LE GUIDE TV, SHOPPING, BONS PLANS & LOISIRS DANS VOTRE VILLE !

LE P'TIT ZAPPEUR

Supplément détachable AS Niort Basket

CONTACT@ZAP79.TV

DU 19 SEPTEMBRE AU 2 OCTOBRE 2026 | N°236

SUD DEUX-SEVRES | 06 82 92 60 28

Du LUNDI 5 OCTOBRE au DIMANCHE 11 OCTOBRE 2026

Le lundi de 8h à 20h, du mardi au samedi de 9h à 19h et le dimanche de 9h à 18h.

À L'OMBRE DES MARQUES

DÉSTOCKAGE MASSIF

PRÊT-À-PORTER

Les plus grandes marques à petit prix.

HOMME | FEMME | ENFANT | ACCESSOIRES | LINGE DE MAISON

Levi's VANS TOMMY HILFIGER Calvin Klein Superdry SKECHERS JACK&JONES AIGLE HACKETT LONDON U.S. POLO ASSN. Façonnable DICKIES

Et encore PLUS de GRANDES MARQUES !

ENREGISTREZ LA DATE

ZA BAUSSAIS - 7 RUE DE LA PÉROUSE, 79260 LA CRÈCHE

05 49 25 62 72

MATHÉ DRONE

TRAITEMENT DE TOITURE PAR DRONE
INSPECTION THERMIQUE
EXPERTISE CONSEIL
ACS 992191320





à partir de **5€,50TTC /m²**

Démoussage des toitures et façades

Nettoyage des gouttières

Inspection thermique

Simplicité de mise en oeuvre,
sans échafaudage et sans contact physique avec la toiture,
hauteur jusqu'à **40 mètres,**
sécurité pas de risque de chute.

Respect de l'environnement et des matériaux, produits professionnels sans résidus.



Contactez
François Mathé
06 60 20 46 73
globaldrones79@gmail.com
Télépilote agréé - Bessines 79 - ACS 992191320

DEVIS GRATUIT

COUPON DE RÉDUCTION
sur toutes les prestations
Sur présention du magazine. Valable jusqu'au 15 octobre 2026.

-10%

Le Guide TV, Shopping, Bons Plans & Loisirs dans votre ville

ZAPCITY
PROGRAMMES TV
CUISINE
HOROSCOPE
JEUX
ZAPSTAR

LE P'TIT ZAPPEUR

LE P'TIT 7 fête c'est 10 ANS



BLACK RAIN
LUN 21 SEPT à 21H00 ♥♥



QU'EST-CE QU'ON A FAIT AU BON DIEU ?
LUN 7 SEPT à 21H25 ♥♥



LES MITCHELL CONTRE LES MACHINES
VEN 25 SEPT à 21H05 ♥♥



PEARL HARBOR
LUN 28 SEPT à 21H25 ♥♥

Infos & Réservations
06 82 92 60 28
contact@zap79.tv

PROCHAIN NUMÉRO

bouclage le
23/09/26





Distribué gratuitement en Boîtes aux Lettres Disponible également en point de dépôt chez vos commerçants.

Le P'tit Zappeur N° 236 Sud Deux-Sèvres
du 19 septembre au 2 octobre 2026
ZAPTV79
407 ave de Paris - 79000 NIORT
Directeur de Publication : Jean-Noël BUNEL
Infographiste : Marie BUNEL

Tirage : **40.000 exemplaires**
Dépôt légal : À parution
Imprimé en France - ISSN : 1282-0083
Sous réserve d'erreurs typographiques.
Photos non contractuelles.
Le P'tit Zappeur est une marque de WESTCOM
RCS Vannes B434608972

Magazine protégé par la loi du 11 mars 1957.
Reproductions interdites.

PEFC 10-31-1087
Par nos approvisionnements en papier certifié PEFC, nous soutenons la gestion forestière durable au niveau mondial
www.pefc-france.org

Imprimé en France
CITEO
Le nouveau nom d'Eco-Emballages et Ecofolio
IMPRIM'VERT
Origine du papier : Italie
Taux de fibres recyclées : 0 %
Réchauffement climatique : 67g eq CO_2/ex

www.zap79.com

NOS lecteurs veulent vous connaître !



LE P'TIT ZAPPEUR

NOS lecteurs, VOS clients

COMMUNIQUEZ AU CŒUR DES FOYERS !

INFOS & RÉSERVATIONS
06 82 92 60 28
contact@zap79.tv

LA BOUM GÉANTE NIORT

LA PLUS GROSSE SOIRÉE DE TA VIE !

LES TUBES QUE TU CONNAIS ENCORE PAR COEUR

DÉCO XXL · GOODIES TOUTE LA NUIT · PHOTOGRAPHE · SURPRISES

80's 90's 00's

VENDREDI 18 SEPTEMBRE
LE PATIO
NIORT

RÉDUCTION IMMÉDIATE -5€
SUR PRÉSENTATION DU COUPON LE VENDREDI 18 SEPTEMBRE 2026
SUR TON ENTRÉE





NIORT

LA NIORTAISE 2026 EN MARCHE POUR LA VIE

La sixième édition de cette grande marche solidaire attend des milliers de participants au parc du Pré-Leroy le dimanche 4 octobre.

Après avoir rassemblé plus de cinq mille personnes lors de sa précédente édition, la marche solidaire organisée par l'association Les PrinSEINSes s'apprête à battre de nouveaux records. Le dimanche 4 octobre prochain, le parc du Pré-Leroy se parera de rose pour accueillir les marcheurs venus soutenir la lutte contre le cancer du sein dans le cadre du grand mouvement d'Octobre Rose. Femmes, hommes, familles et entreprises se retrouveront pour un moment de partage visant à promouvoir le dépistage précoce. Rappelons qu'une prise en charge rapide permet de guérir la pathologie dans près de neuf cas sur dix. Ce rassemblement public s'avère donc crucial pour la prévention et le soutien aux malades.

UNE AVENTURE PROFONDÉMENT HUMAINE

À l'origine de cette marche solidaire se trouve l'association Les PrinSEINSes présidée par Isabelle Deschamps, dont l'histoire personnelle donne tout son sens à cette initiative. Touchée par la maladie et toujours en traitement aujourd'hui, elle a su transformer son combat en un élan d'entraide exceptionnel pour les autres patientes. Elle s'est alliée à Julia Memeteau, fondatrice du cabinet JUME et qui accompagne régulièrement des femmes en rémission dans la reprise de leur parcours professionnel. De leur complicité est née une organisation totalement bénévole, capable de mobiliser toute une ville autour d'un enjeu de santé publique.

DES DONS POUR ACCOMPAGNER LE QUOTIDIEN

Cette marche dépasse le simple acte symbolique puisqu'elle permet de financer des actions très concrètes pour les femmes touchées par toutes les formes de cancers. L'intégralité des fonds collectés est reversée à l'association reconnue d'intérêt général pour proposer des accompagnements adaptés. Les dons financent ainsi de la recherche médicale mais aussi des séances de yoga, de la marche nordique, des bilans de compétences ou encore des ateliers dédiés au bien-être et à la parentalité. Des permanences d'écoute à l'hôpital et des sorties conviviales contre l'isolement sont également pérennisées grâce à la générosité des participants. Cette année, le cortège déambulera sous le signe inédit de l'arc-en-ciel rose, un emblème qui représente la résilience et le renouveau pour toutes les personnes confrontées à la maladie.

UNE MOBILISATION JUSQU'AU CŒUR DE LA VILLE

Pour encourager une participation massive et créer du lien bien avant le jour du départ, l'équipe organisatrice innove cette année avec l'ouverture d'un espace solidaire éphémère situé rue Brisson en centre-ville. Accessible jusqu'au 8 novembre, cet endroit est imaginé comme un véritable carrefour d'échanges, d'information et de sensibilisation. Les futurs marcheurs peuvent s'y inscrire directement, rencontrer les bénévoles et s'équiper avec les t-shirts officiels ainsi que divers produits dont les bénéfices soutiennent les missions associatives. Dans une démarche respectueuse de notre environnement, l'événement a par ailleurs choisi de proscrire les contenants plastiques jetables en déployant des gobelets réutilisables sur tout le tracé du parcours.

Les inscriptions sont d'ores et déjà ouvertes et il ne reste plus qu'à chausser ses baskets pour que Niort tout entière vibre au rythme de l'espoir.

INSCRIPTIONS/INFO
: 06 74 64 47 90
:www.lesprinseinses.com
Flasher pour vous inscrire

Association
LES PRINSEINSES

&
CO-ORGANISENT LA
6ème édition

jume

PRÉVENTION CANCER DU SEIN

La Niortaise

- LA MARCHE ROSE OUVERTE À TOUS -

2 PARCOURS

11 Km -> entre 9h et 10h : **10 €**
4,5 Km -> entre 10h et 11h : **5 €**

4 DIM OCT

- *Accessible à tous*
- *Gratuit pour les mineurs*
- *Accessible en poussette*
- *Chiens en laisse autorisés*

PARC PRÉ-LEROY
À NIORT (79)

INSCRIPTION

En ligne : www.lesprinseinses.com ou urlr.me/!niortaise2026
A la boutique éphémère les PrinSeinses
2 rue Brisson à Niort, 1er sept. au 8 nov.
Infos : 06 74 64 47 90

Imprimé par notre partenaire
Crédit Agricole Charente-Maritime-Deux-Sèvres



NIORT

LE NIORT HANDBALL SOUCHÉEN JOUE LA CARTE JEUNE

Entre ambition sportive, formation et engagement citoyen avec le sport santé, le club mise plus que jamais sur ses jeunes talents.

Si le handball fait partie des sports bien implantés dans le bassin niortais, ce n'est pas un hasard. L'histoire du club commence dès 1942 avec la création d'une section dédiée au sein du Stade Niortais. Quelques décennies plus tard, dans les années 90, une entente est signée entre le Niort Handball et un club du quartier de Souché. Ce regroupement a permis de rassembler les joueurs et les éducateurs sous une même bannière afin de construire les bases d'une association qui compte aujourd'hui plus de 360 licenciés répartis sur toutes les catégories d'âge. Le Niort Handball souchéen c'est 14 équipes dans les championnats départementaux, 5 inscrites dans les championnats régionaux et 2 en championnats de France. Parmi elles, il y a 1 équipe senior féminine et 3 équipes seniors masculines. Au fil des années, le club de handball niortais s'est construit avec un esprit familial, que les dirigeants souhaitent absolument conserver, tout en structurant l'association pour répondre aux attentes de tous les passionnés, de la compétition au simple loisir.



LA FORMATION À L'ASSAUT DE LA NATIONALE 3

La reprise des entraînements marque le début de la deuxième saison de l'équipe première masculine en Nationale 3, avec une particularité très rare à ce niveau pour l'équipe niortaise. C'est une équipe très jeune, dont la moyenne d'âge n'est seulement que de 22 ans. Dans la continuité de la saison dernière, cette jeunesse s'explique par une volonté claire de faire confiance aux joueurs du cru. 80% de l'effectif est issu du bassin niortais ou des alentours.



Nicolas Daubert

Pour aborder cette nouvelle saison, le groupe a intégré 3 recrues venues de l'extérieur pour apporter leur expérience, et 4 joueurs issus des moins de 18 ans nationaux complètent l'effectif. Faire jouer autant de jeunes en équipe première n'est pas le fruit du hasard, mais le résultat d'un travail de fond sur la formation. Le club pérennise sa structure d'apprentissage pour alimenter ses équipes seniors et nourrir l'ambition de jouer le haut de tableau cette saison. Le parcours de Nicolas Daubert illustre très bien cette philosophie. À 25 ans, il fait partie des joueurs les plus âgés de l'équipe. Il a été formé au club et n'a jamais changé de maillot. Il a joué dans les équipes de jeunes avant d'intégrer le groupe senior à seulement 17 ans et aujourd'hui, il occupe le poste de capitaine pour la deuxième saison consécutive.

UN SPECTACLE GRATUIT ET SOLIDAIRE

Sur le parquet de la salle Barra, le défi sportif s'annonce passionnant pour nos jeunes Niortais. L'adversité sera de taille, avec de solides formations de Loire-Atlantique, de Vendée, de région parisienne et un derby contre Poitiers, le grand rival. Au total, onze rencontres se joueront à domicile et la bonne nouvelle pour les familles et les curieux voulant profiter d'un beau



spectacle sportif réside dans la billetterie : L'accès aux tribunes est entièrement gratuit toute l'année, sauf lors d'opérations spécifiques et notamment pour des actions carritatives comme le Téléthon ou encore Movember. Le club s'engage d'ailleurs activement dans l'opération Octobre Rose et pour l'occasion, l'entrée passera au tarif symbolique de 2 euros, chacun restant évidemment libre de faire un don supérieur. L'intégralité des recettes de ces rencontres sera reversée à l'association niortaise Les PrinSeinses pour soutenir sa lutte contre le cancer du sein. Et parce que le sport c'est aussi une fête, deux grands matchs de gala sont prévus en mars et en mai 2027, à l'image de la soirée Dragon et Illusions organisée par le Niort Handball Souchéen en avril dernier. Le calendrier complet de la saison est facilement consultable sur la page Facebook et les différents réseaux sociaux du club, ainsi que sur leur site internet.

LE SPORT SANTÉ POUR BOUGER À SON RYTHME

L'autre grand axe de développement du club est le sport santé. Depuis deux saisons, le club propose cette activité avec l'encadrement d'une salariée à plein temps, Eve Raveleau. Loin de la compétition, il s'agit avant tout de travailler le renforcement musculaire, la motricité, l'équilibre et la coordination des mouvements. Il y a un peu de manipulation de ballon, mais la pratique est adaptée à tous les publics, quel que soit l'âge, ou le niveau. Les séances favorisent également la mixité sociale, on y retrouve aussi bien des personnes en recherche d'emploi orientées par France Travail, que des seniors inscrits via le Pass' Sports Seniors Actifs, soutenu par la ville de Niort, ou des habitants du quartier qui souhaitent conserver ou retrouver une activité physique régulière. Le club propose quatre créneaux horaires répartis sur quatre secteurs géographiques de la ville. Deux séances se déroulent dans le quartier de Souché, une autre a lieu à l'IUFM et la dernière se tient à Saint-Liguaire. Pour compléter cette approche du bien-être, une séance consacrée à la découverte de la sophrologie est organisée une fois par trimestre, et, pour les plus motivés, il est possible de basculer vers la section hand loisir. Les personnes intéressées, ou qui souhaitent avoir plus de renseignements, peuvent se rapprocher de la référente Sport Santé du club en envoyant un message à eve.sportsante.nhbs@gmail.com, une séance d'essai est offerte pour découvrir l'activité.



Que vous souhaitiez soutenir une équipe locale pleine d'envie, vous remettre en forme à votre rythme, ou faire découvrir le handball à vos enfants, le Niort Handball Souchéen vous tend les bras. N'hésitez plus à franchir les portes de la salle Barra et venez partager la convivialité et l'énergie du handball niortais.

:www.niorthbs.fr
: niorthbs
: Niort Handball Souchéen



NIORT

MAISONS D'EN FRANCE ATLANTIQUE

Votre projet de vie, façonné sur mesure

Au-delà du projet immobilier, construire sa maison constitue un véritable tournant dans une vie. Depuis 40 ans, Maisons d'en France Atlantique accompagne ses clients dans cette aventure avec une promesse forte, celle de concevoir des maisons uniques, adaptées à chacun et pensées pour durer. Ici, pas de modèle figé, l'approche est entièrement personnalisée, chaque détail compte et chaque projet devient une véritable collaboration.

UNE MAISON IMAGINÉE POUR VOUS, AVEC VOUS

Chez Maisons d'en France Atlantique, tout débute par l'écoute. Mode de vie, souhaits, particularités du terrain, budget… Chaque élément est pris en compte pour concevoir un lieu de vie qui vous correspond vraiment. L'objectif n'est pas uniquement de bâtir une maison, mais de créer un espace harmonieux, pratique et évolutif. Les équipes s'attachent à dessiner des volumes équilibrés, à choisir des matériaux de qualité et à soigner chaque finition. Le résultat se traduit par des maisons élégantes, confortables et durables, capables de s'adapter aux différentes étapes de la vie. Que l'on soit primo-accédant, en quête d'un nouveau cadre de vie ou en préparation d'un projet de retraite, chaque réalisation bénéficie du même niveau d'exigence.

BÂTIR EN TOUTE SÉCURITÉ, DE BOUT EN BOUT

Faire construire peut parfois soulever des interrogations. Pour y répondre, Maisons d'en France Atlantique a mis en place des garanties parmi les plus protectrices du marché, avec pour seul objectif d'offrir une tranquillité totale à chaque client, du premier rendez-vous jusqu'à la remise des clés. Parmi ces dispositifs, le Paiement Confiance* se démarque particulièrement. Avec un premier versement plafonné à 5 %, puis un règlement du solde uniquement à la livraison, cette formule permet de maîtriser son budget et d'alléger les charges pendant toute la durée du chantier. À cela s'ajoutent des garanties exclusives, pensées pour faire face aux aléas de la vie, et sécuriser chaque étape du projet.

