



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 Interdites 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 möglich

Kulturerbe des 20. Jahrhunderts

UNESCO-Welterbe

Denkmal

Guetzeichen fuer Kunst und Geschichte

Informationen

Touristeninformation
fahrfreundlicher Dienstleister

Bademöglichkeit
Guetzeichen fuer Wasserqualitaet et 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)







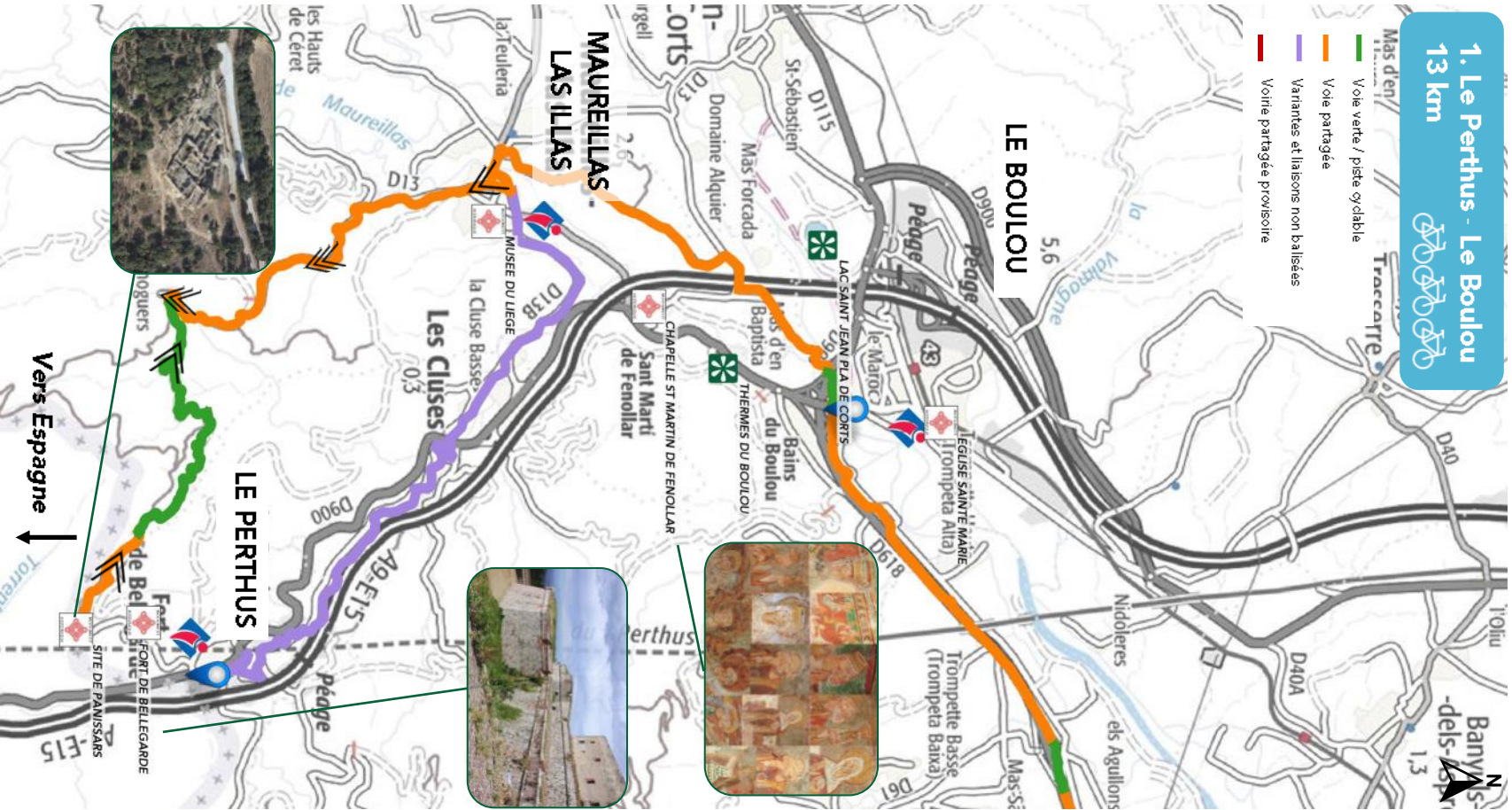
L'étape Manosque - Meyrargues (cartes 35 et 36) est fortement conseillée en train.

1. Le Perthus - Le Boulou

13 km



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



2. Le Boulou - Argelès-sur-Mer

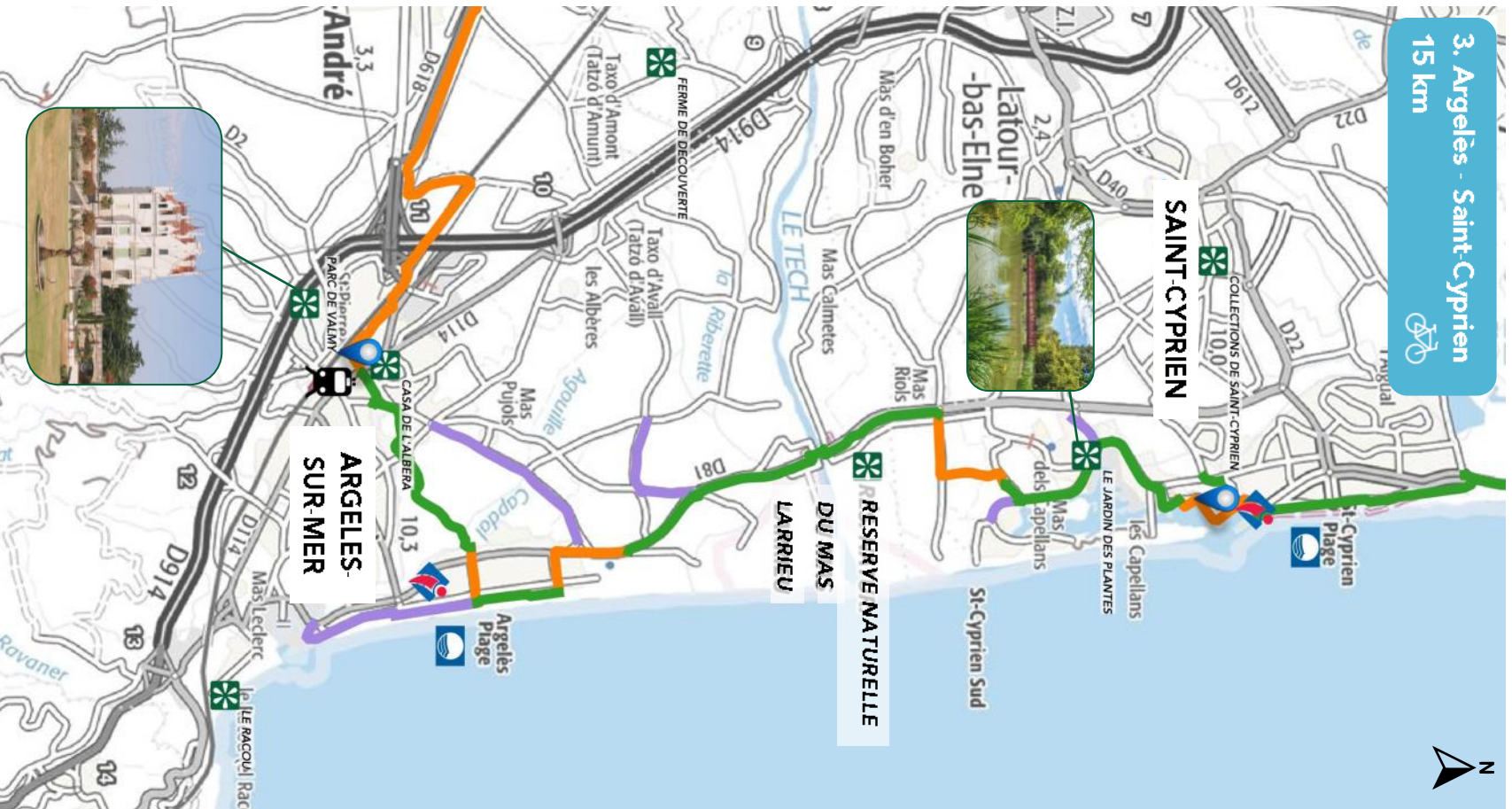
17 km



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



3. Argelès - Saint-Cyprien 15 km



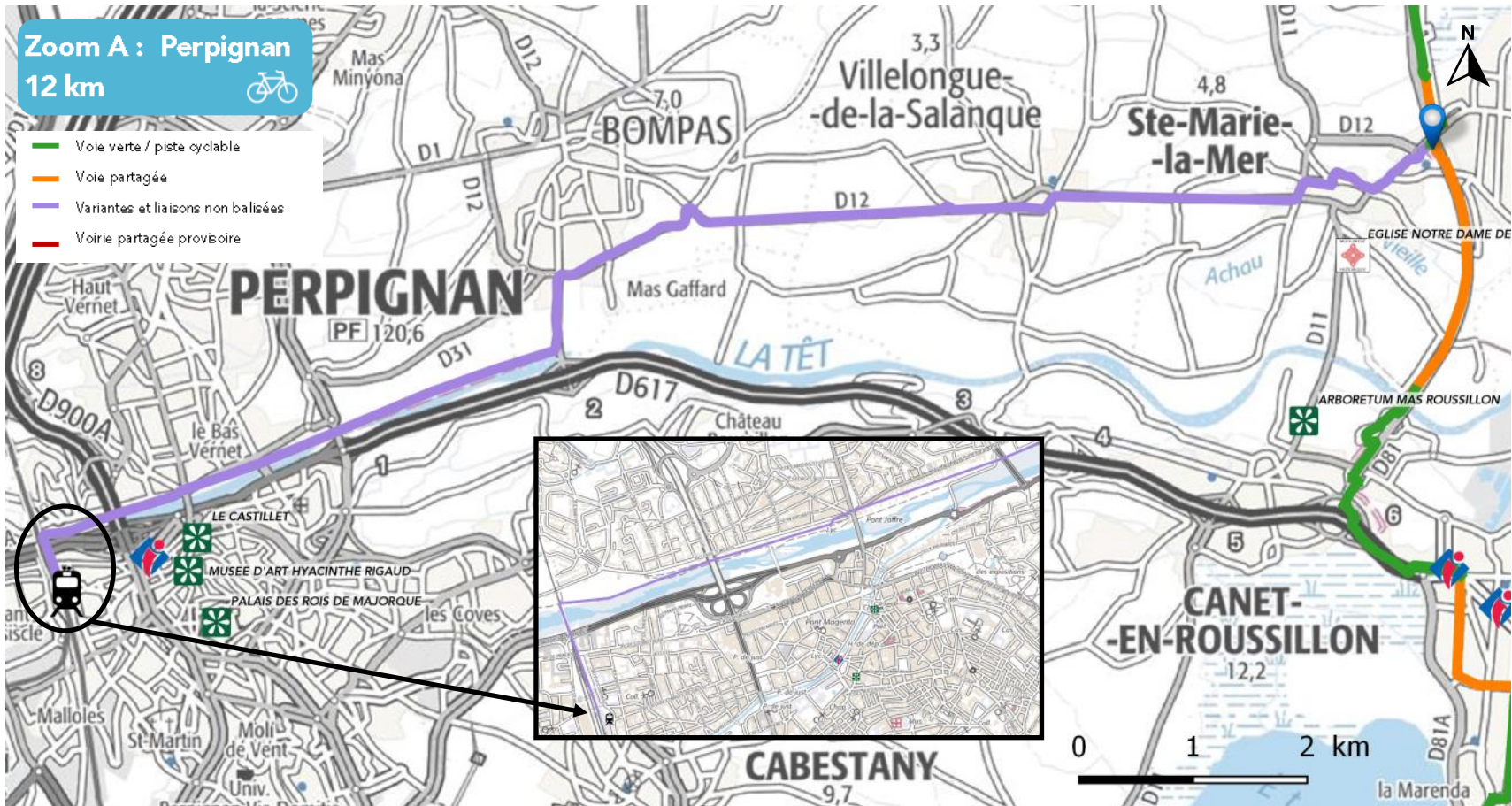
4. Saint-Cyprien - Sainte-Marie La Mer 14 km



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



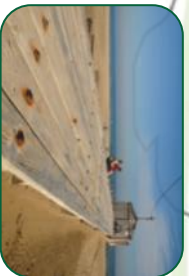
21 km

Voie verte / piste cyclable

Voie partagée

Variantes et liaisons non balisées

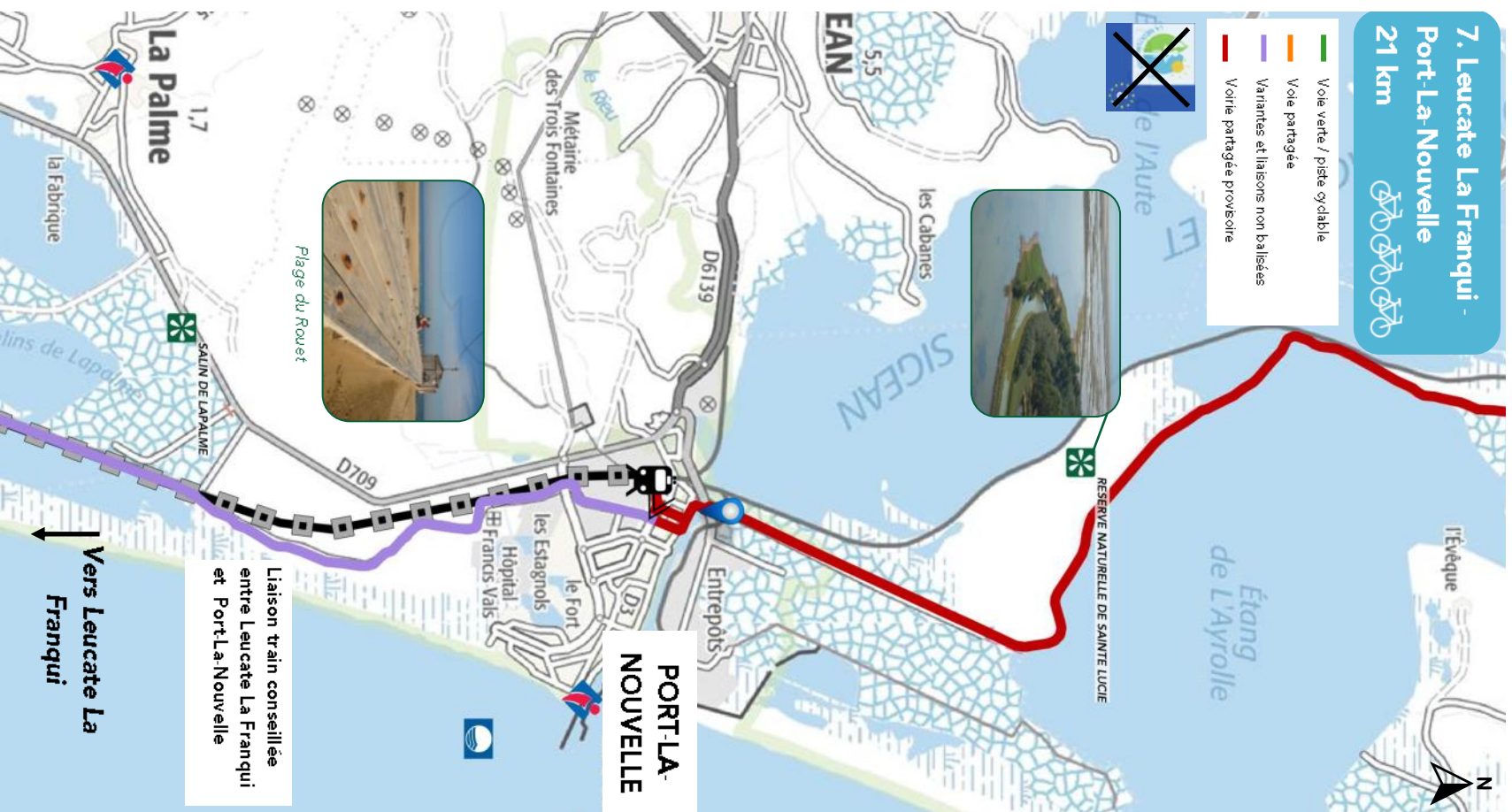
Voie partagée provisoire



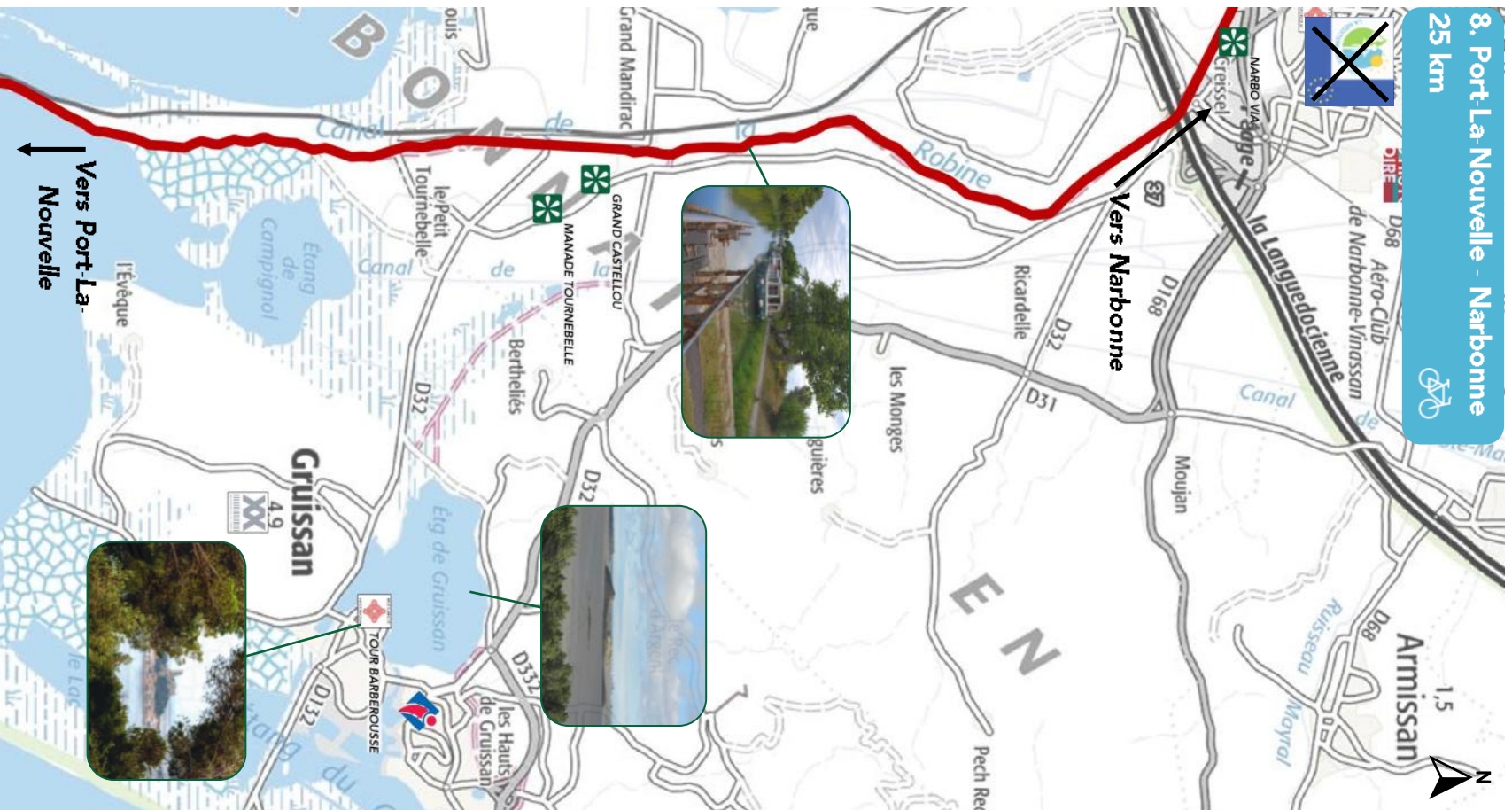
Liaison train conseillée
entre Leucate La Franqui
et Port-La-Nouvelle

