Carte touristique *Tourist map*

La Méditerranée à vélo

Le Perthus ⟷ Menton

850 kilomètres

9 étapes

2021

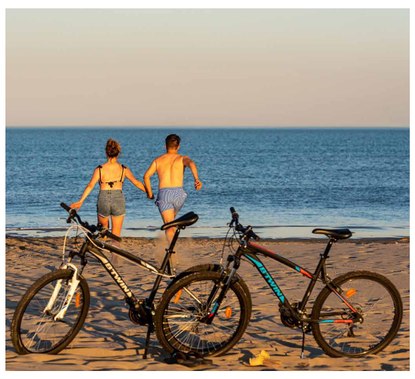
www.lamediterraneeavelo.com

Une véloroute : plusieurs parcours possibles

One bicycle route: several possible routes

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 mise en service à 90% sur des voies vertes et des petites routes tranquilles. La véloroute convient aux cyclistes itinérants habitués à la randonnée à vélo. L'itinéraire est parfois en cours d'aménagement ou de jalonnement. Les continuités avec l'Italie et l'Espagne (au-delà du réseau Pirinexus où le parcours n'est adapté que pour les pratiques VTTistes) ne sont pas encore suffisamment aménagées pour une pratique confortable.
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 French section of EuroVelo 8, reveals another face of the south. Along its 850 km, it offers varied and sometimes unknown landscapes. Between Spain and Italy, it offers unexpected and outstanding panoramas. The route alternates between the sea, lagoons, fishing ports, canals, the Camargue salt marshes, nature reserves, wine-growing landscapes and the Provencal hinterland. Taking the southernmost section of the Canal du Midi as well as one of the final sections of the ViaRhôna, it guarantees a unique experience to enjoy the south in a different way.
La Méditerranée à vélo is 90% on greenways and small quiet roads. The cycle route is suitable for touring cyclists who are used to cycling. The route is sometimes being developed or signposted. The continuity with Italy and Spain (beyond the Pirinexus bicycle network, where the route is only suitable for mountain bikers) is not yet sufficiently developed for comfortable cycling.
The itinerary is signposted in both directions (Le Perthus > Menton and Menton > Le Perthus) and it crosses many cycle routes and loops, so there are plenty of possibilities for your cycling holiday!



La marque Accueil Vélo

The Accueil Vélo brand

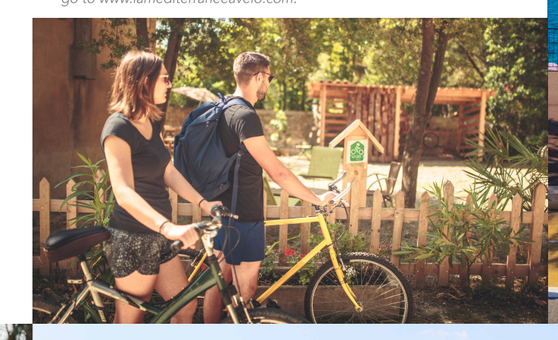
« Accueil Vélo » est une marque nationale qui garantit un accueil et des services de qualité auprès des cyclistes le long des itinéraires cyclables.
Préparer son séjour sur La Méditerranée à vélo c'est facile avec les prestataires labellisés « Accueil Vélo » : hébergements, restaurants, loueurs et réparateurs 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 that guarantees a high quality welcome and services for cyclists along the cycle routes.
Preparing your stay on La Méditerrannée à vélo is easy with "Accueil Vélo" certified service providers: accommodations, restaurants, bike rental and repair shops, tourist sites and tourist offices are there to welcome you in the best conditions!
Choosing a "Accueil Vélo" establishment is a guarantee of :
• Having suitable facilities: secure bicycle shelter, repair kit...
• Benefit from a warm welcome: useful information and advice (weather, routes...)
• Benefit from adapted services: luggage transfer, washing and drying of clothes, bike washing...

•

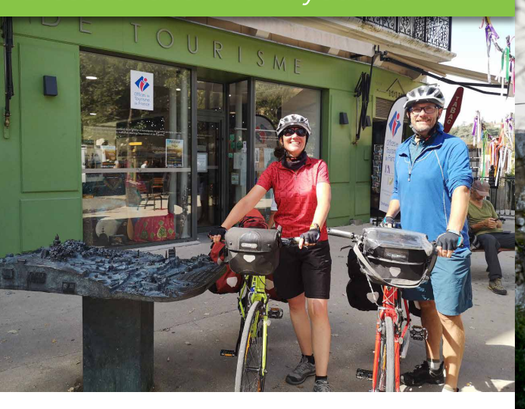
Pour connaître la liste des services labellisés Accueil Vélo, rendez-vous sur www.lamediterraneeavelo.com.