UN ACCOMPAGNEMENT HUMAIN ET IMPLIQUÉ

Au-delà de la technique, la dimension humaine occupe une place primordiale. Les équipes de Maisons d'en France Atlantique s'investissent pleinement dans chaque projet avec professionnalisme et proximité. Elles accompagnent les clients tout au long du parcours. Cela inclut la conception, les démarches administratives et le suivi du chantier. Cette relation de confiance change une expérience parfois perçue comme complexe en un parcours fluide et rassurant. Les clients avancent avec clarté et sérénité, tout en étant conseillés à chaque étape importante.

CONSTRUIRE L'AVENIR EN TOUTE CONFIANCE

Choisir Maisons d'en France Atlantique, c'est confier votre projet à un partenaire fiable et expérimenté. Grâce à une approche sur mesure, des garanties solides et un accompagnement de proximité, c'est aussi opter pour une expérience de construction apaisée, pensée pour faciliter chaque étape et sécuriser l'avenir.

Avec Maisons d'en France Atlantique, plus qu'une maison, c'est un véritable lieu de vie qui voit le jour, conçu pour vous, pour aujourd'hui et pour demain.

(* voir conditions en agence)

: 143 Av. de la Rochelle
79000 Niort
:9h - 12h et 14h - 18h
(17h30 le vendredi)
Le samedi sur rendez-vous
: 05 49 73 12 00
@ : contact-mdf@cie-logement.fr
: www.mdf79.fr
: @mdf_atlantique

Manéo
OPTICIENS

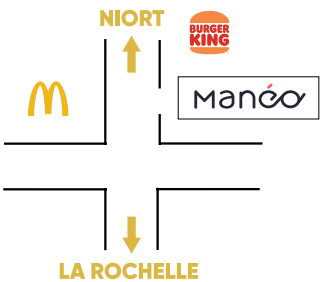
HAPPY FAMILY

-40% SUR VOS LUNETTES DE MARQUE*

MONTURE + VERRES OPTIQUES

*Remise applicable sur un équipement complet de marque (monture + verres).
Offre non cumulable, hors réseaux et paniers 100% Santé, valable jusqu'au 31/12/2026 dans votre magasin MANÉO.
Sont strictement exclues de l'ensemble de cette offre les marques : Cartier, Ray-Ban Meta, Oakley Meta et Maui Jim.

MANÉO Opticiens Niort
289 avenue de La Rochelle
Sur le parking de Burger King
05 49 10 86 50



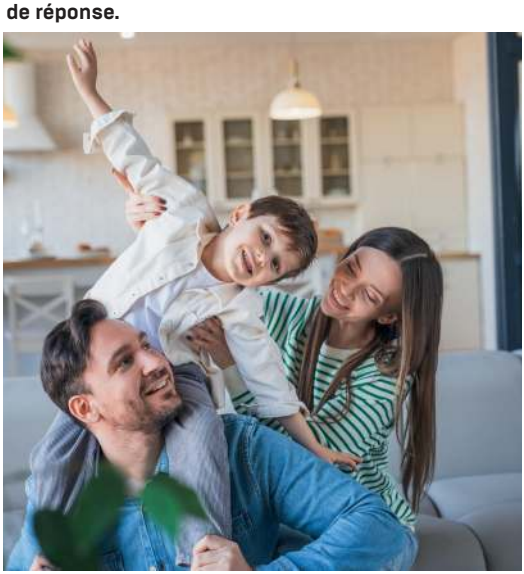


SOCIÉTÉ

LE RUSH DE LA RENTRÉE EST PASSÉ, PLACE À L'ÉQUILIBRE !

Famille, santé, travail, budget... Petit tour d'horizon des ajustements à faire avant l'automne.

L'habituel tourbillon de la rentrée commence enfin à se calmer. Les cahiers sont étiquetés, les cartables remplis, les emplois du temps s'affichent sur le frigo, et la mécanique du quotidien tourne à plein régime. La période estivale n'est plus qu'un souvenir, nous voilà déjà dans la deuxième quinzaine du mois de septembre, ce moment charnière où l'adrénaline des premiers jours retombe pour laisser place à la vraie routine. L'heure n'est plus à courir dans tous les sens, mais à faire le tri : garder ce qui marche, alléger ce qui pèse, et trouver un rythme qu'on pourra tenir jusqu'à Noël. Comment ajuster le tir en douceur pour traverser l'automne sans s'épuiser ? L'équipe du P'tit zappeur Niort vous propose un début de réponse.





LES PETITS AJUSTEMENTS DU QUOTIDIEN

Les deux premières semaines ont fait office de test grandeur nature. Maintenant il est tant de regarder les choses avec un peu de recul et ajuster ce qui doit l'être afin d'alléger sans tout casser. Si l'emploi du temps s'avère trop chargé, entre devoirs, activités extra-scolaires et trajets, il n'est pas trop tard pour rectifier le tir, quitte à lâcher une activité ou à décaler un créneau pour se ménager de vraies temps de respiration. Mieux vaut deux activités bien vécues qu'un agenda plein qui met tout le monde sous tension. Côté scolarité, Les premiers retours des enseignants et les premières notes ne sont qu'une boussole permettant surtout de repérer où l'enfant en est réellement et d'ajuster l'accompagnement à la maison, sans pour autant mettre une pression inutile, un peu plus de soutien ici, un peu plus d'autonomie là. Enfin, après deux semaines un peu chahutées, c'est le bon moment pour refixer des repères simples. L'idéal est de retrouver un cadre : horaire de coucher, temps calme avant le dîner, moment sans écran... Ce sont ces petits rituels, plus que les grandes résolutions, qui tiennent sur la durée.

happyTROC

Le geste éco-citoyen

NOUS RECHERCHONS



Déposez vos produits en magasin

16 Rue Martin Luther King

(Entre Mr Meuble et Hémisphère Sud)

79000 Niort

Canapé	Armoire & vitrine moderne	Chaise & buffet moderne	Hifi & sono	Machine à laver, sèche linge & frigo	TV Oled/Qled

DEMANDE D'ESTIMATION

En Magasin
ou
En Ligne
happy-troc-invest.fr

Dépôt
Mardi au samedi :
10h - 12h/ 14H - 18h

Suivez-nous !
Happy Troc Niort

Nos services supplémentaires :
Enlèvement à domicile
Débarras - Vide maison
Achat or

Horaire d'ouverture :
Lundi au samedi :
10h - 12h30 / 14H - 19h

niort@happytroc.fr | 05 86 58 01 50 | happy-troc-invest.fr

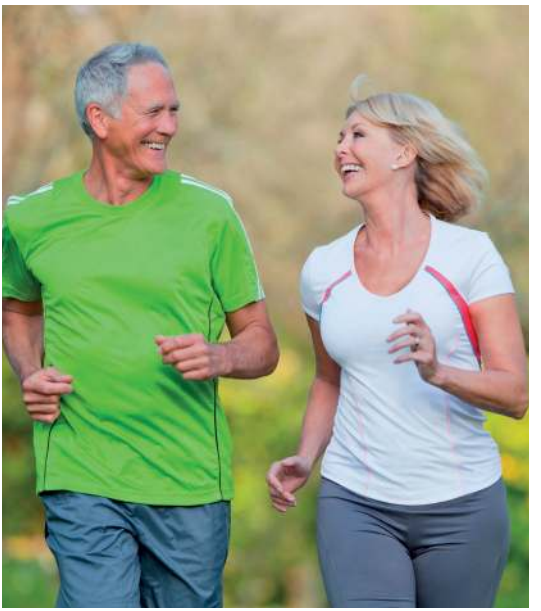
ACCOMPAGNER SON CORPS VERS LA TRANSITION AUTOMNALE

C'est très classique de ressentir un coup de mou pendant cette fameuse troisième semaine de septembre. Le corps relâche la tension accumulée par la rentrée, les jours raccourcissent visiblement, la luminosité baisse... Tout cela pèse sur l'organisme, et bien souvent, sans même s'en rendre compte. Voici quelques leviers simples pour accompagner ce virage. D'abord, la première victime du rythme de rentrée est votre sommeil. Se recaler sur des horaires réguliers, même le week-end, et viser une heure de coucher fixe, fait une vraie différence sur la fatigue ressentie. Lecture, lumière tamisée, écrans éteints une demi-heure avant de dormir, sont des rituels simples et faciles à mettre en place pour retrouver un sommeil de meilleure qualité, pas seulement plus long. Pensez également à anticiper l'arrivée des premiers rhumes. Avec le retour en collectivité et la baisse des températures, les virus circulent plus vite. Une alimentation plus riche en fruits et légumes de saison, une bonne hydratation malgré la baisse de la soif liée au froid, et un temps dehors chaque jour, même court, sont autant de réflexes simples qui renforcent les défenses naturelles.



L'ART DE LEVER LE PIED

À la rentrée, la reprise du sport est souvent plus intense que prévu. Si les courbatures ou la fatigue s'installent, mieux vaut lever le pied sur l'intensité que sur la régularité. Une marche quotidienne ou deux séances plus douces valent mieux qu'un abandon complet suivi d'une reprise en janvier. Acceptez ce ralentissement, cette baisse d'énergie que nous ressentons fin septembre n'est pas un signe de faiblesse, c'est une réaction physiologique normale au changement de saison. Plutôt que de la combattre à coups de caféine, on peut simplement adapter ses soirées. Une ambiance plus cocooning à la maison, moins de sollicitations, des repas réconfortants mais équilibrés... L'idée n'est pas d'hiberner, mais de respecter ce tempo naturel avant que le corps ne s'impose une pause plus brutale début octobre (rhume, épuisement, fatigue musculaire, blessure...).



AU BUREAU, PASSER DE LA RÉACTION À L'ACTION

Début septembre est monopolisé par la gestion des urgences et le tri des mails accumulés. Fin septembre, la poussière retombe enfin sur les bureaux, c'est le moment idéal pour reprendre la main sur son agenda plutôt que de le subir. Le secret réside dans le tri des sollicitations : Identifier les réunions vraiment utiles, en décliner certaines, et sanctuariser dans la semaine des plages dédiées au travail de fond, sans interruption. Un agenda mieux géré change souvent toute la perception de la charge de travail. Il est également important de clarifier le trimestre à venir. Prendre une heure pour lister les deux ou trois objectifs qui comptent vraiment jusqu'à Noël évite de se laisser dicter son temps par les urgences des autres. Tout ce qui n'est pas prioritaire peut être délégué ou reporté sans culpabilité. Enfin, pour garder son énergie au travail il est crucial de soigner les transitions. Après une matinée dense, quelques minutes de pause réelle entre deux tâches, avec une marche ou un café loin de l'écran, valent mieux qu'un enchaînement ininterrompu. La concentration tient mieux sur la durée quand elle est ponctuée de vraies coupures.



ALLÉGER SA CHARGE MENTALE NUMÉRIQUE

Le mois de septembre apporte souvent son lot de nouveautés virtuelles : nouveaux groupes WhatsApp pour les activités sportives, boucles de messages entre parents d'élèves, applications de l'école à installer et notifications professionnelles qui s'emballent. Après avoir ralenti pendant deux mois, ce retour brutal du numérique dans notre quotidien devient vite une surcharge mentale invisible qui pèse lourdement sur notre fatigue en fin de mois. Cette deuxième quinzaine de septembre est donc le moment idéal pour faire un grand nettoyage dans vos téléphones. N'hésitez pas à mettre en sourdine les conversations de groupe qui clignotent en permanence ou à regrouper la consultation de vos messages à un moment précis de la journée. En reprenant le contrôle de vos écrans et en désactivant les alertes non essentielles, vous vous offrez le luxe d'une véritable déconnexion. Une étape souvent oubliée, mais absolument indispensable pour retrouver de l'espace mental et profiter pleinement du moment présent.



APAISER SON BUDGET APRÈS LE PIC DE SEPTEMBRE

Septembre est traditionnellement le mois le plus lourd pour le portefeuille : fournitures, inscriptions, renouvellement d'abonnements. Une fois cette vague passée, la seconde moitié du mois invite à remettre les compteurs à plat et regarder les chiffres sans tomber dans la privation, et sans culpabiliser. Faire le point sur les dépenses de septembre permet de mesurer l'ampleur réelle du pic, souvent moins dramatique qu'il n'y paraît une fois posé noir sur blanc. C'est aussi l'occasion de repérer les abonnements renouvelés en double ou devenus inutiles. Prévoyez également des activités plus légères et moins coûteuses pour les prochaines semaines. Sorties en extérieur, jeux à la maison, cuisine en famille… viser des plaisirs simples prépare un mois d'octobre plus mesuré sans donner l'impression de se priver. L'autre avantage c'est qu'il permet d'aborder les dépenses de fin d'année avec plus de sérénité.



UNE BELLE SAISON QUI NE FAIT QUE COMMENCER

En fin de compte, cette deuxième quinzaine de septembre ressemble beaucoup à la fin d'une course un peu folle. On reprend son souffle, on détend ses muscles, et l'on peut enfin regarder le chemin parcouru avec fierté. Les quelques ratés d'organisation ne sont en rien des échecs, mais de précieuses indications pour construire un quotidien qui vous correspond vraiment. L'automne qui s'annonce n'est pas seulement la saison des feuilles mortes, c'est aussi celle du réconfort, des projets qui mûrissent à leur rythme et des moments chaleureux partagés avec ceux qui comptent. Vous avez fait le plus dur en relançant la machine. Désormais, vous avez toutes les cartes en main pour trouver votre rythme de croisière, quitte à ralentir un peu la cadence, savourer chaque petite victoire du quotidien et faire de cette fin d'année une période douce et lumineuse. Soufflez un bon coup, vous gérez la situation à merveille !



SAMEDI 19 SEPTEMBRE 2026

LE ZAPPEUR

TF1 | france 2 | france 3 | CANAL+ | arte | 6



21:10

THE VOICE KIDS

INÉDIT

Divertissement

Patrick Fiori, Santa, Matt Pokora et Soprano nous embarquent dans une nouvelle aventure. Ces quatre coachs affichent une complicité exceptionnelle qui se traduit par des séquences drôles.

23:30 Vendredi, tout est permis avec Arthur Divert **01:25 Programmes de la nuit** Mag



21:10

THE FLOOR À LA CONQUÊTE DU SOL

INÉDIT

Jeu

Cette saison, un nouveau cap est franchi avec une toute nouvelle règle. De nouvelles stratégies, mais toujours le même objectif : conquérir la totalité du sol.

23:25 Quelle époque ! Divert 01:30 The Floor - À la conquête... Jeu



21:10

CASSANDRE

INÉDIT

Série française

Un randonneur découvre dans une grotte le corps d'une femme, tuée d'une balle en plein coeur. Près de cette victime qui n'a pas été encore identifiée, deux autres cadavres, des hommes, gisent sous la neige.

22:45 Cassandre Série **00:20 Pickpocket** Film



21:00

TOP 14

Sport

Champion de Pro D2 et promu cette saison, Vannes reçoit Toulouse, quadruple tenant du titre. Un sacré défi pour le club breton, qui vise un premier maintien dans l'élite après deux échecs consécutifs.

23:10 Greenland Migration Film **00:50 Notre première soirée...** Film TV



20:55

LE CHÂTEAU DE SCHÖNBRUNN

INÉDIT

Doc allemand

Leçon d'histoire et d'architecture autour de l'un des joyaux de l'art baroque, rêvé par ses occupants successifs comme la vitrine de la puissance de l'Empire autrichien finissant.

22:25 Versailles... Doc **00:00 Le compositeur Antonio Salieri** Doc



21:10

THE ROOKIE LE FLIC DE LOS ANGELES

10 INÉDIT

Série américaine

À Mid-Wilshire, les agents fouillent les cartons de pièces à conviction pour retrouver une arme égarée. Pendant ce temps, Wesley et Angela se disputent.

