

## Avant-goût

Que voir ? .....	10
Programme .....	12
Que faire avec les enfants ? .....	16
Calendrier des festivités .....	18

## Si vous aimez

<b>L'histoire</b> .....	22
Préhistoire et Antiquité .....	22
Les chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle .....	24
Les cathares et les Templiers .....	26
Le duché d'Aquitaine et les comtés .....	28
Le pyrénéisme .....	30
Une présence espagnole .....	32
La culture occitane, entre tradition et modernité .....	34
Toulouse, une technopole pleine d'avenir .....	36
<b>L'art et le patrimoine</b> .....	38
Trésors romans et gothiques .....	38
Les bastides et castelnaux .....	40
La magnificence de la Renaissance .....	42
Le canal du Midi .....	44
<b>Les traditions et l'identité régionale</b> .....	46
Pastel, ganterie, coutellerie, les savoir-faire du Midi .....	46
La fièvre du ballon ovale .....	48
Thermalisme et thermoludisme .....	50
<b>Le terroir</b> .....	52
Les vignobles .....	52
Une terre de ripailles .....	54
<b>La nature</b> .....	58
Les montagnes, trésors au sommet .....	58
Les vallées .....	60
Plateaux et causses .....	62
Parc national et parcs régionaux, des espaces protégés .....	64
Animaux et compagnie .....	66
<b>Les sports et loisirs</b> .....	68
Terre, eau, air : activités des quatre saisons .....	68

## 35 itinéraires

<b>Toulouse et le canal du Midi</b> .....	75
1 Toulouse .....	76
<b>Moissac et le long du canal de Garonne</b> .....	101
2 Moissac .....	102
3 D'Auvillar à Montauban par le canal de Garonne .....	107
<b>Cahors et la vallée du Lot</b> .....	113
4 Cahors .....	114
5 La vallée du Lot et son vignoble .....	120
6 Le Quercy blanc .....	129
7 <b>Saint-Cirq-Lapopie et la vallée du Lot</b> .....	133
<b>Rocamadour et la vallée de la Dordogne</b> .....	141
8 Rocamadour et les alentours .....	142
9 La vallée de la Dordogne lotoise .....	148
10 <b>Figeac et la vallée du Célé</b> .....	155
11 <b>Villefranche-de-Rouergue et Najac</b> .....	163
<b>Conques et le long du Lot</b> .....	171
12 Conques .....	172
13 Le long du Lot .....	175
14 <b>Rodez et les alentours</b> .....	181
<b>Le viaduc de Millau et les alentours</b> .....	187
15 Le viaduc de Millau .....	188
16 Vers les gorges de la Dourbie .....	193
17 Les cités templières et hospitalières du Larzac .....	197
18 Vers Roquefort et l'abbaye de Sylvanès .....	201
<b>Albi, Autour de Gaillac et son vignoble</b> .....	205
19 Albi .....	206
20 Autour de Gaillac et son vignoble .....	213

<b>Cordes-sur-Ciel et les villages perchés alentour</b> .....	217
21 Cordes-sur-Ciel .....	218
22 Les villages perchés autour de Cordes-sur-Ciel .....	223
<b>Sorèze, Revel et Saint-Ferréol</b> .....	227
23 Sorèze et la montagne Noire .....	228
24 Revel, Saint-Ferréol et le Lauragais .....	232
25 <b>Collection Ariège, 14 000 ans d'histoire</b> .....	237
26 <b>Saint-Bertrand-de-Comminges et les alentours</b> .....	249
27 <b>Luchon et les alentours</b> .....	257
<b>Le pic du Midi</b> .....	263
28 De Bagnères-de-Bigorre au pic du Midi .....	264
29 Vers le lac de Payolle et la vallée d'Aure .....	270
30 <b>Lourdes et les alentours</b> .....	275
31 <b>Gavarnie et les alentours</b> .....	283
32 <b>Cauterets-Pont d'Espagne</b> .....	289
33 <b>Marcillac et la route des vins jusqu'à Madiran</b> .....	297
34 <b>Flaran, Baise et Armagnac</b> .....	307
35 <b>Auch et les vallons alentour</b> .....	313
<b>Nos bonnes adresses</b> .....	
À savoir .....	322
Hébergement, restaurants, loisirs .....	326
<b>Carnet de randonnées</b> .....	374
<b>Index général</b> .....	406