Vers Leucate La
Franqui

PORT-LA-
NOUVELLE



8. Port-La-Nouvelle - Narbonne 25 km



9. Narbonne - Sallèles d'Aude



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



Vers Sallèles d'Aude

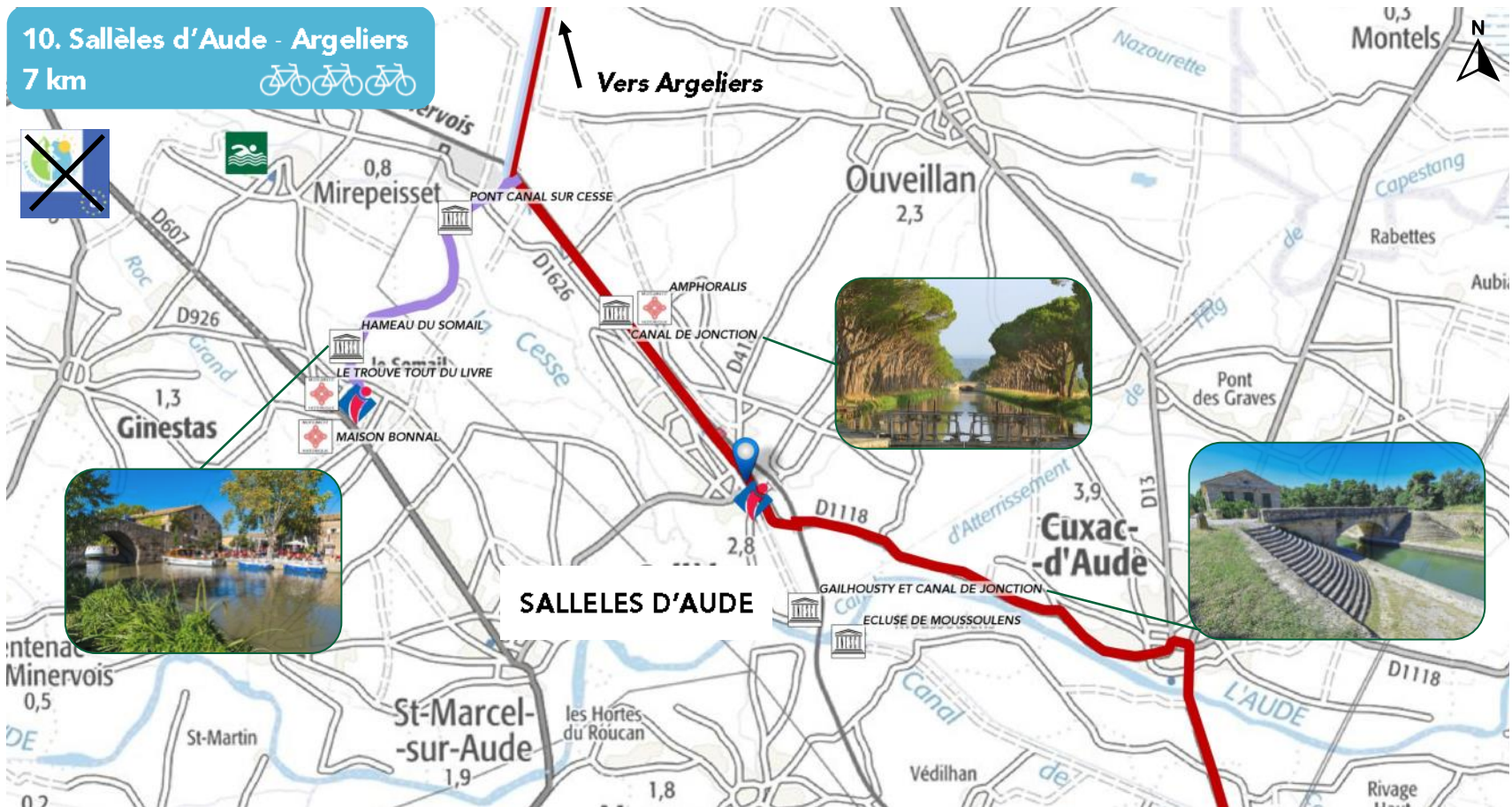


10. Sallèles d'Aude - Argeliers

7 km



Vers Argeliers



0,8
Mirepeisset

Ouveillan
2,3

0,5
Montels

1,3
Ginestas

HAMEAU DU SOMAIL
LE TROUVE TOUT DU LIVRE

MAISON BONNAL

AMPHORALIS
CANAL DE JONCTION

3,9
Cuxac-
d'Aude

SALLELES D'AUDE

GAILHOUSTY ET CANAL DE JONCTION

ECLUSE DE MOUSSOULENS

St-Marcel-
sur-Aude
1,9

les Hortes
du Roucan





Védilhan

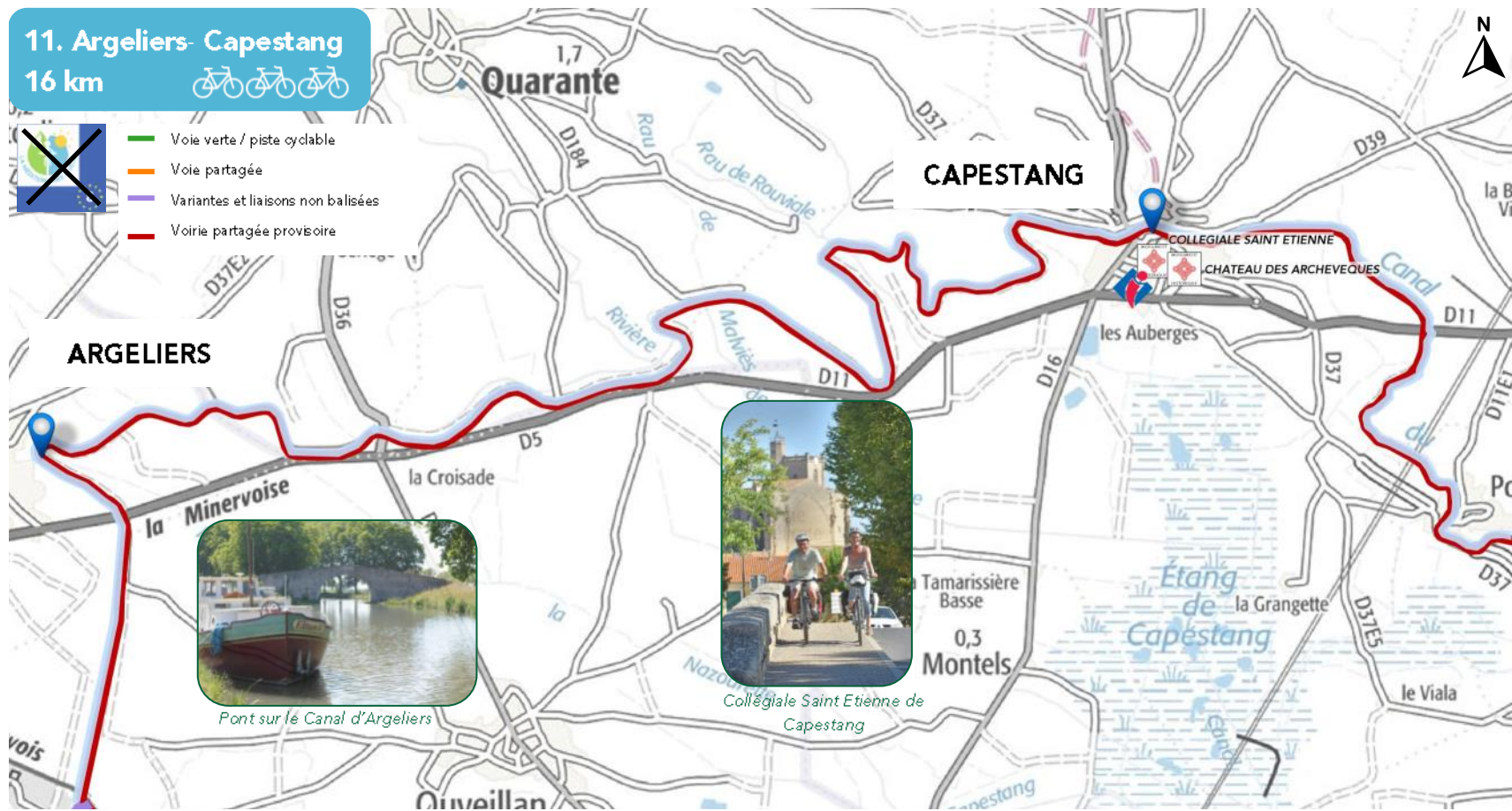
Rivage

11. Argeliers- Capestang

16 km



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



Pont sur le Canal d'Argeliers



Collégiale Saint Etienne de Capestang

12. Capestang- Béziers

20 km



13. Béziers - Portiragnes plage 14 km



Vers Béziers







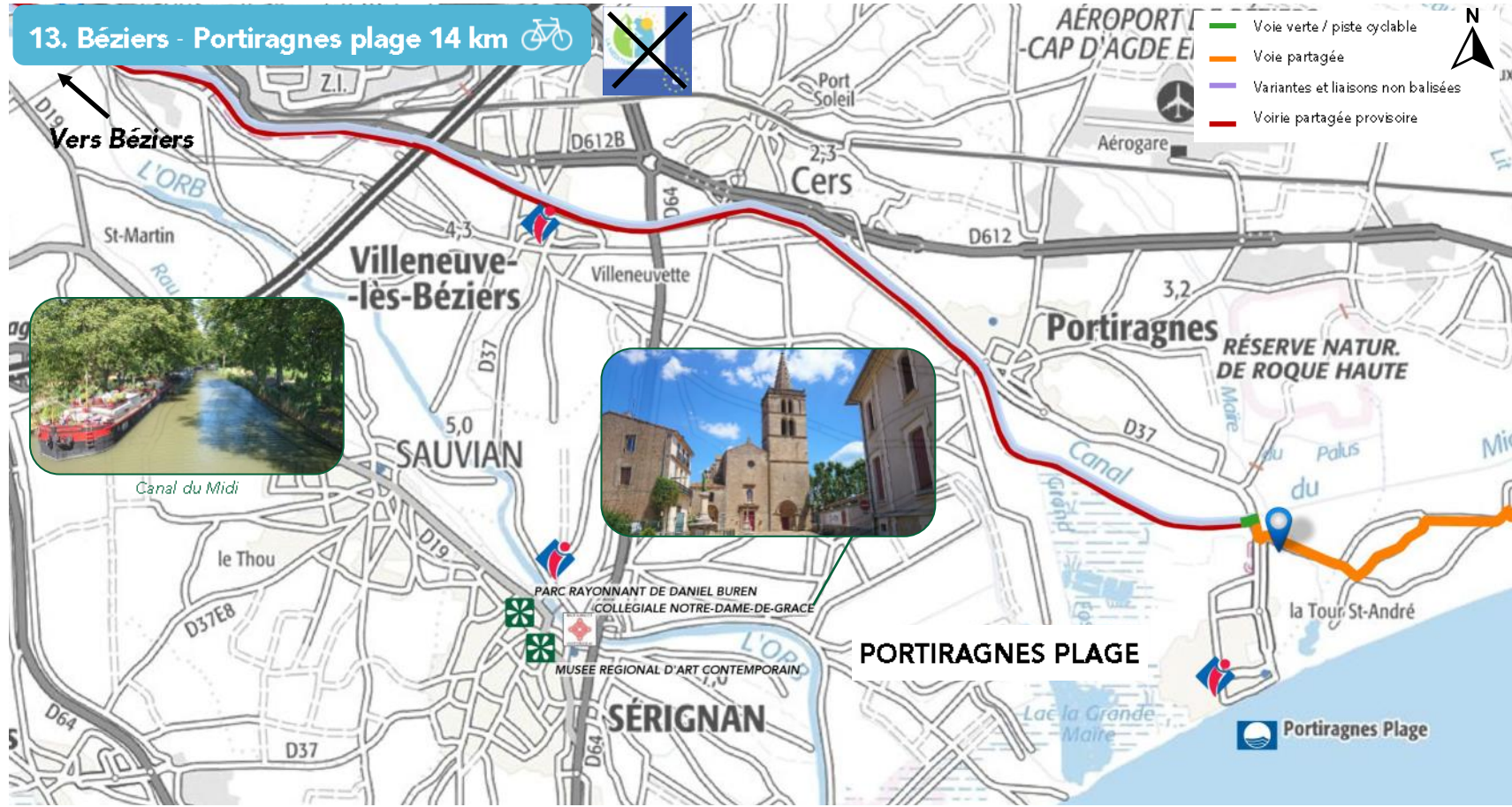
Canal du Midi



PORTIRAGNES PLAGE

 Portiragnes Plage

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



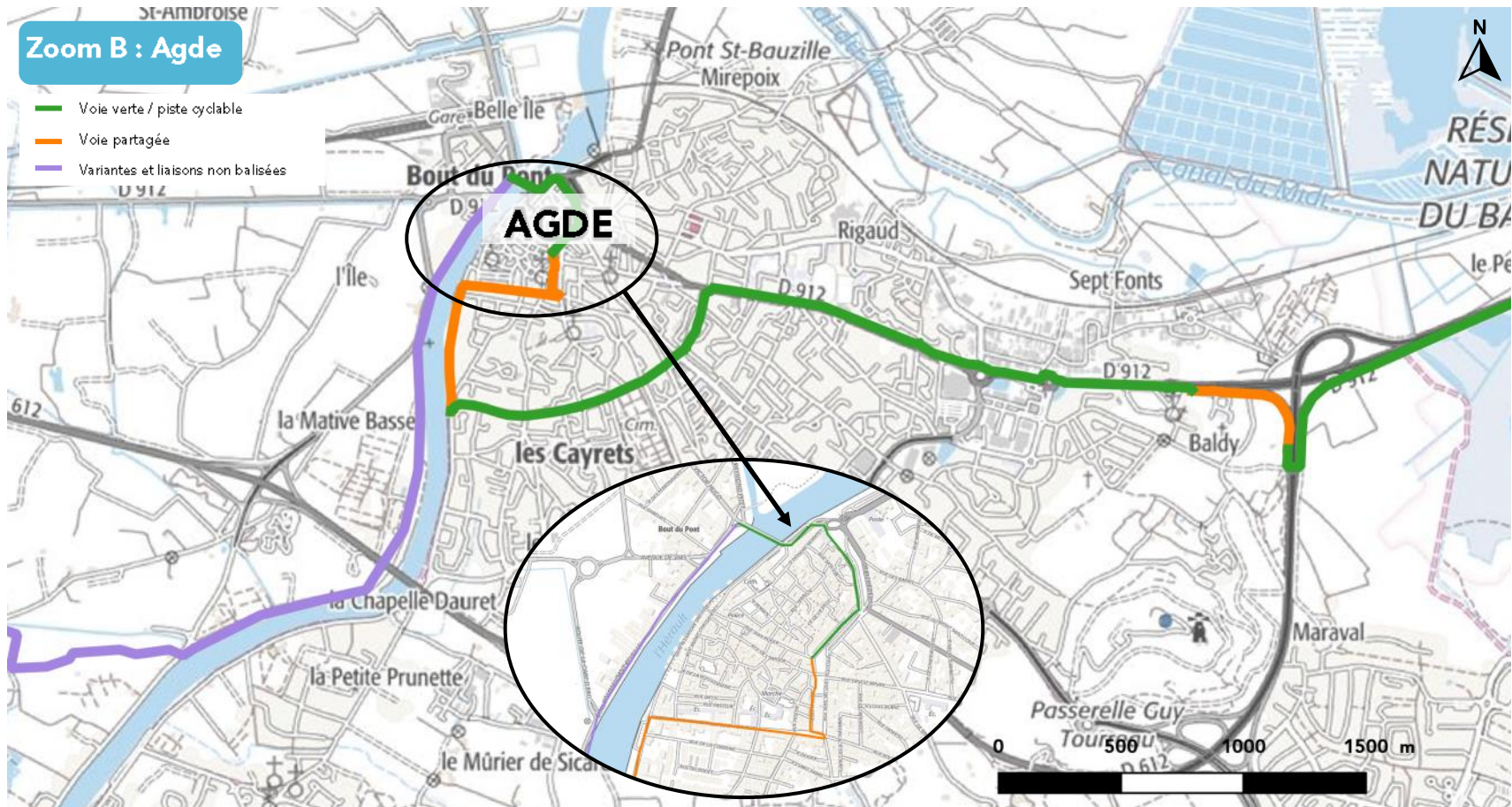
14. Portiragnes plage - Agde 11 km



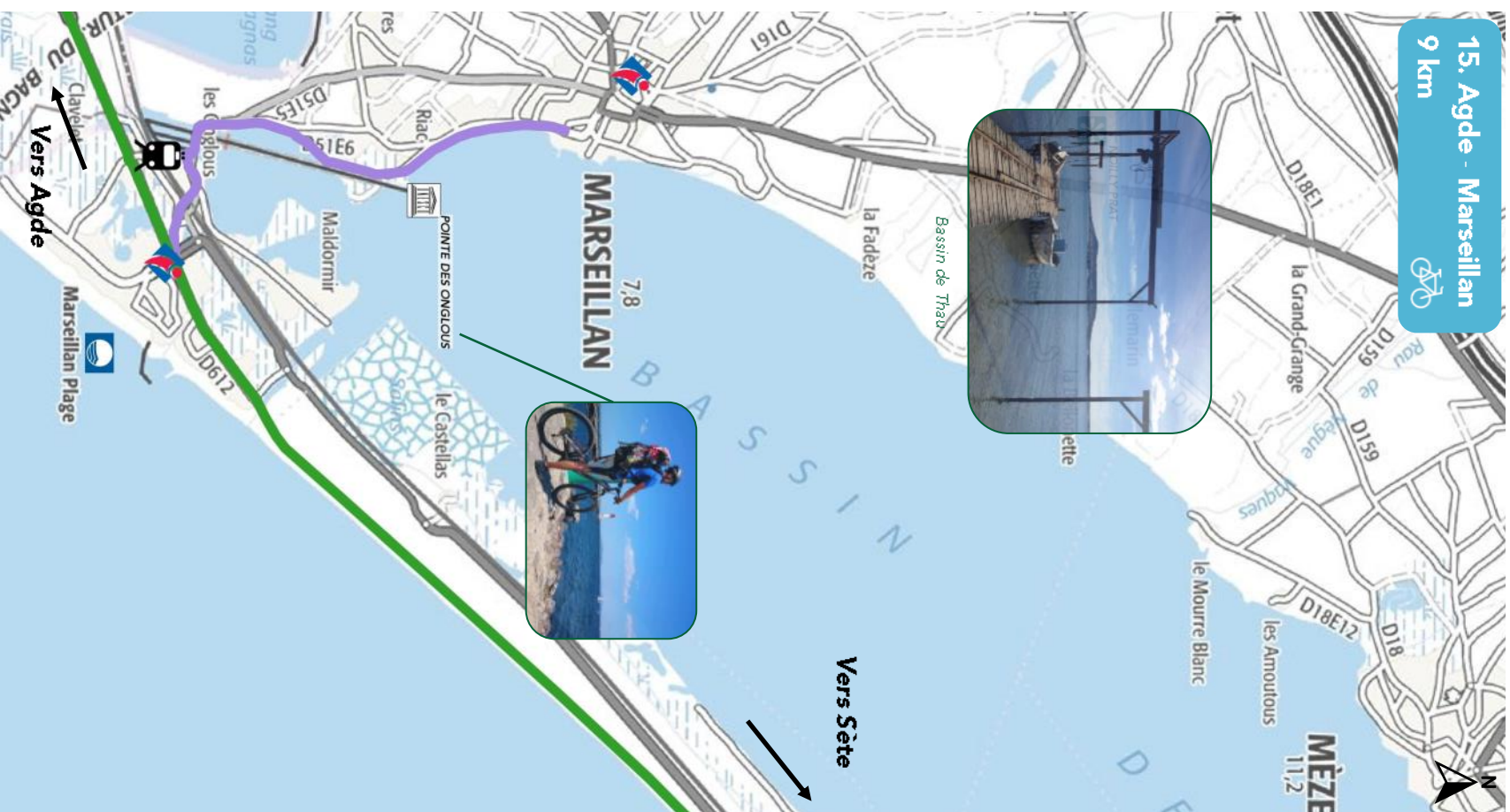
← Vers Portiragnes plage

Zoom B : Agde

