

F3 PAYS DE LA LOIRE

Samedi 31 Janvier 2026

**11.15 HOMARD ET CORDON BLEU - RENTREE 2025
DANS LA CUISINE DE BILLY**

durée : 25' MAGAZINE / Cuisine, gastronomie
PAYS DE LA LOIRE

Réalisation: Magalie DOUARCHE, Magalie DOUARCHE

Cette semaine, Sylvain Guillemot relève un défi inédit dans Homard et Cordon Bleu. Pour la première fois, il cuisine aux côtés d'une personne qu'il connaît bien : Billy, responsable de salle à La Java Bleue. Un personnage haut en couleur, aussi passionné que novice derrière les fourneaux. Lui qui ne met jamais les pieds en cuisine se retrouve aujourd'hui aux commandes.

Le duo commence son aventure chez Isabelle, la voisine de Billy, agricultrice et fromagère. L'occasion de récupérer un peu de beurre, mais surtout de découvrir une sélection de fromages aussi généreuse que savoureuse.

Au menu : épaule d'agneau au barbecue, pois Zuccola accompagnés d'un skyr façon tzatziki, courge pop-corn crue, haricots verts et betterave Chioggia.

Un épisode drôle et décalé, porté par le contraste entre l'expertise de Sylvain et l'enthousiasme brut de son complice d'un jour. Le résultat ? Une cuisine spontanée, conviviale et... étonnamment réussie.

Production : m com' marguerite

12.00 EDR LE MAG

ENQUETES DE REGIONS, LE MAG(064)

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

12.20 METEO - PAYS DE LA LOIRE

METEO - PAYS DE LA LOIRE (031)

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

Les conditions météorologiques et les informations sur la qualité de l'air.

12.25 ICI 12/13 - PAYS DE LA LOIRE

ICI 12/13 - PAYS DE LA LOIRE(030)

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)(019)
durée : 07' MAGAZINE / PORTRAIT
PAYS DE LA LOIRE

19.10 METEO - PAYS DE LA LOIRE

METEO - PAYS DE LA LOIRE (031)
durée : 01' JOURNAL TELEWISE / Météo
PAYS DE LA LOIRE

Les conditions météorologiques et les informations sur la qualité de l'air.

19.15 ICI 19/20 - PAYS DE LA LOIRE

ICI 19/20 - PAYS DE LA LOIRE(031)
durée : 32' JOURNAL TELEWISE / 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 rédaction propose chaque soir un décryptage d'une actualité ou d'un fait de société. En fin de journal : un point sur l'actu nationale et internationale.
Rédaction en chef : Christine Vilvoisin*

20.25 METEO - PAYS DE LA LOIRE

METEO - PAYS DE LA LOIRE (031)
durée : 01' JOURNAL TELEWISE / Météo
PAYS DE LA LOIRE

Les conditions météorologiques et les informations sur la qualité de l'air.

F3 PAYS DE LA LOIRE

Dimanche 1 Février 2026

11.05 DIMANCHE EN POLITIQUE - PAYS DE LA LOIRE

DIMANCHE EN POLITIQUE - PAYS DE LA LOIRE(004)
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 (032)
durée : 01' JOURNAL TELEWISE / Météo
PAYS DE LA LOIRE

Les conditions météorologiques et les informations sur la qualité de l'air.

12.35 ICI 12/13 - PAYS DE LA LOIRE

ICI 12/13 - PAYS DE LA LOIRE(031)

durée : 13' JOURNAL TELEVEISE / 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

RENDEZ-VOUS EN TERRE CELTIQUE

durée : 26' MAGAZINE / Société
 PAYS DE LA LOIRE

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

De la Bretagne à l'Écosse en passant par l'Irlande, Julie Hattu explore les traditions celtes qui résonnent en Loire-Atlantique. Patrimoine, gastronomie, musique et danse : un voyage entre châteaux, tartans et handball gaélique.

