

# Sommaire

Informations pratiques 7

## Comprendre

### Le milieu naturel

Un large amphithéâtre	12
Une végétation qui sait s'adapter	16

### L'identité

Le renouveau des langues	18
Fêtes et jeux	20
ABCédaire gourmand	24

### L'économie

Un déséquilibre social	26
La vigne : une assise culturelle dominante	30
Le tourisme : un débouché essentiel	34

### L'histoire

Chronologie	36
Le mouvement cathare	42
La puissance catalane au Moyen Âge	46
L'épopée de la Réforme	48
L'âge des Lumières	50

### Le patrimoine

Les sites préhistoriques	52
Au temps des Romains	54
L'art roman	56
Fortifications et châteaux	60
L'art gothique	62
Les âges classiques	64
L'habitat rural	66
Le quotidien d'autrefois	70

## Visiter

### Perpignan et le Roussillon

Perpignan	78
Salses-le-Château	92
Elne	94
Ille-sur-Têt	96
Le Fenouillèdes	98
La côte de Port-Leucate à Cerbère	101
Les Albères	110

### Les Pyrénées du Vallespir à la Cerdagne

Céret et le Vallespir	118
Thuir et les Aspres	124
Prades et le Conflent	127
Saint-Michel-de-Cuxa et Saint-Martin-du-Canigou	131
Le Canigou	133
Le Capcir	134
La Cerdagne	136

### Razès, Quercorb et pays de Sault

Limoux	141
Le Quercorb	145
Alet-les-Bains	147
Le pays de Sault	150

### Le massif des Corbières

Lézignan-Corbières	156
Fontfroide et la route des abbayes	158
Les châteaux cathares	164

### Le Narbonnais

Narbonne	171
Gruissan et le massif de la Clape	179
La route des étangs	182

### Le Carcassès et le Lauragais

Carcassonne	188
La Montagne noire et le Cabardès	194
Castelnaudary	202
Le Lauragais	205

### Le Biterrois et le Haut-Languedoc

Béziers	212
Le Biterrois	223
Minerve	230
Le Minervois	232
Le parc régional du Haut-Languedoc	236
La haute vallée de l'Orb	243

### Autour de la vallée de l'Hérault

Pézenas	249
Clermont-l'Hérault	258
Le bassin de l'Hérault	264
Saint-Guilhem-le-Désert	270
Lodève	274
Les contreforts du Larzac	276
Du Caylar à Ganges par les gorges	279

### Le Montpelliérain de la garrigue au littoral

Montpellier	285
Les châteaux de Montpellier et des environs	311
Le pic Saint-Loup et la garrigue de Montpellier	318
Lunel	322
Les stations balnéaires	324
La cathédrale de Maguelone	326
Sète	328

Le massif de la Gardiole	335
L'étang de Thau	337
Agde	342

### Nîmes et sa région

Nîmes	351
Le pont du Gard	375
La garrigue de Nîmes et les gorges du Gardon	380
Sommières	383
Aigues-Mortes	386
Saint-Gilles	392
Beaucaire	398
Villeneuve-lès-Avignon	401
Uzès	407
La vallée de la Cèze	412
Pont-Saint-Esprit	415
Alès	419

### Cévennes, Margeride et Aubrac

Le Vigan et le causse de Blandas	430
Anduze et la vallée des Camisards	434
Les vallées cévenoles	439
Les hautes Cévennes	446
Autour du mont Lozère	448
L'Aigoual	451
Les Causses	453
Les gorges du Tarn et de la Jonte	455
Mende	460
La Margeride	463
Marvejols et l'Aubrac	465

## En savoir plus

Glossaire	470
Index	474