



# La Méditerranée à vélo

## Le Perthus - Menton (850 km)

Dossier de presse 2020



# Sommaire

LA MEDITERRANEE A VELO : ECHAPPEES EN TERRES DU SUD	3
VOS ETAPES	6 - 14
> DU PERTHUS A NARBONNE	6
> DE NARBONNE A SETE	7
> DE SETE A TARASCON	8 / 9
> DE TARASCON A CAVAILLON	10
> DE CAVAILLON A MANOSQUE	11
> DE MANOSQUE A DRAGUIGNAN	12
> DE DRAGUIGNAN A CANNES	13
> DE CANNES A MENTON	14
TOP DEPART : IDEES WEEK-END ET SEMAINE	15
CONTACTS PRESSE	17



# La Méditerranée à vélo - EV8

## Echappées en terres du sud

### 850 km du Perthus à Menton

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 les bords de mer, les lagunes, ports de pêche, canaux, salines de Camargue, réserves naturelles et côtes viticoles.

Empruntant la section la plus méridionale du Canal du Midi, mais aussi une des sections finales de la ViaRhôna, elle garantit une expérience unique pour profiter du sud autrement.

### 80% d'itinéraire ouvert

Avis aux amateurs, La Méditerranée à vélo est mise en service à 80 % sur des voies vertes et des petites routes tranquilles.

La véloroute convient également aux cyclistes itinérants habitués à la pratique de la randonnée à vélo. L'itinéraire est parfois en cours d'aménagement ou de jalonnement. Les continuités avec l'Espagne (au-delà du réseau Pirinexus où le parcours n'est adapté que pour les pratiques VTTistes) et l'Italie ne sont pas encore suffisamment aménagées pour une pratique confortable.

### L'EuroVelo 8 : 7500 km de l'Espagne à la Turquie

C'est officiel, l'EuroVelo 8 se poursuivra à terme jusqu'en Turquie. L'itinéraire méditerranéen reliera Cadix en Espagne à Izmir en Turquie sur un linéaire de 7500 km à travers 11 pays du bassin méditerranéen.



Carte de l'EuroVelo 8 (source : [www.eurovelo.org](http://www.eurovelo.org))

### Zoom sur Pirinexus

En Espagne, l'EuroVelo 8 se connecte à l'itinéraire cyclable transfrontalier Pirinexus dont le circuit principal s'étend sur 353 km. Ce projet est porté par le Consorci Vies Verdes de Girona, le Département des Pyrénées-Orientales et le Pays Pyrénées Méditerranée grâce au soutien européen (programme POCTEFA).

+ d'infos : <http://www.viesverdes.cat/fr>

**Plus d'infos : [www.lamediterraneeavelo.com](http://www.lamediterraneeavelo.com) et [www.fr.eurovelo.com/ev8](http://www.fr.eurovelo.com/ev8)**

\*Véloroute : Un itinéraire cyclable à moyenne ou longue distances, linéaire, continu, jalonné, sécurisé et incitatif. Les voies à faible trafic motorisé et les voies dédiées aux vélos en sont les supports privilégiés.





# Préparer son séjour

## Infos pratiques et documentation disponible

### Le balisage

Pour s'orienter sur le parcours, il faut suivre ce balisage :



Dans les départements de l'Aude et de l'Hérault, le jalonnement se réalise progressivement en cohérence avec la protection du Canal du Midi.

Pour connaître l'état d'avancement du balisage, rendez-vous sur le site officiel : [www.lamediterraneeavelo.com](http://www.lamediterraneeavelo.com)

### L'accès à l'itinéraire

#### TRAIN + VELO

Sur le réseau régional ferroviaire, le transport du vélo est gratuit ([www.ter.sncf.com/occitanie](http://www.ter.sncf.com/occitanie) et [www.ter.sncf.com/sud-provence-alpes-cote-d-azur](http://www.ter.sncf.com/sud-provence-alpes-cote-d-azur)).

Lignes TER : Perpignan / Marseille via Avignon, Marseille / Nice, Clermont-Ferrand / Nîmes.

Accès longue distance : Intercités Bordeaux / Marseille\*, Lignes TGV Paris / Marseille ; Strasbourg / Avignon ; Barcelone / Perpignan ; Paris / Lyon / Nîmes / Montpellier / Perpignan. ([www.velo.sncf.com](http://www.velo.sncf.com))

\*seul ce train accepte les vélos non-démontés à bord (service payant). Pour les autres trains, le vélo est accepté à bord démonté et rangé dans une housse - dimensions : 90 x 120 cm max - (service gratuit).

#### CAR + VELO

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 avec son vélo démonté seulement : [www.laregion.fr/liO](http://www.laregion.fr/liO) et [services-zou.maregionsud.fr](http://services-zou.maregionsud.fr).

#### A VELO

Il est possible de rejoindre l'itinéraire depuis la ViaRhôna (Genève > Port-Saint-Louis-du-Rhône ou Sète) et le Canal des Deux Mers à vélo (Bordeaux - Sète).