18.55 LE JOURNAL DES TALENTS

JOURNAL DES TALENTS (LE)(020)

durée : 07' MAGAZINE / PORTRAIT
 PAYS DE LA LOIRE

19.05 METEO - PAYS DE LA LOIRE

METEO - PAYS DE LA LOIRE (032)

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

Les conditions météorologiques et les informations sur la qualité de l'air.

19.15 ICI 19/20 - PAYS DE LA LOIRE

ICI 19/20 - PAYS DE LA LOIRE(032)

durée : 32' JOURNAL TELEVEISE / 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 rédaction propose chaque soir un décryptage d'une actualité ou d'un fait de société. En fin de journal : un point sur l'actu nationale et internationale. Rédaction en chef : Christine Vilvoisin

20.00 METEO - PAYS DE LA LOIRE

METEO - PAYS DE LA LOIRE (032)

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

Les conditions météorologiques et les informations sur la qualité de l'air.

F3 PAYS DE LA LOIRE

Lundi 2 Février 2026

06.00 MAGAZINE

durée : 26'

PAYS DE LA LOIRE

11.15 REGIONS GOURMANDES

durée : 26' MAGAZINE / Cuisine, gastronomie

PAYS DE LA LOIRE

11.20 MAGAZINE EN FRANCE

durée : 26'

PAYS DE LA LOIRE

12.00 LE JOURNAL DES TALENTS

JOURNAL DES TALENTS (LE)(021)

durée : 07' MAGAZINE / PORTRAIT

PAYS DE LA LOIRE

12.05 ON VOUS EMMENE ICI

ON VOUS EMMENE ICI(021)

durée : 07' MAGAZINE / CULTURE - CONNAISSANCE - INFORMATION

PAYS DE LA LOIRE

06.30 ICI MATIN - MAYENNE

ICI MATIN - PAYS DE LA LOIRE (021)

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 - MAINE

ICI MATIN - PAYS DE LA LOIRE (021)

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 - LOIRE OCEAN

ICI MATIN - PAYS DE LA LOIRE (021)

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 CHATEAU! PAR ANDRE MANOUKIAN

CHINON - SAINT BRISSON

durée : 26' MAGAZINE / Histoire
PAYS DE LA LOIRE

Réalisation: Vincent DUPOUY

09.30 MON CORPS BALANCE

durée : 52' DOCUMENTAIRE / Société
PAYS DE LA LOIRE

*Réalisation: corinne BIAN ROSA
Auteur: Corinne BIAN ROSA*

*Qui n'est jamais monté sur une balance ?
Ni vous, ni moi et sûrement pas Jonathan, Amélie, ou Faudel.
Dans ce documentaire, nous suivrons pendant une année scolaire trois adolescents en cure d'amaigrissement à la clinique spécialisée de La Chaussée Saint-Victor, à côté de Blois, dans le Loir et Cher dans leur combat personnel et quotidien contre le surpoids. Nous les suivrons également lors de leur retour dans leur famille, un week-end sur deux.
Cet établissement médical existe depuis plus de 30 ans et accueille des jeunes en situation d'obésité de toute la France. Il a été parmi les premiers dans le pays à suivre ces patients.
Depuis 10 ans, les bâtiments ont changé, et, une nouvelle clinique est sortie de terre. Le service des ados obèses dispose de 16 lits et accueille des patients de 12 à 17 ans.
Ils sont scolarisés dans les établissements de la ville de Blois, le temps de leur séjour, et ne rentrent chez eux que pour les week-ends ou les vacances.
L'idée est de montrer le cheminement intérieur dans la gestion des émotions et des sensations qu'effectuent ces jeunes patients, seuls la plupart du temps, coupés de leur famille et de leurs amis, mais encadrés par des professionnels.
A travers le sport, les ateliers cuisine, la psychothérapie, ils tentent d'apprendre à vivre différemment.
C'est un film aussi sur l'addiction, une dépendance qui se caractérise par un désir puissant, voire compulsif, de consommer de la nourriture. Ici, le mot régime est tabou. Les jeunes boivent du Coca, mangent des frites et participent à des ateliers « burgers ».
On tente de changer leurs habitudes, et ce n'est pas facile.
Avec les médecins, nous aborderons aussi l'explication des causes, complexes, de l'obésité.
En 2021, l'enquête ObEpi-Roche a révélé que près d'un français sur deux est en situation de surpoids ou d'obésité.
Et c'est chez les jeunes qu'elle progresse le plus puisqu'elle a quasiment doublé en 10 ans chez les 18-24 ans.*