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



15. Agde - Marseille
9 km



Vers Sète

MARSEILLAN
7,8

le Castellàs

POINTE DES ONGLOUS

Maldornir

les Onglous

Vers Agde

Marseillan Plage

MÈZE
11,2

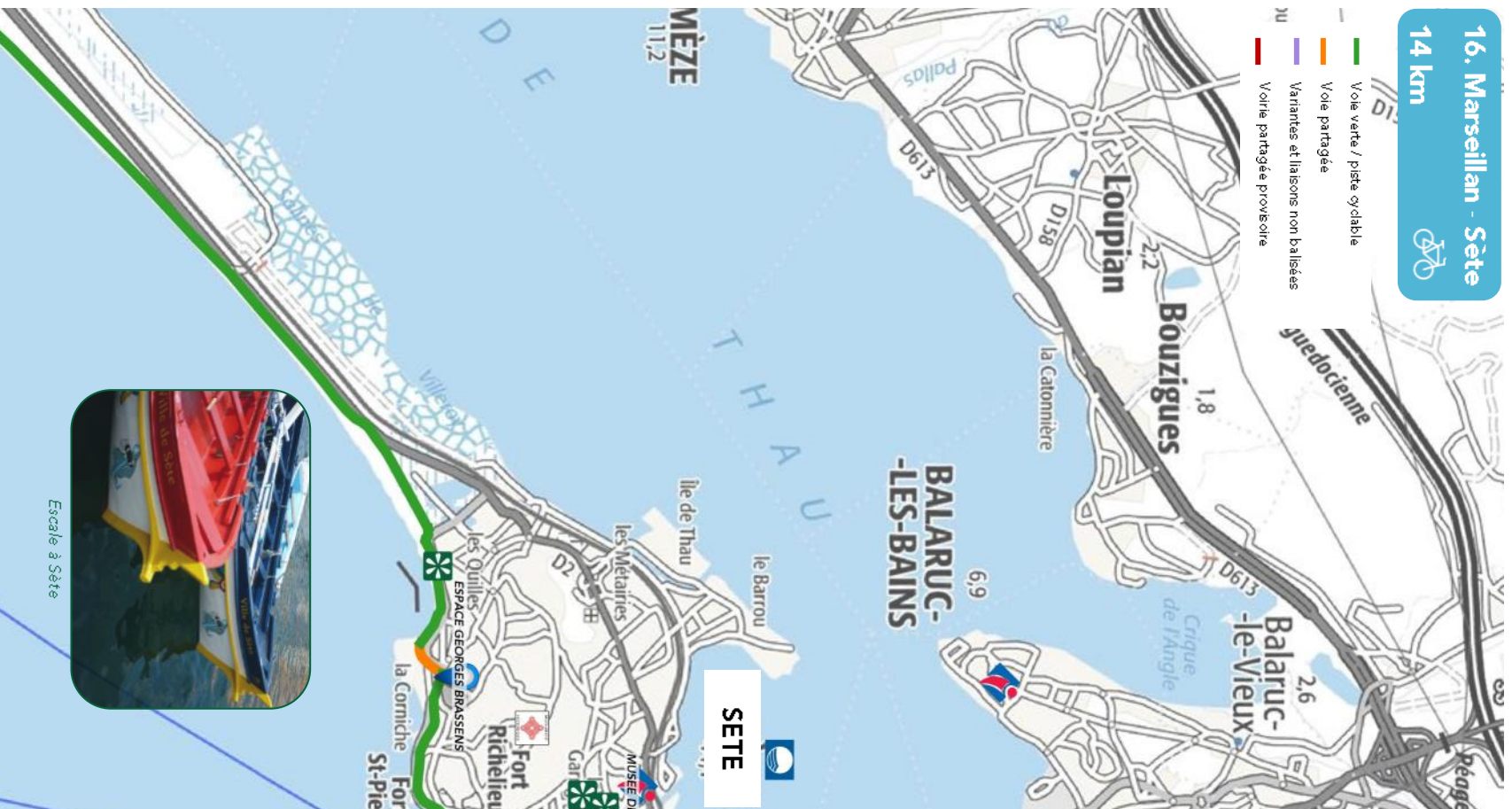


16. Marsellian - Sète

14 km



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



Escale à Sète

17. Sète - Frontignan plage

14 km



Le Penseur de Sète

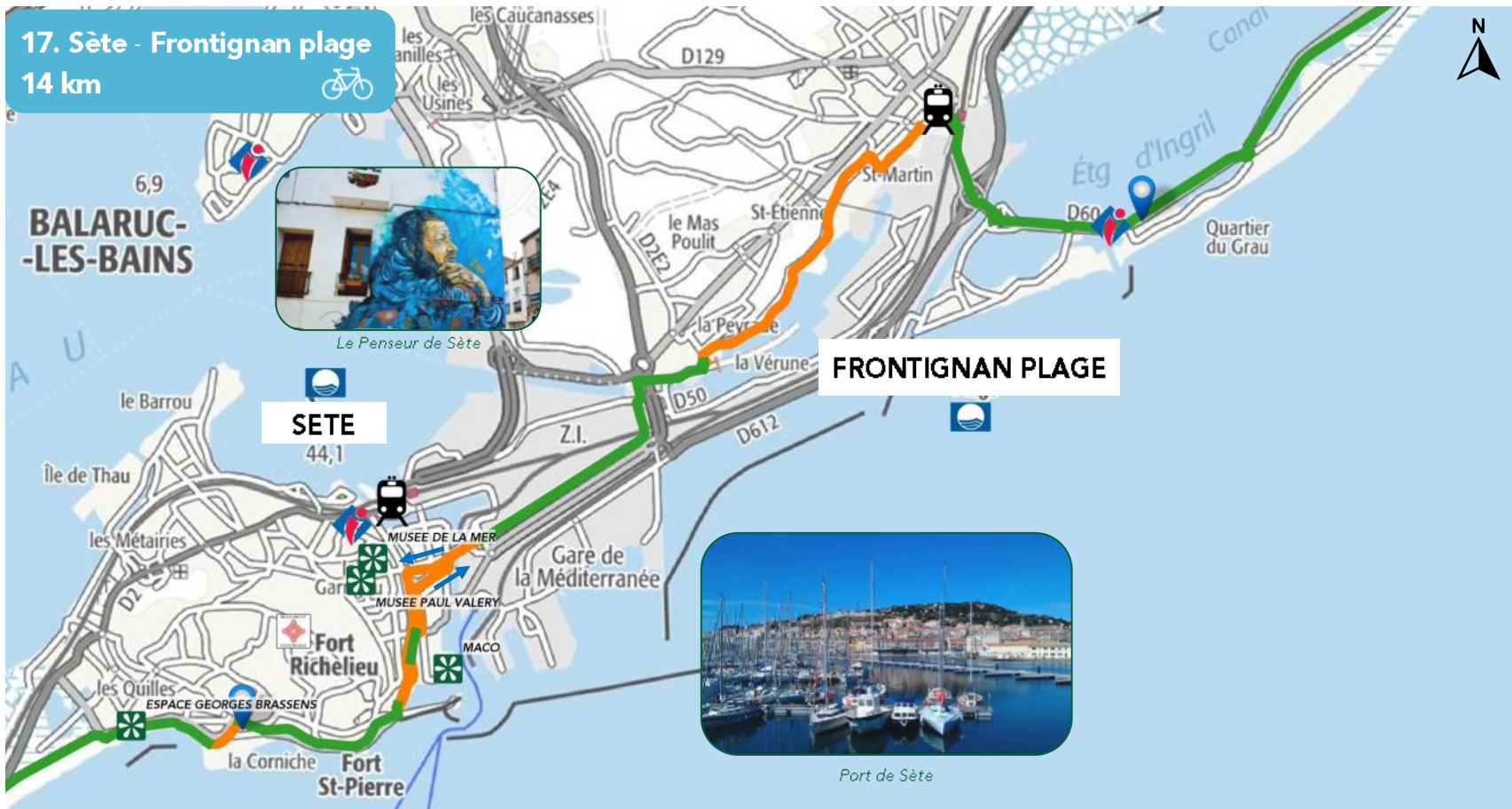
SETE

44,1

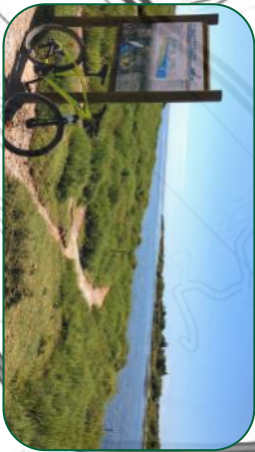
FRONTIGNAN PLAGES



Port de Sète



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



Vers le site du Massif
de la Gardiole
8 km par D114E3



Bassin de Villeneuve

Vers Frontignan plage

19. Villeneuve-Lès-Maguelones - Carnon
11 km



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

Voir zoom C page suivante

Vers Montpellier gare 5 km



Kayak à Palavas-les-Flots

VILLENEUVE-LES-MAGUELONES

CARNON

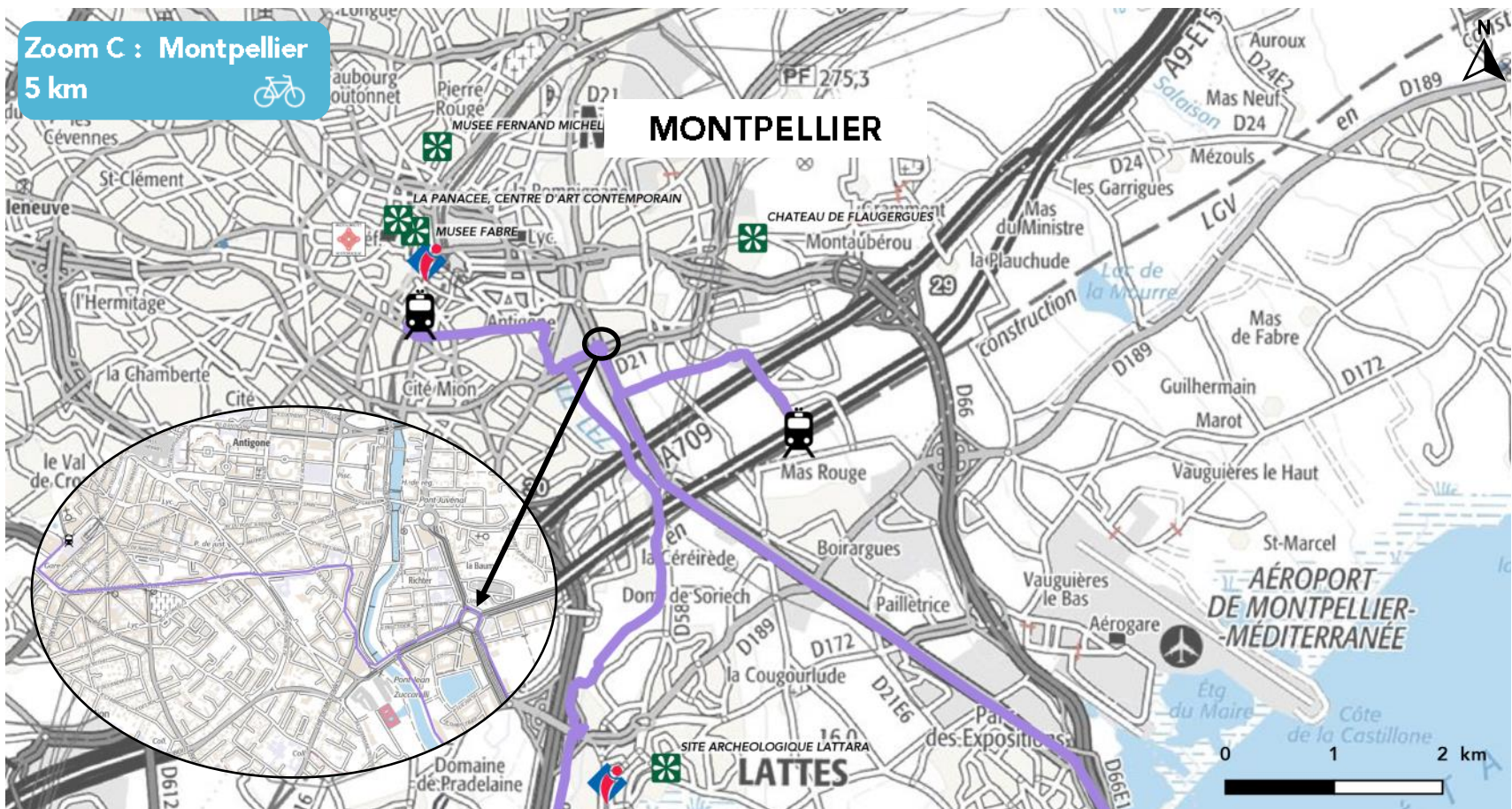
PALAVAS-LES-FLOTS

Zoom C : Montpellier

5 km



MONTPELLIER



20. Camon - Le-Grau-du-Roi 17 km



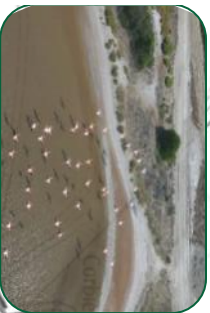
- Voie verte / piste cyclable
- Voie partagée
- Variantes et liaisons non balisées
- Voirie partagée provisoire



