



Carnet de route

*Road book for bike
Radwegefuehrer*



Le Perthus
Espagne

← 850 km →



Menton
Italie

La Méditerranée à vélo, l'aventure à portée de main !



La Méditerranée à vélo est la partie française de l'EuroVelo 8, un des itinéraires cyclables du projet EuroVelo, réseau de véloroutes qui, à terme, reliera 11 pays européens entre eux. Cet itinéraire relie l'Espagne à la Grèce puis Chypre sur 5 888 km. Il devrait relier l'Espagne et l'Italie en passant par Perpignan, Narbonne, Béziers, Sète, Montpellier, Tarascon, Cavaillon, Manosque, Draguignan, Nice et Menton sur 850 km.

« La Méditerranée à vélo » is the French section of EuroVelo 8 also called The Mediterranean route, one of the cycle routes of EuroVelo project - a network of long-distance cycling routes - that will connect 11 European countries. This cycle route links Spain to Greece then Cyprus over a distance of 5 888 km. It should one day connect Spain and Italy and cross Perpignan, Narbonne, Beziers, Sète, Montpellier, Tarascon, Cavaillon, Manosque, Draguignan, Nice and Menton over a distance of 850 km.*

Comment venir sur La Méditerranée à vélo ?

● En train / by train

Horaires et conditions d'embarquement du vélo disponibles sur www.voyages-sncf.com. Lignes Intercités Bordeaux / Marseille ; Perpignan / Marseille ; Marseille / Nice ; Clermont-Ferrand / Nîmes. TER Provence-Alpes Côte d'Azur, Occitanie et Auvergne-Rhône-Alpes. Lignes TGV Paris / Marseille ; Strasbourg / Avignon ; Barcelone / Perpignan ; Paris / Lyon / Nîmes / Montpellier.

● En car / by bus

Depuis la France et l'Europe de nombreux opérateurs proposent des connexions aux points d'étapes de l'itinéraire. Sur place, les réseaux de transports en commun permettent également de se déplacer sur le lieu de séjour ou d'une étape à l'autre.

● A vélo / by bike

Depuis la ViaRhôna : départ de La Méditerranée à vélo à Tarascon et au Grau-du-Roi

Depuis le Canal des Deux Mers à vélo : départ de La Méditerranée à vélo à Sète et à Argeliers

Pour plus d'infos, rendez-vous sur : www.lamediterraneeavelo.com (disponible en juin 2018)

A noter : Sur le Canal du Midi, une demande d'autorisation doit être déposée auprès de Voies Navigables de France pour circuler sur les berges du Canal, conformément à l'article R4241-68 du Code des Transports.

Découpage de l'itinéraire La Méditerranée à vélo - étapes et zooms

* 1 à 51 : cartes des étapes.

Echelle : 1 cm = 850 m

* A à F : cartes « zoom » de liaisons ou de traversées de villes complexes.

Echelle indiquée sur chaque carte



Légende des cartes / Legend of charts / Kartenlegende

Tracés de l'itinéraire

Voie verte / piste cyclable



Voie partagée



Variantes et liaisons non balisées



Voirie partagée provisoire (trafic élevé, absence de balisage...)



Sens unique



Sites touristiques

A visiter (ouvert au public)



Architecture contemporaine



Patrimoine Unesco



Monument historique classé



Ville et Pays d'Art et d'Histoire



Informations

Office de tourisme

Labellisé « Accueil Vélo »



Zone de baignade

Commune « Pavillon Bleu »



Gare SNCF



Mise en garde



Pente de 5 - 10 %

Pente >10 %



Layout of the route

Greenways / cycle tracks

Shared sections (used by motorized traffic)

Alternative sections and links

Cycle route opened to experienced cyclists

One way

Tourist sites

To visit (open to the public)

20th Century Heritage

UNESCO Heritage

Classified historic monument

Town of Art and History

Information

Tourist office

Swimming area

Labelled city

Train station

Caution

Slope / steep slope

Verlauf der Strecke

Radweg

Strasse mit Radspur

Alternativen und Schnittstellen

Radtrasse für erfahrene Radfahrer

Eine Richtung

Sehenswürdigkeiten

Besichtigungen moeglich

Kulturerbe des 20. Jahrhunderts

UNESCO-Welterbe

Denkmal

Guetezeichen fuer Kunst und Geschichte

Informationen

Touristeninformation
fahrfreundlicher Dienstleister

Badmoeglichkeit
Guetezeichen fuer Wasserqualitaet der
Straende

Bahnhof

Vorsicht

Steigung zwischen / Starke Steigung

Repérez-vous sur le parcours de La Méditerranée à vélo !

