



Carnet de route

*Road book for bike
Radwegefuehrer*



Le Perthus
Espagne

← 850 km →



Menton
Italie

La Méditerranée à vélo, l'aventure à portée de main !



La Méditerranée à vélo est la partie française de l'EuroVelo 8, un des itinéraires cyclables du projet EuroVelo, réseau de véloroutes qui, à terme, reliera 11 pays européens entre eux. Cet itinéraire relie l'Espagne à la Grèce puis Chypre sur 5 888 km. Il devrait relier l'Espagne et l'Italie en passant par Perpignan, Narbonne, Béziers, Sète, Montpellier, Tarascon, Cavaillon, Manosque, Draguignan, Nice et Menton sur 850 km.

« La Méditerranée à vélo » is the French section of EuroVelo 8 also called The Mediterranean route, one of the cycle routes of EuroVelo project - a network of long-distance cycling routes - that will connect 11 European countries. This cycle route links Spain to Greece then Cyprus over a distance of 5 888 km. It should one day connect Spain and Italy and cross Perpignan, Narbonne, Beziers, Sète, Montpellier, Tarascon, Cavaillon, Manosque, Draguignan, Nice and Menton over a distance of 850 km.*

Comment venir sur La Méditerranée à vélo ?

• En train / by train

Horaires et conditions d'embarquement du vélo disponibles sur www.voyages-sncf.com. Lignes Intercités Bordeaux / Marseille ; Perpignan / Marseille ; Marseille / Nice ; Clermont-Ferrand / Nîmes. TER Provence-Alpes Côte d'Azur, Occitanie et Auvergne-Rhône-Alpes. Lignes TGV Paris / Marseille ; Strasbourg / Avignon ; Barcelone / Perpignan

• En car / by bus

Depuis la France et l'Europe de nombreux opérateurs proposent des connexions aux points d'étapes de l'itinéraire. Sur place, les réseaux de transports en commun permettent également de se déplacer sur le lieu de séjour ou d'une étape à l'autre.

• A vélo / by bike

Depuis la ViaRhôna : départ de La Méditerranée à vélo à Tarascon et au Grau-du-Roi

Depuis le Canal des Deux Mers à vélo : départ de La Méditerranée à vélo à Sète et à Argeliers

Pour plus d'infos, rendez-vous sur : www.lamediterraneeavelo.com

A noter : Sur le Canal du Midi, une demande d'autorisation doit être déposée auprès de Voies Navigables de France pour circuler sur les berges du Canal, conformément à l'article R4241-68 du Code des Transports.

Découpage de l'itinéraire La Méditerranée à vélo - étapes et zooms

* 1 à 51 : cartes des étapes.

Echelle : 1 cm = 850 m

* A à F : cartes « zoom » de liaisons

ou traversées de villes complexes.

Echelle indiquée sur chaque carte



Légende des cartes / Legend of charts / Kartenlegende

Tracés de l'itinéraire

Voie verte / piste cyclable

Voie partagée

Variantes et liaisons non balisées

Voirie partagée provisoire (trafic élevé, absence de balisage...)

Sens unique

Sites touristiques

A visiter (ouvert au public)

Architecture contemporaine

Patrimoine Unesco

Monument historique classé

Ville et Pays d'Art et d'Histoire

Informations

Office de tourisme

Labellisé « Accueil Vélo »

Zone de baignade

Commune « Pavillon Bleu »

Gare SNCF

Mise en garde

Pente de 5 - 10 %

Pente >10 %



Layout of the route

Greenways / cycle tracks

Shared sections (used by motorized traffic)

Alternative sections and links

Cycle route opened to experienced cyclists

One way

Tourist sites

To visit (open to the public)

20th Century Heritage

UNESCO Heritage

Classified historic monument

Town of Art and History

Information

Tourist office

Swimming area

Labeled city

Train station

Caution

Slope / steep slope

Verlauf der Strecke

Radweg

Strasse mit Radspur

Alternativen und Schnittstellen

Radtrasse für erfahrene Radfahrer

Eine Richtung

Sehenswürdigkeiten

Besichtigungen moeglich

Kulturerbe des 20. Jahrhunderts

UNESCO-Welterbe

Denkmal

Guetzeichen fuer Kunst und Geschichte

Informationen

Touristeninformation
fahrfreundlicher Dienstleister

Bademoeeglichkeit
Guetzeichen fuer Wasserqualitaet der
Straende

Bahnhof

Vorsicht

Steigung zwischen / Starke Steigung

Repérez-vous sur le parcours de La Méditerranée à vélo !

A chaque carrefour situé sur La Méditerranée à vélo, vous serez guidés dans les deux sens en suivant ce balisage :



Dans les départements de l'Aude et de l'Hérault, le jalonnement se réalise progressivement en lien avec la protection du Canal du Midi. L'absence de balisage sur ces étapes est signalée à chaque page par le picto ci-contre.



Pour chaque étape, évaluez le niveau de difficulté :



Niveau facile



Niveau intermédiaire



Niveau expérimenté (fort dénivelé, trafic élevé, absence de balisage)



L'étape Manosque - Meyrargues (cartes 35 et 36) est fortement conseillée en train.

1.3

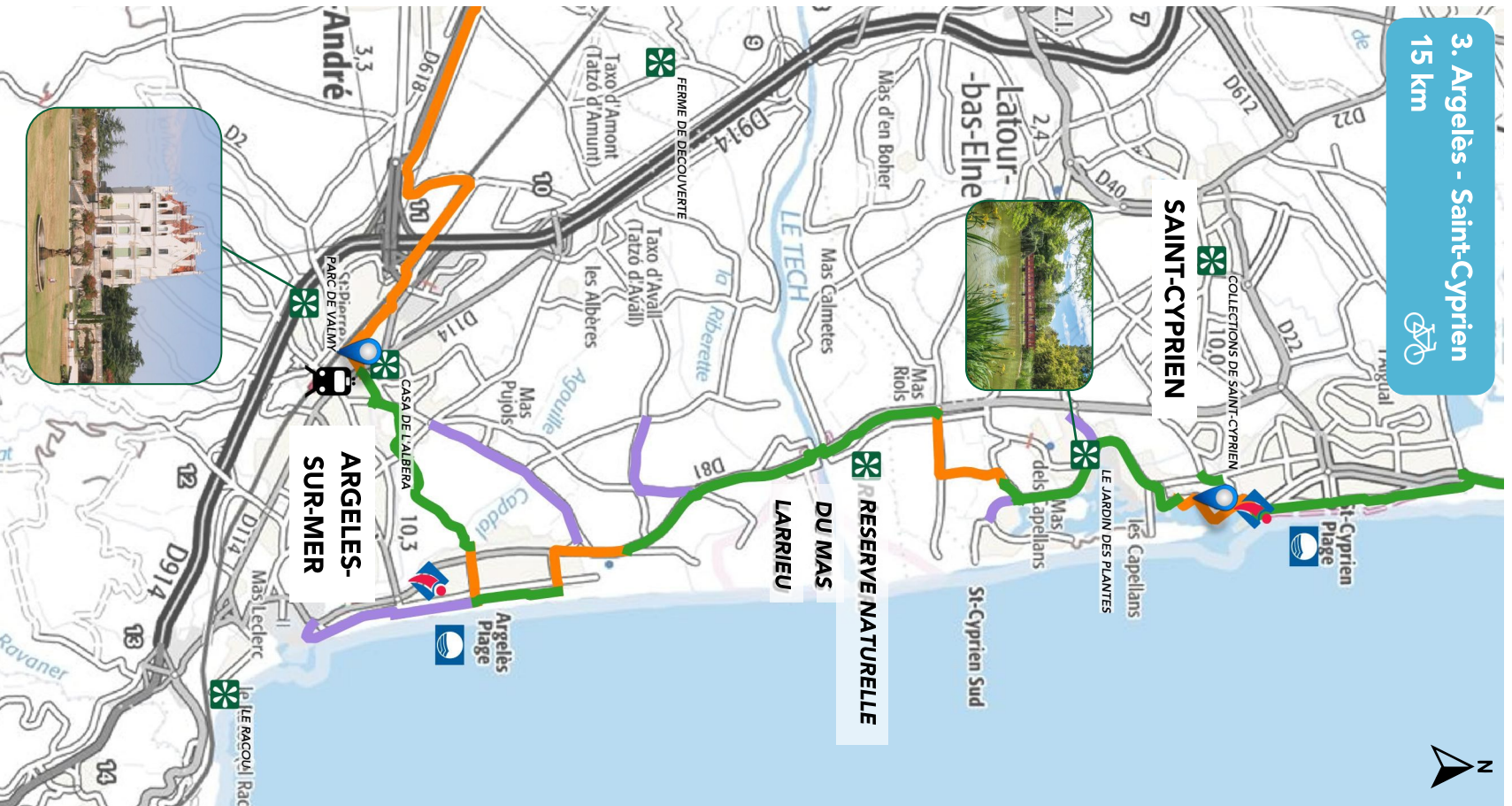
-  Voie verte / piste cyclable
-  Voie partagée
-  Variantes et liaisons non balisées
-  Voirie partagée provisoire



Vers Le Boulou

Vers Argelès-sur-Mer

3. Argelès - Saint-Cyprien 15 km



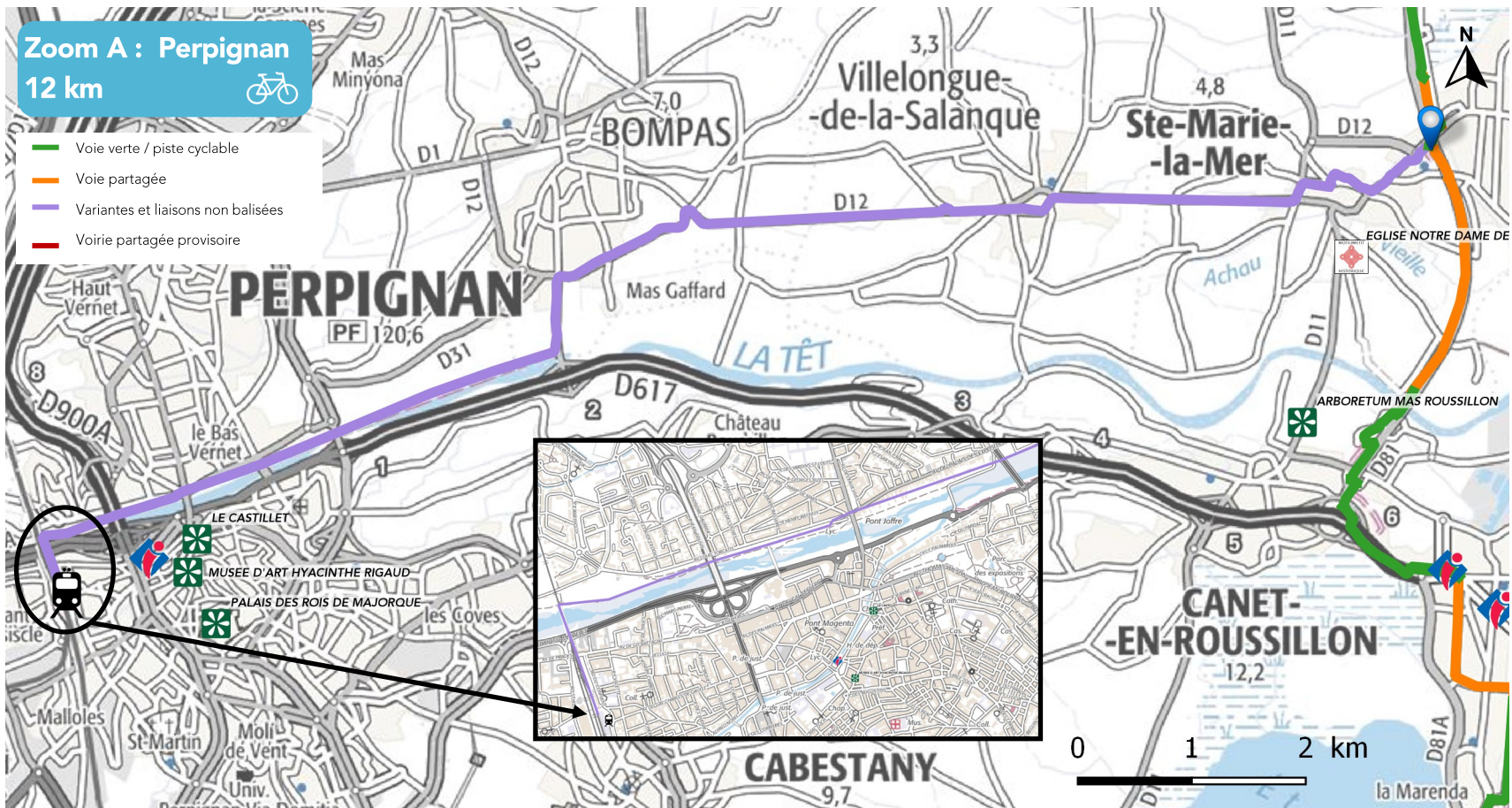
4. Saint-Cyprien - Sainte-Marie La Mer 14 km



Zoom A : Perpignan 12 km



- Voie verte / piste cyclable
- Voie partagée
- Variantes et liaisons non balisées
- Voirie partagée provisoire



5. Sainte-Marie La Mer - Le Barcarès 9 km



- Voie verte / piste cyclable
- Voie partagée
- Variantes et liaisons non balisées
- Voie partagée provisoire



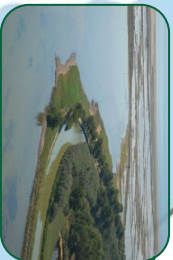


7. Leucate La Franqui - Port-La-Nouvelle

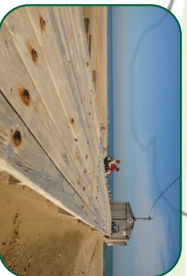
21 km



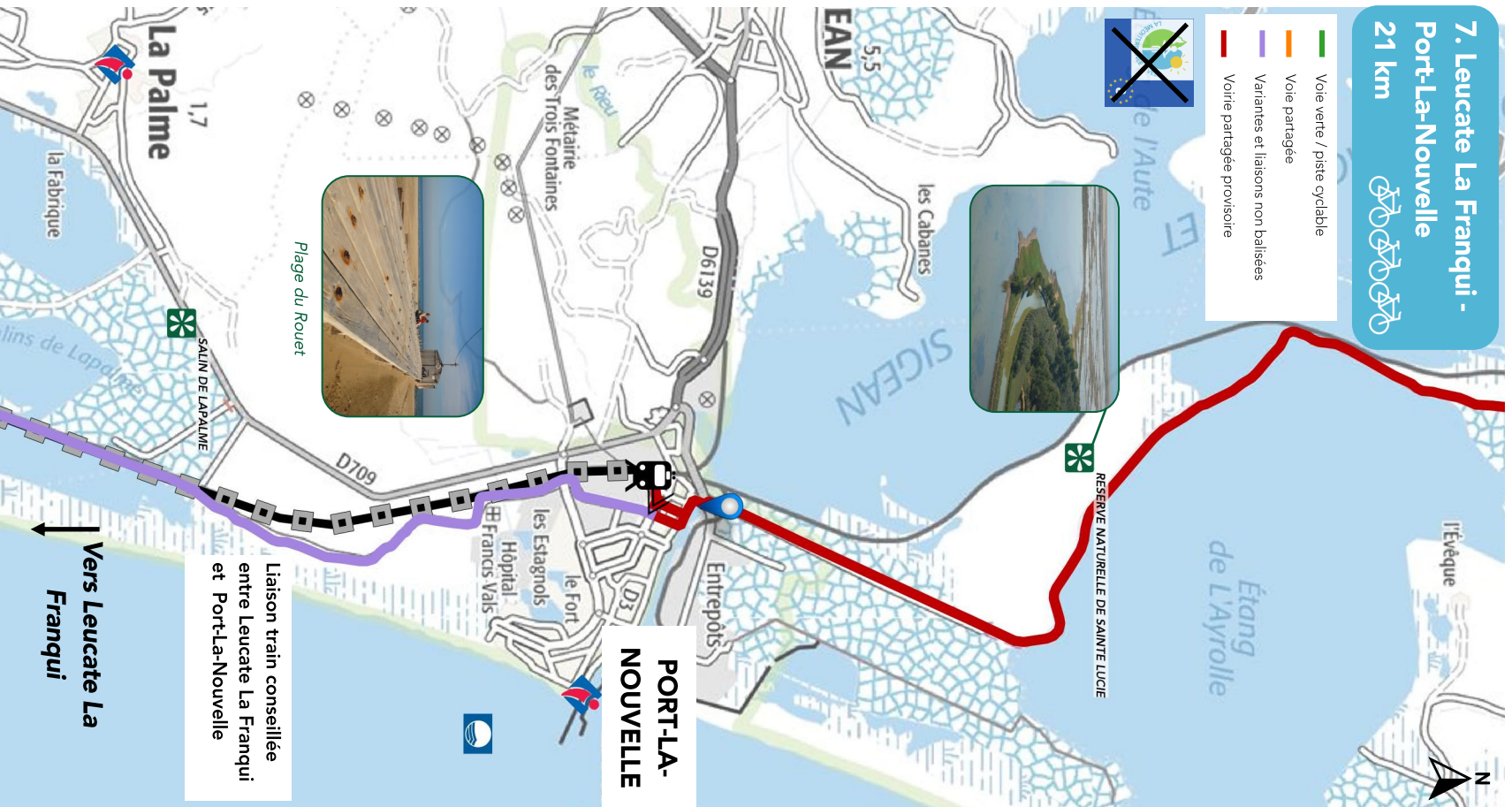
- Voie verte / piste cyclable
- Voie partagée
- Variantes et liaisons non balisées
- Voirie partagée provisoire