### Nouveauté : le véloguide de La Méditerranée à vélo

Le véloguide de La Méditerranée à vélo est paru aux éditions Ouest France. Ce nouvel ouvrage est idéal pour préparer un week-end, une semaine ou plus sur La Méditerranée à vélo.



#### En bref :

- L'ouvrage est découpé en 20 étapes et 4 escapades.
- 42 cartes détaillées et une carte générale du parcours
- Pour chaque étape, des informations culturelles et historiques sur le patrimoine, des conseils pratiques tout au long du parcours et toutes les adresses « Accueil Vélo ».

+ d'infos : <https://editions.ouest-france.fr/selections/veloguides.html>



# Des services adaptés à l'accueil des cyclistes

## La marque Accueil Vélo®

Préparer son séjour sur La Méditerranée à vélo c'est facile avec les 300 prestataires labellisés « Accueil Vélo » sur le parcours en janvier 2020 :

- 180 Hébergements
- 20 Restaurants
- 34 Loueurs/réparateurs
- 30 Offices de tourisme
- 33 Sites de visite

Retrouvez toutes les bonnes adresses « Accueil Vélo » et infos pratiques sur :  
**[www.lamediterraneeavelo.com](http://www.lamediterraneeavelo.com)**



La marque nationale Accueil Vélo® fédère une offre homogène et identifiable de services utiles aux cyclistes. Elle garantit ainsi l'accueil de cyclistes chez des prestataires situés à moins de 5 km de La Méditerranée à vélo ou de toute véloroute connectée, et repérables par le logo « Accueil Vélo® ».

Elle 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. Ces professionnels s'engagent à proposer un accueil et des services dédiés, en respectant la charte nationale de qualité.



# DES PYRENEES A LA MER

## Du Perthus à Narbonne

### > 125 km

Prenez de la hauteur au col du Perthus à la frontière espagnole puis longez les Pyrénées jusqu'aux plages du Pays Catalan en contemplant la beauté majestueuse du Canigó. De Leucate à Port La Nouvelle, l'itinéraire emprunte une piste aménagée entre Mer et Étangs : un écrin naturel d'une exceptionnelle biodiversité et paradis des windsurfers. De Port La Nouvelle à Narbonne, la voie serpente au milieu des lagunes en empruntant les berges du Canal de La Robine. A Narbonne, l'arrivée se fait aux portes du futur musée Narbo Via (ouverture automne 2020) imaginé par l'architecte Norman Foster.

### Infos pratiques :



Gares d'Argelès-sur-Mer, Perpignan, Rivesaltes, Leucate – La Franqui, Port La Nouvelle (grandes lignes), Narbonne.



Véloroute Canal des 2 mers à vélo : [www.canaldes2mersavelo.com](http://www.canaldes2mersavelo.com)  
Hérault Tourisme : [www.herault-tourisme.com](http://www.herault-tourisme.com)  
Aude Tourisme : [www.audetourisme.com](http://www.audetourisme.com)  
Grand Narbonne Tourisme : [www.visit-lanarbonnaise.com](http://www.visit-lanarbonnaise.com)  
OT de Leucate, Narbonne et Gruissan : [www.tourisme-leucate.fr](http://www.tourisme-leucate.fr) ; [www.narbonne-tourisme.com](http://www.narbonne-tourisme.com) et [www.gruissan-mediterranee.com](http://www.gruissan-mediterranee.com)  
Pyrénées Orientales Tourisme : [www.tourisme-pyreneesorientales.com](http://www.tourisme-pyreneesorientales.com)  
OTI Perpignan Méditerranée Tourisme : [www.perpignanmediterraneeetourisme.com](http://www.perpignanmediterraneeetourisme.com)  
OTI Pyrénées Méditerranée : [www.tourisme-pyrenees-mediterranee.com](http://www.tourisme-pyrenees-mediterranee.com)  
OTI Vallespir : [www.vallespir-tourisme.fr](http://www.vallespir-tourisme.fr)  
OT Argelès-sur-Mer : [www.argeles-sur-mer.com](http://www.argeles-sur-mer.com)  
OT Saint-Cyprien : [www.tourisme-saint-cyprien.com](http://www.tourisme-saint-cyprien.com)  
OT Le Boulou : [www.tourisme-leboulou.fr/MEM](http://www.tourisme-leboulou.fr/MEM)



Retrouvez les établissements Accueil Vélo sur [www.lamediterraneeavelo.com](http://www.lamediterraneeavelo.com)



Le Mont Canigou



La réserve de Sainte-Lucie

### Top 10 des curiosités

- ☀ La Maison de l'Eau et de la Méditerranée au Boulou
- ☀ Perpignan, ville d'Art et d'Histoire et Grand Site Occitanie : Palais des Rois de Majorque, le Castillet et le musée Rigaud (accès par piste cyclable)
- ☀ Le village des pêcheurs à Canet-en-Roussillon et la Réserve Naturelle du Mas Larrieu à Argelès-sur-Mer
- ☀ Le cloître et l'église abbatiale de Saint-Génis des Fontaines
- ☀ La chapelle de Juhègues à Torreilles
- ☀ Le Mémorial du Camp de Rivesaltes (accès par la véloroute 81)
- ☀ Base conchylicole, Maison de l'Étang, Falaise et plage des Coussoules à Leucate
- ☀ Réserve naturelle régionale de Sainte Lucie à Port La Nouvelle
- ☀ Grand Castellou et Salines des Étangs du Parc naturel régional de la Narbonnaise en Méditerranée
- ☀ Narbonne, ville d'Art et d'Histoire : Palais des Archevêques, Cathédrale St Just, Pont des Marchands, Horreum, Via Domitia, Narbo Via.