A chaque carrefour situé sur La Méditerranée à vélo, vous serez guidés dans les deux sens en suivant ce balisage :



Dans les départements de l'Aude et de l'Hérault, le jalonnement se réalise progressivement en lien avec la protection du Canal du Midi. L'absence de balisage sur ces étapes est signalée à chaque page par le picto ci-contre.



Pour chaque étape, évaluez le niveau de difficulté :

Niveau facile

Niveau intermédiaire

Niveau expérimenté (fort dénivelé, trafic élevé, absence de balisage)

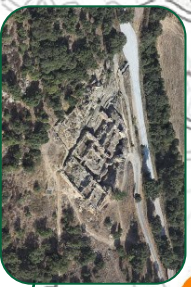
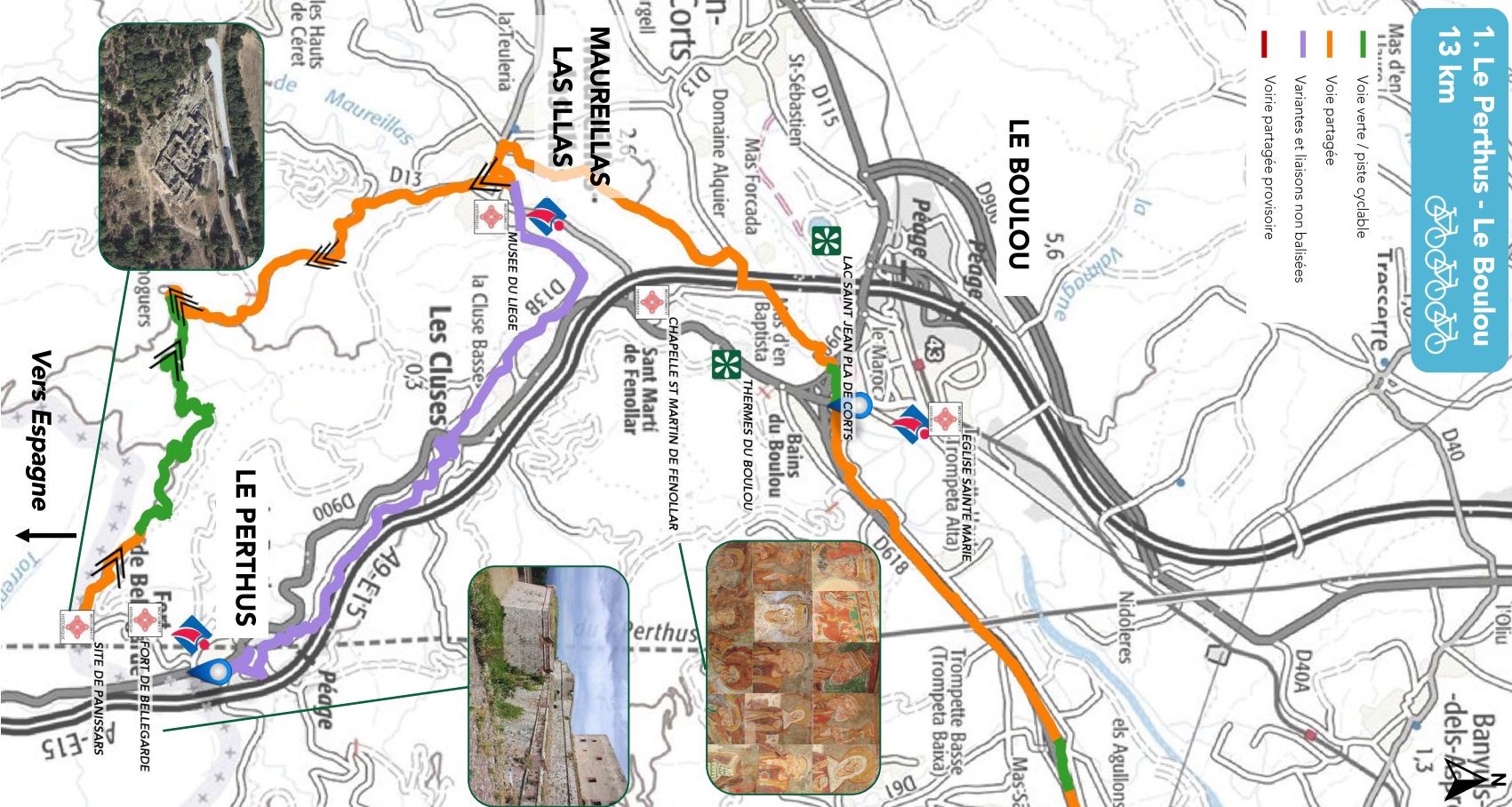