RÉSERVE NATURELLE DE SAINTE LUCIE



Plage du Rouet



**PORT-LA-
NOUVELLE**

Liaison train conseillée
entre Leucate La Franqui
et Port-La-Nouvelle

**Vers Leucate La
Franqui**

-



Les Halles



Palais des archevêques

NARBONNE



D68

de N

BEHOLD

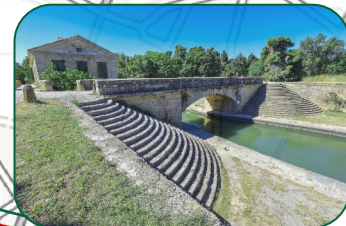
ARCHAEOLOGICAL
1957

7

7 km



Vers Argeliers



SALLELES D'AUDE

GAILHOUSTY ET CANAL DE JONCTION

ECLUSE DE MOUSSOULENS

**Cuxac-
-d'Aude**

11. Argeliers- Capestang

16 km



- Voie verte / piste cyclable
- Voie partagée
- Variantes et liaisons non balisées
- Voirie partagée provisoire

ARGELIERS

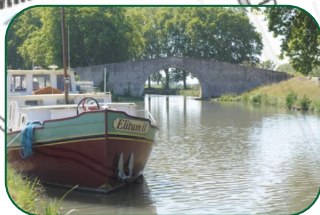
Quarante

CAPESTANG

COLLEGIALE SAINT ETIENNE

CHATEAU DES ARCHEVEQUES

les Auberges



Pont sur le Canal d'Argeliers



Collégiale Saint Etienne de
Capestang

Tamarissière
Basse

0,3
Montels

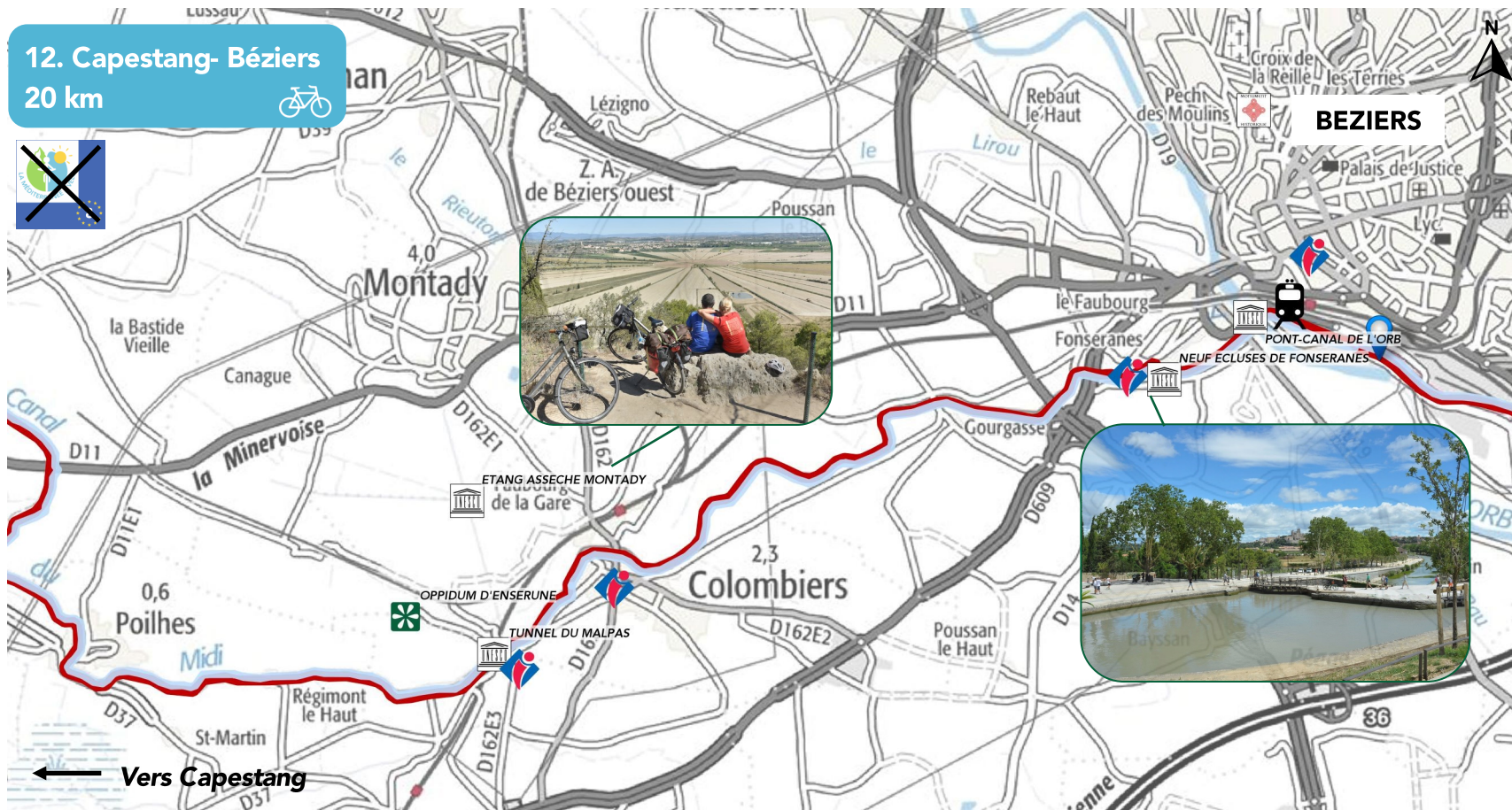
Etang
de
Capestang

la Grangette

le Viala

12. Capestang- Béziers

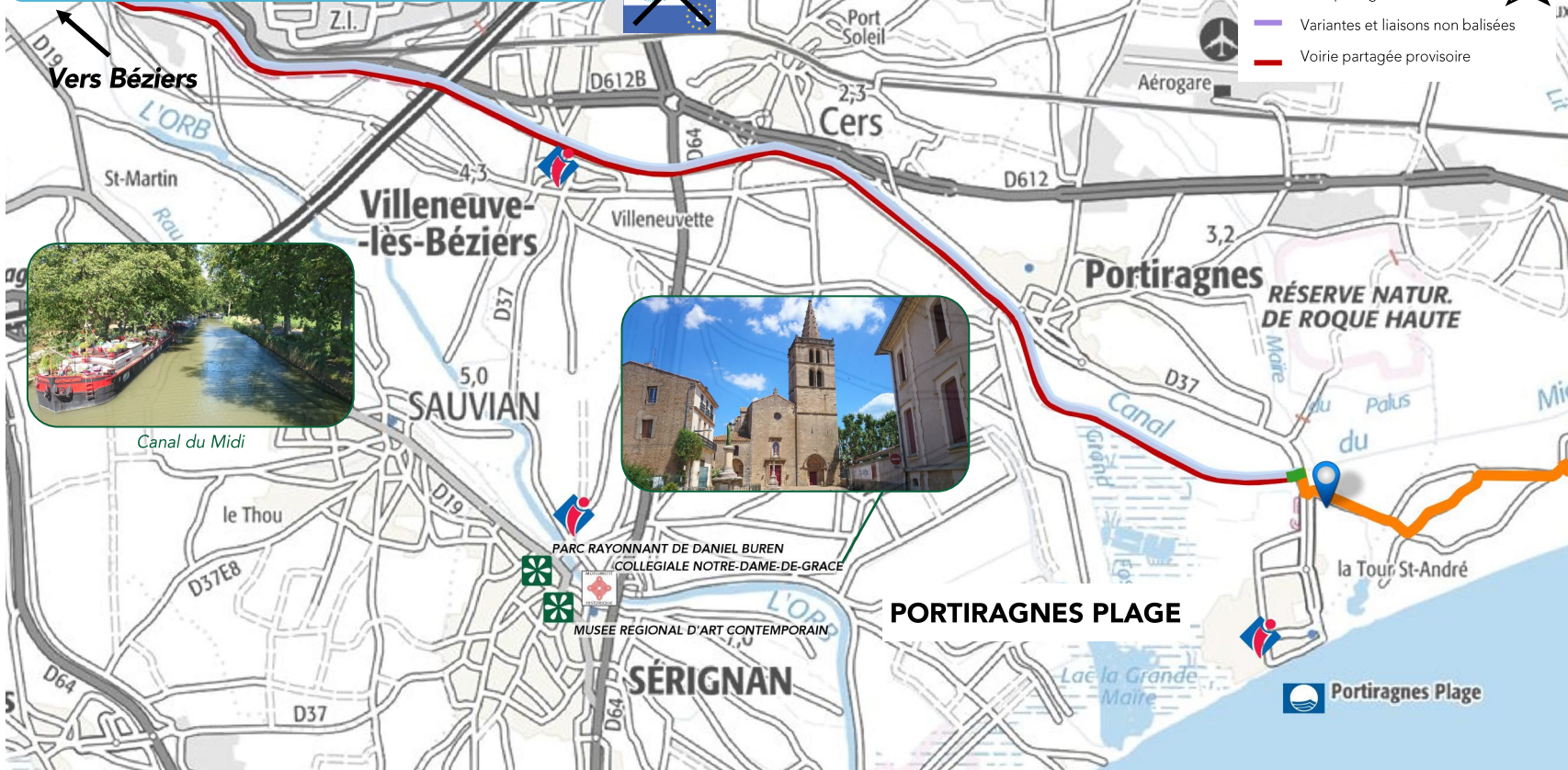
20 km



13. Béziers - Portiragnes plage 14 km



-  Voie verte / piste cyclable
-  Voie partagée
-  Variantes et liaisons non balisées
-  Voirie partagée provisoire



14. Portiragnes plage - Agde

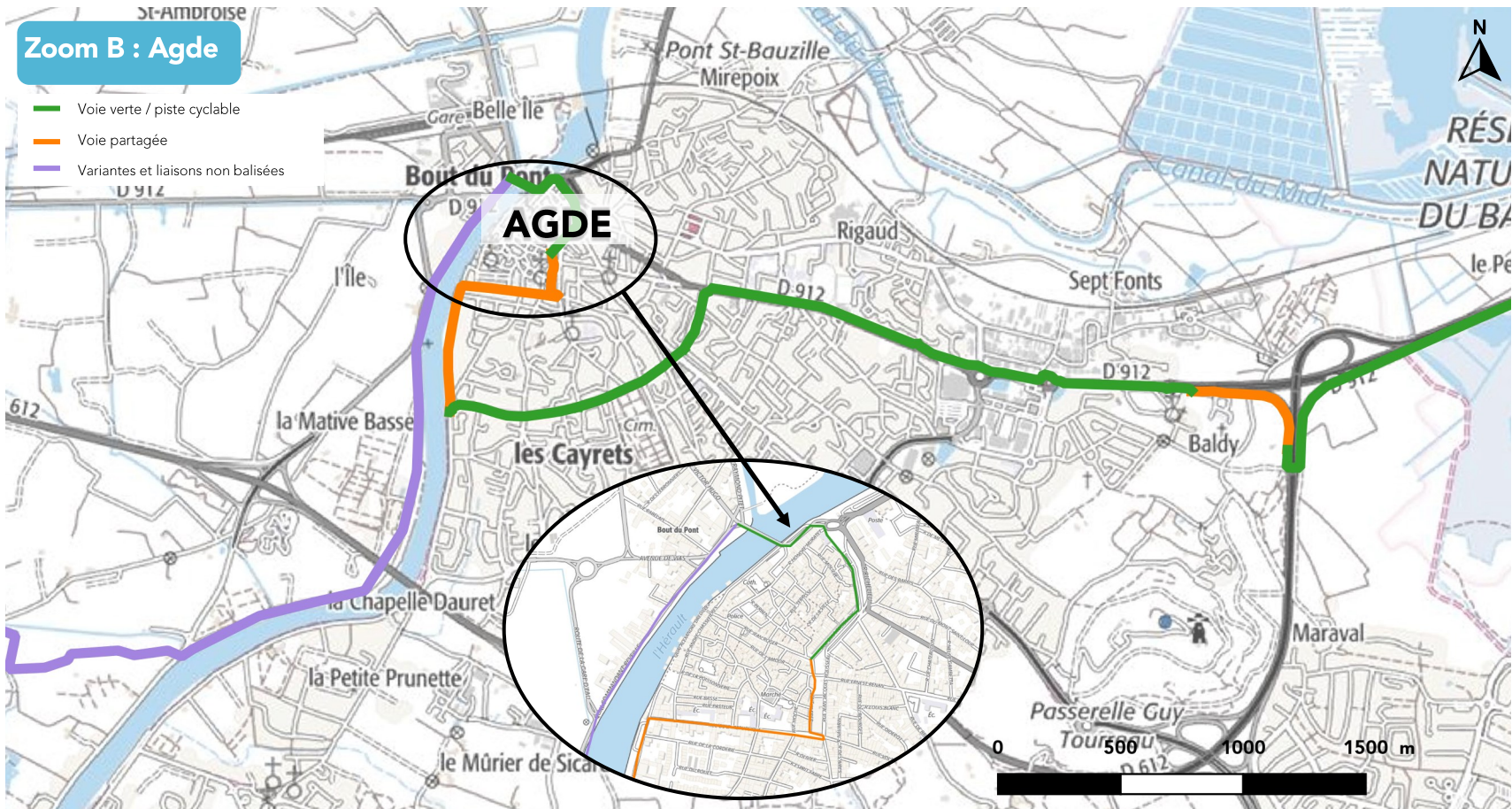
11 km



← Vers Portiragnes plage

Zoom B : Agde

- Voie verte / piste cyclable
- Voie partagée
- Variante et liaisons non balisées





