

F3 NOUVELLE AQUITAINE

Samedi 4 Novembre 2023

**09.30 ALORS ON BOUGE EN REGION**

**FITNESS ABDOMINAUX PROFONDS GAINAGE SOPHIE**

durée : 26' MAGAZINE / SPORTS

NOUVELLE AQUITAINE

*Présentation: Sophie ROULAUD*

*Sport et bien-être sur un plateau.*

*Sophie Roulaud, professeure de fitness et Valérie Copin, professeure de yoga, se succèdent sur le plateau "fond vert" de France 3 Nouvelle-Aquitaine. Avec pour décor les plus beaux paysages de la région, les deux coaches déploient leur savoir-faire pour garder la forme et l'esprit serein.*

---

**11.15 GOUT DES RENCONTRES NOUVELLE AQUITAINE (LE)**

**POIRE POCHEE ET GLACE AU LAIT ANESSE EN PC**

durée : 25' MAGAZINE / Cuisine, gastronomie

AQUITAINE

*Présentation: Justine PILUSO*

*Réalisation: Robin DUBOIS*

*Cette semaine dans Le goût des rencontres, la cheffe Justine Piluso vous embarque pour une balade bucolique au coeur du Marais poitevin.*

*Dès le XIème siècle, l'homme a entrepris d'aménager cette zone particulièrement rude. De ce travail réalisé par les paysans au fil des siècles nous restent des races rustiques et des cultures qui risquent de disparaître. Mais des amoureux du coin tentent de les sauvegarder.*

*Passionné par l'histoire du marais, mais aussi des animaux et des végétaux que l'on y trouve, Quentin guidera Justine à travers ce joyau de la nature,*

*Justine fera ensuite la connaissance de Pierre, l'un des deux derniers irréductibles producteurs d'angélique dans le marais ! Depuis 1970, il transforme cette plante en confiseries et liqueurs.*

*Notre cheffe découvrira ensuite une autre star incontournable du marais : le baudet du Poitou, autrefois utilisé pour des travaux agricoles. Tombés amoureux de cet âne régional, les parents de Quentin, Olivier et Christelle, en élèvent une trentaine dans la ferme pédagogique qu'ils ont créée il y a vingt ans. Justine s'essayera à la traite manuelle d'une ânesse. Et elle découvrira que ce lait est rare...car l'homme ne peut récupérer qu'un litre de lait par jour sur les huit litres qu'elle produit.*

*Notre cheffe passera en cuisine avec Olivier pour sublimer toutes les gourmandises que le marais a à offrir. Ils vont réaliser un dessert : une poire pochée à l'angélique surmontée d'un crumble et d'une boule de glace au lait d'ânesse.*

---

**11.40 # BIS**

**ANNE LESCA COMMENT TRAVAILLER LA TERRE**

durée : 01' MAGAZINE / CULTURE - CONNAISSANCE - INFORMATION  
AQUITAINE

---

**12.00 SPORTS D'ICI**

**SPORTS D'ICI(009)**

durée : 17' MAGAZINE / SPORTS  
NOUVELLE AQUITAINE

*Présentation: EMILIE MONTCHO*

*un nouveau magazine sportif made in régions. Multi-sport, il vous fera vivre l'actualité sport d'un autre point de vue, celui des acteurs qui font cette actualité : sportifs, femmes et hommes, clubs, entraîneurs... bref tout ce maillage qui permet l'éclosion de champions.*

*La présentatrice du nouveau magazine, Emilie Montcho. Journaliste à France 3 Picardie, c'est également une athlète confirmée. Habitée des compétitions, sa spécialité est le 400 mètres haie.*

---

**12.20 METEO - NOUVELLE AQUITAINE**

**METEO - NOUVELLE AQUITAINE(307)**

durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo  
AQUITAINE

---

**12.25 ICI 12/13 - AQUITAINE /D, R /D, R /D, R**

**ICI 12/13 - AQUITAINE(061)**

durée : 11' JOURNAL TELEVISE / Information  
AQUITAINE  
EN DIRECT

---

**12.35 RUGBY MAGAZINE NOUVELLE AQUITAINE**

durée : 13' MAGAZINE / Rugby  
AQUITAINE

*Rugby Magazine Nouvelle-Aquitaine, un nouveau rendez-vous hebdomadaire pour tout savoir sur l'actualité de l'ovalie dans la région.*

*Avec cinq équipes en Top 14 et plus de 400 clubs sur le territoire néo-aquitain, c'est toute l'actualité qui est désormais déclinée chaque samedi.*

---

**12.55 DECALAGE HORAIRE**

**DE PAU A REYKJAVIK LAURIE DS CHAINE GD FROID**

durée : 26' MAGAZINE / CULTURE - CONNAISSANCE - INFORMATION  
NOUVELLE AQUITAINE

*Réalisation: Antoine GANNAC*

*Cap sur une île de 355 000 habitants au milieu de l'Atlantique : l'Islande. C'est dans cet univers froid que Laurie Tisnerat, originaire de Pau, est venue proposer ses compétences en matière de gestion de la chaîne du froid. Elle y vit depuis juin 2020*

---

**19.00 MINOTS DANS LA MELEE**

**REBOND FAVORABLE**

durée : 05' DOCUMENTAIRE / SPORTS  
AQUITAINE

*Réalisation: Anne-Sophie LEBON*

*Auteur: Anne-Sophie LEBON, Philippe PUJOL*

---

**19.10 METEO - NOUVELLE AQUITAINE**  
**METEO - NOUVELLE AQUITAINE(306)**  
durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo  
AQUITAINE

---

**19.10 QUALITE DE L'AIR - NOUVELLE AQUITAINE**  
**QUALITE DE L'AIR - NOUVELLE AQUITAINE(298)**  
durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo  
AQUITAINE

---

**19.15 ICI 19/20 - AQUITAINE**  
**ICI 19/20 - AQUITAINE(062)**  
durée : 39' JOURNAL TELEVISE / Information  
AQUITAINE  
EN DIRECT

---

**20.25 METEO - NOUVELLE AQUITAINE**  
**METEO - NOUVELLE AQUITAINE(306)**  
durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo  
AQUITAINE

---

**F3 NOUVELLE AQUITAINE**

**Dimanche 5 Novembre 2023**

---

**10.10 VIUR AL PAIS**  
**DIMANCHE 24 SEPTEMBRE ROBERT LAFONT**  
durée : 17' MAGAZINE / CULTURE - CONNAISSANCE - INFORMATION  
AQUITAINE

---

**10.35 REGALADES DE TIBO RANDO (LES) SAISON 5**  
**VENTADOUR MON AMOUR 19**  
durée : 09' MAGAZINE / Nature, animaux  
AQUITAINE

*Réalisation: Thibault SAUVEY*

*Pour cette 5 ème saison Tibo rando continue de vous partager des itinéraires, des astuces, des histoires et des chansons.*

*On part en Corrèze s'extasier devant les sublimes cascades de Murel, visiter le château de Ventadour et y apprendre l'histoire des troubadours, dénicher la grotte des maquisards qui surplombe la vallée de la Dordogne ou encore découvrir le sentier des sources à Collonges-la-rouge.*

*Il y a encore et toujours de l'aventure en montagne en Béarn et en Pays basque à la conquête des sommets, tantôt sous le soleil, tantôt sous la neige .*

*On y découvre un nouveau genre d'expédition, en canoë sur plus de 50 km ! Mais également de plus petite balade où l'on apprendra à pêcher ou à confectionner un bâton de marche.*

*Au côté de Tibo on trouve de nouveaux invité(e)s , prêts à s'en mettre plein les mollets et à pousser la chansonnette, car la tradition perdure dans "les Régalades", après la rando... On chante !*

