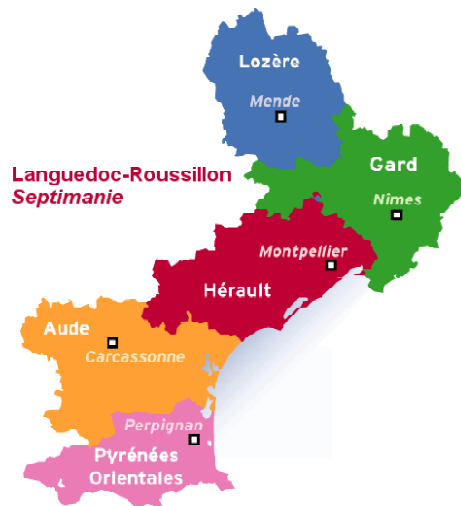


PRINCIPALES CURIOSITES EN LANGUEDOC-ROUSSILLON



De la Camargue à la pointe orientale des Pyrénées...

... des étendues sauvages des grands causses au littoral méditerranéen, le Languedoc-Roussillon est une région aux mille facettes et aux multiples occasions de détente et de loisirs.

Sous un soleil présent plus de 300 jours par an : se prélasser sur plus de 200 kilomètres de plages et d'espaces préservés, partir sur les chemins de randonnée, se laisser griser par les paysages grandioses de l'espace rural, renouer avec la nature et y pratiquer tous les sports de plein air, aller à la rencontre des habitants et découvrir avec eux un certain art de vivre...

Pour une approche culturelle : s'abandonner dans les cités d'art, découvrir un patrimoine historique et culturel de plusieurs siècles, partir sur les traces de personnages célèbres, en remontant le cours de l'Histoire...

4 sites sont classés « patrimoine mondiale de l'humanité » par l'Unesco.

Le Pont du Gard, dans le département du Gard, à 40 km au Nord-Est de Nîmes.



Le Pont est l'élément le plus prestigieux de l'aqueduc construit par les Romains. Il enjambe la rivière « le Gardon » et impressionne par ses 275 mètres de long et ses 48 mètres de haut. Le canal aménagé sur plus de 50 km permettait d'alimenter la ville de Nîmes en eau provenant de la fontaine d'Eure à Uzès.

La Cité médiévale de Carcassonne, dans le département de l'Aude

La cité de Carcassonne est la plus grande ville fortifiée d'Europe encore en état. Elle compte deux gigantesques remparts flanqués chacun de 26 tours, qui s'étalent sur près de 3 km. De la Ville Basse à la Ville Haute, le promeneur peut à pied ou en calèche y admirer les vestiges de plus de 2000 ans d'Histoire, laissés successivement par les Romains, Wisigoths, Sarrasins et autres croisés.



Le Canal du Midi, à travers tout le département de l'Aude (Carcassonne - Narbonne) pour finir dans l'Hérault (Béziers – Sète).



Le Canal du Midi (ouvrage du XVIIème siècle) étire ses 240 km de voie navigable à travers la plaine du Languedoc. Plus de 350 constructions (écluses, ponts, aqueducs...), dont certaines ont maintenant trois cents ans, ont été nécessaires pour résoudre les problèmes rencontrés par les constructeurs. Les abords du Canal sont propices à de nombreuses activités et promenades.

Le Chemin de Saint Jacques de Compostelle

Depuis plus de 1000 ans, de nombreux Chrétiens se rendent à Compostelle pour vénérer les reliques de Saint Jacques. Le Languedoc-Roussillon est traversé par 2 des 4 voies menant sur le lieu de pèlerinage. Le chemin est jalonné d'églises et de prieurés qui satisferont les marcheurs les plus curieux. L'un des « plus beaux villages de France », Saint Guilhem-le-Désert, se trouve sur ce chemin.



Le littoral méditerranéen

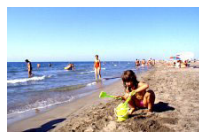


En Languedoc Roussillon, on comptabilise **300 jours de soleil** par an et pas moins de **200 kms de plage de sable fin**. La cote s'étale de la Camargue jusqu'à la frontière espagnole. La baignade est envisageable d'avril à novembre.