12.20 METEO - PAYS DE LA LOIRE
METEO - PAYS DE LA LOIRE (033)

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

Les conditions météorologiques et les informations sur la qualité de l'air.

12.25 ICI 12/13 - PAYS DE LA LOIRE

ICI 12/13 - PAYS DE LA LOIRE(032)

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(023)

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

19.05 METEO - PAYS DE LA LOIRE

METEO - PAYS DE LA LOIRE (033)

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

Les conditions météorologiques et les informations sur la qualité de l'air.

19.05 ICI 19/20 - MAINE

ICI 19/20 - MAINE(021)

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(021)

durée : 07' JOURNAL TELEWISE / 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(033)

durée : 31' JOURNAL TELEWISE / 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 rédaction

propose chaque soir un décryptage d'une actualité ou d'un fait de société. En fin de journal : un point sur l'actu nationale et internationale.
Rédaction en chef : Christine Vilvoisin

19.45 ON VOUS EMMENE ICI

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

20.15 METEO - PAYS DE LA LOIRE

METEO - PAYS DE LA LOIRE (033)
durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo
PAYS DE LA LOIRE

Les conditions météorologiques et les informations sur la qualité de l'air.

F3 PAYS DE LA LOIRE

Mardi 3 Février 2026

06.00 MAGAZINE

durée : 26'
PAYS DE LA LOIRE

11.15 REGIONS GOURMANDES

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

11.20 MAGAZINE EN FRANCE

durée : 26'
PAYS DE LA LOIRE

12.00 LE JOURNAL DES TALENTS

JOURNAL DES TALENTS (LE)(022)
durée : 07' MAGAZINE / PORTRAIT
PAYS DE LA LOIRE

12.05 ON VOUS EMMENE ICI

ON VOUS EMMENE ICI(022)
durée : 07' MAGAZINE / CULTURE - CONNAISSANCE - INFORMATION
PAYS DE LA LOIRE

06.30 ICI MATIN - MAYENNE

ICI MATIN - PAYS DE LA LOIRE (022)
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 - MAINE

ICI MATIN - PAYS DE LA LOIRE (022)

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 - LOIRE OCEAN

ICI MATIN - PAYS DE LA LOIRE (022)

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 ENVIE DEHORS

RENDEZ-VOUS EN TERRE CELTIQUE

durée : 26' MAGAZINE / Société
PAYS DE LA LOIRE

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

De la Bretagne à l'Écosse en passant par l'Irlande, Julie Hattu explore les traditions celtes qui résonnent en Loire-Atlantique. Patrimoine, gastronomie, musique et danse : un voyage entre châteaux, tartans et handball gaélique.

09.30 ABYSSES, LA DERNIERE FRONTIERE

durée : 52' DOCUMENTAIRE / CULTURE - CONNAISSANCE - INFORMATION
PAYS DE LA LOIRE

Réalisation: Stéphane HUONNIC, Julien VOIGT

Après une première expédition riche en découvertes en 2017, l'Ifremer (l'Institut Français de Recherche pour l'Exploitation de la Mer) et son chef de mission Ewan Pelleter vont conduire, à compter du 11 juillet et pour une durée de 35 jours une mission d'exploration des grands fonds marins dans l'Atlantique Nord à bord du Pourquoi Pas. L'objectif de cette nouvelle mission est de mieux comprendre le monde méconnu des abysses où l'activité volcanique sous-marine permet le développement de formes de vie exceptionnelles mais aussi la production de minerais extrêmement rares qui intéressent de nombreux acteurs industriels et puissances à travers le monde.

