



Découvrir et s'informer

Find out more



- Comité Régional du Tourisme et des Loisirs Occitanie : www.tourisme-occitanie.com
- Comité Régional de Tourisme Provence Alpes Côte d'Azur : www.provence-alpes-cotedazur.com
- Alpes de Haute-Provence Tourisme : www.tourisme-alpes-haute-provence.com
- Côte d'Azur France Tourisme : cotedazurfrance.fr
- Aude Tourisme : www.audetourisme.fr
- Provence Tourisme : www.myprovence.fr
- Gard Tourisme : www.parcduvergand.com
- Hérault Tourisme : www.herault-tourisme.com
- Pyrénées-Orientales Tourisme : www.tourisme-pyreneesorientales.com
- Var Tourisme : www.visitvar.fr
- Vaucluse Provence Attractivité : www.provence-a-velo.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

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.

www.ter.sncf.com/occitanie/services-contacts/voyager-avec-son-velo
www.ter.sncf.com/sud-provence-alpes-cote-d-azur/services-contacts/voyager-avec-velo/reservation-velo

Lignes TER : Argelès-sur-mer / 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 ; Francfort-sur-le-main / Strasbourg / Avignon ; Madrid / Barcelone / Perpignan ; Paris / Lyon / Nîmes / Montpellier / Perpignan.
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.lo-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.lo-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 Durançe 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 (Genève - Port-Saint-Louis-du-Rhône or Sète), La Durançe à Vélo - V862 (Briançon - Avignon) and VéloSud - V81 (Biarritz - Le Barcarès).



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 inconnus. 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 Pirinex, en partie commune avec l'itinéraire, est adaptée au cyclotourisme jusqu'à Amélie-les-Bains-Palalda 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 Pirinex loop (which partly overlaps "La Méditerranée à Vélo" route) is suitable for cycle tourists up to Amélie-les-Bains-Palalda, 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!

RENCONTREZ L'HISTOIRE

Say Hello to 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.

Fortified towns and castles seemingly suspended in mid-air invite cycle tourists on a voyage back in time. Pedal in the footsteps of Roman legions, merchants and pilgrims and discover the secrets of incredible construction feats such as the Canal du Midi. Wherever you gaze, hilltop villages proudly bedecked in old stone tell their age-old story.



GOÛTEZ LE SUD

Savour the South of France

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, this signposted route unveils gourmet temptations at every turn, with local wines, olive oils and honeys promising many moments to savour. Our colourful and astonishing Mediterranean cuisine is a genuine feast for the senses.

Succumb to the temptation of Crema Catalana, Menton lemons, cured beef sausage, Nice-style stuffed vegetables, fresh seafood and sun-kissed specialities along the way.



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.lamediterraneavelo.com

Soyez prudents sur la route

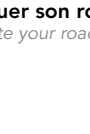
Ride safely

Numéro d'urgence :

Emergency numbers:

112 (numéro d'appel d'urgence /emergency)

17 (police)



Constituer son roadbook

Create your roadbook



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 Méditerranée 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

RENOUEZ AVEC LA NATURE

Get Back to 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 and beaches to forests, the Mediterranean arc boasts an endless array of vibrant scenery. Revel in enchanting scents of thyme, lavender and garrigue, and soothing sounds of chirping cicadas. Plunge into voluptuous, fragrant natural beauty between land and sea, as you explore the six regional nature reserves crossed by "La Méditerranée à vélo" cycle route.



LES PIEDS DANS L'EAU

Plunge into Azure Waters

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.

Whether you're travelling alone or with family or friends, nothing beats the sheer joy of jumping into azure waves or the exhilarating thrill of water sports.

Crystal-clear waters, white dunes and wild coves are an irresistible invitation to relax and enjoy the moment. From Argelès to Sète and Menton, succumb to the call of the Mediterranean's most stunning beaches.



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 (Cadix - 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 tourists 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 ; © Thierry Serry ; © Shutterstock ; © Van Rijn ; © AdobeStock ; © Akl 66 ; © Ville Antibes Juan les Pins ; © Francis Vauvain.

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!

Édition : 2025 - Mise en page : www.pontvieux.fr

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