# LE CANAL DU MIDI

## De Narbonne à Sète

### > 105 km

De Narbonne à Sète, en passant par le Biterrois, l'itinéraire suit les berges des trois canaux : Robine, Jonction, puis le canal du Midi autrefois empruntées par les chevaux tractant la Barque de Poste. En suivant le canal du Midi, voie royale, chef d'œuvre du génie de Pierre-Paul Riquet inscrit au Patrimoine Mondial de l'Humanité par l'UNESCO, on remonte le temps : ouvrages d'art exceptionnels, cités millénaires, vignobles et étangs salés émaillent l'itinéraire pour le plus grand plaisir des baroudeurs qui retrouveront, au bout de cette étape en cours d'aménagement : les plages de la Grande Bleue.

#### Infos pratiques :



Gares de Narbonne, Béziers, Agde, Sète (grandes lignes), Coursan, Vias, Marseillan-Plage (lignes TER).



Borne de recharge VAE au port de Colombiers



L'aménagement du canal du Midi est incomplet. Sur les sections non-aménagées, les chemins de terre sont en mauvais état. Prévoir VTC ou VTT avec roues larges, pneus anti-crevaisson et suspensions si possible.



Véloroute du canal des 2 mers à vélo : [www.canaldes2mersavelo.com](http://www.canaldes2mersavelo.com). Hérault Tourisme : [www.herault-tourisme.com](http://www.herault-tourisme.com). Aude Tourisme : [www.audetourisme.com](http://www.audetourisme.com). Grand Narbonne Tourisme : [www.visit-lanarbonnaise.com](http://www.visit-lanarbonnaise.com). OT de Narbonne : [www.narbonne-tourisme.com](http://www.narbonne-tourisme.com). OT de Béziers Méditerranée : [www.beziers-in-](http://www.beziers-in-)



Retrouvez les établissements Accueil Vélo sur [www.lamediterraneeavelo.com](http://www.lamediterraneeavelo.com)



Le Somail



Les Ecluses de Fonseranes

### Top 10 des curiosités

- ☀ **Ecluse de Gailhousty – Bois de la Nation et Musée des Potiers Gallo-Romains à Sallèles d'Aude**
- ☀ **Hameau pittoresque du Somail**
- ☀ **Collégiale Saint-Etienne et châteaux des Archevêques de Narbonne à Capestang**
- ☀ **Tunnel du Malpas, oppidum d'Ensérune, étang asséché de Montady à Colombiers**
- ☀ **Le site des 9 Écluses de Fonseranes à Béziers**
- ☀ **Le Pont-Canal et centre historique de Béziers : cathédrale Saint-Nazaire, allées Paul Riquet, plateau des Poètes...**
- ☀ **Belvédère de la criée aux poissons du Grau d'Agde**
- ☀ **Caves Richemer, mas conchylicoles et vermouth Noilly-Prat à Marseillan**
- ☀ **Point de vue à la pointe des Onglous de Marseillan où le canal du Midi rejoint le bassin de Thau**
- ☀ **Port de Sète : Espace Georges Brassens, Musée Paul Valéry, Musée à ciel ouvert (MACO), halles et criée aux poissons**

# ENTRE RHONE, CAMARGUE ET MEDITERRANEE (1/2)

## De Sète à La Grande Motte

### > 50 km

Depuis la ville de Sète, l'itinéraire contourne les lagunes, emprunte des voies vertes sur le lido et longe le canal du Rhône à Sète. Stations balnéaires de renom et ports de pêche se succèdent le long des rives de la Méditerranée. Puis la véloroute traverse la Camargue, ses étangs, rizières et salines avant d'amorcer une douce transition vers la Provence.

#### Infos pratiques :



Gares de Montpellier, Nîmes Sète (grandes lignes), Frontignan, Vic-Mireval, Villeneuve-lès-Maguelone (lignes TER)



Véloroute ViaRhôna : [www.viarhona.com](http://www.viarhona.com)  
Hérault Tourisme : [www.herault-tourisme.com](http://www.herault-tourisme.com)  
Liaisons Plages-Montpellier (10 km) par un réseau de pistes cyclables.