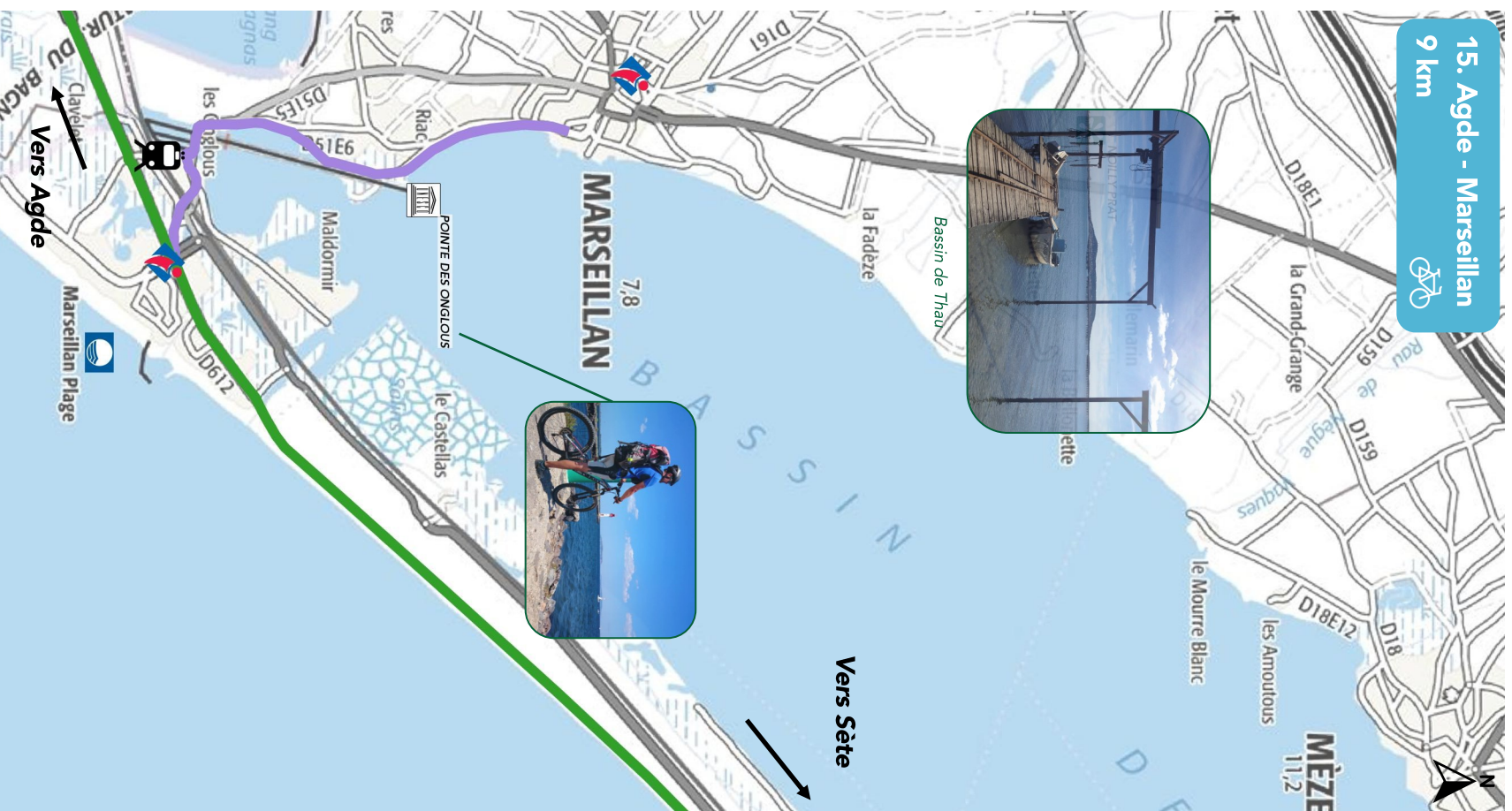
7.8

le Castellàs



Maldormir

les (conglo)

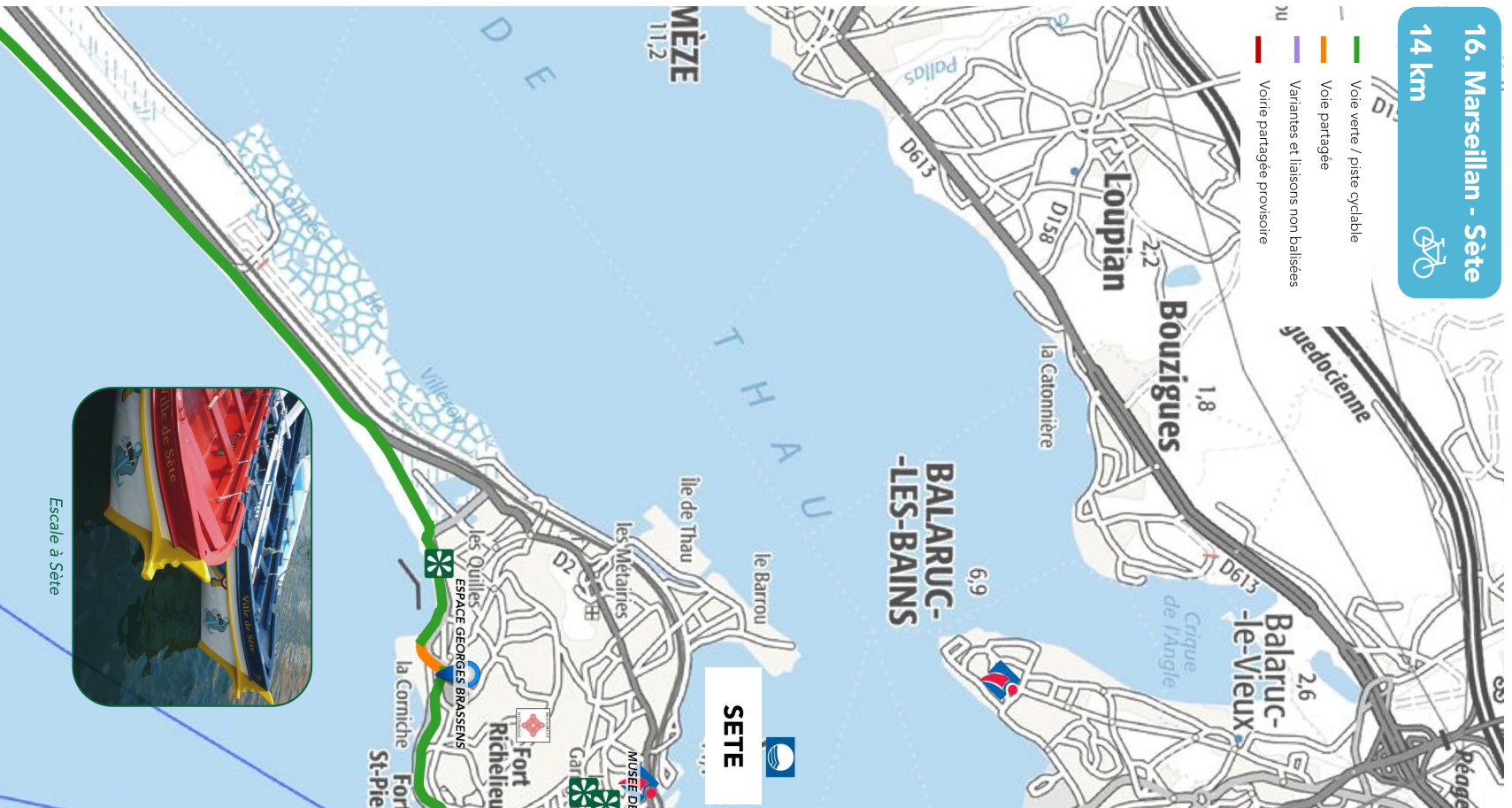


16. Marseillan - Sète

14 km



- Voie verte / piste cyclable
- Voie partagée
- Variants et liaisons non balisées
- Voie partagée provisoire



Escale à Sète

17. Sète - Frontignan plage

14 km



Le Penseur de Sète

SETE

44,1

MUSEE DE LA MER

MUSEE PAUL VALERY



Fort Richelieu

ESPACE GEORGES BRASSENS

la Corniche

Fort St-Pierre

Gare de la Méditerranée

MACO

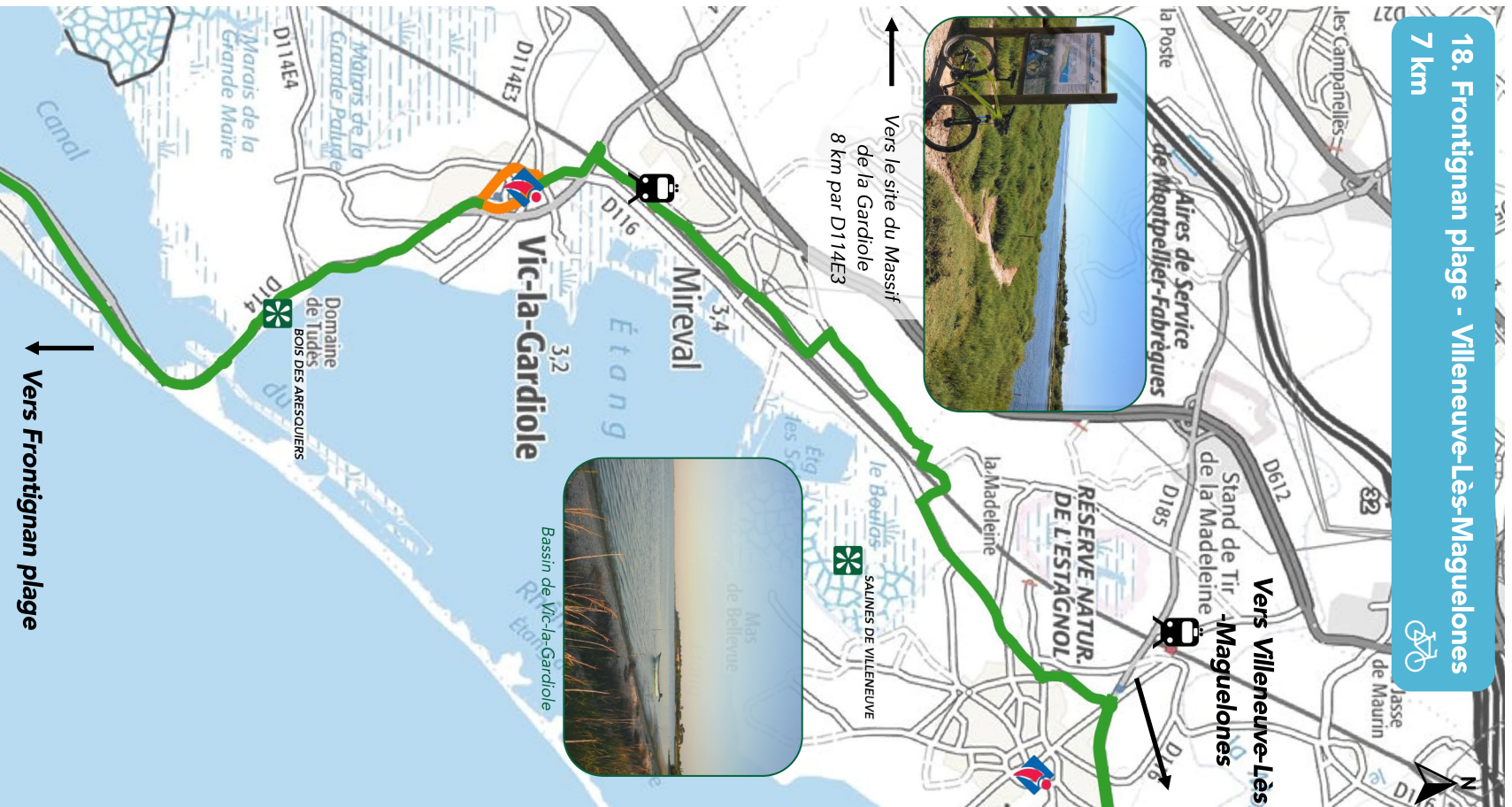
FRONTIGNAN PLAGE



Port de Sète



18. Frontignan plage - Villeneuve-Lès-Maguelones 7 km



19. Villeneuve-Lès-Maguelones - Carnon 11 km



- Voie verte / piste cyclable
- Voie partagée
- Variantes et liaisons non balisées
- Voirie partagée provisoire

