



Découvrir et s'informer

Find out more



- Comité Régional du Tourisme et des Loisirs Occitanie : www.tourisme-occitanie.com
- Comité Régional du 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.tourismegard.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 Narbonne 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.llo-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.llo-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 (Geneva > 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 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 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 Pirinexus, 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 Pirinexus 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!

idée LE GRAND TOUR DES ALBÈRES

Grand Tour of Les Albères

Cette escapade vous mènera à travers vignes et oliviers à la découverte de charmants villages nichés aux pieds des Albères, dernier contrefort du massif des Pyrénées.

Entre patrimoine roman d'exception et artisanat d'art, imprégnez-vous de l'art de vivre catalan et prenez une belle bouffée d'oxygène dans une oasis de fraîcheur et de verdure !

This escapade winds its way through vines and olive trees dotted with charming villages tucked away at the foot of Les Albères, in the last foothills of the Pyrenean mountains.

Plunge into the inimitable culture of Catalonia steeped in Roman heritage and ancient crafts, while enjoying an invigorating breath of fresh air in a green oasis!

Pour en savoir plus / Read more:
www.perpignanmediterranee-tourisme.com



destination ITINÉRAIRE TRANSFRONTALIER PIRINEXUS

Pirinexus Transborder Route

Plus grande boucle cyclable du sud de l'Europe, Pirinexus propose 353 km de parcours et relie les Pyrénées-Orientales à la Catalogne espagnole.

Ce parcours alterne voies vertes et voies partagées.

En suivant le cours du Tech, laissez-vous séduire par le Vallespir, vallée verdoyante qui s'étire sur les montagnes alentours.

Pirinexus is Southern Europe's longest cycle loop, offering 353 km of routes linking the Pyrénées-Orientales and Spanish Catalonia. This route alternates greenways and shared bike-car lanes.

Pedal along the banks of the river Tech and succumb to the beauty of Vallespir – a beautiful verdant valley stretching over the surrounding mountains.

Pour en savoir plus / Read more:
www.viesverdes.cat/fr

- 3 itinéraires à découvrir / 3 suggested routes
Niveau difficile / Level: Difficult
- La Méditerranée à Vélo, de/à Pirinexus au/to Le Boulou à/to La Jonquera - 22.3 km
 - Pirinexus / Le Boulou à/to Arles-Sur-Tech - 21.6 km
 - Pirinexus / Arles-Sur-Tech à/to Prats de Mollo, la frontière par / Spanish border via le Col d'Ares - 32 km



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 ou 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

Plan your cycling holiday today at:

www.lamediterraneavelo.com

Ready to roll!

Soyez prudents sur la route

Ride safely

Numéro d'urgence :

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

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

idée ÉCHAPPÉE ÉPICURIENNE À VÉLO EN ROUSSILLON

Epicurean Escape in Roussillon

Depuis La Méditerranée à vélo, échappez-vous au fil de l'eau et des rails, sur des chemins dionysiaques entre Rivesaltes et Perpignan, à la rencontre des terroirs du Roussillon.

Au programme: vallée de l'Agly en train touristique et en vélo, bord de Méditerranée du Barcarès à Canet-en-Roussillon, Perpignan la Catalane à voir et à savourer.



2 formules / 2 options • Niveau Facile / Level: Easy

54 km - 2 jours / 2 days • 74 km - 3 jours / 3 days

RIVESALTES > ESPIRA-DE-L'AGLY > ESTAGEL > ST-LAURENT-DE LA SALANQUE

> LE BARCARES > TORREILLES > STE-MARIE-LA-MER > CANET-EN-ROUSSILLON

> PERPIGNAN

Take a detour off the «La Méditerranée à Vélo» cycle route to savour the terroir of Roussillon, across sumptuous Dionysian scenery between Rivesaltes and Perpignan. On the programme: Agly valley by tourist train and bike, the Mediterranean coast from Le Barcarès to Canet-en-Roussillon, and the sights and flavours of Perpignan the Catalan...

Pour en savoir plus / Read more:
www.perpignanmediterranee-tourisme.com



destination VOIE VERTE DE L'AGLY ET VELOSUD - V81

Agly Greenway and Vélosud - V81

Quittez la Méditerranée, le long du fleuve Agly, face au Mont Canigou. Vous surprendrez sûrement des oiseaux nichés dans les roseaux. Abricotiers, artichauts, vignes : la richesse agricole de la Salanque vous accompagnera jusqu'à la capitale du muscat, Rivesaltes.