L'étape Manosque - Meyrargues (cartes 35 et 36) est fortement conseillée en train.

1. Le Perthus - Le Boulou 13 km



- Voie verte / piste cyclable
- Voie partagée
- Variantes et liaisons non balisées
- Voie partagée provisoire



Vers Espagne ↑

2. Le Boulou - Argelès-sur-Mer

17 km



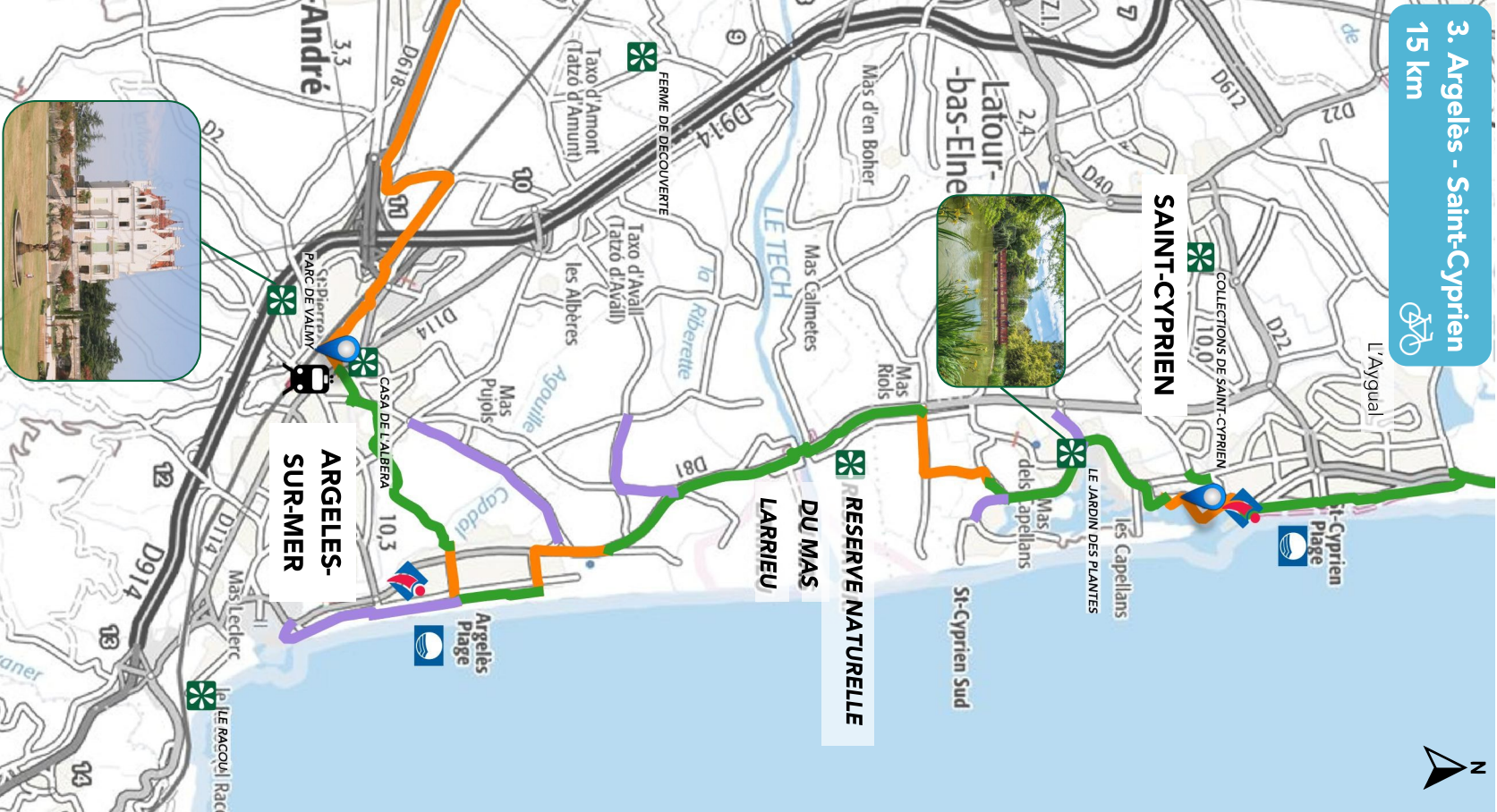
- Voie verte / piste cyclable
- Voie partagée
- Variantes et liaisons non balisées
- Voirie partagée provisoire



