

**F3 NOUVELLE AQUITAINE****Samedi 2 Décembre 2023****09.30 ALORS ON BOUGE EN REGION****FITNESS CARDIO ET COORDINATION AVEC SOPHIE**

durée : 26' MAGAZINE / SPORTS

NOUVELLE AQUITAINE

*Présentation: Sophie ROULAUD**Cette séance va vous permettre d'améliorer votre coordination et donc de prévenir les blessures. Elle peut se réaliser en famille. Conviez vos enfants et ado autour de ces 26 minutes de travail complet.*

---

**11.10 GOUT DES RENCONTRES SAISON (LE)****TEA TIME CORREZIEN A AUBAZINE 19**

durée : 26' MAGAZINE / Cuisine, gastronomie

AQUITAINE

*Présentation: alessandra MONTAGNE**Réalisation: Stéphane BODENNE**Cette semaine Le goût des rencontres se met à l'heure anglaise !**La cheffe Alessandra Montagne Gomes a rendez-vous dans l'historique Abbaye d'Aubazine, en Corrèze. Derrière ces murs en pierre, se cache un salon de thé à la décoration hors du temps. Pierre et Simon, un couple franco-anglais est à la tête de ce lieu chaleureux et atypique depuis 3 ans.**Ils accueillent notre cheffe avec une tasse de thé bien sûr ! Fait étonnant, une partie du thé servi au salon pousse à seulement quelques kilomètres !**Curieuse, Alessandra ira faire la connaissance de Paul, l'homme grâce à qui cette culture surprenante prospère en terre corrézienne. Après avoir cueillis les jeunes pousses des théiers, ils les feront flétrir, chauffer et sécher... des étapes clefs pour la préparation du thé artisanal.**De retour à l'Abbaye, Alessandra et Pierre enfileront leur tablier pour réaliser une pâtisserie traditionnelle anglaise : le cheesecake. Il sera aromatisé au thé vert Matcha et aux myrtilles... parfait pour accompagner une bonne tasse de thé.**Viendra enfin l'heure du thé ! Nos amoureux de cette boisson chaude se retrouveront pour un tea time corrézien dans les jardins de l'Abbaye.*

---

**11.40 # BIS****L DUCERF 1 CHOC ESTHETIQUE 1 COUP DE COEUR**

durée : 01' MAGAZINE / CULTURE - CONNAISSANCE - INFORMATION

AQUITAINE

---

**12.00 SPORTS D'ICI****SPORTS D'ICI(013)**

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(335)**  
durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo  
AQUITAINE

---

**12.25 ICI 12/13 - AQUITAINE**  
**ICI 12/13 - AQUITAINE(084)**  
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 TULLE A AGADIR KASBAH D HELENE ATLAS MAROC**  
durée : 26' MAGAZINE / Société  
NOUVELLE AQUITAINE

*Présentation: Arnaud LAUQUE*  
*Réalisation: Antoine GANNAC*

*Hélène Tassain a grandi à Tulle, en Corrèze, qu'elle n'a quitté que pour ses études. Sa mère lui a offert un voyage au Maroc. Hélène y est restée pour y faire sa vie. Lors d'une excursion à Imouzzer, elle tombe amoureuse de Hassan, un jeune berbère. Mariés depuis 20 ans, ils ont 3 garçons.*

---

**19.00 MINOTS DANS LA MELEE**  
**AU PIED DE LA CITE**  
durée : 03' DOCUMENTAIRE / SPORTS  
AQUITAINE

*Réalisation: Anne-Sophie LEBON*  
*Auteur: Anne-Sophie LEBON, Philippe PUJOL*

---

**19.10 METEO - NOUVELLE AQUITAINE**  
**METEO - NOUVELLE AQUITAINE(334)**  
durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo  
AQUITAINE

