



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-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

- 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 or Sète), la Durançe à Vélo - V862 (Briançon - Avignon) et la 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!

DÉCOUVRIR LA DRACÉNIÉ

Exploring the Dracénie Area

En Dracénie Provence Verdon, le soleil offre une palette de lumières et couleurs, et un ensemble de reliefs toujours différents et généreux. Au gré des balades, vous serez surpris par la richesse du patrimoine culturel, la beauté des espaces et la diversité d'un terroir qui régèlera vos papilles !

Au détour de votre parcours, optez pour une dégustation des Vins des Côtes de Provence et des Coteaux varois et appréciez les secrets d'une cuisine provençale riche en saveurs.

Dracénie Provence Verdon is a magnificent area, where sunshine lights up the hills and forests with a vast palette of light and colours. Soaked in a rich cultural heritage and beautiful scenery, this varied landscape promises plenty of treats for the tastebuds too! On your way, stop off to savour the local Côtes de Provence and Coteaux Varois wines and learn all the secrets of our delicious Provençal cuisine...

Pour en savoir plus / Read more: tourisme.dracenie.com/

- 2 itinéraires à découvrir / 2 suggested routes
- Balade sportive au travers des Massifs des Maures, Vallée de l'Argens et pinède de pins parasols / Sporty adventure in the Maures Hills & Argens Valley - 170 km - 3 jours / 3 days
- On conjuge terroir, patrimoine, loisirs / Terroir, heritage & leisure 85 km - 5 jours / 5 days

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



MANDELIEU-LA-NAPOULE : DE L'OLIVIER AU MIMOSA

Mandelieu-La-Napoule, from Olives to Mimosa

Cette escapade sportive vous invite à découvrir des paysages préservés autour de Mandelieu-La Napoule, Capitale du Mimosa et point de départ d'un tronçon de l'EuroVelo8.

La première étape, vers Pégomas, rejoint les abords de Grasse, Capitale du Parfum et patrimoine immatériel de l'UNESCO, en traversant le Massif du Tanneron et sa célèbre forêt de mimosa. La seconde étape mène aux villages perchés de Callian et Montauroux, avant d'atteindre le barrage de Saint-Cassien.

En gravel ou en VTT, ces sentiers offrent des panoramas exceptionnels et une flore typiquement méditerranéenne.

This sporty escape explores the preserved landscapes of Mandelieu-La Napoule, the Mimosa Capital and starting point for a section of the EuroVelo8 route. The first stage leads to the outskirts of Grasse, UNESCO-recognized Perfume Capital, via the Tanneron hills and their vast mimosa forest. The second stage reaches the hilltop villages of Callian and Montauroux, then Saint-Cassien dam. Ideal for gravel or mountain biking, the trails reveal stunning panoramas and lush Mediterranean flora.

Pour en savoir plus / Read more: www.departement06.fr/sites/default/files/media/downloads/velo-cyclosportive_web_livret.pdf

Boucle de / Loop : 75 km - 5 h / 5 hours • Niveau confirmé / Level: Advanced
MANDELIEU-LA-NAPOULE > GRASSE > ST-CEZAIRE-SUR-SIAGNE > CALLIAN > MONTAUXOUX > MANDELIEU-LA-NAPOULE



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 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.lamediterraneeavelo.com

Soyez prudents sur la route / Ride safely

Niveau d'urgence : Emergency numbers: 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 : abris 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

SÉJOUR DÉPAYSANT DANS L'ARRIÈRE-PAYS

VAROIS ET AZURÉEN

Exotic Adventure in the Var and Côte d'Azur hinterland

Le Pays de Fayence dissimule entre ses collines une multitude de petites routes, spectaculaires et très agréables à vélo. Comme une interminable ondulation, les décors s'enchaînent et dévoilent un paysage infini.

Visitez les villages perchés, aérez-vous au bord du Lac de Saint-Cassien, randonnez en forêt, profitez des grands espaces, goûtez aux produits locaux, retrouvez-vous en famille ou entre amis !

The Pays de Fayence area is home to a plethora of spectacular and very pleasant little roads, winding their way through the hills. Endless beautiful scenery rolls out as you pedal along, unveiling infinite landscapes. Tour the gorgeous hilltop villages, relax on the shores of Saint-Cassien lake, weave through forests, relish wide-open spaces and savour local produce. A guaranteed holiday to remember with family or friends!

Pour en savoir plus / Read more: www.lamediterraneeavelo.com/suggestions-de-parcours/inspirations/sejour-depaysant-arriere-pays-varois-azureen

120 km - 4 jours / 4 days • Niveau moyen / Level: Intermediate
LES ARCS > SEILLANS > FAYENCE > TOURRETTES > CALLIAN > MONS > MONTAUXOUX > GRASSE



V65 : L'AUTRE MÉDITERRANÉENNE

V65 Cycle Route, a New Angle on the Med

Vous pourrez bientôt opter pour l'alternative à La Méditerranée à vélo sur la Côte d'Azur : la V65. Itinéraire en devenir (30% de sections réalisées), cette véloroute longera le littoral entre Nice et Saintes-Maries-de-la-Mer. Majoritairement « urbain », ce parcours traversera les métropoles de Nice-Côte d'Azur, Toulon-Provence-Méditerranée et Aix-Marseille-Provence.

Il offrira aussi de beaux passages en milieu naturel à la découverte des Préalpes d'Azur, la Côte varoise, la Côte bleue ou la Camargue.

Pour en savoir plus / Read more: www.francevelotourisme.com/itineraire/veloroute-littoral

- 2 itinéraires à découvrir / 2 suggested routes
- La Route des Balcons d'Azur (V65 dans les Alpes-Maritimes) / Côte d'Azur balcony route - 114 km
- Parcours cyclable du Littoral varois (V65 dans le Var) / Var cycle path - 90 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" - 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.

Pour en savoir plus / Read more: www.francevelotourisme.com/itineraire/veloroute-littoral

120 km - 4 jours / 4 days • Niveau moyen / Level: Intermediate
LES ARCS > SEILLANS > FAYENCE > TOURRETTES > CALLIAN > MONS > MONTAUXOUX > GRASSE



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 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

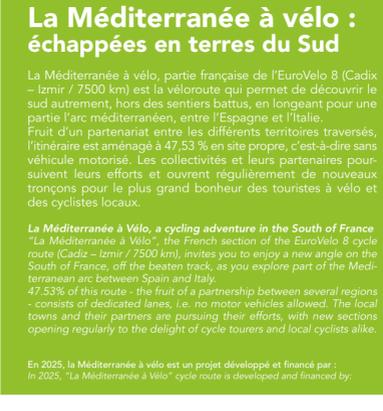
Plan your cycling holiday today at: www.lamediterraneeavelo.com

Soyez prudents sur la route / Ride safely

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



Constituer son roadbook / Create your roadbook



- 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

Crédits photos : © Olivier Octobre ; © AdobeStock ; © Sarah Le Pelley ; © Christophe Lupatini

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!

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.

Cartographie : © ACP Cartographie
Vincent Massara
06 23 23 86 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

