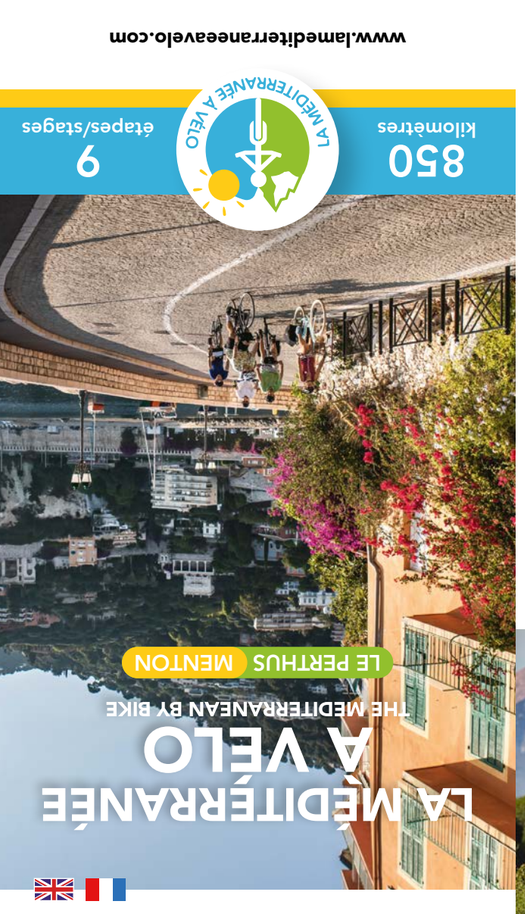


Une véloroute : de multiples découvertes
One cycle route, a myriad of discoveries

La Méditerranée à vélo, maillon français de l'EuroVelo 8, révèle un autre visage du sud. Elle décline, le long de ses 850 km, des paysages variés et parfois méconnus. Entre Espagne et Italie, elle offre des panoramas inattendus et remarquables.

Le parcours alterne entre bord de mer, lagunes, ports de pêche, canaux, salines de Camargue, réserves naturelles, paysages viticoles et arrière-pays provençal. Empruntant la section la plus méridionale du Canal du Midi ainsi que l'une des sections finales de la ViaRhôna, elle garantit une expérience unique pour profiter du sud autrement.

La Méditerranée à vélo est continue à 96%, sur des voies vertes, aménagements cyclables et petites routes tranquilles. Son jalonnement est réalisé à 100%. Les continuités au-delà des frontières françaises ne sont pas encore suffisamment aménagées pour une pratique confortable. Vers l'Espagne, la boucle Pirinexus, en partie commune avec l'itinéraire, est adaptée au cyclotourisme jusqu'à Amélie les bains et au gravel au delà.

L'itinéraire est balisé dans les 2 sens (Le Perthus > Menton et Menton > Le Perthus) et il croise de nombreuses véloroutes et boucles cyclables, de quoi agrémenter votre séjour à vélo de plusieurs possibilités de parcours !

"La Méditerranée à Vélo", the 850-km French section of the EuroVelo 8 cycle route, unveils a different face of the South of France, offering varied and sometimes little-known scenery. Stretching between Spain and Italy, it boasts unexpected and outstanding panoramic vistas.

The route alternates Mediterranean shores, lagoons, fishing ports, canals, the Camargue saltmarshes, nature reserves, vineyards and Provençal hinterland. Crossing the southernmost section of the

Canal du Midi, as well as one of the last sections of the ViaRhôna route, it guarantees a unique experience and new angle on our southern scenery. "La Méditerranée à Vélo" consists of 90% greenways and little, quiet roads. It is 100% signposted. The sections beyond France's borders are not yet sufficiently developed for comfortable cycling. Heading towards Spain, the Pirinexus loop (which partly overlaps "La Méditerranée à Vélo" route) is suitable for cycle tourers up to Amélies-les-Bains, then requires a gravel bike.