Vers Montpellier gare 5 km

Voir zoom C page suivante



VILLENEUVE-LES-MAGUELONES

CARNON

PALAVAS-LES-FLOTS



CATHEDRALE SAINT PIERRE DE MAGUELONE



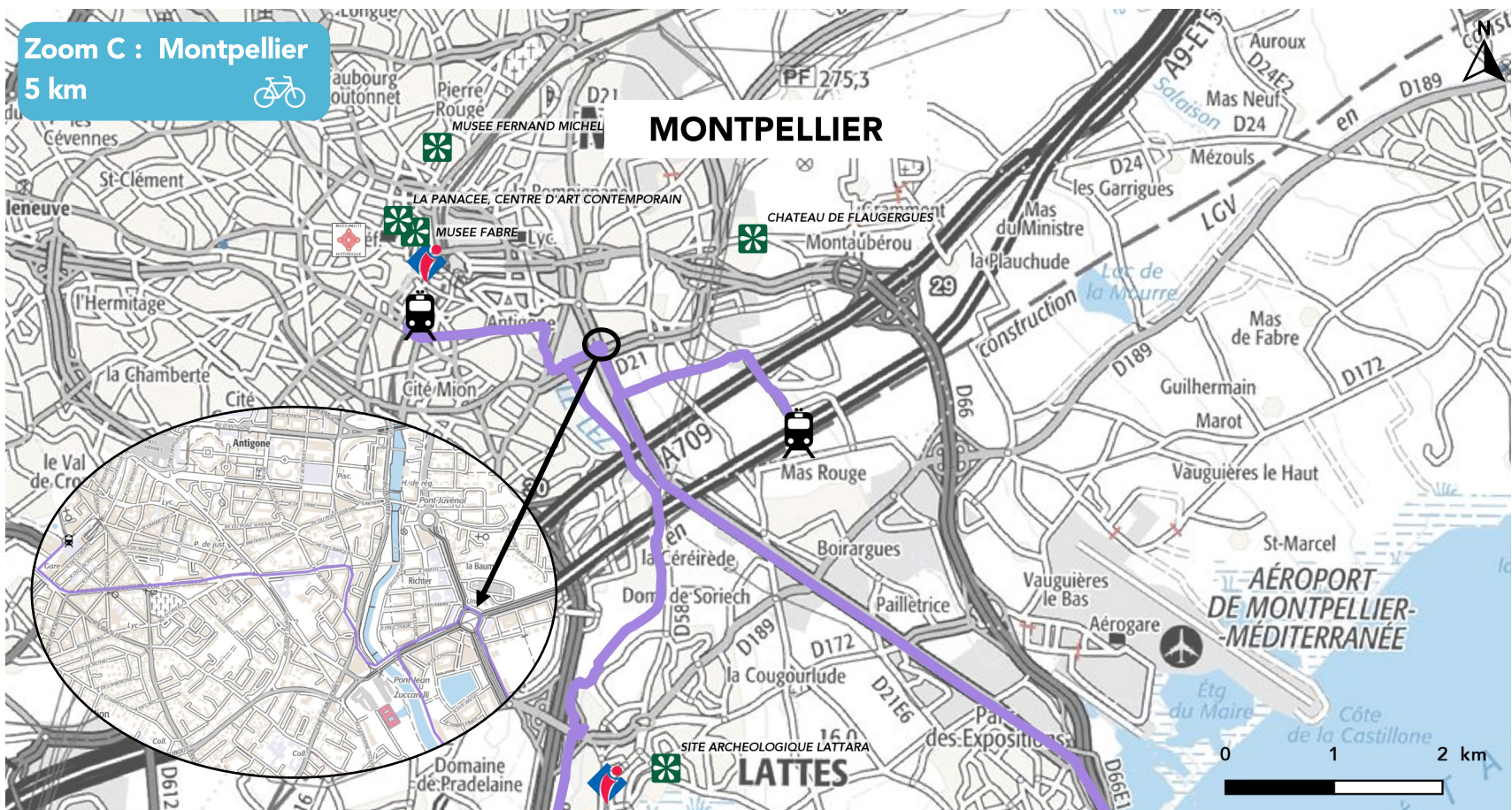
Kayak à Palavas-les-Flots

Zoom C : Montpellier

5 km



MONTPELLIER





Vers Carnon



La Grande-Motte



22. Aigues-Mortes - Gallician

14 km



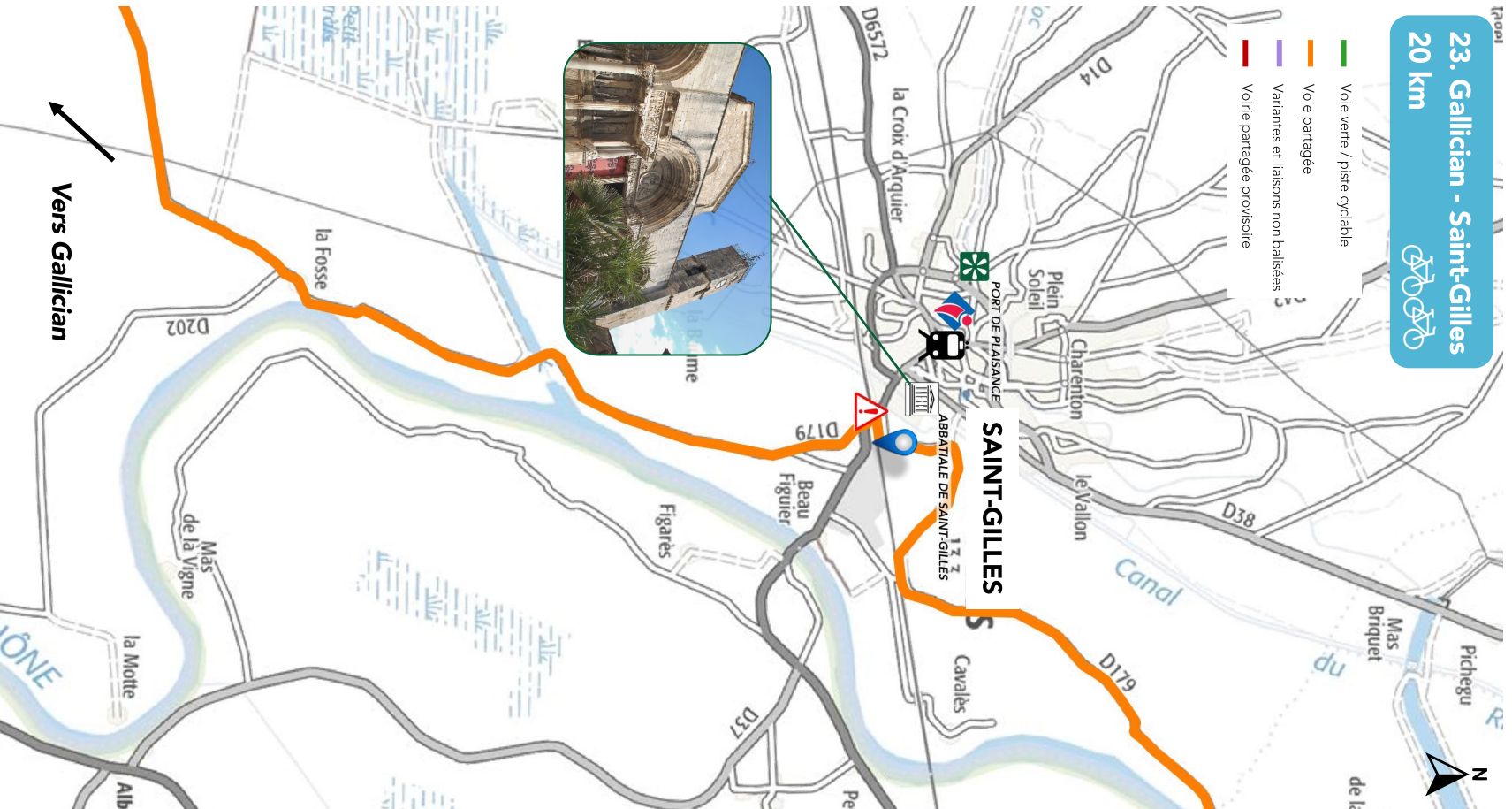
- Voie verte / piste cyclable
- Voie partagée
- Variantes et liaisons non balisées
- Voie partagée provisoire



23. Gallician - Saint-Gilles 20 km



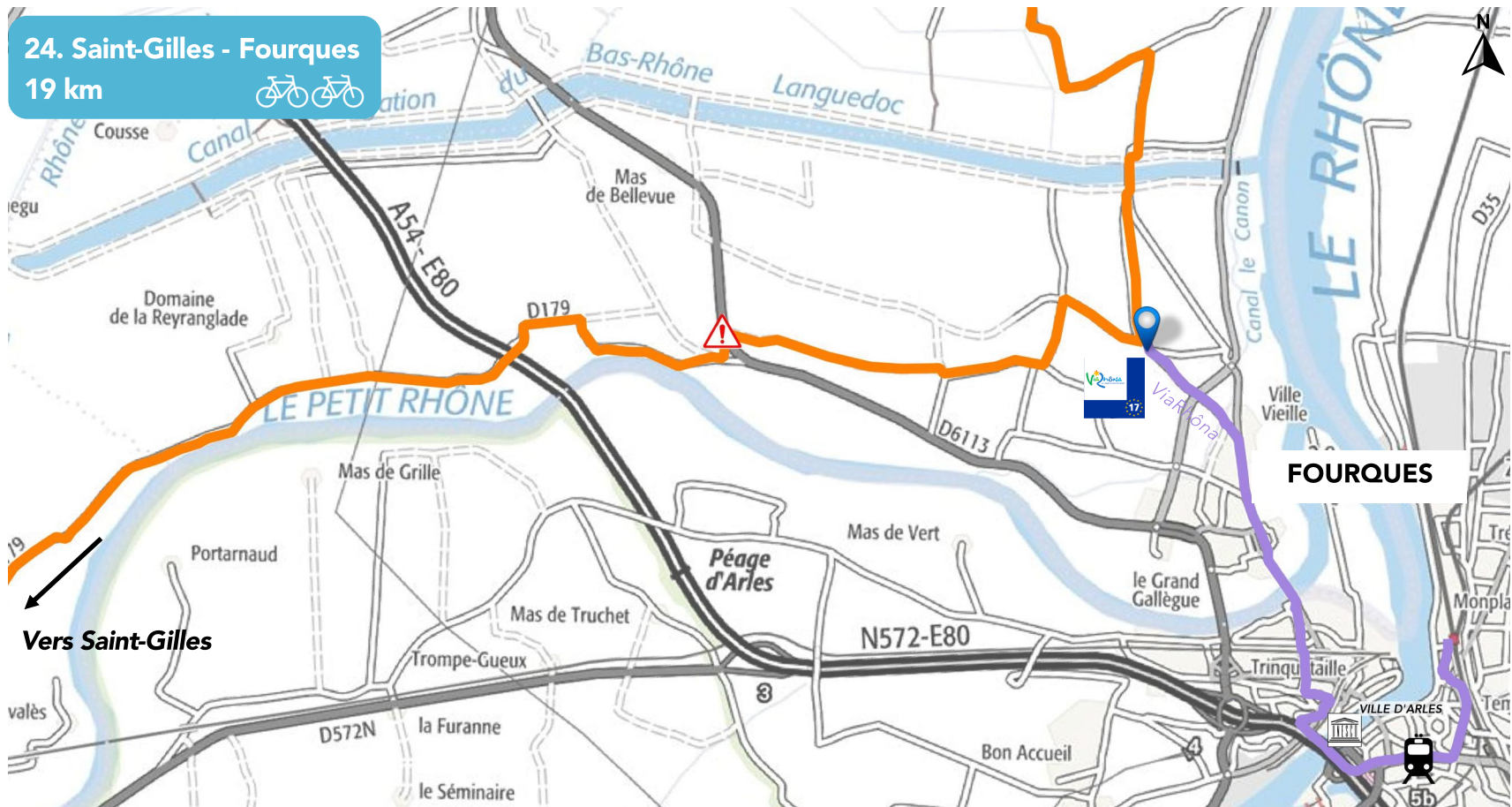
- Voie verte / piste cyclable
- Voie partagée
- Variantes et liaisons non balisées
- Voirie partagée provisoire



Vers Gallician

24. Saint-Gilles - Fourques

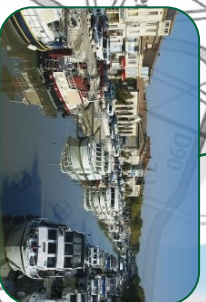
19 km



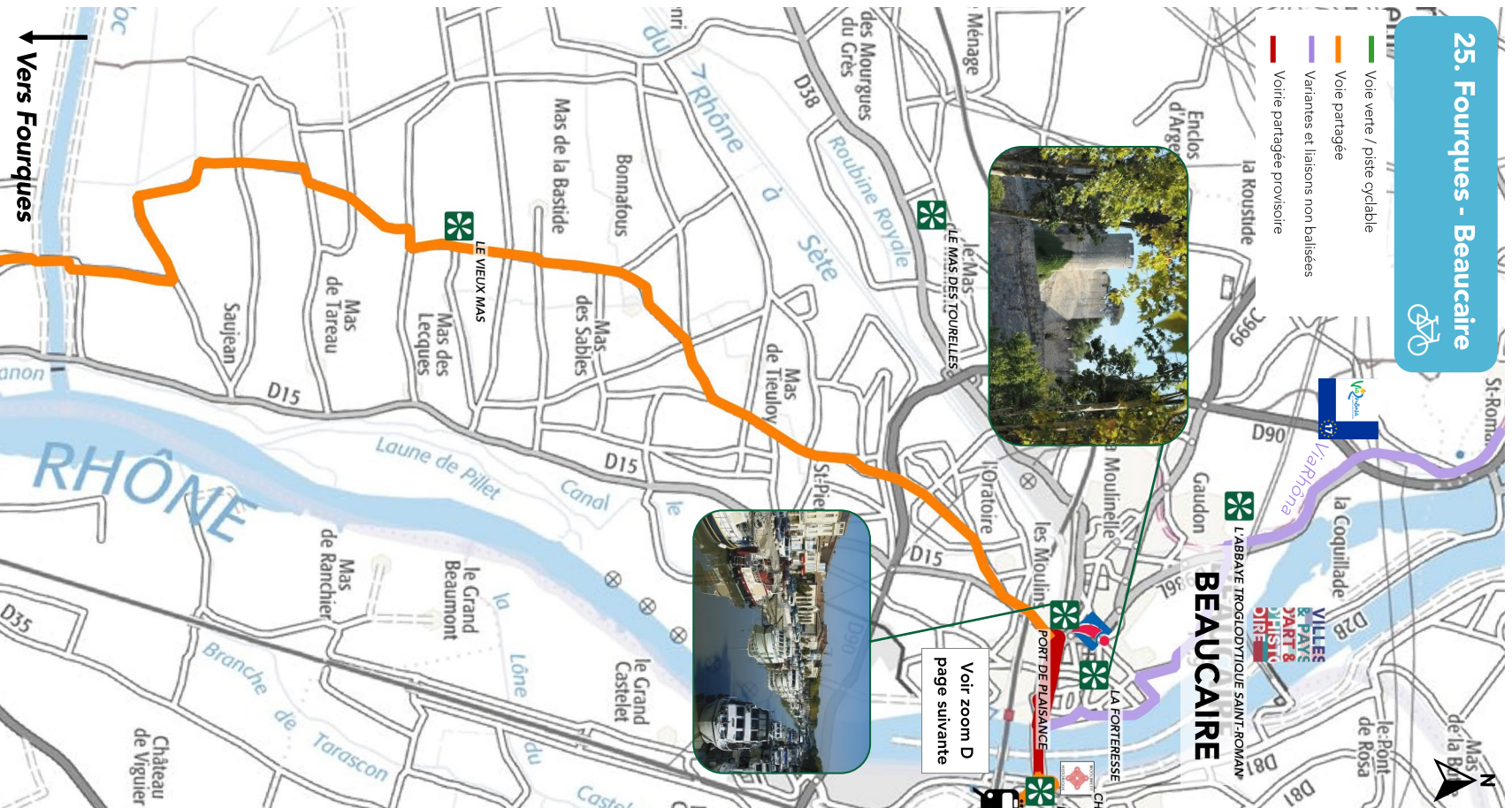
25. Fourques - Beaucaire



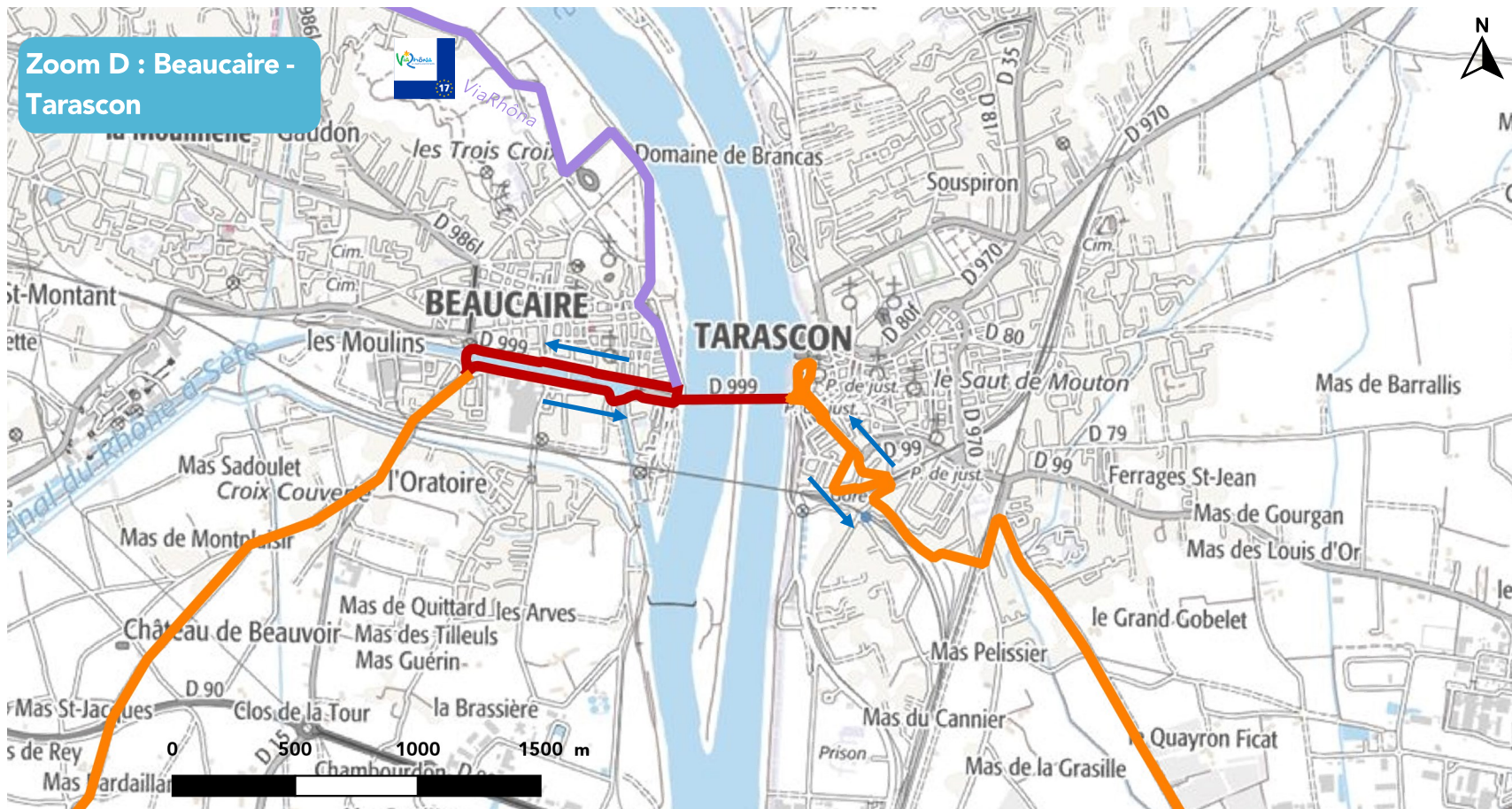
- Voie verte / piste cyclable
- Voie partagée
- Variantes et liaisons non balisées
- Voirre partagée provisoire