---

**10.35 POPEX**  
**SUR LA PLANCHE**

durée : 25' MAGAZINE / Société  
AQUITAINE

*Présentation: Laurent TARGET*

*Les journalistes et créateurs de contenus de 20 ans expliquent, avec leur langage et leurs codes, les grands enjeux de la société aux jeunes de la région. Laurent TARGET, animateur, comédien et Youtuber, s'intéresse chaque mois à un thème de société. Pour explorer la question, il fait appel à 4 autres Youtubers de la région qui produisent chacun un reportage sur cette question. Les premiers thèmes abordés : la transition écologique, l'apprentissage, les transports, l'économie régionale, la santé, les minorités...*

---

**11.25 DIMANCHE EN POLITIQUE - AQUITAINE**

**EDWIGE DIAZ RN**

durée : 27' MAGAZINE / Information  
AQUITAINE

*Les rédactions régionales de France 3 traitent des sujets qui font débat et des enjeux politiques, sociaux et sociétaux. Hommes et femmes politiques, citoyens engagés et habitants de la région apportent leurs réponses à la question de la semaine.*

---

**12.35 METEO - NOUVELLE AQUITAINE**

**METEO - NOUVELLE AQUITAINE(308)**

durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo  
AQUITAINE

---

**12.35 ICI 12/13 - AQUITAINE /D, R /D, R /D, R**

**ICI 12/13 - AQUITAINE(062)**

durée : 12' JOURNAL TELEVISE / Information  
AQUITAINE  
EN DIRECT

---

**12.55 LE TEMPS D'UN DETOUR**

**AU LAC DE VASSIVIERE AVEC DAVID LIVET**

durée : 26' MAGAZINE / Découverte  
NOUVELLE AQUITAINE

*Présentation: Eric PERRIN*

*Le Limousin regorge de pépites pour tous les amateurs de grands espaces et le lac de Vassivière est un véritable terrain d'aventures qu'Éric Perrin va découvrir en compagnie de ses invités.*

---

**18.55 ZAP ACTU**

**ZAP ACTU(009)**

durée : 05' MAGAZINE / Information  
NOUVELLE AQUITAINE

---

**19.00 PROG COURT / PITCH**

durée : 02' RETRANSMISSION / SPECTACLES  
AQUITAINE

---

**19.10 METEO - NOUVELLE AQUITAINE**

**METEO - NOUVELLE AQUITAINE(307)**

durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo  
AQUITAINE

---

**19.10 QUALITE DE L'AIR - NOUVELLE AQUITAINE**

**QUALITE DE L'AIR - NOUVELLE AQUITAINE(299)**

durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo  
AQUITAINE

---

**19.15 ICI 19/20 - AQUITAINE**

**ICI 19/20 - AQUITAINE(063)**

durée : 39' JOURNAL TELEVISE / Information  
AQUITAINE  
EN DIRECT

---

**20.00 METEO - NOUVELLE AQUITAINE**

**METEO - NOUVELLE AQUITAINE(307)**

durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo  
AQUITAINE

---

**F3 NOUVELLE AQUITAINE**

**Lundi 6 Novembre 2023**

---

**07.00 ICI MATIN - GIRONDE**

**ICI MATIN - GIRONDE(035)**

durée : 1h58' MAGAZINE / Information  
Locale Bordeaux  
EN DIRECT

*Une matinale d'actualités, de services et de bonne humeur pour bien commencer la journée locales toutes les 15 minutes, des points météo réguliers, des infos trafic et mobilité en temps réel.*

---

**07.00 ICI MATIN - BEARN BIGORRE**

**ICI MATIN - BEARN BIGORRE(035)**

durée : 1h58' MAGAZINE / Information  
Locale Pau  
EN DIRECT

*Une matinale d'actualités, de services et de bonne humeur pour bien commencer la journée locales toutes les 15 minutes, des points météo réguliers, des infos trafic et mobilité en temps réel.*

---

**07.00 ICI MATIN - PERIGORD**

**ICI MATIN - BEARN BIGORRE(036)**

durée : 1h58' MAGAZINE / Information  
Locale Périgueux  
EN DIRECT

*Une matinale d'actualités, de services et de bonne humeur pour bien commencer la journée locales toutes les 15 minutes, des points météo réguliers, des infos trafic et mobilité en temps réel.*

---

**08.30 CHRONIQUES MEDITERRANEENNES**

durée : 26' MAGAZINE / CULTURE - CONNAISSANCE - INFORMATION  
Locale Pays Basque

---

**09.10 ALORS ON BOUGE EN REGION**

**FITNESS CARDIO BOXE AVEC SOPHIE**

durée : 25' MAGAZINE / SPORTS  
NOUVELLE AQUITAINE

*Présentation: Sophie ROULAUD*

*Combinaison de techniques de boxe poings et pieds et d'exercices cardio.*

---

### **09.35 DES FOURMIS DANS LES JAMBES**

durée : 26' MAGAZINE / Découverte  
NOUVELLE AQUITAINE

*Cette semaine dans votre magazine « des fourmis dans les jambes », consacré au patrimoine, à la faune et la flore de votre région, Cyril Hue nous propose de nouvelles découvertes !*

*Pour commencer cette escapade au coeur de la région Centre Val de Loire, il nous emmènera sur la Loire à la rencontre d'un pêcheur passionné ! Il vous ouvrira ensuite les portes du château de Swann à Illiers-Combray près de Chartres pour une balade où la littérature se mêle à la fiction. Et enfin nous nous intéresserons à un insecte que tout le monde apprécie : La coccinelle !*

*Pour débiter, Cyril nous propose d'embarquer avec lui sur le bateau d'un des rares pêcheurs professionnels de la Loire celui de Bruno Gabris !*

*L'occasion d'en savoir un peu plus sur ce fleuve qui change et sur sa population qui a aussi bien évolué*

*Puis Cyril nous emmènera sur les pas de Marcel Proust C'est au château de Swann anciennement la Sinetterieque son propriétaire, lui aussi auteur, guidera Cyril pour une visite pas comme les autres*

*Et Pour cette toute dernière halte Direction Suèvres près de Blois pour retrouver un entomologiste passionné qui nous dira tout sur cet insecte rouge à pois noir, très populaire des petits et grands: La Coccinelle ! L'occasion d'en savoir un peu plus sur cet ange gardien de nos jardins !*

*Et enfin cette semaine au programme du bloc note nous allons nous intéresser à l'expression « Devenir Chèvre » : Vous découvrirez enfin d'où vient cette expression!*

---

### **10.10 VOUS ETES FORMIDABLES - NOUVELLE AQUITAINE /D N336 DU 06 11**

durée : 26' MAGAZINE / Loisirs, vie quotidienne, vie pratique  
NOUVELLE AQUITAINE

*Journaliste: Vanessa FINOT*

*Chaque matin de la semaine, Vanessa Finot accueille une personne formidable de Nouvelle-Aquitaine, fil rouge de l'émission.*

*Personnages connus ou inconnus sont les héros de ce nouveau rendez-vous.*

*Acteurs de la vie quotidienne, ils partagent leurs passions, leurs actions positives et solidaires et mettent en valeur notre région.*

*Ils sont entrepreneurs, artistes, sportifs, artisans, jeunes, étudiants, bénévoles dans le milieu associatif... Innovations, gourmandises, astuces de chefs, découvertes de producteurs de la région, do it yourself, coups de coeur insolites dans la région... il y en aura pour tous les goûts. Frédérick Gersal sera aux côté de Vanessa Finot pour faire découvrir et raconter des personnages liés à*

*la Nouvelle-Aquitaine. Chacun des 12 départements qui la compose seront évoqués à travers les exploits, les inventions, les écrits et autres réalisations de ces personnalités de notre histoire comme par exemple la célèbre aviatrice Maryse Bastié née à Limoges, Bernard Palissy originaire du Lot-et-Garonne ou bien encore Joseph Ignace Guillotin natif de Saintes en Charente-Maritime. Toutes et tous sont la preuve de l'existence d'une grande région riche en pages histoires de toutes sortes et qui marquent les mémoires ! Ce sont des hommes et des femmes amoureux de leur territoire. Ils sont engagés et aiment partager ce qui fait les richesses des lieux qui sont les leurs. Delphine Roux va à leur rencontre pour leur donner la parole et visiter des petits coins de paradis partout en Nouvelle-Aquitaine. Entièrement repensé, le nouveau décor de Vous êtes formidables est indéniablement dans l'air du temps. Imaginé pour permettre à Sophie Roulaud de donner ses conseils bien-être, à Philippe Mesuron de partager ses bons plans cuisine, à Karine Denis de prodiguer des conseils jardinage...*