12.15 POURQUOI DIT-ON ?

POURQUOI DIT-ON COMME UN POISSON DANS L'EAU

durée : 01' MAGAZINE / CULTURE - CONNAISSANCE - INFORMATION
 PAYS DE LA LOIRE

12.20 METEO - PAYS DE LA LOIRE

METEO - PAYS DE LA LOIRE (034)

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

Les conditions météorologiques et les informations sur la qualité de l'air.

12.25 ICI 12/13 - PAYS DE LA LOIRE

ICI 12/13 - PAYS DE LA LOIRE(033)

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(024)

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

19.05 METEO - PAYS DE LA LOIRE

METEO - PAYS DE LA LOIRE (034)

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

Les conditions météorologiques et les informations sur la qualité de l'air.

19.05 ICI 19/20 - MAINE

ICI 19/20 - MAINE(022)

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(022)

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(034)

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 rédaction propose chaque soir un décryptage d'une actualité ou d'un fait de société. En fin de journal : un point sur l'actu nationale et internationale.
 Rédaction en chef : Christine Vilvoisin

19.45 ON VOUS EMMENE ICI

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

20.15 METEO - PAYS DE LA LOIRE

METEO - PAYS DE LA LOIRE (034)

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

Les conditions météorologiques et les informations sur la qualité de l'air.

F3 PAYS DE LA LOIRE

Mercredi 4 Février 2026

06.00 MAGAZINE

durée : 26'
 PAYS DE LA LOIRE

11.15 REGIONS GOURMANDES

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

11.20 MAGAZINE EN FRANCE

durée : 26'
 PAYS DE LA LOIRE

12.00 LE JOURNAL DES TALENTS

JOURNAL DES TALENTS (LE)(023)

durée : 07' MAGAZINE / PORTRAIT
 PAYS DE LA LOIRE

12.05 ON VOUS EMMENE ICI

ON VOUS EMMENE ICI(023)

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

23.30 HEROS DU PATRIMOINE EM7 A EM 12(S02)

NE PAS S'EN SERVIR (à vérifier dans shl)

durée : 52' MAGAZINE / CULTURE - CONNAISSANCE - INFORMATION
PAYS DE LA LOIRE

Zones d'ombre est une série documentaire qui propose de raconter comment la justice travaille aujourd'hui sur l'itinéraire sanglant de Michel Fourniret et Monique Olivier et les traces laissées par le couple infernal pour essayer de rattraper le temps perdu.

06.30 ICI MATIN - MAYENNE

ICI MATIN - PAYS DE LA LOIRE (023)

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 - MAINE

ICI MATIN - PAYS DE LA LOIRE (023)

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 - LOIRE OCEAN

ICI MATIN - PAYS DE LA LOIRE (023)

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 EN TERRE ANIMALE

MARMOTTES ET COMPAGNIE DANS LES HAUTES-ALPES

durée : 26' MAGAZINE / Animaux
PAYS DE LA LOIRE

Réalisation: Franck MENESTRET

Auteur: Franck MENESTRET

Franck Menestret, accompagné de ses deux fidèles chiennes Muffin et Praline, découvre des sites naturels dans les Hautes-Alpes où la faune sauvage vit préservée. Ensemble, ils se baladent sur les Sentiers des Marmottes à Eyglies pour observer ces animaux méconnus. Ils poursuivent leur excursion dans les montagnes alpines et Franck visite une fromagerie où il assiste à la fabrication d'une tomme de montagne, jusqu'à son affinage. Enfin, le trio se rend dans le Parc National des Écrins où l'association Envergures alpines oeuvre pour la réintroduction des rapaces sur le territoire du lac de Serre-Ponçon. Un spectacle extraordinaire les attend avec le vol libre d'un majestueux vautour !