Retrouvez les établissements Accueil Vélo sur [www.lamediterraneeavelo.com](http://www.lamediterraneeavelo.com)



La Grande Motte



Cathédrale de Maguelone

### Top 10 des curiosités

- ☀ Bassin de Thau, tables conchylicoles, huîtres de Bouzigues et station thermale de Balaruc-les-Bains
- ☀ Muscat de Frontignan
- ☀ Anciens salins, bois des Aresquiers et massif de la Gardiole
- ☀ Cathédrale de Maguelone entre mer, vignes et lagunes
- ☀ Musée Albert Dubout à Palavas-les-Flots, ancien village de pêcheurs
- ☀ Escapade dans la ville de Montpellier : cœur historique, nouveaux quartiers à l'architecture moderne
- ☀ Maison de la Nature et site protégé de l'étang salé du Méjean
- ☀ Musée Lattara à Lattes, qui retrace l'histoire de ce port antique
- ☀ Plages du Petit Travers à Carnon, du Grand Travers, du Couchant et du Point Zéro à La Grande Motte
- ☀ La Grande Motte, labellisée « Patrimoine du 20ème siècle »



# ENTRE RHONE, CAMARGUE ET MEDITERRANEE (2/2)

## De la Grande-Motte à Beaucaire > 70 km

Depuis la Méditerranée à La Grande Motte jusqu'à Beaucaire sur les berges du Rhône, l'itinéraire est commun avec **La ViaRhôna**. Du Grau-du-Roi jusqu'à Gallician, une voie verte de près de 20 km emprunte le chemin de halage du Canal du Rhône à Sète. Un parcours facile dans une ambiance aux couleurs de Camargue : étangs, roselières, oiseaux et taureaux. Ensuite, le parcours quitte progressivement la Camargue et chemine dans les costières entre vignes et olivettes pour rejoindre Saint-Gilles et Beaucaire sur de petites routes.

Depuis Beaucaire, il est possible de rejoindre l'emblématique Pont du Gard par la V66 itinéraire aménagé en majorité en site propre.

### Infos pratiques :



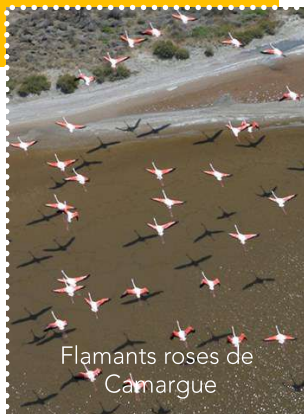
Gares de Le Grau-du-Roi, Aigues-Mortes, Saint Laurent d'Aigouze, Vauvert (lignes TER), Nîmes (TGV).



Gard Tourisme : [www.tourismegard.com](http://www.tourismegard.com)  
Hérault Tourisme : [www.herault-tourisme.com](http://www.herault-tourisme.com)  
ViaRhôna : [www.viarhona.com](http://www.viarhona.com)



Retrouvez les établissements Accueil Vélo sur [www.lamediterraneeavelo.com](http://www.lamediterraneeavelo.com)



Flamants roses de Camargue



Château de Beaucaire

### Top 10 des curiosités

- ☀ **Le Grau-du-Roi et son port de pêche, Port-Camargue 1er port de plaisance d'Europe**
- ☀ **La plage de l'Espiguette en Camargue Gardoise (accessible par un itinéraire en majorité en site propre)**
- ☀ **Aigues-Mortes, cité médiévale : la tour de Constance et les remparts, le Salin**
- ☀ **La Maison du Grand Site de France de la Camargue Gardoise**
- ☀ **La Tour Carbonnière à Saint-Laurent d'Aigouze, monument historique classé.**
- ☀ **A Gallician, le Centre du Scamandre au cœur de la Réserve Naturelle Régionale**
- ☀ **Vignobles & Découvertes « Costières de Nîmes » : caveaux labellisés à Gallician, Saint-Gilles et Beaucaire**
- ☀ **Les Sites Remarquables du Goût « Taureau de Camargue » et « Olivettes du Pays de Nîmes »**
- ☀ **L'Abbatiale de Saint-Gilles classée au Patrimoine Mondial de l'Humanité par l'UNESCO**
- ☀ **Beaucaire, Ville d'Art et d'Histoire : forteresse, abbaye troglodytique, port de plaisance**

# LES ALPILLES

## De Tarascon à Cavaillon

### > 45 km

Au départ de Tarascon, porte du Parc naturel régional des Alpilles, la véloroute emprunte des petites routes tranquilles et balisées jusqu'au village de Saint-Etienne-du-Grès. Entre platanes, roubines\* et propriétés agricoles, cet itinéraire verdoyant se poursuit sur une voie verte. Il traverse Mas-Blanc-des-Alpilles et continue jusqu'à Saint-Rémy-de-Provence, réputée pour ses sites archéologiques romains. Toujours en piémont du massif des Alpilles, la véloroute passe non loin des villages typiques d'Eygalières et Orgon et traverse Mollégès et Plan d'Orgon. De là, un réseau de boucles locales permet de découvrir les charmes et secrets de ce territoire.

#### Infos pratiques :



Gare de Tarascon (lignes TER + autocars vers Avignon et Arles)



Provence Tourisme : [www.myprovence.fr](http://www.myprovence.fr)  
Terre de Provence Tourisme : [www.myterredeprovence.fr](http://www.myterredeprovence.fr) (boucles locales famille)  
Chemins des Parcs : [www.cheminsdesparcs.fr](http://www.cheminsdesparcs.fr) (circuits locaux au départ de Tarascon, Saint-Etienne du Grès, Saint-Rémy de Provence et Orgon).



