

www.lamediterraneeavelo.com

LA MÉDITERRANÉE À VÉLO

93 Kilomètres

Niveau Intermédiaire (Intermediate Level)

LEUCATE BEZIERS

STAGE 2

CARTE ÉTAPE 2

2025, TOURIST MAP

LA MÉDITERRANÉE À VÉLO

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!



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.tourismegard.com
- Hérault Tourisme : www.herault-tourisme.com
- Pyénées-Orientales Tourisme : www.tourisme-pyreneorientales.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-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.lilo-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.lilo-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: La 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).



ÉCHAPPÉE NATURE ENTRE MER ET LAGUNES

Wilderness Escape Between Sea & Lagoons

Oubliez la carte! Laissez-vous guider au fil de l'eau pour une échappée marine. Au cœur du Parc Naturel Régional de la Narbonnaise, de Port la Nouvelle à Narbonne, en passant par Gruissan, pédalez à la découverte des plus beaux points de vue sur les îles lagunaires au milieu de paysages uniques entre mer et étangs.

Forget the map! Plunge into a fabulous maritime adventure in the heart of the Narbonnaise Regional Nature Reserve. Pedal from Port la Nouvelle to Narbonne via Gruissan, unveiling stunning viewpoints over lagoon islands poised in unique landscapes between sea and marshes.

Pour en savoir plus / Read more:
Boucle cyclable n°24, sur / Cycling loop n° 24:
www.lamediterraneeavelo.com/suggestions-de-parcours/inspirations-au-grand-air-dans-la-narbonnaise

77 km - 3 jours/2 nuits (3 days/2 nights)
Niveau facile / Level: Easy
PORT LA NOUVELLE > PORT MAHON
> GRUISSAN > NARBONNE



DU CANAL DU MIDI À LA MÉDITERRANÉE

Canal du Midi to the Mediterranean

Découvrez la Côte du Midi autrement !
Prenez votre temps à l'ombre de pins centenaires le long des canaux pour découvrir nos villages nichés au cœur des vignes ; flânez le long de nos plages encore préservées les yeux dans la grande bleue et surtout, n'oubliez pas de faire une pause à Narbonne, ville d'Art et d'Histoire !

Enjoy a new angle on the Mediterranean coast!
Pedal along the canals in the shade of veteran pine trees, through ancient villages tucked away in the vines. Roam our beautifully-preserved beaches as you lap up the vistas over the Big Blue. And take time to explore Narbonne, a magnificent Town of Art & History!

Pour en savoir plus / Read more:
www.cotedumidi.com

Plusieurs boucles sont à découvrir autour du canal du midi.
You will find several cycling loops around the Canal du Midi.



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 itinéraire : www.lamediterraneeavelo.com

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

Plan your cycling holiday today at: www.lamediterraneeavelo.com

Soyez prudents sur la route
Ride safely

Numéro d'urgence :
Emergency numbers:
112 (numéro d'appel d'urgence / emergencies)
17 (police)

Ready to roll!

Constituer son roadbook
Create your roadbook

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

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

Whether you're travelling with friends, partner or family, discover the 9 magnificent locks of Fonseranes, an iconic site now a listed monument. Starting out from Colombiers, beyond the Canal du Midi, discover a winegrowing area rich in history and marked by the passage of ancient civilisations. Roam the vineyards of Saint Chinian and prolong the pleasure to Nissan-lez-Enserune, for a genuine voyage back in time...

Pour en savoir plus / Read more:
www.lamediterraneeavelo.com/sejour-evasion-le-long-du-canal-du-midi

129 km - 3 jours / 3 days
Niveau intermédiaire / Level: Intermediate
BEZIERS > COLOMBIERS > NISSAN-LÈS-ENSERUNE > CAPESTANG > CRUZ



SÉJOUR ÉVASION LE LONG DU CANAL DU MIDI

Getaway Along the Canal du Midi

Entre amis, en couple ou en famille, venez découvrir les 9 écluses de Fonseranes, site emblématique classé Monument Historique. Au départ de Colombiers, au-delà du Canal du Midi, découvrez un territoire viticole, riche de son histoire et des empreintes laissées par les peuples qui l'ont occupé depuis l'Antiquité. Silionnez à travers les vignobles du Saint Chinianais et prolongez votre séjour jusqu'à Nissan-lez-Enserune pour un voyage dans le temps.