09.30 CONTREPOISONS UN COMBAT CITOYEN

durée : 49' DOCUMENTAIRE / Société
PAYS DE LA LOIRE

Réalisation: Valéry GAILLARD, Jean-François CORTY

En Loire Atlantique, dans la petite ville de Sainte-Pazanne, une épidémie de cancers pédiatriques dépasse de quatre fois la moyenne nationale. Pourtant rien ne bouge. Les analyses sont bâclées, les Agences de Santé officielles justifient leur inaction par les statistiques, les politiques détournent les yeux. Face à l'inertie générale, confrontés à un nouveau cas tous les six mois, les parents se sont mobilisés, d'abord seuls, puis rejoints par des voisins, des amis. Et désormais, une task force composée d'un avocat de renom, d'une sociologue de la santé et d'une toxicologue toutes deux réputées les épaulent. L'enjeu : mener une enquête rigoureuse qui leur permettra d'approcher la vérité et de faire enfin cesser cette spirale infernale.

12.20 METEO - PAYS DE LA LOIRE

METEO - PAYS DE LA LOIRE (035)
durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo
PAYS DE LA LOIRE

Les conditions météorologiques et les informations sur la qualité de l'air.

12.25 ICI 12/13 - PAYS DE LA LOIRE

ICI 12/13 - PAYS DE LA LOIRE(034)
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(025)
durée : 02' JOURNAL TELEVISE / Information
PAYS DE LA LOIRE
EN DIRECT

19.05 METEO - PAYS DE LA LOIRE

METEO - PAYS DE LA LOIRE (035)

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

Les conditions météorologiques et les informations sur la qualité de l'air.

19.05 ICI 19/20 - MAINE

ICI 19/20 - MAINE(023)

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(023)

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(035)

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 rédaction propose chaque soir un décryptage d'une actualité ou d'un fait de société. En fin de journal : un point sur l'actu nationale et internationale.
Rédaction en chef : Christine Vilvoisin*

19.45 ON VOUS EMMENE ICI

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

20.15 METEO - PAYS DE LA LOIRE

METEO - PAYS DE LA LOIRE (035)

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

Les conditions météorologiques et les informations sur la qualité de l'air.

06.00 NOA HISTOIRE

durée : 26'
PAYS DE LA LOIRE

11.15 REGIONS GOURMANDES

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

11.20 MAGAZINE EN FRANCE

durée : 26'
PAYS DE LA LOIRE

12.00 LE JOURNAL DES TALENTS

JOURNAL DES TALENTS (LE)(024)
durée : 07' MAGAZINE / PORTRAIT
PAYS DE LA LOIRE

12.05 ON VOUS EMMENE ICI

ON VOUS EMMENE ICI(024)
durée : 07' MAGAZINE / CULTURE - CONNAISSANCE - INFORMATION
PAYS DE LA LOIRE

06.30 ICI MATIN - MAYENNE

ICI MATIN - PAYS DE LA LOIRE (024)
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 - MAINE

ICI MATIN - PAYS DE LA LOIRE (024)
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 - LOIRE OCEAN

ICI MATIN - PAYS DE LA LOIRE (024)
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 LITTORAL

CHALUTS EN PERIL

durée : 26' DOCUMENTAIRE / Mer
PAYS DE LA LOIRE

09.30 REPARER LES PARENTS

durée : 52' DOCUMENTAIRE / Société
PAYS DE LA LOIRE

Réalisation: Amalia ESCRIVA

Aujourd'hui, alors que la plupart des grossesses sont désirées, il devient presque inconvenant qu'une femme ou qu'un homme ressente angoisse et dépression lors de la naissance tant attendue de son bébé. À la surprise des nouveaux parents, qui jusque-là allaient bien, l'arrivée d'un enfant peut faire ressurgir des douleurs ou des traumatismes enfouis. Ce documentaire inédit s'intéresse à ces parents en difficulté et à celles et ceux qui les aident à apprivoiser ce nouveau rôle, dans l'unité de périnatalité de l'hôpital du Mans.