22:45 The Rookie : le flic de Los Angeles Série **23:35 The Rookie ...** Série

---

5	RMC STORY	9	TMC	11	TFX	25
ÉCHAPPÉES BELLES INÉDIT	**THE BIG BANG THEORY**	**LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE**	**NEW YORK, UNITÉ SPÉCIALE** 10	**CHRONIQUES CRIMINELLES** 10 INÉDIT	**CHALETS DE RÊVE À LA MONTAGNE**
21:05 Mag Le Finistère est une terre où tout semble commencer... ou s'arrêter. À l'extrémité de la Bretagne, Ismaël Khelifa part à la découverte de ce territoire façonné par les vents, les marées et une nature restée sauvage. **22:40 Échappées belles** Mag	**20:40 Série américaine** Les garçons mettent au point un robot destructeur pour le concours annuel. Devant les énièmes jérémiades dragueuses de Howard, Penny lui dit ses quatre vérités. **21:55 The Big Bang Theory** Série	**21:10 Série française** Tout le monde connaît Jeanne d'Arc, Louis XIV, Napoléon, Vercingétorix. Leurs cousins, en revanche, ne sont pas entrés dans l'Histoire... **23:00 La petite histoire de France** Série	**21:15 Série américaine** Une inquiétante série de cambriolages de plus en plus violents interpelle les policiers. L'enquête conduit ces derniers sur le Net. **22:55 New York, unité spéciale** Série	**21:10** Mag «Manipulations mortelles sur la Croisette». Cannes. Le 22 octobre 2015, Thibault Fenu, un jeune homme à la vie tranquille, disparaît et «Striptease mortel». **23:05 Chroniques criminelles** Mag	**21:10 Divert** Cette semaine, nous découvrons le premier chantier de Simon, le fustier de l'océan : un superbe chalet de 130 m2 sur deux niveaux et 7 mètres de hauteur. **22:30 Chalets de rêve à la montagne** Doc

4	C STAR	12	TF1 SÉRIES FILMS	22	6ter	24
POSSESSIONS 10 ♥♥	**AU COEUR DE L'ENQUÊTE** 10	**DOMINO MASTERS** INÉDIT	**JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN**	**C'EST DU PROPRE !** INÉDIT	**HABITATIONS EN PÉRIL** INÉDIT
21:00 Thriller (2011-1h38) avec J. Renier Un couple modeste s'installe dans un village de montagne, aidé par une famille aisée. Mais l'amitié du couple envers leurs généreux amis se transforme en haine. **22:35 Omar m'a tuer** Film	**21:10** Mag Immersion dans l'univers des services d'investigation de la police et de la gendarmerie. Plongez dans les coulisses de la résolution d'une affaire criminelle. **22:50 Au coeur de l'enquête** Mag	**21:05 Divert** Première épreuve de la phase éliminatoire : quatre équipes plongent au coeur des mondes marins et retiennent leur souffle devant la succession de réactions en chaîne. **22:50 Domino Masters** Divert	**21:10 Série française** Joséphine apparaît en plein milieu du spectacle médiéval de Provins. Sa cliente est la costumière, Anne Maleval. Joséphine remarque immédiatement que celle-ci est très stressée. **23:00 Joséphine, ange gardien** Série	**21:10 Divert** Après des années de solitude et de laisser-aller, Nicole n'ouvre plus sa porte à personne. Jusqu'au jour où Aurore et Célya débarquent, balais à la main et sourire aux lèvres. **22:00 C'est du propre !** Divert	**21:10 Divert** Après un incendie qui a ravagé 170 000 acres de forêt en Alaska, des ours bruns envahissent une propriété isolée. La famille Raney va aider la famille qui y vit. **22:55 Habitations en péril** Divert

---

DIMANCHE 20 SEPTEMBRE 2026

LE ZAPPEUR

TF1 | france 2 | france 3 | CANAL+ | arte | 6



21:10

EQUALIZER 3

12 FILM ♥♥

Thriller (2023-1h49) avec D. Washington

Depuis qu'il a renoncé à sa vie d'assassin, Robert McCall peine à faire la paix avec ses démons du passé et trouve un étrange réconfort en défendant les opprimés. Troisième volet survitaminé.

23:15 Spider-Man : No Way Home Film **01:45 Programmes de la nuit** Mag



21:10

UN MÉTIER SÉRIEUX

INÉDIT FILM ♥♥

Comédie (2023-1h41) avec V. Lacoste

Auprès de ses collègues, Benjamin, doctorant en physique et professeur remplaçant, va découvrir que la passion de l'enseignement demeure vivante. Juste et touchant.

22:50 La relève, une année... Doc **23:40 Une petite école française** Doc



21:10

BROKENWOOD

10 INÉDIT

Série néerlandaise

Des résidents aisés de Brokenwood se comportent bizarrement. Après la mort d'un millionnaire écrasé par un chandelier, le lieutenant Shepherd découvre un réseau qui a pour maîtres-mots cupidité et vengeance.

22:40 Brokenwood Série **00:15 Brokenwood** Série



21:05

TOP 14

Sport

Ce soir, gros choc en perspective entre Bordeaux-Bègles, double champion d'Europe en titre, et un Stade Français demi-finaliste la saison passée après avoir décroché une belle 3e place en saison régulière.

23:15 Together Film **00:55 Five Nights at Freddy's 2** Film



21:00

LE PARRAIN 2

FILM ♥♥♥

Policier (1974-3h10) avec A. Pacino

En 1901, en Sicile, le tout jeune Vito Andolini voit sa famille assassinée par la Mafia. Cinquante ans plus tard, aux États-Unis, son fils a hérité de son empire. Une suite excellente.

00:15 Corleone, le parrain des parrains Doc **01:25 Marlon Brando...** Doc



21:10

CAPITAL

INÉDIT

Magazine

Au sommaire : «Promos permanentes : nos révélations sur le vrai prix de vos courses» ; «Parfum, AirPods, électroménager : faut-il craquer pour les copies ?» et «Essence : vous payez, mais qui encaisse ?».

23:15 Enquête exclusive Mag **00:30 Enquête exclusive** Mag

5	RMC STORY	9	TMC	11	TFX	25
INDOCHINE, UNE GUERRE OUBLIÉE 10	**FLIC STORY** 10	**OPÉRATION PORTUGAL 2** INÉDIT	**ESPRITS CRIMINELS** 10	**FRIENDS**	**LA ZIZANIE** ♥
21:05 Doc français La guerre d'Indochine est la guerre de décolonisation la plus violente du XXe siècle. De 1940 à 1954, «la perle» de l'empire colonial français s'enflamme. **22:50 Les fantômes du Tonkin** Doc	**21:10** Mag Direction de la Normandie, à la rencontre des agents de police. L'occasion de découvrir que leur rôle ne se limite pas à la verbalisation et à l'interpellation. **22:30 100 jours avec la police des Ardennes** Doc	**21:10 Comédie (2024-1h33) avec G. Bonnet** Hakim alias Joaquim, notre policier maladroit et docteur est de retour ! Il doit déjouer les plans d'un promoteur véreux : le comte de Neuville **22:50 Opération Portugal** Film	**21:15 Série américaine** L'équipe se rend à San Diego pour traquer un tueur en série dont les proies sont toutes des étudiantes qui se ressemblent physiquement. Le mode opératoire du meurtrier évolue constamment. **22:00 Esprits criminels** Série	**21:10 Série américaine** Joey trouve la bague de la grand-mère de Ross tombée de la veste de ce dernier. Rachel, en la voyant, croit qu'il la demande en mariage et accepte. Par la suite, Phoebe ne peut s'empêcher de s'en mêler. **22:10 Friends** Série	**21:10 Comédie (1978-1h36) avec L. de Funès** Un P.-D.G. avide, maire de sa petite ville, sème la zizanie dans son couple en laissant son entreprise envahir sa maison. **22:55 Le Petit Baigneur** Film

4	C STAR	12	TF1 SÉRIES FILMS	22	6ter	24
FOLLE AMANDA	**S.W.A.T**	**MACGYVER**	**MISSION PAYS BASQUE** ♥	**HANCOCK** 10 ♥	**FAITES ENTRER L'ACCUSÉ** 12 INÉDIT
21:30 Théâtre Amanda, ancienne célèbre chanteuse de music-hall, vit désormais au jour le jour. À court d'argent, elle veut publier ses mémoires. Mais son ex-mari Philippe, ministre en exercice, veut l'en dissuader. **23:40 Alex Vizorek : "Ad vitam"** Spectacle	**21:10 Série américaine** Après avoir reçu trois balles dans le corps, Luca est transporté à l'hôpital entre la vie et la mort. L'angoisse est insoutenable pour les membres de la 20e brigade. Après quatre heures passées au bloc, les médecins parviennent à le sauver. **22:45 S.w.a.t** Série	**21:05 Série américaine** Le pilote de cargo Joe Henderson effectue ses livraisons de routine lorsque son avion s'écrase à San Perez, dans un pays d'Amérique centrale où vient d'avoir lieu un coup d'État. Capturé par le gouvernement, il est accusé d'espionnage. **23:00 MacGyver** Série	**21:10 Comédie (2017-1h40) avec E. Fontan** Sibylle, jeune Parisienne aux dents longues, entend briller dans ses nouvelles fonctions professionnelles en rachetant une quincaillerie. **23:00 Panda** Série	**21:10 Action (2008-1h40) avec W. Smith** Un super-héros impopulaire fait appel à un expert en relations publiques. Il va ainsi prendre conscience qu'il n'est pas insensible. **22:50 Hawaii 5-0** Série	**21:10 Mag** Comment deux mères de famille ont-elles pu devenir celles que la presse a appelées «les Démembreuses de Rouen» ? **22:35 Faites entrer l'accusé** Mag

body minute



INSTITUT
exclusivement féminin
Sans rendez-vous

Océane, Lana, Mélody et Sarah,

une nouvelle équipe professionnelle pour prendre soin de vous !

*Après plusieurs séances voir conditions en institut

ÉPILATIONS TRADITIONNELLES ET/OU DÉFINITIVES*
SOINS VISAGES ET PHOTORAJEUNSSEMENT
SOINS CORPS ● MINCEUR
MANUCURE ● BEAUTÉ DES PIEDS ● SEMI PERMANENT
POSE AMÉRICAINE
REHAUSSEMENT ET TEINTURE CILS SOURCILS

TARIFS ÉTUDIANTS

NAIL minute

www.bodyminute.com

SANS INTERRUPTION DU MARDI AU VENDREDI 10H 19H
LE SAMEDI ET 10H 17H

NIORT 64 RUE DE LA GARE
05 49 09 52 68

OFFRE DÉCOUVERTE

body minute

Épilation définitive* Aisselles

+ BILAN OFFERT

Voir conditions dans votre institut de Niort sur rendez-vous, offre personnelle. Valable une seule fois sur l'achat d'une séance, et non cumulable jusqu'au 31/10/2026, sur présentation de ce coupon.
*Après plusieurs séances.

1 SÉANCE OFFERTE
pour 4 séances achetés
jusqu'au 31/10/2026

GOMMAGE CORPS

body minute

Élimine en douceur les cellules mortes et stimule la circulation

16 €
Au lieu de ~~28€~~
jusqu'au 31/10/2026

Voir conditions dans votre institut de NIORT.
offre personnelle.
Valable une seule fois et non cumulable jusqu'au 31/10/2026, sur présentation de ce coupon.

1 SOIN VISAGE PROFOND
45 minutes

body minute

Nourrit, apaise et renforce la barrière cutanée pour une peau visiblement éclatante

35 €
Au lieu de ~~48€~~
jusqu'au 31/10/2026

Voir conditions en institut. Offre personnelle non cumulable valable une seule fois sur présentation de ce coupon, dans votre institut de NIORT, jusqu'au 31/10/2026.

OFFRE ÉPILATION

body minute

1 Zone au choix

sans rendez-vous

5 €
Au lieu de ~~15€~~
(Hors maillot)
jusqu'au 31/10/2026

Voir conditions en institut. Offre personnelle non cumulable valable une seule fois sur présentation de ce coupon dans votre institut de NIORT, jusqu'au 31/10/2026.

LUNDI 21 SEPTEMBRE 2026

TF1 | france 2 | france 3 | CANAL+ | arte | LE ZAPPEUR 6



LA CIBLE

10 INÉDIT

Série française

Les secrets du passé de Léa menacent de faire voler en éclats le fragile équilibre entre Hugo et Léa. Alors que Gilles Ferrier cherche à obtenir des réponses, le sort de Manon devient plus incertain que jamais.

23:05 New York, unité spéciale Série **23:55 New York, unité spéciale** Série



LA MÈRE ET L'ASSASSIN

10 INÉDIT

Série française

Tous les indices semblent accuser Morgane de s'être vengée de l'assassin présumé de sa fille. Arrêtée et placée en garde à vue, elle clame son innocence, mais personne ne semble la croire.

22:50 Sambre Série **23:50 Sambre** Série



ET POUR QUELQUES DOLLARS DE PLUS

10 FILM ♥♥♥

Western (1965-2h05) avec C. Eastwood

Dans l'Ouest américain, deux chasseurs de primes unissent leurs efforts pour capturer un criminel qui vient de s'évader. Culte !

23:20 La leçon de violon Film **00:45 Outremer. Iedoc** Doc



APOLLO HAS FALLEN

12 INÉDIT

Série anglaise

Zara avertit Andrew, son supérieur, de la présence d'une taupe au sein du MI6. Mais quand il est assassiné, Zara devient la principale suspecte. À Benghazi, Vincent et Rachel se rapprochent.

21:55 Last Stop : Yuma County Film **23:25 Dossier 137** Film



BLACK RAIN

FILM ♥♥

Policier (1989-2h05) avec M. Douglas

Nick Conklin, un flic new-yorkais, a pour mission d'extrader Sato, un jeune yakuza, vers le Japon. À son arrivée à Osaka, Sato lui échappe. Nick se promet de le retrouver. Dur et puissant.

23:00 Hondo, l'homme du désert Film **00:25 Jaripeo, Rodéo mexicain...** Doc



L'AMOUR EST DANS LE PRÉ

INÉDIT

Divertissement

«L'amour est dans le pré» revient pour une 21e saison plus touchante que jamais. Cette année encore, Karine Le Marchand nous ouvre les portes des exploitations agricoles.

23:15 L'amour vu du pré Divert **00:00 L'amour est dans le pré** Divert

---

5 — LE MONDE DE JAMY

5

INÉDIT

21:05 Mag Notre consommation de viande a doublé en un siècle : en moyenne 85 kg par an et par personne, l'équivalent d'un steak et deux tranches de jambon par jour. Mais, aujourd'hui, elle est pointée du doigt. **21:55 Le monde de Jamy** Mag

RMC STORY — LUCIFER

23

10

21:10 Série américaine Lucifer est à court d'idées et ne sait plus comment aider Pierce. Il apprend que la victime du dernier meurtre sur lequel il travaille avait été atteinte, tout comme lui, du syndrome de la page blanche. **22:55 Lucifer** Série

W9 — L'AGENCE TOUS RISQUES

9

10 ♥♥

21:25 Action (2009-1h54) avec L. Neeson Quatre anciens membres d'une unité d'élite sont chargés d'une mission. Victimes d'une machination, ils se retrouvent sous les verrous. **23:30 Kingsman : le Cercle d'or** Film

TMC — BLACK WIDOW

10

10 ♥

21:25 Action (2021-2h13) avec S. Johansson Lorsqu'une dangereuse conspiration en lien avec son passé se déclenche, Black Widow doit affronter une force déterminée à l'anéantir. **23:35 90' enquêtes** Mag

TFX — APPELS D'URGENCE

11

10

21:10 Mag Annecy, l'été, c'est plus de deux-millions de touristes. Et des sueurs froides 24/24 pour les 90 urgentistes du SAMU. Avec son lac et ses montagnes, les vacanciers sont à la recherche de sensations fortes. **22:15 Appels d'urgence** Mag

RMC LIFE — FAITES ENTRER L'ACCUSÉ

25

12

21:10 Mag Chaque fois que Karine Torchi garde un enfant, il arrive un drame. Elle jouait avec Mathieu. Il s'est brûlé. Elle surveillait Alexandre, il est tombé par la fenêtre. **22:40 Faites entrer l'accusé** Mag

---

4 — LES TRÉSORS DU PARIS DES ANNÉES FOLLES

4

21:00 Série Doc Entre 1919 et 1929, Paris foisonne. Dans le quartier Montparnasse et ses fameuses brasseries du carrefour Vavin, ce film part à la rencontre des artistes. **22:30 Paris capitale de la mode...** Doc

C STAR — PAUL MIRABEL : "ZÈBRE"

17

21:10 Spectacle Paul Mirabel a sillonné la France pour partager son spectacle. Il ne dénonce pas, ne révendique rien, mais y relève avec génie les absurdités du quotidien. **22:40 Les duos impossibles de Jérémy Ferrari** Spectacle

Gulli — LA VÉRITÉ SI JE MENS ! 2

12

♥♥

21:05 Comédie (2000-1h45) avec R. Anconina Mis en faillite par le chef des achats d'une chaîne d'hypermarchés, le patron d'un atelier de confection élabore un plan pour se venger. **23:10 Les anges gardiens** Film

TF1 SÉRIES FILMS — GEOSTORM

20

10 ♥

21:10 Catastrophe (2016-1h49) avec G. Butler Dans un monde où le climat est contrôlé par un satellite international, une série de dérèglements met en péril la planète. Complot ou faille dans le système ? **23:05 Elysium** Film

6ter — UN TRÉSOR DANS VOTRE MAISON

22

20:50 Mag Dans chaque épisode, un particulier nous ouvre ses portes, convaincu de posséder une pépite : timbres rares, bijoux de famille, vase ancien ou vieil instrument oublié. **21:10 Kaamelott** Série

RMC DÉCOUVERTE — VINTAGE MECANIC

24

INÉDIT

21:10 Série Doc Baptiste se lance un nouveau défi : acheter des youngtimers iconiques rincés, les remettre en état et les revendre. Il met la main sur une Volkswagen Golf 2 GTI 8S. **22:55 Vintage Mecanic** Doc

---

MARDI 22 SEPTEMBRE 2026

TF1 | france 2 | france 3 | CANAL+ | arte | LE ZAPPEUR 6



KOH-LANTA ALL STARS

INÉDIT

Jeu

Au sud du Panama, 18 concurrents emblématiques ont traversé le monde pour débarquer sur un minuscule îlot baigné par les eaux du Pacifique et être les aventuriers de ce «Koh-Lanta All Stars» !

23:30 Une famille en or Jeu **00:40 Une famille en or** Jeu



LES CERCLES DU SILENCE : L'AFFAIRE LE SCOUARNEC, UNE HISTOIRE D'OMERTA

10 INÉDIT

Doc français

Ce documentaire retrace le parcours de Joël Le Scouarnec, considéré comme l'un des plus grands prédateurs.

22:05 Les cercles du silence... Doc **23:00** Débat



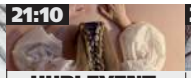
LA STAGIAIRE

INÉDIT

Série française

On a retrouvé dans une friche le corps de Roméo, un artiste de rue de renom natif de Marseille. Qui pourrait en vouloir à ce graffeur à la renommée internationale ? L'enquête mène Constance et Boris vers une école de Street Art.

