bonet, Cate Le Bon ou Bonnie Banane. La fusion des 2 sur une reprise de Pierre Vassiliu ne peut que vous surprendre.*

---

### 01.00 LA COLAB

#### DYNAMITE SHAKERS X WARREN MUTTON

durée : 26' RETRANSMISSION / Musique  
PAYS DE LA LOIRE

*Présentation: César Laurent De Rummel*

*Réalisation: Clément VALLOS*

*Le groupe de la côte vendéenne a sorti son premier album en mars dernier et a réalisé plus de 400 concerts depuis 2019 notamment aux Trans Musicales de Rennes en décembre 2023. Les Dynamite Shakers sont connus pour leur style musical garage rock, type années 60. Ils ont*

*invité pour leur CoLAB, Warren Mutton, guitariste du duo rock nantais  
KO KO MO. Une rencontre folle à ne pas manquer !*

---

**01.25 LA COLAB**

**MIET X FRAGMENTS**

durée : 26' RETRANSMISSION / Musique  
PAYS DE LA LOIRE

*Réalisation: Clément VALLOS*

*Miët, artiste féminine nantaise propose du rock expérimental entre pop et noise, elle est en cours de préparation de son prochain album, et elle a invité Fragments, pour sa collaboration inédite. Ce groupe connu sous forme de trio a déjà deux albums à son actif et participé au tremplin des Jeunes Charrues. Il est sur la scène de la CoLAB dans un duo entre post-rock et pop-électronique.*

---

**F3 PAYS DE LA LOIRE**

**Jeudi 18 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 (164)**

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 (166)**

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 (164)**

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(077)**  
 durée : 07' MAGAZINE / CULTURE - CONNAISSANCE - INFORMATION  
 PAYS DE LA LOIRE

---

**09.05 LITTORAL**  
**NAVIGATION A L'AVEUGLE**  
 durée : 25' DOCUMENTAIRE / Mer  
 PAYS DE LA LOIRE

*Réalisation: Thierry DURAND*

*Momo et Mickaël sont aveugles. Ils pratiquent la voile en régate à Caen, et cela en quasi autonomie, juste aidés par la voix de Henri, leur entraîneur qui est aussi le maillon essentiel de ce défi. C'est une expérience unique en France. Malgré leur handicap, Momo et Mickaël sont capables de naviguer aussi bien que des valides sur un support aussi complexe que peut être un voilier.  
Mickaël, 40 ans, a perdu la vue il y a une dizaine d'années.  
Muhammed, dit Momo, 21 ans, est aveugle de naissance. Deux personnalités différentes et attachantes par leur ténacité et leur humour, aux prises avec le quotidien et les soucis d'intégration dans la vie de tous les jours. Se repérer dans l'espace, se déplacer, manger au restaurant nécessitent concentration, mémoire et humour pour contourner les obstacles.*

*Coproduction : Aligal Production*

---

**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 - LAMAS ET HANDICAPES**  
 MAGAZINE / Animaux  
 PAYS DE LA LOIRE

*Réalisation: Franck MENESTRET*

---

**12.20 METEO - PAYS DE LA LOIRE**

**METEO - PAYS DE LA LOIRE (351)**

durée : 01' JOURNAL TELEVISION / 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(352)**

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

---

**19.00 METEO - PAYS DE LA LOIRE**

**METEO - PAYS DE LA LOIRE (352)**

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

*Retrouvez toutes les prévisions météo de votre région*

---

**19.05 ICI 19/20 - MAINE**

**ICI 19/20 - MAINE(168)**

durée : 07' JOURNAL TELEVISION / 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(165)**

durée : 07' JOURNAL TELEVISION / 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(352)**

durée : 31' JOURNAL TELEVISION / 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 (056)**

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

---

**20.15 METEO - PAYS DE LA LOIRE**

**METEO - PAYS DE LA LOIRE (352)**

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

*Retrouvez toutes les prévisions météo de votre région*

---

**23.00 LE LOUP ET L'ECOLIER**

durée : 52' DOCUMENTAIRE / Animaux  
PAYS DE LA LOIRE

*Réalisation: CORINNE WÜTHRICH*

*Alma, Lancelot, Robin, Jacques et Mahée ont 6 ans. Ils grandissent à Mauves-sur-Loire, au coeur de la campagne nantaise. Cette année de CP, chacun s'est choisi un animal "totem". Ensemble, ils apprennent à l'observer, à le dessiner, à l'apprivoiser. C'est au zoo de la Boissière-du-Doré, tout près de leur école, qu'ils iront enfin le rencontrer.*

---

**23.50 L' ACCORD DES SUJETS**

durée : 52' DOCUMENTAIRE / Société  
PAYS DE LA LOIRE

*Auteur: Julian TERREAUX*

*Réalisation: Julian TERREAUX*

*Auteur: Julian TERREAUX*

*Au coeur de la campagne bourguignonne, une école basée sur la pédagogie Montessori accueille une vingtaine d'enfants en classe unique. Ils apprennent les uns des autres, ils apprennent à apprendre. Il y a Charline qui ne veut pas travailler avant d'avoir trouvé une vraie copine. Louise et Aydan qui apprennent à compter et c'est une tragi-comédie en forme de « je t'aime, moi non plus ». Quant à Maël, il préfère les coups de poing à la parole. Il y a aussi les poules, le potager et les fruits d'une pédagogie alternative. Ils ont entre 6 et 12 ans, ils explorent et questionnent les règles de leur classe. Ils tâtonnent pour trouver leur place. Ils apprennent à devenir autonomes et habiter le monde d'une manière plus solidaire et respectueuse.*

---

**F3 PAYS DE LA LOIRE**

**Vendredi 19 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 (165)**

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 (167)**

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 !?*

---

**07.00 ICI MATIN - PAYS DE LA LOIRE**

**ICI MATIN - PAYS DE LA LOIRE (165)**

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(078)**

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

---

**09.05 ENVIE DEHORS**

**L'ESTUAIRE DE LA LOIRE TERRE DE CONTRASTES**

durée : 26'    MAGAZINE / Société  
PAYS DE LA LOIRE

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

---

**09.30 LE LOUP ET L'ECOLIER**

durée : 52'    DOCUMENTAIRE / Animaux  
PAYS DE LA LOIRE

Réalisation: CORINNE WÜTHRICH

*Alma, Lancelot, Robin, Jacques et Mahée ont 6 ans. Ils grandissent à Mauves-sur-Loire, au coeur de la campagne nantaise. Cette année de CP, chacun s'est choisi un animal "totem". Ensemble, ils apprennent à l'observer, à le dessiner, à l'apprivoiser. C'est au zoo de la Boissière-du-Doré, tout près de leur école, qu'ils iront enfin le rencontrer.*

---

#### **10.50 REGIONS GOURMANDES**

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

---

#### **EN TERRE ANIMALE - PROGRAMMES COURTS**

#### **EN TERRE ANIMALE - ANIMAUX EN VILLE**

MAGAZINE / Animaux

PAYS DE LA LOIRE

Réalisation: Franck MENESTRET

---

#### **12.20 METEO - PAYS DE LA LOIRE**

#### **METEO - PAYS DE LA LOIRE (352)**

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(353)**

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 (353)**

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(169)**

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(166)**

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(353)**

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 (057)**

durée : 07' MAGAZINE / CULTURE - CONNAISSANCE - INFORMATION

PAYS DE LA LOIRE

---

**20.15 METEO - PAYS DE LA LOIRE**

**METEO - PAYS DE LA LOIRE (353)**

durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo

PAYS DE LA LOIRE

*Retrouvez toutes les prévisions météo de votre région*

---