---

**19.10 QUALITE DE L'AIR - NOUVELLE AQUITAINE**  
**QUALITE DE L'AIR - NOUVELLE AQUITAINE(326)**

durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo  
AQUITAINE

---

**19.15 ICI 19/20 - AQUITAINE**

**ICI 19/20 - AQUITAINE(088)**

durée : 39' JOURNAL TELEVISE / Information  
AQUITAINE  
EN DIRECT

---

**20.25 METEO - NOUVELLE AQUITAINE**

**METEO - NOUVELLE AQUITAINE(334)**

durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo  
AQUITAINE

---

F3 NOUVELLE AQUITAINE

Dimanche 3 Décembre 2023

---

**09.20 PROG COURT 13 A VENIR**

durée : 13'  
AQUITAINE

---

**09.40 VIURE AL PAIS**

**DIMANCHE 7 MAI LA SERIA**

durée : 17' MAGAZINE / CULTURE - CONNAISSANCE - INFORMATION  
AQUITAINE

---

**09.55 REGALADES DE TIBO RANDO (LES)**

**PIC DU MONTAGNON EN VALLEE D OSSAU 64**

durée : 08' MAGAZINE / Nature, animaux  
AQUITAINE

*Réalisation: Thibault SAUVEY*

*Auteur: Thibault SAUVEY*

*On part à l'ascension du pic du Montagnon d'Iseye qui culmine à 2173 mètres d'altitude et qui surplombe un magnifique lac en forme de coeur. Avant de se lancer dans cette ascension, il faut bien un fromage ou deux ! Mathilde et Tibo nous emmènent dans la bergerie de Régis, un joyeux berger de Laruns qui veille avec amour sur son troupeau de brebis.*

---

**10.05 POPEX**

**LE MEGA BEST OFF DE POPEX**

durée : 26' 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...*

---

**10.45 DIMANCHE EN POLITIQUE - NOUVELLE AQUITAINE**  
**SOMMES NOUS ACCROS AUX PESTICIDES**

durée : 52' MAGAZINE / Information  
AQUITAINE

*La crise viticole, une dure réalité qui touche le vignoble. Crise globale de déconsommation, chute des prix, aides de l'Etat, cette émission spéciale fait le point sur la situation. C'est dans un vignoble, au château Bellevue, à Sauveterre-de-Guyenne sur l'appellation Entre-Deux-Mers, que s'installe exceptionnellement cette émission spéciale avec des invités du monde viticole et des reportages autour de la thématique.*

---

**11.40 # BIS**

**XIMUN FUCHS 1 LIVRE 1 FILM**

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

---

**12.35 METEO - NOUVELLE AQUITAINE**

**METEO - NOUVELLE AQUITAINE(336)**

durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo  
AQUITAINE

---

**12.35 ICI 12/13 - AQUITAINE**

**ICI 12/13 - AQUITAINE(085)**

durée : 12' JOURNAL TELEVISE / Information  
AQUITAINE  
EN DIRECT

---

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

**EN LOT ET GARONNE AVEC NATHALI DE LA RIVIERE**

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

*Journaliste: Eric PERRIN*

*Le Lot-et-Garonne est l'un des départements français les mieux dotés en voies navigables, alors Arnaud Lauqué vous embarque pour une balade fluviale le long du canal de Garonne avec pour guide Nathalie de La Rivière. Elle a co-créé un guide dédié au tourisme fluvial. Une véritable invitation au slow tourisme pleine de surprises.*

