



L'état de la piste dans le massif du Peygros peut varier suivant les conséquences des intempéries. Seuls les vélos avec des pneus renforcés peuvent y circuler.



<ul style="list-style-type: none"> <li>Forêt - Forest</li> <li>Mer, lac, étang - Sea, lake, pond</li> <li>Cours d'eau - River</li> <li>Canal - Canal</li> <li>Marais - Swamp</li> <li>Salin - Saline</li> <li>Plage - Beach</li> <li>Vignoble, verger - Vineyard, orchard</li> <li>Zone urbanisée - Urbanized area</li> <li>Zones industrielles / Zones d'activités économiques / Economic activity zones</li> <li>Parc Naturel Régional, Parc National / Regional Natural Park, National Park</li> <li>Sommet et altitude (en mètres) / Peak and altitude (in metres)</li> <li>Frontière internationale / International boundary</li> <li>Limite départementale / Departmental boundary</li> <li>Autoroute - Highway</li> <li>Route départementale principale / Main departmental road</li> <li>Autre route départementale / Other departmental road</li> <li>Voie routière secondaire / Secondary road</li> <li>Voie ferrée - gare - Railway, station</li> <li>Préfecture - Prefecture</li> <li>Autre commune - Other municipality</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Informations touristiques / Tourist information</li> <li>Parking - Parking</li> <li>Hébergements - Accommodations</li> <li>Restaurant - Restaurant</li> <li>Commerce de proximité - Local trade</li> <li>Point d'eau - Watering place</li> <li>Location de vélos - Bicycle hire</li> <li>Station thermique - Health resort</li> <li>Piscine - Swimming pool</li> <li>Baignade - Swimming area</li> <li>Musée - Museum</li> <li>Gare TGV - TGV station</li> <li>Gare TER - TER station</li> <li>Aéroport principal - Main airport</li> <li>Site incontournable - Must-see site</li> <li>Curiosité remarquable : site naturel, parc / Places of interest: natural site, park</li> <li>Curiosité remarquable : patrimoine bâti / Places of interest: built heritage</li> <li>Château, bastide, fort, domaine viticole / Castle, bastide, fort, vineyard</li> <li>Cathédrale, église / Chapelle, oratoire / Cathedral, church / Chapel, oratory</li> </ul>	<p><b>La Méditerranée à vélo</b></p> <p><b>Site propre</b> / Bicycle lanes only</p> <p><b>Voie partagée</b> / Road shared with cars</p> <p><b>Cannes</b> Ville étape - Stopover city</p> <p>5,8 Distance (en km) / Distance (in km)</p> <p>Pente moyenne - Medium slope</p> <p>Pente forte - Steep slope</p> <p>227 Cote d'altitude (en mètres) / Elevation (in metres)</p> <p>Point ou zone de vigilance / Caution</p> <p>Liaison - Connection</p> <p>Itinéraires cyclables connectés (réalisés ou en projet) / Linked cycle routes (completed or planned)</p> <p>EuroVelo et Véloroute connectés (réalisés ou en projet) / Linked EuroVelo and Véloroute (completed or planned)</p> <p>Itinéraire de liaison / boucle locale connectée / Linking itinerary / linked local cycle loop</p> <p>Itinéraire d'accès (site touristique, curiosité) / Access itinerary (tourist site, curiosity)</p>
---	---	---

2022  
www.lamediterraneeavelo.com

Niveau intermédiaire

86 kilomètres

Draguignan ← Cannes



Carte étape Tourist map n°8

La Méditerranée à vélo

8



**Découvrir et s'informer**  
Discover and inform yourself



- 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



- 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.pnr-narbonnaise.com/sud-provence-alpes-cote-d-azur/](http://www.pnr-narbonnaise.com/sud-provence-alpes-cote-d-azur/)
- Lignes TER : Perpignan / Marseille via Avignon, Marseille / Nice, Clermont-Ferrand / Nîmes
- Accès longue distance :
  - Intercités Bordeaux / Marseille
  - Lignes TGV Paris / Marseille / Toulon / Les Arcs-Draguignan / 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).



## 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 Provençal 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:



**Séjour dépaysant dans l'arrière-pays varois et azuréen**  
An exotic stay 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 hides a multitude of small roads between its hills, spectacular and very pleasant to cycle. Like an endless undulation, the scenery follows one another and reveals an infinite landscape. Visit the hilltop villages, take a breath of fresh air on the shores of Lake Saint-Cassien, hike in the forest, enjoy the wide open spaces, taste the local produce, get together with family or friends!

**Découvrir la Dracénie**  
Discover the Dracénie

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 réglera 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.