---

**10.35 LE GOUT DES RENCONTRES - NORMANDIE**

**DUO DE BRICKS SUR LES QUAIS DE ROUEN**

durée : 25' MAGAZINE / CULTURE - CONNAISSANCE - INFORMATION  
NOUVELLE AQUITAINE

*Réalisé par Fodil Chabbi*

*Coproduit par France TV /France.tv studio*

*Cette semaine est placée sous le signe de l'entraide et de la découverte pour le chef étoilé David Gallienne.*

*Sur l'invitation de Violaine, il va intégrer la brigade du restaurant Sauvages sur un plateau situé dans le quartier de la Grâce de Dieu, à Caen. Depuis 2018, cette cantine participative et solidaire sert tous les jours des dizaines de repas à prix choisi. Violaine expliquera à David ce que cela signifie côté cuisine, mais surtout pour les clients !*

*Si notre chef va enfiler son tablier pour donner un coup de main à l'équipe en cuisine et en salle, il va également enfiler une paire de bottes pour découvrir L'Gardin Partageo, la ferme en maraîchage bio qui fournit le restaurant. Les délicieux légumes récoltés viendront ravir les clients du restaurant. Au menu : une savoureuse assiette de légumes d'automne que David dégustera en bonne compagnie, une fois le coup de feu passé.*

---

**12.00 JOURNAL DES SOLUTIONS**

**JOURNAL DES SOLUTIONS(070)**

durée : 13' JOURNAL TELEVISE / Information  
NOUVELLE AQUITAINE

---

**12.15 LA VIE SECRETE DES CHANSONS DES FRANCOFOLIES**

**N30 NTM POLICE**

durée : 02' SPOT / Arts, médias, spectacles  
AQUITAINE

*Interprétation: NTM*

*la vie secrète des chansons des francofolies est une série de 34 programmes courts de 2'30". Inspirée de la Vie secrète des chansons sur l'antenne de France 3, sa déclinaison "Version francofolies" sonne comme une évidence.*

*Tout d'abord, parce que le Festival est le rendez-vous annuel incontournable de la chanson francophone, et ce depuis 1985. De ce fait les artistes habituellement présents autour du piano d'André MANOUKIAN, ont tous à la quasi-unanimité, foulé les différentes*

*scènes du Festival Rochelais.  
Il faut enfin signaler que l'histoire de chansons française des  
dernières décennies est intrinsèquement liée à l'histoire des  
francofolies de La Rochelle.*

---

**12.20 METEO - NOUVELLE AQUITAINE**  
**METEO - NOUVELLE AQUITAINE(309)**  
durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo  
AQUITAINE

---

**12.25 ICI 12/13 - AQUITAINE /D, R /D, R /D, R**  
**ICI 12/13 - AQUITAINE(063)**  
durée : 24' JOURNAL TELEVISE / Information  
AQUITAINE  
EN DIRECT

---

**18.55 # BIS**  
**ANNE LESCA COMMENT TRAVAILLER LA TERRE**  
durée : 01' MAGAZINE / CULTURE - CONNAISSANCE - INFORMATION  
AQUITAINE

---

**19.00 ICI 19/20 AQUITAINE LES TITRES**  
**ICI 19/20 AQUITAINE LES TITRES(047)**  
durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Information  
AQUITAINE  
EN DIRECT

---

**19.05 METEO - NOUVELLE AQUITAINE**  
**METEO - NOUVELLE AQUITAINE(308)**  
durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo  
AQUITAINE

---

**19.05 QUALITE DE L'AIR - NOUVELLE AQUITAINE**  
**QUALITE DE L'AIR - NOUVELLE AQUITAINE(300)**  
durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo  
AQUITAINE

---

**19.05 ICI 19/20 - VIVRE EN AQUITAINE**  
**ICI 19/20 - VIVRE EN AQUITAINE(035)**  
durée : 07' JOURNAL TELEVISE / Information  
Locale Bordeaux  
EN DIRECT

*7 minutes des séries, des reportages et un décryptage en plateau.*

---

**19.05 ICI 19/20 - PERIGORDS**  
**ICI 19/20 - PERIGORDS(045)**  
durée : 07' JOURNAL TELEVISE / Information  
Locale Périgueux  
EN DIRECT

*7 minutes d'info sur l'actu dans le Périgord.*

---

**19.05 ICI 19/20 - PAU SUD AQUITAINE**  
**ICI 19/20 - PAU SUD AQUITAINE(045)**  
durée : 07' JOURNAL TELEVISE / Information  
Locale Pau  
EN DIRECT

*7 minutes d'info sur l'actu sur Pau Sud Aquitaine.*

---



**19.05 ICI 19/20 - EUSKAL HERRI PAYS BASQUE**  
**ICI 19/20 - EUSKAL HERRI PAYS BASQUE(045)**  
durée : 07' JOURNAL TELEVISE / Information  
Locale Pays Basque  
EN DIRECT

*7 minutes d'info sur l'actu dans le Pays Basque.*

---

**19.15 ICI 19/20 - AQUITAINE**  
**ICI 19/20 - AQUITAINE(064)**  
durée : 39' JOURNAL TELEVISE / Information  
AQUITAINE  
EN DIRECT

---

**20.30 METEO - NOUVELLE AQUITAINE**  
**METEO - NOUVELLE AQUITAINE(308)**  
durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo  
AQUITAINE

---

**F3 NOUVELLE AQUITAINE**

**Mardi 7 Novembre 2023**

**07.00 ICI MATIN - GIRONDE**  
**ICI MATIN - GIRONDE(036)**  
durée : 1h58' MAGAZINE / Information  
Locale Bordeaux  
EN DIRECT

*Une matinale d'actualités, de services et de bonne humeur pour bien commencer la journée locales toutes les 15 minutes, des points météo réguliers, des infos trafic et mobilité en temps réel.*

---

**07.00 ICI MATIN - BEARN BIGORRE**  
**ICI MATIN - BEARN BIGORRE(036)**  
durée : 1h58' MAGAZINE / Information  
Locale Pau  
EN DIRECT

*Une matinale d'actualités, de services et de bonne humeur pour bien commencer la journée locales toutes les 15 minutes, des points météo réguliers, des infos trafic et mobilité en temps réel.*

---

**07.00 ICI MATIN - PERIGORD**  
**ICI MATIN - BEARN BIGORRE(037)**  
durée : 1h58' MAGAZINE / Information  
Locale Périgueux  
EN DIRECT

*Une matinale d'actualités, de services et de bonne humeur pour bien commencer la journée locales toutes les 15 minutes, des points météo réguliers, des infos trafic et mobilité en temps réel.*

---

**08.30 LITTORAL**  
**SYMPHONIE ARCTIQUE**  
durée : 26' MAGAZINE / CULTURE - CONNAISSANCE - INFORMATION  
Locale Pays Basque

*Littoral poursuit sa belle histoire avec les films documentaires. Une fois par mois, Littoral, le doc offre un espace créatif pour poser un regard sur un récit, une aventure, un portrait toujours en lien avec le monde maritime.*

---

**09.10 ALORS ON BOUGE EN REGION**

**CARDIO INTENSE AVEC SOPHIE**

durée : 26' MAGAZINE / SPORTS

NOUVELLE AQUITAINE

*Présentation: Valérie COPIN*

*Séance intense ou "brûle graisses" qui permet d'utiliser un maximum de calories en un minimum de temps.*

