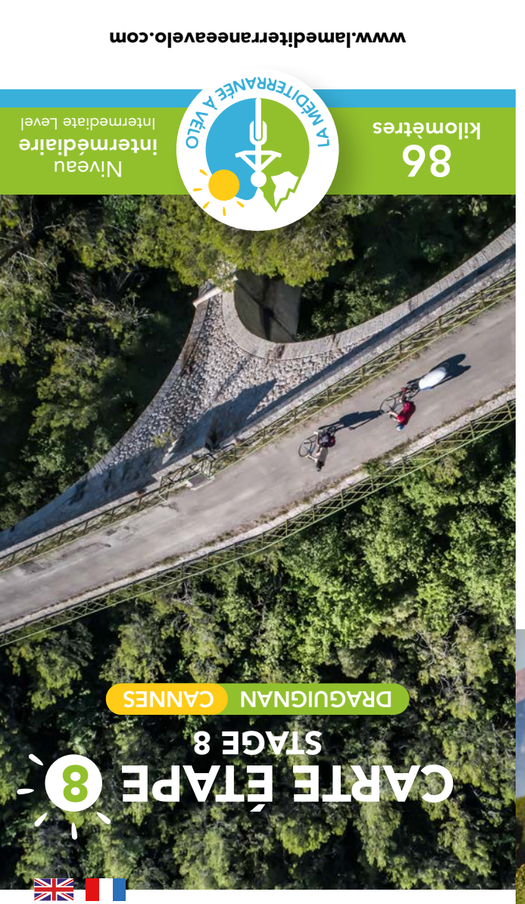


LA MÉDITERRANÉE À VÉLO
2025, TOURIST MAP

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**

DÉCOUVRIR LA DRACÉNIE
Exploring the Dracénie Area

En Dracénie Provence Verdon, le soleil offre une palette de lumières et couleurs, et un ensemble de reliefs toujours différents et généreux. Au gré des balades, vous serez surpris par la richesse du patrimoine culturel, la beauté des espaces et la diversité d'un terroir qui régalera vos papilles !

Au détour de votre parcours, optez pour une dégustation des Vins des Côtes de Provence et des Coteaux varois et appréciez les secrets d'une cuisine provençale riche en saveurs.

Dracénie Provence Verdon is a magnificent area, where sunshine lights up the hills and forests with a vast palette of light and colours. Soaked in a rich cultural heritage and beautiful scenery, this varied land promises plenty of treats for the tastebuds too! On your way, stop off to savour the local Côtes de Provence and Coteaux Varois wines and learn all the secrets of our delicious Provençal cuisine...

Pour en savoir plus */ Read more:*
www.tourisme.dracenie.com

2 itinéraires à découvrir */ 2 suggested routes*
- **Balade sportive au travers des Massifs des Maures, Vallée de l'Argens et pinède de pins parasols** */ Sporty adventure in the Maures Hills & Argens Valley* **- 170 km - 3 jours** */ 3 days*
- **On conjugue terroir, patrimoine, loisirs** */ Terroir, heritage & leisure* **85 km - 5 jours** */ 5 days)*

SÉJOUR DÉPAYSANT DANS L'ARRIÈRE-PAYS VAROIS ET AZURÉEN
Exotic Adventure in the Var and Côte d'Azur hinterland

Le Pays de Fayence dissimule entre ses collines une multitude de petites routes, spectaculaires et très agréables à vélo. Comme une interminable ondulation, les décors s'enchaînent et dévoilent un paysage infini.

Visitez les villages perchés, aérez-vous au bord du Lac de Saint-Cassien, randonnez en forêt, profitez des grands espaces, goûtez aux produits locaux, retrouvez-vous en famille ou entre amis !

The Pays de Fayence area is home to a plethora of spectacular and very pleasant little roads, winding their way through the hills. Endless beautiful scenery rolls out as you pedal along, unveiling infinite landscapes. Tour the gorgeous hilltop villages, relax on the shores of Saint-Cassien lake, weave through forests, relish wide-open spaces and savour local produce. A guaranteed holiday to remember with family or friends!