Voir zoom D
page suivante



Vers Fourques



18 km



Château de Tarascon

TARASCON

SAINT-REMY-DE-PROVENCE

ORIGINE-PROVENANCE

St-Étienne-

Mas-Blanc-des-Alpilles

DOMAINE DALMERAN

DOMAINE DU GRAND FONTANILLE

CHAPELLE SAINT-GABRIEL

Voie verte / piste cyclable

— Voie partagée

Variantes et liaisons non balisées

 Voirie partagée provisoire

27. Saint-Rémy de Provence - Plan d'Orgon

17 km



SAINT-REMY- DE-PROVENCE



MOLLEGES

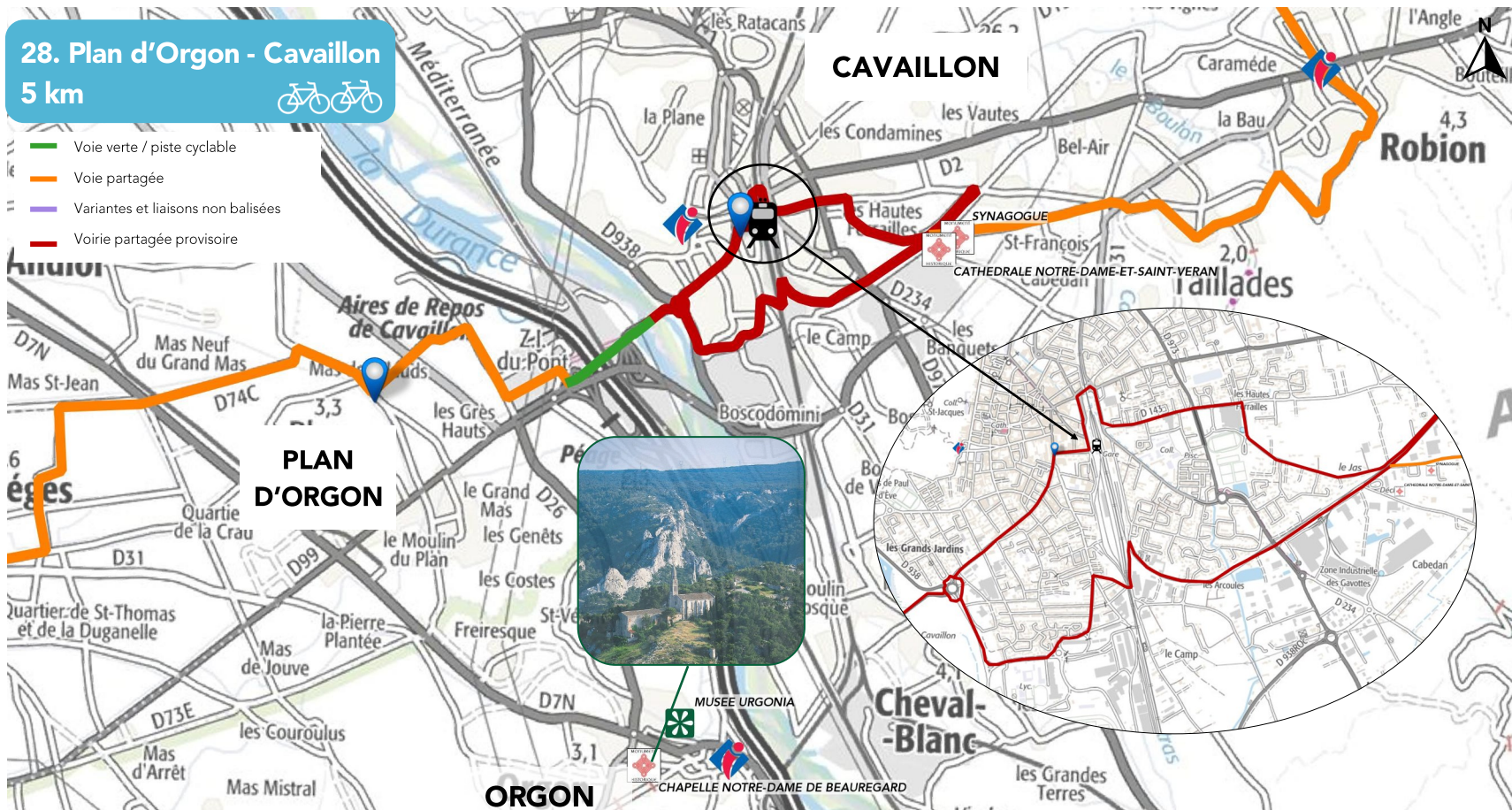
Vers Plan d'Orgon

1,8
Eygalières

28. Plan d'Orgon - Cavaillon 5 km



- Voie verte / piste cyclable
- Voie partagée
- Variantes et liaisons non balisées
- Voierie partagée provisoire



29. Cavaillon - Goult

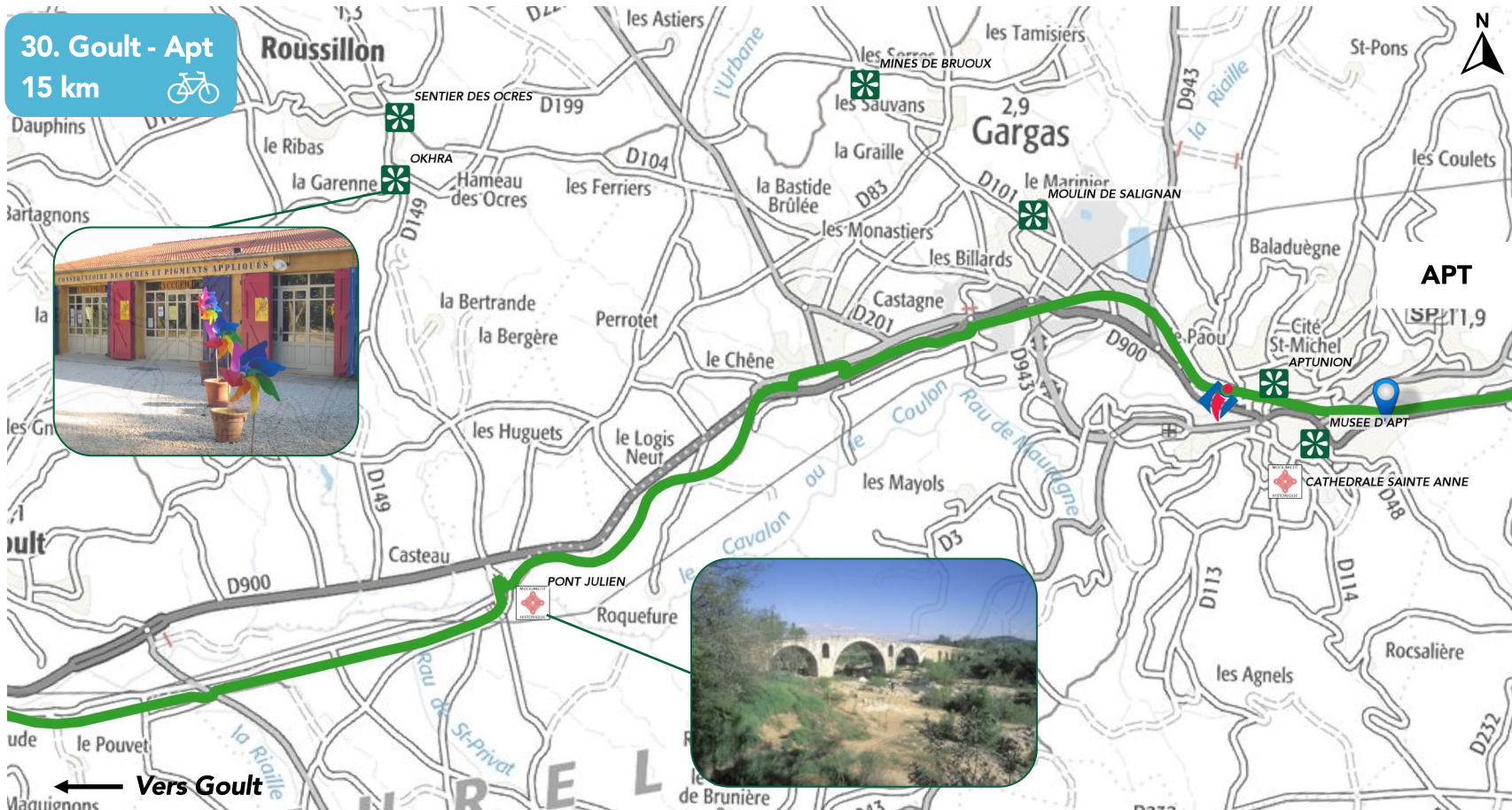
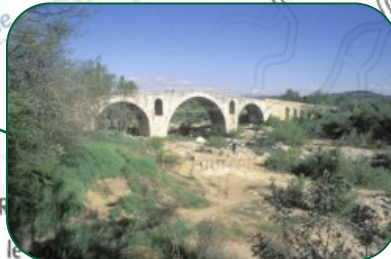
20 km