---

**15.00 PROG COURT SI BESOIN**

durée : 01'  
AQUITAINE

---

**15.10 BASKET PROB J9 PAU LACQ ORTHEZ POITIERS**  
**1ERE PARTIE**

durée : 1h00' RETRANSMISSION / Basket  
AQUITAINE

*Réalisation: Bruno VILLA*

*Journaliste: Eric POUSSARD*

---

**16.10 BASKET PROB J9 PAU LACQ ORTHEZ POITIERS**  
**2EME PARTIE**

durée : 1h00' RETRANSMISSION / Basket

AQUITAINE

*Réalisation: Bruno VILLA  
Journaliste: Eric POUSSARD*

---

**17.05 PROG COURT SI BESOIN**

durée : 01'  
AQUITAINE

---

**18.55 ZAP ACTU**

**ZAP ACTU(013)**  
durée : 05' MAGAZINE / Information  
NOUVELLE AQUITAINE

---

**19.00 PROG COURT / PITCH**

durée : 02' RETRANSMISSION / SPECTACLES  
AQUITAINE

---

**19.10 METEO - NOUVELLE AQUITAINE**

**METEO - NOUVELLE AQUITAINE(335)**  
durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo  
AQUITAINE

---

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

**QUALITE DE L'AIR - NOUVELLE AQUITAINE(327)**  
durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo  
AQUITAINE

---

**19.15 ICI 19/20 - AQUITAINE**

**ICI 19/20 - AQUITAINE(089)**  
durée : 39' JOURNAL TELEVISE / Information  
AQUITAINE  
EN DIRECT

---

**20.00 METEO - NOUVELLE AQUITAINE**

**METEO - NOUVELLE AQUITAINE(335)**  
durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo  
AQUITAINE

---

**F3 NOUVELLE AQUITAINE**

**Lundi 4 Décembre 2023**

**07.00 ICI MATIN - GIRONDE**

**ICI MATIN - GIRONDE(055)**  
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(055)**  
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(056)**

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 TRAVAIL DES MUSCLES FESSIERS 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 DES FOURMIS DANS LES JAMBES**

durée : 26' MAGAZINE / Découverte

NOUVELLE AQUITAINE

- ? *Promenade dans les jardins du château d'Ainay le Vieil*
- ? *Exploration de la grotte D'Orchaise une curiosité de la région qui abrite toutes sortes d'insectes*
- ? *Affût d'un animal rusé le Renard !*
- ? *Bloc note : Se porter Comme un charme*

---

**10.10 VOUS ETES FORMIDABLES - NOUVELLE AQUITAINE**

**N356 DU 04 12**

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 - NORMANDIE

#### POULE AU POT ET CHAMPIGNONS A CAEN

durée : 26' 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 choisis. 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(096)

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(337)**  
durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo  
AQUITAINE

---

**12.25 ICI 12/13 - AQUITAINE**  
**ICI 12/13 - AQUITAINE(086)**  
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(064)**  
durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Information  
AQUITAINE  
EN DIRECT

---

**19.05 METEO - NOUVELLE AQUITAINE**  
**METEO - NOUVELLE AQUITAINE(336)**  
durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo  
AQUITAINE

---

**19.05 QUALITE DE L'AIR - NOUVELLE AQUITAINE**  
**QUALITE DE L'AIR - NOUVELLE AQUITAINE(328)**  
durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo  
AQUITAINE

---

**19.05 ICI 19/20 - VIVRE EN AQUITAINE**  
**ICI 19/20 - VIVRE EN AQUITAINE(052)**  
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(065)**  
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(065)**  
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 /D, R /D,**  
**ICI 19/20 - EUSKAL HERRI PAYS BASQUE(065)**  
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(090)**  
durée : 39' JOURNAL TELEVISE / Information  
AQUITAINE  
EN DIRECT

---

**20.30 METEO - NOUVELLE AQUITAINE**  
**METEO - NOUVELLE AQUITAINE(336)**  
durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo  
AQUITAINE

---

**F3 NOUVELLE AQUITAINE**

**Mardi 5 Décembre 2023**

**07.00 ICI MATIN - GIRONDE**  
**ICI MATIN - GIRONDE(056)**  
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(056)**  
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(057)**  
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

##### YOGA SUR CHAISE AU BUREAU AVEC VALERIE

durée : 26' MAGAZINE / SPORTS  
NOUVELLE AQUITAINE

*Présentation: Valérie COPIN*

*Voici quelques asanas (postures) faciles à réaliser au bureau ou chez vous si vous ne pouvez pratiquer sur votre tapis.  
Niveau : Accessible à tous*