Pour en savoir plus */ Read more:*
www.lamediterraneeavelo.com/suggestions-de-parcours/inspirations/sejour-depaysant-arriere-pays-varois-azureen

En quête d'inspiration ? Retrouvez des idées séjours sur :
Looking for inspiration? Check out our holiday ideas here:

120 km - 4 jours */ 4 days* **• Niveau moyen** */ Level: Intermediate*
LES ARCS > SEILLANS > FAYENCE > TOURRETTES > CALLIAN > MONS > MONTAUROUX > GRASSE

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).

MANDELIEU-LA NAPOULE : DE L'OLIVIER AU MIMOSA
Mandelieu-la Napoule, from Olives to Mimosa

Cette échappée sportive au départ de Mandelieu vous fera decouvrir les paysages préservés du pays cannois avec un saut dans le département voisin du Var (83). La première partie en direction de Pégomas vous mènera jusqu'aux abords de Grasse, capitale mondiale du parfum, inscrite au patrimoine immatériel de l'UNESCO.

La seconde partie vous conduira aux pieds des villages perchés varois de Callian et de Montauroux. Le retour au point de départ se fait par le barrage de Saint-Cassien et le massif du Tanneron, qui abrite la plus grande forêt de mimosas d'Europe !

This sporty escapade departing from Mandelieu reveals the stunning scenery of Cannes and encompasses part of the Var area. The first part of the loop, towards Pégomas, takes you to the outskirts of Grasse, the world's perfume capital – the town's ancient perfumery know-how is listed as UNESCO Intangible Heritage. The second section leads to the foot of the hilltop villages of Callian and Montauroux. The return trip crosses Saint-Cassien dam and the Tanneron hills, home to Europe's largest mimosa forest!

Pour en savoir plus */ Read more:*
www.departement06.fr/echappee-sportive/de-l-olivier-au-mimosa-9074.html

Boucle de */ Loop :* **75 km - 5 h** */ 5 hours* **• Niveau confirmé** */ Level: Advanced*
MANDELIEU-LA-NAPOULE > GRASSE > ST-CEZAIRE-SUR-SIAGNE > CALLIAN > MONTAUROUX > MANDELIEU-LA-NAPOULE

V65 : L'AUTRE MÉDITERRANÉENNE
V65 Cycle Route, a New Angle on the Med

Vous pourrez bientôt opter pour l'alternative à La Méditerranée à vélo sur la Côte d'Azur : la V65. Itinéraire en devenir (30% de sections réalisées), cette véloroute longera le littoral entre Nice et Saintes-Maries-de-la-Mer. Majoritairement « urbain », ce parcours traversera les métropoles de Nice-Côte d'Azur, Toulon-Provence-Méditerranée et Aix-Marseille-Provence.

Il offrira aussi de beaux passages en milieu naturel à la découverte des Préalpes d'Azur, la Côte varoise, la Côte bleue ou la Camargue.

Cycling enthusiasts will soon be able to hop on the Côte d'Azur's V65 cycle route as an alternative to «La Méditerranée à Vélo». The route - currently 30% completed - will run along the coast from Nice all the way to Saintes-Maries-de-la-Mer. This mainly urban route is set to cross the Nice-Côte d'Azur, Toulon-Provence-Méditerranée and Aix-Marseille-Provence metropolitan areas. It will also feature delightful natural stretches inviting cyclists to discover the Préalpes d'Azur nature reserve, Var coast, Côte bleue (Blue coast) and Camargue.