La Grande-Motte



21. Le Grau-du-Roi - Aigues-Mortes
6 km



AIGUES-MORTES

TOUR ET REMPARTS



PORT DE PLAISANCE

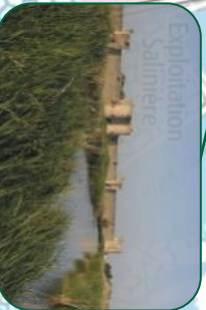


MAISON DE LA CAMARGUE GARDOISE

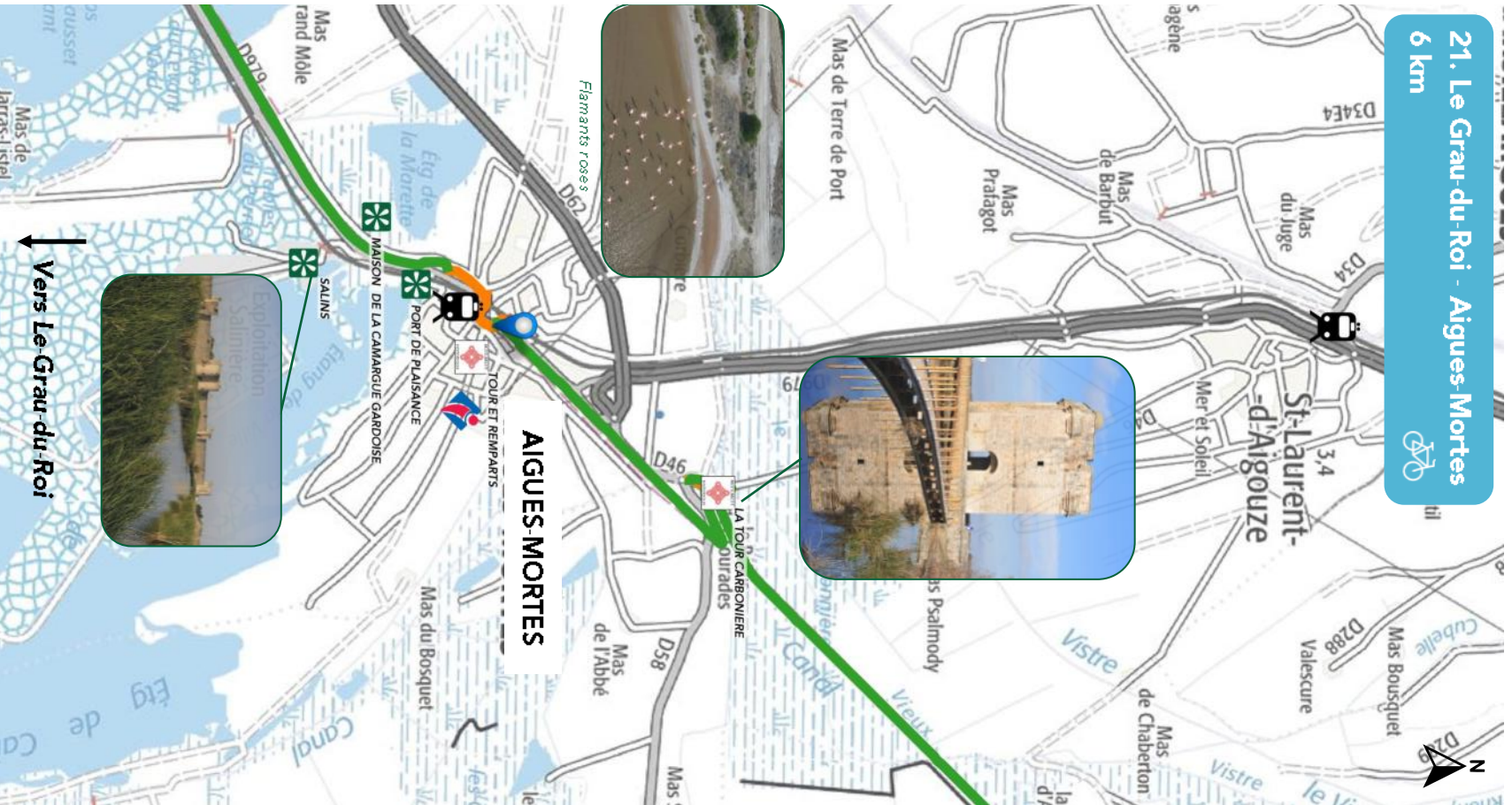


SALINS

Exploitation Salinière



Vers Le Grau-du-Roi



22. Aigues-Mortes - Gallician

14 km



Voie verte / piste cyclable

Voie partagée

Variantes et liaisons non balisées

Voirie partagée provisoire



Vers Aigues-Mortes

GALLICIAN

PORT DE PLAISANCE

Étang du Charnier

Étg de Crey

Étang de Scamandre

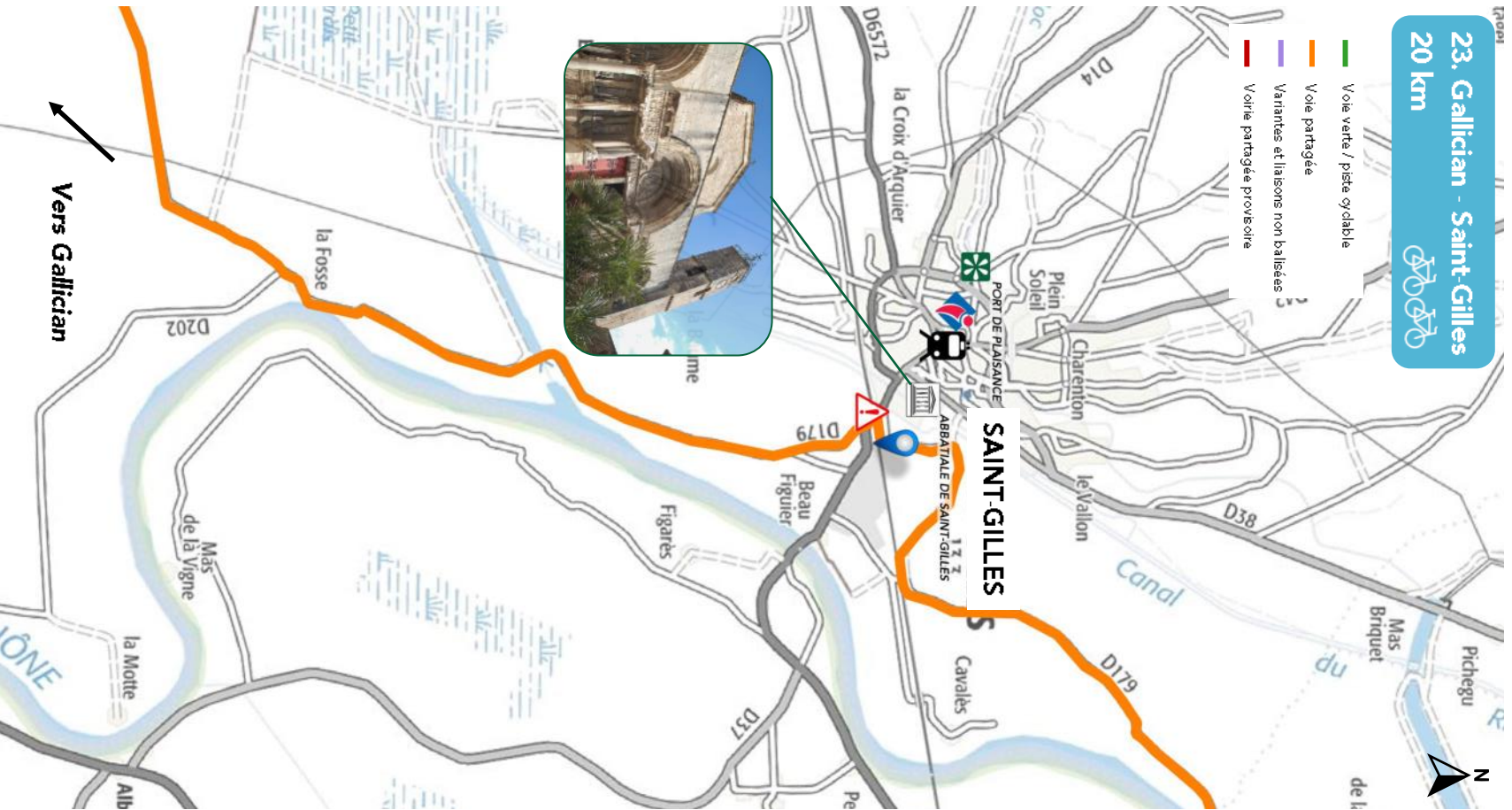
CENTRE DE DECOUVERTE DU SCAMANDRE

23. Gallician - Saint-Gilles

20 km



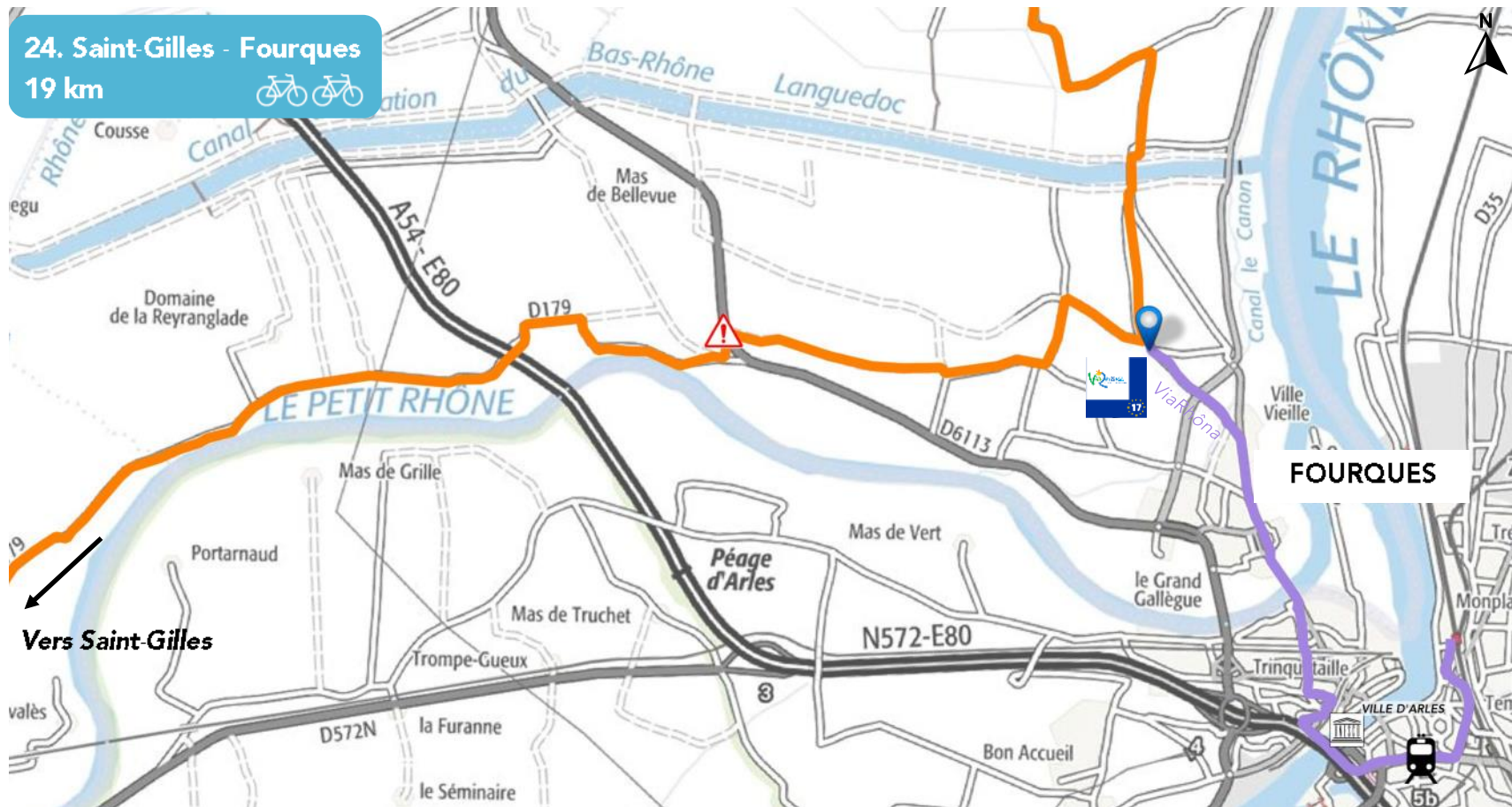
- Voie verte / piste cyclable
- Voie partagée
- Variantes et liaisons non balisées
- Voie partagée provisoire



