

La Méditerranée à vélo

Site propre Bicycle lanes only
Voie partagée Road shared with cars

- Forêt - Forest
- Mer, lac, étang - Sea, lake, pond
- Cours d'eau - River
- Canal - Canal
- Marais - Swamp
- Salin - Saline
- Plage - Beach
- Vignoble, verger - Vineyard, orchard
- Zone urbanisée - Urbanized area
- Zones industrielles - Industrial areas
- Zones d'activités économiques - Economic activity zones
- Parc Naturel Régional, Parc National - Regional Natural Park, National Park
- Sommet et altitude (en mètres) - Peak and altitude (in metres)
- Frontière internationale - International boundary
- Limite départementale - Departmental boundary
- A9 - Autoroute - Highway
- D979 - Route départementale principale - Main departmental road
- D189 - Autre route départementale - Other departmental road
- Voie routière secondaire - Secondary road
- Voie ferrée-gare - Railway station
- Préfecture - Prefecture
- Autre commune - Other municipality
- Informations touristiques - Tourist information
- Parking - Parking
- Hébergements - Accommodations
- Restaurant - Restaurant
- Commerce de proximité - Local trade
- Point d'eau - Watering place
- Location de vélos - Bicycle hire
- Station thermale - Health resort
- Piscine - Swimming pool
- Baignade - Swimming area
- Musée - Museum
- Gare TGV - TGV station
- Gare TER - TER station
- Aéroport principal - Main airport
- Site incontournable - Must-see site
- Curiosité remarquable : site naturel, parc - Places of interest: natural site, park
- Curiosité remarquable : patrimoine bâti - Places of interest: built heritage
- Château, bastide, fort, domaine viticole - Castle, bastide, fort, vineyard
- Cathédrale, église / Chapelle, oratoire - Cathedral, church / Chapel, oratory
- Site incontournable - Must-see site
- Curiosité remarquable : site naturel, parc - Places of interest: natural site, park
- Curiosité remarquable : patrimoine bâti - Places of interest: built heritage
- Château, bastide, fort, domaine viticole - Castle, bastide, fort, vineyard
- Cathédrale, église / Chapelle, oratoire - Cathedral, church / Chapel, oratory

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)