22:45 La stagiaire Série **23:35 La stagiaire** Série



HURLEVENT

10 INÉDIT FILM ♥♥

Drame (2025-2h16) avec M. Robbie

XVIIIe siècle, dans les landes sauvages du Yorkshire. Cathy Earnshaw, la fille d'un lord désargenté et alcoolique, grandit avec Heathcliff, un orphelin que son père a recueilli. Une version passionnante.

23:25 La femme de ménage Film **01:30 Ma frère** Film



INQUISITIONS

INÉDIT

Série Doc

Forte de six siècles d'exercice, l'inquisition apparaît comme la machine répressive la plus formidable de l'histoire européenne. Le documentariste Stan Neumann raconte les origines et l'évolution de cette «police des âmes».

22:50 Notre-Dame de Paris... Doc **23:40 Notre-Dame de Paris...** Doc



9-1-1

10 INÉDIT

Série américaine

Maddie pousse Chimney à devenir capitaine de la 118. Tandis qu'un accident familial mobilise les secours, Athéna enquête sur un cyberharcèlement et Buck aide Harry à intégrer l'académie des pompiers.

22:45 9-1-1 Série **23:35 9-1-1** Série

---

5 — LE CHANVRE DES POSSIBLES

5

INÉDIT

21:05 Doc De la graine à la fibre, en passant par la tige, le chanvre est un véritable couteau suisse végétal. Une plante qui semble répondre à certains des plus grands défis. **21:55 Nos très chers animaux** Doc

RMC STORY — LA JOCONDE : LE MYSTÈRE DE MONA LISA

23

INÉDIT

21:10 Doc français Le Louvre a accueilli neuf-millions de visiteurs l'année dernière, et beaucoup ne viennent que pour elle ! **22:10 L'énigme du Saint Graal : mythe ou réalité ?** Doc

W9 — ON CONNAÎT LA CHANSON

9

INÉDIT

21:15 Divert Dans cette spéciale années 80, (re)découvrez les titres cultes qui ont marqué toute une génération, à travers des jeux à la fois surprenants et divertissants. **22:50 On connaît la chanson** Divert

TMC — 90' ENQUÊTES

10

INÉDIT

21:25 Mag Ville du sud, ensoleillée, celle que l'on surnomme la Catalane est la dernière grande ville française avant l'Espagne. Une proximité avec la frontière qui donne lieu à des trafics en tous genres. **22:50 90' enquêtes** Mag

TFX — FAST AND FURIOUS 4

11

10 ♥

21:10 Action (2009-1h40) avec V. Diesel Obligé de fuir les États-Unis, Dominic vit depuis huit ans dans la clandestinité. La mort d'un être cher l'oblige à regagner Los Angeles et à se confronter à l'agent du FBI Brian O'Conner. **23:05 Balle perdue** Film

RMC LIFE — LA VIE SECRÈTE DES CHATS

25

INÉDIT

21:10 Série Doc Dans cet épisode, direction le toit-terrasse de Patatoe et Oreo, deux colocataires en plein conflit. Rencontre ensuite avec une grande amoureuse des animaux. **22:35 La vie secrète des chats** Doc

---

4 — LE SUCCESSEUR

4

10 ♥♥

21:00 Drame (2024-1h52) avec M. Grondin Le nouveau directeur artistique d'une célèbre maison de haute couture française apprend que son père, qu'il ne voit plus depuis de nombreuses années, vient de mourir. **22:50 Naissance des pieuvres** Film

C STAR — MICHEL BLANC, SUR UN MALENTENDU...

17

INÉDIT

21:10 Doc français Membre fondateur du Splendid, Michel Blanc a marqué des générations avec des comédies cultes avant de se révéler en solo. **22:55 Philippe Bouvard, l'art d'en rire !** Doc

Gulli — LE TOUR DU MONDE EN 80 JOURS

12

21:05 Animation (2019-1h22) Passepartout, un ouistiti naïf, mais plein d'entrain rêve de partir à l'aventure depuis toujours. L'occasion se présente sous la forme de Philéas Frog, un explorateur vanneur et arnaqueur. **22:45 Pokémon : Noir & Blanc** Série

TF1 SÉRIES FILMS — CAMPING PARADIS

20

21:10 Série française Au Camping Paradis, parmi les vacanciers, deux illusionnistes d'une même famille se livrent une concurrence acharnée en vue de préparer le grand concours de magie de Martigues. **23:00 Camping Paradis** Série

6ter — TOUT SCHUSS

22

10 ♥

21:10 Comédie (2015-1h36) avec J. Garcia Pour avoir refusé d'héberger sa fille adolescente quelques jours, un écrivain branché doit s'improviser «parent accompagnateur» en classe de neige. **23:00 Objectif maison : chantier en famille** Doc

RMC DÉCOUVERTE — LES ROUTIERS...

24

INÉDIT

21:10 Série Doc Direction le sud pour un épisode haut en couleur ! À 44 ans, Laetitia chauffeuse poids lourds dans les travaux publics depuis cinq ans conduit des bennes. **22:10 Les routiers : profession chauffeur poids lourd** Doc


LES OCÉADES
aqua-fitness-institut de beauté
LA RENTRÉE
QUI FAIT BOUGER
3 PREMIERS MOIS
49€
/ MOIS
SUR LA FORMULE DE VOTRE CHOIX
JUSQU'À
159€
D'AVANTAGES
STARTER PACK SPORT-SANTÉ | 50€ AU LIEU DE 119€
FITNESS
AQUAFITNESS
PISCINE
SAUNA
HAMMAM
Voir conditions en club
4 rue du Champs de la Motte
79000 BESSINES
05 49 321 321
bessines@lesoceades.fr

MERCREDI 23 SEPTEMBRE 2026

TF1 | france 2 | france 3 | CANAL+ | arte | L'ZAPPEUR 6



21:10

TRACKER

12 INÉDIT

Série américaine

Colter aide un vieil ami secouriste à retrouver deux soeurs disparues en montagne, dans le Montana. Tandis que Reenie reçoit la visite d'un nouveau client qui challenge son intégrité.

22:45 Tracker Série **23:35 Tracker** Série



21:10

LES ÉVAPORÉS

INÉDIT

Série française

Samuel, journaliste au coeur d'un couple très exposé, disparaît soudainement après un étrange appel téléphonique. Le GRDV enquête à la demande de son épouse, mais se heurte à un entourage peu coopératif.

23:00 À l'instinct Série **00:35 Le livreur de Noël** Film TV



21:10

DES RACINES ET DES AILES

INÉDIT

Magazine

Direction l'Alsace, à la découverte de la Route des Crêtes et d'un patrimoine d'exception. Artisans, architectes, conservateurs et chefs se mobilisent pour préserver des savoir-faire uniques.

23:10 Spindler... Doc **00:00 Culture dans votre région** Mag



21:10

LE GANG DES SOURIS VERTES

INÉDIT

Série Doc

Laurent Cocogne - fils de Dédé le Lyonnais-, Serge Quemin - beau-frère de Laurent - et leurs complices Mad et Jean-Pierre Borys composent le célèbre Gang des Souris Vertes.

22:40 Mikaela Film **00:10 Apollo Has Fallen** Série



21:00

UNE AFFAIRE PRIVÉE

FILM ♥♥

Policier (2002-1h47)

avec T. Lhermitte

Contacté par la mère d'une étudiante disparue, un détective privé reprend l'enquête et interroge sa famille, ses relations et son étrange meilleure amie. Atmosphère lourde.

22:40 Phoenix Film **00:15 Septembre sans attendre** Film



21:10

CAUCHEMAR EN CUISINE

INÉDIT

Magazine

À Roquebrune-sur-Argens, Philippe Etchebest vient en aide à Chantal. Entre problèmes d'hygiène, infiltrations et désorganisation, le chef devra aussi composer avec le caractère de la restauratrice.

23:00 Cauchemar en cuisine Mag **00:00 Cauchemar en cuisine** Mag

---

5 — LA GRANDE LIBRAIRIE

INÉDIT

21:05 Mag Le grand rendez-vous de l'actualité littéraire sous toutes ses formes : romans, essais, histoire, polars, bandes dessinées, jeunesse... Augustin Trapenard convie des auteurs venus d'univers différents. **22:40 C ce soir** Mag

RMC STORY 23 — JOHNNY ENGLISH, LE RETOUR

♥♥

21:10 Comédie (2011-1h30) avec R. Atkinson Cinq ans après son éviction des services secrets, Johnny English est rappelé par le MI7 pour déjouer une tentative d'attentat. **23:00 Johnny English** Film

W9 9 — ENQUÊTES CRIMINELLES

10

21:25 Mag Saint-Loup-de-Naud, en Seine-et-Marne, le 7 mars 2017. Michel Charbonnier, ancien conseiller municipal, vient chercher son petit-fils Matthew à l'école du village. **23:40 Enquêtes criminelles** Mag

TMC 10 — QU'EST-CE QU'ON A FAIT AU BON DIEU ?

♥♥

21:25 Comédie (2013-1h37) avec C. Clavier Trois des quatre filles de Marie et Claude, un couple de bourgeois, ont convolé respectivement avec un musulman, un juif et un Chinois. **23:20 90' enquêtes** Mag

TFX 11 — CLEANERS, LES EXPERTS DU MÉNAGE

INÉDIT

21:10 Divert Dans ce numéro, les experts auront fort à faire face à deux cas extraordinaires : Béatrice et Sébastien. **23:00 Cleaners, les experts du ménage** Divert

RMC LIFE 25 — COLD CASE : AFFAIRES CLASSÉES

10

21:10 Série américaine La mort d'une toxicomane pousse l'équipe de Lilly Rush à rouvrir le dossier de Lindsay Chase, dont l'assassinat survenu en 1982. **22:00 Cold Case : affaires classées** Série

4 — VERSAILLES EN FÊTE

21:00 Divert Le plus célèbre château de France devient le théâtre d'un immense spectacle où patrimoine, musique et création contemporaine dialoguent dans un écrin d'exception. **23:10 Les trésors du Paris haussmannien** Doc

C STAR 17 — HITMAN & BODYGUARD

♥♥

21:10 Comédie (2017-1h51) avec R. Reynolds Michael, un garde du corps est engagé pour protéger un tueur à gages, Darius Kincaid. Ils ont vingt-quatre heures pour rejoindre La Haye. **23:20 Riddick** Film

GULLI 12 — MACGYVER

10

21:05 Série américaine MacGyver et ses deux acolytes sont envoyés en Lettonie pour démanteler une organisation terroriste naissante. Après avoir capturé son leader, ils se réfugient à l'ambassade américaine. **22:35 MacGyver** Série

TF1 SÉRIES FILMS 20 — RETOUR VERS LE FUTUR 2

♥♥

21:10 Comédie (1989-1h40) avec M. J. Fox Le savant Brown et son jeune ami Marty découvrent, au retour d'un voyage dans le futur, que le monde s'est encore dégradé. **23:10 Retour vers le futur** Film

ô ter 22 — 9-1-1

10

20:00 Série américaine Le 118 répond à de nombreux appels de détresse, notamment ceux d'une femme qui déprime en cette période de fêtes de fin d'année et celui d'un homme victime d'un accident sur le tarmac d'un aéroport. **21:10 Kaamelott** Série

RMC DÉCOUVERTE 24 — FLIC STORY

10 INÉDIT

21:10 Mag Violences intrafamiliales, individus dangereux, et arrestations musclées, les gendarmes de Valence font face à une délinquance multiple, comme le trafic de drogue. Un fléau qui gangrène tout notre territoire. **22:30 Flic Story** Mag

---

JEUDI 24 SEPTEMBRE 2026

TF1 | france 2 | france 3 | CANAL+ | arte | L'ZAPPEUR 6



21:10

ORADOUR

10 INÉDIT

Téléfilm français

Le 5 juin 1944, cinq jours avant le plus important massacre de civils français pendant la Seconde Guerre mondiale, Philippe Gerbier, officier des Forces Françaises Libres, est parachuté près d'Oradour-sur-Glane.

23:15 Oradour, un village martyr Doc **00:40 Programmes de la nuit** Mag



21:10

ENVOYÉ SPÉCIAL

INÉDIT

Magazine

Élise Lucet présente l'émission sur le terrain, au contact de celles et ceux qui participent aux reportages. Autour d'elle, les citoyens, les invités, les acteurs majeurs des dossiers traités.

23:00 Complément d'enquête Mag **00:15 Nous, les Européens** Mag



21:10

MEURTRES À TAHITI

Téléfilm français

Si l'environnement paradisiaque de Teahupoo attire les surfeurs pour sa vague «la plus dangereuse du monde», il est aussi le théâtre des crimes d'un meurtrier qu'inspire un ancien culte de l'île de Tahiti.

22:50 La France en vrai Mag **00:35 Journal météo climat** Mag



21:10

CECI N'EST PAS UN CRIME

INÉDIT

Série belge

Angleterre, 1936. Un groupe de jeunes artistes surréalistes, dont René Magritte et Salvador Dalí, se réunit dans la majestueuse propriété de West Dean pour une exposition privée.

23:55 Jérôme, les yeux dans le bleu Doc **00:50 Le journal du hard** Mag



20:55

CAMARADES

INÉDIT

Série française

Dans le sillage de Mai 68, le pouvoir gaulliste ouvre à Vincennes une université expérimentale qui devient rapidement le foyer bouillonnant d'intellectuels, d'enseignants et d'étudiants engagés à gauche.

22:00 Camarades Série **22:30 Camarades** Série



21:10

LA CHUTE DU PRÉSIDENT

12 FILM ♥♥

Action (2019-2h01)

avec G. Butler

Victime d'un coup monté, Mike Banning, agent des services secrets, est accusé d'être le cerveau d'une tentative d'assassinat envers le Président américain. Distrayant.

23:20 La chute de Londres Film **01:10 Programmes de nuit** Mag

---

5 — TOBA, LE VOLCAN QUI A FAILLI TUER L'HUMANITÉ

INÉDIT

21:05 Doc français Il y a 74 000 ans, les explosions répétées du supervolcan Toba, sur l'île de Sumatra, en Indonésie, ont déclenché des bouleversements. **22:40 C ce soir** Mag

RMC STORY 23 — LE MEILLEUR DE JEFF PANACLOC

21:10 Divert Jeff Panacloc et Jean-Marc sont de retour pour vous offrir un festival de vannes et de surprises ! Dans ce nouveau numéro, vous revivrez des moments inoubliables. **22:20 Le meilleur de Jeff Panacloc & Jean-Marc** Divert

W9 9 — Y'A QUE LA VÉRITÉ QUI COMPTE

INÉDIT

21:25 Divert À mi-chemin entre confession intime et spectacle, l'émission repose sur un dispositif simple, presque théâtral : un rideau, deux chaises et une vérité à révéler. **23:20 Y'a que la vérité qui compte** Divert

TMC 10 — TAXI 4

♥

21:25 Policier (2006-1h27) **avec S. Naceri** Responsable de l'évasion d'un dangereux braqueur, Emilien cherche à réparer son erreur et fait appel à son fidèle acolyte Daniel, chauffeur de taxi, pour appréhender le malfaiteur. **23:10 Taxi 3** Film

TFX 11 — LE "DENTISTE BOUCHER" AUX 300 VICTIMES

INÉDIT

21:10 Série Doc Dans les quartiers nord de Marseille, un jeune dentiste ambitieux ouvre un cabinet qui ne désemplit pas. **22:35 De Kiabi à Miami : l'arnaque aux 100 millions** Doc

RMC LIFE 25 — COLD CASE : AFFAIRES CLASSÉES

10

21:10 Série américaine En 1984, le corps poignardé d'un jeune homme est retrouvé dans une station essence. Les enquêteurs avaient conclu à un crime crapuleux. **22:55 Cold Case : affaires classées** Série

4 — LE REFUGE

12 ♥♥

21:00 Drame (2009-1h25) avec I. Carré Mousse et Louis, tous deux toxicomanes, vivent à Paris. Mais Louis meurt. Et c'est à l'hôpital que Mousse découvre qu'elle est enceinte. **22:25 En concert privé avec Vanessa Paradis** Concert

C STAR 17 — AU COEUR DE L'ENQUÊTE

10

21:10 Mag Immersion dans l'univers des services d'investigation de la police et de la gendarmerie. Plongez dans les coulisses de la résolution d'une affaire criminelle. **22:50 Au coeur de l'enquête** Mag

GULLI 12 — C'EST QUOI CE PAPY ?!

♥

21:05 Comédie (2020-1h43) avec P. Chesnais Aurore, la plus déjantée des mamies fait une chute spectaculaire lors d'une danse endiablée, mais elle perd la mémoire. **23:00 C'est quoi cette mamie ?!** Film

TF1 SÉRIES FILMS 20 — NEW YORK, SECTION CRIMINELLE

10

21:10 Série américaine Une religieuse a été assassinée dans une église. Les détectives Goren et Eames pensent qu'une personne a essayé de cacher le crime. **22:50 New York, section criminelle** Série

ô ter 22 — OBJECTIF MAISON : UN AN POUR TOUT CHANGER

INÉDIT

21:10 Série Doc En Touraine, Fanny et Clément vont tenter la pose de sa cuisine livrée sans notice. Ils enchaînent ensuite avec celle d'une verrière. **22:30 Objectif maison...** Doc

RMC DÉCOUVERTE 24 — LES 10 CATASTROPHES QUI ONT MARQUÉ LA PLANÈTE

10

21:10 Série Doc Partout sur la planète, les sols qui paraissent les plus sûrs peuvent céder. **22:10 Les 10 catastrophes qui ont marqué la planète** Doc

A2'G
DAL'ALU
Aluminium
Gouttières
Geoffroy
Depuis 2004

L'AVANCÉE DE TOIT EN ALU



AVANT

* Selon les conditions générales de la garantie.