Prolongez ce parcours par une balade en « Train Rouge », ou jusqu'au Mémorial de Rivesaltes.

Leave the Mediterranean shores behind as you explore the banks of the river Agly, facing Mont Canigou. You may well surprise some of the birds nesting in the reeds! The fertile farmland of La Salanque, laden with apricot trees, artichokes and vines, accompanies you all the way to Rivesaltes, the «muscatel capital of the world».

Prolong the pleasure with a ride on the «Red Train», or visit the Rivesaltes Memorial.

Pour en savoir plus / Read more:
www.perpignanmediterranee-tourisme.com



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 motorisés. 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:



Credits photos : © Olivier Octobre

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 : paintedvillage.com

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

Forêt - Forest

Mer, lac, étang - Sea, lake, lagoon

Cours d'eau - Waterway

Canal - Canal

Marais - Marshes

Salin - Saline

Plage - Beach

Vignoble, verger - Vineyard, orchard

Zone urbanisée - Urban area

Zones industrielles
Zones d'activités économiques
Industrial estates
Business parks

Parc Naturel Régional, Parc National
Regional Nature Reserve, National Park

Sommet et altitude (en mètres)
Peak and altitude (in metres)

Frontière internationale
International border

Limite départementale
Area boundary

A9
Autoroute - Highway

D900
Route départementale principale
Main road

D614
Autre route départementale
Other road

Voie routière secondaire
Secondary road

Voie ferrée - gare - Railway line, station

Préfecture - Prefecture

Autre commune - Other municipality

Informations touristiques
Tourist information

Parking - Car park

Hébergements - Accommodation

Restaurant - Restaurant

Commerce de proximité - Local shop

Point d'eau - Water point

Location de vélos - Bicycle hire

Station thermique - Spa resort

Piscine - Swimming pool

Baignade - Bathing area

Musée - Museum

Gare TGV - TGV high-speed train station

Gare TER - Regional train station

Aéroport principal - Main airport

Site incontournable - Must-see

Curiosité remarquable : site naturel, parc
Places of interest: natural area, park

Curiosité remarquable : patrimoine bâti
Places of interest: built heritage

Château, bastide, fort, domaine viticole
Chateau, bastide, fort, vineyard

Cathédrale, église / Chapelle, oratoire
Cathedral, church / Chapel, oratory

La Méditerranée à vélo

Site propre
Dedicated lanes

Voirie partagée
Shared lanes

Ville étape - Stopover town

Distance (en km)
Distance (in km)

Pente moyenne - Average slope

Pente forte - Steep slope

Cote d'altitude (en mètres)
Elevation (in metres)

Point ou zone de vigilance
Caution

Liaison - Connection

Itinéraires cyclables
connectés (réalisés
ou en projet)

Connected cycle
routes (completed
or planned)

EuroVelo et Véloroute
EuroVelo and Véloroute

Itinéraire de liaison /
boucle locale connectée
Connecting route /
Connected local loop

Itinéraire d'accès
(site touristique, curiosité)
Access route
(tourist attraction, curiosity)

Itinéraire non balisé réservé
aux publics expérimentés
Unmarked route for
experienced cyclists only



Nord

0 1 2 km

Échelle 1 : 100 000 (1 cm = 1 km)

Map scale 1 : 100 000 (1 cm = 1 km)

Continuité provisoire obligatoire de l'itinéraire.
Temporary obligatory train connection



La Méditerranée à vélo

Site propre
Dedicated lanes

Voirie partagée
Shared lanes

Ville étape - Stopover town

Distance (en km)
Distance (in km)

Pente moyenne - Average slope

Pente forte - Steep slope

Cote d'altitude (en mètres)
Elevation (in metres)

Point ou zone de vigilance
Caution

Liaison - Connection

Itinéraires cyclables
connectés (réalisés
ou en projet)

Connected cycle
routes (completed
or planned)

EuroVelo et Véloroute
EuroVelo and Véloroute

Itinéraire de liaison /
boucle locale connectée
Connecting route /
Connected local loop

Itinéraire d'accès
(site touristique, curiosité)
Access route
(tourist attraction, curiosity)

Itinéraire non balisé réservé
aux publics expérimentés
Unmarked route for
experienced cyclists only

Variante par Les Cluses en cas de fermeture de l'itinéraire principal (qui rejoint Maureillas-Las-Illas par Riunoguers).
 Alternative route via Les Cluses if main route (between Riunoguers and Maureillas-Las-Illas) is closed.