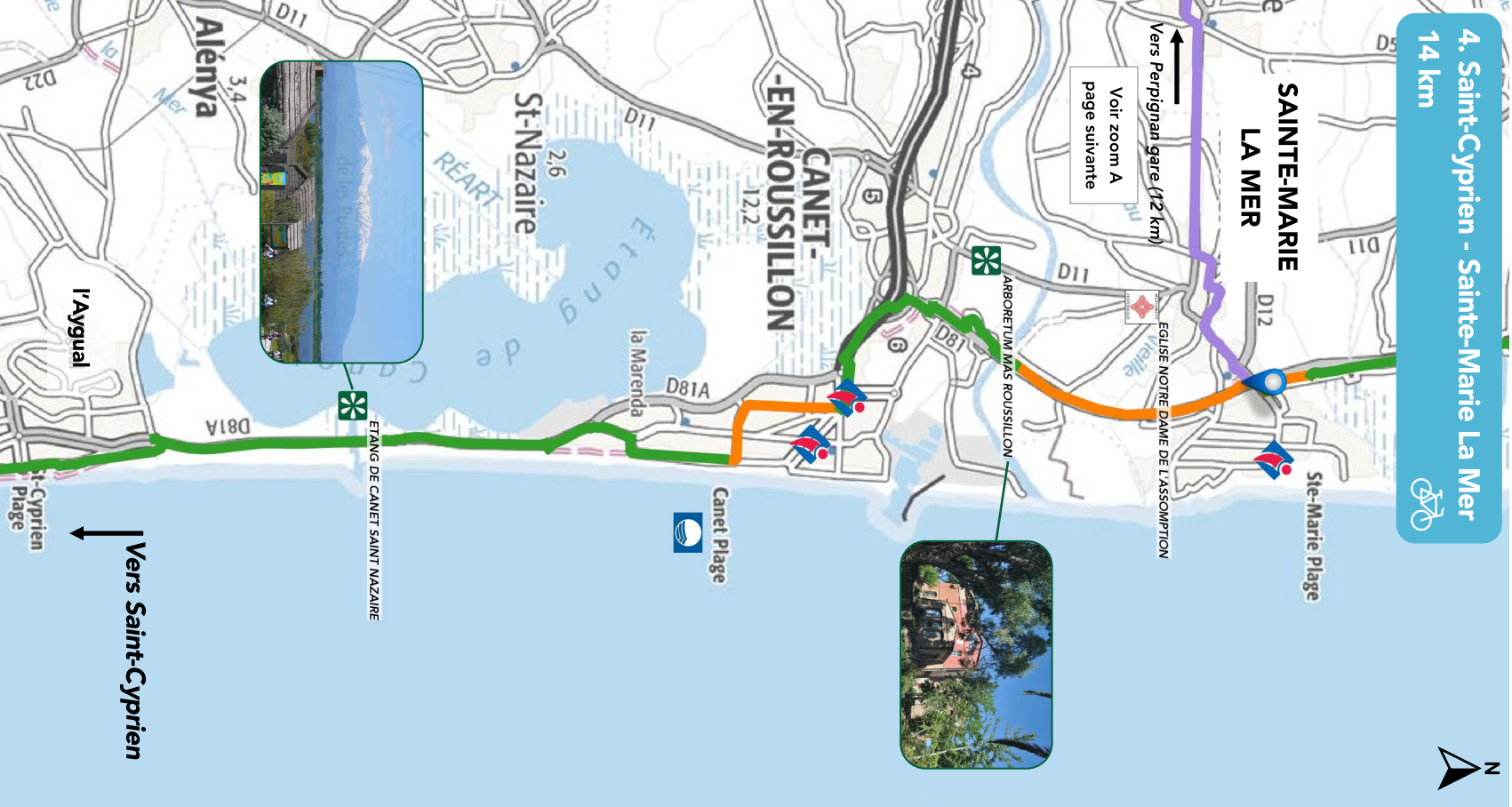
← Vers Le Boulou

Vers Argelès-sur-Mer →

3. Argelès - Saint-Cyprien 15 km