In Dracénie Provence Verdon, the sun offers a palette of lights and colours, and a set of reliefs that are always different and generous. As you stroll along, you will be surprised by the richness of the cultural heritage, the beauty of the areas and the diversity of a land that will delight your taste buds! At the bend in your route, opt for a tasting of the Côtes de Provence and Coteaux varois wines and appreciate the secrets of a Provençal cuisine rich in flavours.

- 2 itinéraires à découvrir - 2 itineraries to discover :
- Balade sportive au travers des Massifs des Maures, Vallée de l'Argens et pinède de pins parasols - 170 km (3 jours - 3 days).
  - On Conjugue Terroir, Patrimoine, Loisirs - 85 km (5 jours - 5 days)
- Pour en savoir plus - for more information, see : [www.tourisme.dracenie.com](http://www.tourisme.dracenie.com)

**En quête d'inspiration ?**  
Retrouvez des idées séjours sur :

Looking for inspiration?  
Find suggestions on :



120 km - 4 jours - 4 days - Niveau intermédiaire - intermediate level  
LES ARCS - SEILLANS - FAYENCE - TOURRETTES - CALLIAN - MONS - MONTAUXOUX - GRASSE  
Pour en savoir plus - for more information, see : [www.lamediterraneeavelo.com/suggestions-de-parcours/inspirations/sejour-depaysant-arriere-pays-varois-azureen](http://www.lamediterraneeavelo.com/suggestions-de-parcours/inspirations/sejour-depaysant-arriere-pays-varois-azureen)



## Mandelieu-la Napoule : de l'Olivier au Mimosa

Mandelieu-la Napoule: from the Olive Tree to the Mimosa

Cette échappée sportive au départ de Mandelieu vous fera découvrir les paysages préservés du pays cannois avec un saut dans le département voisin du Var (83). La première partie en direction de Pégomas vous mènera jusqu'aux abords de Grasse, capitale mondiale du parfum, inscrite au patrimoine immatériel de l'UNESCO. La seconde partie vous conduira aux pieds des villages perchés varois de Callian et de Montauroux. Le retour au point de départ se fait par le barrage de Saint-Cassien et le massif du Tanneron, qui abrite la plus grande forêt de mimosas d'Europe !

This sportive escape from Mandelieu will make you discover the preserved landscapes of the Cannes area with a jump in the neighbouring department of Var (83). The first part in the direction of Pégomas will take you to the outskirts of Grasse, the world capital of perfume, listed as an intangible heritage by UNESCO. The second part will take you to the foot of the hilltop villages of Callian and Montauroux. The return to the starting point is via the Saint-Cassien dam and the Tanneron massif, which is home to the largest forest of mimosas in Europe!

Boucle de 75 km - 5 heures - 5 hours - Niveau confirmé - advanced level  
MANDELIEU-LA-NAPOULE - GRASSE - ST-CEZAIRE-SUR-SIAGNE - CALLIAN - MONTAUXOUX - MANDELIEU-LA-NAPOULE  
Pour en savoir plus - for more information, see : [www.departement06.fr/echappee-sportive/de-l-olivier-au-mimosa-9074.html](http://www.departement06.fr/echappee-sportive/de-l-olivier-au-mimosa-9074.html)



## V65 : l'autre méditerranéenne

V65: the other Mediterranean

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.

You will soon be able to opt for the alternative to La Méditerranée à vélo on the Côte d'Azur: the V65. A route in the making (30% of sections completed), this cycle route will run along the coast between Nice and Saintes-Maries-de-la-Mer. Mostly "urban", this route will cross the metropolises of Nice-Côte d'Azur, Toulon-Provence-Méditerranée and Aix-Marseille-Provence. It will also offer beautiful passages in the natural environment to discover the Préalpes d'Azur, the Var coast, the Côte Bleue or the Camargue.

2 itinéraires à découvrir - 2 itineraries to discover :

- La Route des Balcons d'Azur (V65 dans les Alpes-Maritimes) - 114 km
- Parcours cyclable du Littoral varois (V65 dans le Var) - 90 km

Pour en savoir plus - for more information, see : [www.af3v.org/v65-lautre-mediterranenne/](http://www.af3v.org/v65-lautre-mediterranenne/)



## 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

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!

Choisissez un vélo adapté : vélo de route, vélo de montagne ou vélo gravel recommandé pour 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.



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 outside 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.



Crédits photos : © Olivier Octobre - La Méditerranée à vélo ; © Vincent Photographie - Ait azur ; © Vélo Loisir Provence ; © Haute Provence Tourisme ; © Christian Martelli - Auvergne Rhône Alpes Tourisme ; © CD06 ; © OTI Pays de Fayence - Jean-Paul Villegas ; © Dracénie Provence Verdon Tourisme ; © OTI Pays de Fayence

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.acp-cartographie.fr](http://www.acp-cartographie.fr) Édition : 2022 - Reproduction interdite.

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