Distance (en km) / Distance (in km)
 5.4

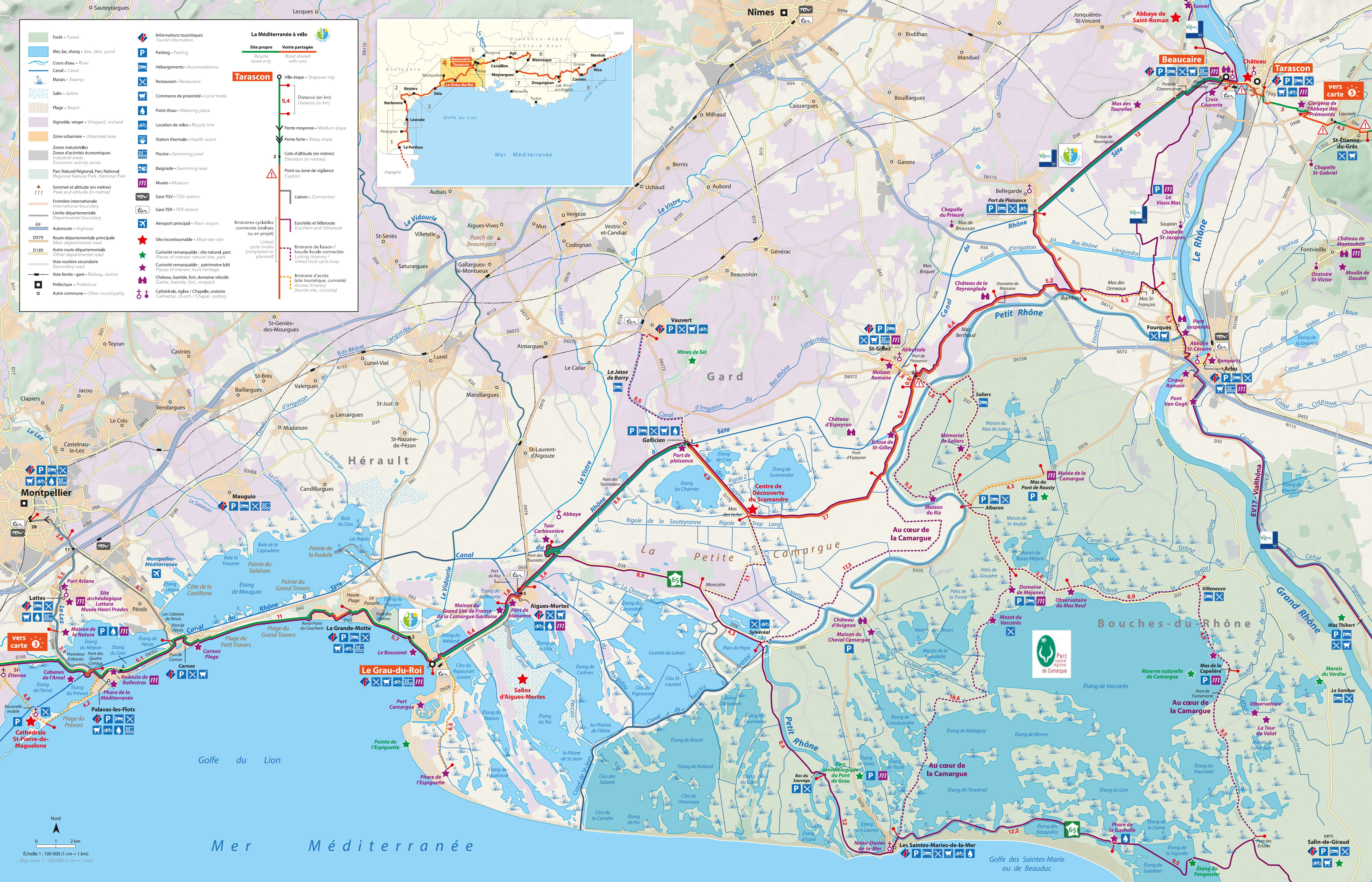
Pente moyenne - Medium slope
 2

Cote d'altitude (en mètres) / Elevation (in metres)
 2

Point ou zone de vigilance / Caution

Liaison - Connection

EuroVelo et Veloroute / EuroVelo and Veloroute



0 1 2 km
 Echelle 1:100 000 (1 cm = 1 km)
 Map scale 1:100 000 (1 cm = 1 km)

vers Salin-de-Giraud

Découvrir et s'informer

Discover and inform yourself



- Comité régional de tourisme Occitanie Pyrénées Méditerranée : www.tourisme-occitanie.com
- Comité régional de tourisme Provence Alpes Côte d'Azur : www.provence-alpes-cotedazur.com
- Comité régional de tourisme Côte d'Azur France : www.cotedazur-tourisme.com
- Agence de Développement Touristique des Pyrénées-Orientales : www.tourisme-pyreneesorientales.com
- Aude Tourisme : www.audetourisme.com
- Hérault Tourisme : www.herault-tourisme.com
- Gard Tourisme : www.tourismegard.com
- Provence Tourisme : www.myprovence.fr
- Vaucluse Provence Attractivité : www.provence-a-velo.fr
- Alpes de Haute-Provence Tourisme : www.tourisme-alpes-hauteprovence.com
- Var Tourisme : www.visitvar.fr
- Département des Alpes-Maritimes : www.departement06.fr
- PNR Narbonnaise en Méditerranée : www.parc-naturel-narbonnaise.fr
- PNR Camargue : www.parc-camargue.fr
- PNR Luberon : www.parcduluberon.fr
- PNR 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

Getting there and around



- 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
- PNR Narbonnaise en Méditerranée : www.ter.sncf.com/sud-provence-alpes-cote-d-azur/
- Lignes TER : Perpignan / Marseille via Avignon, Marseille / Nice, Clermont-Ferrand / Nîmes
- Accès longue distance :
 - Intrécités Bordeaux / Marseille
 - Lignes TGV Paris / Marseille / Toulon / Les Arcs-Dracagnan / Nice ; Strasbourg / Avignon ; Barcelone / Perpignan ; Paris / Lyon / Nîmes / Montpellier / Perpignan. (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 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 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 (Genève > Port-Saint-Louis-du-Rhône or Sète).



