

Index

- A**
- abbeys
- Abbaye de Fontfroide 122
 - Abbaye de Gellone 110
 - Abbaye de St Papoul 185
 - Abbaye de St-Hilaire 159, 192, 159
 - Abbaye de St-Roman 79
 - Abbaye de Valmagne 110
 - Abbaye Notre Dame 192
 - Abbaye Ste-Marie 227
 - Abbaye Ste-Marie d'Orbieu 122
 - Abbaye St-Martin du Canigou 233
 - Abbaye St-Michel 251
 - Abbaye St-Michel de Cuxa 230
 - Caunes-Minervois 189
 - Ermitage de St-Antoine de Galamus 235-6
 - Prieuré de Serrabone 231
 - Prieuré Santa Maria del Vilar 226
- accommodation 252-4, *see also individual locations*
- camping 252
 - caravan parks 252
 - chambres d'hôte 252-3
 - gîtes d'étapes 254
 - maisons d'hôtes 252-3
 - online bookings 252
 - hostels 253
 - hotels 253-4
 - refuges 254
 - rental accommodation 254
- activities 18, 59-67, *see also* bird watching, boating, canoeing, canyoning, caving, cycling, diving, donkey trekking, hang-gliding, horse riding, kayaking, kite-surfing, mountain biking, paragliding, rafting, rock climbing, sailing, skiing, snorkelling, walking, rafting, wildlife watching, windsurfing
- itineraries 21, 21
- Agde 133-4
- Aigues-Mortes 82-3
- air travel
- airlines 262-4
 - airports 262-4
 - responsible travel 263
 - to/from Languedoc-Roussillon 262-4
- Airbus 241-2
- Albi 246-9, 247
- alcohol, *see* wine
- Alès 90-2
- Alet-les-Bains 192-3
- almond trees 226
- altitude sickness 270
- Amélie-les-Bains 227
- anchovies 222
- animals 54-5, *see also* bears, birds, bison reserves, cicadas, donkey trekking, eagles, flamingos, horses, mouflons, tortoises, wolves, zoos
- aperitifs 47, *see also* wine
- aquariums 84, 93, 100, 135, 224
- archaeology 25
- Grotte de la Cocalière 93
 - Grotte de la Vache 203
 - La Graufesenque 165
 - Musée d'Archéologie 73
 - Musée de la Préhistoire 235
 - Musée de l'Éphèbe 134
 - Musée du Colombier 91
 - Parc de la Préhistoire 203
- architecture 39-40
- green architecture 40
- area codes, *see inside front cover*
- Argelès Plage 226
- Argeliers 136
- Arles-Sur-Tech 227-8
- art galleries, *see* museums & galleries
- arts 38-41, *see also* architecture, dance, literature, music, painting, sculpture
- ATMs 258
- Autan 58
- Ax-les-Thermes 205-6
- B**
- Banyuls-Sur-Mer 224-5
- Barthes, Jean-Christophe 147
- Bassin de Thau 135-7
- bastides 39
- beaches 11, 59, 11
- Argelès Plage 226
 - Collioure 8-9, 222, 8-9
 - Gruissan 123
 - Le Cap d'Agde 134
 - Le Grau du Roi 84
- Palavas-les-Flots 106
- safety 255
- Torreilles Plage 219
- bears 55
- Beaucaire 78-9
- Benjamin, Walter 225
- Béziers 126-9, 126
- bicycle travel, *see* cycling, mountain biking
- within Languedoc-Roussillon 265-6
- bird watching 56, 66, 82, 106, 218
- birds 54-5, 66, *see also* eagles, flamingos, vultures
- bison reserves 143
- Blanquette de Limoux 159, 190
- blogs 35
- boat travel
- to/from Languedoc-Roussillon 265
 - within Languedoc-Roussillon 266
- boating 61-2, *see also* canal boating, Canal du Midi, canoeing, kayaking, rafting, sailing
- boat trips 83, 119, 177, 185, 189, 248
- books 19, *see also* literature
- border crossings 262
- Boule d'Amont 231
- Bouzigues 137
- brandade 76
- Brassens, Georges 108
- Breuil, Henri Édouard Prosper 203
- bridges
- Pont de Millau 11, 165, 11
 - Pont du Diable 110, 130, 226
 - Pont du Gard 7, 86-7, 161, 7
 - Pont Gisclard 232
 - Pont Notre Dame 141
 - Pont Romain 80
 - Pont-Canal 136
- Brisac 111
- Brousses 186
- bullfighting 16, 36, 84, 163
- Musée des Cultures Taurines 74
- bus travel
- to/from Languedoc-Roussillon 264
 - within Languedoc-Roussillon 266
- bushwalking, *see* walking
- business hours 254, *see also inside front cover*
- byrrh 219