GOULT

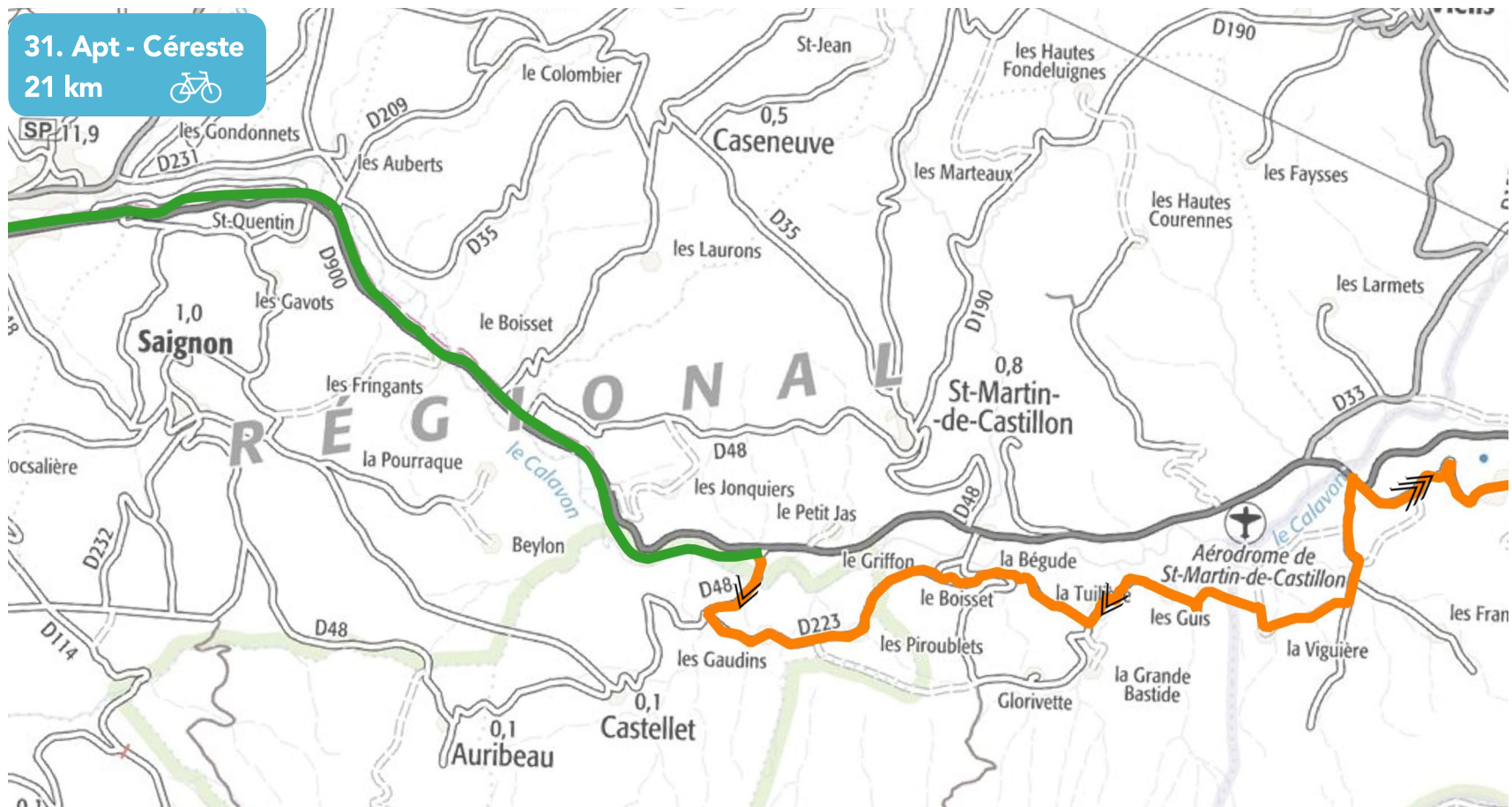
Vers Cavaillon

30. Gault - Apt 15 km



31. Apt - Céreste

21 km

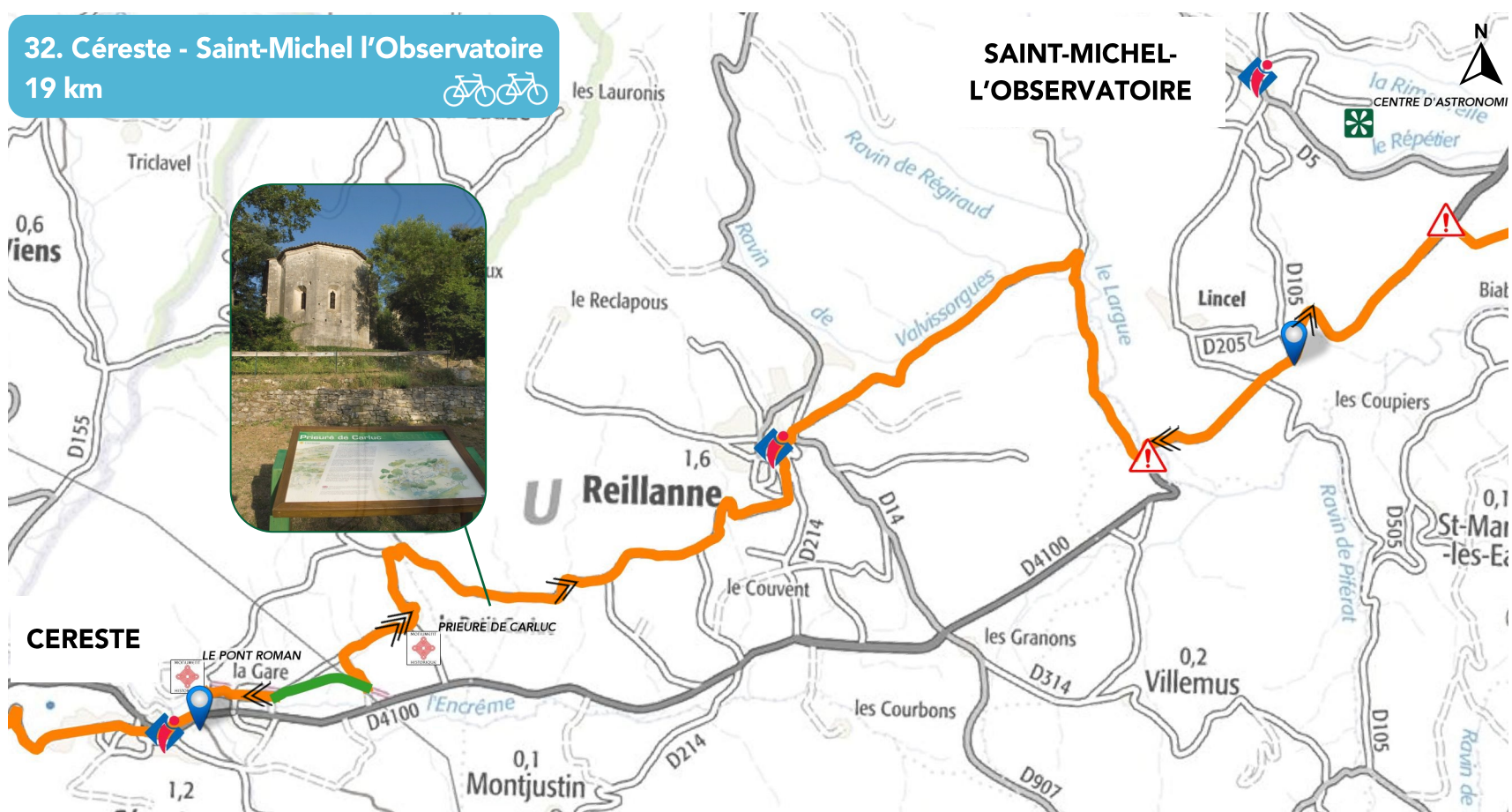


32. Céreste - Saint-Michel l'Observatoire

19 km



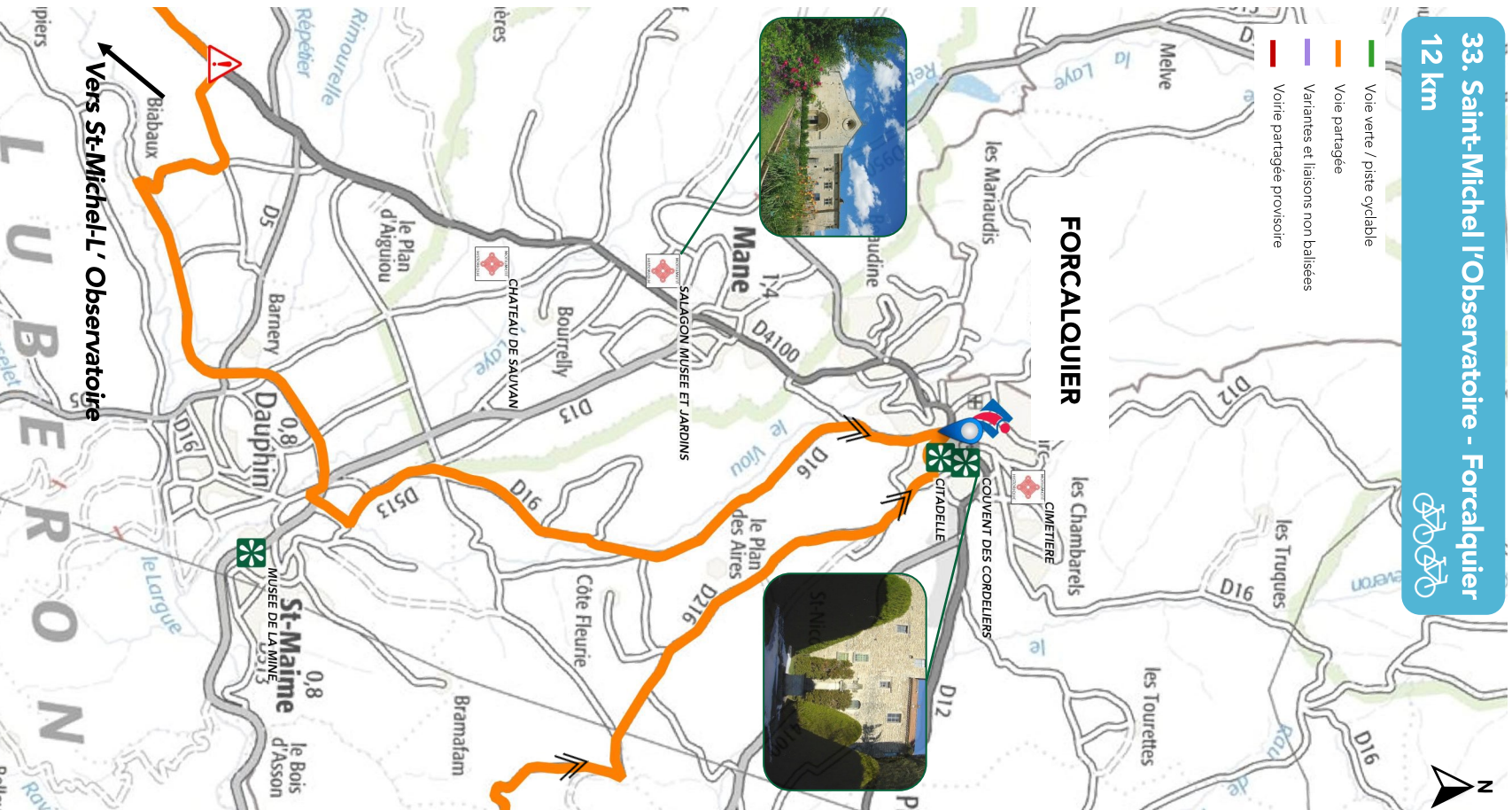
SAINT-MICHEL- L'OBSERVATOIRE



33. Saint-Michel l'Observatoire - Forcalquier 12 km



- Voie verte / piste cyclable
- Voie partagée
- Variants et liaisons non balisées
- Voie partagée provisoire



FORCALQUIER

CÔUVENT DES CORDELIERS

CIMITIÈRE

CITRADELE

SALAGON MUSÉE ET JARDINS

CHATEAU DE SAUVAN

St-Maime
MUSÉE DE LA MINÈ

Vers St-Michel-L'Observatoire



35. Manosque - Meyrargues

Option train conseillée



MANOSQUE



CENTRE CULTUREL JEAN GIOIO

FONDATION CARZOU

MUSEE DE L'OCCITAN EN PROVENCE



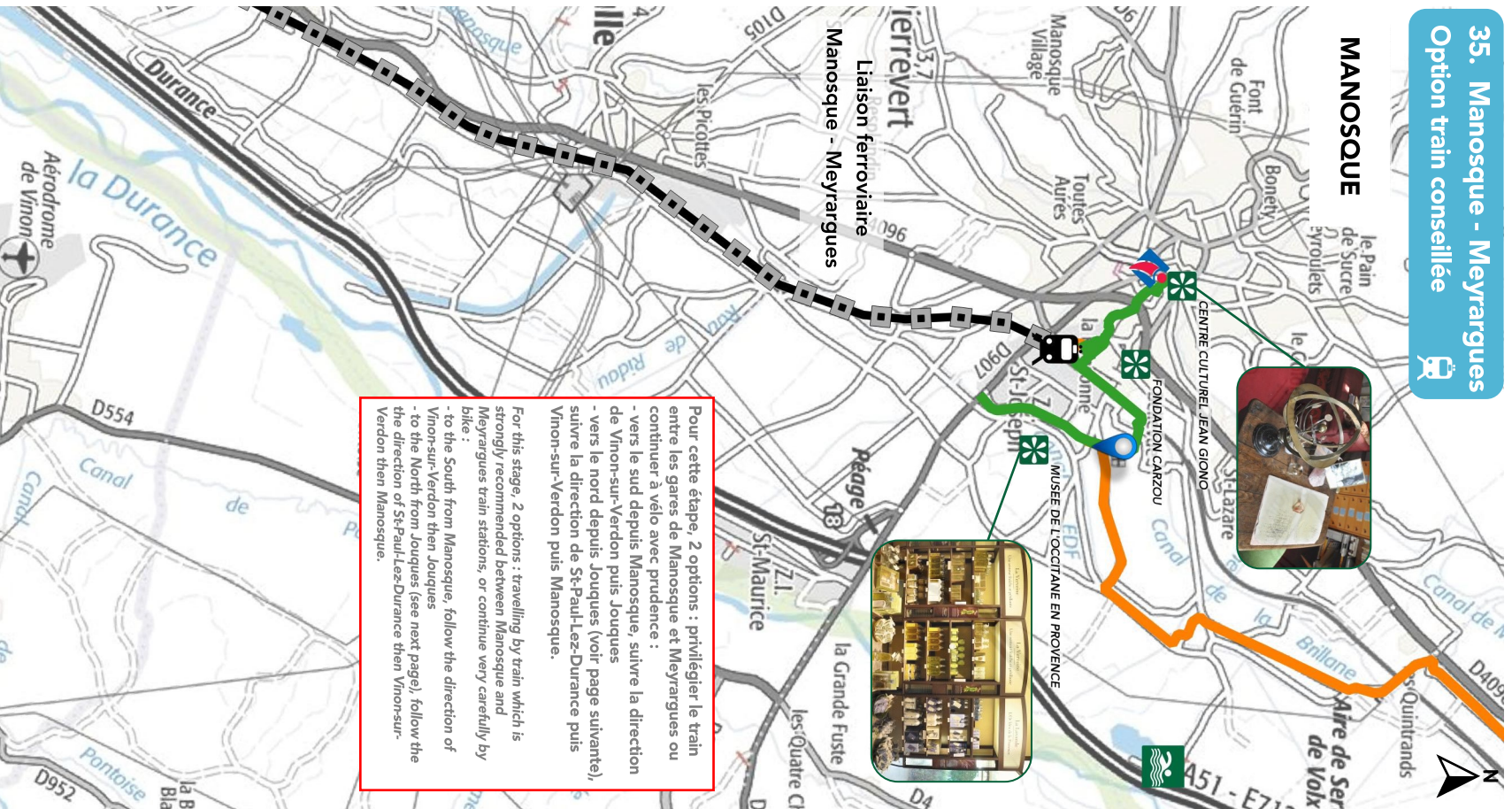
Liaison ferroviaire
Manosque - Meyrargues

Pour cette étape, 2 options : privilégier le train entre les gares de Manosque et Meyrargues ou continuer à vélo avec prudence :

- vers le sud depuis Manosque, suivre la direction de Vinon-sur-Verdon puis Jouques
- vers le nord depuis Jouques (voir page suivante), suivre la direction de St-Paul-Lez-Durance puis Vinon-sur-Verdon puis Manosque.

For this stage, 2 options : travelling by train which is strongly recommended between Manosque and Meyrargues train stations, or continue very carefully by bike :

- to the South from Manosque, follow the direction of Vinon-sur-Verdon then Jouques
- to the North from Jouques (see next page), follow the direction of St-Paul-Lez-Durance then Vinon-sur-Verdon then Manosque.



36. Meyrargues - Jouques

8 km

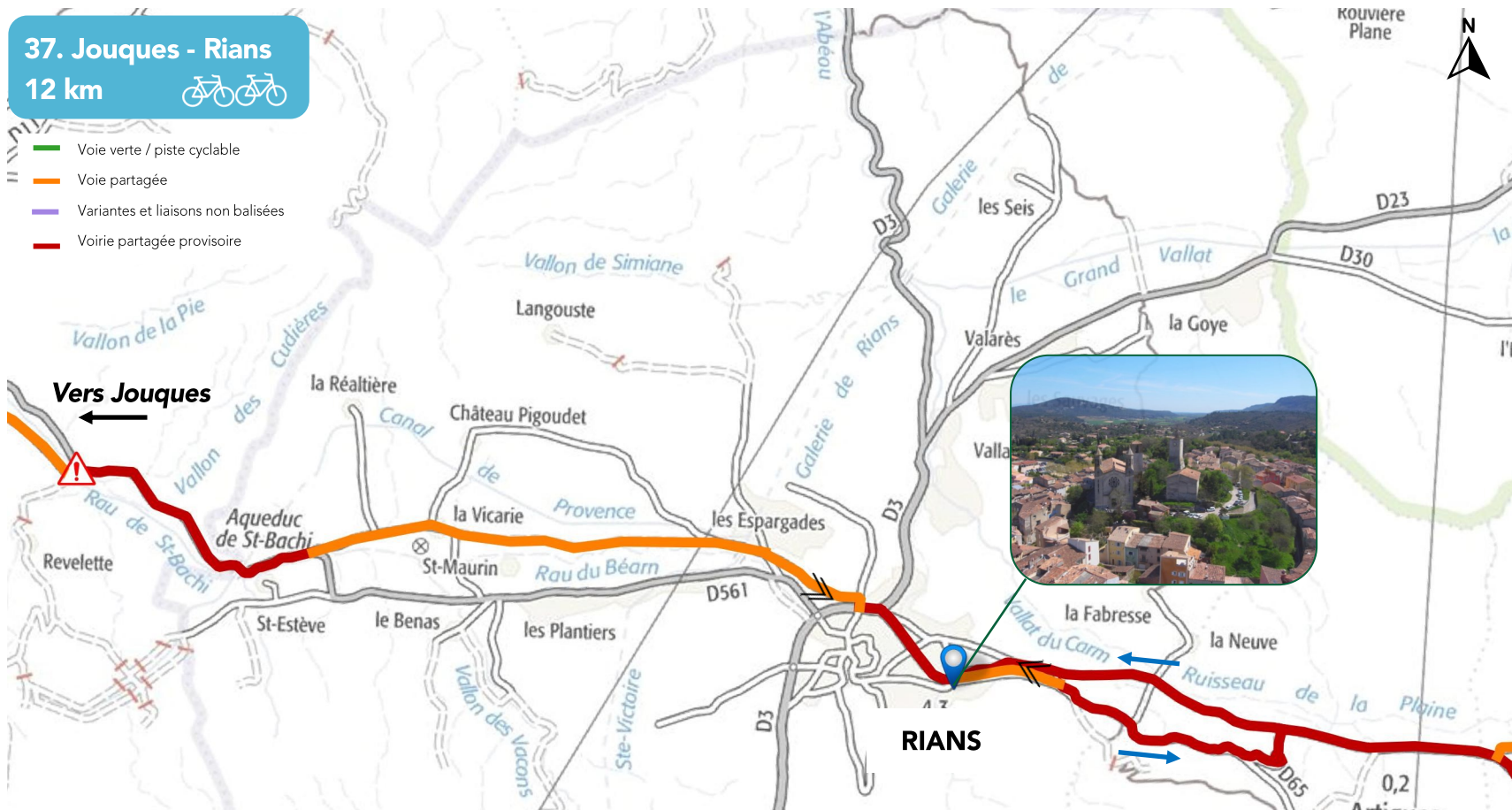


37. Jouques - Rians

12 km



- Voie verte / piste cyclable
- Voie partagée
- Variante et liaisons non balisées
- Voirie partagée provisoire

