



Heure d'été 2026

- Passage à l'heure d'été :
dimanche 29 mars
à 2h → 3h
- Passage à l'heure d'hiver :
dimanche 25 octobre
à 3h → 2h

CHECKLIST IMPRIMABLE

Changement d'heure 2026 : la fiche anti-oubli à garder sous la main

Deux dates, un réflexe simple et quelques vérifications rapides suffisent pour passer le changement d'heure 2026 sans stress. Imprimez cette fiche et gardez-la pour la veille du week-end concerné.



Scannez pour lire
l'article en ligne

Au sommaire

- 1 L'essentiel en 30 secondes
- 2 La veille : vérification express en 5 minutes
- 3 Mode d'emploi simple pour ne pas se tromper
- 4 Printemps ou automne : le mémo visuel

L'essentiel en 30 secondes

France métropolitaine : passage à l'heure d'été dans la nuit du samedi 28 au dimanche 29 mars 2026.

Au printemps, on avance d'une heure : à 2 h, il est 3 h.

France métropolitaine : passage à l'heure d'hiver dans la nuit du samedi 24 au dimanche 25 octobre 2026.

À l'automne, on recule d'une heure : à 3 h, il est 2 h.



CHANGEMENT D'HEURE 2026 EN FRANCE

2026

Le passage à l'heure d'été et à l'heure d'hiver

Chaque année, la France ajuste ses horloges pour profiter d'un meilleur ensoleillement le soir en été et de davantage de lumière le matin en hiver.

PASSAGE À L'HEURE D'ÉTÉ

On avance d'une heure

DATE

nuit du samedi
28
au dimanche
29
mars 2026

HEURE

à 2 h, il sera 3 h

ACTION

avancer
d'une heure

+ 1 heure de lumière le soir
- 1 heure de lumière le matin

PASSAGE À L'HEURE D'HIVER

On recule d'une heure

DATE

nuit du samedi
24
au dimanche
25
octobre 2026

HEURE

à 3 h, il sera 2 h

ACTION

reculer
d'une heure

+ 1 heure de lumière le matin
- 1 heure de lumière le soir



À RETENIR

- L'heure d'été débute le dernier dimanche de mars.
- L'heure d'hiver débute le dernier dimanche d'octobre.



Ces changements s'appliquent à toute la France métropolitaine.

INFOGRAPHIE Schéma du passage à l'heure d'été et à l'heure d'hiver en français

La veille : vérification express en 5 minutes

Mettre une alerte sur le téléphone

Programmez un rappel pour le soir du changement d'heure.

Contrôler les appareils manuels

Réveil, montre non connectée, four, micro-ondes, voiture.

Vérifier le mode automatique

Regardez si l'heure se synchronise seule sur les appareils concernés.



Anticiper le lendemain matin

Si vous avez un train, une garde, un vol ou un rendez-vous tôt, vérifiez l'horaire la veille.



Préparer le sommeil si besoin

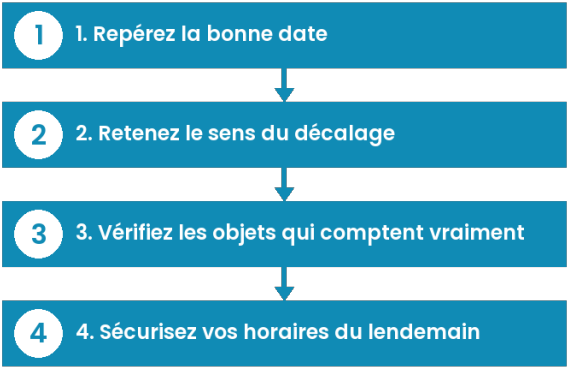
Si vous êtes sensible au décalage, avancez un peu l'heure du coucher au printemps.



Noter l'info au bon endroit

Une note visible près du réveil ou dans l'agenda évite l'oubli.