- C**
- cafés 48
 - Camisard revolt 31, 94
 - canal boating 266, *see also* Canal du Midi
 - Canal de la Robine 62, 119, 136
 - Canal du Midi 9, 30, 61-2, 64, 136, 188, 242, 266, 9
 - Canary, The 232
 - Canet-en-Roussillon 218
 - canoeing 60-1, 87-8, 111, 131, 154, 192, 195, 203-4
 - canyoning 67, 130, 146, 161, 165-6, 195, 200, 204, 207, 236
 - car travel
 - driving licences 267
 - insurance 267
 - road distance chart 267
 - rules 267-8
 - to/from Languedoc-Roussillon 264
 - within Languedoc-Roussillon 18, 266-8
 - Carcassonne 5, 6, 174-83, **178-9**, 5, 6
 - accommodation 177, 179-80
 - activities 176-7
 - day trips from 184
 - drinking 182
 - food 180-2
 - history 174-5
 - shopping 182-3
 - sights 176-7
 - travel to/from 183
 - travel within 183
 - Casals, Pablo 229
 - cassoulet 43, 163
 - Fête du Cassoulet 163, 175
 - Casteil 232
 - Castelnau de Montmiral 251
 - Castelnaudary 183-6
 - Castelnou 219-20
 - castles
 - Château Comtal 176
 - Château d'Aguilar 197
 - Château de Beauregard 159, 207, 158
 - Château de Cassan 131
 - Château de Lordat 204-5
 - Château de Montségur 164, 198-9
 - Château de Peyrelade 155
 - Château de Peyrepertuse 164, 196-7
 - Château de Portes 92-3
 - Château de Puilaurens 196
 - Château de Puivert 198
 - Château de Quéribus 197
 - Château de Riell 231
 - Château de Villeroque-Termenès 164
 - Château de Villeveuille 80
 - Château des Comtes de Foix 200
 - Château-Fort Liberia 232
 - Châteaux de Lastours 187
 - Duché 88
 - Fort de Bellegarde 225
 - Fort Lagarde 228
 - Rennes-les-Bains 194
 - Tour de Constance 82
 - Castries 113
 - Catalan
 - culture 34
 - dance 39
 - history 28-30
 - language 274
 - music 38-9
 - Cathar Trail, *see* walking
 - Cathars 27-8, 124, 164, 197, 250
 - castles 164, 181, 196-7, **160**, **164**
 - itineraries 24, **24**
 - cathedrals, *see* churches & cathedrals
 - Caunes-Minervois 189
 - Causse de Sauveterre 155
 - Causse du Larzac 155
 - Causse Méjean 152-3
 - Causse Noir 155, 161
 - cave art 25, 40, 202, 203
 - caves
 - Aven Arman 152-3
 - Dargilan 156
 - Gouffre de Cabrespine 187-9
 - Grotte de Bédailhac 203
 - Grotte de Clamouse 110-11
 - Grotte de la Cocalière 93
 - Grotte de la Vache 203
 - Grotte de Limousis 189
 - Grotte de Lombrives 202
 - Grotte de Niaux 202-3
 - Grotte de Trabuc 95
 - Grotte des Demoiselles 111
 - Grotte du Mas d'Azil 208
 - caving 67, 95, 130, 146, 151, 165-6, 207
 - cell phones 260
 - central Languedoc 114-37, **115**
 - Cerbère 225-6
 - Cerdagne 229, 234
 - Céret 226-7
 - Cers 58, 176
 - Cessenon 131
 - Cham des Bondons 149
 - chambres d'hôtes 18, 252-3
 - chateaux, *see* castles
 - cheeses 45, 147
 - pêlardon* 45, 46
 - Roquefort 10, 45, 169, 170, **10**
 - Chemins de St Jacques 28, 63, 144
 - chestnuts 57, 151, 159
 - children, travel with 254-5
 - food 49-50
 - health 270-1
 - itineraries 22, **22**
 - churches & cathedrals
 - Basilique St Paul 119
 - Basilique St-Nazaire 176
 - Basilique St-Sernin 239
 - Cathédrale de Maguelone 106
 - Cathédrale Notre Dame 240-8
 - Cathédrale Ste-Cécile 147-8
 - Cathédrale Ste-Eulalie et Ste-Julie 218
 - Cathédrale St-Étienne (Agde) 133
 - Cathédrale St-Étienne (Toulouse) 239
 - Cathédrale St-Jean 213
 - Cathédrale St-Just 117-18
 - Cathédrale St-Maurice 209
 - Cathédrale St-Nazaire 127, 164, **164**
 - Cathédrale St-Pierre 100
 - Chapelle de Notre Dame des Auuzils 125
 - Church of Saint-Pierre de Rhèdes 131
 - Église des Jacobins 239
 - Église Notre Dame du Taur 239
 - Église Stes-Juste-et-Ruffine 228
 - Église St-Martin de Fenollar 226
 - Église St-Pierre 229
 - Église St-Volusien 200
 - La Rotonde 189
 - Lagrasse church 122
 - Notre Dame des Sablons 82
 - St-Gilles' abbey church 85
 - cicadas 55
 - Cirque de Navacelles 112
 - climate 17, 255
 - dangers 255
 - Col de Jou 230
 - Collias 87-8
 - Collioure 8-9, 221-3, 8-9
 - Combes, Vincent 169
 - consulates 256-7