---

**09.35 POPEX**

**SUR LA PLANCHE**

durée : 25' MAGAZINE / Société

NOUVELLE AQUITAINE

*Présentation: Laurent TARGET*

*Les journalistes et créateurs de contenus de 20 ans expliquent, avec leur langage et leurs codes, les grands enjeux de la société aux jeunes de la région. Laurent TARGET, animateur, comédien et Youtuber, s'intéresse chaque mois à un thème de société. Pour explorer la question, il fait appel à 4 autres Youtubers de la région qui produisent chacun un reportage sur cette question. Les premiers thèmes abordés : la transition écologique, l'apprentissage, les transports, l'économie régionale, la santé, les minorités...*

---

**10.10 VOUS ETES FORMIDABLES - NOUVELLE AQUITAINE /D  
N337 DU 07 11**

durée : 26' MAGAZINE / Loisirs, vie quotidienne, vie pratique

NOUVELLE AQUITAINE

*Journaliste: Vanessa FINOT*

*Chaque matin de la semaine, Vanessa Finot accueille une personne formidable de Nouvelle-Aquitaine, fil rouge de l'émission. Personnages connus ou inconnus sont les héros de ce nouveau rendez-vous. Acteurs de la vie quotidienne, ils partagent leurs passions, leurs actions positives et solidaires et mettent en valeur notre région. Ils sont entrepreneurs, artistes, sportifs, artisans, jeunes, étudiants, bénévoles dans le milieu associatif... Innovations, gourmandises, astuces de chefs, découvertes de producteurs de la région, do it yourself, coups de coeur insolites dans la région... il y en aura pour tous les goûts. Frédérick Gersal sera aux côtés de Vanessa Finot pour faire découvrir et raconter des personnages liés à la Nouvelle-Aquitaine. Chacun des 12 départements qui la compose seront évoqués à travers les exploits, les inventions, les écrits et autres réalisations de ces personnalités de notre histoire comme par exemple la célèbre aviatrice Maryse Bastié née à Limoges, Bernard Palissy originaire du Lot-et-Garonne ou bien encore Joseph Ignace Guillotin natif de Saintes en Charente-Maritime. Toutes et tous sont la preuve de l'existence d'une grande région riche en pages histoires de toutes sortes et qui marquent les mémoires ! Ce sont des hommes et des femmes amoureux de leur territoire. Ils sont engagés et aiment partager ce qui fait les richesses des lieux qui sont les leurs.*

*Delphine Roux va à leur rencontre pour leur donner la parole et visiter des petits coins de paradis partout en Nouvelle-Aquitaine. Entièrement repensé, le nouveau décor de Vous êtes formidables est indéniablement dans l'air du temps. Imaginé pour permettre à Sophie Roulaud de donner ses conseils bien-être, à Philippe Mesuron de partager ses bons plans cuisine, à Karine Denis de prodiguer des conseils jardinage...*

---

**10.35 LE GOUT DES RENCONTRES**

**CUISINE SANS FRONTIERES A NANTES**

durée : 26' MAGAZINE / Loisirs, vie quotidienne, vie pratique  
NOUVELLE AQUITAINE

*Réalisation: Stéphane BODENNE*

*Rencontres Découvertes Générosité Convivialité Authenticité  
LE GOÛT DES RENCONTRES prend ses quartiers en Pays de la Loire et se propose de dresser un portrait sensible de ses habitants par le prisme de leur terroir et de leurs traditions culinaires.*

*Tout au long de cette collection, notre équipe part à la rencontre des hommes et des femmes de cette région, à l'écoute de leurs histoires, à la découverte des produits, des goûts et des repas qu'ils préparent et partagent.*

---

**12.00 JOURNAL DES SOLUTIONS**

**JOURNAL DES SOLUTIONS(070)**

durée : 13' JOURNAL TELEVISE / Information  
NOUVELLE AQUITAINE

---

**12.15 LA VIE SECRETE DES CHANSONS DES FRANCOFOLIES**

**N31 PHILIPPE KATERINE LOUXOR**

durée : 02' SPOT / Arts, médias, spectacles  
AQUITAINE

*Interprétation: Philippe KATERINE*

*la vie secrète des chansons des francofolies est une série de 34 programmes courts de 2'30". Inspirée de la Vie secrète des chansons sur l'antenne de France 3, sa déclinaison "Version francofolies" sonne comme une évidence.*

*Tout d'abord, parceque le Festival est le rendez-vous annuel incontournable de la chanson francophone, et ce depuis 1985. De ce fait les artistes habituellement présents autour du piano d'André MANOUKIAN, ont tous à la quasi-unanimité, foulé les différentes scènes du Festival Rochelais.*

*Il faut enfin signaler que l'histoire de chansons française des dernières décennies est intrinsèquement liée à l'histoire des francofolies de La Rochelle.*

---

**12.20 METEO - NOUVELLE AQUITAINE**

**METEO - NOUVELLE AQUITAINE(310)**

durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo  
AQUITAINE

---

**12.25 ICI 12/13 - AQUITAINE /D, R /D, R /D, R**

**ICI 12/13 - AQUITAINE(064)**

durée : 24' JOURNAL TELEVISE / Information  
AQUITAINE  
EN DIRECT

---

**18.55 # BIS**

**ANNE LESCA COMMENT TRAVAILLER LA TERRE**

durée : 01' MAGAZINE / CULTURE - CONNAISSANCE - INFORMATION  
AQUITAINE

---

**19.00 ICI 19/20 AQUITAINE LES TITRES**

**ICI 19/20 AQUITAINE LES TITRES(048)**

durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Information  
AQUITAINE  
EN DIRECT

---

**19.05 METEO - NOUVELLE AQUITAINE**

**METEO - NOUVELLE AQUITAINE(309)**

durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo  
AQUITAINE

---

**19.05 QUALITE DE L'AIR - NOUVELLE AQUITAINE**

**QUALITE DE L'AIR - NOUVELLE AQUITAINE(301)**

durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo  
AQUITAINE

---

**19.05 ICI 19/20 - VIVRE EN AQUITAINE**

**ICI 19/20 - VIVRE EN AQUITAINE(036)**

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

*7 minutes des séries, des reportages et un décryptage en plateau.*

---

**19.05 ICI 19/20 - PERIGORDS**

**ICI 19/20 - PERIGORDS(046)**

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

*7 minutes d'info sur l'actu dans le Périgord.*

---

**19.05 ICI 19/20 - PAU SUD AQUITAINE**

**ICI 19/20 - PAU SUD AQUITAINE(046)**

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

*7 minutes d'info sur l'actu sur Pau Sud Aquitaine.*

---

**19.05 ICI 19/20 - EUSKAL HERRI PAYS BASQUE**

**ICI 19/20 - EUSKAL HERRI PAYS BASQUE(046)**

durée : 07' JOURNAL TELEVISE / Information  
Locale Pays Basque  
EN DIRECT

*7 minutes d'info sur l'actu dans le Pays Basque.*

---

**19.15 ICI 19/20 - AQUITAINE**

**ICI 19/20 - AQUITAINE(065)**

durée : 39' JOURNAL TELEVISE / Information  
AQUITAINE  
EN DIRECT

---

**20.30 METEO - NOUVELLE AQUITAINE**

**METEO - NOUVELLE AQUITAINE(309)**

durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo  
AQUITAINE

---

F3 NOUVELLE AQUITAINE

Mercredi 8 Novembre 2023

**07.00 ICI MATIN - GIRONDE**

**ICI MATIN - GIRONDE(037)**

durée : 1h58' MAGAZINE / Information

Locale Bordeaux

EN DIRECT

*Une matinale d'actualités, de services et de bonne humeur pour bien commencer la journée locales toutes les 15 minutes, des points météo réguliers, des infos trafic et mobilité en temps réel.*

---

**07.00 ICI MATIN - BEARN BIGORRE**

**ICI MATIN - BEARN BIGORRE(037)**

durée : 1h58' MAGAZINE / Information

Locale Pau

EN DIRECT

*Une matinale d'actualités, de services et de bonne humeur pour bien commencer la journée locales toutes les 15 minutes, des points météo réguliers, des infos trafic et mobilité en temps réel.*