05.49.73.41.67
10 rue des Herbillaux,
79000 NIORT
contact@a2-gniort.fr
www.a2-gniort.fr
FABRIQUÉ EN FRANCE

ENTRÉE



SUCRÉ



CUISINE

Velouté de Butternut au Lait de Coco

4 | 50 min.

INGRÉDIENTS : 1 courge butternut moyenne, 1 gros oignon jaune, 2 gousses d'ail, 30 à 40 cl de lait de coco, 1 litre de bouillon de légumes, 2 c. à soupe d'huile d'olive, Sel et poivre du moulin.

1. Pelez la courge butternut à l'aide d'un économe ou d'un bon couteau. Coupez-la en deux, retirez les pépins, puis taillez la chair en gros cubes. Épluchez et émincez grossièrement l'oignon et l'ail.
2. Dans une grande marmite, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez l'oignon et l'ail et les épices, et faites-les revenir pendant environ 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
3. Ajoutez les cubes de butternut dans la marmite et mélangez bien. Versez le bouillon de légumes, une fois à ébullition, baissez le feu, couvrez et laissez mijoter doucement pendant 25 à 30 minutes.
4. Retirez la marmite du feu. Versez le lait de coco dans la préparation. À l'aide d'un mixeur plongeant ou dans un blender, mixez le tout jusqu'à obtenir une texture parfaitement lisse et veloutée. Goûtez et ajustez l'assaisonnement avec du sel et du poivre selon votre goût.

Figues Rôties au Miel et au Romarin

4 | 35 min.

INGRÉDIENTS : 12 belles figues fraîches, 4 c. à soupe de miel liquide, 30 g de beurre demi-sel, 1 branche de romarin frais, 40 g d'amandes effilées

1. Préchauffez votre four à 200°C (thermostat 6-7).
2. Lavez délicatement les figues et séchez-les. Incisez-les en croix sur le dessus, en descendant jusqu'à la moitié du fruit, puis pressez légèrement la base avec vos doigts pour les ouvrir en corolle.
3. Placez les figues dans un plat allant au four. Déposez une toute petite noisette de beurre au cœur de chaque figue, arrosez généreusement de miel et parsemez avec les brins de romarin.
4. Enfournez pendant 15 à 20 minutes. Les figues doivent s'ouvrir, devenir fondantes et baigner dans un léger sirop caramélisé.
5. Pendant la cuisson, faites dorer les amandes effilées, sans matière grasse, dans une petite poêle pendant 3 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient blondes.

Astuce du chef : Servez les figues encore tièdes dans des petites assiettes creuses, nappées de leur jus de cuisson, parsemées d'amandes grillées et accompagnées d'une cuillère de mascarpone froid.

VENDREDI 25 SEPTEMBRE 2026

TF1 | france 2 | france 3 | CANAL+ | arte | M6 | LE ZAPPEUR



LIGUE DES NATIONS

Sport

Pour le premier match de Zinédine Zidane sur le banc, les Bleus (3es au classement FIFA) lancent leur Ligue des nations en Turquie (27e) dans un groupe 1 où figurent aussi la Belgique (8e) et l'Italie (15e).

22:45 Après-match Mag
23:45 Le grand concours Divert



LA GRANDE VEILLÉE DES JEUNES AVEC LE PAPE

INÉDIT

Emission religieuse

La visite d'État du pape Léon XIV, du 25 au 28 septembre 2026. Ce voyage apostolique est très attendu, avec des temps forts historiques à Paris, Lourdes et Metz.

22:55 Mon jour de chance Théâtre
00:25 Capitaine Marleau Série



LES SECRETS DU FINISTÈRE : LE CHANT DES SIRÈNES

Téléfilm français

Le corps d'une femme ressemblant étrangement à une sirène est retrouvé sans vie. Le commandant Jérémy Laubier fait appel à une spécialiste des mythes et légendes.

22:45 Les secrets du Finistère Film TV
00:20 Wonderful World... Concert



LE CRIME DU 3E ÉTAGE

FILM

Policier (2026-1h44) avec G. Lellouche

Colette, professeure de cinéma spécialisée dans l'oeuvre d'Alfred Hitchcock, soupçonne son nouveau voisin d'en face d'avoir tué sa femme. Joyeux et émouvant.

22:50 Maigret et le mort amoureux Film
00:10 L'heure zéro... Série



L'HOMME AU CHEVAL BLANC

INÉDIT

Téléfilm allemand

Tandis qu'en raison du dérèglement climatique les tempêtes s'enchaînent sur les côtes d'Allemagne du Nord, on retrouve un matin, sur la plage, le corps sans vie de l'intendant.

22:35 Paul McCartney... Doc
23:30 Bob Dylan : " Shadow Kingdom " Concert



ARNAQUES !

INÉDIT

Magazine

Au sommaire de cette soirée, enquête sur les escrocs de l'amour : «Près de Chartres, Il aurait arnaqué une quarantaine de femmes» ; «Arnaqué par un proche !» et «Arnaque à l'amour : ils ont tout perdu».

23:05 Arnaques ! Mag
00:10 Arnaques ! Mag

5

LUCKY LUKE

♥

21:05 Comédie (2009-1h44) avec J. Dujardin Lucky Luke est mandaté par le Président pour faire le ménage à Daisy Town, sa ville natale, dominée par l'escroc Pat Poker. **22:45 Sur la route de Katmandou** Doc

23

ENLÈVEMENT DEMANDÉ : LE QUOTIDIEN DES FOURRIÈRES

21:10 Série Doc Pendant plusieurs mois, des reporters ont vécu en immersion au sein de trois fourrières. **22:30 Enlèvement demandé : le quotidien des fourrières** Doc

9

ENQUÊTE D'ACTION

10 INÉDIT

21:25 Mag Quand des vies sont en jeu, les Français s'en remettent à eux. Les terribles feux qui ont ravagé le pays cet été l'ont une nouvelle fois prouvé : les 250 000 sapeurs-pompiers ne comptent pas leurs heures. **23:20 Enquête d'action** Mag

10

L'ÉLÈVE DUCOBU

♥

21:25 Comédie (2011-1h36) avec V. Claude Renvoyé de l'école, l'élève Ducobu n'a plus le choix : il doit réussir à St-Potache ou partir en pension ! Dans son nouvel établissement, il fait la connaissance de M Latouche. **23:20 90' enquêtes** Mag

11

DEAR YOU

10 INÉDIT

21:10 Série française Alma, jeune Parisienne, travaille dans un palace. Elle navigue entre les exigences de ses prestigieux clients, les rapports compliqués avec ses collègues et les histoires de coeur délirantes de ses amis. **22:10 Dear You** Série

25

CASTLE

21:10 Série américaine Martha tente de faire avouer à Richard que sa fille lui manque, alors que Beckett enquête sur la mort de Hasim Farouk, étudiant saoudien frappé par un van alors qu'il tirait sur le conducteur. **22:55 Castle** Série

---

4

LA BELLE AU BOIS DORMANT

21:00 Ballet Lorsque Rudolf Noureev vient à Paris en 1961, il subjugue le public du Palais Garnier dans le rôle du prince de «La belle au bois dormant». Trente ans plus tard, il en propose une nouvelle chorégraphie. **23:35 Casse-Noisette** Ballet

17

UN ÉTÉ AU CAMPING

21:10 Série Doc Les équipes d'animation du camping XXL mettent tout en oeuvre pour distraire leurs vacanciers. Entre soirée mousse géante et activités à sensations fortes, les animateurs vont avoir du pain sur la planche. **22:20 Un été au camping** Doc

12

LES MITCHELL CONTRE LES MACHINES

♥♥

21:05 Animation (2021-1h55) Les Mitchell sont une famille dysfonctionnelle, mais aimante dont le road trip est interrompu par un soulèvement technologique qui menace l'humanité. **22:55 Pokémon : XY&Z** Série

20

NEW YORK, UNITÉ SPÉCIALE

10

21:10 Série américaine Benson et Stabler enquêtent sur une nouvelle affaire de viol. Stephanie, la victime, est une jeune femme qui vient de passer un an dans le coma. **22:50 New York, unité spéciale** Série

22

HAWAII 5-0

10

21:10 Série américaine Lorsqu'une star des réseaux sociaux glorifiant les armes à feu est tuée par un fusil d'assaut récemment volé pour compléter sa collection, le 5-0 comprend qu'il cherche un justicier anti-armes. **22:50 Hawaii 5-0** Série

24

LA SECONDE GUERRE MONDIALE AVEC TOM HANKS

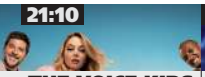
10 INÉDIT

21:10 Série Doc À Bletchley Park, Alan Turing et une équipe de mathématiciens s'acharnent sur Enigma. **22:55 La Seconde Guerre mondiale avec Tom Hanks** Doc

---

SAMEDI 26 SEPTEMBRE 2026

TF1 | france 2 | france 3 | CANAL+ | arte | M6 | LE ZAPPEUR



THE VOICE KIDS

INÉDIT

Divertissement

Patrick Fiori, Santa, Matt Pokora et Soprano ont chacun constitué une équipe de 10 jeunes Talents. Mais avant d'aller en finale, les Kids devront relever un tout nouveau défi : se produire en groupe.

23:30 Vendredi, tout est permis.... Divert
01:20 Programmes de la nuit Mag



THE FLOOR À LA CONQUÊTE DU SOL

INÉDIT

Jeu

Cette saison, un nouveau cap est franchi avec une nouvelle règle. De nouvelles stratégies, mais toujours le même objectif : conquérir la totalité du sol.

23:30 Quelle époque ! Divert
01:35 Il était une voix... Céline... Doc



CASSANDRE

INÉDIT

Série française

Dans des thermes locaux, le corps d'un homme est découvert. Inconnu des registres de l'établissement, la victime ne porte aucun papier d'identité. Seules ses empreintes digitales permettent de l'identifier.

22:35 Cassandre Série
00:10 Passion Film



TOP 14

Sport

Éliminé la saison passée en barrages par le Racing 92 (31-33), Pau a affirmé ses ambitions dès la 1re journée en s'imposant à Montpellier (19-27). À confirmer contre La Rochelle, qui a dominé Toulouse (30-27).

23:10 Restore Point Film
01:05 Jurassic World : Renaissance Film



LIBERTÉ, LA STATUE QUI VOULAIT CHANGER LE MONDE

INÉDIT

Doc français

Poussons les portes de l'atelier Gaget à Paris, lieu démesuré où la statue de la Liberté s'est érigée, pour en dévoiler tous les secrets.

22:25 Un opéra pour un empire Doc
23:55 Viva la libertà ! Don Juan... Doc



THE ROOKIE LE FLIC DE LOS ANGELES

10 INÉDIT

Série américaine

John et Aaron rejoignent l'unité spéciale dirigée par Garza pour infiltrer un réseau téléphonique illégal. Wesley prépare sa candidature au poste de procureur de Los Angeles.

22:45 The Rookie : le flic de Los Angeles Série
23:35 The Rookie... Série

5

ÉCHAPPÉES BELLES

INÉDIT

21:05 Mag Le Cap Corse est une île dans l'île, une terre où la montagne plonge dans la Méditerranée. Entre villages perchés, vallées préservées et criques sauvages, Sophie Jovillard part à la découverte de ce territoire. **22:35 Échappées belles** Mag

23

THE BIG BANG THEORY

20:40 Série américaine Alors qu'il s'apprête à avoir son deuxième rencard avec Penny, Stuart demande des conseils à Léonard, l'ex de la jeune femme. Léonard tente alors de saboter leur rendez-vous. **23:35 100 jours avec les secours** Doc

9

LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE

21:10 Série française Tout le monde connaît Jeanne d'Arc, Louis XIV, Napoléon, Vercingétorix. Leurs cousins, en revanche, ne sont pas entrés dans l'Histoire... **23:00 La petite histoire de France** Série

10

NEW YORK, UNITÉ SPÉCIALE

10

21:15 Série américaine L'équipe est en charge d'une affaire particulièrement délicate lorsqu'elle se penche sur le cas d'une victime d'agression sexuelle. **22:00 New York, unité spéciale** Série

11

CHRONIQUES CRIMINELLES

10

21:10 Mag En septembre 2024 débutait à Avignon le procès du siècle : celui de Dominique Pélicot et de ses 51 coaccusés. Un procès hors norme au retentissement mondial. **22:55 Chroniques criminelles** Mag

25

CHALETS DE RÊVE À LA MONTAGNE

21:10 Série Doc Dans cet épisode, l'équipe de l'entreprise Myotte-Duquet va se confronter à un chantier qu'ils ne sont pas prêts d'oublier. **22:20 Chalets de rêve à la montagne** Doc

---

4

CAPRICE

♥

21:00 Comédie (2014-1h35) avec A. Demoustier Un instituteur s'éprend d'une actrice qui devient sa compagne. Mais une autre jeune femme, avec qui il a passé une nuit presque contre son gré, ne cesse de revenir à la charge. **22:35 Chez nous** Film

17

AU COEUR DE L'ENQUÊTE

10

21:10 Mag Immersion dans l'univers des services d'investigation de la police et de la gendarmerie. Plongez dans les coulisses de la résolution d'une affaire criminelle. **22:50 Au coeur de l'enquête** Mag

12

DOMINO MASTERS

INÉDIT

21:05 Divert C'est le début des quarts de finale : trois équipes s'affrontent et créent des circuits et des réactions en chaîne sur le thème du cirque. Deux équipes accèderont à la demi-finale. **22:50 Domino Masters** Divert

20

JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN

21:10 Série française Dans un petit port de pêche en Bretagne, Joséphine aide les époux Lozach, gérants d'une crêperie, à faire le deuil de leur fille disparue en mer et à renouer avec leur seconde fille. **22:55 Joséphine, ange gardien** Série

22

LA PETITE MAISON TOUJOURS DANS LA PRAIRIE

21:10 Doc Il y a tout juste cinquante ans, la série qui allait marquer à jamais l'histoire de la télévision mondiale est diffusée pour la toute première fois. **22:10 Génération 90 : les secrets des séries culte** Doc

24

HABITATIONS EN PÉRIL

INÉDIT

21:10 Divert Marty Raney, expert en construction et en survie, ses enfants Matt et Misty aident un couple dont la propriété est envahie par les marécages. **22:55 Habitations en péril** Divert

LA PAUSE JEUX

SUDOKU

FACILE

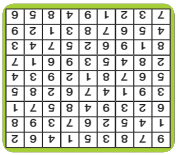
	7		3					2
1		5					9	
	2				8	5		
3			4		6	2		
				1				
		4	5		9			7
		9	6				4	
	5					1		9
7					4		5	

DIFFICILE

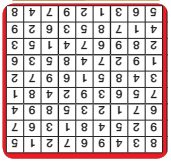
8		6		3				
	2	5			7			
3	1	4			8			
				6		7	9	
4			5	7	9			2
	9	7		8				
			8			3	1	7
			4			9	8	
				5		4		6

EXTRÊME

			9					
	2		4			3		
		1	2	3		8	9	
7	5	6						
		8		1		9		
						5	3	6
	8	9		7	4	1		
		7			3		2	
					9			







MOTS MÊLÉS

RETROUVEZ LES 23 MOTS MÊLÉS

E C T R O F F E S F
H X R S I N N E T I
E C O U R S E U A L
R T P B F Q P Q D E
I K S A U O U A E T
R M A I L L O T E M
U V P M P P C T G Y
O E R T I B R A A G
C L J I T U A S N O
N O V I C T O I R E

ARBITRE
ATTAQUE
BOXE
CLUB
COUPE
COURIR
COURSE
EFFORT
EQUIPE
FILET
FOOT
GYM
JEU
MAILLOT
NAGE
PISTE
SAUT
SKI
SPORT
STADE
TENNIS
VELO
VICTOIRE

TROUVEZ L'ÉNIGME AVEC LES 8 LETTRES RESTANTES :

« Celui qui remporte la coupe. »

Cet encart d'information est mis à disposition gratuitement au titre de l'article L. 541-10-18 du code de l'environnement. Cet encart est élaboré par CITEO.



DIMANCHE 27 SEPTEMBRE 2026

TF1 | france•2 | france•3 | CANAL+ | arte | 6



21:10

L'HEUREUSE ÉLUE

FILM ♥♥

Comédie (2024-1h30) avec C. Lellouche

Pour soutirer de l'argent à ses parents, Benoît demande à une amie de se faire passer pour sa future femme lors d'un séjour en famille au Maroc. Un bon panel d'acteurs.

22:55 Esprits criminels Série **23:45 Esprits criminels** Série



21:10

CHAMBOULTOUT

FILM ♥♥

Comédie (2019-1h40) avec J. Garcia

À la suite d'un accident, Frédéric a perdu la vue et ne peut s'empêcher de dire tout ce qu'il pense. Béatrice, sa femme, a décidé de raconter leur histoire à travers un livre. Des personnages attachants.

