



### La Méditerranée à vélo

Site propre	Voie partagée
Bicycle lanes only	Road shared with cars

  

Forêt - Forest	Informations touristiques - Tourist information
Mer, lac, étang - Sea, lake, pond	Hébergements - Accommodations
Cours d'eau - River	Restaurant - Restaurant
Canal - Canal	Commerce de proximité - Local trade
Marais - Swamp	Point d'eau - Watering place
Salin - Saline	Location de vélos - Bicycle hire
Plage - Beach	Station thermale - Health resort
Vignoble, verger - Vineyard, orchard	Piscine - Swimming pool
Zone urbanisée - Urbanized area	Baignade - Swimming area
Zones industrielles - Industrial areas	Musée - Museum
Zones d'activités économiques - Economic activity zones	Gare TGV - TGV station
Parc Naturel Régional, Parc National - Regional Natural Park, National Park	Gare TER - TER station
Sommet et altitude (en mètres) - Peak and altitude (in metres)	Aéroport principal - Main airport
Frontière internationale - International boundary	Site incontournable - Must-see site
Limite départementale - Departmental boundary	Curiosité remarquable: site naturel, parc - Places of interest: natural site, park
A9 - Autoroute - Highway	Curiosité remarquable: patrimoine bâti - Places of interest: built heritage
D51 - Route départementale principale - Main departmental road	Château, bastide, fort, domaine viticole - Castle, bastide, fort, vineyard
D129 - Autre route départementale - Other departmental road	Cathédrale, église / Chapelle, oratoire - Cathedral, church / Chapel, oratory
D64 - Voie routière secondaire - Secondary road	
Voie ferrée - gare - Railway, station	
Prefecture - Prefecture	
Autre commune - Other municipality	

  

Ville étape - Stopover city	Distance (en km) - Distance (in km)
9,6	
20	
Pente moyenne - Medium slope	
Pente forte - Steep slope	
Cote d'altitude (en mètres) - Elevation (in metres)	
Point ou zone de vigilance - Caution	
Liaison - Connection	
Itinéraires cyclables connectés (réalisés ou en projet) - Linked cycle routes (completed or planned)	
Itinéraire de liaison / boucle locale connectée - Linking itinerary / linked local cycle loop	
Itinéraire d'accès (site touristique, curiosité) - Access itinerary (tourist site, curiosity)	



**Le Grau-du-Roi**

vers carte 4



## Une véloroute : plusieurs parcours possibles

One bicycle route: several possible routes

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 l'Espagne et l'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 qu'une des sections finales de la ViaRhôna, elle garantit une expérience unique pour profiter du sud autrement.

La Méditerranée à vélo est mise en service à 90% sur des voies vertes et des petites routes tranquilles. La véloroute convient aux cyclistes itinérants habitués à la randonnée à vélo. L'itinéraire est parfois en cours d'aménagement ou de jalonnement. Les continuités avec l'Italie et l'Espagne (au-delà du réseau Pirinex ou le parcours n'est adapté que pour les pratiques VTTistes) ne sont pas encore suffisamment aménagées pour une pratique confortable.

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 French section of EuroVelo 8, reveals another face of the south. Along its 850 km, it offers varied and sometimes unknown landscapes. Between Spain and Italy, it offers unexpected and outstanding panoramas. The route alternates between the sea, lagoons, fishing ports, canals, the Camargue salt marshes, nature reserves, wine-growing landscapes and the Provencal hinterland. Taking the southernmost section of the Canal du Midi as well as one of the final sections of the ViaRhôna, it guarantees a unique experience to enjoy the south in a different way.

The Méditerranée à vélo is 90% on greenways and small quiet roads. The cycle route is suitable for touring cyclists who are used to cycling. The route is sometimes being developed or signposted. The continuity with Italy and Spain (beyond the Pirinex bicycle network, where the route is only suitable for mountain bikers) is not yet sufficiently developed for comfortable cycling.

The itinerary is signposted in both directions (Le Perthus > Menton and Menton > Le Perthus) and it crosses many cycle routes and loops, so there are plenty of possibilities for your cycling holiday!



## La marque « Accueil Vélo »

The "Accueil Vélo" brand

« 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 that guarantees a high quality welcome and services for cyclists along the cycle routes. Preparing your stay on La Méditerranée à vélo is easy with "Accueil Vélo" certified service providers: accommodations, restaurants, bike rental and repair shops, tourist sites and tourist offices are there to welcome you in the best conditions! Choosing a "Accueil Vélo" establishment is a guarantee of:

- Having suitable facilities: secure bicycle shelter, repair kit...
- Benefit from a warm welcome: useful information and advice (weather, routes...)
- Benefit from adapted services: luggage transfer, washing and drying of clothes, bike washing...