The route is signposted in both directions (Le Perthus > Menton and Menton > Le Perthus) and crosses various other cycle routes and loops, meaning cyclists enjoy plenty of variety!

La marque «Accueil Vélo»
The "Accueil Vélo" label

« **Accueil Vélo** » est une marque nationale qui garantit un accueil et des services de qualité auprès des cyclistes le long des itinéraires cyclables.
Préparer son séjour sur La Méditerranée à vélo c'est facile avec les prestataires labellisés « Accueil Vélo » : hébergements, restaurants, loueurs et réparateurs de vélo, sites touristiques et offices de tourisme sont là pour vous accueillir dans les meilleures conditions !

Choisir un établissement « Accueil Vélo » c'est la garantie de :
- Disposer d'équipements adaptés : abri à vélos sécurisé, kit de réparation…
- Bénéficier d'un accueil attentionné : informations et conseils utiles (météo, parcours…)
- Profiter de services adaptés : transfert de bagages, lavage et séchage du linge, lavage de vélos...

"Accueil Vélo" is a national label guaranteeing a top-quality welcome and services for cyclists along our cycle routes.
Planning your holiday on the "La Méditerrannée à Vélo" cycle route is easy thanks to the "Accueil Vélo" certified service providers, including accommodation, restaurants, bike rental and repair shops, tourist attractions and tourist offices all keen to welcome you in the best conditions!

Opt for an "Accueil Vélo" establishment for the guarantee of:
- *Adapted facilities: secure bicycle shelter, repair kit, etc.*
- *A warm welcome: useful information and advice (weather, routes, etc.)*
- *Adapted services: luggage transfer, laundry washing and drying, bike washing, etc.*

Pour connaître la liste des services labellisés « Accueil Vélo », rendez-vous sur www.lamediterraneeavelo.com

Go to www.lamediterraneeavelo.com for the full list of "Accueil Vélo" certified services

Découvrir et s'informer
Find out more

- Comité régional de tourisme Occitanie Pyrénées Méditerranée : **www.tourisme-occitanie.com**
- Comité régional de tourisme Provence Alpes Côte d'Azur : **www.provence-alpes-cotedazur.com**
- Côte d'Azur France : **cotedazurfrance.fr**
- 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 : **www.myprovence.fr**
- Vaucluse Provence Attractivité : **www.provence-a-velo.fr**
- Alpes de Haute-Provence Tourisme : **www.tourisme-alpes-haute-provence.com**
- Var Tourisme : **www.visitvar.fr**
- Département des Alpes-Maritimes : **www.departement06.fr**
- PNR de la Narbonnaise en Méditerranée : **www.parc-naturel-narbonnaise.fr**
- PNR de Camargue : **www.parc-camargue.fr**
- PNR du Luberon : **www.parcduluberon.fr**
- PNR du Verdon : **www.parcduverdon.fr**
- PNR des Alpilles : **www.parc-alpilles.fr**
- PNR des Préalpes d'Azur : **www.pnr-prealpesdazur.fr**
- Vélo Loisir Provence : **www.veloloisirprovence.com**

RENCONTREZ L'HISTOIRE
Say Hello to History

Châteaux suspendus et cités fortifiées vous invitent à remonter le temps. Vous empruntez un itinéraire millénaire, jadis foulé par les légions romaines, marchands et pèlerins.

Découvrez les secrets de la construction d'ouvrages majestueux tels que le Canal du Midi.

Partout où le regard se pose, des villages perchés arborent leurs vieilles pierres et vous racontent leur histoire.

Fortified towns and castles seemingly suspended in mid-air invite cycle tourers on a voyage back in time.
Pedal in the footsteps of Roman legions, merchants and pilgrims and discover the secrets of incredible construction feats such as the Canal du Midi.
Wherever you gaze, hilltop villages proudly bedecked in old stone tell their age-old story.