22:50 Bis Repetita Film **00:20 Le pitch cinéma** Mag



19:55

CHAMPIONNATS DU MONDE

Sport

Au terme d'une journée qui s'annonce aussi exigeante que spectaculaire, les meilleurs coureurs de la planète s'affronteront dans les rues de Montréal pour décrocher le titre de Champion du monde sur route.

22:00 Brokenwood Série **23:35 Brokenwood** Série



21:05

TOP 14

Sport

Commencer par une défaite n'est guère dans les habitudes de Toulouse, quadruple tenant du titre, qui s'est pourtant incliné à La Rochelle (30-27) lors de la 1re journée. Un sursaut est donc attendu contre Montpellier.

23:15 Saturday Night Live Divert **00:25 Le gang des souris vertes** Doc



21:00

LE PARRAIN 3

FILM ♥♥♥

Policier (1990-2h20) avec A. Pacino

À la fin des années 1970, Michael Corleone se cherche un successeur ainsi qu'un moyen de blanchir les activités du clan. Il se met en affaire avec la banque du Vatican. Un final beau et touchant.

23:40 "Gomorra"... Doc **00:40 Une chimère** Court métrage



21:10

ZONE INTERDITE

INÉDIT

Magazine

Malgré leur travail, certains Français peinent à vivre correctement. Infirmière, ouvrier, patron ou artisane : quatre parcours illustrent le déclassement qui touche une partie de la classe moyenne.

23:10 Enquête exclusive Mag **00:20 Enquête exclusive** Mag

•5 5

CRIMES CONTRE L'HUMANITÉ : LE PROCÈS DE KLAUS BARBIE

10

21:05 Doc français Le 11 mai 1987 s'ouvre à Lyon le procès de Klaus Barbie, ancien chef de la Gestapo. **21:50 Crimes contre l'Humanité...** Doc

RMC STORY 23

FLIC STORY

10

21:10 Mag A deux heures de route de Paris se trouve département de l'Orne, en Normandie. Un territoire rural où la voiture est parfois le seul moyen de transport pour les 280000 habitants. **22:30 Flic Story** Mag

W9 9

NOUS FINIRONS ENSEMBLE

♥♥

21:10 Comédie (2018-2h15) avec F. Cluzet À quelques jours de son soixantième anniversaire, Max part dans sa maison du bord de mer pour se ressourcer. **23:30 Opération Portugal 2** Film

TMC 10

ESPRITS CRIMINELS

12

21:15 Série américaine Une jeune femme est retrouvée inconsciente sur le bord d'une route et les blessures dont elle souffre rappellent celles trouvées sur le cadavre d'une inconnue dans la même région. **22:55 New York, unité spéciale** Série

TFX 11

FRIENDS

21:10 Série américaine Rachel et Phoebe passent une soirée ensemble. Rachel donne impulsivement son numéro de téléphone à un homme, et s'inquiète ensuite qu'il puisse appeler à la maison alors que Ross est présent. **22:05 Friends** Série

AMC LIFE 25

MILF

♥♥

21:10 Comédie (2018-1h36) avec A. Laffont Cécile, Sonia et Élise, trois amies d'enfance, partent sur la Côte d'Azur afin de vider la maison de l'une d'entre elles et de la mettre en vente. **23:05 La zizanie** Film

---

•4 4

OUBLIE-MOI

INÉDIT

21:00 Théâtre Il était une fois une histoire d'amour entre Jeanne et Arthur. Une histoire parfaite. Parfaite jusqu'à ce que Jeanne demande à Arthur d'aller chercher du lait et un timbre. C'était pourtant simple à retenir. **22:25 L'effet miroir** Théâtre

C STAR 17

S.W.A.T

21:10 Série américaine Hondo et son équipe ont affaire au gang des Appâteuses, des cambrioleuses qui vont de ville en ville pour séduire des hommes sur les réseaux sociaux avant de les droguer et de les cambrioler. **22:45 S.w.a.t** Série

6ulli 12

MACGYVER

21:05 Série américaine Mac Gyver surprend, par hasard, une conversation dans laquelle il est question de l'assassinat des leaders de la brigade antiterroriste d'Omega Force. C'est pourquoi il va devenir la prochaine cible. **21:55 MacGyver** Série

TF1 SÉRIES FILMS 20

NUIT BLANCHE

12 ♥

21:10 Thriller (2011-1h39) avec T. Sisley Vincent, un policier dérobe un gros sac de cocaïne à des trafiquants, qui le repèrent et l'identifient. En représailles et surtout pour récupérer la drogue, les truands prennent son fils en otage. **23:00 La cible** Série

ôter 22

I, ROBOT

10 ♥

21:10 Science-fiction (2004-1h50) avec W. Smith 2035. Un chercheur en robotique vient d'être assassiné. Le détective Del Spooner est chargé de l'affaire. Son enquête le conduit à un androide. **23:00 Hawaii 5-0** Série

RMC DÉCOUVERTE 24

FAITES ENTRER L'ACCUSÉ

10 INÉDIT

21:10 Mag Dans la nuit du 13 au 14 novembre 2019, à Montauban, Émilie Gayrard, trente-huit ans, et Laura Macloud, dix-huit ans, sont assassinées. **22:40 Faites entrer l'accusé** Mag

---

LUNDI 28 SEPTEMBRE 2026

TF1 | france•2 | france•3 | CANAL+ | arte | 6



20:35

LIGUE DES NATIONS

Sport

Les «meilleurs ennemis» se retrouvent au stade Roi Baudouin de Bruxelles ! Lors de leur dernière confrontation en Ligue des Nations en 2024, les Français l'avaient emporté 2-1 face aux Belges.

23:10 New York, unité spéciale Série **00:00 New York, unité spéciale** Série



21:10

LES AVENTURIÈRES

INÉDIT

Série française

Un ancien trafiquant d'art kidnappe un professeur pour obtenir un tableau perdu de Léonard de Vinci. Sa femme, ex-agent secret, doit reprendre du service avec un hacker pour sauver son mari.

23:35 La peste Série **00:30 La peste** Série



21:10

LE MYSTÈRE HENRI PICK

FILM ♥♥

Comédie (2018-1h40) avec F. Luchini

Une jeune éditrice découvre un manuscrit qu'elle décide de publier et qui devient un best-seller. Un critique littéraire décide de mener l'enquête. Des scènes hilarantes.

22:50 On n'oubliera pas - Beaune-la-Rolande 1942 Doc **23:45 Outremer.ledoc**



21:10

APOLLO HAS FALLEN

12 INÉDIT

Série anglaise

Zara a trouvé refuge chez son ancien mentor Keane. Elle est sur le point de démasquer la taupe. À Benghazi, Vincent est infecté par le virus Mers-Cov. Rachel cherche un moyen de le sauver.

21:55 Gourou Film **23:55 Connemara** Film



20:55

LE PRISONNIER D'ALCATRAZ

INÉDIT FILM ♥♥

Aventures (1962-2h22) avec B. Lancaster

Condamné à vie, un Américain se prend de passion pour les oiseaux. Il correspond avec le monde extérieur, jusqu'à son transfert. Envoûtant.

23:20 L'expérience Film **01:20 Des hommes et des girafes** Doc



21:10

L'AMOUR EST DANS LE PRÉ

INÉDIT

Divertissement

«L'amour est dans le pré» revient pour une 21e saison encore plus touchante que jamais. Cette année encore, Karine Le Marchand ouvre les portes des exploitations agricoles.

23:15 L'amour vu du pré Divert **00:05 L'amour est dans le pré** Divert

---

•5 5

SUR LE FRONT

INÉDIT

21:05 Mag On pensait aller vers un monde où le transport de marchandises deviendrait progressivement moins polluant. Des navires plus propres, des moteurs plus efficaces, une industrie qui réduirait son impact sur le climat. **21:55 Sur le front** Mag

RMC STORY 23

LUCIFER

10

21:10 Série américaine La vie d'une chanteuse est menacée. Lucifer et Chloe se retrouvent dans le monde du strass et des paillettes. Concerts géants et fans hystériques : le duo va être confronté au quotidien des superstars. **22:55 Lucifer** Série

W9 9

PEARL HARBOR

10 ♥♥

21:25 Guerre (2001-2h25) avec B. Affleck Pilotes de chasse dans l'armée américaine, deux amis d'enfance, aimant la même jeune infirmière, sont témoins de l'attaque surprise des Japonais. **00:30 L'Agence tous risques** Film

TMC 10

TWILIGHT - CHAP. 1 FASCINATION

10 ♥♥

21:25 Fantastique (2008-2h10) avec K. Stewart Au lycée, Bella fait la connaissance d'un garçon mystérieux, mais fascinant prénommé Edward et découvre qu'il fait partie d'un clan. **23:35 Wonder Woman 1984** Film

TFX 11

APPELS D'URGENCE

INÉDIT

21:10 Mag Rendez-vous au coeur de l'agglomération toulousaine, dans le quotidien des 225 gendarmes de l'une des plus grandes compagnies de France. Des reporters ont assisté à une «planque» des gendarmes du PSIG. **22:15 Appels d'urgence** Mag

AMC LIFE 25

FAITES ENTRER L'ACCUSÉ

10

21:10 Mag Le dimanche de Pâques de 2006, dans le village de Ladoix-Serrigny, Marcelle Bouvard, 79 ans, git sur le sol de sa maison, la tête ensanglantée. **22:30 Faites entrer l'accusé** Mag

---

•4 4

VOYAGE VOYAGE, LES STARS CHANTENT AU MAROC

INÉDIT

21:00 Divert Au Maroc, terre de contrastes et de traditions, les artistes se retrouvent pour une aventure intime et spectaculaire. **23:00 Hiba Tawaji à l'Olympia** Concert

C STAR 17

LES FRANGLAISES : "BONJOUR AU REVOIR"

21:10 Spectacle Les Franglaises revisitent les plus grands tubes en traductions littérales, brisant quelques mythes et révélant le vrai sens de nos refrains préférés. **23:20 Paul Mirabel : "Zèbre"** Spectacle

6ulli 12

DEUX HEURES MOINS LE QUART AVANT JÉSUS-CHRIST

♥♥

21:05 Comédie (1982-1h33) avec J. Cassidy La révolte gronde à Rahatlocum. Les folies de Jules César coûtent cher à la cité, où il passe ses vacances. **23:00 La vérité si je mens !** 2 Film

TF1 SÉRIES FILMS 20

NEW YORK, SECTION CRIMINELLE

10

21:10 Série américaine L'employé d'une société informatique est retrouvé mort, assassiné. Les indices conduisent Goren et Eames vers une société concurrente. **22:55 New York, section criminelle** Série

ôter 22

UN TRÉSOR DANS VOTRE MAISON

20:50 Mag Dans chaque épisode, un particulier nous ouvre ses portes, convaincu de posséder une pépite : timbres rares, bijoux de famille, vase ancien ou vieil instrument oublié. **21:10 Kaamelott** Série

RMC DÉCOUVERTE 24

VINTAGE MECANIC

21:10 Série Doc Baptiste se lance un défi de taille avec la restauration d'une Aston Martin DB9, symbole ultime du luxe et de la puissance anglaise. Mais malgré des lignes élégantes, le moteur V12 atmosphérique montre des signes de faiblesse. **22:30 Vintage Mecanic** Doc


© gettyimages

JAMEL DEBBOUZE

FIERTÉ

Invité dans l'émission Quotidien le 4 septembre dernier, l'humoriste a partagé son immense fierté face au récent passage télévisé de sa fille de quatorze ans. La jeune Lila a en effet brillamment participé aux auditions de la douzième saison de The Voice Kids fin août. En interprétant un titre phare de la célèbre comédie musicale Grease, l'adolescente a su convaincre les jurés et a finalement choisi de rejoindre l'équipe de Patrick Fiori. Également soutenue par son grand frère Léon, un passionné de football, la talentueuse Lila entame ainsi un parcours artistique très prometteur sous l'œil bienveillant du grand public.


© gettyimages

NATALIE PORTMAN

RENAISSANCE

À 45 ans, Natalie Portman a secrètement donné naissance à son troisième enfant, un petit garçon, vers le 25 août à Paris. Ce bébé est son premier avec son nouveau compagnon, le musicien Tanguy Destable. Le couple avait annoncé cette grossesse inespérée en avril dernier. Ce nourrisson vient agrandir une famille recomposée, rejoignant Aleph, 15 ans, et Amalia, 9 ans. Ces deux enfants sont nés de son précédent mariage avec le chorégraphe Benjamin Millepied, dont elle a divorcé en mars 2024. Installée dans la capitale française pour préserver une vie familiale saine pour ses deux aînés, la star hollywoodienne a finalement trouvé un nouvel amour.


© gettyimages

JAYDEN JAMES

ÉMANCIPATION

Né en 2006, Jayden James, le fils cadet de Britney Spears et Kevin Federline, sort de l'ombre pour briller dans le domaine de la mode. À bientôt vingt ans, ce jeune homme multiplie les succès. Après avoir défilé pour les marques Vetements et Dior, il était en couverture de MACzine, le magazine digital de la marque, et devient également la toute nouvelle égérie de la marque de cosmétiques MAC. Cette ascension rapide accompagne aussi un profond apaisement sur le plan personnel. Longtemps tenu éloigné de sa mère à cause des troubles psychologiques de la chanteuse, Jayden renoue progressivement les liens familiaux, prouvant une belle maturité sur les podiums comme dans sa vie.



MARDI 29 SEPTEMBRE 2026

TF1 | france 2 | france 3 | CANAL+ | arte | LE ZAPPEUR 6



21:10

KOH-LANTA ALL STARS

INÉDIT

Jeu

Au sud du Panama, 18 concurrents emblématiques ont traversé le monde pour débarquer sur un minuscule îlot baigné par les eaux du Pacifique et être les aventuriers de ce «Koh-Lanta All Stars» !

23:15 Une famille en or Jeu 00:15 Une famille en or Jeu



21:10

RENDEZ-VOUS EN TERRE INCONNUE

INÉDIT

Magazine

Pour ce nouvel opus, c'est le basketteur Tony Parker qui a accepté de s'envoler les yeux bandés au bras de Laury Thilleman. Direction le sud-ouest de l'Angola.

22:55 Retour de terre inconnue Mag 00:00 Léon, au-delà de l'or Doc



21:10

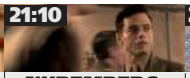
LA STAGIAIRE

INÉDIT

Série française

Constance et Boris enquêtent sur la mort d'un jeune professeur de pôle dance. Plongés dans un milieu très exotique pour eux, ils démêlent le vrai du faux. Ils apprennent que la jeune professeure était influenceuse.

22:50 La stagiaire Série 23:35 La stagiaire Série



21:10

NUREMBERG

10 INÉDIT FILM ♥♥

Drame historique (2025-2h28) avec R. Crowe

1945. Il est temps d'instruire le procès du régime nazi. Le psychiatre américain Douglas Kelley doit évaluer la santé mentale des dignitaires du IIIe Reich. Glaçant.

23:35 Super Plan Mag 00:00 La bonne étoile Film



21:00

L'EMPIRE LVMH, UNE HISTOIRE DU CAPITALISME MODERNE

INÉDIT

Doc français

Le marché du luxe pèse plus de 1500 milliards d'euros. À son sommet, LVMH et Bernard Arnault. Ce documentaire retrace l'ascension d'un entrepreneur.

23:05 Musk, Bezos et les autres... Doc 00:00 Pacifique Sud... Doc



21:10

9-1-1

10 INÉDIT

Série américaine

Suite au licenciement de Hen, Chimney est tiraillé par sa décision et ses conséquences sur l'équipe. Un nouvel assistant virtuel, qui est censé faciliter les choses, sème la zizanie au sein du centre d'appels.