12.15 POURQUOI DIT-ON ?

POURQUOI DIT-ON COPAINS COMME COCHONS

durée : 01' MAGAZINE / CULTURE - CONNAISSANCE - INFORMATION
PAYS DE LA LOIRE

12.20 METEO - PAYS DE LA LOIRE

METEO - PAYS DE LA LOIRE (036)

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

Les conditions météorologiques et les informations sur la qualité de l'air.

12.25 ICI 12/13 - PAYS DE LA LOIRE

ICI 12/13 - PAYS DE LA LOIRE(035)

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(026)

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

19.05 METEO - PAYS DE LA LOIRE

METEO - PAYS DE LA LOIRE (036)

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

Les conditions météorologiques et les informations sur la qualité de l'air.

19.05 ICI 19/20 - MAINE

ICI 19/20 - MAINE(024)

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(024)

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(036)

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 rédaction propose chaque soir un décryptage d'une actualité ou d'un fait de société. En fin de journal : un point sur l'actu nationale et internationale.

Rédaction en chef : Christine Vilvoisin

19.45 ON VOUS EMMENE ICI

durée : 07' MAGAZINE / CULTURE - CONNAISSANCE - INFORMATION

PAYS DE LA LOIRE

20.15 METEO - PAYS DE LA LOIRE

METEO - PAYS DE LA LOIRE (036)

durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo

PAYS DE LA LOIRE

Les conditions météorologiques et les informations sur la qualité de l'air.

23.00 SPIROU CONTRE LES NAZIS

durée : 52' DOCUMENTAIRE / Histoire

PAYS DE LA LOIRE

Réalisation: THOMAS ZRIBI, CYPRIEN D'HAESE

: CYPRIEN D'HAESE, THOMAS ZRIBI

« Spirou contre les nazis » raconte l'histoire d'un personnage emblématique de la bande dessinée francophone utilisé comme support de résistance pendant la Seconde Guerre mondiale.

23.50 L'ECRAN BLANC

durée : 51' DOCUMENTAIRE / CULTURE - CONNAISSANCE - INFORMATION
PAYS DE LA LOIRE

Réalisation: Tristan THIL
Auteur: Anthony RESCIGNO, Tristan THIL
Réalisation: Tristan THIL
: Tristan THIL

1940 : l'Allemagne nazie annexe l'Alsace et la Moselle. Parler français est interdit, la population doit être assimilée. Parmi les outils de la germanisation, le cinéma est un moyen puissant. Les films de divertissements, plus subtils et insidieux que ceux de propagande, rencontrent un large public qui s'enthousiasme malgré leur hostilité pour l'occupant. En écho aux éclairages des historiens sur ce pan méconnu de notre histoire, il y a le journal intime d'Andrée : jeune cinéphile messine. Elle y confie rechercher dans l'imaginaire de ces films un échappatoire à la réalité de la guerre et de l'annexion, raconte son quotidien bouleversé par la présence nazie et son engouement paradoxal pour le cinéma de son ennemi.

Production : Look at Sciences, avec la participation de France 3 Grand Est

F3 PAYS DE LA LOIRE

Vendredi 6 Février 2026

06.00 MAGAZINE

durée : 26'
PAYS DE LA LOIRE

06.25 ICI MATIN - MAYENNE

ICI MATIN - PAYS DE LA LOIRE (025)
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. Benoît 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.

06.25 ICI MATIN - MAINE

ICI MATIN - PAYS DE LA LOIRE (025)
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 !