Pour en savoir plus */ Read more:*
www.af3v.org/v65-lautre-mediterranenne/

2 itinéraires à découvrir */ 2 suggested routes*
- **La Route des Balcons d'Azur (V65 dans les Alpes-Maritimes)** */ Côte d'Azur balcony route* **- 114 km**
- **Parcours cyclable du Littoral varois (V65 dans le Var)** */ Var cycle path* **- 90 km**

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:

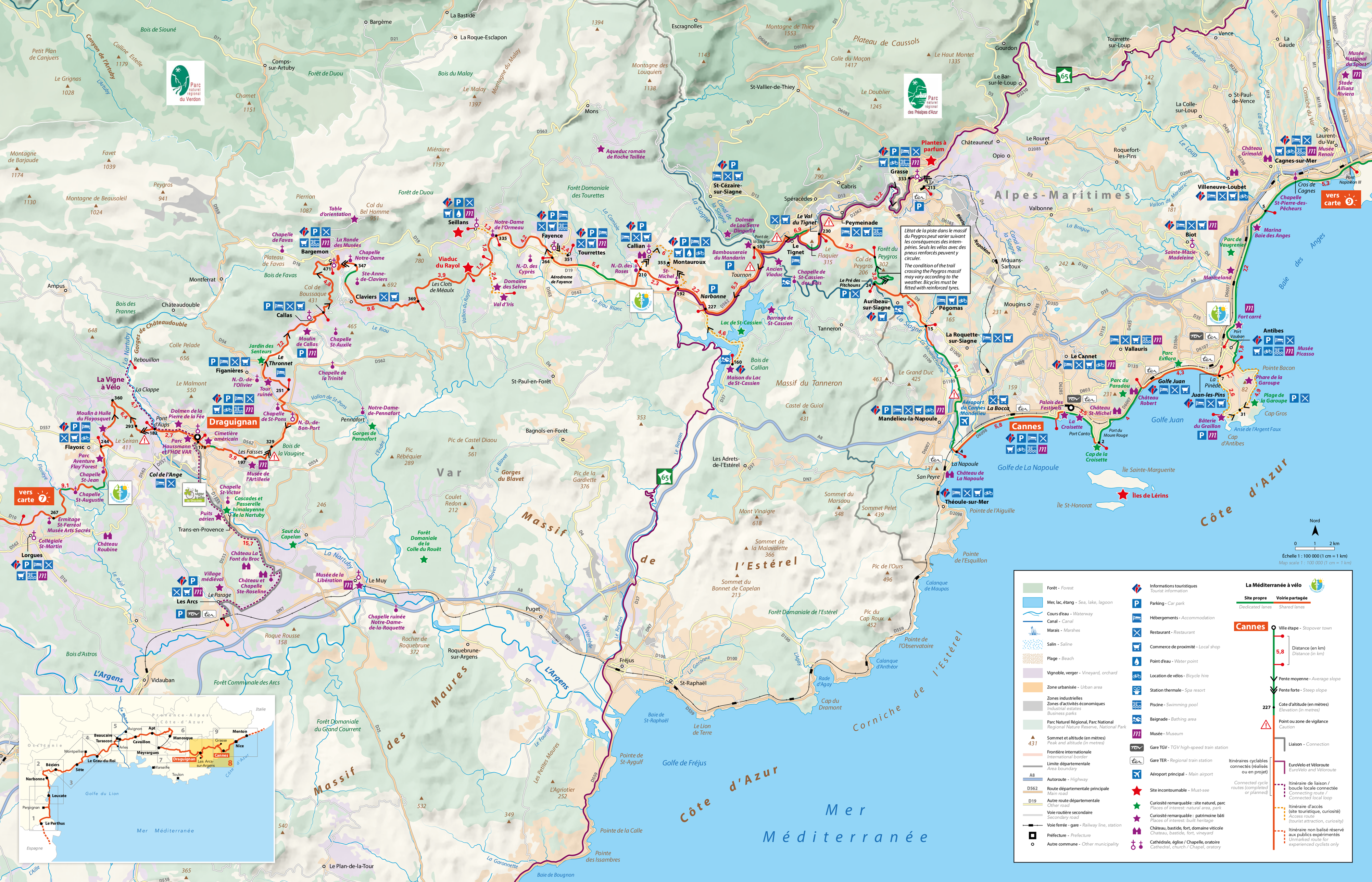
Crédits photos : © Olivier Octobre ; © AdobeStock ; © Sarah Le Pelley ; © Christophe Luparini

