

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 continuations au-delà des frontières françaises ne sont pas encore suffisamment aménagées pour une pratique confortable. Vers l'Espagne, la boucle Piémont, 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 Pertuis > Menton et Menton > Le Pertuis) 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 Provencal 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 Piémont loop (which partly overlaps "La Méditerranée à Vélo" route) is suitable for cycle tourers up to Amélie-les-Bains-Palalda, then requires a gravel bike.

The route is signposted in both directions (Le Pertuis > Menton and Menton > Le Pertuis) 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 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 Narbonnaise en Méditerranée : www.parc-naturel-narbonnaise.fr
- PNR de Camargue : www.parc-camargue.fr
- PNR du Luberon : www.parcdu luberon.fr
- PNR du Verdon : www.parcduverdon.fr
- PNR des Alpilles : www.parc-alpilles.fr
- PNR des Prélates d'Avignon : www.pnr-prealpesdavignon.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 restriction (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-vélo

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:

• Interrités (intercity trains) Bordeaux / Marseille

• Lignes TGV (TGV high-speed trains) Paris / Marseille / Toulon / Les Arcs-Draguignan / Nice ; Fréjus-Saint-Rémy / Martigues / 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.lio-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.lio-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 Durance 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 Durance à Vélo - V862 (Briançon - Avignon) and VéloSud - V81 (Biarritz - Le Barcarès).



AU PAYS DE GONO EN VAE

In the Land of Jean Gono (electrically-assisted bike)

Partez explorer à vélo le territoire préservé du Parc naturel régional du Luberon, au cœur du massif du Luberon et du Pays de Forcalquier Montagne de Lure.

À vous la découverte des paysages typiques du pays de Jean Gono. Entre patrimoine, histoire et terroir, vous aurez l'embaras du choix.

Côté activités, vous ne serez pas déçus ! Balade vélo, détente et visites culturelles ponctueront votre séjour.

76,5 km

Niveau moyen / Level: Intermediate

MANOSQUE > FORCALQUIER > ST-MICHEL-L'OBSERVATOIRE

Explore the stunning, preserved scenery of the Luberon Regional Nature Reserve, tucked away in the heart of the Luberon massif and Forcalquier-Montagne de Lure area.

Revel in the heartwarming landscapes portrayed by author Jean Gono, blending heritage, history and terroir. You'll be spoilt for choice when it comes to activities too, with cycling, relaxation and cultural tours all on the menu.

Pour en savoir plus / Read more: www.lamediterraneavelo.com/suggestions-de-parcours/inspirations/pays-gono

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

Pour connaître la liste des services labellisés « Accueil Vélo », rendez-vous sur www.lamediterraneavelo.com

Go to www.lamediterraneavelo.com for the full list of "Accueil Vélo" certified services

77 km • Niveau moyen / Level: Intermediate

CAVAILLON > COUSTELLET > MENERBES > LACOSTE > BONNIEUX > APT > ST-SATURNIN-LES-APT > ROUSSILLON > GARGAS > APT

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



BOUCLE FORCALQUIER - LURE À VÉLO

Cycling Loop from Forcalquier to Lure Mountain

Un itinéraire contrasté, authentique ! Découvrez les hautes plaines provençales dans un infini de couleurs, de senteurs et d'ambiances... Les hommes ont dû, pour exploiter ces paysages, y adapter des cultures typées : lavande, olive, miel, truffe... Difficile aussi de résister au charme authentique des villages traversés... à proximité desquels il n'est pas rare de croiser un troupeau de moutons.

Itinéraire vélo de 38 à 94 km entièrement balisé et sécurisé. Suivez les panneaux indicateurs qui jalonnent l'itinéraire dans les deux sens, chaque sens étant signalé par une couleur.

38-94 km fully signposted and safe cycle route. Follow the signs in both directions, each direction is marked with a colour.

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

A contrasted and authentic cycling adventure! Explore the high plains of Provence swathed in endless colours, scents and atmospheres... Carved by the hand of man, these fertile landscapes offer up a wealth of lavender, olives, honey and truffles. You may well come across a flock of sheep to your way from one gorgeous old village to the next!

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

AUTOUR DU LUBERON

Around the Luberon

Partez à la découverte des paysages emblématiques du Luberon !

Laissez-vous tenter par l'itinéraire à vélo avec un itinéraire en un dégradé de teintes : du rouge au jaune en passant par l'orange, l'ocre est au cœur du parcours. Pédalez à votre rythme le long des douces collines du Parc Naturel Régional du Luberon et admirez les maisons aux façades colorées et les villages perchés.

Il vous donne la possibilité de découvrir en douceur toutes les ressources de ce territoire d'exception : nombreux villages perchés, bories, châteaux, monuments, falaises et garrigues, pelouse des crêtes, gorges, forêt des Cèdres, falaises d'ocre...

3 itinéraires à découvrir / 3 suggested routes

- Lavandes et vieilles pierres / Lavender & Old Stones 84 km (8h)
- Collines de Manosque à vélo / Hills of Manosque by Bike 81 km (4h15)
- Ascension de la Montagne de Lure / Ascension of Lure Mountain - 18 km (2h)

Pour en savoir plus / Read more: www.veloloisirprovence.com/page/autour-du-luberon-a-velo

Aller plus loin à la découverte de la Provence à vélo Go further
Entre Luberon, Mont Ventoux et Vallée du Rhône : Luberon, Mont Ventoux and Rhône Valley www.provence-a-velo.fr



Top départ : préparez-vous avec le site internet

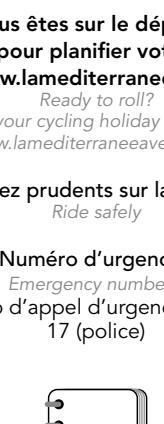
Let's go! Plan your stay with the website

Vous êtes sur le départ ? N'attendez plus pour planifier votre prochain voyage sur : www.lamediterraneavelo.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 (número 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 superflu !

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'ensoleillement méridional permet de pédaler pratiquement toute l'année. Toutefois, évitez de rouler l'hiver 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.

Ne pas jeter sur la voirie publique.

La Méditerranée à vélo : échappées en terres du Sud

La

