



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"> 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 / 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 A8 - Autoroute - Highway D6007 - Route départementale principale / Main departmental road D37 - Autre route départementale / Other departmental road Voie routière secondaire / Secondary road Voie ferrée - gare - Railway, station Préfecture - Prefecture Autre commune - Other municipality 	<ul style="list-style-type: none"> 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 Cathédrale, église / Chapelle, oratoire / Cathedral, church / Chapel, oratory 	<p>La Méditerranée à vélo</p> <table border="0"> <tr> <td> Site propre</td> <td> Voie partagée</td> </tr> <tr> <td>Bicycle lanes only</td> <td>Road shared with cars</td> </tr> </table> <p>Nice</p> <ul style="list-style-type: none"> Ville étape - Stopover city Distance (en km) / Distance (in km) 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) / EuroVelo and Véloroute (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) 	Site propre	Voie partagée	Bicycle lanes only	Road shared with cars
Site propre	Voie partagée					
Bicycle lanes only	Road shared with cars					

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



www.lamediterraneeavelo.com
2022

Niveau intermédiaire

75 kilomètres

Canes ← Menton

Carte étape Tourist map n°9

La Méditerranée à Vélo

6

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 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:

- 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...



La Villeneuve à vélo

The Villeneuve by bike

Réseau cyclable délimité et partagé, cet itinéraire famille de 10 km permet de relier le bord de mer et le village provençal de Villeneuve-Loubet en mode doux. Depuis la croquette 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 multifacettes 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 route is a defined and shared cycle tourism network that links the seaside and the Provençal village of Villeneuve-Loubet in a gentle way. From the Port Marina Baie des Anges cruise line, through the residential areas, along the small river Le Loup, it is possible to discover the many facets of the town. Ideal to move quietly, it continues on the banks of the Loup or La Littorale to Nice. It can also be done in a playful way thanks to the Family Bike Rally offered by the Villeneuve Loubet tourist office. All along the way you will find places to eat, stop and admire the landscape...

Les gorges du Loup

The Loup gorges

Au départ de la Colle-sur-Loup, le tracé sinueux en faux plat dans les gorges rocaillieuses des Gorges du Loup s'offre à vous. Passé le Pont Du Loup, cette boucle cyclotouristique vous emmène jusqu'au Village perché de Tourrettes-sur-Loup et ses vues sur la mer. Le retour vers la Colle se fait tranquillement en passant par Vence et Saint-Paul-de-Vence, point d'orgue architectural du circuit et village touristique.

From La Colle-sur-Loup, the winding false-flat route in the rocky gorges of the Gorges du Loup offers itself to you. After the Pont Du Loup, this cycle tour takes you to the hilltop village of Tourrettes-sur-Loup and its views of the sea. The return journey to La Colle is a leisurely one, passing through Vence and Saint-Paul-de-Vence, architectural highlight of the tour and tourist village.

VILLENEUVE-LOUBET – MARINA BAIE DES ANGES
Pour en savoir plus - for more information, see :
www.cirkwi.com/fr/circuit/222258-la-villeneuve-a-velo-villeneuve-loubet

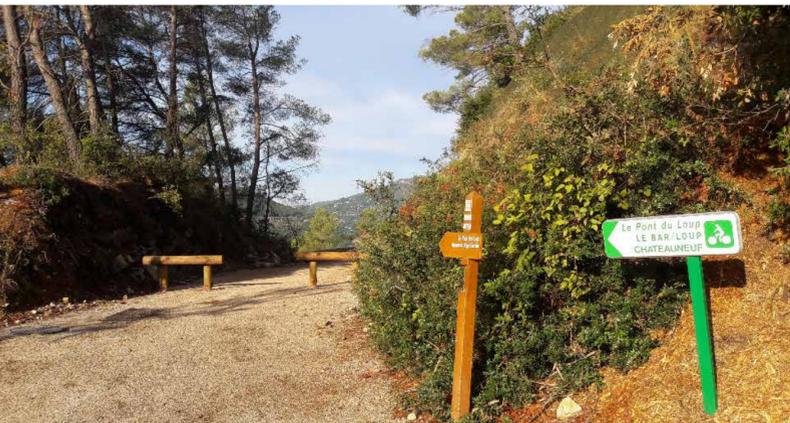
En quête d'inspiration ?
Retrouvez des idées séjours sur :
Looking for inspiration?
Find suggestions on :



35 km - Niveau intermédiaire (553m de dénivelé positif) - intermediate level (553m of positive vertical drop)
LA COLLE SUR LOUP – TOURETTES SUR LOUP – VENCE – ST PAUL DE VENCE
www.saint-paul-devence.com/fiches/velos/boucle-velo-les-gorges-du-loup/



- 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
- Val de 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.parcuverdon.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



La Route des Balcons d'Azur

The Route des Balcons d'Azur

Situé dans les moyens pays grassois 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 Drauguin, 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.

Located in the Grasse and Vence areas, in the southern part of the Préalpes d'Azur Regional Natural Park, this itinerary allows you to partially cross the department from East to West and vice versa, in parallel with the Mediterranean by bike.

Taking up most of the former route of the Chemins de Fer de Provence between Carros and Drauguin, this route offers an exceptional tourist trail linking the hilltop villages of Le Broc, Carros, Gattières, Saint-Jeannet and Tourrettes-sur-Loup and towns with a remarkable heritage such as Vence and Grasse.

Week-end détente sur la Côte d'Azur

Relaxing weekend on the French Riviera

De Villeneuve-Loubet à Saint-Jean-Cap-Ferrat, bienvenue sur la Côte d'Azur. Longez le littoral et ses nombreuses plages, et faites escale à Nice, la capitale azuréenne. Laissez-vous séduire par un concentré de découvertes urbaines, culturelles, balnéaires ou encore gastronomiques et vivez un séjour riche en émotions sur la mythique Baie des Anges.

From Villeneuve-Loubet to Saint-Jean-Cap-Ferrat, welcome to the French Riviera. Dive along the coastline and its many beaches, and make a stopover in Nice, the capital of the Côte d'Azur. Let yourself be seduced by a concentrate of urban, cultural, seaside and gastronomic discoveries and enjoy a stay rich in emotions on the mythical Baie des Anges.

2 itinéraires à découvrir - 2 itineraries to discover :
1. Du Broc au Val du Tignet -114 km (2 jours - 2 days)
2. De Nice aux Saintes-Maries-de-la-mer (V65) - 450 km
Pour en savoir plus - for more information, see : www.departement06.fr/decouverte-touristique/la-route-des-balcons-d-azur-9067.html

80 km - Niveau facile (piste cyclable sécurisée de Villeneuve-Loubet à Nice puis voie partagée jusqu'à St Jean-Cap-Ferrat) - easy level (secure cycle path from Villeneuve-Loubet to Nice then shared lane to St Jean-Cap-Ferrat)
VILLENEUVE-LOUBET - NICE - SAINT-JEAN-CAP-FERRAT - NICE
Pour en savoir plus - for more information, see : www.lamediterraneeavelo.com/week-end-detente-sur-la-cote-d-azur ; www.exploreprovincetourisme.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
- PNR Narbonnaise en Méditerranée : 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-Drauguin / 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).



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

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 !

The 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 - Adit Audio ; © Vélo Loisir Provence ; © Haute Provence Tourisme ; © Christian Martellet - Auvergne Rhône Alpes Tourisme ; © Metropole Nice Côte d'Azur ; © CD06 ; © OT Villeneuve-Loubet ; © AF3V

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 08 23 23 80 71 - www.scp-cartographie.fr Édition : 2022 - Reproduction interdite.

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

