



Avant-gout

Que voir ?	12
Programme	14
Que faire avec les enfants ?	16
Calendrier des festivités	18
Les plus belles plages	20

Si vous aimez

L'histoire et le patrimoine	24
La Charente-Maritime des origines	24
Au cœur de la lutte franco-anglaise	26
Un bastion du protestantisme	28
À la conquête du Nouveau Monde	30
La libération des « poches » de Royan et de La Rochelle	32
La Charente-Maritime, entre tradition et innovation	34
L'art et l'architecture	36
Chefs-d'œuvre d'art roman	36
Sur le chemin de Compostelle	38
Un littoral fort autour de Rochefort	40
Maisons de pêcheurs et demeures d'armateurs	42
Éclectisme des architectures urbaine et balnéaire	44
Le terroir et les traditions	46
Les huîtres et les moules, des produits de tradition	46
Les sauniers, paysans de la mer	48
La gastronomie charentaise	50
Le cognac, la quintessence du vin des Charentes	52

La nature	54
Des plages variées et préservées	54
Les marais, une richesse naturelle bien orchestrée	56
Fleuves et estuaires	58
À la découverte des Pôles-Nature	60
Les sports et loisirs	62
Plaisirs nautiques	62
Thermalisme et thalassothérapie	64

19 itinéraires

La Rochelle et ses environs	69
1 La Rochelle	70
2 La côte rochelaise	80
3 L'Aunis	86
4 Le Marais mouillé	92

Le pays rochefortais	99
5 Rochefort	100
6 Détour au sud de Rochefort	109
7 Les fortifications du pertuis d'Antioche	115

La route des îles	121
8 Le bassin de Marennes-Oléron	122
9 L'île de Ré	132

Le pays royannais	141
10 Royan	142
11 La presqu'île d'Arvert	148
12 L'estuaire de la Gironde	153

Autour de Saint-Jean-d'Angély	161
--	-----

13 La vallée de la Charente	162
14 Les vals de Saintonge	170

La Saintonge romane	175
----------------------------------	-----

15 Saintes	176
16 Les églises romanes autour de Saintes	182
17 La vallée du Coran	186

Cognac et la Haute-Saintonge	191
---	-----

18 Cognac	192
19 La Haute-Saintonge	199

Carnets

Côté pratique	208
Carnet d'adresses	212
Carnet de balades	244

Index	262
--------------------	-----

Index hébergement	265
--------------------------------	-----

Index restaurants et pauses	266
--	-----

Index sports et loisirs	267
--------------------------------------	-----