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 : pointvirgule.design.fr

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


Parc naturel régional du Verdon
Parc naturel régional des Préalpes d'Azur
Draguignan
Cannes
Var
Alpes-Maritimes
Massif de l'Estérel
Massif des Maures
Massif du Tanneron
Golfe de Fréjus
Golfe de La Napoule
Golfe Juan
Mer Méditerranée
Côte d'Azur
Corniche de l'Estérel
Iles de Lérins
Baie des Anges
vers carte 7
vers carte 9
L'état de la piste dans le massif du Peygros peut varier suivant les conséquences des intempéries. Seuls les vélos avec des pneus renforcés peuvent y circuler.
The condition of the trail crossing the Peygros massif may vary according to the weather. Bicycles must be fitted with reinforced tyres.
Nord
0 1 2 km
Échelle 1 : 100 000 (1 cm = 1 km)
Map scale 1 : 100 000 (1 cm = 1 km)
Forêt - Forest
Mer, lac, étang - Sea, lake, lagoon
Cours d'eau - Waterway
Canal - Canal
Marais - Marshes
Salin - Saline
Plage - Beach
Vignoble, verger - Vineyard, orchard
Zone urbanisée - Urban area
Zones industrielles
Zones d'activités économiques
Industrial estates
Business parks
Parc Naturel Régional, Parc National
Regional Nature Reserve, National Park
Sommet et altitude (en mètres)
Peak and altitude (in metres)
Frontière internationale
International border
Limite départementale
Area boundary
Autoroute - Highway
Route départementale principale
Main road
Autre route départementale
Other road
Voie routière secondaire
Secondary road
Voie ferrée - gare - Railway line, station
Préfecture - Prefecture
Autre commune - Other municipality
Informations touristiques
Tourist information
Parking - Car park
Hébergements - Accommodation
Restaurant - Restaurant
Commerce de proximité - Local shop
Point d'eau - Water point
Location de vélos - Bicycle hire
Station thermale - Spa resort
Piscine - Swimming pool
Baignade - Bathing area
Musée - Museum
Gare TGV - TGV high-speed train station
Gare TER - Regional train station
Aéroport principal - Main airport
Site incontournable - Must-see
Curiosité remarquable : site naturel, parc
Places of interest: natural area, park
Curiosité remarquable : patrimoine bâti
Places of interest: built heritage
Château, bastide, fort, domaine viticole
Chateau, bastide, fort, vineyard
Cathédrale, église / Chapelle, oratoire
Cathedral, church / Chapel, oratory
La Méditerranée à vélo
Site propre
Dedicated lanes
Voirie partagée
Shared lanes
Cannes
Ville étape - Stopover town
5,8
Distance (en km)
Distance (in km)
Pente moyenne - Average slope
Pente forte - Steep slope
227
Cote d'altitude (en mètres)
Elevation (in metres)
Point ou zone de vigilance
Caution
Liaison - Connection
Itinéraires cyclables connectés (réalisés ou en projet)
Connected cycle routes (completed or planned)
EuroVelo et Véloroute
EuroVelo and Véloroute
Itinéraire de liaison / boucle locale connectée
Connecting route / Connected local loop
Itinéraire d'accès (site touristique, curiosité)
Access route (tourist attraction, curiosity)
Itinéraire non balisé réservé aux publics expérimentés
Unmarked route for experienced cyclists only
Provence-Alpes-Côte-d'Azur
Italie
Occitanie
Espagne
Golfe du Lion
Mer Méditerranée
Côte d'Azur
Beaucaire
Tarascon
Avignon
Apt
Cavaillon
Manosque
Menton
Grasse
Nice
Cannes
Draguignan
Les Arcs-sur-Argens
Méyrargues
Marseille
Toulon
Arles
Montpellier
Le Grau-du-Roi
Sète
Béziers
Narbonne
Leucate
Perpignan
Le Perthus