RENOUEZ AVEC LA NATURE
Get Back to Nature

De vignobles en canaux, de plages en forêts, l'arc méditerranéen dévoile ses paysages lumineux.

Le long du parcours, laissez-vous transporter par les essences de thym, lavande, et garrigues et le doux bruissement des cigales.

Entre terre et mer, immergez-vous dans une nature voluptueuse et odorante au fil des six parcs naturels régionaux que La Méditerranée à vélo traverse.

From vineyards to canals and beaches to forests, the Mediterranean arc boasts an endless array of vibrant scenery. Revel in enchanting scents of thyme, lavender and garrigue, and soothing sounds of chirping cicadas. Plunge into voluptuous, fragrant natural beauty between land and sea, as you explore the six regional nature reserves crossed by «La Méditerranée à Vélo» cycle route.

Venir et se déplacer
How to get there

En train + vélo / *By train + bike*
Sur le réseau régional ferroviaire (TER), le transport du vélo est gratuit mais parfois soumis à réservation (surtout en été). Bien se renseigner sur les sites dédiés.
Bicycle transport is free on the TER regional rail network, but you may need to book in advance (especially in summer). Please check out the dedicated websites.
https://www.ter.sncf.com/occitanie/services-contacts/voyager-avec-son-velo
https://www.ter.sncf.com/sud-provence-alpes-cote-d-azur/services-contacts/voyager-avec-velo
Lignes TER : Perpignan / Marseille via Avignon, Marseille / Nice, Clermont-Ferrand / Nîmes.
Accès longue distance */Long distance travel:*
- Intercités *(intercity trains)* Bordeaux / Marseille
- Lignes TGV *(TGV high-speed trains)* Paris / Marseille / Toulon / Les Arcs-Draguignan / Nice ; Strasbourg / Avignon ; Barcelone / Perpignan ; Paris / Lyon / Nîmes / Montpellier / Perpignan.

https://www.sncf-connect.com/aide/transport-de-votre-velo

En car + vélo / *By bus + bike*
Depuis la France et l'Europe de nombreux opérateurs de transports par car proposent des connexions aux points d'étapes de l'itinéraire. Sur place, certains réseaux de transports en commun permettent également de se déplacer sur le lieu de séjour ou d'une étape à l'autre avec son vélo démonté ou non démonté. Certaines lignes de car proposent le transport des vélos grâce à des racks situés à l'arrière du véhicule (avec ou sans assistance au levage). Renseignez-vous sur les sites régionaux :
www.lio-occitanie.fr et **zou.maregionsud.fr**
Many coach operators offer connections to the various stages of the cycle route from France and Europe. On site, some public transport networks also allow you to travel to your destination or from one stage to another with your bike (you may have to dismantle it). Some coach services offer bicycle racks (with or without a hoist). Please check out the regional websites: www.lio-occitanie.fr and zou.maregionsud.fr

À vélo / *By bike*
Il est possible de rejoindre l'itinéraire depuis le Canal des Deux Mers à vélo – V80 (Bordeaux - Sète), la ViaRhôna – EV17 (Genève > Port-Saint-Louis-du-Rhône ou Sète), la Durance à Vélo - V862 (Briançon - Avignon) et la VéloSud - V81 (Biarritz - Le Barcarès).
You can join this cycle route from the following routes: Le Canal des Deux Mers à Vélo - V80 (Bordeaux - Sète), ViaRhôna - EV17 (Geneva > Port-Saint-Louis-du-Rhône or Sète), La Durance à Vélo - V862 (Briançon - Avignon) and VéloSud - V81 (Biarritz -Le Barcarès).

GOÛTEZ LE SUD
Savour the South of France

Parfumé de genêts et de lavandes, le parcours balisé déroule des paysages riches de promesses gourmandes : vins, huiles d'olive et miels de pays vous convient à de savoureuses dégustations.

Colorée et surprenante, la cuisine méditerranéenne souffle un vent de vacances dans votre assiette. De la crème catalane aux citrons de Menton, en passant par les saucissons de taureau ou les petits farcis niçois, c'est un régal pour les papilles !

