



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
- 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-Druguignan / 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 (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!

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

«LE VAL D'ENFER»

The «Valley of Hell»

La douceur de vivre à la provençale.

Des paysages à couper le souffle vous surprendront tout au long de cette découverte à vélo.

Appréciez le calme d'un environnement préservé parfumé de thym et de romarin. Laissez-vous surprendre par un patrimoine riche et varié : la chapelle Notre-Dame-de-Pitié, l'aqueduc romain de Barbagal, le moulin Alphonse Daudet, la Chapelle Saint-Gabriel et bien d'autres trésors provençaux.



The envied lifestyle of Provence.

Breathtaking landscapes await you throughout this discovery tour by bike. Relish a preserved environment steeped in scents of thyme and rosemary. Discover astonishing, richly-varied heritage: Notre-Dame-de-Pitié chapel, the Roman aqueduct of Barbagal, Alphonse Daudet's famous wheat mill, Saint Gabriel's chapel and a host of other Provençal treasures.

Pour en savoir plus / Read more: www.cheminsdesparcs.fr/trek/57645-SAINT-REMY-DE-PROVENCE--A-velo-les-Alpilles-par-le-Val-d-Enfer

Boucle / Loop de 41,2 km - 4h / 4 hours • Niveau moyen / Level: Intermediate
ST-REMY-DE-PROVENCE > LES-BAUX-DE-PROVENCE > MAUSSANE-LES-ALPILLES PARADOU > FONTVIEILLE > ST-ETIENNE-DU-GRÈS > ST-REMY-DE-PROVENCE



ÉCHAPPÉE GOURMANDE AU CŒUR DU LUBERON

Gourmet Escape in the Luberon

Partez quelques jours explorer à vélo le territoire préservé du Parc naturel régional du Luberon.

A vous la découverte de beaux paysages, entre les flancs de montagne du petit Luberon, composés de vignes ou d'oliviers et de nombreux villages perchés.

Le Luberon est une terre d'histoire et de secrets qui se laisse explorer à sa guise, en couple ou entre amis. En quelques coups de pédale, visitez, rencontrez, dégustez ...

Take a few days to cycle through the world-renowned scenery of the Luberon Regional Nature Reserve. Discover the beautiful, mountainous landscapes of the Petit Luberon, swathed in vineyards, olive groves and hilltop villages... Abounding with history and ancient secrets, the Luberon is the perfect destination for a relaxing cycle tour with partner or friends, topped with the promise of fine wines, great food and friendly faces.

Pour en savoir plus / Read more: www.lamediterraneeavelo.com/echappee-gourmande-au-coeur-du-luberon

39,5 km - 3 jours / 3 days
Niveau moyen / Level: Intermediate

CAVAILLON > LACOSTE > APT > COUSTELLET > CAVAILLON



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

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

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)



Constituer son roadbook
Create your roadbook



Équipement / Equipment

Optez pour un vélo tout chemin, randonneuse ou Gravel 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. Le gilet de sécurité est obligatoire hors agglomération, de nuit ou de jour par mauvais temps.

Opt for a mountain bike, touring bike or gravel bike suitable for all terrains. Remember to pack a repair kit, spare brakes and lights, a pump, anti-theft device, sun cream, water and snacks!

Helmets are compulsory up to age 12 and recommended for all (especially when cycling on roads). A safety vest is obligatory outside built-up areas, at night and during the day in the event of 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'ensolaillement 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 1^{er} 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 pourront vous être proposés selon les territoires.

Head out with peace of mind! Use a weather app (e.g. Météo France) to check the 5-6 day forecast.

Our legendary southern sunshine means you can cycle here almost all year round. However, avoid riding at the hottest times of day in summer, when temperatures range from 30 to 40°C. Ideally, plan your stay outside the summer season.

Due to winds and droughts, forest fire risks are high between June 1 and September 30 and some of our wooded massifs may be temporarily closed. In this event, alternative routes may be advised.

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 part 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:



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!

Cartographie : © ACP Cartographie Vincent Massara 06 23 23 88 71 - www.acp-cartographie.fr

Édition : 2025 - Mise en page : pointvirgule.com

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