---

**07.00 ICI MATIN - PERIGORD**

**ICI MATIN - BEARN BIGORRE(038)**

durée : 1h58' MAGAZINE / Information

Locale Périgueux

EN DIRECT

*Une matinale d'actualités, de services et de bonne humeur pour bien commencer la journée locales toutes les 15 minutes, des points météo réguliers, des infos trafic et mobilité en temps réel.*

---

**08.30 TEMPS D UN DETOUR (LE)**

**A PAU AU RYTHME DE FAYCAL KAROUI**

durée : 26' MAGAZINE / Découverte

Locale Pays Basque

*Présentation: Eric PERRIN*

*Réalisation: ANTHONY MARTIN*

*Notre guide est un acteur incontournable de la vie culturelle paloise : Fayçal Karoui, le directeur musical de l'Orchestre de Pau Pays de Béarn. Une émission au rythme de sa musique et des expérimentations sociales qui lui sont chères. Le programme innovant intitulé El Camino y est présenté. Il permet à des jeunes des quartiers populaires de pratiquer la musique gratuitement.*

*Ce nouveau numéro emmène également dans le plus grand village Emmaüs de France, créé par Germain Sarhy il y a 40 ans à Lescar, à côté de Pau. Un modèle de société alternative où l'on applique les principes d'une économie solidaire et écologique.*

---

**09.10 ALORS ON BOUGE EN REGION**  
**FITNESS ABDOMINAUX PROFONDS GAINAGE SOPHIE**  
durée : 26' MAGAZINE / SPORTS  
NOUVELLE AQUITAINE

*Présentation: Sophie ROULAUD*

*Sport et bien-être sur un plateau.  
Sophie Roulaud, professeure de fitness et Valérie Copin, professeure de yoga, se succèdent sur le plateau "fond vert" de France 3 Nouvelle-Aquitaine. Avec pour décor les plus beaux paysages de la région, les deux coaches déploient leur savoir-faire pour garder la forme et l'esprit serein.*

---

**09.35 O LA BELLE VIE 85 - 95**  
**O LA BELLE VIE 93 CEVENNES SAUVAGES**  
durée : 26' MAGAZINE / CULTURE - CONNAISSANCE - INFORMATION  
NOUVELLE AQUITAINE

*Dans cet épisode, « Ô la belle vie » s'envole vers le nord du département de l'Hérault, aux portes du Parc National des Cévennes, inscrits au patrimoine mondial de l'Unesco depuis 2011. Ici, tout repose sur un fragile équilibre entre l'homme, la nature et les animaux. C'est entre garrigue et montagnes, sur la commune de Laroque, que Sophie Jovillard entame un voyage au plus près de la faune sauvage.*

---

**10.10 VOUS ETES FORMIDABLES - NOUVELLE AQUITAINE /D**  
**N338 DU 08 11**  
durée : 26' MAGAZINE / Loisirs, vie quotidienne, vie pratique  
NOUVELLE AQUITAINE

*Journaliste: Vanessa FINOT*

*Chaque matin de la semaine, Vanessa Finot accueille une personne formidable de Nouvelle-Aquitaine, fil rouge de l'émission. Personnages connus ou inconnus sont les héros de ce nouveau rendez-vous. Acteurs de la vie quotidienne, ils partagent leurs passions, leurs actions positives et solidaires et mettent en valeur notre région. Ils sont entrepreneurs, artistes, sportifs, artisans, jeunes, étudiants, bénévoles dans le milieu associatif... Innovations, gourmandises, astuces de chefs, découvertes de producteurs de la région, do it yourself, coups de coeur insolites dans la région... il y en aura pour tous les goûts. Frédérick Gersal sera aux côtés de Vanessa Finot pour faire découvrir et raconter des personnages liés à la Nouvelle-Aquitaine. Chacun des 12 départements qui la compose seront évoqués à travers les exploits, les inventions, les écrits et autres réalisations de ces personnalités de notre histoire comme par exemple la célèbre aviatrice Maryse Bastié née à Limoges, Bernard Palissy originaire du Lot-et-Garonne ou bien encore Joseph Ignace Guillotin natif de Saintes en Charente-Maritime. Toutes et tous sont la preuve de l'existence d'une grande région riche en pages histoires de toutes sortes et qui marquent les mémoires ! Ce sont des hommes et des femmes amoureux de leur territoire. Ils sont engagés et aiment partager ce qui fait les richesses des lieux qui sont les leurs. Delphine Roux va à leur rencontre pour leur donner la parole et visiter des petits coins de paradis partout en Nouvelle-Aquitaine. Entièrement repensé, le nouveau décor de Vous êtes formidables est indéniablement dans l'air du temps. Imaginé pour permettre à Sophie Roulaud de donner ses conseils bien-être, à Philippe Mesuron de*

*partager ses bons plans cuisine, à Karine Denis de prodiguer des conseils jardinage...*

---

**10.35 GOUT DES RENCONTRES NOUVELLE AQUITAINE (LE)  
POIRE POCHEE ET GLACE AU LAIT ANESSE EN PC**  
durée : 25' MAGAZINE / Cuisine, gastronomie  
NOUVELLE AQUITAINE

*Présentation: Justine PILUSO*

*Réalisation: Robin DUBOIS*

*Cette semaine dans Le goût des rencontres, la cheffe Justine Piluso vous embarque pour une balade bucolique au coeur du Marais poitevin.*

*Dès le XIème siècle, l'homme a entrepris d'aménager cette zone particulièrement rude. De ce travail réalisé par les paysans au fil des siècles nous restent des races rustiques et des cultures qui risquent de disparaître. Mais des amoureux du coin tentent de les sauvegarder.*

*Passionné par l'histoire du marais, mais aussi des animaux et des végétaux que l'on y trouve, Quentin guidera Justine à travers ce joyau de la nature,*

*Justine fera ensuite la connaissance de Pierre, l'un des deux derniers irréductibles producteurs d'angélique dans le marais ! Depuis 1970, il transforme cette plante en confiseries et liqueurs.*

*Notre cheffe découvrira ensuite une autre star incontournable du marais : le baudet du Poitou, autrefois utilisé pour des travaux agricoles. Tombés amoureux de cet âne régional, les parents de Quentin, Olivier et Christelle, en élèvent une trentaine dans la ferme pédagogique qu'ils ont créée il y a vingt ans. Justine s'essayera à la traite manuelle d'une ânesse. Et elle découvrira que ce lait est rare...car l'homme ne peut récupérer qu'un litre de lait par jour sur les huit litres qu'elle produit.*

*Notre cheffe passera en cuisine avec Olivier pour sublimer toutes les gourmandises que le marais a à offrir. Ils vont réaliser un dessert : une poire pochée à l'angélique surmontée d'un crumble et d'une boule de glace au lait d'ânesse.*

---

**12.00 JOURNAL DES SOLUTIONS  
JOURNAL DES SOLUTIONS(070)**  
durée : 13' JOURNAL TELEVISE / Information  
NOUVELLE AQUITAINE

---

**12.15 LA VIE SECRETE DES CHANSONS DES FRANCOFOLIES  
N32 ALAIN BASHUNG JE T AI MANQUE**  
durée : 02' SPOT / Arts, médias, spectacles  
AQUITAINE

*Interprétation: Alain BASHUNG*

*la vie secrète des chansons des francofolies est une série de 34 programmes courts de 2'30". Inspirée de la Vie secrète des chansons sur l'antenne de France 3, sa déclinaison "Version francofolies" sonne comme une évidence.*

*Tout d'abord, parceque le Festival est le rendez-vous annuel incontournable de la chanson francophone, et ce depuis 1985. De ce*

*fait les artistes habituellement présents autour du piano d'André MANOUKIAN, ont tous à la quasi-unanimité, foulé les différentes scènes du Festival Rochelais.  
Il faut enfin signaler que l'histoire de chansons française des dernières décennies est intrinsèquement liée à l'histoire des francofolies de La Rochelle.*

---

**12.20 METEO - NOUVELLE AQUITAINE**  
**METEO - NOUVELLE AQUITAINE(311)**  
durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo  
AQUITAINE