Au fil du parcours, laissez-vous tenter par les produits de la mer et les spécialités gorgées de soleil.

Scented with broom and lavender, this signposted route unveils gourmet temptations at every turn, with local wines, olive oils and honeys promising many moments to savour.
Our colourful and astonishing Mediterranean cuisine is a genuine feast for the senses.
Succumb to the temptation of Crema Catalana, Menton lemons, cured beef sausage, Nice-style stuffed vegetables, fresh seafood and sun-kissed specialities along the way.

LES PIEDS DANS L'EAU
Plunge into Azure Waters

En solo ou en famille, y a-t-il bonheur plus vrai et plus intense qu'un simple saut dans les vagues ?
Quelle délicieuse montée d'adrénaline que de profiter d'activités aquatiques.

Eaux cristallines, dunes blanches et criques sauvages sont autant d'invitations à la détente, au plaisir et aux moments partagés.

D'Argelès à Menton en passant par Sète, succombez à l'appel des plus belles plages de la Méditerranée.

Whether you're travelling alone or with family or friends, nothing beats the sheer joy of jumping into azure waves or the exhilarating thrill of water sports.
Crystal-clear waters, white dunes and wild coves are an irresistible invitation to relax and enjoy the moment. From Argelès to Sète and Menton, succumb to the call of the Mediterranean's most stunning beaches.

Top départ : préparez-vous avec le site internet
Let's go! Plan your stay with the website

Consultez le site internet de La Méditerranée à vélo pour préparer votre prochaine itinérance : www.lamediterraneeavelo.com

L'itinéraire y est découpé en étapes avec des cartes détaillées où sont renseignés le parcours, le type de voie rencontrée (piste cyclable, voie verte ou route), les accès en transports en commun et tous les services présents autour de l'itinéraire : hébergements, réparateurs vélo, sites de visite, restauration… Sur un week-end, plusieurs jours ou quelques semaines, toutes les parenthèses "vélo" s'offrent à vous !

Check out the "La Méditerranée à Vélo" website to plan your next cycling adventure: www.lamediterraneeavelo.com

The route is divided into stages with detailed maps showing the itinerary, route type (cycle path, greenway or road), access by public transport and all available services in the vicinity: accommodation, bicycle repair shops, places to visit, restaurants, etc.

Whether you're planning a weekend, several-day or longer cycle tour, we've got you covered!

Imprimer vos étapes
Print your stages

Télécharger la trace GPS
Download the GPS track

Sections provisoires
Temporary sections

Attention au sens de circulation
Follow the signs

Vous êtes sur le départ ?
N'attendez plus pour planifier votre prochain voyage sur : www.lamediterraneeavelo.com
Ready to roll?
Plan your cycling holiday today at:
www.lamediterraneeavelo.com

Soyez prudents sur la route
Ride safely

Numéro d'urgence :
Emergency numbers:
112 (numéro d'appel d'urgence */emergencies*)
17 (police)

Constituer son roadbook
Create your roadbook

LA MÉDITERRANÉE À VÉLO

Équipement / *Equipment*
Optez pour un vélo tout chemin, randonneuse ou Gravel recommandés pour parcourir routes, chemins et pistes. Kit de réparation, freins et éclairage, pompe, antivol, crème solaire, de l'eau et des encas ne sont pas du superflus !
Le port du casque est obligatoire jusqu'à 12 ans et recommandé au-delà. Le gilet de sécurité est obligatoire hors agglomération, de nuit ou de jour par mauvais temps.

Opt for a mountain bike, touring bike or gravel bike suitable for all terrains. Remember to pack a repair kit, spare brakes and lights, a pump, anti-theft device, sun cream, water and snacks!

Helmets are compulsory up to age 12 and recommended for all (especially when cycling on roads). A safety vest is obligatory outside built-up areas, at night and during the day in the event of bad weather.