En quête d'inspiration ? Retrouvez des idées séjours sur :
Looking for inspiration? Check out our holiday ideas here:

BÉZIERS MÉDITERRANÉE ET LE PNR DU HAUT-LANGUEDOC À VÉLO

Mediterranean Béziers & Haut-Languedoc Regional Nature Reserve by Bike

Traversés par le canal du Midi, entourés par la mer Méditerranée et la plaine viticole du Languedoc, Béziers et ses alentours appellent à l'excursion. Plus haut, à la limite Sud du Massif-Central, la nature du Haut-Languedoc étonne par ses paysages : les massifs découpés du Caroux et de l'Espinouse, les forêts denses de la montagne noire, les vallées pittoresques de l'Orb et la vigne qui court, qui court...

Crossed by the Canal du Midi, and surrounded by the Mediterranean Sea and winegrowing plain of Languedoc, Béziers and its vicinity are an invitation to explore. Higher up, at the southern frontier of the Massif-Central area, the landscapes of Haut-Languedoc promise to astonish. Admire the jagged mounts of Caroux and Espinouse, dense forests of the black mountain, picturesque valleys of the river Orb and vines as far as the eye can see...

Pour en savoir plus / Read more:
www.herault-tourisme.com
www.voiesvertes-hautlanguedoc.fr

3 itinéraires à découvrir / 3 suggested routes

- Boucle n°22 - balade au sud du canal du Midi / Loop n°22 - Southern section of the Canal du Midi - 27 km
- Boucle n°23 - du Littoral varraisien au canal du Midi / Loop n°23 - Coast of Valras to the Canal du Midi - 36 km
- La Vélocitane / La Vélocitane cycle route - www.francevelotourisme.com/itineraires/la-velocitane - 237 km



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:



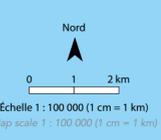
Credits photos: © Olivier Octobre; © c2m-lezoboc-veneuilh-40t-aude; © Gruissan-tourisme; © ol-leucate-n-arzempia; © Ol-cote-du-midi; © AdobocStock

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 : pointvirgule.com
Ne pas jeter sur la voie publique / Do not throw on the public highway





La Méditerranée à vélo

Site propre (Dedicated lanes) | **Voirie partagée** (Shared lanes)

Narbonne | 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 meters)

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 Veloroute

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

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

| | |
|---|---|
| Forêt - Forest | Informations touristiques - Tourist information |
| Mer, lac, étang - Sea, lake, lagoon | Parking - Car park |
| Cours d'eau - Waterway | Hébergements - Accommodation |
| Canal - Canal | Restaurant - Restaurant |
| Marais - Marshes | Commerce de proximité - Local shop |
| Salin - Saline | Point d'eau - Water point |
| Plage - Beach | Location de vélos - Bicycle hire |
| Vignoble, verger - Vineyard, orchard | Station thermique - Spa resort |
| Zone urbanisée - Urban area | Piscine - Swimming pool |
| Zones industrielles - Industrial estates | Baignade - Bathing area |
| Zones d'activités économiques - Business parks | Musée - Museum |
| Parc Naturel Régional, Parc National - Regional Nature Reserve, National Park | Gare TGV - TGV high-speed train station |
| Sommet et altitude (en mètres) - Peak and altitude (in meters) | Gare TER - Regional train station |
| Frontière internationale - International border | Aéroport principal - Main airport |
| Limite départementale - Area boundary | Autre commune - Other municipality |
| A9 - Autoroute - Highway | |
| D6009 - Route départementale principale - Main road | |
| D205 - Autre route départementale - Other road | |
| Voie routière secondaire - Secondary road | |
| Voie ferrée - gare - Railway line, station | |
| Préfecture - Prefecture | |
| Autre commune - Other municipality | |

Parc Naturel Marin du Golfe du Lion