



sommaire

Avant-goût

Nos coups de cœur	11
Que voir?	12
Programme	14
Que faire avec les enfants? ..	16
Fêtes et manifestations	18

Si vous aimez

L'histoire	22
À travers le temps	22
L'Aude médiévale	27
Le patrimoine	30
Richesses naturelles et industrielles	30
La culture	34
Des troubadours à la BD	34
Le terroir et la gastronomie	36
Un terroir entre mer et montagne	36
Des plats de tradition	40
À boire !	42
Les traditions et l'artisanat	44
Rituels audois	44
La nature	47
À travers les paysages audois	47
Histoire d'eaux	51
La faune	53
La flore	56
Les balades	58
L'Aude à pied	58
Le sport et les loisirs	63
L'Aude tout terrain	63

15 itinéraires

Le pays carcaissonnais 69

- 1 Carcassonne..... 70
- 2 Autour de Carcassonne 82
- 3 Entre Cabardès et Montagne noire 84
- 4 De Cabrespine à Limousis .. 91

Le pays lauragais et le canal du Midi 99

- 5 À travers le Lauragais..... 100
- 6 Le long du canal du Midi.. 110

Le pays de la Narbonnaise 119

- 7 Narbonne..... 120
- 8 Autour de Narbonne 132
- 9 Littoral et nature : espaces lagunaires, route des étangs..... 137

Le pays Corbières-Minervois 151

- 10 Le Minervois 152
- 11 Autour de Lagrasse..... 161
- 12 Les châteaux du pays cathare 170

Le pays de la Haute Vallée de l'Aude 179

- 13 Autour de Limoux..... 180
- 14 La Haute Vallée de l'Aude 195

15 Escapade en Ariège 204

Carnets pratiques

L'Aude côté pratique 212

Carnet d'hébergement 214

Carnet de restaurants 220

Carnet de loisirs 224

Carnet de balades

Le sentier des glacières et du pic de Nore 230

La vallée des oliviers 232

Sur les collines de la Piège .. 234

À vélo le long du canal du Midi..... 236

Le sentier des vignes et de la garrigue 238

L'île Sainte-Lucie 240

Les gorges de l'Orbieu 242

Autour du château de Termes..... 244

Le moulin de Ribaute et les gorges du Verdoble..... 246

Le roc d'En Barrou 248

Le labyrinthe vert 250

Le tour du Picou d'Arques ... 252

Index général 255

