

La Méditerranée à vélo

Site propre (Bicycle lanes only) | **Voie partagée** (Road shared with cars)

8.3 Distance (en km) / Distance (in km)

406 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 / Linked itinerary / Linked local cycle loop

Itinéraire d'accès (site touristique, curiosité) / Access itinerary (tourist site, curiosity)

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

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 / Zones d'activités économiques / Industrial areas / 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

A51 Autoroute - Highway

D554 Route départementale principale / Main departmental road

D561 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

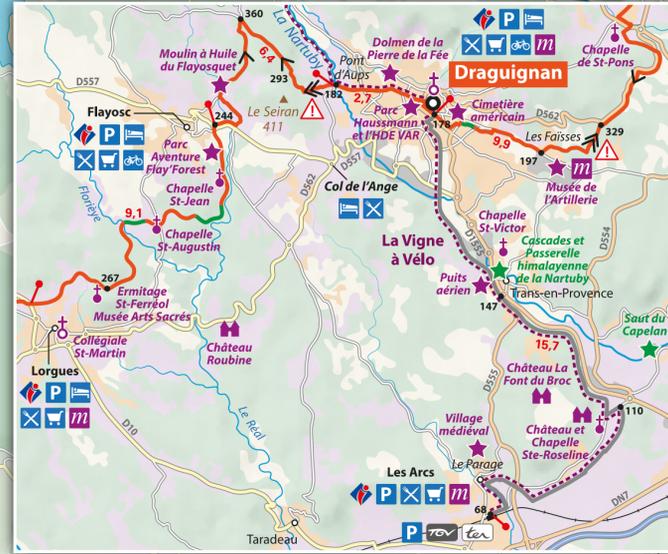
Site incontournable - Must-see site

Curiosité remarquable : site naturel, parc / Places of interest: natural site, park

Access itinerary (tourist site, curiosity)

Château, bastide, fort, domaine viticole / Castle, bastide, fort, vineyard

Cathédrale, église / Chapelle, oratoire / Cathedral, church / Chapel, oratory



Itinéraire non balisé sur routes réservées aux cyclistes expérimentés car fortes pentes et franchissements avec routes principales.

Itinéraire conseillé en train entre Manosque et Meyrargues.

www.lamediterraneeavelo.com
2022

Niveau intermédiaire

105 kilomètres

Mansouque ← Draguignan

Carte étape Tourist map n°7

La Méditerranée à vélo

7

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
- PNR Narbonnaise en Méditerranée : www.pnr-narbonnaise.com
- PNR Camargue : www.parc-camargue.fr
- PNR Luberon : www.parc-luberon.fr
- PNR Verdon : www.parc-verdon.fr
- PNR des Alpilles : www.parc-alpilles.fr
- PNR des Préalpes d'Azur : www.pnr-prealpesdazur.fr
- Vélo Loisir Provence : www.veloloisirprovence.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.pnr-narbonnaise.com
- PNR Camargue : www.parc-camargue.fr
- PNR Luberon : www.parc-luberon.fr
- PNR Verdon : www.parc-verdon.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 :
 - Intricités Bordeaux / Marseille
 - Lignes TGV Paris / Marseille / Toulon / Les Arcs-Draguignan / 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 (Geneva > 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, 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 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!



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.

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



Eveil des sens en Pays d'Aix et Provence Verte

Awakening the senses in the Pays d'Aix and Provence Verte

En quête d'expériences authentiques, partez à la découverte des héritages naturels et culturels de Provence. Vous arpenterez à vélo le nord du Pays d'Aix, terre d'histoire aux mille et une saveurs immergée dans la méditerranée provençale qui éveillera vos sens.

In search of authentic experiences, set off to discover the natural and cultural heritage of Provence. You will cycle through the northern part of the Pays d'Aix, a land of history with a thousand and one flavours immersed in the Provencal Mediterranean which will awaken your senses.

177 km - 4 jours - 4 days - Niveau intermédiaire - intermediate level
 LA ROQUE D'ANTHERON - PEYROLLES - MEYRARGUES - RIANS
 Pour en savoir plus - for more information, see : www.lamediterraneeavelo.com/suggestions-de-parcours/inspirations/pays-aix-provence-verte-velo

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

Immersion entre paysages et terroir en Dracénie

Immersion between landscapes and terroir in Dracénie

Découvrez la Dracénie, territoire préservé au cœur des collines du Haut-Var. Au détour de votre balade vous dégusterez les meilleurs vins des Côtes de Provence et des Coteaux varois, appréciez les secrets d'une cuisine provençale de terroir, riche en saveurs, voyagez au fil du temps et au travers de paysages variés. Fraicheur, sport, détente et baignade s'offrent à vous.