Vers Gallician

24. Saint-Gilles - Fourques

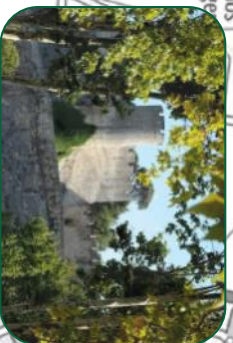
19 km



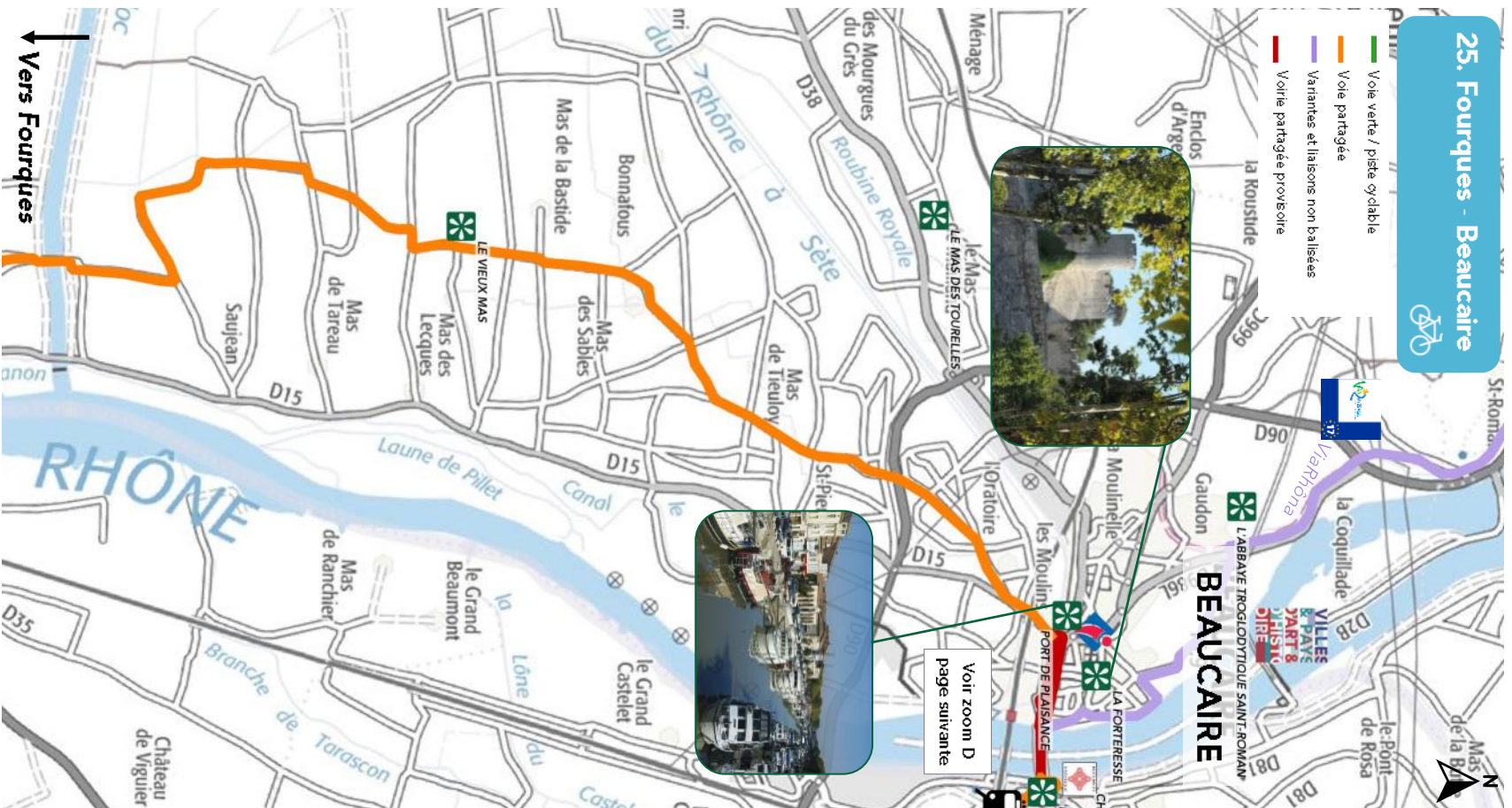
25. Fourques - Beaucaire



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

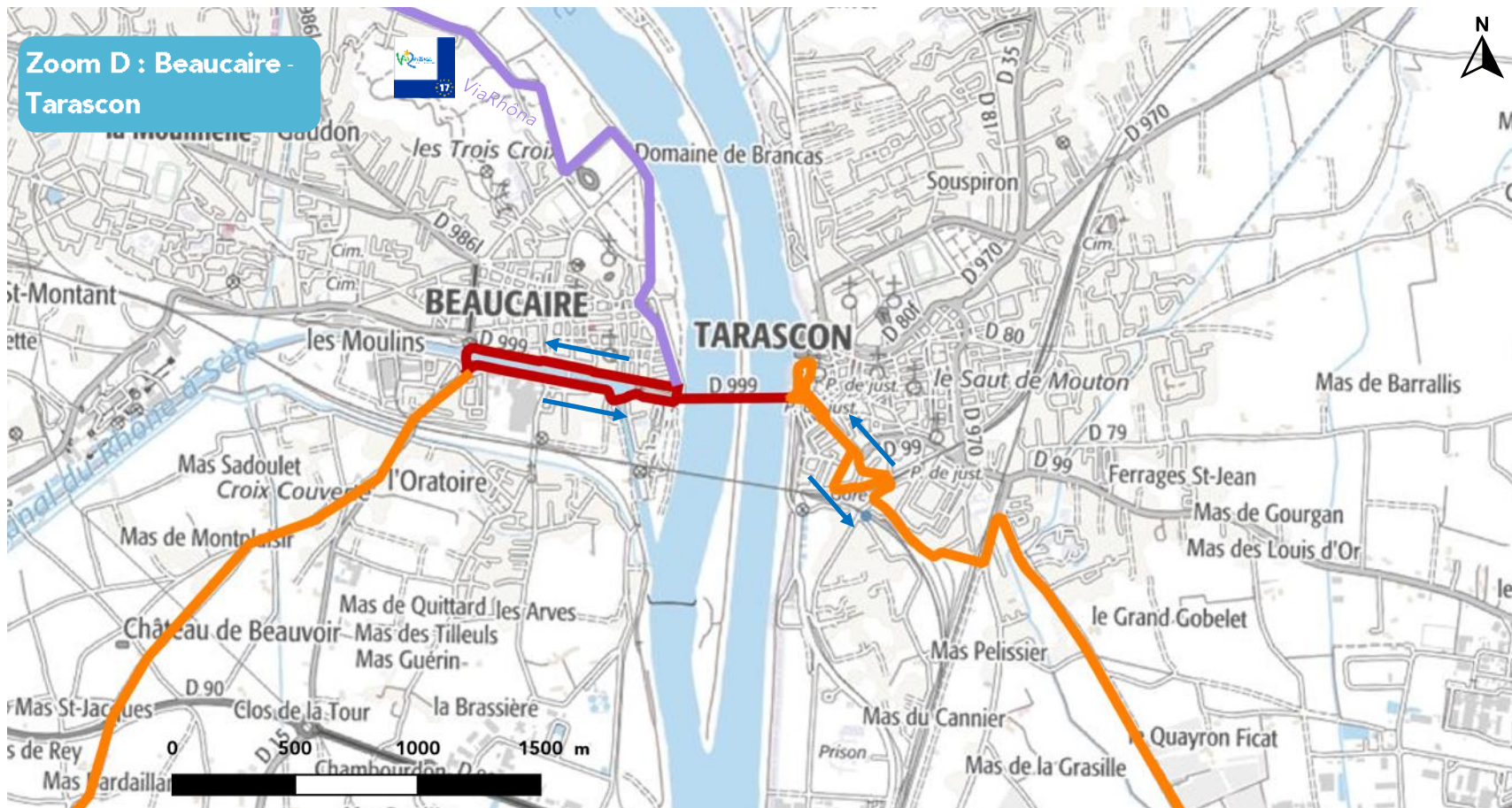


Voir zoom D
page suivante



↑
Vers Fourques

Zoom D : Beaucaire -
Tarascon



26. Tarascon - Saint-Rémy de Provence

18 km



TARASCON

SAINT-REMY-DE-PROVENCE



27. Saint-Rémy de Provence - Plan d'Orgon 17 km



SAINT-REMY- DE-PROVENCE



MOLLEGES

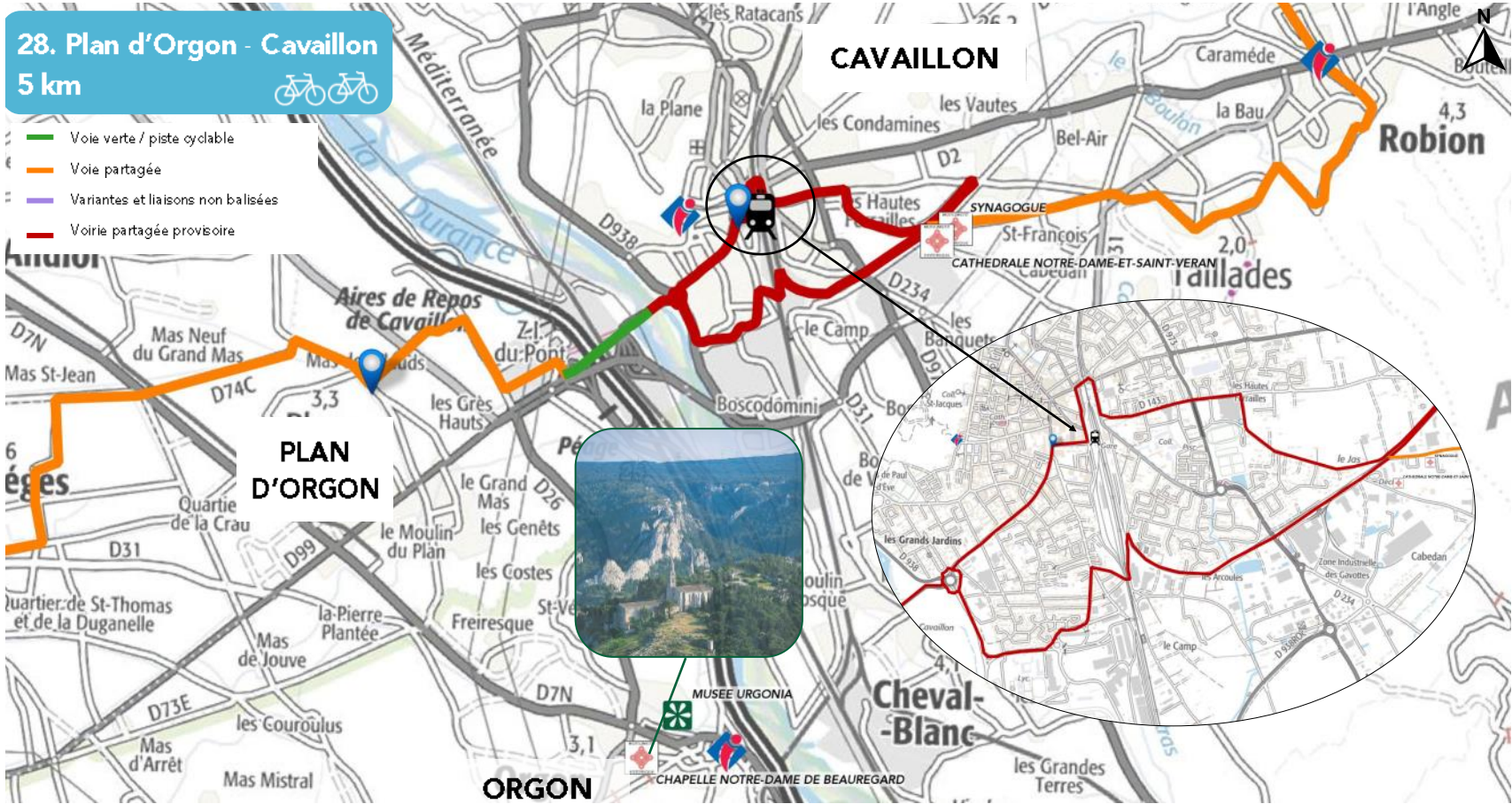
Vers Plan d'Orgon

Eygalières

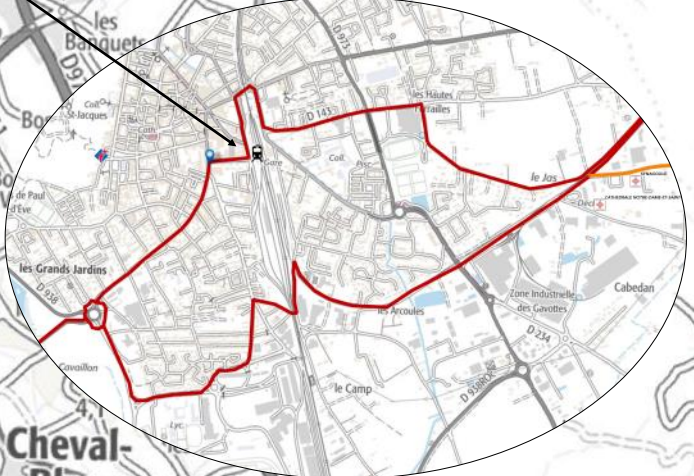
28. Plan d'Orgon - Cavailon 5 km



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



PLAN D'ORGON

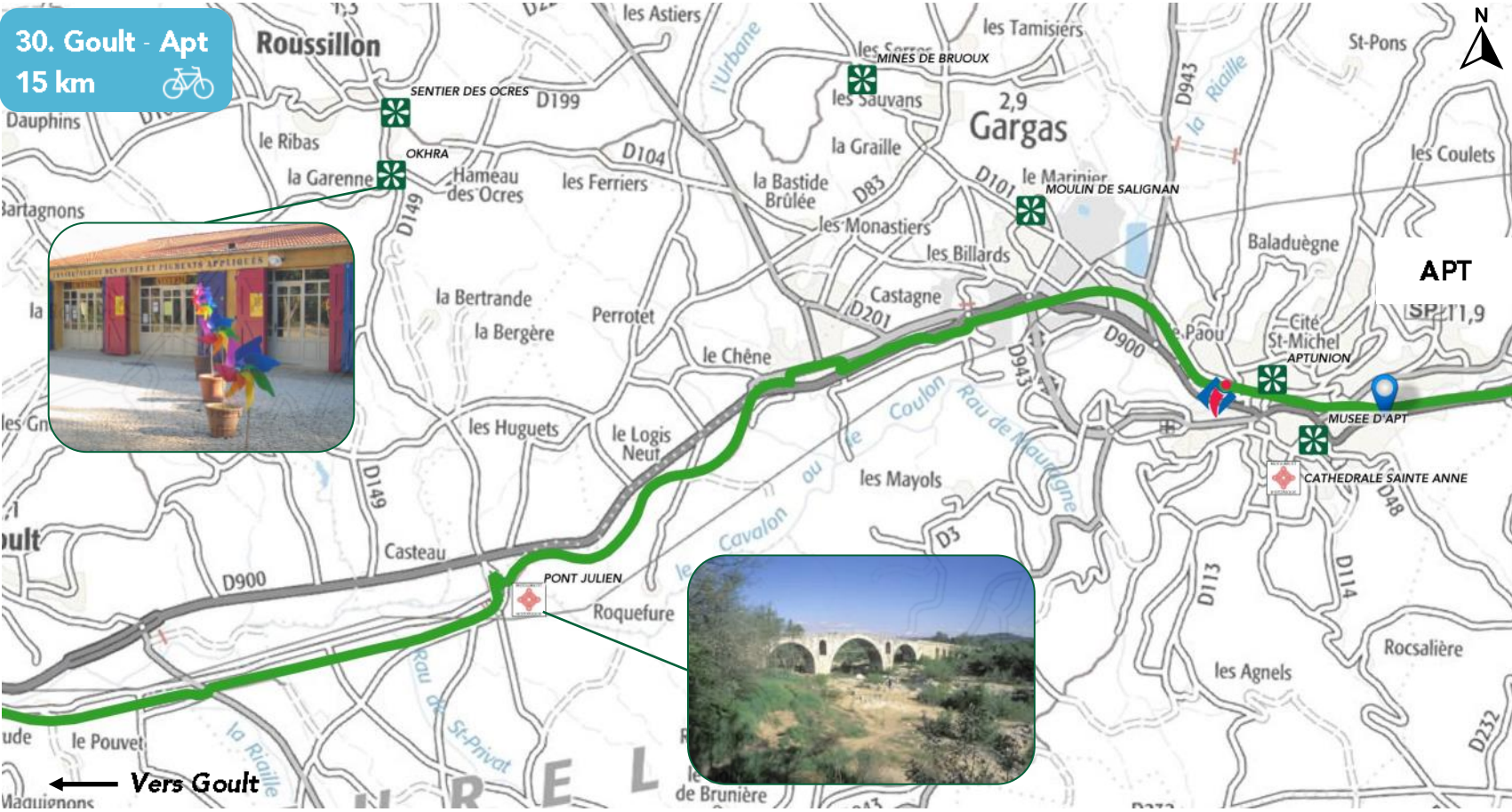


29. Cavailon - Goult

20 km

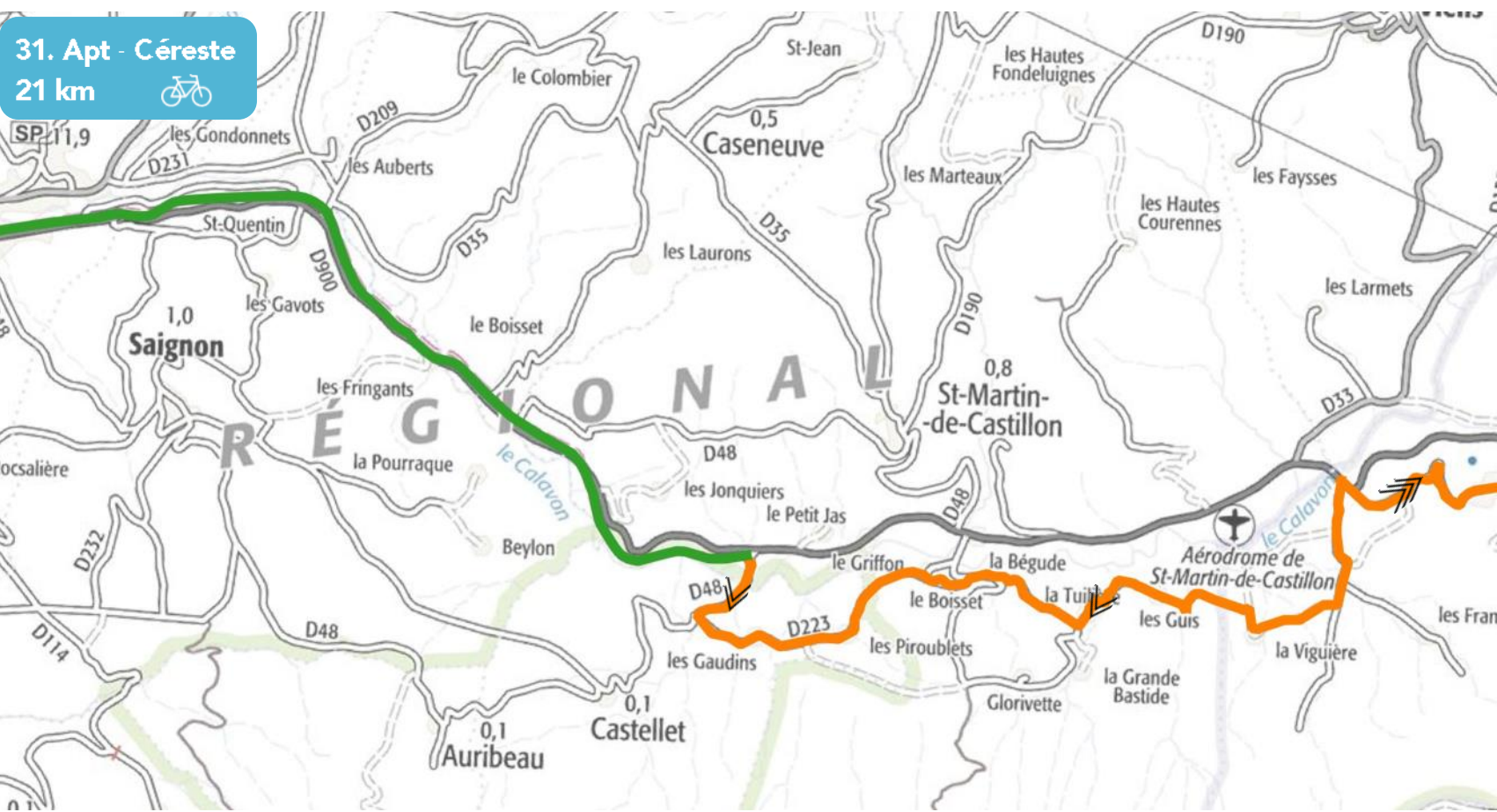


30. Goult - Apt
15 km 



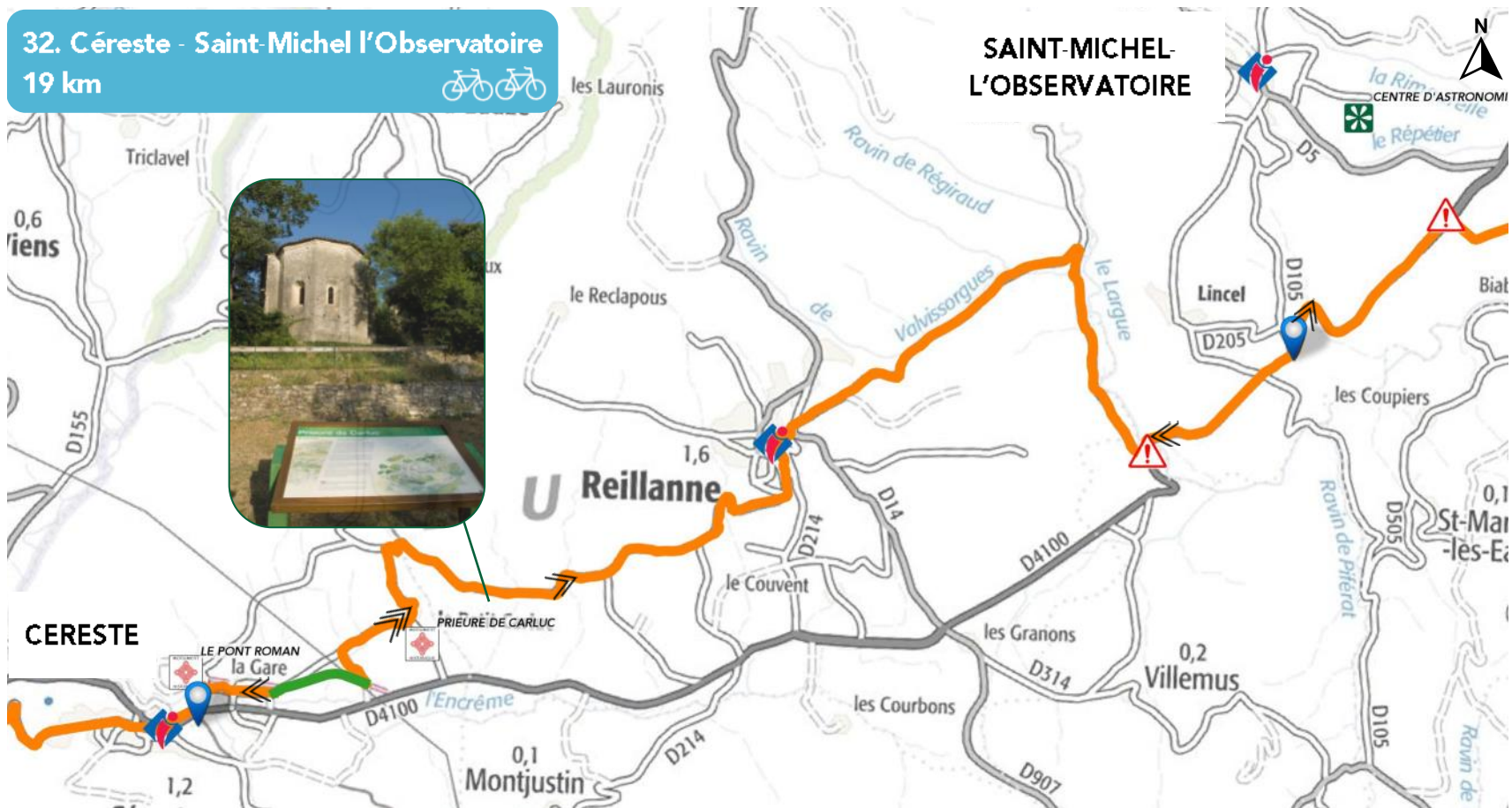
← Vers Goult

31. Apt - Céreste
21 km 







32. Céreste - Saint-Michel l'Observatoire