Cordes-sur-Ciel 249-51
 cork oak 56-7, 226
 Corniche des Cévennes 150
 costs 17, 256, *see also inside front cover*
 Côte Vermeille 221-5
 courses
 cooking 50
 wine 47
 credit cards 259
 crocodile of Nîmes 74
 croquants de Mende 142
 culture 33-41
 Catalan 34, 38-9
 customs
 food 49, 50
 customs regulations 255
 cycling 63-5, 106, 141-2, 151, 154, 166, 265-6

D

Dalí, Salvador 216
 Dame Carcas 180
 dance 38-9
 dangers 255
 Daudet, Alphonse 38
 de Montfort, Simon 27
 de Toulouse-Lautrec, Henri, *see*
 Toulouse-Lautrec
 Déjean, Max 204
 Delannoy, Jean 78
 denim 71
 diarrhoea 270
 digestives 47
 dinosaurs 146, 193
 disabilities, travellers with 260-1
 diving 60, 135, 225
 donkey trekking 65-6, 145, 146, 151
 drinks, *see* wine
 driving, *see* car travel
 driving licences 267

E

eagles 54, 79, 204
 Écluses de Fontseranes 127, 136
 economy 35
 electricity 253
 Elne 218-19
 embassies 256-7
 emergencies, *see inside front cover*
 environmental issues 58
 green architecture 40
 wine production 48
 Espérasa 193-4
 Eus 231

events, *see* festivals
 exchange rates, *see inside front cover*

F

Fauvism 41, 221
 férias, *see* festivals
 fermes auberges 48
 festivals 70, 99, 116, 140, 162-3, 174-5, 215, 239, 157, 162-3
 Antiques Fair 116
 Autres Rivages 70
 Caritats 116
 Carnaval 239
 Carnaval de Limoux 163, 174, 157
 Chants Catalans 227
 classical music recitals 175
 Concours de la Soupe 140
 Elne Piano Fortissimo 215
 Féria 116
 Féria Céret de Toros 163, 215, 162-3
 Féria d'Automne 99
 Féria de la Ascension 70
 Féria de la Mer 99
 Féria de Pentecôte (Béziers) 116
 Féria de Pentecôte (Nîmes) 70
 Féria des Vendanges 70, 163, 162
 Festa d'Oc 116
 Festival de Carcassonne 174
 Festival de Jazz 99
 Festival de la Bastide 174
 Festival de la Marionnette 175
 Festival de la Violette 239
 Festival de Musique 99
 Festival de Radio France et Montpellier 99
 Festival de Sardanes 215
 Festival de St-Lizier 175
 Festival d'Opérettes 116
 Festival du Folklore 175
 Festival International de Musiques et des Arts de la Rue 215
 Festival International des Arts 215
 Festival Nature (Parc National des Cévennes) 140, 145
 Festival Nature (Roussillon) 215
 Festival Occitan 174
 Festival Pablo Casals 229
 Festival Uzès Danse 70
 Fête de la Cerise & Céret de Bandas 215
 Fête de la Figue 215
 Fête de la Musique 163
 Fête de la St-Jean 163, 215
 Fête de la St-Pierre 99