Pour connaître la liste des services labellisés « Accueil Vélo », rendez-vous sur [www.lamediterraneeavelo.com](http://www.lamediterraneeavelo.com).  
For a list of services with the "Accueil Vélo" label, go to [www.lamediterraneeavelo.com](http://www.lamediterraneeavelo.com).



## Découvrir et s'informer

Discover and inform yourself



## Cap d'Agde à vélo, destination familles

Cap d'Agde by bike, a family destination

Des plages de sable fin à l'infini ? Pas seulement ! Le Cap d'Agde, à la croisée d'eaux douces et salées, propose bien d'autres curiosités : cité maritime millénaire, falaises volcaniques, réserves naturelles. Pour des aventures "nature" en famille !

Endless sandy beaches? Not only! Cap d'Agde, at the crossroads of fresh and salt water, offers many other curiosities: a thousand-year-old maritime city, volcanic cliffs, natural reserves. For "nature" adventures with your family!

Boucle de 31,5 km (2 jours - 2 days) - Très facile - very easy - AGDE - CAP D'AGDE - AGDE  
Pour en savoir plus - for more information, see : [www.lamediterraneeavelo.com/suggestions-de-parcours/inspirations/cap-agde-etang-thau](http://www.lamediterraneeavelo.com/suggestions-de-parcours/inspirations/cap-agde-etang-thau)

En quête d'inspiration ?  
Retrouvez des idées séjours sur : [www.lamediterraneeavelo.com/suggestions-de-parcours/inspirations/cap-agde-etang-thau](http://www.lamediterraneeavelo.com/suggestions-de-parcours/inspirations/cap-agde-etang-thau)



## Folies d'architecture contemporaine

Contemporary architectural follies

De l'arbre blanc de Montpellier aux pyramides de La Grande Motte, ce séjour vous propose de partir à la découverte des bâtisses et quartiers tout droit sortis de l'imagination d'architectes du XXe et du XXLe siècle. Atypique !

From the white tree of Montpellier to the pyramids of La Grande Motte, this trip offers you the opportunity to discover buildings and districts that have come straight from the imagination of 20th and 21st century architects. Atypical!

Boucle de 56 km (2 jours - 2 days) - Niveau facile - easy - MONTPELLIER - LA GRANDE MOTTE - MONTPELLIER  
Pour en savoir plus - for more information, see : [www.francevelotourisme.com/sites/default/files/inline-files/folies-architecture-contemporaine-montpellier-grande-motte.pdf](http://www.francevelotourisme.com/sites/default/files/inline-files/folies-architecture-contemporaine-montpellier-grande-motte.pdf)

- Comité régional de tourisme Occitanie Pyrénées Méditerranée : [www.tourisme-occitanie.com](http://www.tourisme-occitanie.com)
- Comité régional de tourisme Provence Alpes Côte d'Azur : [www.provence-alpes-cotedazur.com](http://www.provence-alpes-cotedazur.com)
- Comité régional de tourisme Côte d'Azur France : [www.cotedazur-tourisme.com](http://www.cotedazur-tourisme.com)
- Agence de Développement Touristique des Pyrénées-Orientales : [www.tourisme-pyreneesorientales.com](http://www.tourisme-pyreneesorientales.com)
- Aude Tourisme : [www.audetourisme.com](http://www.audetourisme.com)
- Hérault Tourisme : [www.herault-tourisme.com](http://www.herault-tourisme.com)
- Gard Tourisme : [www.tourismegard.com](http://www.tourismegard.com)
- Provence Tourisme : [www.myprovence.fr](http://www.myprovence.fr)
- Vaucluse Provence Attractivité : [www.provence-a-velo.fr](http://www.provence-a-velo.fr)
- Alpes de Haute-Provence Tourisme : [www.tourisme-alpes-hauteprovence.com](http://www.tourisme-alpes-hauteprovence.com)
- Var Tourisme : [www.visitvar.fr](http://www.visitvar.fr)
- Département des Alpes-Maritimes : [www.departement06.fr](http://www.departement06.fr)
- PNR Narbonnaise en Méditerranée : [www.parc-naturel-narbonnaise.fr](http://www.parc-naturel-narbonnaise.fr)
- PNR Camargue : [www.parc-camargue.fr](http://www.parc-camargue.fr)
- PNR Luberon : [www.parcduluberon.fr](http://www.parcduluberon.fr)
- PNR Verdon : [www.parcduverdon.fr](http://www.parcduverdon.fr)
- PNR des Alpilles : [www.parc-alpilles.fr](http://www.parc-alpilles.fr)
- PNR des Préalpes d'Azur : [www.pnr-prealpesdazur.fr](http://www.pnr-prealpesdazur.fr)
- Vélo Loisir Provence : [www.veloloisirprovence.com](http://www.veloloisirprovence.com)