Retrouvez les établissements Accueil Vélo sur [www.lamediterraneeavelo.com](http://www.lamediterraneeavelo.com)

\*Roubine : petit canal d'assainissement destiné à l'irrigation.

Chapelle Saint-Gabriel



### Top 10 des curiosités

- ☀ Le château de Tarascon et son panorama à 360°
- ☀ Souleiado - le musée du textile provençal à Tarascon
- ☀ Le musée d'Arts et d'Histoire à Tarascon
- ☀ La chapelle Saint Gabriel datant du 12ème siècle (étape sur le chemin de Saint Jacques de Compostelle) à Tarascon
- ☀ Domaines du Grand Fontanille et Dalmeran à Saint-Etienne-du-Grès
- ☀ Les Olivades à Saint-Etienne-du-Grès
- ☀ Le site gallo-romain et les Antiques de Glanum à Saint-Rémy-de-Provence
- ☀ La Chapelle Saint-Sixte et le village d'Eygalières
- ☀ Les jardins du sentier de l'Abondance et L'olivette à Eygalières
- ☀ Notre-Dame de Beauregard et le musée Urgonia à Orgon



# AU CŒUR DU LUBERON

## De Cavaillon à Manosque

### > 130 km

De Cavaillon à Robion, la véloroute emprunte en partie l'itinéraire **Autour du Luberon**. Puis, guidée par la rivière le Calavon, une voie verte de 37 km se prête aux balades en famille, au milieu des paysages et villages perchés du Petit Luberon.

Immersion dans la couleur avec les ocres rouges et jaunes de Roussillon et du Colorado Provençal via **les Ocres à vélo**, les champs de lavandin et de vigne, le passé romain et le patrimoine bâti de pierre sèche.

A partir de Céreste, vous entrez en Haute-Provence et jusqu'à Manosque, l'itinéraire se poursuit sur de petites routes tranquilles, balisées, à la découverte de villages aux pierres patinées par le temps.

### Infos pratiques :



Gares de Cavaillon et Manosque (lignes TER et LER)



Véloroute du Calavon, Les Ocres à vélo, Forcalquier-Lure, Autour du Luberon : [www.provence-a-velo.fr](http://www.provence-a-velo.fr) et [www.veloloisirprovence.com](http://www.veloloisirprovence.com). Agence de développement touristique Alpes de Haute-Provence : [www.tourisme-alpes-haute-provence.com](http://www.tourisme-alpes-haute-provence.com)



Retrouvez les établissements Accueil Vélo sur [www.lamediterraneeavelo.com](http://www.lamediterraneeavelo.com)



Pont Julien

### Top 10 des curiosités

- ☀ **La colline Saint-Jacques à Cavaillon**
- ☀ **Le Musée de la Lavande à Coustellet**
- ☀ **Le Pont Julien à Bonnieux**
- ☀ **Roussillon et Ménerbes classés « Plus Beaux Villages de France »**
- ☀ **La Cathédrale Sainte-Anne à Apt**
- ☀ **Le Prieuré de Carluc et le Pont Roman à Céreste**
- ☀ **Dauphin classé « Village et cité de caractère »**
- ☀ **Le Couvent des Cordeliers et le musée Artemisia à Forcalquier**
- ☀ **Ecomusée L'Olivier à Volx**
- ☀ **La Fondation Carzou et le musée Jean Giono à Manosque**



Ecomusée de l'Olivier



# DE LA HAUTE-PROVENCE AU PAYS VAROIS

## De Manosque à Draguignan

> 135 km

A partir de Manosque, il est fortement conseillé de prendre le train pour rejoindre Meyrargues. La véloroute est interrompue et les routes à fort trafic sont peu propices au vélotourisme.

Depuis Meyrargues, l'itinéraire se poursuit sur de petites routes tranquilles, balisées jusqu'à Sillans.

De Sillans-la-Cascade à Flayosc, la véloroute emprunte sur 22 km le tracé de l'ancienne voie ferrée du "Train des Pignes" et permet de visiter les villages typiques de Salernes, Saint-Antonin-du-Var et Lorgues.

En Dracénie, territoire labellisé Vignobles et Découvertes, de nombreux domaines viticoles ponctuent le parcours.