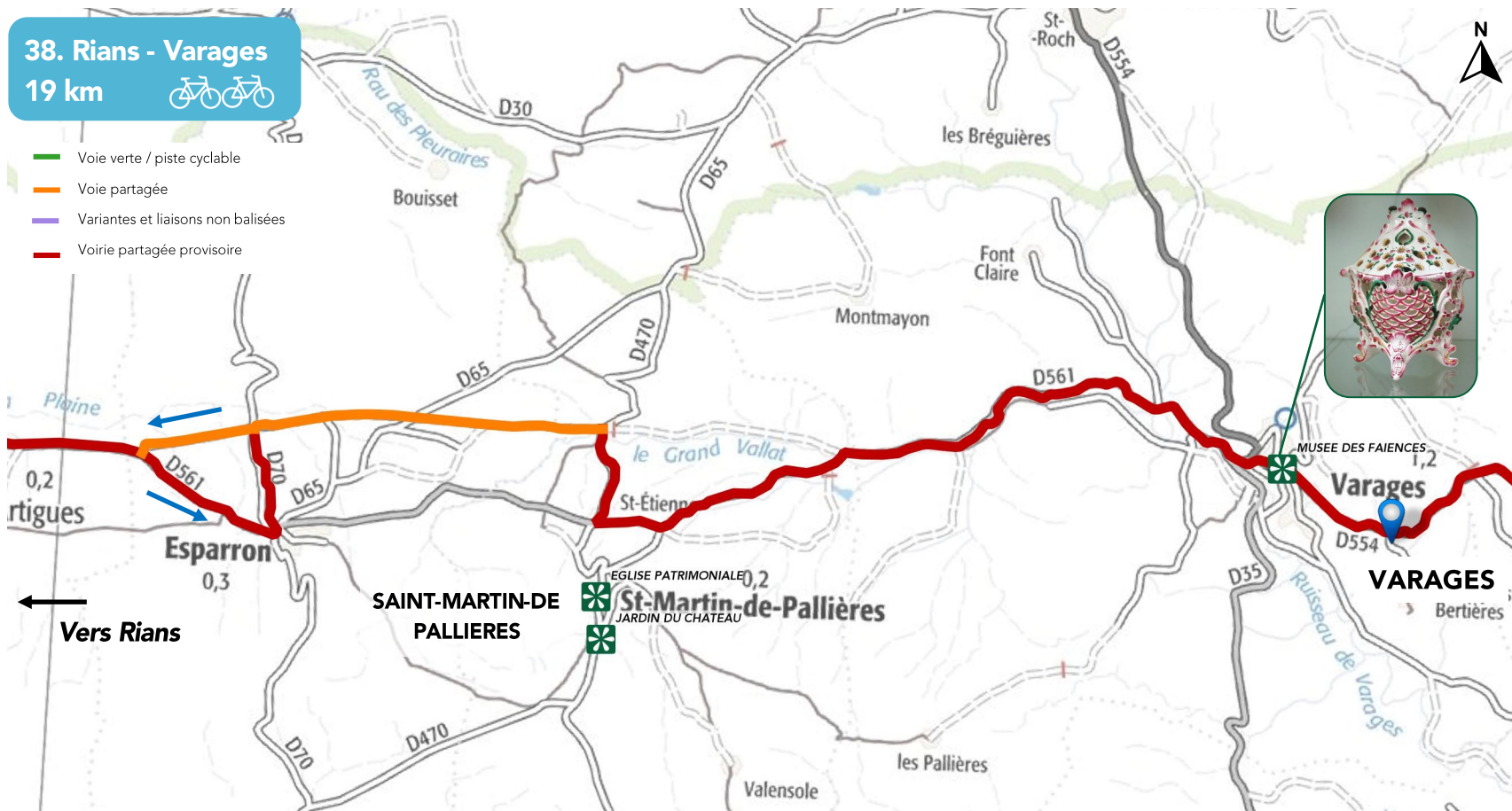


38. Rians - Varages

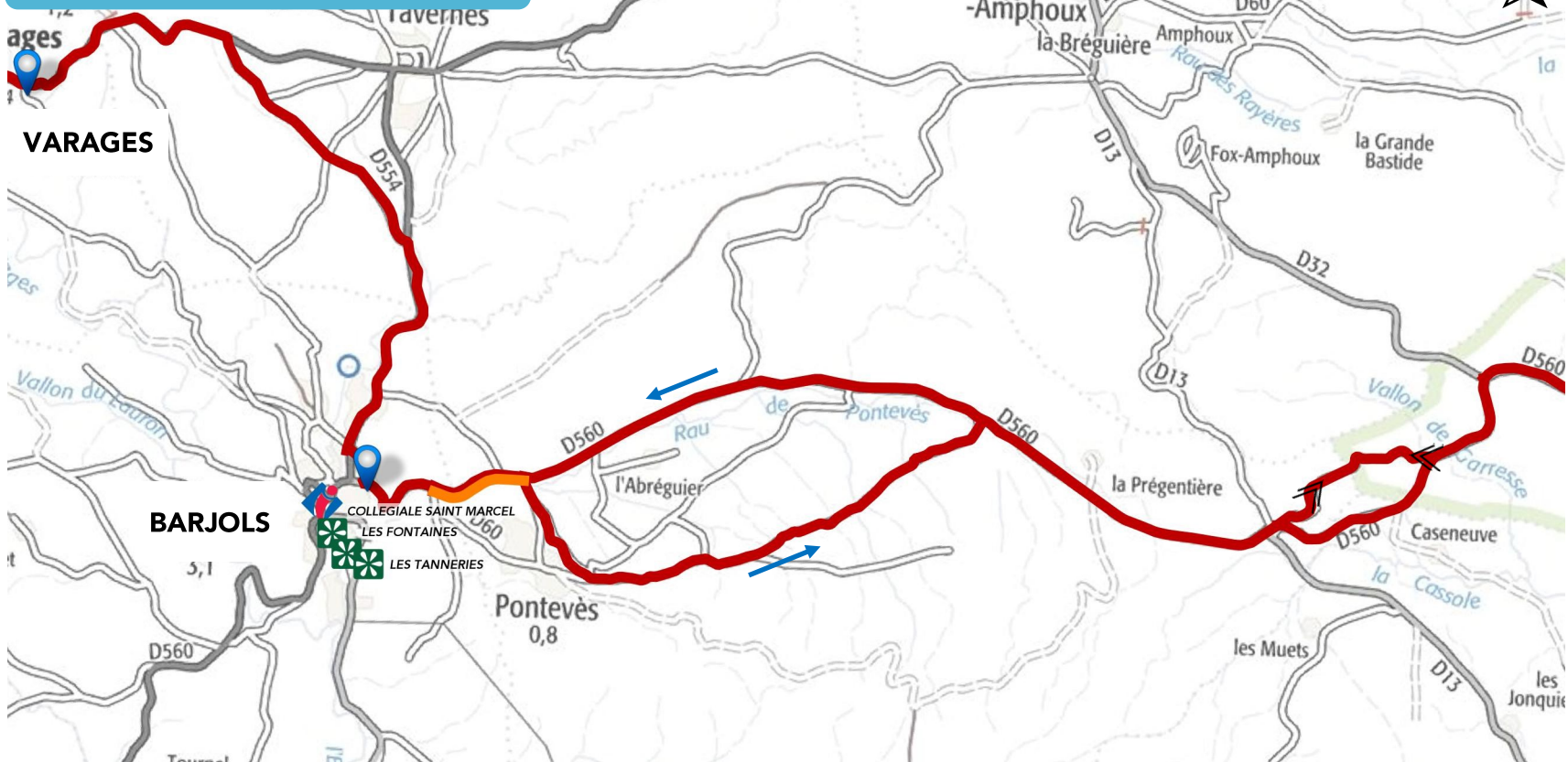
19 km



- Voie verte / piste cyclable
- Voie partagée
- Variantes et liaisons non balisées
- Voirie partagée provisoire

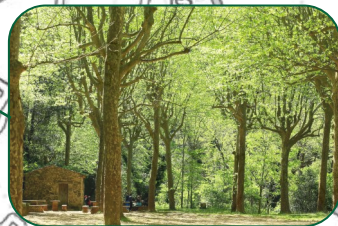


39. Varages - Barjols : 9 km



40. Barjols - Salernes

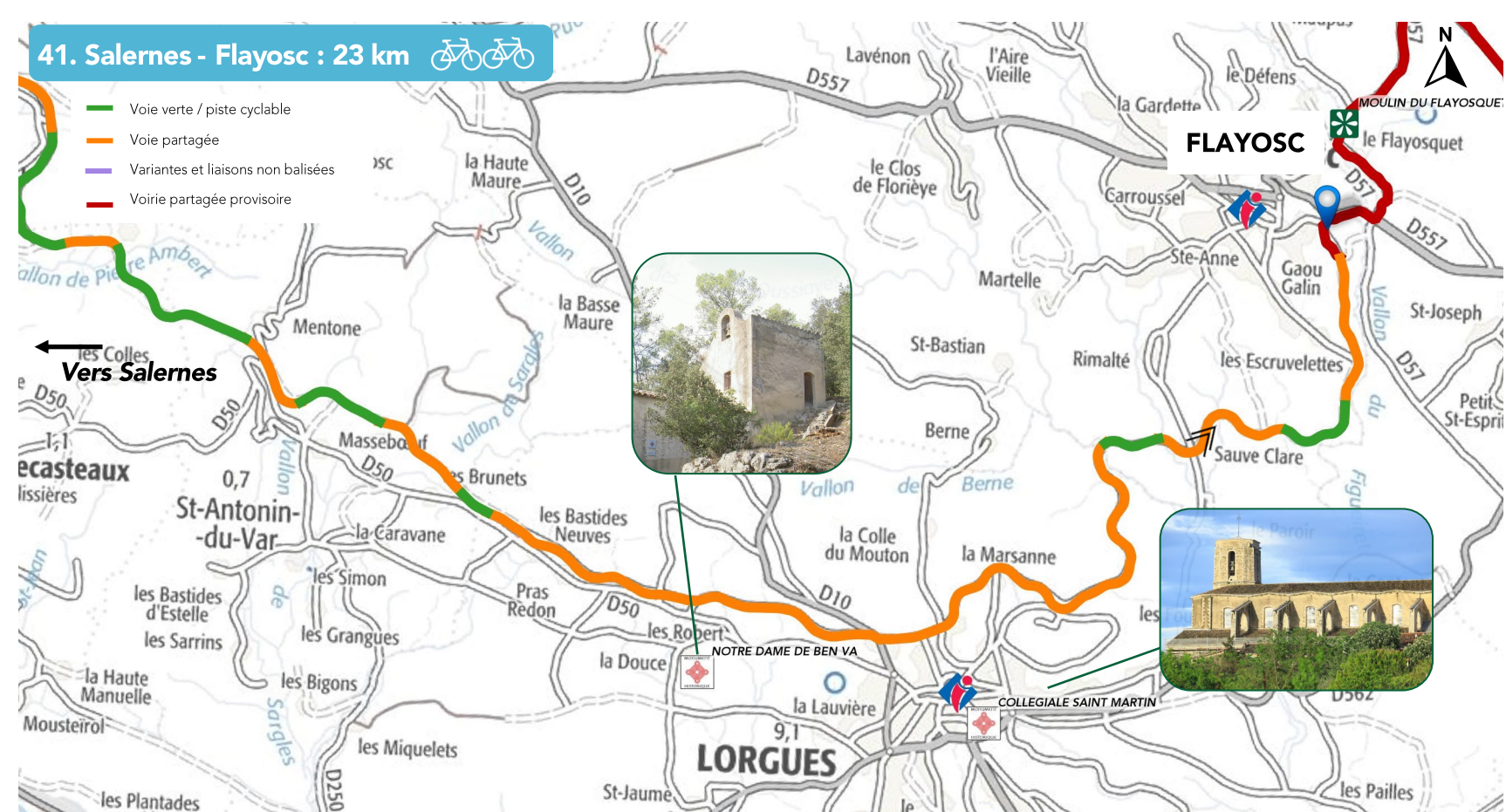
24 km



41. Salernes - Flayosc : 23 km



- Voie verte / piste cyclable
- Voie partagée
- Variantes et liaisons non balisées
- Voirie partagée provisoire





Vers gare Les Arcs - Draguignan (17 km)

Voir zoom E
page suivante

Zoom E : Les Arcs - Draguignan

17 km



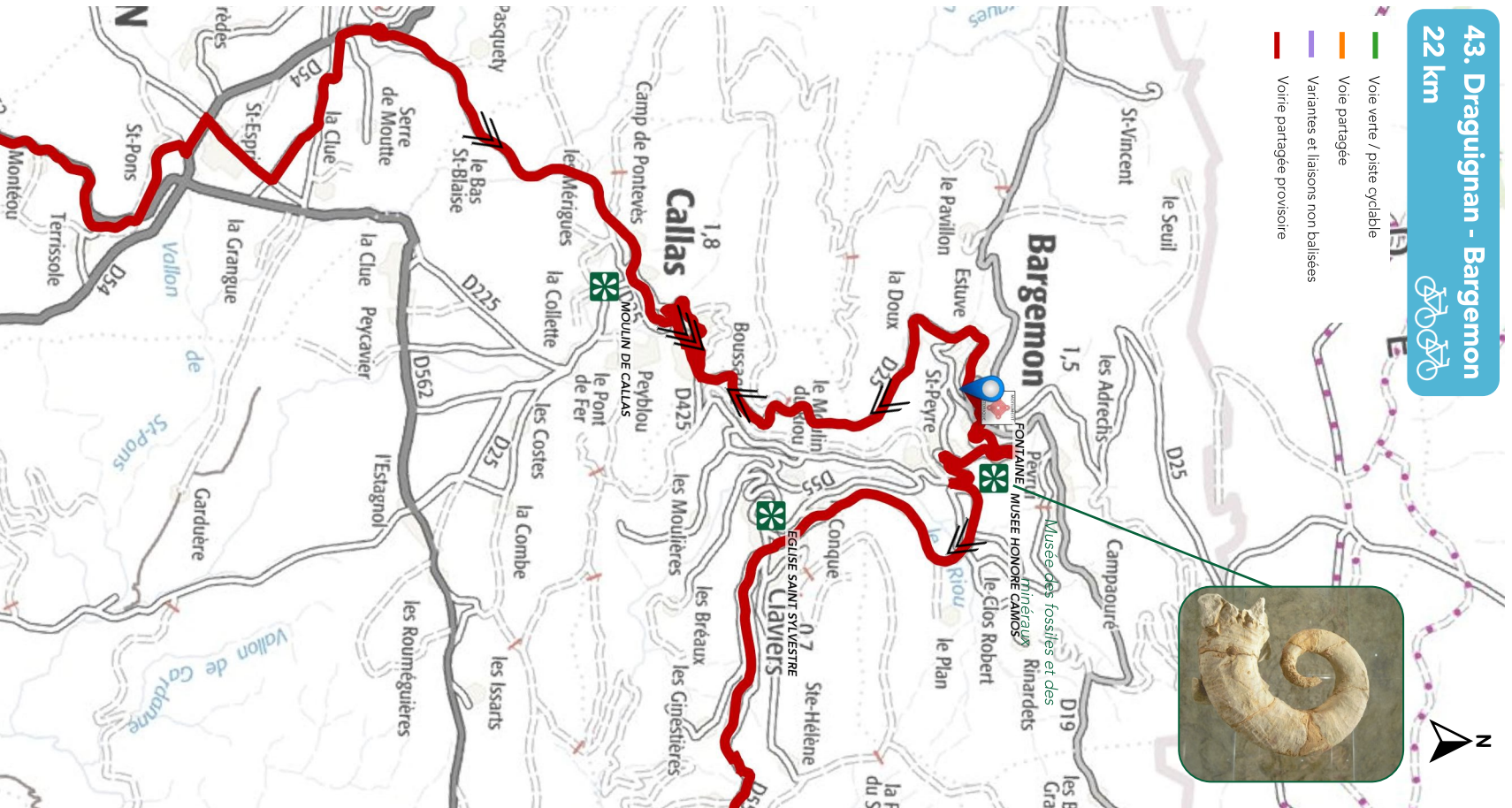
- Voie verte / piste cyclable
- Voie partagée
- Variantes et liaisons non balisées
- Voirie partagée provisoire