## Venir et se déplacer

Getting there and around



## La lagune de Thau à vélo

The Thau lagoon by bike

Véritable mer intérieure, le plus grand plan d'eau d'Occitanie vous amène sur un plateau une multitude d'univers : nature douce et préservée, huîtres de Bouzigues, vins délicieux, petits ports de pêche, loisirs nautiques et un grand nombre de voies vertes. Entre Méze et Marsellan, deux choix possibles : emprunter la piste et le platelage en bois ou opter pour des routes à faible trafic qui sillonnent le vignoble unique du Picpoul de Pinet. [www.thau-mediterranee.com](http://www.thau-mediterranee.com)

A real inland sea, the largest body of water in Occitania brings you on a plateau a multitude of worlds: gentle and preserved nature, Bouzigues oysters, delicious wines, small fishing ports, water sports and a large number of greenways. Between Méze and Marsellan, two possible choices: take the track and the wooden decking or opt for low traffic roads that criss-cross the unique Picpoul de Pinet vineyard. [www.thau-mediterranee.com](http://www.thau-mediterranee.com)

- 3 itinéraires à découvrir - 3 itineraries to discover :
1. Voie verte du nord bassin de Thau, de Balaruc-le-vieux à Méze – 20 km aller-retour
  2. Boucle cyclo n°25 – Le tour de l'étang de Thau à vélo – 54 km
  3. Boucle cyclo n°26 – Pézenas, l'abbaye de Valmagne et l'étang de Thau – 63 km
- Pour en savoir plus - for more information, see : [www.herault-tourisme.com](http://www.herault-tourisme.com)

## Entre Montpellier et la mer

Between Montpellier and the sea

Bienvenue à Montpellier, capitale du Languedoc cosmopolite et entourée de nature ! Ciel bleu et lumière douce vous invitent à flâner en terrasse, dans ses ruelles, ou à pédaler jusqu'à la mer... Justement, la voie verte du Lez, en bordure de fleuve, est un véritable trait d'union entre les quartiers à l'architecture contemporaine, les étangs et les plages de Palavas. En allant vers Camon et la Grande Motte, l'étang de l'Or et la petite Camargue vous ouvrent leurs portes.

Welcome to Montpellier, the cosmopolitan capital of Languedoc, surrounded by nature! Blue skies and soft light invite you to stroll along its terraces, through its narrow streets, or to pedal to the sea... Justement, the greenway of the Lez, along the river, is a real link between the districts with contemporary architecture, the ponds and the beaches of Palavas. On the way to Camon and La Grande Motte, the Etang de l'Or and the Petite Camargue open their doors to you.

- 3 itinéraires à découvrir - 3 itineraries to discover :
1. Tour de l'étang du Méjean – 19 km
  2. A la découverte de la cathédrale – 15 km
  3. Boucle cyclo n°28 – La route des Mas et le canal de Lunel – 36 km
- Pour en savoir plus - for more information, see : [www.montpellier-tourisme.fr](http://www.montpellier-tourisme.fr) / [www.herault-tourisme.com](http://www.herault-tourisme.com)

- **En train + vélo** / By train + bike
- Sur le réseau régional ferroviaire (TER), le transport du vélo est gratuit / On the regional rail network (TER), bicycle transport is free [www.ter.sncf.com/occitanie](http://www.ter.sncf.com/occitanie)
- PNR Narbonnaise en Méditerranée : [www.parc-naturel-narbonnaise.fr](http://www.parc-naturel-narbonnaise.fr)
- Lignes TER : Perpignan / Marseille via Avignon, Marseille / Nice, Clermont-Ferrand / Nîmes.
- Accès longue distance :
  - Intercités Bordeaux / Marseille
  - Lignes TGV Paris / Marseille / Toulon / Les Arcs-Dracagnan / Nice ; Strasbourg / Avignon ; Barcelone / Perpignan ; Paris / Lyon / Nîmes / Montpellier / Perpignan. ([www.velo.sncf.com](http://www.velo.sncf.com))

- **En car + vélo** / By bus + bike
- Depuis la France et l'Europe de nombreux opérateurs de transport 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 : [www.laregion.fr/4IO](http://www.laregion.fr/4IO) et services-zou.maregionsud.fr.
- From France and Europe, many coach transport operators offer connections to the itinerary's stage points. On site, some public transport networks also allow you to travel to your destination or from one stage to another with your bike, dismantled or not: [www.laregion.fr/4IO](http://www.laregion.fr/4IO) and services-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) et la ViaRhôna – EV17 (Genève > Port-Saint-Louis-du-Rhône ou Sète).
- It is possible to join the route from the Canal des Deux Mers à vélo - V80 (Bordeaux - Sète) and the ViaRhôna - EV17 (Geneva > Port-Saint-Louis-du-Rhône or Sète).