Fête de l'Ours 215, 226
 Fête de Sainte Aphrodise 116
 Fête des Pêcheurs 116
 Fête du Cassoulet 163, 175
 Fête du Commerce et du Vin 116
 Fête du Drac 70
 Fête du Marron d'Olargues et du Vin Nouveau 116
 Fête du Mimosa 116
 Fête du Vin 215
 Fêtes de la St Louis 70, 99
 Fêtes de Sainte Barbe 70
 Fêtes Historiques 175
 Fiest' A Sète 99
 Fireworks at Foix Castle 175
 Foire à l'Ail 70
 Foire au gras 175
 Foire de Beaucaire 70
 food 47-8
 Grandes Fêtes de Mende 140
 Gregorian Chant 116
 Jazz à Foix 175
 Jazz à Junas 70
 Jazz Festival 140
 Jazz sur Son 31 239
 Joudis de Nîmes 70
 Journée des Bergers 140
 Joutes Nautiques 116
 Le Babau de Rivesaltes 215
 L'Embrasement de la Cité 174
 Les Fous Chantants d'Alès 70
 Les Querencias 215
 Limoux carnival 163, 174, 157
 Marché Médiéval 215
 Marvejols en Scène 140
 Miron dela dels Arts 116
 Montpellier Beach Master 99
 Montpellier Danse 99
 Musique en Catalogne Romane 215
 Nuits Musicales d'Uzès 70
 Pétanque World Series 140
 Piano aux Jacobins 239
 Printemps des Comédiens 99
 Procession de la Sanch 215
 Rite 175
 Salon du Livre Ancien 174
 Semaine du Jazz 174
 Sent Joan Beth e Gran 174
 Swing à Mirepoix 174
 Toulouse d'Été 239
 Truffle Fair 70
 Via Mercedaria 116
 Vigne et Terroir en Fête 175
 Voix-là 239

Fillols 230
 fishing 85, 108
 flamingos 55, 66, 82, 107
 Florac 145-8
 Foix 199-201
 Font Romeu 234
 food 12, 18, 42-5, 46, 49, 158-9, 257, 158-9
 Agropolis 100
 anchovies 222
 berlingot 132
 brandade 76
 cafés 48
 cassoulet 43, **163**
 chateaux 48
 cheeses 45
 courses 50
 croquants de Mende 142
 desserts 45
 fermes auberges 48
 festivals 47-8
 itineraries 23, **23**
 lamb 149
 local producers 95
 markets 6, 49, 159, **6**, **159**
 Michelin-starred restaurants 85, 103, 187, 223, 244
 mushrooms 255
 petit pâté de Pézenas 133
 red rice 44
 restaurants 48
 Roquefort 10, 45, 169, 170, **10**
 seafood 12, 43-4, **12**
 truffles 45, 90
 vegetarian travellers 49
 forest fires 58, 255
 fortresses, *see also* castles
 Château-Fort Liberia 232
 Fort Brescou 135
 Fort de Bellegarde 225
 Fort Lagarde 228
 Mont Louis 233-4
 Frontignan 108

G

Gaillac 251
 galleries, *see* museums & galleries
 Ganges 112
 gardens 57, 88, 91, 94-5, 100, 105, 130, 191, 231, 241

garrigue 56, 87
 gay travellers 257
 Montpellier 105
 Toulouse 246
 geography 54
 gliding 112
 glove-making 165
 Gorges de Caranac 229, 232
 Gorges de Galamus 161, 235
 Gorges de la Fou 227
 Gorges de la Jonte 156
 Gorges du Sègre 234
 Gorges du Tarn 153-5
 government 258
 Gruissan 123-5