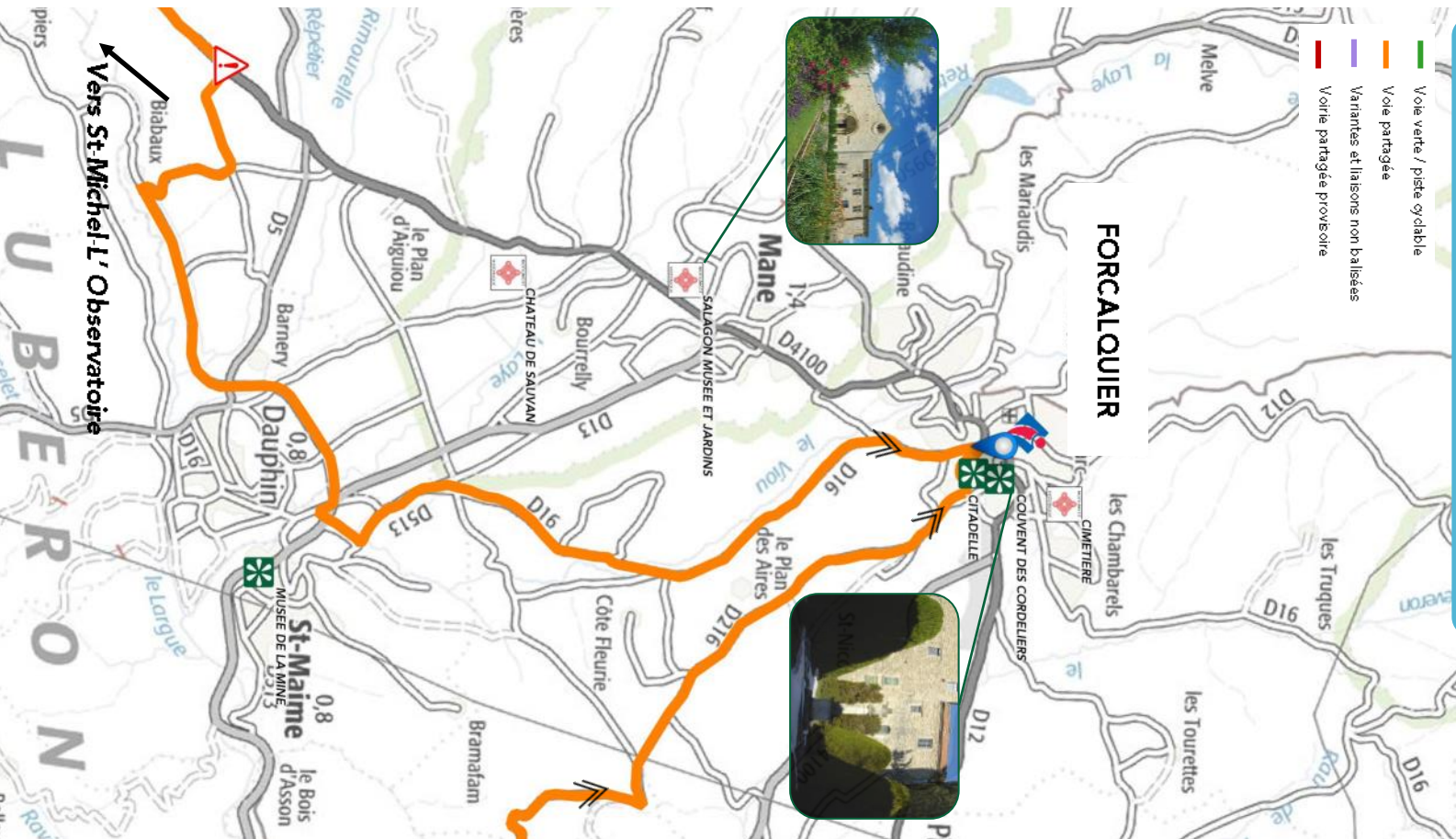
19 km



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







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

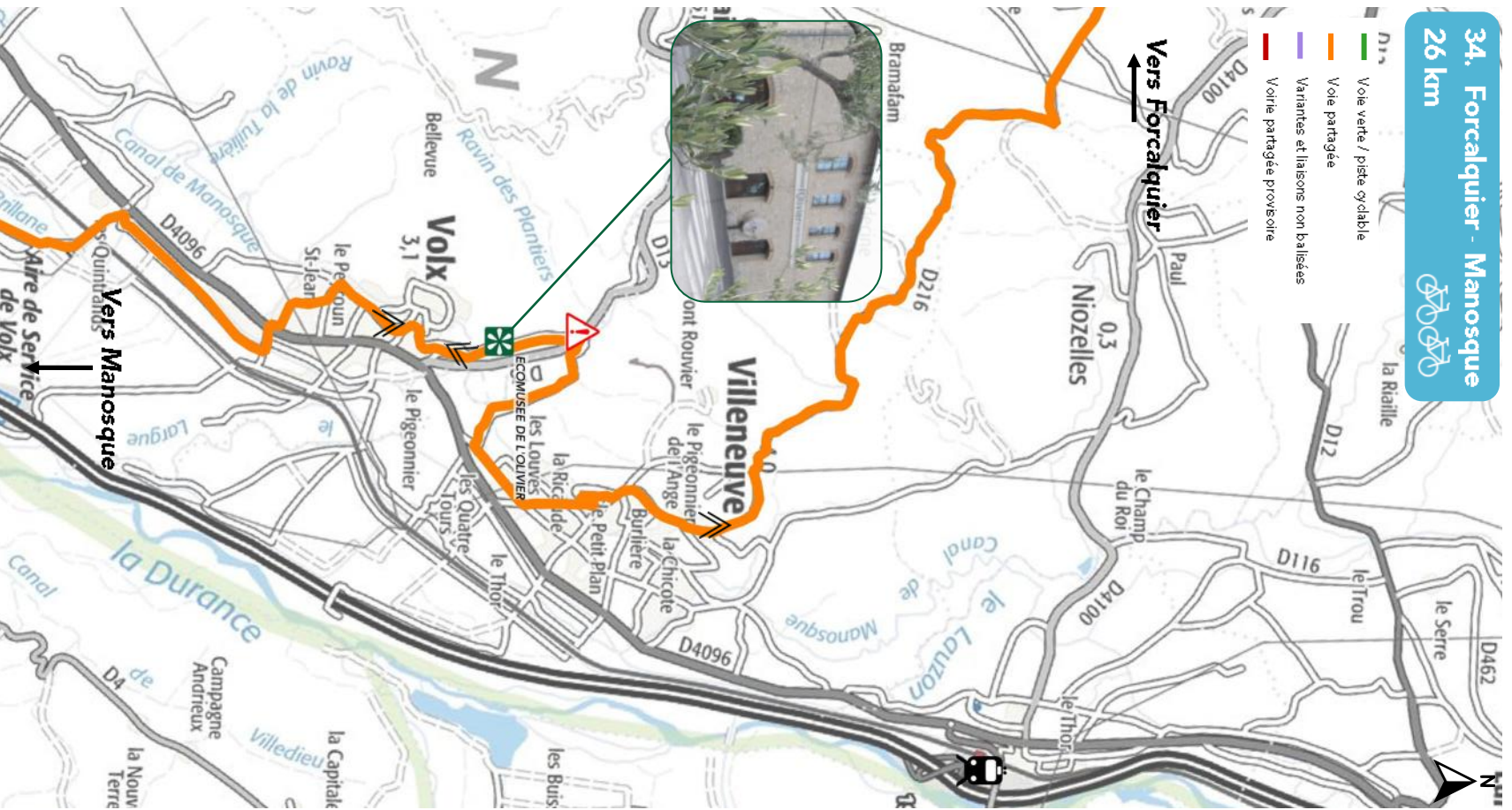


34. Forcalquier - Manosque

26 km



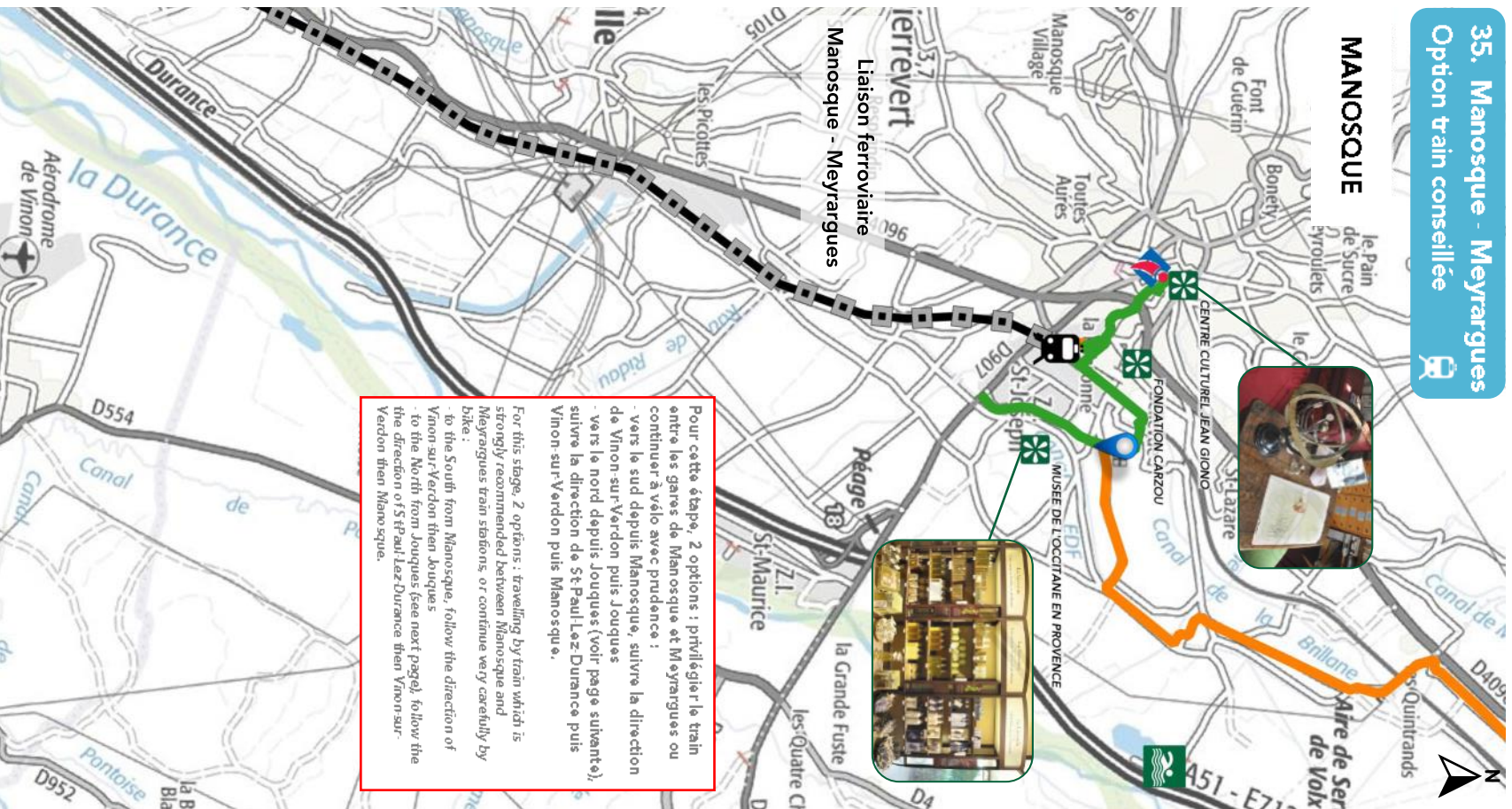
-  Voie verte / piste cyclable
-  Voie partagée
-  Variantes et liaisons non balisées
-  Voie partagée provisoire



35. Manosque - Meyrargues Option train conseillée



MANOSQUE

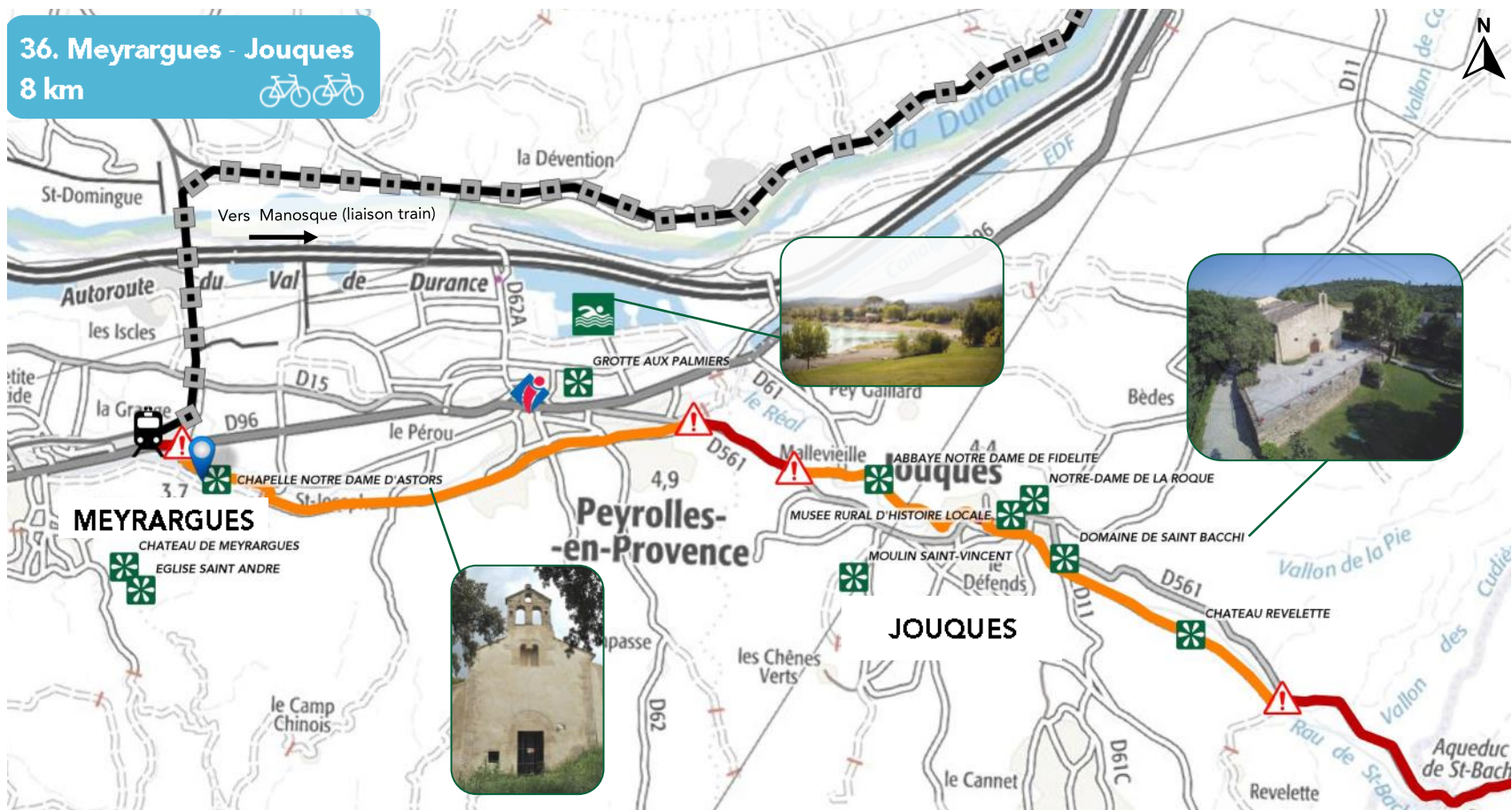


Pour cette étape, 2 options : privilégier le train entre les gares de Manosque et Meyrargues ou continuer à vélo avec prudence : vers le sud depuis Manosque, suivre la direction de Vion-sur-Verdon puis Jouques vers le nord depuis Jouques (voir page suivante), suivre la direction de St-Paul-Laz-Durance puis Vion-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 Vion-sur-Verdon then Jouques
- to the North from Jouques (see next page), follow the direction of St-Paul-Laz-Durance then Vion-sur-Verdon then Manosque.

