



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.



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

LA VILLENEUVOISE À VÉLO

The Villeneuve Cycle Path

Réseau cyclable délimité et partagé, cet itinéraire familial de 10 km permet de relier le bord de mer et le village provençal de Villeneuve-Loubet en mode «slow». Depuis la croisée du Port Marina Baie des Anges, en passant par les quartiers résidentiels, le long du petit fleuve Le Loup, il est possible de découvrir les multi-facettes de la commune. Idéal pour se déplacer tranquillement, il se poursuit sur les rives du Loup ou encore La Littorale jusqu'à Nice.

Il peut également se faire de façon ludique grâce au Rallye Vélo Famille proposé par l'office de tourisme de Villeneuve Loubet. Tout le long vous y trouverez de quoi vous restaurer, faire une halte, admirer le paysage...

This 10 km family-friendly route - part of a delineated, shared cycle network - is a great soft mobility option if you want to get to the Provençal village of Villeneuve-Loubet from the sea! Starting out from the Bay of Angels Marina, it crosses residential areas lining the river Loup, offering cyclists a good glimpse of the village's many facets. Delightfully tranquil, it continues along the river and coast to Nice. Depending on the dates, you can also take part in the fun Family Bike Rally hosted by the Villeneuve Loubet tourist office, including snacks and stop-offs to admire the scenery.

Pour en savoir plus / Read more:
www.cirkwi.com/fr/circuit/222258-la-villeneuve-a-velo-ville-neuve-loubet

VILLENEUVE-LOUBET > MARINA BAIE DES ANGES



LA ROUTE DES BALCONS D'AZUR

The Côte d'Azur Balcony Route

Situé dans les moyens pays grasseois et vençois, sur la partie sud du territoire du Parc naturel régional des Préalpes d'Azur, cet itinéraire vous permet de traverser partiellement le département d'Est en Ouest et inversement, parallèlement à La Méditerranée à vélo.

Reprenant en grande partie l'ancien tracé de la ligne des Chemins de Fer de Provence entre Carros et Draguignan, ce tracé offre un cheminement touristique exceptionnel permettant de relier les villages perchés du Broc, Carros, Gattières, Saint-Jeannet ou encore Tourrettes-sur-Loup et des villes au patrimoine remarquable comme Vence et Grasse.

Situated in the middle of the Grasse and Vence areas, in the southern part of the Préalpes d'Azur Regional Nature Reserve, this route crosses a section of the Alpes-Maritimes from East to West and vice versa, and runs parallel to the «La Méditerranée à Vélo» cycle route.

Mainly following the old «Chemins de Fer de Provence» railway line between Carros and Draguignan, this exceptionally scenic route connects the hilltop villages of Le Broc, Carros, Gattières, Saint-Jeannet and Tourrettes-sur-Loup, as well as towns boasting remarkable heritage such as Vence and Grasse.

Pour en savoir plus / Read more:
www.departement06.fr/route-des-balcons-dazur

- 2 Itinéraires à découvrir / 2 suggested routes
- Du Broc au Val du Tignet / Broc to Val du Tignet - 114 km - 2 jours / 2 days
 - De Nice aux Saintes-Maries-de-la-mer (V65) / Nice to Saintes-Maries-de-la-Mer - 450 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 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, antiviol, 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 rider 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.

Le 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.



This winding, semi-flat trail starts out from the village of La Colle-sur-Loup and snakes its way through the stunning rock formations and waterfalls of the Gorges du Loup. After Pont Du Loup bridge, the route leads to the hilltop village of Tourrettes-sur-Loup with its sumptuous sea views. The return trip to La Colle is leisurely and crosses the magnificent villages of Vence and Saint-Paul-de-Vence, the architectural highlight of the tour and a popular tourist attraction.

Pour en savoir plus / Read more:
www.saint-pauldevence.com/fiches/velos/boucle-velo-les-gorges-du-loup/

35 km - 4 jours / 4 days • Niveau moyen / Level: Intermediate
553m de dénivelé positif (553m elevation gain)

LA COLLE SUR LOUP > TOURRETTES SUR LOUP > VENCE > ST-PAUL-DE- VENCE



WEEK-END BELLE-ÉPOQUE SUR LA CÔTE D'AZUR

Belle Epoque Weekend on the Côte d'Azur

De Nice à Beaulieu-sur-Mer, explorez les trésors architecturaux hérités de la villégiature d'hiver.

Depuis 2021, Nice, inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO, met en lumière son riche héritage historique et architectural.

Entre montagnes enneigées à l'arrière-plan et mer azur à perte de vue, laissez-vous séduire par les contrastes et les couleurs qui subliment votre séjour sur la Côte d'Azur.

From Nice to Beaulieu-sur-Mer, discover the architectural gems of the Riviera's historic winter resort. Listed as a UNESCO World Heritage site since 2021, Nice highlights its unique historical and architectural charm. With snow-capped mountains behind you and the azure sea ahead, enjoy the stunning contrasts and vibrant colors of your Côte d'Azur adventure.

Pour en savoir plus / Read more:
www.lamediterraneeavelo.com/week-end-detente-sur-la-cote-d-azur
www.explorenicecotedazur.com/

44,2 km

Aller/retour avec étape additionnelle / Round trip with optional stop

Niveau facile/intermédiaire - Level: Easy/Intermediate (Pistes cyclables et voies partagées / secured bike paths and shared roads)

NICE > VILLEFRANCHE-SUR-MER > SAINT-JEAN-CAP-FERRAT > BEAULIEU-SUR-MER > NICE



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.

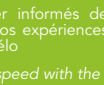
La Méditerranée à Vélo, a cycling adventure in the South of France "La Méditerranée à Vélo", the French section of the EuroVelo 8 cycle route (Cadix – Izmir / 7500 km), invites you to enjoy a new angle on the South of France, off the beaten track, as you explore part of the Mediterranean arc between 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:



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!



SCAN ME

#lamediterraneeavelo

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

