

Sommaire

Partie # I : Avant Propos *p17*

1. Quelques mots de l'auteur *p17*
2. Pourquoi ce guide pratique ? *p17*
3. Voici le programme *p20*
4. Le concept des 7 jours *p24*
5. Ce que l'on veut vous faire croire : *p24*

Les Périgourdins passent leur temps en sabots à tailler des silex

Les Périgourdins servent une cuisine locale sincère et authentique

Vous pouvez suivre aveuglément les brochures gratuites diffusées dans les offices du tourisme pour savoir quoi faire, quoi visiter

Vous pouvez vous appuyer sur les sites d'avis sur Internet pour choisir mes visites, mes activités, un restaurant

Partie # II : Pourquoi ce livre est bien plus qu'un simple guide touristique ? *p28*

6. Voici comment obtenir des réponses personnalisées et pertinentes pour préparer votre séjour *p28*
7. On ne vous laisse pas tomber *p28*

Partie # III : Utilisez les trucs et astuces bien gardés des Périgourdiens pour rendre plus agréable votre séjour et faire des économies p29

8. La méthode simple pour bénéficier de réductions (*jusqu'à 20%*) sur les visites de sites touristiques et activités de loisirs p29
9. Découvrez comment éviter les parkings payants à Sarlat et à Castelnaud p31
10. Le système qui permet de se garer facilement à Sarlat sans trop avoir à marcher pour aller dans le centre ville (*surtout les jours de marchés !*) p33
11. Comment éviter les ralentissements et bouchons sur les axes les plus fréquentés p34
12. Comment éviter les files d'attente interminables lors des visites des grottes de Lascaux 2 et 4, Font de Gaume et le gouffre de Proumeyssac p39

Partie #IV : Les villes et villages où il est préférable de passer vos vacances p43

13. 3 villes « tout confort » relativement proches de sites touristiques majeurs p44
14. 1 village au calme où vous ne dépasserez pas les 30 minutes de route pour vous rendre sur les sites touristiques majeurs p47
15. 3 villages typiques servant de points de départ idéaux pour visiter : Le Pays des Bastides, la Vallée de la Dordogne, la Vallée de la Vézère, Le Sarladais et les richesses des

départements voisins qui sont la Corrèze, le Lot et le Lot et Garonne p48

16. 1 ville où vous pouvez vous passer de la voiture pour visiter Périgueux, Bergerac, Sarlat, Les Eyzies, Saint Cyrien... p51

Partie #V : Découvrez notre liste d'hébergements (gîtes et campings) où vous pouvez réserver en toute sérénité p55

17. Découvrez une sélection de gîtes allant de la bâtisse typique Périgourdine à la maison de village proposant un très bon rapport qualité prix. Cette partie vous dévoile aussi la liste des campings au top de la région p55

Partie # VI : Trouver rapidement et facilement les meilleurs commerces autour de vous p63

18. La liste des commerces de proximité préférés des autochtones (*boulangeries, pâtisseries, boucheries, charcuteries, cavistes...*) p63
19. Où déguster d'authentiques glaces artisanales Périgourdines p70
20. Notre liste de magasins où sont regroupés les produits des producteurs locaux p72

Partie # VII : Ce que vous devez savoir sur les marchés de la région p73

21. Les marchés, marchés nocturnes et marchés de producteurs dans le Sud du Périgord : où les trouver, quelles différences ?
p73
22. Les pièges à éviter
p77

Partie # VIII : Le carnet des meilleures adresses de restaurants connues seulement par les Périgourdins
p82

23. Les adresses préférées des locaux : de la ferme auberge au restaurant gastronomique, de la pizzeria au restaurant où l'on mange vite, bien et pour pas cher....il y en a pour tous les goûts
p82

Partie # IX : Les villages à visiter en priorité
p94

24. Le top des villages à découvrir durant vos 7 jours
p94
25. Les villages à visiter si vous avez le temps
p104

Partie # X : Les 5 circuits touristiques à ne pas manquer (ainsi que des aires adaptées au pique-nique)
p117