22:50 9-1-1 Série 23:35 9-1-1 Série

•5 5

GRIGNOTE-MOI SI TU PEUX, LES DESSOUS DE L'APÉRITIF

INÉDIT

21:05 Doc français C'est un rituel que (presque) tous les Français adorent : l'apéritif. **22:00 Sans alcool, la fête est-elle plus folle ? Doc**

RMC STORY 23

DANS LES SECRETS DES ILLUMINATI

INÉDIT

21:10 Doc Au XVIIIe siècle, une société secrète naît en Bavière, à l'initiative d'un professeur de droit canonique. Son nom est resté gravé dans l'histoire : les Illuminati. **22:15 Nostradamus... Doc**

W9 9

DIVORCE CLUB

10 ♥

21:25 Comédie (2020-1h48) avec A. Ducret Ben et Vanessa s'apprêtent à fêter leurs cinq ans de mariage quand Ben découvre que sa femme le trompe. Dévasté, il retrouve par hasard un vieux pote. **23:30 La petite histoire de France Série**

TMC 10

90' ENQUÊTES

INÉDIT

21:25 Mag Le temps d'un été, «90' enquêtes» a posé ses valises à Manosque pour suivre le travail des policiers municipaux qui protègent les 25000 habitants de cette ville aux rues pavées et aux fortifications. **22:50 90' enquêtes Mag**

TFX 11

FAST AND FURIOUS 5

10 ♥♥

21:10 Action (2011-2h10) avec V. Diesel Recherché par la police du monde entier, Dominic Toretto se voit contraint à l'exil forcé au Brésil. Il réunit son équipe et s'attaque au chef du grand cartel local. **23:35 Fast and Furious 4 Film**

RMC LIFE 25

LA VIE SECRÈTE DES CHATS

INÉDIT

21:10 Série Doc Pour cette nouvelle saison, l'équipe de La Vie Secrète des Chats s'est installée dans un lieu qui semblait presque prédestiné... Chaville ! Un nom qui ne s'invente pas ! **22:30 La vie secrète des chats Doc**

•4 4

LE CIEL ATTENDRA

10 ♥♥

21:00 Drame (2016-1h40) avec N. Merlant Sonia, 17 ans, est arrêtée au domicile de ses parents par le Raid, qui la soupçonne de préparer un attentat en lien avec des djihadistes syriens. **22:40 L'ordre des médecins Film**

C STAR 17

DISCO

♥

21:10 Comédie (2008-1h43) avec F. Dubosc Pour offrir de vraies vacances à son fils, qui vit en Angleterre, Didier, un quadragénaire sans le sou, décide de monter avec deux copains un groupe de danse disco. **23:00 Mystère à Saint-Tropez Film**

GULLI 12

LES CROODS

♥♥

21:05 Animation (2013-1h32) Durant la Préhistoire, lorsque la caverne où ils vivent depuis toujours est détruite, les Croods sont obligés d'entreprendre leur premier grand voyage en famille. **22:55 Pokémon : Noir & Blanc Série**

TF1 SÉRIES FILMS 20

CAMPING PARADIS

21:10 Série française Charlotte, une amie d'enfance d'Audrey arrive au camping avec son fils, Lucas. Sa venue n'est pas anodine, elle doit passer un entretien d'embauche dans la région en vue de s'y installer avec son fils. **22:50 Camping Paradis Série**

ô ter 22

VOLCANO

10 ♥♥

21:10 Catastrophe (1997-1h43) avec T. Lee Jones Les habitants de Los Angeles sont réveillés par un tremblement de terre. Mike et le Dr Barnes détectent les prémices d'une éruption volcanique. **23:10 Meteor : le chemin de la destruction Film TV**

RMC DÉCOUVERTE 24

LES ROUTIERS...

INÉDIT

21:10 Série Doc En Auvergne, Marc, Alias l'Ours du Jura est un personnage bien connu dans la région. Depuis 25 ans, il sillonne les routes pour transporter du bois. **22:10 Les routiers : profession chauffeur poids lourd Doc**

MERCREDI 30 SEPTEMBRE 2026

TF1 | france 2 | france 3 | CANAL+ | arte | LE ZAPPEUR 6



21:10

TRACKER

10 INÉDIT

Série américaine

Colter se rend à Willow Creek, après qu'une mère inquiète l'a engagé pour retrouver sa fille, une reine de beauté disparue en rentrant du travail. En enquêtant, Colter se penche sur son passé de mannequin.

22:50 Tracker Série 23:35 Tracker Série



21:10

SOEURS

INÉDIT

Série française

Élodie et Élisabeth sont deux soeurs jumelles que tout oppose. Un soir, elles reprennent le jeu de leur enfance et échangent leur vie, juste pour quelques heures. Mais ce soir-là, Élodie, l'une des deux jumelles, est assassinée.

22:55 Tout pour Agnès Série 23:40 Tout pour Agnès Série



21:10

DES RACINES ET DES AILES

INÉDIT

Magazine

Dans ce numéro du magazine «Des racines et des ailes», direction les îles bretonnes, des Côtes-d'Armor jusqu'au Morbihan, en passant par le Finistère, à la rencontre de femmes et d'hommes passionnés.

23:10 Enquêtes de région Mag 00:05 La France en vrai Mag



21:10

LE GANG DES SOURIS VERTES

INÉDIT

Série Doc

Les truands finissent par trouver un système pour se débarrasser de la peinture des valises. Ils s'attaquent alors à un important transport de fonds. La police met sur pied une cellule d'enquête spéciale.

22:45 L'affaire Bojarski Film 00:50 Apollo Has Fallen Série



20:55

CETTE FEMME-LÀ

FILM ♥♥

Policier (2003-1h35) avec J. Balasko

Une femme flic névrosée, adepte du yoga et des puzzles, enquête sur un suicide mystérieux qui fait ressurgir de son passé un deuil continuant de hanter ses nuits. Troublant.

22:35 La clef Film 00:30 Court-circuit Mag



21:10

CAUCHEMAR EN CUISINE

INÉDIT

Magazine

À Agde, Philippe Etchebest vient en aide à Frédéric, dont la crêperie est au bord du gouffre. Mais c'est surtout l'attitude du propriétaire qui l'intrigue et lui réserve bien des surprises.

22:55 Cauchemar en cuisine Mag 23:55 Cauchemar en cuisine Mag

---

•5 5

LA GRANDE LIBRAIRIE

INÉDIT

21:05 Mag Le grand rendez-vous de l'actualité littéraire sous toutes ses formes : romans, essais, histoire, polars, bandes dessinées, jeunesse... Augustin Trapenard convie des auteurs venus d'univers différents. **22:40 C ce soir Mag**

RMC STORY 23

JOHNNY ENGLISH CONTRE-ATTAQUE

♥♥

21:10 Comédie (2018-1h29) avec R. Atkinson Johnny English, l'agent secret le plus maladroit d'Angleterre est appelé en renfort par le gouvernement britannique. **22:45 Johnny English, le retour Film**

W9 9

ENQUÊTES CRIMINELLES

10 INÉDIT

21:25 Mag Le 15 avril 2022 restera gravé dans la mémoire de Christiane. Ce jour-là, elle a perdu trois des êtres qui lui étaient les plus chers. Ses deux filles aînées, ainsi que son petit-fils. **23:30 Enquêtes criminelles Mag**

TMC 10

LA FOLLE HISTOIRE DE MAX ET LÉON

♥

21:25 Comédie (2015-1h38) avec G. Ludig En 1939, Max et Léon, 25 ans, deux amis inséparables, totalement immatures et inconséquents, désertent leur bataillon. **23:20 90' enquêtes Mag**

TFX 11

CLEANERS, LES EXPERTS DU MÉNAGE

INÉDIT

21:10 Divert Alexandre, Leslie, Laure et Claude auront fort à faire face à deux cas singuliers : Floriane et Natacha, deux soeurs et Marion. **22:55 Cleaners... Divert**

RMC LIFE 25

COLD CASE : AFFAIRES CLASSÉES

10

21:10 Série américaine Rush et Jeffries enquêtent sur une affaire qui date de 1945 et concerne le meurtre de Clyde Taylor, un joueur de base-ball noir battu à mort. **22:55 Cold Case : affaires classées Série**

•4 4

IL ÉTAIT UNE VOIX... CÉLINE DION

21:00 Doc Et si la meilleure façon de raconter Céline Dion était de raconter sa Voix ? Car cette Voix n'est pas un simple don. C'est un instrument vivant qui se construit, se travaille, évolue, se fragilise parfois. **22:35 La vraie vie de Madonna Doc**

C STAR 17

HITMAN & BODYGUARD 2

♥

21:10 Action (2021-1h56) avec R. Reynolds Garde du corps déchu, Michael part se ressourcer à Capri. Il ne se doute alors que la femme psychopathe d'un tueur est à sa recherche. **23:10 Hitman & Bodyguard Film**

GULLI 12

MACGYVER

21:05 Série américaine Juste avant le réveillon de Noël, Riley disparaît après avoir piraté une cyberarme de la NSA pouvant déclencher une guerre mondiale avec la Chine. Persuadés de son innocence, MacGyver et Jack doivent l'innocenter. **22:45 MacGyver Série**

TF1 SÉRIES FILMS 20

RETOUR VERS LE FUTUR 3

♥

21:10 Science-fiction (1990-1h54) avec M. J. Fox Après ses aventures dans le passé puis dans le futur, Marty McFly est enfin de retour en 1985. **23:15 Retour vers le futur 2 Film**

ô ter 22

UN TRÉSOR DANS VOTRE MAISON

20:50 Mag Et si un trésor se cachait dans votre grenier ? Dans chaque épisode, un particulier ouvre ses portes aux caméras, convaincu de posséder une pépite : timbres rares, bijoux de famille, vase ancien ou vieil instrument oublié. **21:40 Kaamelott Série**

RMC DÉCOUVERTE 24

FLIC STORY

10 INÉDIT

21:10 Mag A la pointe bretonne, les gendarmes de la compagnie de Brest sont confrontés à une délinquance multiple, notamment l'été. Alcool, drogue, excès de vitesse, sur les routes les infractions sont nombreuses. **22:35 Flic Story Mag**

CINÉMA



RESIDENT EVIL

De Zach Cregger (16/09)
Avec Austin Abrams **(Épouvante, hor.)**

Bryan, coursier médical, s'engage dans une course effrénée pour survivre, alors qu'autour de lui le monde s'enfonce dans un chaos total.



LES CONTREBANDIERS

De Padraic McKinley (16/09)
Avec Ethan Hawke **(Aventure, Thriller)**

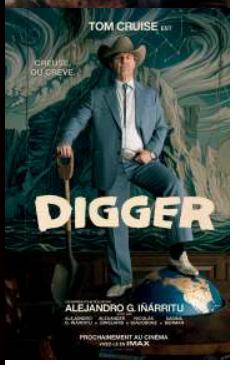
Oregon, 1933. Après la mort de sa femme, Samuel Murphy est arraché à sa fille et envoyé dans un camp de travail impitoyable. Lorsqu'un surveillant sans scrupule lui promet la liberté contre une périlleuse mission, Murphy saisit sa seule chance de rentrer chez lui. Il s'embarque alors dans une expédition de tous les dangers, au cœur d'une nature hostile…



HEART OF THE BEAST

De David Ayer (16/09)
Avec Brad Pitt **(Action, Aventure)**

Après un terrible crash d'avion, James Belmont, ancien des forces spéciales, se retrouve perdu au cœur de l'Alaska avec son chien Odin, depuis toujours à ses côtés. Livrés à eux-mêmes dans une nature aussi magnifique qu'impitoyable, ils devront puiser dans leurs dernières forces pour survivre ensemble.



DIGGER

De A. González Iñárritu (30/09)
Avec Tom Cruise **(Action, Comédie)**

L'homme le plus puissant au monde se lance dans une mission effrénée pour s'ériger en sauveur de l'humanité avant que la catastrophe, qu'il a lui-même déclenchée, n'anéantisse la planète.

CGR CINEMAS NIORT
ICE BY CGR

PLACE DE LA BRÈCHE
INFOS ET HORAIRES SUR WWW.CGRCINEMAS.FR

removo
LE RÉSEAU DES RÉPARATEURS DE VOLETS
Et ça roule !



Spécialiste de la
RÉPARATION DE LA MOTORISATION
et DE L'INSTALLATION, Removo s'engage à redonner vie aux **VOLETS ROULANTS ET PORTES DE GARAGE** en **évitant autant que possible leur remplacement.**
Chaque intervention est réalisée avec soin,
offrant une solution personnalisée
et une qualité irréprochable.



Contactez votre réparateur local,
Vianney COSQUER
06 73 61 87 59
niort@removo.fr

JEUDI 1 OCTOBRE 2026

TF1 | france 2 | france 3 | CANAL+ | arte | M6



21:10

LE GRAND CONCOURS

INÉDIT

Divertissement

Dix-sept personnalités aux parcours exceptionnels s'affrontent. D'un côté, les champions de jeux TV. De l'autre, des personnalités connues victorieuses sur le plateau du «Grand Concours».

23:35 Le grand concours Divert 02:05 Programmes de la nuit Mag



21:10

ENVOYÉ SPÉCIAL

INÉDIT

Magazine

Cécile Kohler et Jacques Paris ont été retenus en otage en Iran. Arrêtés alors qu'ils terminaient un voyage touristique, ces deux professeurs français vont vivre près de quatre années d'enfermement.

23:00 Complément d'enquête Mag 00:10 Nous, les Européens Mag



21:10

MEURTRES À AMIENS

Téléfilm français

Au coeur des hortillonnages d'Amiens flotte le corps sans vie de Charlotte Jelenski. Qui aurait pu s'en prendre à cette femme sans histoires, qui menait un projet de parc d'attractions centré sur l'oeuvre de Jules Verne ?

22:50 La France en vrai Mag 00:35 Journal météo climat Mag



21:10

CECI N'EST PAS UN CRIME

INÉDIT

Série belge

Dernier jour avant l'exposition. Magritte tente de se réconcilier avec sa femme, Georgette, fraîchement débarquée au manoir. Cette dernière fait une rencontre effrayante.

23:50 L'enfant de la forêt Doc 00:40 Rue M laga Film



20:55

CAMARADES

INÉDIT

Série française

Dans le sillage de Mai 68, une université expérimentale réunit à Vincennes la fine fleur de la «French Theory». Claudine, prostituée du bois, infiltre un groupe maoïste. Françoise suspecte la présence d'une taupe au sein du groupe.

23:15 Un été sur le bitume Film TV 00:45 La fille aux mains d'or Film



21:10

RECHERCHE APPARTEMENT OU MAISON

INÉDIT

Magazine

Trois familles se lancent dans un projet : près d'Aix-en-Provence, dans les Hauts-de-France et à Paris. Sandra Viricel, Camille Duquennoy et Thibault Chanel les accompagnent.

23:10 Recherche appartement ou maison Mag 00:30 Recherche... Mag

---

5

LES 5 VIES DE LA TERRE

21:05 Série Doc On pense souvent que la glace, le feu ou d'autres éléments ont forgé et transformé la Terre, mais il existe une force tout aussi puissante qui a changé le destin de notre planète : celle des plantes. **21:55 Les 5 vies de la Terre Doc**

RMC STORY 23

LA TÉLÉ DE FLORENCE FORESTI

21:10 Doc français Florence Foresti revient sur quinze années de télévision et de sketchs devenus cultes. L'une des humoristes préférées des Français retrace ainsi son parcours. **22:40 Le meilleur de Jérémy Ferrari Divert**

W9 9

Y'A QUE LA VÉRITÉ QUI COMPTE

21:25 Divert À mi-chemin entre confession intime et spectacle populaire, l'émission repose sur un dispositif simple, presque théâtral : un rideau, deux chaises et une vérité à révéler. **23:20 Y'a que la vérité qui compte Divert**

TMC 10

TAXI 5

♥

21:25 Action (2018-1h35) avec F. Gastambide Après un faux pas, Sylvain Marot est muté dans les rangs de la police municipale de Marseille, au sein d'une équipe de bras cassés totalement dépassés par un gang de braqueurs italiens. **23:25 Taxi 4 Film**

TFX 11

CASSE DU LOUVRE...

INÉDIT

21:10 Série Doc Le 19 octobre 2025, en moins de 8 minutes, quatre hommes cagoulés frappent au coeur du plus grand musée du monde. Résultat : 9 bijoux historiques de la Couronne sont dérobés. **22:35 De Kiabi à Miami... Doc**

AMC LIFE 25

COLD CASE : AFFAIRES CLASSÉES

10

21:10 Série américaine Une information sur la mort d'une jeune femme est découvert dans un ordinateur d'école. Rush et son équipe rouvrent un dossier datant de 1999. **22:55 Cold Case : affaires classées Série**

4

SUR MES LÈVRES

10 ♥♥♥

21:00 Drame (2001-1h55) avec E. Devos Malentendante et négligée, la secrétaire d'une société immobilière s'éprend du stagiaire qu'elle vient de faire embaucher, un jeune délinquant sorti de prison. **22:55 Frères ennemis Film**

C STAR 17

AU COEUR DE L'ENQUÊTE

10

21:10 Mag Immersion dans l'univers des services d'investigation de la police et de la gendarmerie. Plongez dans les coulisses de la résolution d'une affaire criminelle. **22:50 Au coeur de l'enquête Mag**

12

LA TOUR MONTPARNASSE INFERNALE

♥♥

21:05 Comédie (2000-1h29) avec E. Judor Paris, tour Montparnasse. Deux laveurs de carreaux assistent à une prise d'otages. **22:50 C'est quoi ce papy ?! Film**

TFX 20

NEW YORK, SECTION CRIMINELLE

10

21:10 Série américaine Un homme est découvert assassiné. Barek et Logan comprennent vite qu'un tueur à gages a été abattu par sa victime désignée. **22:50 New York, section criminelle Série**

ôter 22

LE VIAGER

♥♥

21:10 Comédie (1972-1h38) avec M. Serrault Sachant le patient de son frère condamné par la maladie, un homme décide de prendre sa maison en viager. Mais le malade passe les années comme si de rien n'était. **23:10 Kaamelott Série**

RMC DECOUVERTE 24

TITANIC : LES 10 FACES CACHÉES DU MYTHE

INÉDIT

21:10 Doc Au fond de l'Atlantique Nord, au large de Terre-Neuve, repose l'une des épaves les plus célèbres au monde : le Titanic. **22:15 Le Titanic : faux mystères... Doc**

VENDREDI 2 OCTOBRE 2026

TF1 | france 2 | france 3 | CANAL+ | arte | M6



20:35

LIGUE DES NATIONS

Sport

Après deux matchs en Turquie (27e au classement FIFA) puis en Belgique (8e), les Bleus (3es) reçoivent les Italiens (15es) trois jours avant d'accueillir les Belges et de boucler cette série de quatre confrontations.