---

**12.25 ICI 12/13 - AQUITAINE /D, R /D, R /D, R**  
**ICI 12/13 - AQUITAINE(065)**  
durée : 24' JOURNAL TELEVISE / Information  
AQUITAINE  
EN DIRECT

---

**19.00 # BIS**  
**ANNE LESCA COMMENT TRAVAILLER LA TERRE**  
durée : 01' MAGAZINE / CULTURE - CONNAISSANCE - INFORMATION  
AQUITAINE

---

**19.00 ICI 19/20 AQUITAINE LES TITRES**  
**ICI 19/20 AQUITAINE LES TITRES(049)**  
durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Information  
AQUITAINE  
EN DIRECT

---

**19.05 METEO - NOUVELLE AQUITAINE**  
**METEO - NOUVELLE AQUITAINE(310)**  
durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo  
AQUITAINE

---

**19.05 QUALITE DE L'AIR - NOUVELLE AQUITAINE**  
**QUALITE DE L'AIR - NOUVELLE AQUITAINE(302)**  
durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo  
AQUITAINE

---

**19.05 ICI 19/20 - VIVRE EN AQUITAINE**  
**ICI 19/20 - VIVRE EN AQUITAINE(037)**  
durée : 07' JOURNAL TELEVISE / Information  
Locale Bordeaux  
EN DIRECT

*7 minutes des séries, des reportages et un décryptage en plateau.*

---

**19.05 ICI 19/20 - PERIGORDS**  
**ICI 19/20 - PERIGORDS(047)**  
durée : 07' JOURNAL TELEVISE / Information  
Locale Périgueux  
EN DIRECT

*7 minutes d'info sur l'actu dans le Périgord.*

---

**19.05 ICI 19/20 - PAU SUD AQUITAINE**  
**ICI 19/20 - PAU SUD AQUITAINE(047)**  
durée : 07' JOURNAL TELEVISE / Information  
Locale Pau  
EN DIRECT



*7 minutes d'info sur l'actu sur Pau Sud Aquitaine.*

---

**19.05 ICI 19/20 - EUSKAL HERRI PAYS BASQUE**  
**ICI 19/20 - EUSKAL HERRI PAYS BASQUE(047)**  
durée : 07' JOURNAL TELEVISE / Information  
Locale Pays Basque  
EN DIRECT

*7 minutes d'info sur l'actu dans le Pays Basque.*

---

**19.15 ICI 19/20 - AQUITAINE**  
**ICI 19/20 - AQUITAINE(066)**  
durée : 39' JOURNAL TELEVISE / Information  
AQUITAINE  
EN DIRECT

---

**20.30 METEO - NOUVELLE AQUITAINE**  
**METEO - NOUVELLE AQUITAINE(310)**  
durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo  
AQUITAINE

---

**F3 NOUVELLE AQUITAINE**

**Jedi 9 Novembre 2023**

**07.00 ICI MATIN - GIRONDE**  
**ICI MATIN - GIRONDE(038)**  
durée : 1h58' MAGAZINE / Information  
Locale Bordeaux  
EN DIRECT

*Une matinale d'actualités, de services et de bonne humeur pour bien commencer la journée locales toutes les 15 minutes, des points météo réguliers, des infos trafic et mobilité en temps réel.*

---

**07.00 ICI MATIN - BEARN BIGORRE**  
**ICI MATIN - BEARN BIGORRE(038)**  
durée : 1h58' MAGAZINE / Information  
Locale Pau  
EN DIRECT

*Une matinale d'actualités, de services et de bonne humeur pour bien commencer la journée locales toutes les 15 minutes, des points météo réguliers, des infos trafic et mobilité en temps réel.*

---

**07.00 ICI MATIN - PERIGORD**  
**ICI MATIN - BEARN BIGORRE(039)**  
durée : 1h58' MAGAZINE / Information  
Locale Périgueux  
EN DIRECT

*Une matinale d'actualités, de services et de bonne humeur pour bien commencer la journée locales toutes les 15 minutes, des points météo réguliers, des infos trafic et mobilité en temps réel.*

---

**08.30 ENVIE DEHORS !**  
**ESCAPADE DANS LE HAUT LAYON**

durée : 26' MAGAZINE / CULTURE - CONNAISSANCE - INFORMATION  
Locale Pays Basque

*Cette semaine, Julie Hattu s'offre une escapade dans le Haut-Layon. Elle débute son périple au pied de l'imposant château de Passavant-sur-Layon, à la frontière sud du Maine-et-Loire, à la limite des Deux-Sèvres. À Saint-Paul-du-Bois, elle pousse les portes d'un lieu incroyable : le théâtre de l'Envers du Décor. Enfin, plus au nord, à Beaulieu-sur-Layon, Julie Hattu prend de la hauteur dans la réserve naturelle des coteaux du Pont-Barré.*

---

**09.10 ALORS ON BOUGE EN REGION  
YOGA LEZARD VOLANT AVEC VALERIE**

durée : 26' MAGAZINE / SPORTS  
NOUVELLE AQUITAINE

*Présentation: Valérie COPIN*

*Séance abdominaux fessiers.  
Séance idéale pour tonifier les fessiers et les abdominaux*

---

**09.35 NOA SUR MER  
HERMIONE**

durée : 26' MAGAZINE / CULTURE - CONNAISSANCE - INFORMATION  
NOUVELLE AQUITAINE

*Journaliste: Tanguy SCOAZEC, Olivier RIOU, Guillaume DECAIX*

*Immersion dans les communes qui font face au littoral atlantique, auprès des femmes et des hommes qui habitent en bord de mer, vivent des ressources maritimes, ou découvrent des trésors engloutis, en Nouvelle-Aquitaine..*

---

**10.10 VOUS ETES FORMIDABLES - NOUVELLE AQUITAINE /D  
N339 DU 09 11**

durée : 26' MAGAZINE / Loisirs, vie quotidienne, vie pratique  
NOUVELLE AQUITAINE

*Journaliste: Vanessa FINOT*

*Chaque matin de la semaine, Vanessa Finot accueille une personne formidable de Nouvelle-Aquitaine, fil rouge de l'émission. Personnages connus ou inconnus sont les héros de ce nouveau rendez-vous. Acteurs de la vie quotidienne, ils partagent leurs passions, leurs actions positives et solidaires et mettent en valeur notre région. Ils sont entrepreneurs, artistes, sportifs, artisans, jeunes, étudiants, bénévoles dans le milieu associatif... Innovations, gourmandises, astuces de chefs, découvertes de producteurs de la région, do it yourself, coups de coeur insolites dans la région... il y en aura pour tous les goûts. Frédérick Gersal sera aux côtés de Vanessa Finot pour faire découvrir et raconter des personnages liés à la Nouvelle-Aquitaine. Chacun des 12 départements qui la compose seront évoqués à travers les exploits, les inventions, les écrits et autres réalisations de ces personnalités de notre histoire comme par exemple la célèbre aviatrice Maryse Bastié née à Limoges, Bernard Palissy originaire du Lot-et-Garonne ou bien encore Joseph Ignace Guillotin natif de Saintes en Charente-Maritime. Toutes et tous sont la preuve de l'existence d'une grande région riche en pages histoires de toutes sortes et qui marquent les mémoires ! Ce sont des hommes et des femmes amoureux de leur territoire. Ils sont engagés et aiment*

*partager ce qui fait les richesses des lieux qui sont les leurs.  
Delphine Roux va à leur rencontre pour leur donner la parole et  
visiter des petits coins de paradis partout en Nouvelle-Aquitaine.  
Entièrement repensé, le nouveau décor de Vous êtes formidables est  
indéniablement dans l'air du temps. Imaginé pour permettre à Sophie  
Roulaud de donner ses conseils bien-être, à Philippe Mesuron de  
partager ses bons plans cuisine, à Karine Denis de prodiguer des  
conseils jardinage...*