26. Le circuit des châteaux
p117
27. Le circuit préhistoire
p120
28. Le circuit des bastides et abbayes
p122
29. Le circuit des vignobles
p124
30. Trouver des aires pour pique-niquer
p127

Partie # XI : Les 45 balades pédestres qui vous font découvrir le mieux la nature et le patrimoine p130

Partie # XII : Utilisez notre comparateur de sites touristiques pour savoir ce que vous allez réellement visiter, si cela va plaire à vos enfants et combien cela va vous coûter p138

- | | |
|--|------|
| 31. Grottes ornées | p139 |
| 32. Grottes à concrétions | p143 |
| 33. Châteaux | p146 |
| 34. Sites troglodytiques, abris, gisements | p151 |
| 35. Parcs à thème | p155 |
| 36. Musées | p159 |
| 37. Jardins | p161 |

Partie # XIII : Découvrez les activités et loisirs vraiment préférés des familles p163

- | | |
|--|------|
| 38. Quels sont les activités et loisirs les plus populaires et appréciés des familles? | p163 |
| 39. Quelles activités sont particulièrement appréciées des enfants ? | p169 |
| 40. Que faire en cas de pluie ? | p172 |

41. Où sortir le soir ? Quels sont les lieux privilégiés des locaux ?

p175

42. Les fêtes et événements à ne pas rater

p177

Partie # XIV : Comment faire des activités intéressantes chaque jours pendant 7 jours sans vous ruiner

p180

43. L'exemple d'une famille de 4 personnes avec un budget serré pour faire des visites et activités (max 20€ par jour)

p180

Partie # XV : La liste des spots de baignade préférés des autochtones

p183

44. Où trouver des plages pour se baigner dans le Sud du Périgord ?

p183

45. Les endroits où la baignade est surveillée

p185

46. Les endroits tranquilles adaptés pour la baignade sauvage (et connus seulement par les périgourdins)

p187

Partie # XVI : Notre carnet d'adresses d'experts qui seront vous faire découvrir le Périgord hors des sentiers battus

p194

47. Rechercher des truffes à la trufficulture de Péchalifour

p195

- 48. Explorer les galeries souterraines, escalader les falaises ou parcourir les sentiers du Périgord en étant accompagné par un guide diplômé p196
- 49. Découvrir le patrimoine et la gastronomie du Périgord Noir en se baladant à vélo avec un guide professionnel p197
- 50. Visiter le Périgord Noir et ses secrets à travers les sentiers p197
- 51. Découvrir l'univers de la chasse à la palombe à la palombière pédagogique des Gouyats p198

***Partie # XVII : Les lieux, visites, activités...
à ne pas manquer à proximité du Périgord
p200***

- 52. A environ 1h de route p200
- 53. A environ 2 h de route p200
- 54. A environ 3h de route p201

***Partie # XVIII : Choisir à coup sûr des
produits locaux Périgourdins de qualité (et
pas des produits des pays de l'Est) p203***

- 55. Où trouver de vrais produits locaux (*foie gras, confit, magret, vins de Bergerac et de Bordeaux...*) ? p203
- 56. Comment être sûr d'acheter du foie gras Périgourdin ? p208
- 57. Ce que vous devez savoir si vous projetez d'acheter de la truffe p212

Partie # XIX : Composez vous-même votre menu Périgourdin p216

Partie # XX : Comment ramener des objets « made in Périgord » originaux et qui feront plaisir à coup sûr p219

- | | |
|---|------|
| 58. Alcools | p220 |
| 59. Alimentaire | p221 |
| 60. Bijoux fantaisie | p223 |
| 61. Couteaux | p223 |
| 62. Habillement et accessoires | p223 |
| 63. Paniers osiers | p225 |
| 64. Parfums | p225 |
| 65. Kit pour fabriquer le couteau de Cro-Magnon | p225 |
| 66. Biberons Cloud | p225 |

Annexes :

A faire en 7 jours en bref... p226

Votre avis nous intéresse ! p227

Connaitre les zones à visiter pour choisir un gîte bien placé p228

Carte Géographique p230