H

hang-gliding 66-7, 165-6
 Haut Languedoc 138-56, 165-71,

139

health 269-71
 insurance 269
 heat exhaustion 270
 Hemingway, Ernest 36
 hiking, *see* walking
 history 25-32
 Camisard Revolt 31, 94
 Catalan region 28-30
 Cathars 27-8, 124, 164, 197, 250
 Huguenots 31, 94, 95
 Hundred Years' War 30
 prehistory 25
 Romans 25-6
 silk industry 32, 33, 88, 95-6
 wine terrorism 32
 WWII 32
 holidays 17, 257, *see also* festivals
 Homs 189
 horse riding 65-6, 83, 85, 145
 horses 55, 153
 Huguenots 31, 94, 95
 Hypocras 202
 hypothermia 270

I

Ille-sur-Têt 231
 Injalbert, Jean-Antoine 129
 insurance
 car 267
 health 269
 travel 257
 internet access 257
 internet resources 19
 air tickets 263-4
 blogs 35

itineraries 20-4

 adventure 21, **21**
 art 24, **24**
 Carcassonne, day trips from 184
 Cathars 24, 124, 181, **24**
 children 22, **22**
 driving 18, 124, 131, 144, 167, 181, 185, 193, 223
 food 23, **23**
 nature 21, **21**
 Toulouse, round-trip from, 20, **20**
 wine 23, **23**
 World Heritage sites 22, **22**

J

Jalabert, Laurent 141-2
 James, Henry 38
 jousting, *see* nautical jousting

K

kayaking 60-1, 84-5, 87-8, 95, 107, 111, 130, 131, 154, 155, 191, 192, 195, 204, 225
 kite-surfing 59, 107, 218, 220, 221

L

La Cavalerie 155, 167
 La Cham des Bondons 149
 La Cité 176-7
 La Franqui 161, 221, **161**
 La Grande Motte 11, 107, **11**
 La Marseillaise 31
 La Montagne Noire 183-7
 La Petite Camargue 12, 81-6, **12**
 travel to/from 82
 La Preste-les-Bains 228
 La Vallée de l'Ariège 199-206
 Labouiche 201
 Lac de Vinça 231
 Lac des Bouillouzes 234
 Lagrasse 122
 Lamalou-les-Bains 130-1
 language 272-7
 Catalan 274
 food 50-3
 Occitan 26, 38, 273
 langue d'oc, *see* Occitan
 Lanuéjols 144-5
 Laroque 112
 Laroque des Albères 226
 Le Bassin de Thau 135-7
 Le Cap d'Agde 134-5
 Le Couserans 206-8
 Le Fenouillèdes 235-6
 Le Grau d'Agde 135