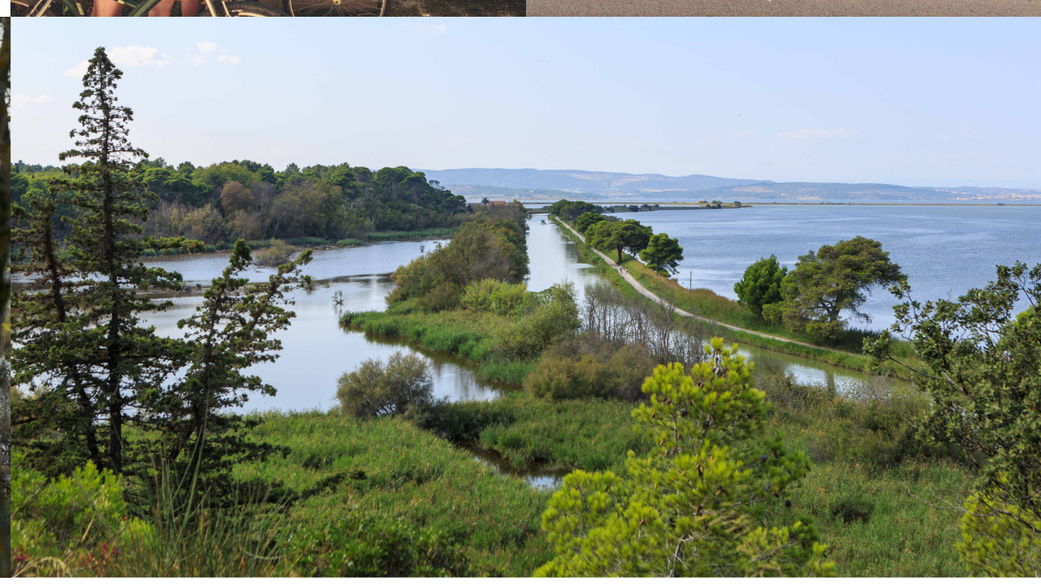
For a list of services with the Accueil Vélo label, go to www.lamediterraneeavelo.com.



Découvrir et s'informer

Discover and inform yourself





- 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
- Comité régional de tourisme Côte d'Azur France : www.cotedazur-tourisme.com
- Agence de Développement Touristique des Pyrénées-Orientales : 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-hauteprovence.com
- Var Tourisme : www.visitvar.fr
- Département des Alpes-Maritimes : www.departement06.fr
- PNR Narbonnaise en Méditerranée : www.parc-naturel-narbonnaise.fr
- PNR Camargue : www.parc-camargue.fr
- PNR Luberon : www.parcduluberon.fr
- PNR 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

Meet 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.

Hanging castles and fortified towns invite you to step back in time. You will follow a thousand-year-old route, once trodden by Roman legions, merchants and pilgrims. Discover the secrets of the construction of majestic structures such as the Canal du Midi. Everywhere you look, hilltop villages display their old stones and tell you their history.

Renouez avec la nature

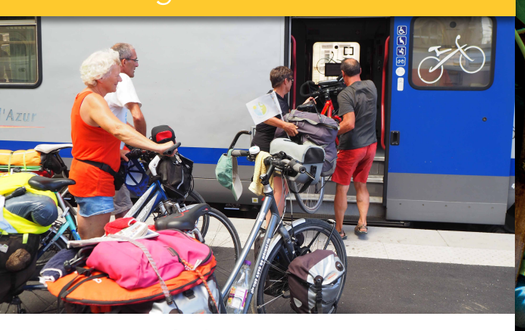
Reconnect with nature

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, from beaches to forests, the Mediterranean arc reveals its luminous landscapes. Along the way, let yourself be transported by the essences of thyme, lavender, and garrigues and the gentle rustle of cicadas. Between land and sea, immerse yourself in a voluptuous and fragrant nature along the six regional natural parks that La Méditerranée à Vélo crosses.

Venir et se déplacer

Getting there and around



En train + vélo / *By train + bike*

- Sur le réseau régional ferroviaire (TER), le transport du vélo est gratuit / *On the regional rail network (TER), bicycle transport is free*
www.ter.sncf.com/occitanie
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 / Toulon / Les Arcs-Draguignan / Nice ; Strasbourg / Avignon ; Barcelone / Perpignan ; Paris / Lyon / Nîmes / Montpellier / Perpignan. (www.velo.sncf.com)

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 :
www.laregion.fr/-liO et services-zou.maregionsud.fr.

From France and Europe, many coach transport operators offer connections to the itinerary's stage points. On site, some public transport networks also allow you to travel to your destination or from one stage to another with your bike, dismantled or not:
www.laregion.fr/-liO and services-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) et la ViaRhôna – EV17 (Genève > Port-Saint-Louis-du-Rhône ou Sète).

It is possible to join the route from the Canal des Deux Mers à vélo - V80 (Bordeaux - Sète) and the ViaRhôna - EV17 (Geneva > Port-Saint-Louis-du-Rhône or Sète).