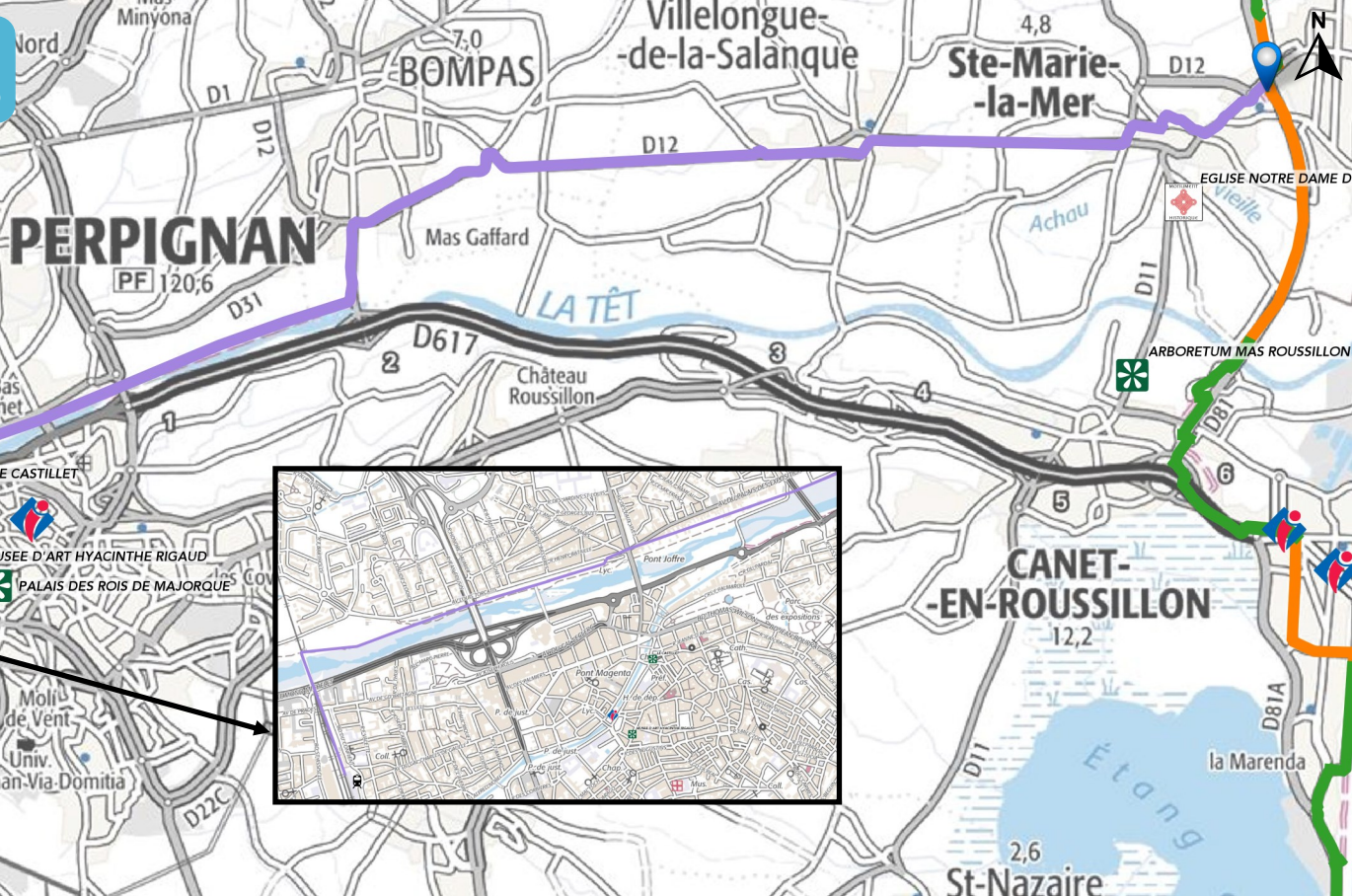
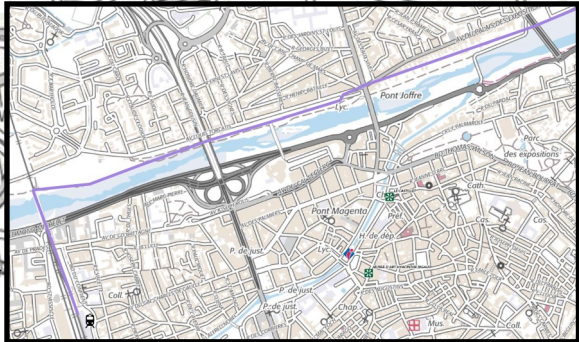
4. Saint-Cyprien - Sainte-Marie La Mer 14 km