Mode d'emploi simple pour ne pas se tromper



- 1

1. Repérez la bonne date

Mars pour l'heure d'été, octobre pour l'heure d'hiver. Gardez ce duo en tête.
- 2

2. Retenez le sens du décalage

Au printemps, on avance. À l'automne, on recule. C'est la règle la plus utile.
- 3

3. Vérifiez les objets qui comptent vraiment

Commencez par l'appareil qui vous sert de référence pour le réveil ou le départ.
- 4

4. Sécurisez vos horaires du lendemain

Si un horaire est fixe, préparez-le avant de dormir pour éviter un retard ou une avance d'une heure.

Printemps ou automne : le mémo visuel

Passage	Ce qu'il faut retenir
Heure d'été	Nuit du 28 au 29 mars 2026 : à 2 h, il est 3 h. On avance d'une heure.
Heure d'hiver	Nuit du 24 au 25 octobre 2026 : à 3 h, il est 2 h. On recule d'une heure.
Réflexe simple	Mars : on avance. Octobre : on recule.

!

Les erreurs les plus fréquentes à éviter

Ne vous fiez pas uniquement au téléphone : un réveil secondaire, une montre manuelle, une voiture ou un four peuvent rester sur l'ancienne heure. Le piège le plus courant est de confondre l'avance et le recul, surtout si vous avez un déplacement tôt le matin.

COMMENT SE PRÉPARER AU CHANGEMENT D'HEURE D'ÉTÉ 2026 EN FRANCE



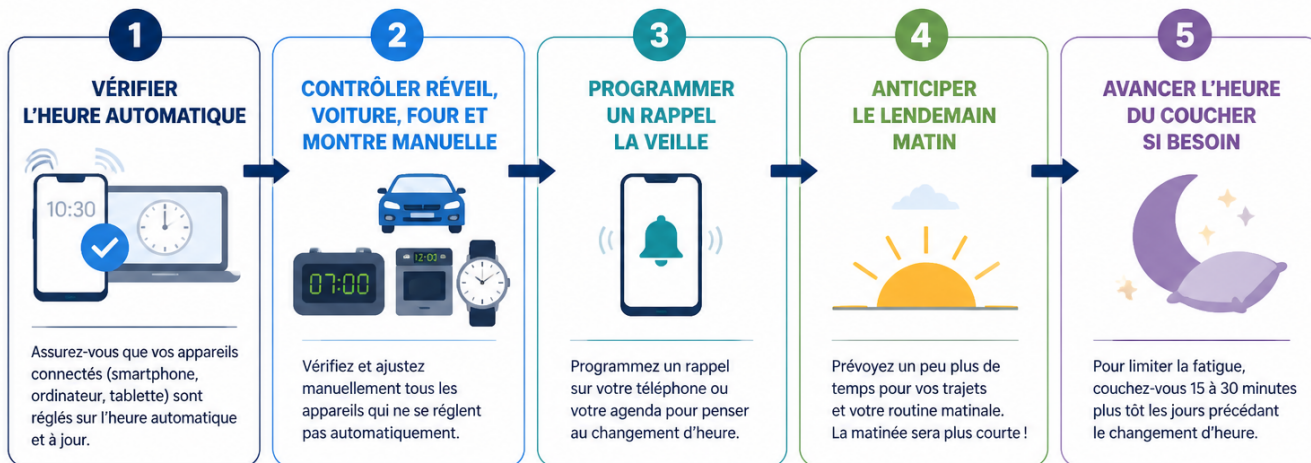
CHANGEMENT D'HEURE 2026

En France métropolitaine, l'heure d'été commence **le dimanche 29 mars 2026 à 2h00 du matin**.
À 2h00, il sera 3h00 : nous **avancerons d'1 heure**.



À RETENIR

Nous perdons 1 heure de sommeil, mais nous gagnons des soirées plus lumineuses !



EN RÉSUMÉ

En suivant ces 5 étapes simples, vous serez prêt pour le passage à l'heure d'été 2026 et profiterez pleinement des journées plus longues !



Pour plus d'informations, consultez le site officiel : www.service-public.fr

SCHÉMA Arbre de décision pour préparer le changement d'heure 2026 en quelques vérifications simples.

Fiche pratique pour la France métropolitaine. Si vous dépendez d'un horaire précis (trajet, garde, vol, rendez-vous), vérifiez l'heure la veille.