### Top 10 des curiosités

- ☀ Le Pays d'Aix : ses domaines viticoles (Château de Revelette, Domaine Saint Bacchi Château de Vauclaire) et le lac de Peyrolles (base de loisirs)
- ☀ Le Musée des faïences à Varages
- ☀ Le parcours de l'eau, la visite des 40 fontaines et Le Vallon des Carmes à Barjols
- ☀ Les ruines du château de Pontevès
- ☀ La Cascade de Sillans
- ☀ Le musée Terra Rossa et le site naturel du Vallon Saint Barthélémy à Salernes
- ☀ La collégiale Saint-Martin, le castrum et la cité Templière à Lorgues
- ☀ Les domaines viticoles situés sur la Route des Vins de Provence : La Bastide des Roseaux (Barjols), Domaine de Saint Ferréol (Pontevès), Château Mentone (Saint-Antonin-du-Var), Château de Berne (Flayosc), Le Cellier des 3 Collines (Flayosc) Le Domaine du Dragon (Draguignan)
- ☀ Visite de Draguignan : la cité Comtale et la ville Royale, les musées des Arts et traditions populaires et de l'Artillerie, le Mémorial du Rhône, le Chemin de l'Eau

### Infos pratiques :



Gares de Manosque, Meyrargues (TER),  
Gare Les Arcs - Draguignan (TGV et TER)



Var : [www.visitvar.fr](http://www.visitvar.fr).

La Méditerranée à vélo et la Vigne à Vélo : brochures téléchargeables sur le site [www.tourisme-dracenie.com](http://www.tourisme-dracenie.com)



Retrouvez les établissements Accueil Vélo sur [www.lamediterraneeavelo.com](http://www.lamediterraneeavelo.com)



# HAUT VAR, PAYS GRASSOIS ET LITTORAL AZUREEN

## De Draguignan à Cannes

### > 105 km

Depuis Draguignan, la véloroute se connecte au village et à la gare des Arcs-sur-Argens via **La Vigne à Vélo**. Puis elle rejoint Figanières, Callas, Bargemon et Claviers par un itinéraire provisoire. Le parcours traverse ensuite les villages perchés du Pays de Fayence : Seillans, Fayence, Tournettes, Callian et Montauroux en suivant l'ancien tracé du Train des Pignes avant d'enjamber la Siagne, limite naturelle du Var et des Alpes-Maritimes. Entre Le Tignet et la Roquette-sur-Siagne, l'itinéraire traverse les villages du Pays Grassois : Peymeinade, Auribeau-sur-Siagne et Pégomas. En suivant la route des Balcons d'Azur, depuis Peymeinade, il faut 10 km pour rejoindre Grasse, capitale mondiale du parfum. A Mandelieu, l'itinéraire retrouve le bord de mer en direction de Cannes.

### Infos pratiques :



Gares Les Arcs - Draguignan,  
Grasse, Mandelieu-La-Napoule,  
Ranguin, Cannes (lignes TER)



Var : [www.visitvar.fr](http://www.visitvar.fr) ;

[www.paysdefayence.com](http://www.paysdefayence.com) ; [www.circuits.esterel-cotedazur.com](http://www.circuits.esterel-cotedazur.com)

Comité régional du tourisme Côte d'Azur France : [www.cotedazurfrance.fr](http://www.cotedazurfrance.fr)

Les Alpes-Maritimes à vélo (3 cartes/26 itinéraires) téléchargeables sur

[www.departement06.fr/envie-de-balade-a-velo](http://www.departement06.fr/envie-de-balade-a-velo)



Retrouvez les établissements Accueil Vélo sur [www.lamediterraneeavelo.com](http://www.lamediterraneeavelo.com)



Villages perchés du Pays de Fayence



Pays de Grasse

### Top 10 des curiosités

- ☀ **Les villages perchés du Haut-Var : Dracénie et Pays de Fayence (Seillans « plus beaux villages de France »)**
- ☀ **Le lac de Saint-Cassien et la Maison du Lac**
- ☀ **Les cultures de fleurs à parfum à Callian, Fayence, Montauroux, Pégomas et à la Roquette-sur-Siagne**
- ☀ **Des vestiges historiques : le pont du Tournon, le viaduc de la Siagne et le viaduc de Rayol**
- ☀ **Le fleuve Siagne et le massif boisé du Peygros**
- ☀ **Le village perché d'Auribeau-sur-Siagne**
- ☀ **Le sentier de découverte sous-marin à la Pointe de l'Aiguille à Théoule-sur-Mer**
- ☀ **Le château de La Napoule à Mandelieu La Napoule**
- ☀ **Les îles de Lérins au large de Cannes (Saint-Honorat, Sainte-Marguerite)**
- ☀ **Visite de Cannes : le palais des Festivals, le quartier du Suquet et le port, les palaces de la Croisette, le jardin de la Villa Rothschild et le musée Bonnard au Cannet**