Zoom A : Perpignan 12 km



- Voie verte / piste cyclable
- Voie partagée
- Variantes et liaisons non balisées
- Voie partagée provisoire



PERPIGNAN

BOMPAS

Villelongue-de-la-Salanque

Ste-Marie-la-Mer

LE CASTILLET

MUSEE D'ART HYACINTHE RIGAUD

PALAIS DES ROIS DE MAJORQUE

Château Roussillon

CANET-EN-ROUSSILLON





St-Nazaire



5. Sainte-Marie La Mer - Le Barcarès



9 km

-  Voie verte / piste cyclable
-  Voie partagée
-  Variantes et liaisons non balisées
-  Voie partagée provisoire



LE BARCARES

Vers Sainte-Marie-
La-Mer

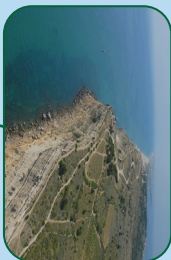
6. Le Barcarès - Leucate La Franqui 21 km



Liaison train conseillée
entre Leucate La Franqui et
Port-La-Nouvelle

LEUCATE LA
FRANQUI

Vers Le Barcarès

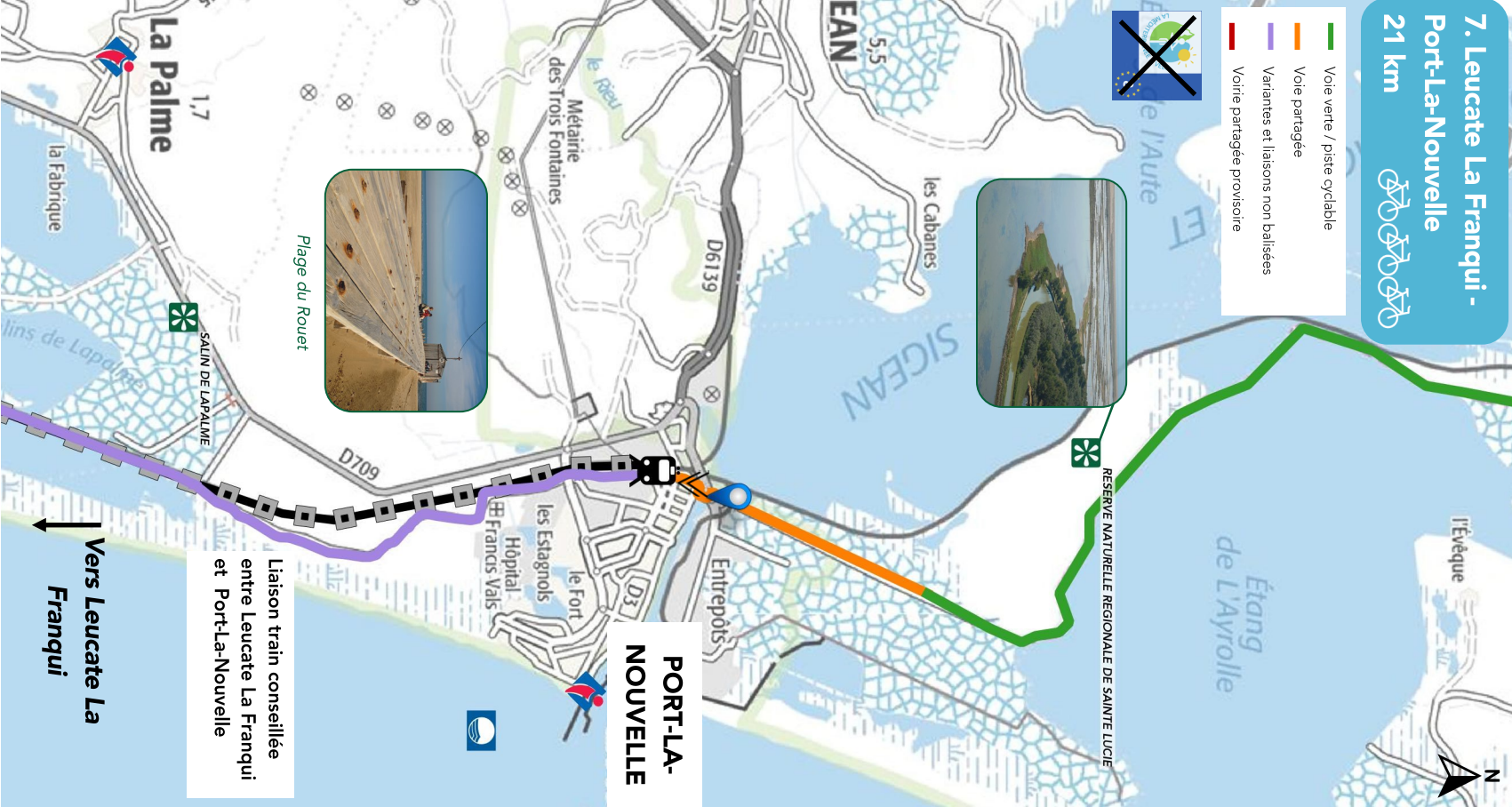


7. Leucate La Franqui - Port-La-Nouvelle

21 km



- Voie verte / piste cyclable
- Voie partagée
- Variantes et liaisons non balisées
- Voirie partagée provisoire



Liaison train conseillée
entre Leucate La Franqui
et Port-La-Nouvelle





Vers Leucate La
Franqui

**PORT-LA-
NOUVELLE**



9. Narbonne - Sallèles d'Aude



-  Voie verte / piste cyclable
-  Voie partagée
-  Variantes et liaisons non balisées
-  Section au bord du Canal du Midi