---

**10.35 NOS BALADES GOURMANDES**

**LA VIE EN ALPAGE**

durée : 26' MAGAZINE / Cuisine, gastronomie  
NOUVELLE AQUITAINE

Réalisation: Nicolas MICHA  
Présentation: Carinne TEYSSANDIER

*Nos Balades Gourmandes nous emmènent en Savoie et Haute-Savoie à la  
découverte de la vie en alpage. Nous suivrons trois familles qui  
passent l'été en altitude, loin du tumulte et du stress de la ville  
pour accueillir les randonneurs de passage, et qui vivent au rythme  
de la nature et de la météo.*

---

**12.00 JOURNAL DES SOLUTIONS**

**JOURNAL DES SOLUTIONS(070)**

durée : 13' JOURNAL TELEVISE / Information  
NOUVELLE AQUITAINE

---

**12.15 LA VIE SECRETE DES CHANSONS DES FRANCOFOLIES**

**N33 M ROI DES OMBRES**

durée : 02' SPOT / Arts, médias, spectacles  
AQUITAINE

Interprétation: M

*la vie secrète des chansons des francofolies est une série de 34  
programmes courts de 2'30". Inspirée de la Vie secrète des chansons  
sur l'antenne de France 3, sa déclinaison "Version francofolies"  
sonne comme une évidence.  
Tout d'abord, parceque le Festival est le rendez-vous annuel  
incontournable de la chanson francophone, et ce depuis 1985. De ce  
fait les artistes habituellement présents autour du piano d'André  
MANOUKIAN, ont tous à la quasi-unanimité, foulé les différentes  
scènes du Festival Rochelais.  
Il faut enfin signaler que l'histoire de chansons française des  
dernières décennies est intrinsèquement liée à l'histoire des  
francofolies de La Rochelle.*

---

**12.20 METEO - NOUVELLE AQUITAINE**

**METEO - NOUVELLE AQUITAINE(312)**

durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo  
AQUITAINE

---

**12.25 ICI 12/13 - AQUITAINE /D, R /D, R /D, R**

**ICI 12/13 - AQUITAINE(066)**

durée : 24' JOURNAL TELEVISE / Information  
AQUITAINE  
EN DIRECT

---

**18.55 # BIS**

**ANNE LESCA COMMENT TRAVAILLER LA TERRE**

durée : 01' MAGAZINE / CULTURE - CONNAISSANCE - INFORMATION  
AQUITAINE

---

**19.00 ICI 19/20 AQUITAINE LES TITRES**  
**ICI 19/20 AQUITAINE LES TITRES(050)**  
durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Information  
AQUITAINE  
EN DIRECT

---

**19.05 METEO - NOUVELLE AQUITAINE**  
**METEO - NOUVELLE AQUITAINE(311)**  
durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo  
AQUITAINE

---

**19.05 QUALITE DE L'AIR - NOUVELLE AQUITAINE**  
**QUALITE DE L'AIR - NOUVELLE AQUITAINE(303)**  
durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo  
AQUITAINE

---

**19.05 ICI 19/20 - VIVRE EN AQUITAINE**  
**ICI 19/20 - VIVRE EN AQUITAINE(038)**  
durée : 07' JOURNAL TELEVISE / Information  
Locale Bordeaux  
EN DIRECT

*7 minutes des séries, des reportages et un décryptage en plateau.*

---

**19.05 ICI 19/20 - PERIGORDS**  
**ICI 19/20 - PERIGORDS(048)**  
durée : 07' JOURNAL TELEVISE / Information  
Locale Périgueux  
EN DIRECT

*7 minutes d'info sur l'actu dans le Périgord.*

---

**19.05 ICI 19/20 - PAU SUD AQUITAINE**  
**ICI 19/20 - PAU SUD AQUITAINE(048)**  
durée : 07' JOURNAL TELEVISE / Information  
Locale Pau  
EN DIRECT

*7 minutes d'info sur l'actu sur Pau Sud Aquitaine.*

---

**19.05 ICI 19/20 - EUSKAL HERRI PAYS BASQUE**  
**ICI 19/20 - EUSKAL HERRI PAYS BASQUE(048)**  
durée : 07' JOURNAL TELEVISE / Information  
Locale Pays Basque  
EN DIRECT

*7 minutes d'info sur l'actu dans le Pays Basque.*

---

**19.15 ICI 19/20 - AQUITAINE**  
**ICI 19/20 - AQUITAINE(067)**  
durée : 39' JOURNAL TELEVISE / Information  
AQUITAINE  
EN DIRECT

---

**20.30 METEO - NOUVELLE AQUITAINE**  
**METEO - NOUVELLE AQUITAINE(311)**  
durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo  
AQUITAINE

---

**23.15 30**

durée : 51' DOCUMENTAIRE / Nature, animaux  
NOUVELLE AQUITAINE

Réalisation: Céline MALEVRE

Auteur: CELINE MALEVRE

*Les végétaux ne sont pas si végétants ! De récentes découvertes scientifiques commencent à nous ouvrir sur un univers que l'on pensait connaître, et pourtant. Les plantes se révèlent être capables de formes de communication, de sensibilité, de mémoire, d'apprentissage En somme, une forme d'intelligence. Des polémiques accompagnent ces révélations, semblant pour la plupart être fondées sur des questions sémantiques. Et s'il était temps de changer notre vision végétal ?*

4

---

**00.05 TOUT AUTOUR DE MOI**

durée : 52' DOCUMENTAIRE / Société  
NOUVELLE AQUITAINE

Réalisation: PATRICK GLOTIN

Auteur: PATRICK GLOTIN

*La Presqu'île du Cap-Ferret fut, jusque dans les années 60, une terre d'aventuriers perdue aux confins de la Gascogne. Elle mène aujourd'hui une double vie: d'une station balnéaire très très à la mode en Juillet et en Aout dès l'automne, un lieu de force et d'odeurs, dont les immenses mouvements du sable, du vent et des marées ont la capacité (sur?) naturelle (qu'avait le Télécran), à effacer en un clin d'oeil, l'affluence de l'été. Au bout de cette presqu'île, il en existe une autre, celle du Mimbeau, étroit langue de sable plantée de quelques pins, de yuccas et d'immortelles qui, soudain, remonte vers le nord et enserme une lagune sujette aux marées. Il en résulte une sorte d'écosystème bien particulier, où différents milieux, en peu d'espace s'interpénètrent, une combinaison de biotopes, dont l'homme qui l'utilise, fait bien entendu partie. Face à la montée globale des eaux, ce système naturel va disparaître.*

---

F3 NOUVELLE AQUITAINE

Vendredi 10 Novembre 2023

**07.00 ICI MATIN - GIRONDE**

**ICI MATIN - GIRONDE(039)**

durée : 1h58' MAGAZINE / Information

Locale Bordeaux

EN DIRECT

*Une matinale d'actualités, de services et de bonne humeur pour bien commencer la journée locales toutes les 15 minutes, des points météo*

*réguliers, des infos trafic et mobilité en temps réel.*

---

**07.00 ICI MATIN - BEARN BIGORRE**

**ICI MATIN - BEARN BIGORRE(039)**

durée : 1h58' MAGAZINE / Information  
Locale Pau  
EN DIRECT

*Une matinale d'actualités, de services et de bonne humeur pour bien commencer la journée locales toutes les 15 minutes, des points météo réguliers, des infos trafic et mobilité en temps réel.*

---

**07.00 ICI MATIN - PERIGORD**

**ICI MATIN - BEARN BIGORRE(040)**

durée : 1h58' MAGAZINE / Information  
Locale Périgueux  
EN DIRECT

*Une matinale d'actualités, de services et de bonne humeur pour bien commencer la journée locales toutes les 15 minutes, des points météo réguliers, des infos trafic et mobilité en temps réel.*

---

**08.30 CHRONIQUES D'EN HAUT**

**BELLEDONNE**

durée : 26' MAGAZINE / CULTURE - CONNAISSANCE - INFORMATION  
Locale Pays Basque

*Présentation: Laurent GUILLAUME*

*Réalisation: Frédéric FIOL*

*La chaîne de Belledonne se dresse comme un mur infranchissable entre les agglomérations de Chambéry et de Grenoble. Flirtant avec les 3000 mètres, longue de près de 80 kilomètres, elle est le premier haut massif des Alpes en venant de Lyon. Belledonne est impressionnante par sa verticalité. C'est aussi l'une des destinations préférées des citadins en mal d'air pur. Montagne exigeante et très sauvage dans sa partie haute, omniprésente dans le paysage du Grésivaudan, ce massif ne se limite pas à un simple décor admirablement bien placé au-dessus des villes*