Discover the Dracénie, a preserved territory in the heart of the Haut-Var hills. During your walk you will taste the best Côtes de Provence and Coteaux varois wines, appreciate the secrets of Provencal cuisine, rich in flavours, travel through time and through varied landscapes. Freshness, sport, relaxation and swimming are offered to you.

85 km - 5 jours - 5 days - Niveau intermédiaire - intermediate level
 LES ARCS - LE MUY - LORGUES - SALERNES - LE MUY - LES ARCS
 Pour en savoir plus - for more information, see : www.lamediterraneeavelo.com/suggestions-de-parcours/inspirations/immersion-en-dracenie-velo



Le Pays d'Aix à vélo

Cycling in the Pays d'Aix

Partez à la découverte des paysages emblématiques du Pays d'Aix ! Profitez de panoramas remarquables sur les massifs de la Sainte-Victoire classé Grand Site de France, du Luberon et de l'Etoile et roulez en toute liberté à travers la campagne aixoise, à la rencontre des vigneronniers et des artisans locaux. Les villages provençaux vous invitent à une pause ombragée et gourmande. Roulez en toute liberté sur de petites routes agréables, entre champs et vignes. Ne manquez pas l'Aqueduc de Roquefavour à Ventabren, l'abbaye de Silvacane à la Roque d'Anthéron et prenez le temps de visiter l'antique cité d'Aix-en-Provence « ville d'eau, ville d'art » pour une escapade citadine.

Discover the emblematic landscapes of the Pays d'Aix! Enjoy remarkable panoramas of the Sainte-Victoire massif, classified as a Grand Site de France, the Luberon and the Etoile, and drive freely through the Aix countryside to meet the local winegrowers and craftsmen. The Provencal villages invite you to take a shady, gourmet break. Drive freely on small pleasant roads, between fields and vineyards. Don't miss the Roquefavour Aqueduct in Ventabren, the Silvacane Abbey in La Roque d'Anthéron and take the time to visit the ancient city of Aix-en-Provence "city of water, city of art" for a city break.

- 3 itinéraires à découvrir - 3 itineraries to discover :
 1. Le Tour du Pays d'Aix - 205 km (prochainement balisé - soon to be signposted)
 2. La Trevasse : entre vignes et villages - 79 km (prochainement balisé - soon to be signposted)
 3. La boucle « Provence mines d'énergies » - 52 km (balisée - signposted)

Pour en savoir plus - for more information, see : www.aixenprovence-tourism.com/



Découvrir la Dracénie

Discover the Dracénie

Cheminer à travers la forêt, écouter les bruits de l'eau, découvrir les couleurs rouges de la terre... Des coups d'œil magique, des vues panoramiques. Goûter des huiles d'olives, déguster les arômes des vinaigres, tester les vins des Côtes de Provence et des Coteaux varois... Un rêve que Dracénie Provence Verdon vous invite à réaliser avec la douceur d'un climat méditerranéen, une palette de lumière et de couleurs entre amis, en couple ou en famille en partageant des activités ludiques avec vos enfants tout en les initiant à la découverte d'un patrimoine naturel et culturel surprenant parmi des paysages insolites.

Walk through the forest, listen to the sounds of the water, discover the red colours of the dirt... Magical glimpses, panoramic views. Taste olive oils, savour the aromas of vinegars, test the wines of the Côtes de Provence and of the Coteaux varois... A dream that Dracénie Provence Verdon invites you to realise with the mildness of a Mediterranean climate, a palette of light and colours between friends, as a couple or as a family, sharing playful activities with your children while introducing them to the discovery of a surprising natural and cultural heritage among unusual landscapes.

- 3 itinéraires à découvrir - 3 itineraries to discover :
 1. En itinérance en couple ou entre amis - 110 km (5 jours)
 2. Week-end randonnée vélo et vignes - 106 km (2 jours)
 3. Incitez vos enfants à découvrir la Dracénie en s'amusant, goûtant, riant, pédalant en pleine nature - 116 km (3 jours)

Pour en savoir plus - for more information, see : www.tourisme.dracenie.com



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 prochaine itinérance : 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

Are you on your way out?
 Don't wait any longer to plan your next trip on 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

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 frequent 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 - Aix-aude ; © Vélo Loisir Provence ; © Haute Provence Tourisme ; © Christian Martelet - Auvergne Rhône Alpes Tourisme ; © Emmanuel Dauban - Les Poulets Bicyclettes ; © Dracénie Provence Verdon 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



#lamediterraneeavelo

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