Météo / *Weather*
Partez l'esprit serein en consultant la météo via une appli Smartphone comme celle de Météo France qui vous donnera les prévisions météorologiques sur 5 à 6 jours.
L'ensoleillement méridional permet de pédaler pratiquement toute l'année. Toutefois, évitez de rouler l'été aux heures les plus chaudes de la journée où la température oscille entre 30 et 40 degrés.
Pour un séjour idéal, c'est hors saison estivale.
Du 1er juin au 30 septembre, avec le vent et la sécheresse, les risques d'incendie sont importants. Les accès à certains massifs boisés peuvent être temporairement fermés. Dans ce cas, des itinéraires alternatifs pourront vous être proposés selon les territoires.

Head out with peace of mind! Use a weather app (e.g. Météo France) to check the 5-6 day forecast.

Our legendary southern sunshine means you can cycle here almost all year round. However, avoid riding at the hottest times of day in summer, when temperatures range from 30 to 40°C. Ideally, plan your stay outside the summer season.

Due to winds and droughts, forest fire risks are high between June 1 and September 30 and some of our wooded massifs may be temporarily closed. In this event, alternative routes may be advised.

La Méditerranée à vélo : échappées en terres du Sud

La Méditerranée à vélo, partie française de l'EuroVelo 8 (Cadix – Izmir / 7500 km) est la véloroute qui permet de découvrir le sud autrement, hors des sentiers battus, en longeant pour une partie l'arc méditerranéen, entre l'Espagne et l'Italie.
Fruit d'un partenariat entre les différents territoires traversés, l'itinéraire est aménagé à 47,53 % en site propre, c'est-à-dire sans véhicule motorisé. Les collectivités et leurs partenaires poursuivent leurs efforts et ouvrent régulièrement de nouveaux tronçons pour le plus grand bonheur des touristes à vélo et des cyclistes locaux.

La Méditerranée à Vélo, a cycling adventure in the South of France
"La Méditerranée à Vélo", the French section of the EuroVelo 8 cycle route (Cadiz – Izmir / 7500 km), invites you to enjoy a new angle on the South of France, off the beaten track, as you explore part of the Mediterranean arc between Spain and Italy.
47.53% of this route - the fruit of a partnership between several regions - consists of dedicated lanes, i.e. no motor vehicles allowed. The local towns and their partners are pursuing their efforts, with new sections opening regularly to the delight of cycle tourers and local cyclists alike.

En 2025, la Méditerranée à vélo est un projet développé et financé par :
In 2025, "La Méditerranée à Vélo" cycle route is developed and financed by:

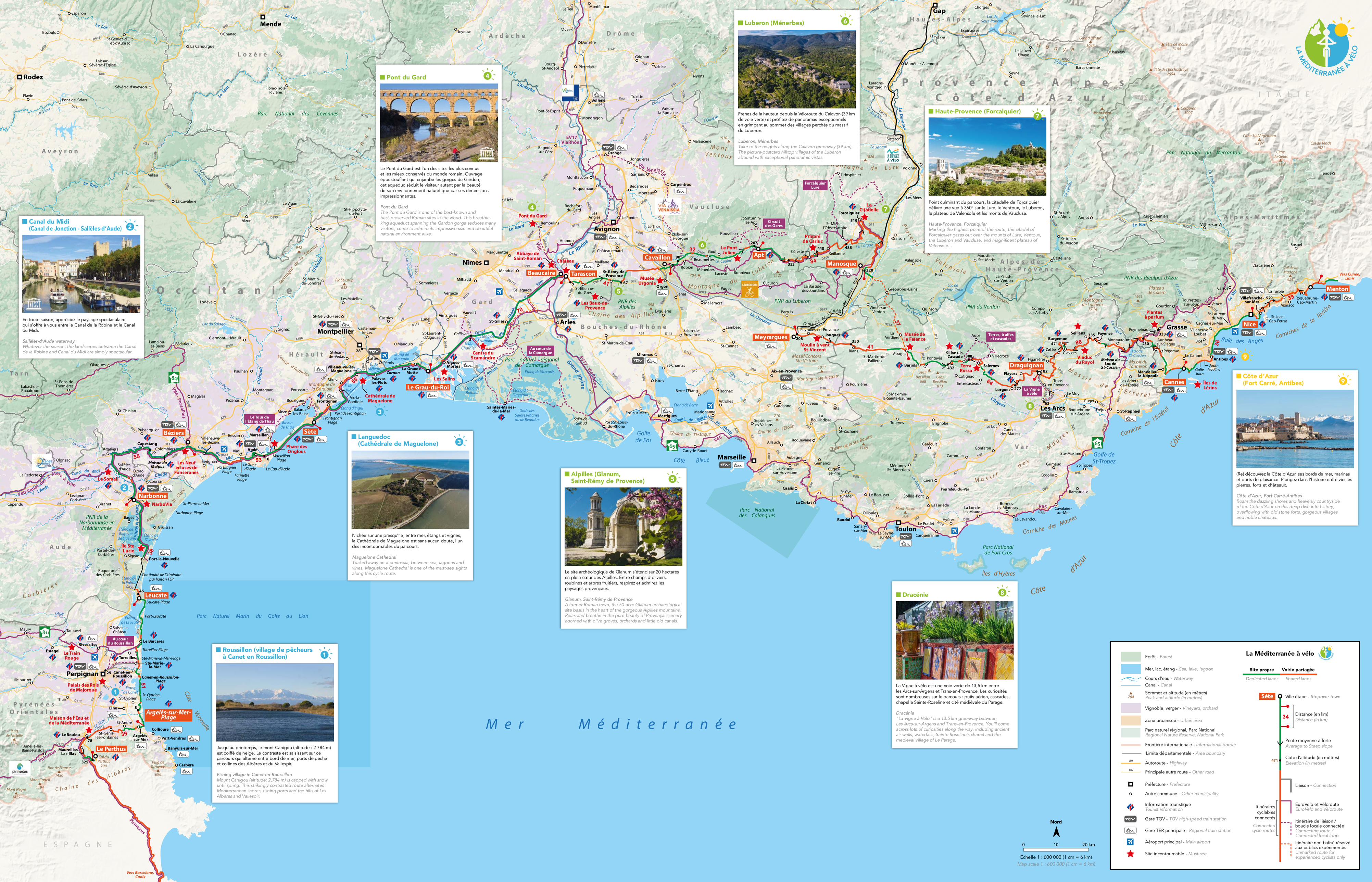
Crédits photos : © Olivier Octobre ; © Thierry Seray ; © Shutterstock ; © Van RijnR; © AdobeStock ; © Adt 66 ; © Ville Antibes-Juan les Pins ; © Francis Vauban.

Suivez-nous pour rester informés de l'actualité et partager vos expériences sur La Méditerranée à vélo
Follow us to stay up to speed with the latest news and share your adventures on the "La Méditerranée à Vélo" cycle route!
#lamediterraneeavelo
SCAN ME

Cartographie : © ACP Cartographie
Vincent Massaria
06 23 23 86 71 - www.acp-cartographie.fr
Reproduction interdite.