Les stations balnéaires restent animées une grande partie de l'année. Leurs variétés satisferont toutes les motivations. Les familles préféreront les immenses enfilées de plage de sable des stations très animées comme Le Grau du Roi, La Grande Motte, Le Cap d'Agde, Port Barcarès, Canet en Roussillon ou Saint Cyprien. Ces stations proposent durant tout l'été de nombreuses animations et des infrastructures sportives de qualité pour petits et grands. Les amateurs de sensations fortes préféreront Gruissan et Leucate qui sont de vrais paradis pour véliplanchistes et kitesurfistes. Les naturistes se dirigeront vers Port La Nouvelle ou La Franqui.



Quant à ceux qui recherchent plus de tranquillité, ils découvriront les criques rocheuses de la côte Vermeille. Les ports ont gardé toute leur authenticité. Collioure, Banyuls, Port-Vendres ou Cerbère ont, par leur lumière et leur beauté, aiguisé l'imagination des plus grands peintres comme Matisse ou Picasso.



Vin et gastronomie



Le vignoble du Languedoc-Roussillon est un des plus anciens et des plus vastes du monde.

Il s'enorgueillit de crus de renom, et occupe la **seconde place des régions productrices d'A.O.C. en France** (10 AOC, 4 Muscats et de nombreux rosés). Il s'étend de la rive droite du Rhône jusqu'aux contreforts des Pyrénées, en plaine, au niveau de la mer, ou en piémont dans la garrigue ou sur les coteaux. De nombreux domaines privés ou caves coopératives sont ouverts à la découverte et la dégustation. Les vins du Languedoc agrémentent une gastronomie très variée. Sur le littoral, les fruits de mer sont devenus une spécialité locale cultivée dans bien des stations: huîtres de Bouzigues, de Mèze ou bien encore de Gruissan. Les poissons sont eux aussi à l'honneur avec des recettes très originales et souvent à base d'huile d'olive. L'arrière pays, qu'il soit de plaines ou de montagnes, est attaché à des traditions gastronomiques plus... conséquentes. Dans les auberges, souvent réputées de longue date, on se verra servir des charcuteries ou des plats plus traditionnels comme le cassoulet par exemple.

La Tapenade Languedocienne

Pour 6 personnes
100 à 150 g d'anchois au sel –
200 à 250 g d'olives noires dénoyautées – 50 g de câpres au vinaigre – 1/2 gousse d'ail – 1 filet de citron – 2 à 3 c. à café d'huile d'olive
Prendre les anchois au sel. Bien les nettoyer sous le robinet pour ne garder que les filets. Mettre ces derniers à sécher sur un papier absorbant. Puis mettre les filets dans un mortier avec les olives noires, les câpres au vinaigre, la demi gousse d'ail et un filet de citron (facultatif). Piler le tout au mortier et ajouter 2 ou 3 cuillerées d'huile d'olive selon la consistance que l'on désire donner à la pâte.

Les Sports et Loisirs de prédilection du Languedoc Roussillon

LES SPORTS D'EAUX : Avec 300 jours de soleil par an et 200 km de plage de sable fin, tous les sports traditionnels d'eaux de mer sont possibles. Torrents et rivières de canyon favorisent eux les sports d'eaux vives.

Kitesurf : première région de France par le nombre de ses pratiquants, club dans l'Aude et les Pyrénées

Planche à voile : Nombreux spots en Languedoc Roussillon. Elle se pratique aussi bien sur les nombreux lacs longeant le front maritime qu'en mer.

Canôe Kayak – Canyoning – Hydrospeed – Rafting : Les eaux tumultueuses des cours de la Dourbie, de l'Orb, de l'Hérault, du Tech, de la Têt, de l'Aude sont idéales pour la pratique de tous les sports d'eaux vives.

Thermalisme et Thalassothérapie : Les vertus thérapeutiques des sources sulfureuses et bicarbonatées des Pyrénées Orientales sont reconnues de part le monde entier (Amélie les Bains, Le Boulou). Thalassothérapie à la Grande Motte et au Cap d'Agde.