---

#### 09.35 POPEX

##### LE MEGA BEST OFF DE POPEX

durée : 26' 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

##### N357 DU 05 12

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

#### ASSIETTE MEXICAINE A SEVREMOINE

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

*Réalisation: Stéphane BODENNE*

*C'est à Sèvremoine, dans le Maine-et-Loire, que Grégory Cuilleron va venir cuisiner. Marc et Oriana, un couple franco-mexicain, se sont installés ici il y a cinq ans.*

*Loin de sa culture, Oriana ne trouvait pas les produits qu'elle souhaitait dans les supermarchés français. Le couple a donc décidé de rapporter un peu de soleil sur les terres natales de Marc et de faire pousser ces spécialités latines ici. Maïs blanc ou bleu, tortillas, piments, herbes aromatiques... tout est produit dans leur ferme. Oriana lui apprendra à réaliser ses recettes favorites : un ceviche de champignons pimenté et des enchiladas au poulet. Une assiette aux mille saveurs qui fera voyager nos amateurs de bons produits tout en restant dans le Maine-et-Loire.*

---

### 12.00 JOURNAL DES SOLUTIONS

#### JOURNAL DES SOLUTIONS(097)

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(338)

durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo  
AQUITAINE

---

**12.25 ICI 12/13 - AQUITAINE**  
**ICI 12/13 - AQUITAINE(087)**  
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(065)**  
durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Information  
AQUITAINE  
EN DIRECT

---

**19.05 METEO - NOUVELLE AQUITAINE**  
**METEO - NOUVELLE AQUITAINE(337)**  
durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo  
AQUITAINE

---

**19.05 QUALITE DE L'AIR - NOUVELLE AQUITAINE**  
**QUALITE DE L'AIR - NOUVELLE AQUITAINE(329)**  
durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo  
AQUITAINE

---

**19.05 ICI 19/20 - VIVRE EN AQUITAINE**  
**ICI 19/20 - VIVRE EN AQUITAINE(053)**  
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(066)**  
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(066)**  
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 /D, R /D,**  
**ICI 19/20 - EUSKAL HERRI PAYS BASQUE(066)**  
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(091)**

durée : 39' JOURNAL TELEVISE / Information  
AQUITAINE  
EN DIRECT

---

**20.30 METEO - NOUVELLE AQUITAINE**

**METEO - NOUVELLE AQUITAINE(337)**  
durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo  
AQUITAINE

---

**F3 NOUVELLE AQUITAINE**

**Mercredi 6 Décembre 2023**

**07.00 ICI MATIN - GIRONDE**

**ICI MATIN - GIRONDE(057)**  
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(057)**  
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(058)**  
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 LA FETE DES BOEUFS GRAS DE BAZAS**  
durée : 26' MAGAZINE / Découverte  
Locale Pays Basque

*Journaliste: Eric PERRIN*

*Bazas, petite ville du Sud-Gironde, située à 1h de Bordeaux est réputée pour son patrimoine avec notamment l'impressionnante Cathédrale gothique, Saint Jean-Baptiste. Mais si la petite commune située sur les chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle est aussi connue, c'est surtout, parce que depuis plus de sept siècles, on y célèbre, la fête des boeufs gras qui met en valeur les éleveurs d'une*

*race rustique et locale: la Bazadaise.*

*Puis le temps d'n détour dans les Pyrénées, un autre grand événement lié au pastoralisme : la fête des Berger d'Aramits.*

---

**09.10 ALORS ON BOUGE EN REGION**

**FITNESS CARDIO ET COORDINATION AVEC SOPHIE**

durée : 26' MAGAZINE / SPORTS  
NOUVELLE AQUITAINE

*Présentation: Sophie ROULAUD*

*Cette séance va vous permettre d'améliorer votre coordination et donc de prévenir les blessures. Elle peut se réaliser en famille. Conviez vos enfants et ado autour de ces 26 minutes de travail complet.*