000 Map pages

000 Photograph pages

- Le Grau du Roi 83-5
 Le Minervois 187-90
 Le Pays de Sault 197-9
 Le Perthus 225
 Le Pont de Montvert 148-9
 Le Pont du Gard 7, 86-7, 161, 7
 le Prestre de Vauban, Sébastien,
 see Vauban
 Le Somail 122-3
 Le Train Jaune 232
 legal matters 257-8, 268
 Les Aspres 219-20
 Les Forges de Pyrène 202
 lesbian travellers 257
 Montpellier 105
 Toulouse 246
 Limoux 190-1
 literature 19, 38
 Llívia 234
 Llo 234
- M**
 magazines 253
 Maître de Cabestany 40
 maps 258
 maquis 56
 markets 6, 49, 159, 6, 159
 Marseillan 137
 Marseillan Plage 137
 Marvejols 143-4
 Mas d'Azil 208
 Massif des Albères 225-6
 Matisse, Henri 41
 Maureillas la Illas 226
 Maury 235
 measures 253, *see also inside front cover*
 medical services 270, *see also health*
 Mende 139-43, **141**
 menhirs 25, 149
 metric conversions, *see inside front cover*
 Meyrueis 151-2
 Michelin-starred restaurants 85, 103,
 187, 223, 244
 Micropolis 171
 Millau 156-68
 Minerve 187
 Minervois 187-90
 mining 91, 92, 249
 Mirepoix 208-9
 mobile phones 260
 Molitg-les-Bains 231
 money 17, 258-9, *see also inside front cover*
 discount cards 256
- Mont Aigoual 149-50, **161**
 Mont Louis 233-4
 Mont Lozère 148-9
 Montagne Noire 183-7
 Montgiscard 242
 Montoliou 186-7
 Montpellier 10, 98-106, **98, 101, 10**
 accommodation 102-3
 drinking 104-5
 entertainment 105
 food 103-4
 history 98-9
 sights 100, 102
 travel to/from 105-6
 travel within 106
 Mosset 231
 motorcycle travel
 driving licences 267
 insurance 267
 road distance chart 267
 rules 267-8
 to/from Languedoc-Roussillon 264
 within Languedoc-Roussillon 18,
 266-8
 moufflons 55
 mountain biking 63-5, 80, 125, 145,
 146, 151, 230, 249, 266
 Muscats 46, 108, 220
 museums & galleries
 Agropolis 100
 Amphoralis 123
 Centre Européen du Patchwork 123
 Centre Régional d'Art
 Contemporain 108
 Cité de l'Espace 241
 Créa 7 108
 Dinosauria 193
 Domaine des Trois Colombes 219
 Espace d'Art Contemporain 235
 Ferme Caussearde d'Autrefois 153
 Horreum 118
 La Caracole 93
 Le Château d'Eau 241
 Micropolis 171
 Musée Agathois 133
 Musée Archéologique (Minerve) 187
 Musée Archéologique (Narbonne)
 118
 Musée Atger 100
 Musée d'Archéologie 73
 Musée d'Art Contemporain 74
 Musée d'Art et d'Histoire 118
 Musée d'Art Moderne (Céret) 226-7
 Musée d'Art Moderne (Collioure)
 222
- Musée de la Chapellerie 193
 Musée de la Mer 84
 Musée de la Mine 249
 Musée de la Musique 95
 Musée de la Poterie
 Méditerranéenne 90
 Musée de la Préhistoire 235
 Musée de la Soie 95-6
 Musée de l'Abbaye 251
 Musée de l'Éphèbe 134
 Musée de l'Étang de Thau 137
 Musée de l'Histoire de
 Montpellier 100
 Musée de Millau 156
 Musée des Augustins 239
 Musée des Automates 190
 Musée des Beaux Arts (Béziers)
 127
 Musée des Beaux Arts
 (Carcassonne) 177
 Musée des Beaux-Arts (Nîmes) 73
 Musée des Cultures Taurines 74
 Musée des Premiers Habitants
 d'Europe 235
 Musée des Vallées Cévenoles 93
 Musée d'Histoire Naturelle 73
 Musée du Biterrois 127
 Musée du Bonbon 88
 Musée du Colombier 91
 Musée du Désert 95
 Musée du Liège 226
 Musée du Mont Lozère 148-9
 Musée du Piano 190
 Musée du Quercorb 198
 Musée du Sapeur Pompier 96
 Musée du Vieux Montpellier 100
 Musée du Vieux Nîmes 73
 Musée du Vieux Sallèles 123
 Musée Fabre 100
 Musée International des Arts
 Modestes 108
 Musée Languedocien 100
 Musée Lapidaire 118-19
 Musée Maillol 224
 Musée Michel Braibant 186
 Musée Minéralogique de l'École
 des Mines d'Alès 91
 Musée Pablo Casals 229
 Musée Paul Dupuy 241
 Musée Petiet 190-1
 Musée Pierre André Benoit 91
 Musée Pyrénéen de Niaux 203
 Musée St-Raymond 239
 Musée Terrus 218-19
 Musée Toulouse-Lautrec 248

museums & galleries *continued*

- Oppidum d'Ensérune 133
- Parc de la Préhistoire 203
- Pont du Gard museum 87
- mushrooms 255
- music 38-9