LES SPORTS DE PLEIN AIR



Randonnées et VTT : Les paysages et les sites sont d'une telle variété qu'ils placent le Languedoc-Roussillon au premier rang des régions françaises de randonnées. Avec 6 300 km de sentiers et itinéraires parfaitement balisés, 12 chemins répertoriés GR (grande randonnée), le massif de la Clape... cette région offre un vaste choix de randonnées pédestres, équestres ou à VTT à travers la garrigue, les causses ou la forêt...

Spéléologie – Escalade – Parapente – Deltaplane : Les reliefs escarpés des Pyrénées et des Cévennes enchanteront les amateurs de sensations fortes.

Cerf volant : Nombreux clubs sur les plages du littoral.

Ski et Neige : 400 pistes de ski alpin, ski de fond, raquettes et aussi motoneige, ski-parapente... c'est les Pyrénées.

Golf : 18 trous à Carcassonne, Montpellier, Béziers, Cap d'Agde, Grande Motte, St Cyprien, St Laurent de Cerdans.

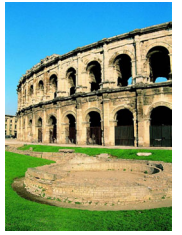
Les points forts de chaque département

Le Gard

NIMES



Entre Provence et Languedoc, la ville est célèbre pour **son patrimoine antique** et l'ambiance de ses fêtes de Pentecôte et des Vendanges. Les témoignages de la présence romaine abondent à Nîmes : **les Arènes** (Ier et IIème siècle) qui pouvaient accueillir 24 000 spectateurs ; **la Maison Carrée**, temple gallo-romain (Ier siècle après JC) à l'architecture harmonieuse, proche du moderne Carré d'art ; la porte d'Auguste par où la voie Domitienne entrait en ville ; le temple de Diane, vestige d'un sanctuaire gallo-romain, la tour Magne, la plus haute tour des remparts à l'époque romaine.



LA PETITE CAMARGUE s'étend de part et d'autre de la station balnéaire du Grau du Roi dans le delta du Rhône qui se jette dans la Méditerranée. Les eaux douces se mélangent aux eaux salées dans un paysage marécageux où vit une faune et



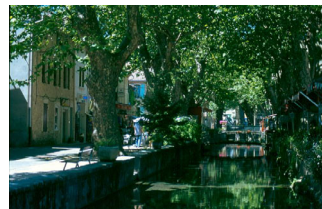
une flore typiques de cette région. Chevaux sauvages, flamants roses, taureaux y sont les rois. Nombreuses animations tauromachiques y sont organisées régulièrement.

DE NOMBREUX VILLAGES PITTORESQUES ET SITES NATURELS A TRAVERS TOUT LE DEPARTEMENT



VALLEE DU GARDON et DE LA CEZE pour les sports d'eaux vives

AIGUES MORTES, cité fortifiée où il fait bon déjeuner à l'ombre des terrasses ombragées



GOUDARGUES « Petite Venise gardoise », village fleuri, traversé de canaux. Eglise et abbaye du XIème siècle.

UZES, ville d'art connue pour ses foires et marchés, premier duché de France.



L'HERAULT

MONTPELLIER, capitale du Languedoc-Roussillon offre une douceur de vivre typique des villes méditerranéennes. Son patrimoine architectural côtoie des réalisations résolument contemporaines.

LE BASSIN DE THAU : long de 18 km et large de 5 km, cette mer intérieure dominée par le Mont Saint Clair et la ville de Sète est bordée de nombreux villages de pêcheurs voués à l'activité ostréicole et conchylicole.

Sète Entre la mer Méditerranée et l'étang de Thau, séparée du Cap d'Agde par douze kilomètres de plages de sable fin, Sète offre avec son authentique port de pêche en plein cœur de ville, le spectacle de ses quartiers typiques aux façades colorées, traversés par les canaux, et le retour quotidien des chalutiers escortés par les mouettes.

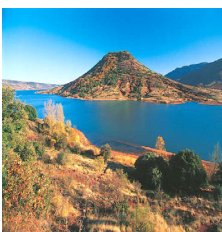
Mèze Cité la plus ancienne du bassin de Thau, village de pêcheurs, conchyliculture, école de voile.

Bouzigues Village célèbre pour ses huîtres et ses moules, « site remarquable du Goût Français ».