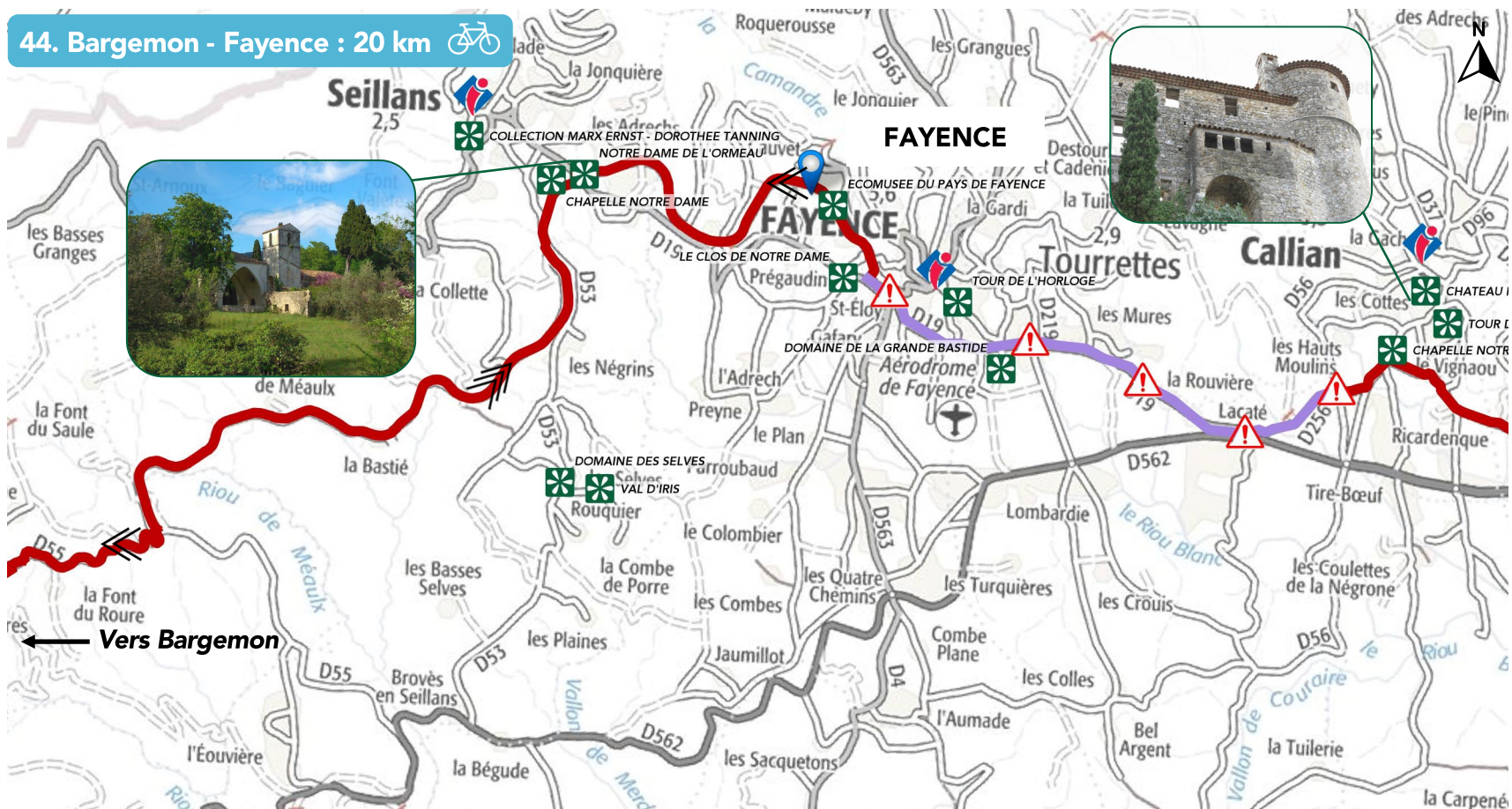
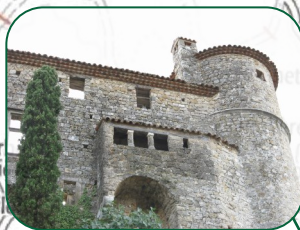


22 km



- 





45. Fayence - Auribeau

29 km

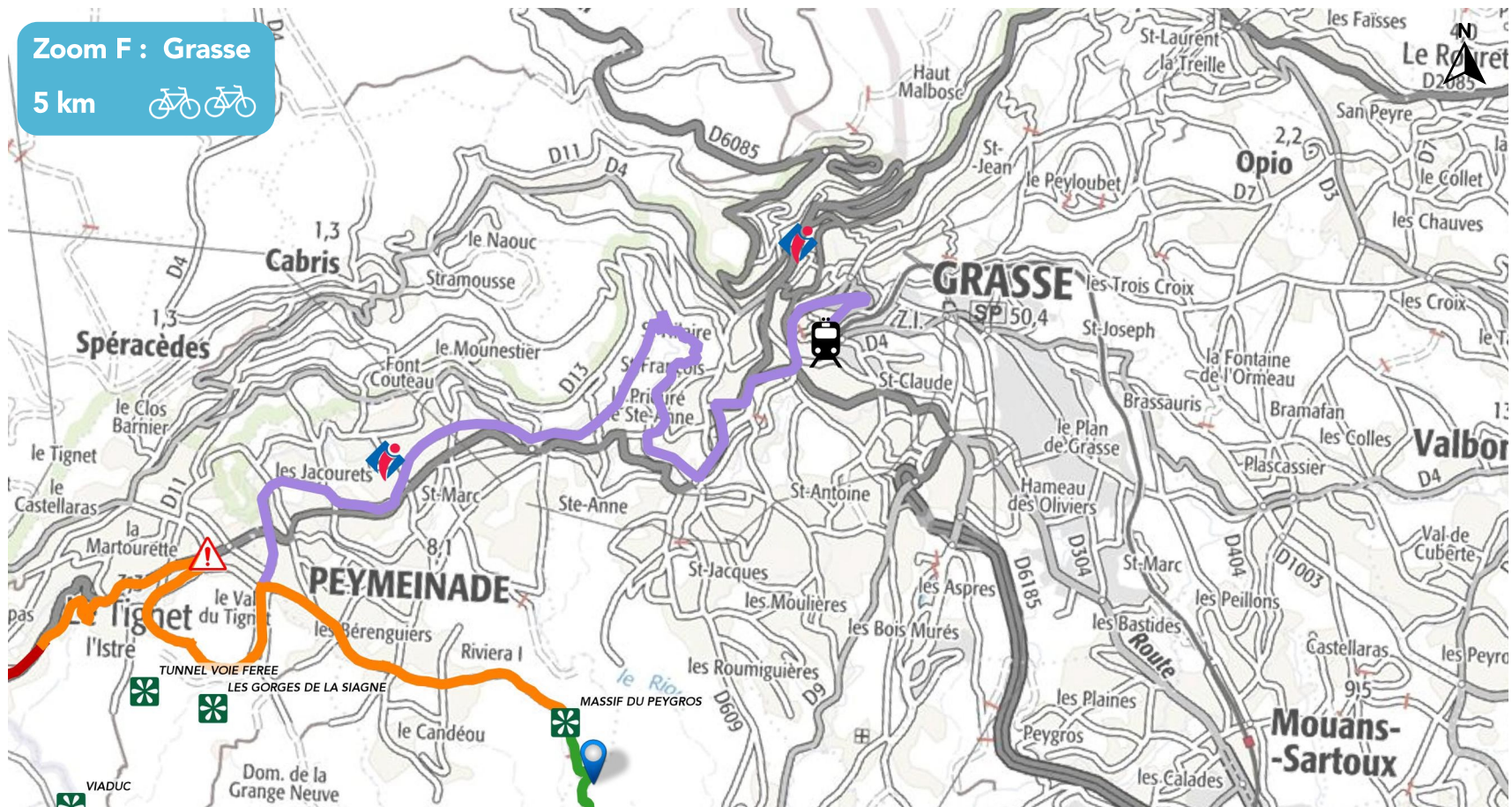


- Voie verte / piste cyclable
- Voie partagée
- Variantes et liaisons non balisées
- Voirie partagée provisoire

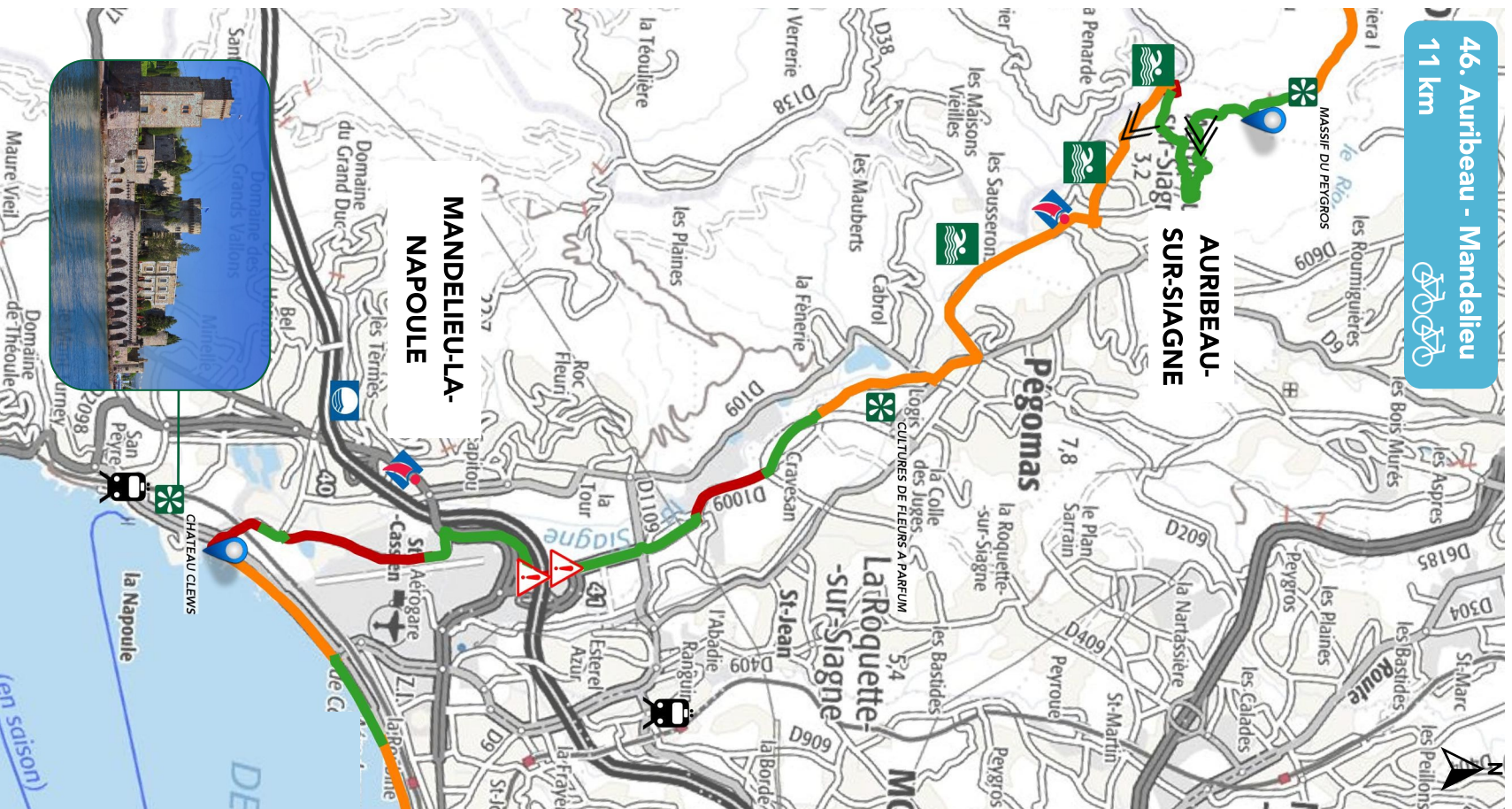


Zoom F : Grasse

5 km



46. Auribeau - Mandelieu
11 km



47. Mandelieu - Antibes

17 km



- Voie verte / piste cyclable
- Voie partagée
- Variantes et liaisons non balisées
- Voirie partagée provisoire



Vers Mandelieu



Voie partagée

Voirie partagée provisoire

**SAINT-LAURENT-
DU-VAR**



ANTIBES

49. Saint-Laurent-du-Var - Nice
7 km

49. Saint-Laurent-du-Var - Nice
7 km 



**SAINT-LAURENT-
DU-VAR**

NICE

NICE

[illegible]

50. Nice - Monaco

25 km   



51. Monaco - Menton

15 km



- Voie verte / piste cyclable
- Voie partagée
- Variantes et liaisons non balisées
- Voirie partagée provisoire

De Menton vers l'Italie, la continuité n'est pas aménagée. / From Menton to Italy, the itinerary is not continuous.

→ Vers Italie

MENTON

28,6

VILLES
& PAYS
D'ART &
D'HISTOIRE

Baie de Menton

← Vers Monaco





Un accueil privilégié pour les cyclistes !

Les établissements Accueil Vélo garantissent aux cyclistes de :

- * Se trouver à moins de 5 km d'un itinéraire cyclable
- * Disposer d'équipements adaptés : abris à vélos sécurisé, kit de réparation (pompe, rustine,...)
- * Bénéficier d'un accueil attentionné : informations et conseils utiles (circuits, météo,...)
- * Disposer de services adaptés aux cyclistes : transfert de bagages, stationnements pour les vélos, recharge de batteries électriques pour les VAE,...

La marque « Accueil Vélo® », permet d'identifier 6 catégories de services pour les cyclistes : les hébergements, les restaurants, les loueurs et les réparateurs de vélo, les sites touristiques et les offices de tourisme.

➔ Retrouvez les prestataires labellisés le long de La Méditerranée à vélo sur : www.lamediterraneeavelo.com

Randonnez en toute tranquillité : les bons gestes

- * En période estivale, vous êtes amenés à vous exposer à de fortes chaleurs. Soyez prudents, privilégiez de rouler le matin très tôt et le soir tard et hydratez vous régulièrement (1 L / heure a minima)
- * Les itinéraires empruntent des voies ouvertes à la circulation. Souvent à très faible trafic, certaines portions peuvent connaître une circulation plus importante. Soyez vigilants en toute situation. Respectez le code de la route, mettez-vous en file indienne sur le côté de la route.
- * Assurez-vous que vous disposez de tous les accessoires indispensables à une bonne randonnée : casques, nécessaire de dépannage, pompe, antivol, cartes, crème solaire.
- * Prenez de l'eau
- * Si d'aventure un brin de lavande vous tente, qu'il ne s'agisse que d'un brin. Quant aux abricots, cerises et autres grappes de raisin, poussez donc la porte de l'épicerie du village ou arrêtez-vous chez les agriculteurs, vous en garderez le sourire.



Organisez votre séjour !



Rendez-vous sur le site www.lamediterraneeavelo.com* où vous trouverez :

- * Les offices de tourisme situés sur l'itinéraire de La Méditerranée à vélo à moins de 5 km
- * Les gares SNCF sur le tracé et à proximité
- * Les services : hébergeurs, loueurs et réparateurs de vélo, restaurateurs
- * Les sites à visiter

Pour plus d'informations :

Véloroute du canal des 2 mers à vélo : www.canaldes2mersavelo.com

ViaRhôna : www.viarhona.com

Comité régional de tourisme Occitanie : www.tourisme-occitanie.com

Comité régional de tourisme Provence-Alpes Côte d'Azur : www.tourismepaca.fr

Comité régional du tourisme Côte d'Azur France : www.cotedazur-tourisme.com

Pyrénées Orientales Tourisme : www.tourisme-pyreneesorientales.com

Aude Tourisme : www.audetourisme.com

Hérault Tourisme : www.herault-tourisme.com

Gard Tourisme : www.tourismegard.com

Provence Tourisme (Bouches-du-Rhône) : www.myprovence.fr

Vaucluse Provence Attractivité (Vaucluse) : www.provence-a-velo.fr ;

Agence de développement des Alpes-de-Haute-Provence : www.tourisme-alpes-haute-provence.com

Var Tourisme : www.visitvar.fr





#lamediterraneeavelo

www.lamediterraneeavelo.com

La Méditerranée à vélo est réalisée par :



Crédits photos : La Méditerranée à vélo / Vélo Loisirs Provence, Perpignan Méditerranée Métropole, Grand Narbonne, Claude Cruells, Jean Belondrade, Béziers Méditerranée, Hérault Tourisme, X. Cailhol, J. Damase, DR Ville de Cagnes-sur-Mer, Montpellier Méditerranée Métropole, Gard Tourisme, ADET Alpes-de Haute-Provence, Var Tourisme, MyPACA, Graines de baroudeurs, Peymeinade, Pays de Grasse, office de tourisme de Tarascon, PNR Alpilles, Hérault Tourisme, office de tourisme de Montpellier, Grand Narbonne, office de tourisme Dracénie, office de tourisme Pays de Fayence, Var Tourisme, SEMEC, Département des Alpes-Maritimes.