



FONTFROIDE, NARBONNE LA ROMAINE, LA CLAPE, LES PLAGES

Patrimoine, histoire, paysages et baignade... une journée pleine de rebondissements

L'ABBAYE DE FONTFROIDE

Fondée à la fin du XI^{ème} siècle par des moines bénédictins, Fontfroide se rattache à l'ordre cistercien en 1145. Elle devient rapidement une des plus importantes abbayes cisterciennes de la Chrétienté.

En 1203, le Pape choisit comme légat deux moines de Fontfroide : frère Raoul et Pierre de Castelnau. Les deux légats organisent sous la présidence de Pierre II d'Aragon un plaid où dialoguent treize supposés hérétiques et treize fidèles catholiques au cours duquel Bernard de Simore et ses compagnons avouent leur doctrine . Ainsi les cathares sont officiellement convaincus d'hérésie. Pierre de Castelnau tente une ultime démarche en se rendant le 13 janvier 1208 à Saint-Gilles où il rencontre Raymond VI de Toulouse. L'entrevue tourne mal. Le lendemain un écuyer du comte rejoint Pierre de Castelnau et le frappe mortellement. Ce meurtre donnera l'occasion au pape de lancer la croisades contres les Albigeois pour mettre fin au catharisme.

L'ensemble architectural de l'abbaye a été magnifiquement préservé et restauré par Gustave Fayet, artiste, collectionneur qui l'achète en 1908. L'abbaye appartient toujours à sa famille. Ouverte à la visite tous les jours de l'année, vous pourrez découvrir son cloître et son église du XII, sa salle capitulaire, son dortoir et son réfectoire, mais aussi les aménagements du XVIII ou, à la belle saison, sa roseraie et ses jardins en terrasses. Devenue privée en 1908, l'abbaye accueille tout au long de l'année de nombreuses manifestations culturelles, instants magiques dans un lieu imprégné de plus de neuf siècles d'histoire.

NARBONNE LA ROMAINE (38 km)

Avant 13 heures, vous pouvez flâner dans la très belle Halle en plein centre de la ville qui abrite le marché tous les matins jusqu'à 13 heures, et éventuellement y déjeuner (plusieurs possibilités dont notamment au centre de la Halle avec petites tables et tabourets de comptoir dans une ambiance sympathique et moins cher que les restaurants environnants). Autrement, non loin de la Halle, vous avez plusieurs restaurants de part et d'autre du canal (voir rubrique restaurants). Si vous souhaitez une table étoilée, vous pouvez aller à la Table Saint



Crescent à la sortie de la ville en direction de Perpignan, mais sur réservation. Nous pouvons bien sûr nous en charger.

Plusieurs parkings le long du canal de la Robine, dont le dernier en direction de Narbonne Plage gratuit. La ville n'étant pas très grande et si vous aimez marcher, vous pouvez opter pour cette solution.

Vous pouvez effectuer à pied ou en voiture une promenade le long du canal qui traverse la ville. Ne manquez pas le Pont des Marchands avec sa double rangée de maisons de part et d'autre d'une rue piétonne commerçante, le Palais des Archevêques et la Cathédrale Saint St Just et St Pasteurs, qui donnent tous trois sur la place de l'Hôtel de Ville.

Le Palais des Archevêques abrite :

Le Donjon Gilles-Aycelin, établi sur les restes du rempart Gallo-Romain. Sur la plateforme (162 marches) vue imprenable sur la ville et ses environs : montagne de la Clape, étangs marins et par temps clair jusqu'aux Pyrénées,

Le Palais Neuf avec son musée archéologique qui offre sans doute la plus riche collection de romanité (peintures, vestiges, sculptures ...) et son musée d'Arts et d'Histoires (portraits d'Archevêques, faïences, toiles flamandes du 16° au 20° siècle).

La Cathédrale jouxte l'Hôtel de Ville, avec son cloître qui la sépare de l'Hôtel de Ville, havre de paix et de fraîcheur, jolies gargouilles. L'intérieur (hauteur 41m), buffet d'orgue, grand Retable gothique. Le Trésor avec une admirable tapisserie flamande fin 15° siècle représentant la Création. L'extérieur de la Cathédrale, à l'opposé de la place de l'Hôtel de Ville, qui montre la puissance de la construction avec ses arc-boutants et contreforts imposants.

Enfin, vous pouvez visiter le musée Lapidaire non loin de l'Hôtel de Ville, installé dans l'ancienne église du 13e siècle désaffectée. Vous y verrez 1300 inscriptions antiques, stèles, corniches et sarcophages.

