LA MÉDITERRANÉE À VÉLO

Échappées en terres du sud

Escapes in the South

Rencontrez l'Histoire

Châteaux suspendus et villes 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 majeurs tels que le Canal du Midi. Partout où le regard se pose, des villages perchés arborent leurs vieilles pierres et vous racontent leur histoire.

Meet History

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

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.

Reconnect with nature

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.

Goûtez le Sud

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.

Taste the South

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. Colorful 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. 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.

Les pieds dans l'eau

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.

Feet in the water

Solo or with the family, is there any happiness more real and intense than a simple jumb 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.

www.lamediterraneeavelo.com

LA MÉDITERRANÉE À VÉLO

La Méditerranée à vélo
en quelques mots

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 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, mais aussi 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 (avec balisage). En savoir plus : www.lamediterraneeavelo.com

Téléchargez la trace GPX de l'itinéraire :

La Méditerranée à vélo, French link of EuroVelo 8, reveals another face of the South of France. A great variety of famous but also secret landscapes can be found along this long-distance cycle route.
Between Spain and Italy, it offers unexpected and unique panoramic views. The route combines seaside, lagoons, fishing ports, canals, salt marshes of Camargue, natural reserves and vineyards.
Borrowing the southernmost section of the Canal du Midi, but also one of the final sections of ViaRhôna, this cycle route will ensure you a unique experience to enjoy the south of France... by bike.
The itinerary is 80% continuous from Le Perthus to Menton on greenways and little roads. Get more information on : www.lamediterraneeavelo.com

Les incontournables du parcours

1. Maison de l'eau et de la Méditerranée
2. Palais des rois de Majorque
3. Le train rouge
4. Île Sainte-Lucie
5. NarboVia
6. Le Somail
7. Les neuf écluses de Fonseranes
8. Phare des Onglous
9. Cathédrale de Maguelone
10. Les Salins
11. Centre du Scamandre
12. Le Pont du Gard
13. Château de Tarascon
14. Les Baux de Provence
15. Musée Urgonia
16. Pont Julien
17. Prieuré de Carluc
18. Citadelle de Forcalquier
19. Moulin à vent St-Vincent
20. Musée de la Faïence
21. Sillans-la-Cascade
22. Terra Rossa
23. Seillans
24. Viaduc du Rayol
25. Plantes à parfum
26. Îles de Lérins

39 Nombre de km par tronçon.

6 Parcs naturels régionaux
3 sites inscrits au Patrimoine mondial de l'UNESCO
10 destinations label Vignobles et Découvertes