06.25 ICI MATIN - LOIRE OCEAN

ICI MATIN - PAYS DE LA LOIRE (025)

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 HOMARD ET CORDON BLEU - RENTREE 2025

DANS LA CUISINE DE BILLY

durée : 25' MAGAZINE / Cuisine, gastronomie
PAYS DE LA LOIRE

Réalisation: Magalie DOUARCHE, Magalie DOUARCHE

Cette semaine, Sylvain Guillemot relève un défi inédit dans Homard et Cordon Bleu. Pour la première fois, il cuisine aux côtés d'une personne qu'il connaît bien : Billy, responsable de salle à La Java Bleue. Un personnage haut en couleur, aussi passionné que novice derrière les fourneaux. Lui qui ne met jamais les pieds en cuisine se retrouve aujourd'hui aux commandes.

Le duo commence son aventure chez Isabelle, la voisine de Billy, agricultrice et fromagère. L'occasion de récupérer un peu de beurre, mais surtout de découvrir une sélection de fromages aussi généreuse que savoureuse.

Au menu : épaule d'agneau au barbecue, pois Zuccola accompagnés d'un skyr façon tzatziki, courge pop-corn crue, haricots verts et betterave Chioggia.

Un épisode drôle et décalé, porté par le contraste entre l'expertise de Sylvain et l'enthousiasme brut de son complice d'un jour. Le résultat ? Une cuisine spontanée, conviviale et... étonnamment réussie.

Production : m com' marguerite

09.30 HEROS DU PATRIMOINE EM7 A EM 12(S02)

ILS VEULENT SAUVER L'OCEAN

durée : 52' MAGAZINE / CULTURE - CONNAISSANCE - INFORMATION
PAYS DE LA LOIRE

Réalisation: François GUILLAUME, Jean-Christophe CHATTON

Présentation: Adrien GAVAZZI

: FRANÇOIS GUILLAUME

Zones d'ombre est une série documentaire qui propose de raconter comment la justice travaille aujourd'hui sur l'itinéraire sanglant de Michel Fourniret et Monique Olivier et les traces laissées par le couple infernal pour essayer de rattraper le temps perdu.

11.15 REGIONS GOURMANDES

durée : 26' MAGAZINE / Cuisine, gastronomie

PAYS DE LA LOIRE

11.20 MAGAZINE EN FRANCE

durée : 26'
PAYS DE LA LOIRE

12.00 LE JOURNAL DES TALENTS

JOURNAL DES TALENTS (LE)(025)
durée : 07' MAGAZINE / PORTRAIT
PAYS DE LA LOIRE

12.05 ON VOUS EMMENE ICI

ON VOUS EMMENE ICI(025)
durée : 07' MAGAZINE / CULTURE - CONNAISSANCE - INFORMATION
PAYS DE LA LOIRE

12.20 METEO - PAYS DE LA LOIRE

METEO - PAYS DE LA LOIRE (037)
durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo
PAYS DE LA LOIRE

Les conditions météorologiques et les informations sur la qualité de l'air.

12.25 ICI 12/13 - PAYS DE LA LOIRE

ICI 12/13 - PAYS DE LA LOIRE(036)
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(027)
durée : 02' JOURNAL TELEVISE / Information
PAYS DE LA LOIRE
EN DIRECT

19.05 METEO - PAYS DE LA LOIRE

METEO - PAYS DE LA LOIRE (037)
durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo
PAYS DE LA LOIRE

Les conditions météorologiques et les informations sur la qualité de l'air.

19.05 ICI 19/20 - MAINE

ICI 19/20 - MAINE(025)
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(025)

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(037)

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 rédaction propose chaque soir un décryptage d'une actualité ou d'un fait de société. En fin de journal : un point sur l'actu nationale et internationale.

Rédaction en chef : Christine Vilvoisin

19.45 ON VOUS EMMENE ICI

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

20.15 METEO - PAYS DE LA LOIRE

METEO - PAYS DE LA LOIRE (037)

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

Les conditions météorologiques et les informations sur la qualité de l'air.