---

**09.35 O LA BELLE VIE 85 - 95**

**OLBV 85 MARGERIDE EN TERRES SAUVAGES**

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

*Ô la belle vie » nous propose un moment d'évasion en Margeride, au nord de la Lozère. Une bouffée d'air pur et des rencontres avec des passionnés, comme Pierre, un amoureux de la nature, Bastien, pêcheur de métier ou encore Pauline, qui se consacre à la culture de ses plantes aromatiques.*

---

**10.10 VOUS ETES FORMIDABLES - NOUVELLE AQUITAINE**

**N358 DU 06 12**

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 SAISON (LE)**

**TEA TIME CORREZIEN A AUBAZINE 19**

durée : 26' MAGAZINE / Cuisine, gastronomie  
NOUVELLE AQUITAINE

*Présentation: alessandra MONTAGNE*

*Réalisation: Stéphane BODENNE*

*Cette semaine Le goût des rencontres se met à l'heure anglaise !*

*La cheffe Alessandra Montagne Gomes a rendez-vous dans l'historique Abbaye d'Aubazine, en Corrèze. Derrière ces murs en pierre, se cache un salon de thé à la décoration hors du temps. Pierre et Simon, un couple franco-anglais est à la tête de ce lieu chaleureux et atypique depuis 3 ans.*

*Ils accueillent notre cheffe avec une tasse de thé bien sûr ! Fait étonnant, une partie du thé servi au salon pousse à seulement quelques kilomètres !*

*Curieuse, Alessandra ira faire la connaissance de Paul, l'homme grâce à qui cette culture surprenante prospère en terre corrézienne. Après avoir cueillis les jeunes pousses des théiers, ils les feront flétrir, chauffer et sécher... des étapes clefs pour la préparation du thé artisanal.*

*De retour à l'Abbaye, Alessandra et Pierre enfileront leur tablier pour réaliser une pâtisserie traditionnelle anglaise : le cheesecake. Il sera aromatisé au thé vert Matcha et aux myrtilles... parfait pour accompagner une bonne tasse de thé.*

*Viendra enfin l'heure du thé ! Nos amoureux de cette boisson chaude se retrouveront pour un tea time corrézien dans les jardins de l'Abbaye.*

---

**12.00 JOURNAL DES SOLUTIONS**

**JOURNAL DES SOLUTIONS(098)**

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(339)**  
durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo  
AQUITAINE

---

**12.25 ICI 12/13 - AQUITAINE**  
**ICI 12/13 - AQUITAINE(088)**  
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(066)**  
durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Information  
AQUITAINE  
EN DIRECT

---

**19.05 METEO - NOUVELLE AQUITAINE**  
**METEO - NOUVELLE AQUITAINE(338)**  
durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo  
AQUITAINE

---

**19.05 QUALITE DE L'AIR - NOUVELLE AQUITAINE**  
**QUALITE DE L'AIR - NOUVELLE AQUITAINE(330)**  
durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo  
AQUITAINE

---

**19.05 ICI 19/20 - VIVRE EN AQUITAINE**  
**ICI 19/20 - VIVRE EN AQUITAINE(054)**  
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(067)**  
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(067)**  
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 /D, R /D,**  
**ICI 19/20 - EUSKAL HERRI PAYS BASQUE(067)**  
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(092)**

durée : 39' JOURNAL TELEVISE / Information

AQUITAINE

EN DIRECT

---

**20.30 METEO - NOUVELLE AQUITAINE**

**METEO - NOUVELLE AQUITAINE(338)**

durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo

AQUITAINE

**F3 NOUVELLE AQUITAINE**

**Jeudi 7 Décembre 2023**

---

**07.00 ICI MATIN - GIRONDE**

**ICI MATIN - GIRONDE(058)**

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(058)**

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(059)**

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 !**

**VALLEE DE L'ERNEE**

durée : 26' MAGAZINE / CULTURE - CONNAISSANCE - INFORMATION

Locale Pays Basque

*Allez à la rencontre de ceux qui font bouger ce territoire et captez la beauté des lieux de notre région avec Julie Hattu ! Elle vous guide dans son aventure. Débrouillarde, chaque situation est pour*