Édition : 2025 - Mise en page : pointvirguledesign.fr

Ne pas jeter sur la voie publique
Do not throw on the public highway


LA MÉDITERRANÉE À VÉLO
Mer Méditerranée
Occitanie
Provence - Alpes - Côte d'Azur
Aude
Hérault
Gard
Bouches-du-Rhône
Vaucluse
Drôme
Ardèche
Lozère
Aveyron
Tarn
Pyrénées Orientales
Var
Alpes-Maritimes
Alpes de Haute-Provence
Hautes-Alpes
ITALIE
ESPAGNE
Parc National des Cévennes
Parc National du Mercantour
Parc Naturel Marin du Golfe du Lion
Parc National des Calanques
Parc National de Port Cros
Îles d'Hyères
Côte Bleue
Golfe de Fos
Golfe de St-Tropez
Corniche de l'Estérel
Corniche des Maures
Corniches de la Riviéra
Côte d'Azur
Baie des Anges
Massif des Maures
Massif de l'Estérel
Massif du Tanneron
Massif des Calanques
Chaîne de l'Etoile
Chaîne de l'Estaque
Chaîne de la Ste-Baume
Chaîne des Alpilles
Chaîne des Albères
Montagne de Lure
Montagne du Luberon
Montagne de Lubéron
Montagne Ste-Victoire
Mont Ventoux
Massif Concors-Ste-Victoire
PNR du Luberon
PNR du Verdon
PNR des Alpilles
PNR des Préalpes d'Azur
PNR de la Narbonnaise en Méditerranée
Parc naturel régional de Camargue
Vers Barcelone, Cadix
Vers Cuneo, Izmir
Rodez
Mende
Gap
Nîmes
Montpellier
Béziers
Sète
Narbonne
Perpignan
Arles
Avignon
Marseille
Toulon
Nice
Menton
Cannes
Grasse
Draguignan
Les Arcs
Frontignan
Le Grau-du-Roi
Le Perthus
Port-la-Nouvelle
Leucate
Le Barcarès
Argelès-sur-Mer-Plage
Canet-en-Roussillon
Le Somail
Le Train Rouge
Palais des Rois de Majorque
Maison de l'Eau et de la Méditerranée
Cathédrale de Maguelone
Centre du Scamandre
Les Salins
Les Neuf écluses de Fonseranes
Phare des Onglous
Pont du Gard
Abbaye de Saint-Roman
Château
Tarascon
Beaucaire
Les Baux-de-Provence
St-Rémy-de-Provence
Musée Urgonia
Cavaillon
Le Pont Julien
Apt
Prieuré de Garluc
Manosque
Forcalquier
La Citadelle
Forcalquier Lure
Circuit des Ocres
LUBERON
Meyrargues
Moulin à vent St-Vincent
Musée de la Faïence
Terres, truffes et cascades
Sillans-la-Cascade
Terra Rossa
Salernes
Viaduc du Rayol
Maison du Lac de St-Cassien
Lac de St-Cassien
Plantes à parfum
Mandelieu-la-Napoule
Les Adrets-de-l'Estérel
Iles de Lérins
Antibes
Cap d'Ail
Bandol
Sanary-sur-Mer
La Ciotat
Cassis
Carry-le-Rouet
Martigues
Saintes-Maries-de-la-Mer
Golfe des Saintes-Maries ou de Beauduc
Le Tour de l'Etang de Thau
Marseillan
Agde
Le Cap-d'Agde
Portiragnes Plage
Farinette Plage
Le Grau-d'Agde
Marseillan Plage
Frontignan Plage
Port de Frontignan
Etang d'Ingril
Bassin de Thau
Maison du Malpas
Canal du Midi
Canal des Mers à Vélo
Canal du Rhône à Sète
Canal de Marseille au Rhône
Canal de Jonction
Canal de Rodez
Canal de Mende
Canal de Gap
Canal de Lure
Canal de Forcalquier
Canal de Manosque
Canal de Apt
Canal de Cavaillon
Canal de Tarascon
Canal de Beaucaire
Canal de Nîmes
Canal de Montpellier
Canal de Sète
Canal de Narbonne
Canal de Perpignan
Canal de Draguignan
Canal de Nice
Canal de Menton
Canal de Cannes
Canal de Grasse
Canal de Antibes
Canal de Toulon
Canal de Marseille
Canal de Arles
Canal de Avignon
Canal de Gap
Canal de Mende
Canal de Rodez
Canal de Millau
Canal de Millau
Canal de Millau