LE PAYS BITERROIS Entre le Haut Languedoc et les plages, **Béziers**, ville d'histoire à l'atmosphère méridionale, traversée par le canal du Midi, capitale viticole du Languedoc qu'enflamme sa grande feria d'août, est proche des grandes stations balnéaires et des plages méditerranéennes. **Pézenas**, Ville d'art au cœur du vignoble des Coteaux du Languedoc.

LE HAUT LANGUEDOC terre aux paysages pittoresques et spectaculaires.



Roquebrun

Appelé « le petit Nice », le village abrite un jardin méditerranéen aux 400 espèces.

Le Lac du Salagou

Magnifique lac de barrage renommé pour ses terres rouges et ses activités de plein air.

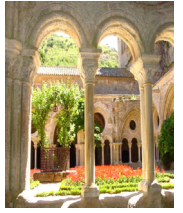


Le Languedoc Souterrain

Le sous-sol du Languedoc-Roussillon est criblé de grottes et d'avens, constituant l'un des plus riches patrimoine souterrain de France. Une quinzaine d'entre eux sont aménagés pour l'accueil des visiteurs.

L'AUDE

NARBONNE Ville d'art et d'histoire, capitale de la "provincia" à l'époque romaine, traversée par une extension du Canal du Midi, Narbonne offre une douceur de vivre typique des villes méditerranéennes. A visiter : le palais des archevêques et la cathédrale Saint Just ou les dimensions monumentales des édifices surprennent. Non loin de là, ne pas manquer l'abbaye cistercienne de Fontfroide à **Bizanet** →



LE PAYS CATHARE ET LES CORBIERES



Entre rocaillies et garrigues, les Corbières exhibent 2 trésors :

LE PAYS CATHARES : HISTOIRE ET CHATEAUX

Les sommets des Corbières se sont couverts de **forteresses** imprenables, aujourd'hui chargées d'émotion. Aguilar, Termes, **Quéribus**, Puilaurens et Peyrepertuse, anciens fiefs de Carcassonne, jalonnent désormais les parcours des randonneurs. Ils bravent le vertige et grimpent des sentiers escarpés vers ces audacieux nids d'aigle, sur les traces des chevaliers qui y trouvèrent refuge.

LES VINS DES CORBIERES de renommée internationale.

Les routes des vins concilient dégustations, rencontre des vignerons, du patrimoine et des paysages.



LES PYRENEES ORIENTALES

PERPIGNAN Entre les Pyrénées et la Méditerranée, cette cité ancienne longtemps convoitée par l'Espagne est aujourd'hui la capitale du Roussillon et de la Catalogne française. Ville fleurie, elle offre aux promeneurs l'ombre de ses platanes, de ses palmiers et la fraîcheur de ses fontaines. Salvador Dali qualifia la gare de « Centre du Monde ». Ne pas manquer le **palais des Rois de Majorque** (XIIIème S), ancienne cour des rois d'Aragon.



Les Pyrénées, Grandioses...

Superbement sculptés par deux grands sommets :
le **Canigou** (2 785 mètres)



Cette nature généreuse est un havre de paix pour de nombreux animaux : ours, loups, mouflons, isards et bouquetins s'y ébrouent en toute quiétude. L'eau, abondante, est aussi source de plaisirs : canoë-kayak, rafting, canyoning ou bains à ciel ouvert, grâce aux sources d'eaux sulfureuses avoisinant les 35°C.

Ces merveilleux parcs naturels qui composent les Pyrénées catalanes sont jalonnés de petits villages. Accrochés aux escarpements de gorges d'où dévalent des torrents, veillés par leurs églises romanes aux architectures émouvantes, ils sont autant de villégiatures en toute saison.

et le **Carlit** (2 921 mètres).



ET AUTANT DE POINTS D'INTERET PARSEMES A TRAVERS LE DEPARTEMENT :

LA BAIE DE COLLIOURE, pittoresque cité du fauvisme au début du XXème siècle



LES ORGUES D'ILLE SUR TET sont l'aboutissement d'une histoire géologique de plus de 5 millions d'années.

LA FORTERESSE DE SALSES joyau de l'architecture militaire, fut édifiée à la fin du XVème siècle pour le compte du Royaume d'Espagne.



ELNE et son cloître du XIIème siècle. Cette ville est particulièrement renommée pour son