*elle l'occasion de participer à une activité, de se faire expliquer un métier, d'apprécier la beauté d'un paysage, de goûter le terroir d'une région et d'apprendre à chaque fois.*

*Production exécutive Nouveaux Jours productions  
France Télévisions - France 3 Pays de la Loire*

---

**09.10 ALORS ON BOUGE EN REGION**  
**YOGA SUR CHAISE AVEC VALERIE**  
durée : 26' MAGAZINE / SPORTS  
NOUVELLE AQUITAINE

*Présentation: Valérie COPIN*

*Et si l'on utilisait la chaise comme accessoire ? Si vous manquez d'équilibre dans votre pratique, la chaise peut être votre alliée!  
Niveau : Accessible à tous (Séniors)*

---

**09.35 OLATUA**  
**DECEMBRE 2023**  
durée : 26' MAGAZINE / CULTURE - CONNAISSANCE - INFORMATION  
NOUVELLE AQUITAINE

*Présent sur toutes les manifestations et sur tous les spots de la région à la rencontre de celles et ceux qui font vivre ce sport tout au long de l'année, le dernier magazine de la saison propose sa sélection de la saison avec des plateaux tournés sur la plage de Lacanau.*

---

**10.10 VOUS ETES FORMIDABLES - NOUVELLE AQUITAINE**  
**N359 DU 07 12**  
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**

**BOISSONS CHAUDES**

durée : 26' MAGAZINE / Cuisine, gastronomie  
NOUVELLE AQUITAINE

*Réalisation: hervé VACHERESSE  
Présentation: Carinne TEYSSANDIER*

*Ce mois-ci, Nos balades gourmandes vous emmènent sur la route du café, du thé et du chocolat, ces boissons chaudes qui, l'hiver, permettent de nous réchauffer et nous réconforter.*

---

**12.00 JOURNAL DES SOLUTIONS**

**JOURNAL DES SOLUTIONS(099)**

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(340)**

durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo  
AQUITAINE

---

**12.25 ICI 12/13 - AQUITAINE**

**ICI 12/13 - AQUITAINE(089)**

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(067)**

durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Information

AQUITAINE  
EN DIRECT

---

**19.05 METEO - NOUVELLE AQUITAINE**  
**METEO - NOUVELLE AQUITAINE(339)**  
durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo  
AQUITAINE

---

**19.05 QUALITE DE L'AIR - NOUVELLE AQUITAINE**  
**QUALITE DE L'AIR - NOUVELLE AQUITAINE(331)**  
durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo  
AQUITAINE

---

**19.05 ICI 19/20 - VIVRE EN AQUITAINE**  
**ICI 19/20 - VIVRE EN AQUITAINE(055)**  
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(068)**  
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(068)**  
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 /D, R /D,**  
**ICI 19/20 - EUSKAL HERRI PAYS BASQUE(068)**  
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(093)**  
durée : 39' JOURNAL TELEVISE / Information  
AQUITAINE  
EN DIRECT

---

**20.30 METEO - NOUVELLE AQUITAINE**  
**METEO - NOUVELLE AQUITAINE(339)**  
durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo  
AQUITAINE

---

**23.15 GEORGES MARCHAIS L HOMME QUI AVAIT CHOISI SON CAMP**  
durée : 52' DOCUMENTAIRE / HOMMAGE  
NOUVELLE AQUITAINE

*Réalisation: gerard MILLER*

---

**00.05 CHATEAU DE MON PERE (LE)**

durée : 52' DOCUMENTAIRE / Histoire  
NOUVELLE AQUITAINE

Réalisation: Filip FLATAU  
Auteur: FILIP FLATAU, EMMANUEL DAYAN

*Après avoir passé 50 ans en France, et à plus de 83 ans, mon père pense retourner vivre dans la maison de son enfance à Poznan, en Pologne. Cet immeuble dans lequel il a grandi, moi j'en entends parler depuis que je suis petit sans vraiment le connaître. Ce que je sais, c'est que malgré ses origines juives et malgré le communisme, sa famille a pu le conserver. Mais voilà, le temps passe et le projet de quitter Paris semble s'estomper. Il y a quelques mois, mon père m'a dit qu'il voudrait que je "m'implique" un peu plus dans cette maison. Mais qu'entend-t-il par-là ? Et après tout, qu'est-ce qui l'attire autant dans cette maison, à Poznan ? Nous partons ensemble en Pologne pour un voyage dans le passé, le présent et le futur.*