Goutez le Sud

Taste the South

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, the signposted route crosses landscapes rich in gourmet promises: wines, olive oils and local honeys invite you to savour some delicious tastings. Colourful and surprising, the Mediterranean cuisine brings a holiday feeling to your plate. From Catalan cream to Menton lemons, bull sausages or small stuffed dishes of Nice, it's a treat for the taste buds! Along the way, let yourself be tempted by seafood and specialties bursting with sunshine.

Les Pieds dans l'eau

Feet in the water

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.

Solo or with the family, is there any happiness more real and intense than a simple jump into the waves? What a delicious adrenaline rush it is to enjoy water activities. Crystal clear waters, white dunes and wild creeks are all invitations to relaxation, pleasure and shared moments. From Argelès to Menton via Sète, succumb to the call of the most beautiful beaches of the Mediterranean.

Top départ : préparez-vous avec le site internet

Top start: get ready with the website

Faites un tour sur 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 !

Take a look at the website of La Méditerranée à vélo to prepare your next cycling trip: www.lamediterraneeavelo.com
The itinerary is broken down into stages with detailed maps showing the route, the type of path encountered (cycle track, greenway or road), access by public transport and all the services available around the itinerary: accommodation, cycle repairers, places to visit, restaurants... For a weekend, several days or a few weeks, all the "cycling" breaks are available to you!

•

Imprimer vos étapes
Print your steps

Télécharger la trace GPS
Download the GPS track

Sections provisoires
Provisional sections

Attention au sens de circulation
Pay attention to the direction

Vous êtes sur le départ ?
N'attendez plus pour planifier votre prochain voyage sur www.lamediterraneeavelo.com

Are you on your way out?
Don't wait any longer to plan your next trip on www.lamediterraneeavelo.com

•

Soyez prudents sur la route
Be careful on the road

Constituer son roadbook
Prepare your roadbook

Équipement / *Equipment*

Optez pour un vélo tout chemin, randonneuse ou Gravel bike 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 (pour les portions sur route notamment).
Le gilet de sécurité est obligatoire hors agglomération, de nuit ou de jour par mauvais temps.

Choose a mountain bike, a hiker bike or a gravel bike recommended for roads, paths and trails. Repair kit, brakes and lighting, pump, anti-theft device, sun cream, water and snacks are not superfluous!
Helmets are compulsory up to the age of 12 and recommended beyond that age (especially for the road sections). A safety waistcoat is mandatory outside built-up areas, at night or during the day in 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 vous seront proposés.

Leave with peace of mind by checking the weather via a Smartphone app such as Météo France which will give you a 5-6 days weather forecast.
The sunshine in the south means that you can cycle almost all year round. However, avoid riding in the summer at the hottest times of the day when the temperature is between 86 and 104 °F. ***The best time to ride is outside the summer season.***
From 1 June to 30 September, with the wind and the drought, the risk of fire is high. Access to some wooded areas may be temporarily closed. In this case, alternative routes will be offered.

LA MÉDITERRANÉE À VÉLO

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 40% 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 : escapes in the South

La Méditerranée à Vélo, the French part of EuroVelo 8 (Cadiz - Izmir / 7500 km) is the cycle route that allows you to discover the south of France in a different way, off the frequented track, by following part of the Mediterranean arc, between Spain and Italy.

The result of a partnership between the different areas it crosses, 40% of the itinerary is built on its own site, i.e. without motorized vehicles. The local authorities and their partners continue their efforts and regularly open new sections to the delight of cycling tourists and local cyclists.

•

En 2021, la Méditerranée à vélo est un projet développé et financé par :

•

Crédits photos : © Emmanuel Dautant - Les Poulets Bicyclettes ; © Celia Benisty - Les Poulets Bicyclettes ; © Christian Martelet - Auvergne Rhône Alpes Tourisme ; © Christophe Baudot - Grand Narbonne Tourisme ; © Vincent Photographie - Adt aude © Damien Rosso - Vaucluse Provence Attractivité ; © Ch.Ruiz Montpellier-Métropole-Méditerranée ; © Camille Moirenc - OTI Dracénie Provence Verdon ; © KGrégoire ; © Karyn Orengo ; © Luc Jannepin ; © OTM/J. Kelagopian ; © Gilles Deschamps ; © Gilles Lefrancq © Nicolas Moreau Delacquis ; © Vélo Loisir Provence ; © Dracénie Provence Verdon Tourisme ; © Haute Provence Tourisme ; © Gard Tourisme ; © OTI Forcalquier Montagne de Lure ; © OT Canet-en-Roussillon

•

Suivez-nous pour rester informés de l'actualité et partager vos expériences sur La Méditerranée à vélo

Follow us to keep up to date with the latest news and share your experiences on La Méditerranée à Vélo

#lamediterraneeavelo

SCAN ME

Cartographie et mise en page :

ACP Cartographie

© **ACP Cartographie**, Vincent Massaria
04 50 90 22 84 - www.acp-cartographie.fr
Édition : 2021 - Reproduction interdite.

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