---

**09.10 ALORS ON BOUGE EN REGION**

**FITNESS TRAINING POIDS DU CORPS AVEC SOPHIE**

durée : 25' MAGAZINE / SPORTS  
NOUVELLE AQUITAINE

*Présentation: Sophie ROULAUD*

*Séance sans matériel, idéale pour recommencer l'activité physique.*

---

**09.35 ANDEMU !**

**ONDA (L') A A STUCCIA**

durée : 27' MAGAZINE / Environnement  
NOUVELLE AQUITAINE

*Réalisation: Jeremy PONS, Julien FONTAINE*

*Auteur: EMMANUELLE LEOPOLDI, Jérémy PONS*

*Raphaël Papi et Jean-Pierre Marsily nous emmènent sur une boucle au départ de Stazzone, grâce à laquelle nous traverserons plusieurs villages. Châtaigneraie, patrimoine bâti et incroyable cascade seront*

au programme.

L'historien Antoine Marie Graziani nous donne quelques dates clés à propos couvent d'Orezza, et

Jean-François Stefani nous explique le fonctionnement de la station de trail de Castagniccia, unique en Corse.

---

**10.10 VOUS ETES FORMIDABLES - NOUVELLE AQUITAINE /D  
N340 BEST OF DU 10 11**

durée : 26' MAGAZINE / Loisirs, vie quotidienne, vie pratique  
NOUVELLE AQUITAINE

Journaliste: Vanessa FINOT

Chaque matin de la semaine, Vanessa Finot accueille une personne formidable de Nouvelle-Aquitaine, fil rouge de l'émission.

Personnages connus ou inconnus sont les héros de ce nouveau rendez-vous.

Acteurs de la vie quotidienne, ils partagent leurs passions, leurs actions positives et solidaires et mettent en valeur notre région.

Ils sont entrepreneurs, artistes, sportifs, artisans, jeunes, étudiants, bénévoles dans le milieu associatif... Innovations, gourmandises, astuces de chefs, découvertes de producteurs de la région, do it yourself, coups de coeur insolites dans la région... il y en aura pour tous les goûts. Frédéric Gersal sera aux côtés de Vanessa Finot pour faire découvrir et raconter des personnages liés à la Nouvelle-Aquitaine. Chacun des 12 départements qui la compose seront évoqués à travers les exploits, les inventions, les écrits et autres réalisations de ces personnalités de notre histoire comme par exemple la célèbre aviatrice Maryse Bastié née à Limoges, Bernard Palissy originaire du Lot-et-Garonne ou bien encore Joseph Ignace Guillotin natif de Saintes en Charente-Maritime. Toutes et tous sont la preuve de l'existence d'une grande région riche en pages histoires de toutes sortes et qui marquent les mémoires ! Ce sont des hommes et des femmes amoureux de leur territoire. Ils sont engagés et aiment partager ce qui fait les richesses des lieux qui sont les leurs.

Delphine Roux va à leur rencontre pour leur donner la parole et visiter des petits coins de paradis partout en Nouvelle-Aquitaine. Entièrement repensé, le nouveau décor de Vous êtes formidables est indéniablement dans l'air du temps. Imaginé pour permettre à Sophie Roulaud de donner ses conseils bien-être, à Philippe Mesuron de partager ses bons plans cuisine, à Karine Denis de prodiguer des conseils jardinage...

---

**10.35 LA CUISINE DES MOUSQUETAIRES  
VITELLO TONNATO**

durée : 25' MAGAZINE / Cuisine, gastronomie  
NOUVELLE AQUITAINE

Réalisation: Guillaume CORONA

VITELLO TONNATO CATALAN

---

**12.00 JOURNAL DES SOLUTIONS  
JOURNAL DES SOLUTIONS(070)**

durée : 13' JOURNAL TELEVISE / Information  
NOUVELLE AQUITAINE

---

**12.15 LA VIE SECRETE DES CHANSONS DES FRANCOFOLIES  
N34 YANNICK NOAH SAGA AFRICA**

durée : 02' SPOT / Arts, médias, spectacles  
AQUITAINE

*Interprétation: Yannick NOAH*

*la vie secrète des chansons des francofolies est une série de 34 programmes courts de 2'30". Inspirée de la Vie secrète des chansons sur l'antenne de France 3, sa déclinaison "Version francofolies" sonne comme une évidence.*

*Tout d'abord, parceque le Festival est le rendez-vous annuel incontournable de la chanson francophone, et ce depuis 1985. De ce fait les artistes habituellement présents autour du piano d'André MANOUKIAN, ont tous à la quasi-unanimité, foulé les différentes scènes du Festival Rochelais.*

*Il faut enfin signaler que l'histoire de chansons française des dernières décennies est intrinsèquement liée à l'histoire des francofolies de La Rochelle.*

---

**12.20 METEO - NOUVELLE AQUITAINE**  
**METEO - NOUVELLE AQUITAINE(313)**  
durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo  
AQUITAINE

---

**12.25 ICI 12/13 - AQUITAINE /D, R /D, R /D, R**  
**ICI 12/13 - AQUITAINE(067)**  
durée : 24' JOURNAL TELEVISE / Information  
AQUITAINE  
EN DIRECT

---

**18.55 # BIS**  
**ANNE LESCA COMMENT TRAVAILLER LA TERRE**  
durée : 01' MAGAZINE / CULTURE - CONNAISSANCE - INFORMATION  
AQUITAINE

---

**19.00 ICI 19/20 AQUITAINE LES TITRES**  
**ICI 19/20 AQUITAINE LES TITRES(051)**  
durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Information  
AQUITAINE  
EN DIRECT

---

**19.05 METEO - NOUVELLE AQUITAINE**  
**METEO - NOUVELLE AQUITAINE(312)**  
durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo  
AQUITAINE

---

**19.05 QUALITE DE L'AIR - NOUVELLE AQUITAINE**  
**QUALITE DE L'AIR - NOUVELLE AQUITAINE(304)**  
durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo  
AQUITAINE

---

**19.05 ICI 19/20 - VIVRE EN AQUITAINE**  
**ICI 19/20 - VIVRE EN AQUITAINE(039)**  
durée : 07' JOURNAL TELEVISE / Information  
Locale Bordeaux  
EN DIRECT

*7 minutes des séries, des reportages et un décryptage en plateau.*

---

**19.05 ICI 19/20 - PERIGORDS**  
**ICI 19/20 - PERIGORDS(049)**  
durée : 07' JOURNAL TELEVISE / Information  
Locale Périgueux  
EN DIRECT



*7 minutes d'info sur l'actu dans le Périgord.*

---

**19.05 ICI 19/20 - PAU SUD AQUITAINE**

**ICI 19/20 - PAU SUD AQUITAINE(049)**

durée : 07' JOURNAL TELEVISE / Information

Locale Pau

EN DIRECT

*7 minutes d'info sur l'actu sur Pau Sud Aquitaine.*

---

**19.05 ICI 19/20 - EUSKAL HERRI PAYS BASQUE**

**ICI 19/20 - EUSKAL HERRI PAYS BASQUE(049)**

durée : 07' JOURNAL TELEVISE / Information

Locale Pays Basque

EN DIRECT

*7 minutes d'info sur l'actu dans le Pays Basque.*

---

**19.15 ICI 19/20 - AQUITAINE**

**ICI 19/20 - AQUITAINE(068)**

durée : 39' JOURNAL TELEVISE / Information

AQUITAINE

EN DIRECT

---

**20.30 METEO - NOUVELLE AQUITAINE**

**METEO - NOUVELLE AQUITAINE(312)**

durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo

AQUITAINE

---