Plantes à parfum



Baie de Cannes

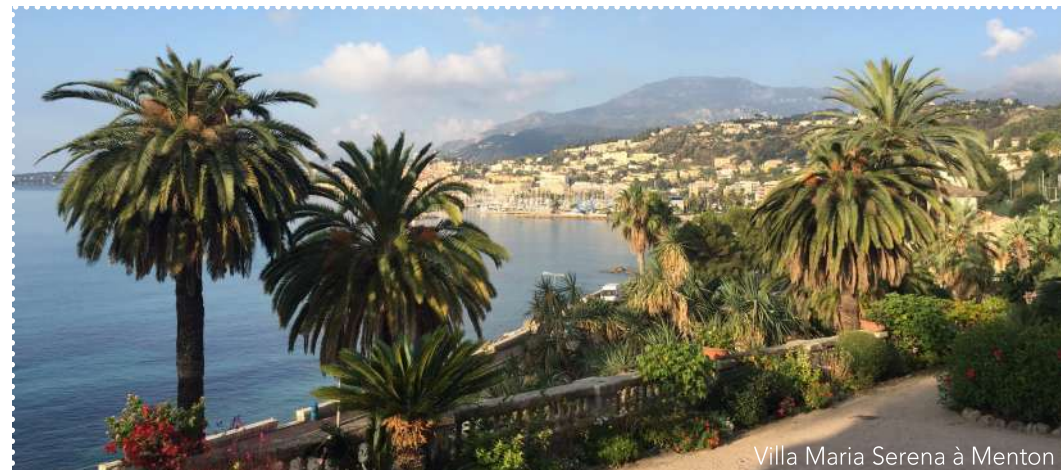


# LA CÔTE D'AZUR

## De Cannes à Menton

> 65 km

Entre Cannes et Nice, l'itinéraire longe le littoral via Antibes Juan-les-Pins, Villeneuve-Loubet, Cagnes-sur-Mer et Saint-Laurent-du-Var. De Nice à Menton, l'itinéraire prend de la hauteur. Pour les familles ou les moins habitués, le vélo à assistance électrique est indispensable pour profiter des panoramas exceptionnels et des villages perchés qui jalonnent la côte. Depuis La Turbie, les points de vue sont grandioses. A Menton, les derniers kilomètres se déroulent le long des plages. Le parcours s'achève en beauté dans l'un des nombreux jardins remarquables de la ville.



Villa Maria Serena à Menton

### Top 10 des curiosités

- ☀ **Le Château et les Musées Picasso, Magnelli et de la Céramique à Vallauris Golfe-Juan**
- ☀ **Les remparts, le Fort Carré et le Musée Picasso à Antibes**
- ☀ **Le Château médiéval Grimaldi et le Musée Renoir à Cagnes-sur-Mer**
- ☀ **La Forteresse médiévale et le Musée Escoffier de l'Art Culinaire de Villeneuve-Loubet**
- ☀ **Visite de Nice : la Promenade des Anglais, le Jardin Albert 1er, la Place Masséna, le Port Lympia, le Château de Nice, le Musée départemental des Arts asiatiques, les Musées Matisse et Chagall, la Promenade du Paillon, le Cours Saleya et son marché provençal, le Musée d'Art Moderne et d'Art Contemporain/MAMAC, la Cathédrale Russe.**
- ☀ **La citadelle, la rade et le Fort Vauban à Villefranche-sur-Mer**
- ☀ **Les villas Kerylos à Beaulieu-sur-Mer, Éphrussi de Rothschild à Saint-Jean-Cap-Ferrat**
- ☀ **Le Musée océanographique, le Jardin Exotique et le Palais Princier à Monaco**
- ☀ **Le village médiéval et son château, le Fort du Cap Martin à Roquebrune-Cap-Martin**
- ☀ **Visite de Menton : les jardins Biovès, Val Rameh et Serre de la Madone, la Villa Maria Serena, la vieille ville, le Musée Cocteau, le Musée des Beaux-Arts et le Palais Carnolès.**

### Infos pratiques :



Gares de Cannes Golfe Juan, Juan-les-Pins, Antibes, Biot, Villeneuve-Loubet, Cagnes-sur-mer, St-Laurent-du-Var, Nice, Villefranche-sur-Mer, Beaulieu-sur-Mer, Eze, Cap-d'Ail, Monaco, Roquebrune-Cap-Martin, Menton (lignes TER).

Baie de Nice



Comité régional du tourisme Côte d'Azur France : [www.cotedazurfrance.fr](http://www.cotedazurfrance.fr)  
Alpes-Maritimes : [www.departement06.fr/envie-de-balade-a-velo](http://www.departement06.fr/envie-de-balade-a-velo)



Retrouvez les établissements Accueil Vélo sur [www.lamediterraneeavelo.com](http://www.lamediterraneeavelo.com)



# Top départ : idées séjours\*



# avril à novembre  
# courts séjours  
# tout niveaux

## Le Luberon à vélo 120 km - 3 jours

La véloroute du Calavon est un must sur le parcours de La Méditerranée à vélo : 37 km de voie verte pour pédaler en toute tranquillité ! Le Luberon, territoire protégé, précieux et authentique propose un maillage d'itinéraires cyclables dense et varié. À vous la découverte des villages perchés, par de petites routes sinueuses au cœur des massifs forestiers, des vergers et des champs de lavandes.

Points de départ possibles depuis les gares SNCF de Cavaillon ou Manosque.

En savoir plus : [www.francevelotourisme.com/luberon-a-velo](http://www.francevelotourisme.com/luberon-a-velo)



## La Camargue à vélo 125 km - 2 à 3 jours

Longez les plages de la Méditerranée entre mer et lagunes jusqu'au Grau-du-Roi. Partez à la découverte de la Camargue, ses grands espaces dominés par l'eau, ses marais, ses terres limoneuses et sableuses endémiques du delta du Rhône. La Méditerranée à vélo vous propose un aperçu de ce cadre unique en sillonnant le Grand Site de France de la Camargue gardoise.