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, 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 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 VTistes) 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.

La 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!



Les trésors du Moyen-Âge du Rhône à la Camargue

The treasures of the Middle Ages from the Rhône to the Camargue

Un séjour dédié aux amateurs de patrimoine. Depuis Beaucaire, ville d'art et d'histoire, les sites les plus prestigieux tels l'abbatiale de St-Gilles ou les remparts d'Aigues-Mortes ponctuent ce voyage dans le temps.

A holiday dedicated to heritage lovers. From Beaucaire, a city of art and history, the most prestigious sites such as the abbey of St-Gilles or the ramparts of Aigues-Mortes punctuate this journey through time.

95 km (3 jours - 3 days) - Facile - easy
BEUCAIRE – SAINT-GILLES – AIGUES-MORTES – LE-GRAU-DU-ROI
Pour en savoir plus - for more information, see : www.lamediterraneavelo.com/suggestions-de-parcours/inspirations/rhone-camargue-velo

En quête d'inspiration ?
Retrouvez des idées séjours sur :
Looking for inspiration?
Find suggestions on : 

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.lamediterraneavelo.com.
For a list of services with the "Accueil Vélo" label, go to www.lamediterraneavelo.com.



Vignobles et nature entre Rhône et Camargue

Vineyards and nature between the Rhône and Camargue

Depuis le vignoble des collines des Costières aux marais salants de Camargue, 3 jours pour s'immerger au cœur d'une nature luxuriante pour des découvertes « terroir » savoureuses.



From the vineyards of the Costières hills to the salt marshes of the Camargue, 3 days to immerse yourself in the heart of a luxuriant nature for tasty "terroir" discoveries.



Destination Camargue Méditerranée

Destination Camargue Mediterranean

Partez à la découverte des atouts de ce territoire! Entre vignes et rizières, marais et vergers, flânez le long de paysages variés et découvrez les nombreuses curiosités patrimoniales et historiques de ce territoire classé "Grand Site de France".

Discover the assets of this territory! Between vineyards and rice fields, marshes and orchards, stroll along the varied landscapes and discover the many heritage and historical sights of this territory classified as a "Grand Site de France".

- 3 itinéraires à découvrir - 3 itineraries to discover :
1. Entre vignes et rizières - 51 km - Moyen - intermediate level - Départ Saint Gilles
 2. Boucle des Costières - 38 km - Moyen - intermediate level - Départ Vauvert
 3. Voie verte Vauvert Galicien - 8 km - Facile - easy - Départ Vauvert ou Gallician
- Pour en savoir plus - for more information, see : www.gardpleinnature.gard.fr/?categories=C2&categories=T1&categories=T2&categories=T4&categories=T8



La Camargue en roue libre

The Camargue in freewheel mode

Découvrez le Parc naturel régional de Camargue et ses abords : une palette de paysages à couper le souffle. Retrouvez tous les itinéraires balisés dans le guide pratique "La Camargue en roue libre", une invitation au voyage sur le territoire. Gratuit dans les Offices de Tourisme de la destination.

Discover the Camargue Regional Natural Park and its surroundings: a palette of breathtaking landscapes. Find all the signposted itineraries in the practical guide "La Camargue en roue libre", an invitation to travel around the area. Free of charge in the Tourist Offices of the destination.

- 3 itinéraires à découvrir - 3 itineraries to discover :
1. La Camargue Gardoise - 25 km - Départ de Vauvert
 2. Le Chemin du taureau et de la vigne - 31 km - Départ d'Arles
 3. Le cheval de Camargue et le riz - 29 km - Départ de Salin de Giraud



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.lamediterraneavelo.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.lamediterraneavelo.com

Are you on your way out?
Don't wait any longer to plan your next trip on www.lamediterraneavelo.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.lamediterraneavelo.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 tracks, 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 Photographie - Acti aude ; © Vélo Loisir Provence ; © Haute Provence Tourisme ; © Christian Martélet - Auvergne Rhône Alpes Tourisme

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, Vincent Massaria 05 23 23 86 71 - www.scp-cartographie.fr Édition : 2022 - Reproduction interdite.

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