LE MASSIF DE LA CLAPE

La Clape était une île, les romains y cultivèrent la vigne; Au moyen-âge les alluvions de l'Aude comblèrent une partie et rattachèrent la Clape au continent. La culture de la vigne est la principale activité agricole dans le

massif. La plus grande partie, au nord-est et au centre, fait partie de l'AOC Coteaux du Languedoc. Une autre petite partie au sud-ouest, sur le territoire de la commune de Gruissan, fait partie de l'AOC Corbières.

On peut voir le gouffre de l'œil doux, une cénote, c'est à dire un gouffre d'effondrement rempli d'une couche superficielle d'eau douce et d'une couche inférieure d'eau de mer; Il communique avec la mer par des failles. Constitué de hautes falaises calcaire qui dominent une eau vert émeraude. On y accède par un chemin pédestre à partir du parking situé sur la route qui va de Fleury à Saint-Pierre-la-Mer. En principe les baignades sont interdites.

La flore méditerranéenne est magnifique en toutes saisons.

LES PLAGES

Narbonne-Plage est une station balnéaire familiale. La plage de 5km de sable fin est bordée par les restaurants, boutiques et bars.

Gruissan légèrement plus au sud. Le vieux village constitué de ruelles circulant autour des ruines d'un ancien château, la tour Barberousse et d'un vieux port est agréable. Vous pouvez vous balader à pied dans les salins (qui se visitent) et les étangs et aller jusqu'au vignoble de Pierre Richard : Le Château Bel Evêque. Les plages sont variées; La plus connue est la Plage des Chalets. Il y a également la plage de Grazel et celle de Mateille. Pour les amateurs, au bout de la jetée de la plage des chalets un ostréiculteur vous proposera des huîtres et des moules sortant de l'eau que vous pourrez consommer sur place au bord de l'eau. Pensez à



prendre du pain, du beurre et si vous le souhaitez un dessert.

Saint-Pierre-la-Mer rattachée à la commune de Fleury, ne vit que l'été. Une plage de sable fin de 6,5 km longe la commune.

Valras-Plage est située à l'embouchure de l'Orb (à 15 km de Béziers, à 30 km de Narbonne) Autrefois village de pêcheurs la ville en a gardé scrupuleusement les caractéristiques traditionnelles tout en se modernisant et en devenant une ville attractive tout au long de l'année. La rive droite, coquette, déploie son sable fin, ses équipements sportifs, ses animations, ses commerces, tandis que la rive gauche, plus sauvage, tente de se dérober aux regards derrière les plus hautes dunes de la Méditerranée française, au milieu d'une faune et d'une flore protégées : le site des Orpellières. Cet espace de 150 hectares, acquis par le Conservatoire en 1980, est constitué d'une plage, d'un cordon dunaire de 2,5 kilomètres et d'une vaste zone de près salés.

Les contrastes entre le milieu dunaire et l'arrière dune sont surprenants. Le cordon dunaire est un milieu sec et doux. L'arrière dune est en dessous du niveau de la mer, donc humide et salée. La flore et la faune sont très différentes sur ces deux milieux.

Les contrastes entre le milieu dunaire et l'arrière dune sont surprenants. Le cordon dunaire est un milieu sec et doux. L'arrière dune est en dessous du niveau de la mer, donc humide et salée. La flore et la faune sont très différentes sur ces deux milieux.



INFOS PRATIQUES NARBONNE

Trésor de la Cathédrale :

15 juillet au 31 octobre : ouvert tous les jours de 10h à 11h45 et de 14h à 17h45

1er novembre au 14 juillet : visites sur demande auprès des gardiens de la cathédrale de 14h à 17h

Fermé les 1er/01, 1er/05, 1er/11, 11/11, 25/12

Musées de Narbonne :

1er avril au 14 juillet : 10h/12h et 14h/17h, fermé le mardi

15 juillet au 31 octobre : 10h/13h et 14h30/18h tous les jours

1er novembre au 31 mars : 14h/17h, fermé le mardi

Fermés les 1er/01, 1er/05, 1er/11, 11/11, 25/12

Tarifs 1 site : visite libre 4€ ; visite guidée ou audio-guidée : 6€

Pass 7 sites : visite libre 9€ ; visite guidée ou audio-guidée : 10€

Les restaurants :

Narbonne : les Grands Buffets (formule unique à 29€ buffets gigantesques à volonté – vins à prix caveaux) sortie Narbonne vers Perpignan)

Table Saint Crescent (1 étoile Michelin n° tél : 04 68 41 37 37)

Autres centres d'intérêt à Narbonne et ses environs immédiats

Le Centre Amphoralis (musée des Potiers Gallo-Romains)

Le site archéologique et Musée d'Ensérune (site Gaulois des plus remarquable du Languedoc : vestiges, musée, point de vue et végétaux méditerranéens.