23:10 Vendredi, tout est permis avec Arthur Divert 01:05 Euro Millions Jeu



21:10

CAPITAINE MARLEAU

Série française

Joseph Nyandoro, un ex-président africain, vit en exil dans un village français. Jocelyn Gramont, un maraîcher, est retrouvé mort, tué par arme à feu. Marleau découvre que la victime et le président s'étaient liés d'amitié.

22:50 Capitaine Marleau Série 00:30 Capitaine Marleau Série



21:10

LE GRAND BÊTISIER

INÉDIT

Divertissement

Pour célébrer 50 ans de rire, Camille Cerf nous embarque dans un grand voyage à travers les images les plus cultes, les plus inattendues et les plus hilarantes de ces cinq dernières décennies.

23:10 Belgomania... Doc 01:00 Les clefs de l'orchestre Mag



21:10

CHERS PARENTS

FILM

Comédie (2026-1h26) avec A. Dussollier

Quand Alice et Vincent Gauthier convoquent en urgence leurs trois enfants, la fratrie débarque affolée craignant le pire... mais, bonne nouvelle, leurs parents ont touché le Jackpot ! Décevant.

22:35 Le crime du 3e étage Film 00:15 Gourou Film



20:55

LES VIEUX ESPIONS À CUBA

INÉDIT

Téléfilm allemand

Anciens agents secrets de la RDA aux glorieux faits d'armes, Harry, Falk, Locke et Tamara ont autrefois sauvé la vie de Fidel Castro en visite d'État au bord de la Baltique.

22:30 Les vieux espions vous saluent bien Film 00:00 Paris Paloma ... Concert



21:10

LA ROUE DE LA FORTUNE CÉLÉBRITÉS

INÉDIT

Jeu

Éric Antoine accueille neuf célébrités, dont Roselyne Bachelot, Sophie Davant et Nelson Monfort. Tous tenteront de résoudre les énigmes et de faire grimper les gains.

23:25 La roue de la fortune célébrités Jeu 00:35 La roue de la fortune... Jeu

---

5

MONSIEUR HIRE

♥♥♥

21:05 Policier (1989-1h15) avec M. Blanc Enquêtant sur un meurtre, un inspecteur s'intéresse à, M. Hire, un personnage étrange, misanthrope dont le seul plaisir dans la vie est d'épier sa ravissante voisine Alice. **22:25 Looking for Cézanne Doc**

RMC STORY 23

DÉTECTIVES PRIVÉS LEURS ENQUÊTES EN DIRECT

21:10 Série Doc Direction le Nord, où Bruno Hecquet traque une fausse invalide soupçonnée d'escroquer la sécurité sociale. **22:30 Détectives privés : leurs enquêtes en direct Doc**

W9 9

ENQUÊTE D'ACTION

21:25 Mag Alors qu'ils interpellent un dealer de crack, Damien et Christophe, policiers à Montargis, n'en reviennent pas. Car en plus de la drogue, ils retrouvent sur lui des munitions. **23:20 Enquête d'action Mag**

TMC 10

KARAOKÉ

♥

21:25 Comédie (2024-1h29) avec M. Laroque Bénédicte, chanteuse d'opéra renommée, mène une vie de diva entre palaces parisiens et soirées mondaines. Mais après une nuit d'excès, sa carrière s'effondre. **23:10 90' enquêtes Mag**

TFX 11

DEAR YOU

10 INÉDIT

21:10 Série française Alma mène l'enquête pour savoir pourquoi les informations sur Louise, la femme d'Alex, ont été effacées par le Folie. Alma esquive aussi Naïm, après sa déclaration à laquelle elle n'a pas su répondre. **22:00 Dear You Série**

AMC LIFE 25

CASTLE

21:10 Série américaine Une publicitaire de 27 ans, Val Butler, contacte la police. La jeune femme, terrorisée, affirme qu'une personne est en train de pénétrer dans son appartement. Lorsque la police arrive sur les lieux, elle est déjà morte. **22:00 Castle Série**

4

GUSTAVIA, L'HISTOIRE DU PRINCE DE SUÈDE INCONNU

21:00 Ballet Gustavia fut le premier et unique membre de la cour royale suédoise d'origine africaine. Il grandit au coeur d'une expérience sociale. **22:35 Vivaldi en 4 saisons Doc**

C STAR 17

UN ÉTÉ AU CAMPING

21:10 Série Doc Dans cet épisode, vous verrez comment les équipes du plus grand camping de France et son chef de la sécurité arrivent à faire cohabiter les familles en quête de repos et les jeunes venus pour faire la fête. **22:55 Un été au camping Doc**

12

VIVO

21:05 Téléfilm américain Un kinkajou mélomane nommé Vivo s'embarque dans une aventure palpitante entre La Havane et Miami afin de remettre une chanson d'amour au nom d'un vieil ami et accomplir sa destinée. **22:50 Pokémon : XY&Z Série**

TFX 20

NEW YORK, UNITÉ SPÉCIALE

10

21:10 Série américaine Un bébé des quartiers pauvres est transporté d'urgence à l'hôpital où il décède d'une overdose de cocaïne. Il a en effet ingéré de la cocaïne liquide pure. **22:50 New York, unité spéciale Série**

ôter 22

HAWAII 5-0

21:10 Série américaine L'équipe du Five-O doit libérer la mère de McGarrett, qui a été capturée au Maroc et est sur le point d'être exécutée après avoir tenté de libérer le père emprisonné de Wo Fat. De plus, Chin perd son appel auprès du tribunal. **22:50 Hawaii 5-0 Série**

RMC DECOUVERTE 24

LA SECONDE GUERRE MONDIALE AVEC TOM HANKS

10 INÉDIT

21:10 Série Doc Les Alliés lancent l'opération Overlord, l'une des invasions militaires les plus complexes. **22:50 La Seconde Guerre mondiale avec Tom Hanks Doc**


En accueillant **Tom**, notre vie a un petit truc en plus.
Je suis
FAMILLE D'ACCUEIL
www.deux-sevres.fr
DEUX SÈVRES
LE DÉPARTEMENT
79
LE DÉPARTEMENT RECRUTE
Département des Deux-Sèvres - Crédits photos : Getty Images - Décembre 2025

LE MOULIN DE RIMBAULT

SAM 19 SEPT (BEAUVOIR-SUR-NIORT) L'association Un Vent de Fêtes vous donne rendez-vous ce 19 septembre sur le site du Moulin de Rimbault, à Beauvoir-sur-Niort, pour un maxi Vide Grenier avec restauration sur place. Et parce que c'est aussi les Journées du Patrimoine, la visite du Moulin est gratuite et sans reservation à partir de 9H30. **DE 8H À 18H** **GRATUIT** **MOULIN DE RIMBAULT**

JOUE CLUB CHAURAY

SAM 19 SEPT (CHAURAY) À partir de 14h, Votre magasin Jouéclub Chauray se transforme en LIGUE POKÉMON, Serez-vous suffisamment courageux pour relever le défi ? (Un identifiant Pokémon PLAY est obligatoire, pré-inscriptions prises en compte par téléphone, via le groupe Whatsapp ou en magasin, et validation d'inscription à faire en magasin directement le jour-même - Une participation aux frais vous sera demandée - Pour plus de détails, voir modalités en magasin). À 14H30, début de la bourse d'échange. Pokémon, Lorcana, One Piece, Yu-Gi-Oh, Magic... tous les collectionneurs sont les bienvenus. Venez échanger avec d'autres collectionneurs et peut-être enfin trouver LA perle rare que vous recherchez si désespérément. L'occasion rêvée pour compléter votre master-set des 30 ans de POKÉMON ou celui d'OP17. **À PARTIR DE 14H** **GRATUIT (SAUF FRAIS DE PARTICIPATION AU TOURNOI** **BOULEVARD AMPÈRE**

CGR NIORT

JEU 24 SEPT (NIORT) Artus - Le Show XXL au cinéma : Artus entre dans l'Histoire en devenant le premier humoriste à investir Paris La Défense Arena, la plus grande salle d'Europe, dans un format totalement inédit : une fusion des genres, entre humour et expérience live jamais vue auparavant. **20H** **20€** **www.cgrcinemas.fr** **CGR NIORT - ESP. DU JARDIN DE LA BRÈCHE**

LE CAMJI

JEU 24 SEPT (NIORT) LANCEMENT DE SAISON : ARTHUR FU BANDINI [CHANSON/DUB/ROCK] Arthur Fu Bandini est à la croisée des chemins musicaux. Inspiré, forgé et formé à la prose chantée, au rock, à l'électro et à la pop, il porte des textes puissants d'engagement et générateurs d'images universelles. Auteur, compositeur, interprète, arrangeur et multi-instrumentiste, il synthétise ou déconstruit les genres pour mieux interpréter et incarner l'air du temps. Inspiré par les Clash, Ian Dury, Viagra Boys, Léonard Cohen, Suicide ou Sleaford Mods, il donne sens à sa musique dans une fusion des genres. Soucieux d'un texte riche de questionnements universels et d'images post-surréalistes. Sa prose poétique, ironique et transgressive, se révèle précise grâce à un phrasé parfait, à la voix grave et gouailleuse d'un parisien à la Daniel Darc ou Alain Bashung. Avec ses textes à la fois introspectifs et cathartiques, Arthur Fu Bandini paraît hors temps, hors cadre, hors norme et c'est pourquoi sa musique respire la liberté. Bar et restauration sur place. **OUVERTURE DES PORTES À 19H (LES CONCERTS DÉBUTENT 30 MINUTES APRÈS)** **GRATUIT** **www.camji.com** **3 RUE DE L'ANCIEN MUSÉ**

AS NIORT BASKET

SAM 26 SEPT (NIORT) L'AS Niort Basket recevra le SG Montaigu Vendée Basket pour le 2ème match à domicile de la saison, le 4ème de ce championnat de Natoinale 2 Masculine.

SAM 3 OCT (NIORT) 2ème match concecutif à domicile pour les Ducks. Après la réception de Montaigu le week-end précédent, Les basketteurs Niortais recevront leurs homologues du BB Marmande. **20H (OUVERTURE DES PORTES 19H)** **PAYANT** **www.asniort-basket.fr** **SALLE BARRA**

TANOURA DANSE

SAM 26 SEPT (NIORT) L'association TANOURA Danse vous invite à son spectacle de Danses Orientales Traditionnelles « Parfums d'Orient et Mots Dansés. Ce spectacle vous fera voyager aux sons des musiques orientales traditionnelles. Boissons et gâteaux à l'entracte. **06 99 74 25 37 ou fabienne.rimbaud@gmail.com** **20H** **TARIF ADULTE 10€/8€ JUSQU'À 10 ANS** **SALLE DU CSC DE GOISE RUE MASSUJAT**

NIORT ENDURANCE

SAM 3 OCT (NIORT) Le club de Niort Endurance 79 organise sa 5ème édition des 5 et 10 km de Port Boinot le 3 octobre à 14 h30, avec un objectif de 800 participants réunis autour des valeurs de solidarité et de partage. Cet événement soutiendra deux associations engagées dans la lutte contre les maladies neurologiques : Solid'elles Épilepsie et Bougez contre la SLA. Inscriptions en ligne avant le 02/10/26 (20h) **www.niortendurance79.fr** **DÉPART 14H30** **6 / 11€ SELON DISTANCE (+1€ AU 21/09/26)** **DÉPART RUE DE LA CHAMOISERIE**

LE CAMJI - JEU 24 SEPT



NIORT ENDURANCE SAM 3 OCT



TANOURA DANSE - SAM 26 SEPT



PARRAIN
DU MATCH

MACIF

CHAMPIONNAT FÉDÉRALE 3



3ème JOURNEE

NIORT RUGBY CLUB 1906

ROCHEFORT S.A.R RUGBY

JE M'ABONNE POUR 60€

13H30 & 15H15

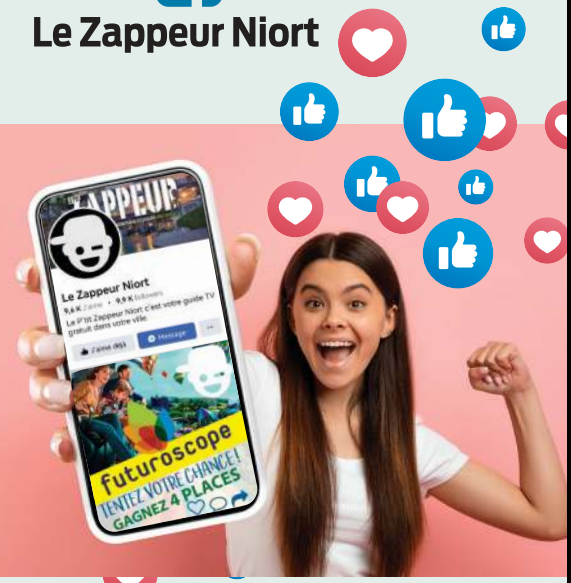
DIMANCHE 04 OCTOBRE

STADE ESPINASSOU

Abonnez-vous & participez

aux jeux concours

Le Zappeur Niort



Toute l'année des cadeaux à GAGNER

Places de spectacle

Entrées Ciné CGR

Parcs d'attractions

HOROSCOPE

BÉLIER
21 MARS - 20 AVRIL

Climat très romanesque, favorable à la douce folie et à la rêverie. Les coeurs solitaires pourraient bien rencontrer l'âme soeur au coin de la rue. Quant aux natifs ayant déjà la corde au cou, gare aux tentations !

TAUREAU
21 AVRIL - 21 MAI

Climat amoureux des célibataires empreints de douceur et de légèreté. Vous serez enclin à faire assaut de séduction, et pencherez pour l'aventure agréable, le flirt aimable. Vous ne vous encombrez pas de considérations pesantes.

GÉMEAUX
22 MAI - 21 JUIN

Si vous êtes en quête de l'âme soeur, c'est de manière tout à fait fortuite ou dans un endroit inattendu que vous la trouverez. Vous voilà prévenu ! Soyez prêt pour saisir l'occasion au vol.

CANCER
22 JUIN - 22 JUILLET

Les astres vous inclineront à la douce folie amoureuse et à la rêverie. Le climat amoureux sera donc très romanesque, mais non dépourvu de passion et de débordements.

LION
23 JUILLET - 23 AOÛT

Si votre vie conjugale est très fragile, cette période risque d'être éprouvante, sans être catastrophique. Mais si votre entente avec votre partenaire est solide, vous saurez rester complices malgré des petites dissensions possibles.

VIERGE
24 AOÛT - 22 SEPT.

Sous l'aile de Vénus, vos amours conjugales devraient vous combler. Vous établirez avec votre conjoint de solides liens de complicité. Beaucoup d'entre vous entreprendront d'ailleurs une activité nouvelle.

BALANCE
23 SEPT. - 23 OCT.

Vous serez ouvert au dialogue, vous aimerez discuter avec votre conjoint ou partenaire, et vous échafauderez en commun des tas de projets d'avenir. En un mot, l'entente de votre couple sera parfaite.

SCORPION
24 OCT. - 22 NOV.

Le climat astral vous inclinera à la méfiance vis-à-vis de votre conjoint ou partenaire alors que rien ne la justifie. Les risques de sombrer dans une jalousie sans objet, mais dévastatrice seront donc réels.

SAGITTAIRE
23 NOV. - 21 DÉC

Ce sera l'accalmie dans le domaine conjugal. Le Ciel sera parfaitement dégagé. Avec Mars, le maître du désir, vous ne risquez pas de sombrer dans l'ascétisme ! Votre vie de couple sera protégée.

CAPRICORNE
22 DÉC. - 20 JAN.

Si vous vivez en couple, les liens qui vous unissent deviendront plus solides que jamais grâce à l'influence astrale qui vous incitera à faire preuve de patience et de compréhension.

VERSEAU
21 JAN. - 18 FÉV.

Si vous êtes toujours à la recherche d'un partenaire idéal, tenez-vous prêt ! Les astres vous ménageront des chances inouïes cette fois, et vous pourriez bien faire la rencontre de votre vie.

POISSON
19 FÉV. - 20 MARS

Votre vie de couple risque de subir des orages dans la mesure où vous vous laisserez aller à vos impulsions du moment. Les célibataires endurcis, quant à eux, pourraient bien se décider cette fois-ci.



SOPHIA LOREN
20.09.1934 | VIERGE

La Vierge est le signe le plus mal présenté du zodiaque, on en fait souvent le portrait d'une perfectionniste froide, alors que sa fonction est tout autre.

GRAND DESTOCKAGE jusqu'à -40%*

ESPACE LITERIE

Depuis 1985

ESPACE SALONS

LITERIE FRANÇAISE







10h-12h 14h-19h
Mardi au Samedi



simapol@wanadoo.fr
05 49 33 43 62
www.espace-literie-niort.fr
espace_literie_espace_salons
Espace Literie - Espace Salons Niort

Zone commerciale Soucheco
À côté de Super U
Ave de Paris





* Les devis effectués pendant la période des "10 Jours Privilèges" sont uniquement valables jusqu'au 31 octobre 2026 - Offre non cumulable avec d'autres opérations en cours - Voir conditions en magasin.

Retrouvez vos magasins Espace Aubade
de Niort Sanitaire au **8 rue du Vigneau de Souché** Contactez-nous au : **05 49 33 20 33**
et de Niort Carrelage au **4 rue des Herbillaux, 79000 Niort** Contactez-nous au : **05 49 33 32 31**