N

- Nant 167
- Narbonne 115-22, **117**
 - accommodation 119-20
 - activities 119
 - drinking 120
 - food 120
 - history 115
 - shopping 120-1
 - sights 117-19
 - travel to/from 121-2
 - travel within 122
- national parks 56-8
 - Parc National des Cévennes 145-50
 - Parc Naturel Régional des Grands Causses 150-6
 - Parc Naturel Régional des Pyrénées Catalanes 234
- naturalists 134, 135
- nautical jousting 36-7, 107
- Négra 242
- newspapers 253
- Nîmes 8, 69, 71-78, **69, 72, 8**
 - accommodation 74-5
 - drinking 77
 - entertainment 77
 - food 75-7
 - history 69, 71
 - sights 71-4
 - tours 74
 - travel to/from 77
 - travel within 77-8
- Noilly Prat 137
- Nostradamus 38

O

- Occitan 26, 38, 273
- Occitania 26, *see also* Occitan
- Olargues 130
- Oppidum d'Ensérune 132-3

P

- painting 40-1
- itineraries 24, **24**

000 Map pages
000 Photograph pages

- Palavas-les-Flots 106-7
 - paragliding 66-7, 161, 165-6
 - Parc National des Cévennes 63, 145-50
 - Parc Naturel Régional des Grands Causses 150-6
 - Parc Naturel Régional des Pyrénées Catalanes 234
 - passports 262
 - Paulilles 224
 - Pays de Sault 197-9
 - Pendry, John 220
 - Perpignan 211, 213-14, 216-17, **214**
 - accommodation 213
 - drinks 216-17
 - entertainment 217
 - food 216
 - history 211
 - sights 211, 213
 - travel to/from 217
 - travel within 217
 - Perrier Plant 81
 - pétanque* 37
 - Pétanque World Series 140
 - Petite Camargue 12, 81-6, 12
 - travel to/from 82
 - Pézenas 131-2
 - Pic Carlit 234
 - Pic du Canigou 230
 - Pic St-Loup 112
 - planning 17-19, *see also* itineraries
 - discount cards 256
 - holidays 257
 - plants 56-7, *see also* almond trees, chestnuts, cork oak, *garrigue*, maquis
 - Pont de Millau 11, 165, **11**
 - Pont du Gard 7, 86-7, 161, **7**
 - population 35
 - Port Lauragais 242
 - Port Vendres 223-4
 - Portbou 225
 - postal services 259
 - Prades 229-30
 - Prats de Molló 228-9
 - Puivert 198
- R**
- Rabelais 38
 - radio 253
 - rafting 60-1, 195
 - Rennes-le-Château 194
 - Rennes-les-Bains 194
 - Réserve Africaine de Sigean 125-6
 - restaurants 48
 - Michelin-starred 85, 103, 187, 223, 244
 - Rieux-Minervois 189
 - Riquet, Pierre-Paul 30
 - Rivesaltes 220-1
 - road distance chart 267
 - Roc de Peyre 144
 - rock climbing 67, 130, 146, 166, 228
 - rock formations
 - Chaos de Montpellier-le-Vieux 155
 - Chaos de Nîmes-le-Vieux 153
 - Site des Orgues 231
 - Roquebrun 130
 - Roquefort 10, 45, 169, 170, **10**
 - Roussillon 210-36, **212**
 - rugby 37-8
- S**
- sailing 59-60, 84, 125, 135, 137
 - Saillagouse 234
 - Salins du Midi 82
 - Sallèles d'Aude 123
 - sardane* 39
 - Festival de Sardanes 215
 - sculpture 40-1
 - itineraries 24, **24**
 - senior travellers 256
 - Sète 107-10
 - Seuil de Naurouze 186
 - shopping 259, *see also individual locations*
 - skiing 66, 145, 233-4
 - Ax-les-Thermes 205
 - Font Romeu 234-5
 - smoking 255
 - snorkelling 60, 225
 - solar power 58, 233, 235
 - solo travellers 259
 - Sommières 79-81
 - spas
 - La Preste-les-Bains 228
 - Lamalou-les-Bains 130-1
 - Molitg-les-Bains 231
 - Vernet-les-Bains 232-3
 - sports 35-8, *see also* bullfighting, nautical jousting, *pétanque*, rugby, *tambourin*
 - St-Alban-sur-Limagnole 144
 - St-André 226
 - St-Cyprien 218
 - Ste-Colombe de la Commanderie 219
 - Ste-Énimie 155
 - Ste-Eulalie de Cernon 155, 170
 - Stendhal 38