Points de départ possibles depuis les gares SNCF de Sète ou Tarascon.

En savoir plus : [www.francevelotourisme.com/camargue-a-velo](http://www.francevelotourisme.com/camargue-a-velo)



## La Provence à vélo 230 km - 5 jours

Cet itinéraire provençal sillonne au travers d'une mosaïque de paysages, entre champs de lavandes, petits villages perchés et vignobles. Une nature insoupçonnée se dévoilera aux détours de petites routes : de quoi comprendre ce qui a fait de ce territoire un lieu de prédilection pour de nombreux grands peintres !

Points de départ possibles depuis les gares SNCF de Montpellier, Tarascon, Cavaillon et Manosque.

[www.francevelotourisme.com/provence-a-velo](http://www.francevelotourisme.com/provence-a-velo)



\*et bien d'autres idées séjours à retrouver prochainement sur : [www.lamediterraneeavelo.com](http://www.lamediterraneeavelo.com)

# Top départ : idées séjours\*



# avril à novembre  
# courts séjours  
# tout niveaux

## Le Canal du Midi à vélo de Carcassonne à Sète 150 km - 3 jours

Au pied de la célèbre cité médiévale de Carcassonne, ce parcours vélo le long Canal du Midi qui emprunte le **Canal des Deux Mers à vélo**, trace un chemin ponctué d'ouvrages d'art remarquables qui sont autant d'animations au passage des bateaux. Variante de choix, le canal de la Robine conduit à Narbonne, antique capitale romaine, puis par une étonnante traversée d'étangs littoraux, à Port-la-Nouvelle où il rejoint la Méditerranée. L'aménagement incomplet du chemin de halage de ce tronçon est compensé par le charme d'un décor naturel exceptionnel.

Points de départ possibles depuis les gares SNCF de Carcassonne ou Sète.

Balilage : La Méditerranée à vélo + Canal des Deux Mers à vélo / 30% balisés dans les 2 sens

En savoir plus : [www.francevelotourisme.com/le-canal-du-midi-a-velo](http://www.francevelotourisme.com/le-canal-du-midi-a-velo)



## D'Avignon à la mer Méditerranée à vélo (Avignon - Sète) 170 km - 3 jours

Au départ d'Avignon, cité des Papes, on suit le parcours cyclable **ViaRhôna** qui rallie les rives méridionales du Rhône. Au niveau de Beaucaire la ViaRhôna se superpose à La Méditerranée à vélo. A partir de là, l'itinéraire vous invite à traverser la Camargue gardoise, Grand Site de France, au cœur d'une faune et d'une flore exceptionnelle. Après avoir longé le chenal maritime entre Aigues-Mortes et le Grau du Roi, le circuit vélo chemine sur le lido jusqu'à Sète entre mer et étangs salés.

Points de départ possibles depuis les gares SNCF de Avignon ou Sète.

Balilage : La Méditerranée à vélo + ViaRhôna / 100% balisés dans les 2 sens

En savoir plus : [www.francevelotourisme.com/avignon-mer-mediterranee-a-velo](http://www.francevelotourisme.com/avignon-mer-mediterranee-a-velo)



\*et bien d'autres idées séjours à retrouver prochainement sur : [www.lamediterraneeavelo.com](http://www.lamediterraneeavelo.com)

# La Méditerranée à vélo en chiffres

**2018**

ouverture officielle  
de l'itinéraire

**850 km**

aménagés entre Le  
Perthus et Menton

**40 %**

de l'itinéraire en site  
propre (sans voiture)

**1 million**

de sorties cyclistes  
en 2017



## CONTACT PRESSE

Coordination La Méditerranée à vélo  
Camille Perretta - Vélo Loisir Provence  
camille.perretta@veloloisirprovence.com  
04 90 76 48 05 - 06 38 21 81 11

Plus d'infos sur le site pro/presse :  
[www.lamediterraneeavelo.org](http://www.lamediterraneeavelo.org)





Rédaction et conception graphique : Coordination La Méditerranée à vélo (2020)

Crédits photos : La Méditerranée à vélo / Vélo Loisir Provence, Célia Bénisty et Emmanuel Dautant - Les Poulets Bicyclettes, Gilles Lefrancq, communauté urbaine Perpignan Méditerranée Métropole, communauté d'agglomération Béziers Méditerranée, Hérault Tourisme, Montpellier Méditerranée Métropole, Gard Tourisme, ADET Alpes-de Haute-Provence, Var Tourisme, MyPACA, Graines de baroudeurs, Peymeinade, OTI Pays de Fayence, communauté d'agglomération du Pays de Grasse, office de tourisme de Tarascon, office de tourisme de Montpellier, Grand Narbonne, SEMEC, Département des Alpes-Maritimes.



En 2020, la Méditerranée à vélo est un projet développé et financé par :