---

F3 NOUVELLE AQUITAINE

Vendredi 8 Décembre 2023

---

**07.00 ICI MATIN - GIRONDE**

**ICI MATIN - GIRONDE(059)**  
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(059)**  
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(060)**  
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 RENFORCEMENT MUSCULAIRE CORPS SOPHIE**

durée : 25' MAGAZINE / SPORTS  
NOUVELLE AQUITAINE

*Présentation: Sophie ROULAUD*

*Renforcement musculaire de l'ensemble du corps.*

---

#### **09.35 ANDEMU !**

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

durée : 27' MAGAZINE / Environnement  
NOUVELLE AQUITAINE

*Réalisation: Jeremy PONS, Julien FONTAINE*

*Auteur: EMMANUELLE LEOPOLDI, Jerémy 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**

##### **N360 BEST OF DU 08 12**

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  
GRAVLAX DE SAUMON DE FONTAINE**

durée : 26' MAGAZINE / Cuisine, gastronomie  
NOUVELLE AQUITAINE

*Réalisation: Guillaume CORONA*

*Le chef Fabrice Mignot et l'humoriste Caroline Estremo font revivre « La Cuisine des Mousquetaires » émission culte des années 1980 et 1990 animée à l'époque par le duo Maïté et Micheline. Fabrice et Caroline vous proposent des recettes accessibles à tous, des astuces du chef, des découvertes de produits du terroir de qualité, des témoignages de producteurs-trices qui aiment leur métier Le chef et son acolyte valorisent ces produits dans une émission pleine de fous rires et de surprises. Dans un décor renouvelé et avec un ton débridé, Fabrice Mignot et Caroline Estremo font donc renaître La Cuisine des Mousquetaires et vous invitent à passer à table. En multipliant les clins d'oeil à Maïté et à l'émission culte, ils vous entraînent dans un tourbillon de rires et de bonne humeur. Asseyez-vous à la table de La Cuisine des Mousquetaires et bon appétit !*

---

**12.00 JOURNAL DES SOLUTIONS  
JOURNAL DES SOLUTIONS(100)**

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(341)**  
durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo  
AQUITAINE

---

**12.25 ICI 12/13 - AQUITAINE**  
**ICI 12/13 - AQUITAINE(090)**  
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(068)**  
durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Information  
AQUITAINE  
EN DIRECT

---

**19.05 METEO - NOUVELLE AQUITAINE**  
**METEO - NOUVELLE AQUITAINE(340)**  
durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo  
AQUITAINE

---

**19.05 QUALITE DE L'AIR - NOUVELLE AQUITAINE**  
**QUALITE DE L'AIR - NOUVELLE AQUITAINE(332)**  
durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo  
AQUITAINE

---

**19.05 ICI 19/20 - VIVRE EN AQUITAINE**  
**ICI 19/20 - VIVRE EN AQUITAINE(056)**  
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(069)**  
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(069)**  
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 /D, R /D,**  
**ICI 19/20 - EUSKAL HERRI PAYS BASQUE(069)**



Argos / FRANCE 3 Edité le : 13/11/2023 à 11:24 Page 25/25	<b>F3 Nouvelle Aquitaine</b>	<b>Du: 02.12.2023 Au: 08.12.2023</b>	<b>3</b>
---	------------------------------	--------------------------------------	----------

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(094)**

durée : 39' JOURNAL TELEVISE / Information  
AQUITAINE  
EN DIRECT

---

**20.30 METEO - NOUVELLE AQUITAINE**

**METEO - NOUVELLE AQUITAINE(340)**

durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo  
AQUITAINE

---