Stevenson, Robert Louis 38, 146
 St-Genis des Fontaines 226
 St-Gilles 85-6
 St-Girons 207-8
 St-Guilhem-le-Désert 110-11
 St-Hippolyte du Fort 95-6
 St-Jean du Bruel 170-1
 St-Jean du Gard 93-4
 St-Lizier 206-7
 St-Martin de Londres 112
 St-Paul de Fenouillet 235-6
 St-Quentin-la-Poterie 90
 Strauss, Levi 71
 swimming
 safety 255

T

takh 153
 talc quarries 205
 tambourin 37
 Tarascon 202
tauromachie, *see* bullfighting
 Tautavel 235
 telephone services 259-60
 Templars 167, 170
 Têt Valley 229-35
 Thuès-Carèna 232
 time 260
 tortoises 55, 225
 Toulouse 238-46, **238, 240**
 accommodation 242-3, 244
 drinking 245
 entertainment 245-6
 food 243-5
 itineraries 20, **20**
 sights 238-9, 241-2
 tours 242
 travel to/from 246-7
 travel within 246
 Toulouse-Lautrec 41
 Musée Toulouse-Lautrec 248
 tourist information 260
 tours, *see individual locations*
 trades 86
 Train à Vapeur des Cévennes 94
 Train du Pays Cathare et du
 Fenouillèdes 195, 235, 236
 Train Jaune 232
 train travel
 rail passes 265, 268
 to/from Languedoc-Roussillon 264-5

 within Languedoc-Roussillon
 18, 268
 Tramontana 58
 travel to/from Languedoc-Roussillon
 262-5
 travel within Languedoc-Roussillon
 265-8
 trekking, *see* walking
 Trénet, Charles 119
 truffles 45, 90
 Truffle Fair 70

U

Uzès, 88-90, **89**

V

vacations 17, 257
 Valéry, Paul 38, 108
 Vallée de l'Agly 235-6
 Vallée de l'Ariège 199-206
 Vallée d'Orlu 206
 Vallée du Conflent 229-35
 Vallée du Tech 226-9
 Vallées Cévenoles 150
 Vallespir 226-9
 Vauban 39-40, 213, 222, 225-6, 228,
 232, 233
 vegan travellers 49
 vegetarian travellers 49, 245
 Vernet-les-Bains 232-3
 Via Domitia 63, 118
 video systems 253
 Villefranche de Conflent 231-2
 Villelongue dels Monts 226
 Villeneuve-Minervois 189
 visas 261, *see also* passports
 Vivès 226
 Voie Verte 80
 vultures 54, 156

W

walking 62-3, 146, 154, 166, 249, *see*
also donkey trekking
 Chemins de St Jacques 28, 63
 safety 255
 Sentier Cathare 161, 197
 Sentier de la Mauresque 222
 Sentier des 4000 Marches
 150, 161
 Sentier des Botanistes 150
 Via Domitia 63, 118

water 49
 waterfalls 150
 weather 17, 255
 dangers 255
 websites, *see* internet resources
 weights 253, *see also inside front cover*
 white-water rafting, *see* rafting
 wildlife, *see individual animals &*
 plants
 wildlife watching 56, *see also* bird
 watching
 wind power 58
 windsurfing 59, 84, 125, 137, 161,
 218, 220, 161
 wine 18, 45-7, 251
 aperitifs 47
 appellations 46
 biodynamic 250
 Blanquette de Limoux 159, 190
 byrrh 219
 Cité de la Vigne et du Vin 125
 courses 47
 digestives 47
 Gaillac 250, 251
 green production 48
 Hypocras 202
 itineraries 23, **23**
 Mas de Daumas Gassac 110
 Muscats 46, 108, 220
 Noilly Prat 137
 organic 224
 Roman production 79
 Saint-Chinian Roquebrun 130
 tastings 6, 105, 110, 112, 125,
 159, 220, 224, 235, 251, 6
 wine terrorism 32
 winegrowers' revolt 121
 wolves
 Loups du Gévaudan 143
 Maison des Loups 206
 women travellers 259, 261
 women's health 271
 World Heritage sites 22, 30, 63, 86-7,
 110-11, 231-2
 itineraries 22, **22**

Z

zoos 100, 125-6, 131