## Top départ : préparez-vous avec le site internet

Top start: get ready with the website

Faites un tour sur le site internet de La Méditerranée à vélo pour préparer votre prochain itinéraire : [www.lamediterraneeavelo.com](http://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, loueurs et réparateurs vélo, sites touristiques, restauration... Sur un week-end, plusieurs jours ou quelques semaines, toutes les parenthèses "vélo" s'offrent à vous !

Vous êtes sur le départ ?  
N'attendez plus pour planifier votre prochain voyage sur [www.lamediterraneeavelo.com](http://www.lamediterraneeavelo.com)

Are you on your way out?  
Don't wait any longer to plan your next trip on [www.lamediterraneeavelo.com](http://www.lamediterraneeavelo.com)

Soyez prudent sur la route  
Be careful on the road



Constituer son roadbook  
Prepare your roadbook

Take a look at the website of La Méditerranée à vélo to prepare your next cycling trip: [www.lamediterraneeavelo.com](http://www.lamediterraneeavelo.com)

The itinerary is broken down into stages with detailed maps showing the route, the type of path encountered (cycle track, greenway or road), access by public transport and all the services available around the itinerary: accommodation, bike rental and repair shops, tourist sites, restaurants... For a weekend, several days or a few weeks, all the "cycling" breaks are available to you!



Imprimer vos étapes  
Print your steps



Télécharger la trace GPS  
Download the GPS track



Sections provisoires  
Provisional sections



Attention au sens de circulation  
Pay attention to the direction



## Équipement / Equipment

Optez pour un vélo tout chemin, de randonnée 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 (pour les portions sur route notamment). Le gilet de sécurité est obligatoire hors agglomération, de nuit ou de jour par mauvais temps.

Choose a mountain bike, touring bike or gravel bike recommended for roads, paths and trails. Repair kit, brakes and lighting, pump, anti-theft device, sun cream, water and snacks are not superfluous! Helmets are compulsory up to the age of 12 and recommended beyond that age (especially for the road sections). A safety waistcoat is mandatory outside built-up areas, at night or during the day in 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'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 15 juin au 15 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 vous seront proposés.

Leave with peace of mind by checking the weather via a Smartphone app such as Météo France which will give you a 5-6 days weather forecast. The sunshine in the south means that you can cycle almost all year round. However, avoid riding in the summer at the hottest times of the day when the temperature is between 86 and 104 °F. The best time to ride is outside the summer season. From 15 June to 15 September, with the wind and the drought, the risk of fire is high. Access to some wooded areas may be temporarily closed. In this case, alternative routes will be offered.

## 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 40% 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 : escapes in the South

La Méditerranée à Vélo, the French part of EuroVelo 8 (Cadix - Izmir / 7500 km) is the cycle route that allows you to discover the south of France in a different way, off the frequented track, by following part of the Mediterranean arc, between Spain and Italy.

The result of a partnership between the different areas it crosses, 40% of the itinerary is built on its own site, i.e. without motorized vehicles. The local authorities and their partners continue their efforts and regularly open new sections to the delight of cycling tourists and local cyclists.

En 2022, la Méditerranée à vélo est un projet développé et financé par :



Crédits photos : © Olivier Octobre - La Méditerranée à vélo ; © Vincent Cartographie - Adit aude ; © Vélo Loisir Provence ; © Haute Provence Tourisme ; © Christian Martellet - Auvignone Rhône Alpes Tourisme ; © Minnie Boutique ; © Henri Corne

Suivez-nous pour rester informés de l'actualité et partager vos expériences sur La Méditerranée à vélo.  
Follow us to keep up to date with the latest news and share your experiences on La Méditerranée à Vélo

Cartographie et mise en page : ACP Cartographie

© ACP Cartographie, Vincent Massaria 05 23 23 86 71 - [www.scp-cartographie.fr](http://www.scp-cartographie.fr)  
Édition : 2022 - Reproduction interdite.

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