36. Meyrargues - Jouques





8 km

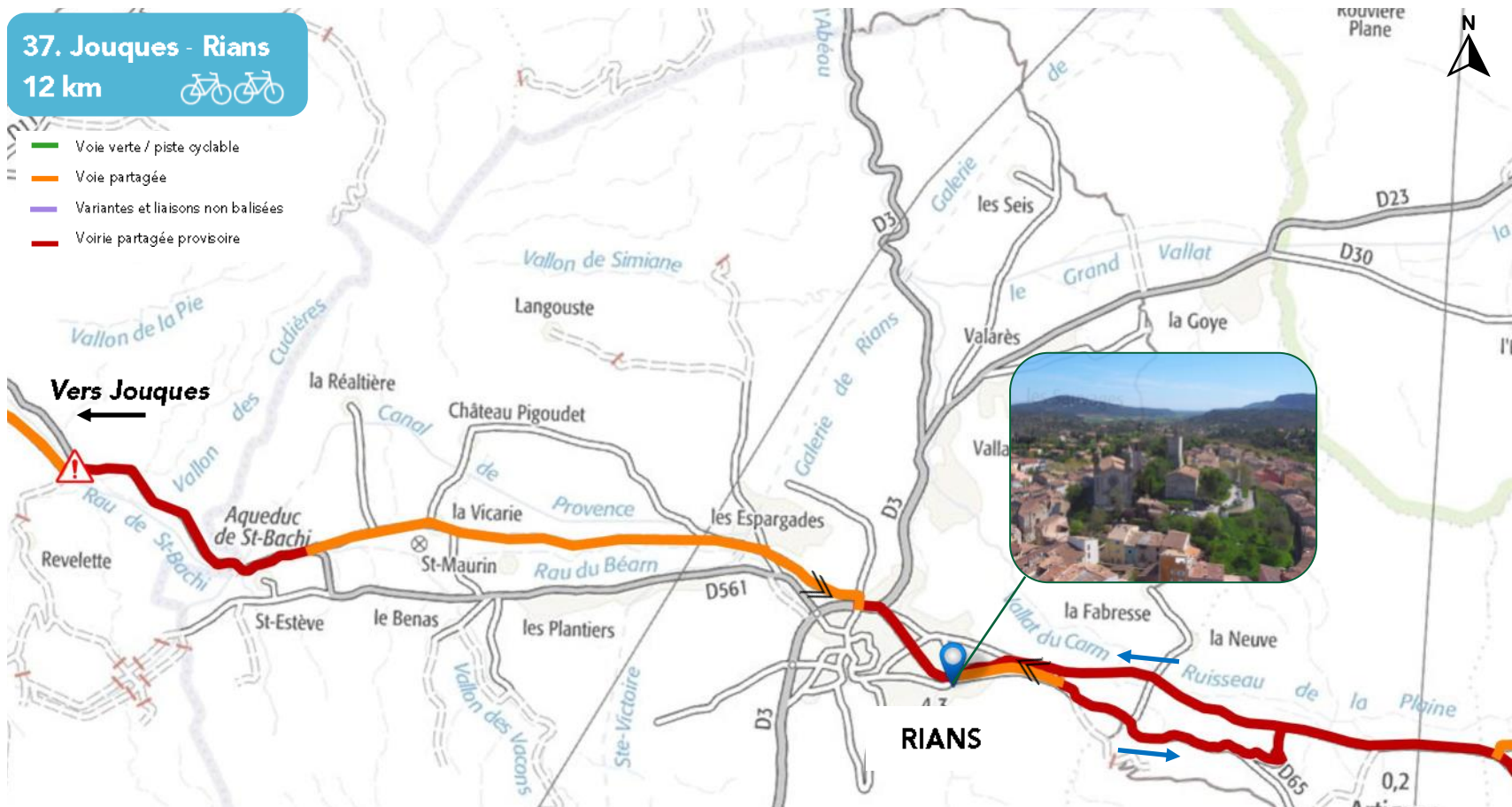


37. Jouques - Rians

12 km







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

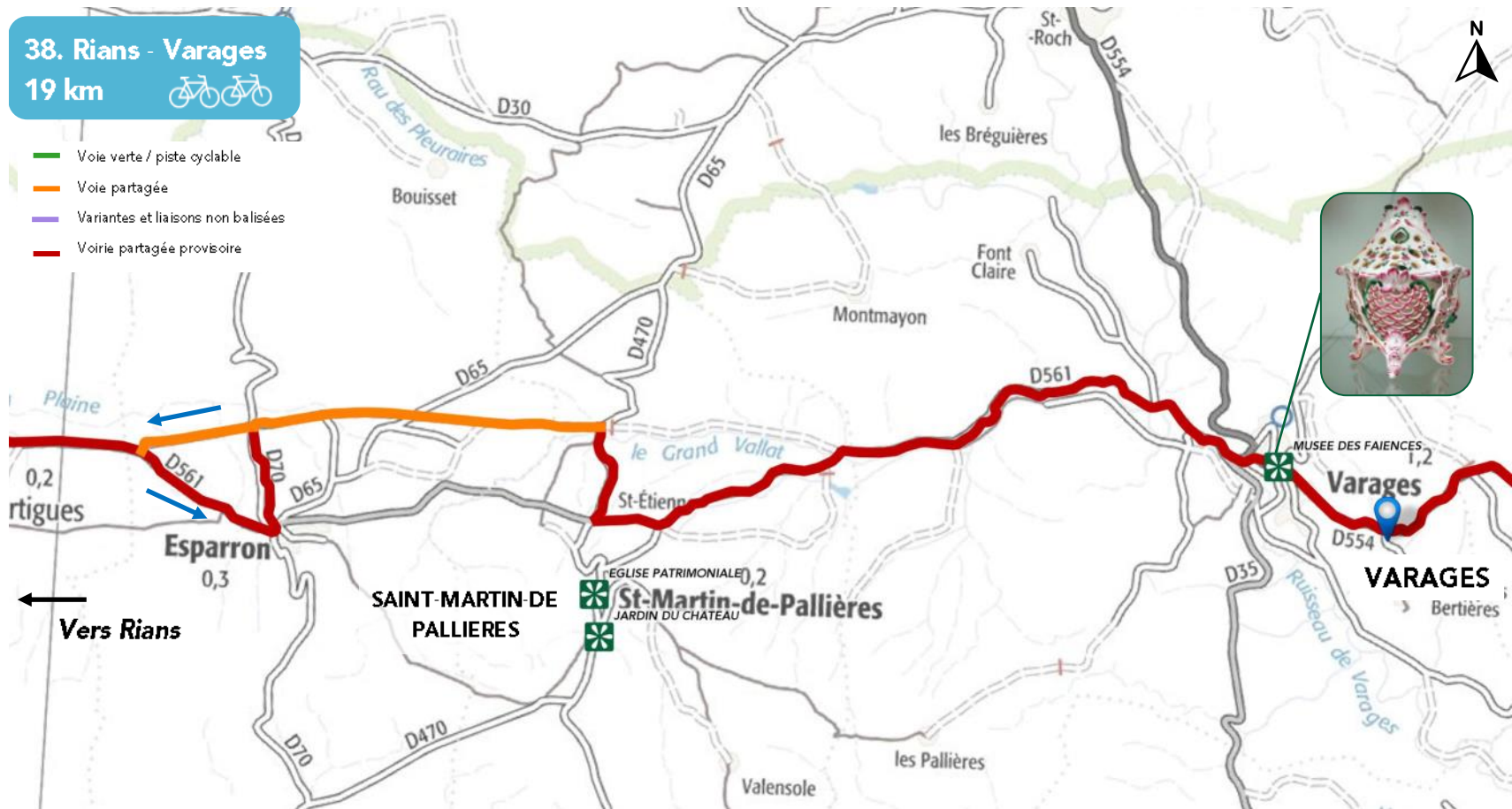


38. Rians - Varages

19 km



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



0,2
rtigues

Esparron
0,3

SAINT-MARTIN-DE
PALLIERES

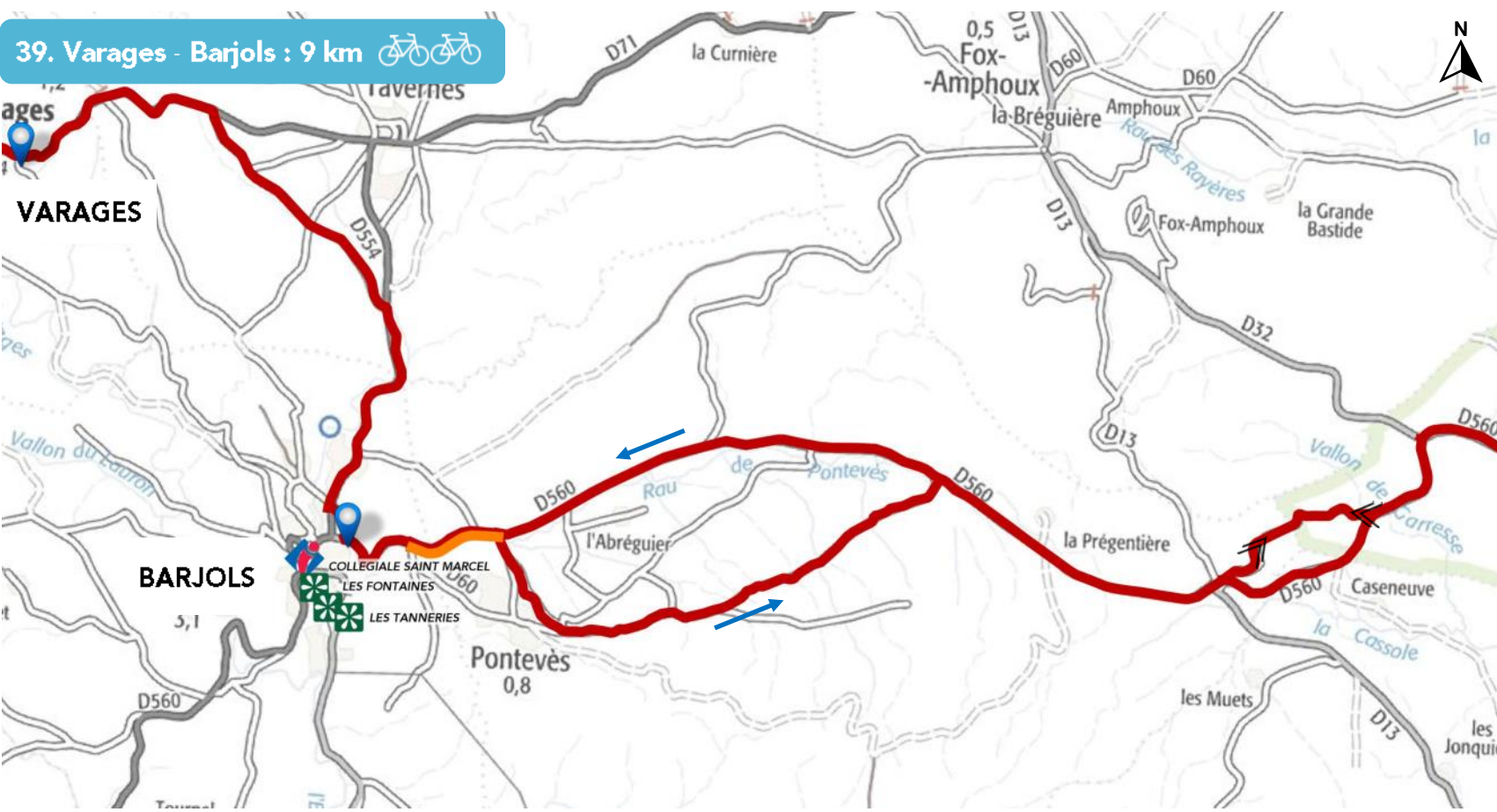
EGLISE PATRIMONIALE 0,2
St-Martin-de-Pallières
JARDIN DU CHATEAU

MUSEE DES FAIENCES 1,2
Varages

VARAGES
Bertières

Vers Rians

39. Varages - Barjols : 9 km 



40. Barjols - Salernes

24 km



Vers Barjols

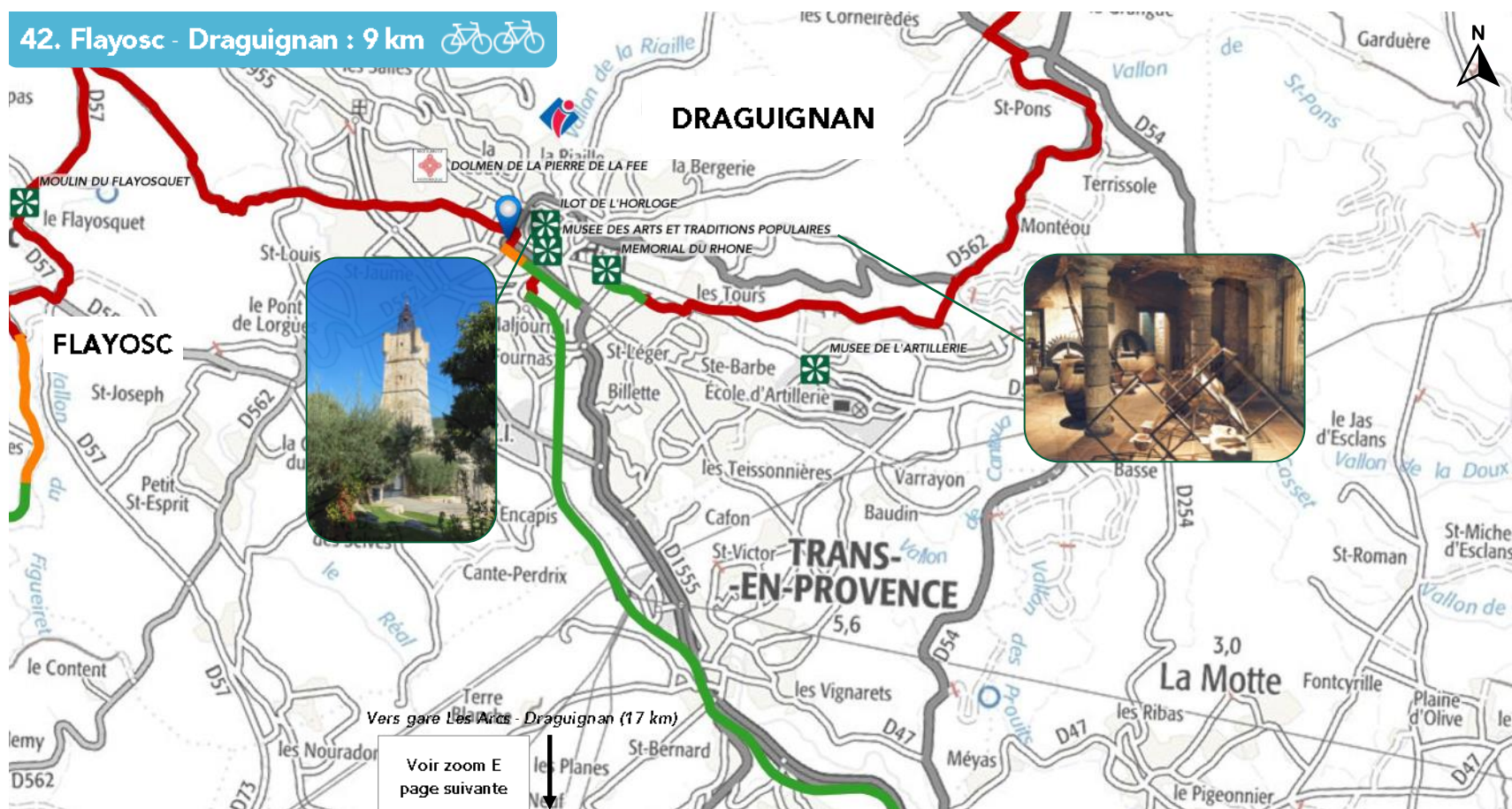
41. Salernes - Flayosc : 23 km



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







42. Flayosc - Draguignan : 9 km

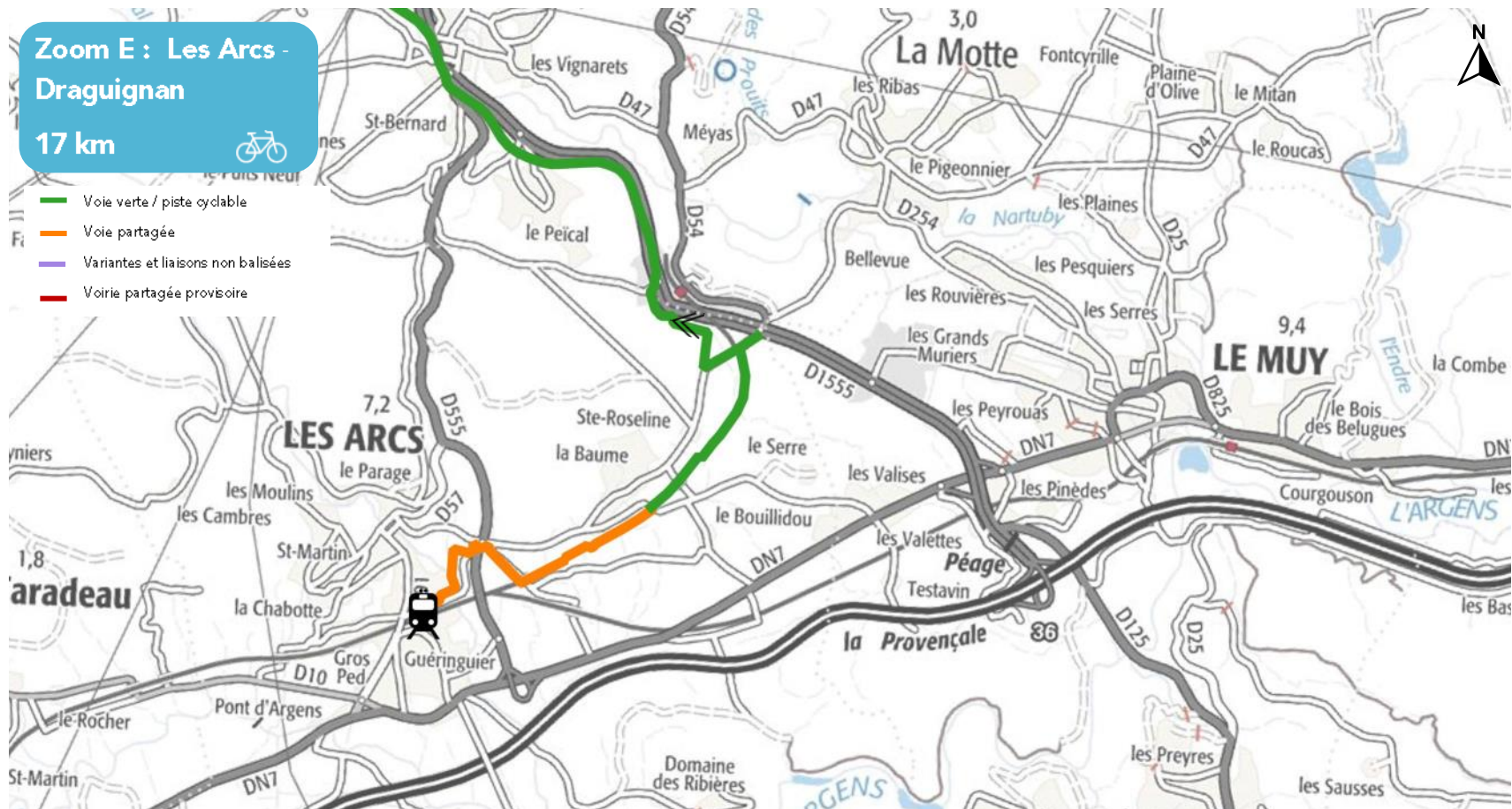


Zoom E : Les Arcs - Draguignan

17 km







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

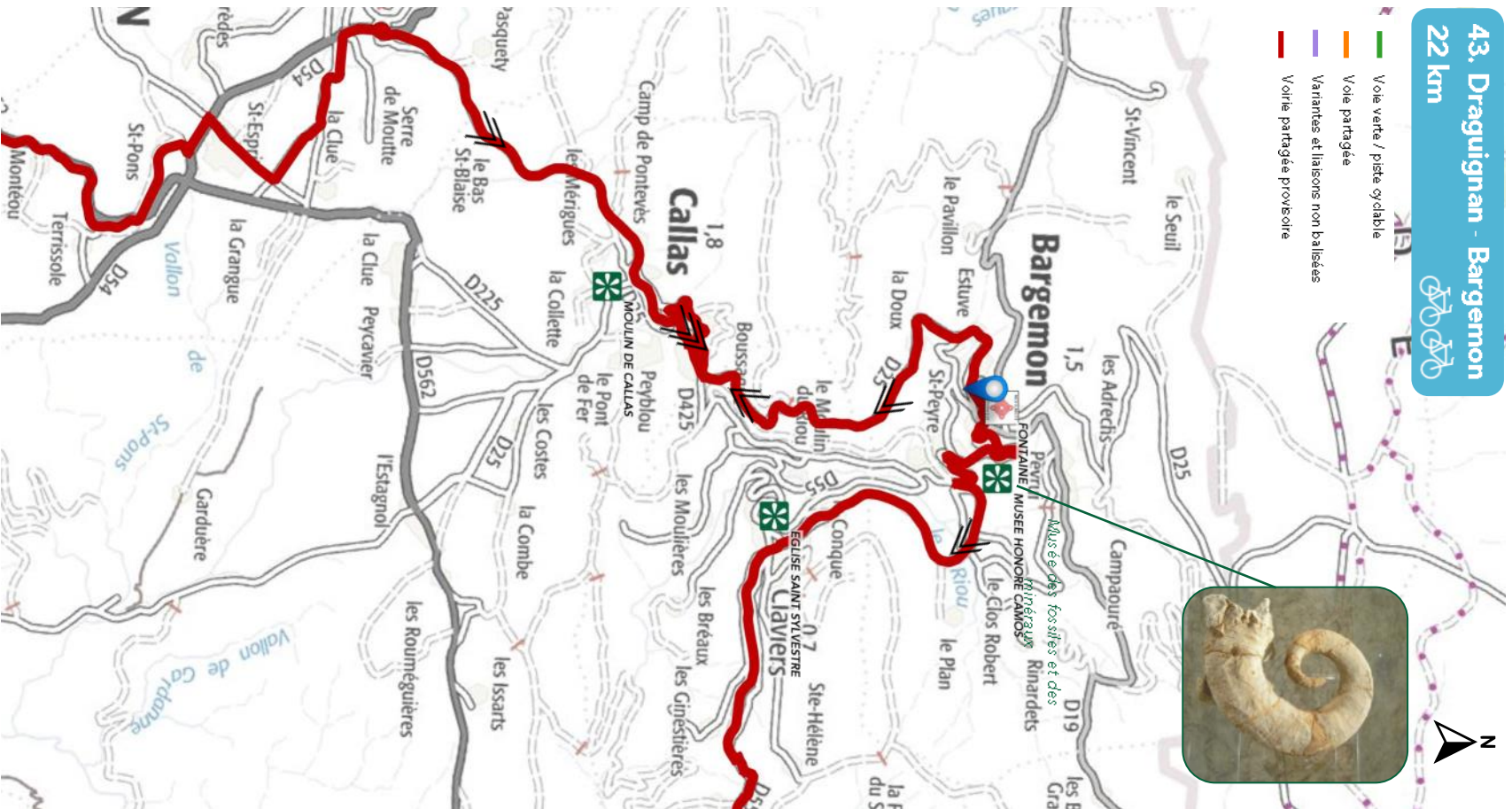


43. Draguignan - Bargemon

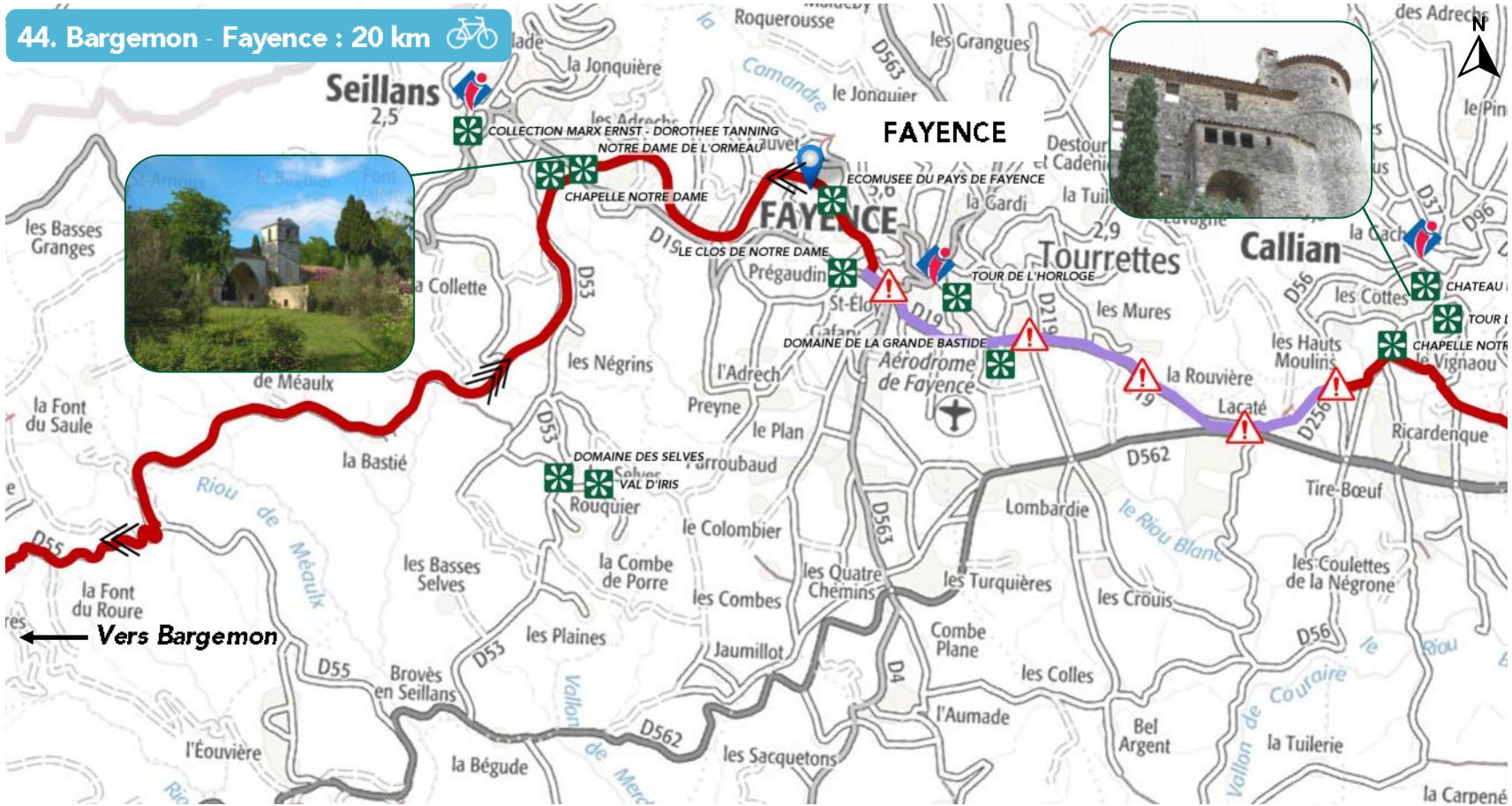
22 km



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



44. Bargemon - Fayence : 20 km 



45. Fayence - Auribeau 29 km



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



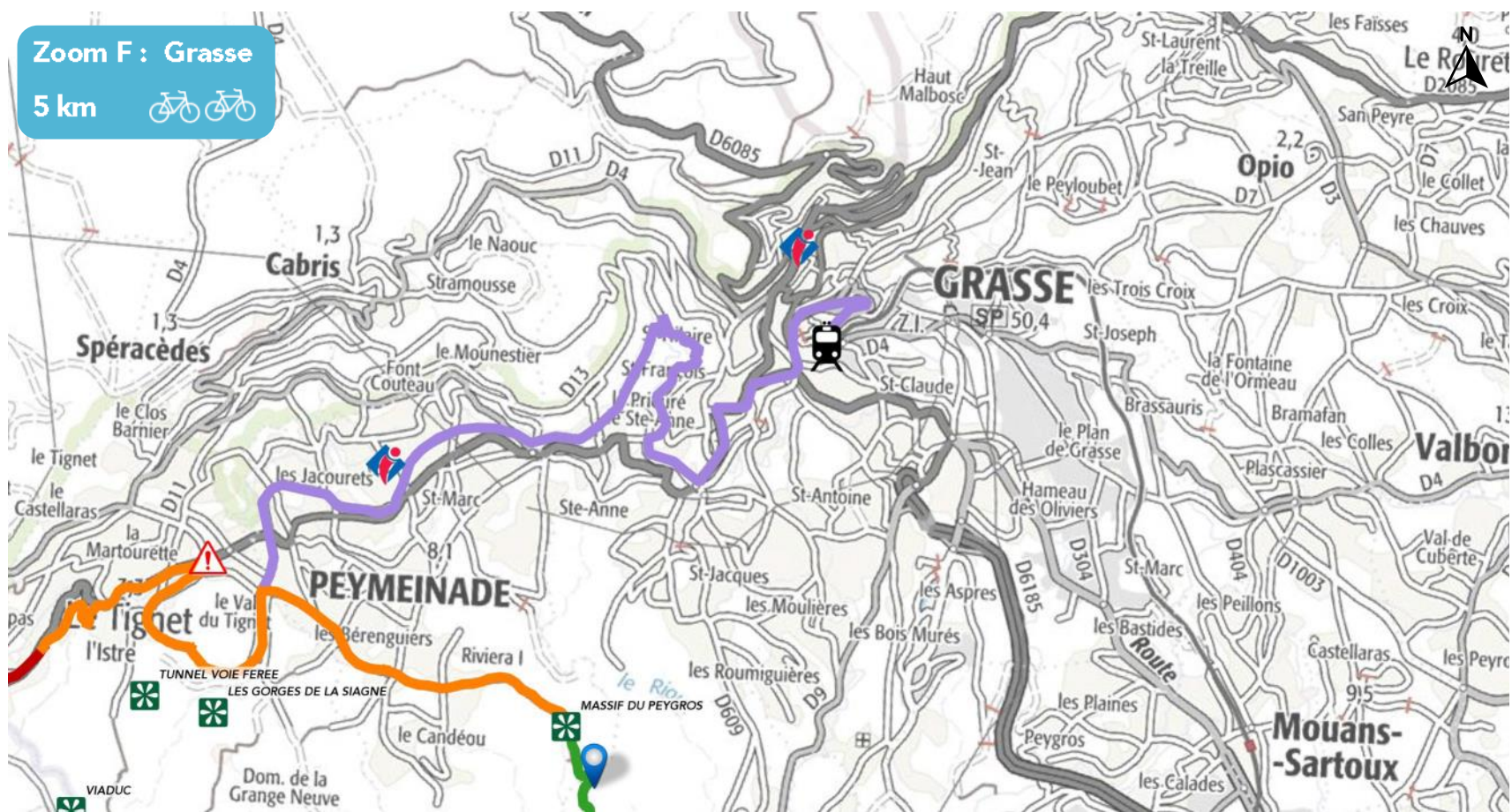
Voir zoom F
page suivante

Vers gare de Grasse (5 km)

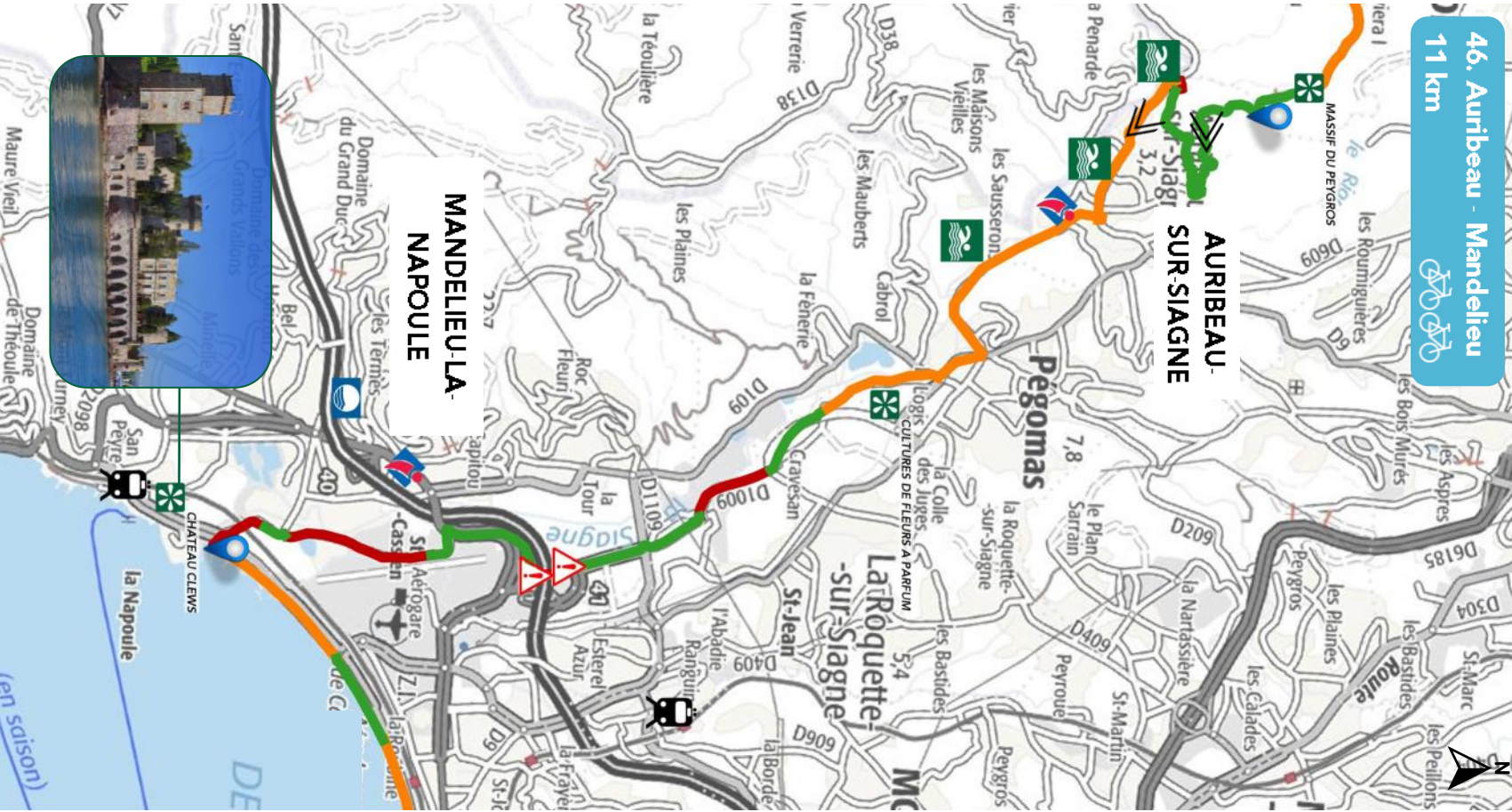


Zoom F : Grasse

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

48. Antibes - Saint-Laurent-du-Var 12 km



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

SAINT-LAURENT-DU-VAR

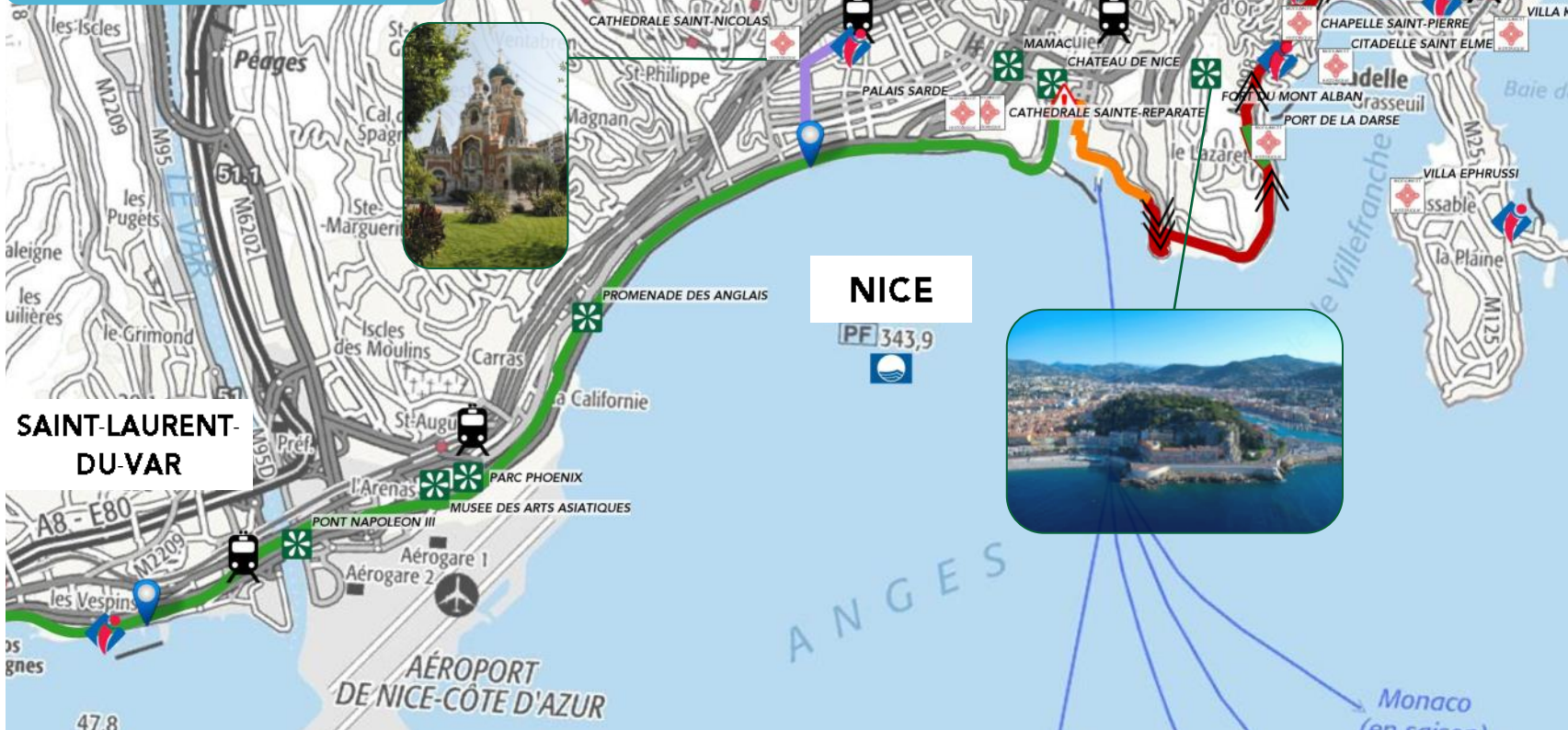


ANTIBES

Musée Picasso

49. Saint-Laurent-du-Var - Nice

7 km



50. Nice - Monaco

25 km 



MONACO
(PRINCIPAUTÉ)



← Vers Nice

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

← Vers Monaco

MENTON

28,6

VILLES & PAYS D'ART & D'HISTOIRE



Baie de Menton



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 :



Document distribué gratuitement
Ne pas jeter sur la voie publique
Rédaction et conception graphique : Coordination La Méditerranée à vélo (2016)
Crédits cartes : SCAN Express @GN - 2018



Crédits photos : La Méditerranée à vélo / Vélo Loisir 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, Peymeina de, Pays de Grasse, office de tourisme de Tarascon, PNR Alpilles, Hérault Tourisme, office de tourisme de Montpellier, Grand Narbonne, office de tourisme Dra cénie, office de tourisme Pays de Fayence, Var Tourisme, SEMEC, Département des Alpes Maritimes.