Vers Sallèles-d'Aude

NARBONNE

5,9
COURSAN

2,6
Vinassan

Palais des archevêques

LE PALAIS DES VINS

PALAIS DES ARCHEVEQUES

PONT DES MARCHANDS

ECLUSE MOULIN DU GUA

Les Halles

VILLES O
& PAYS
D'ART &
D'HISTOIRE

Aéro-Club
de Narbonne-V

VIA DOMITIA

MUSEE LAPIDAIRE ET MUSEE ARCHOLOGIQUE
NARBO VIA

Védilhan

Rivage
Haut

Ricardelette

Grand
Selve

zone industrielle
de malvez

redon-
orbières

Moujan



10. Sallèles d'Aude - Argeliers

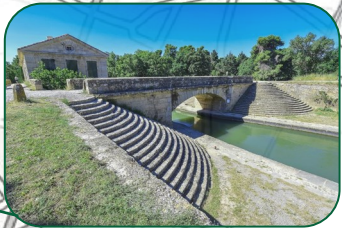
7 km



Vers Argeliers



Le hameau du Somail







SALLELES D'AUDE

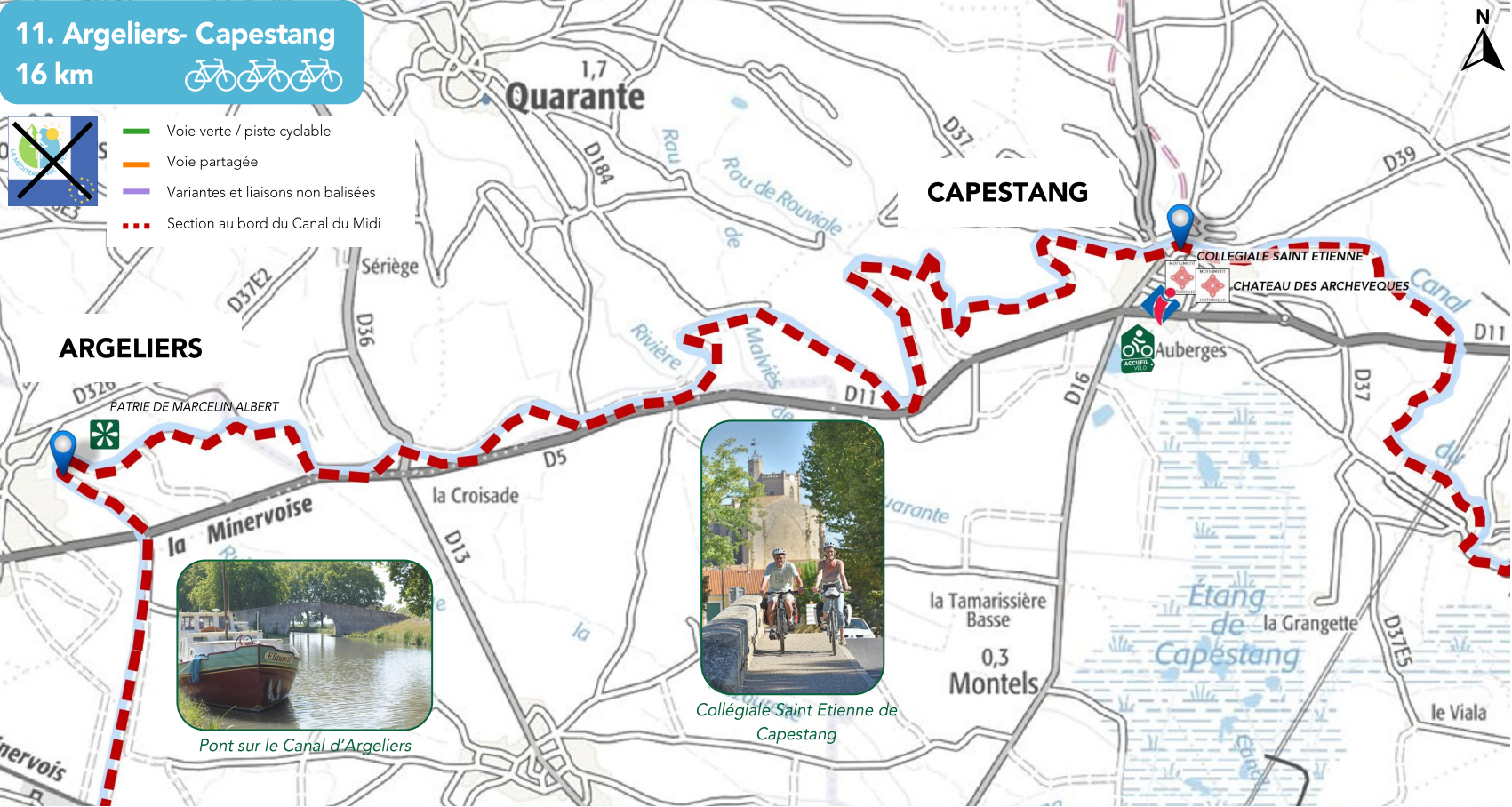


11. Argeliers- Capestang

16 km



-  Voie verte / piste cyclable
-  Voie partagée
-  Variantes et liaisons non balisées
-  Section au bord du Canal du Midi



Pont sur le Canal d'Argeliers



Collégiale Saint Etienne de Capestang

12. Capestang- Béziers

20 km







← Vers Capestang


13. Béziers - Portiragnes plage 14 km



AÉROPORT DE DÉVIDE - CAP D'AGDE

-  Voie verte / piste cyclable
-  Voie partagée
-  Variantes et liaisons non balisées
-  Section au bord du Canal du Midi

Aérogare



Vers Béziers



Canal du Midi



PARC RAYONNANT DE DANIEL BUREN
COLLEGIALE NOTRE-DAME-DE-GRACE
MUSEE REGIONAL D'ART CONTEMPORAIN

 **PORTIRAGNES
PLAGE**



14. Portiragnes plage - Agde

11 km



AGDE
Voir zoom B
page suivante

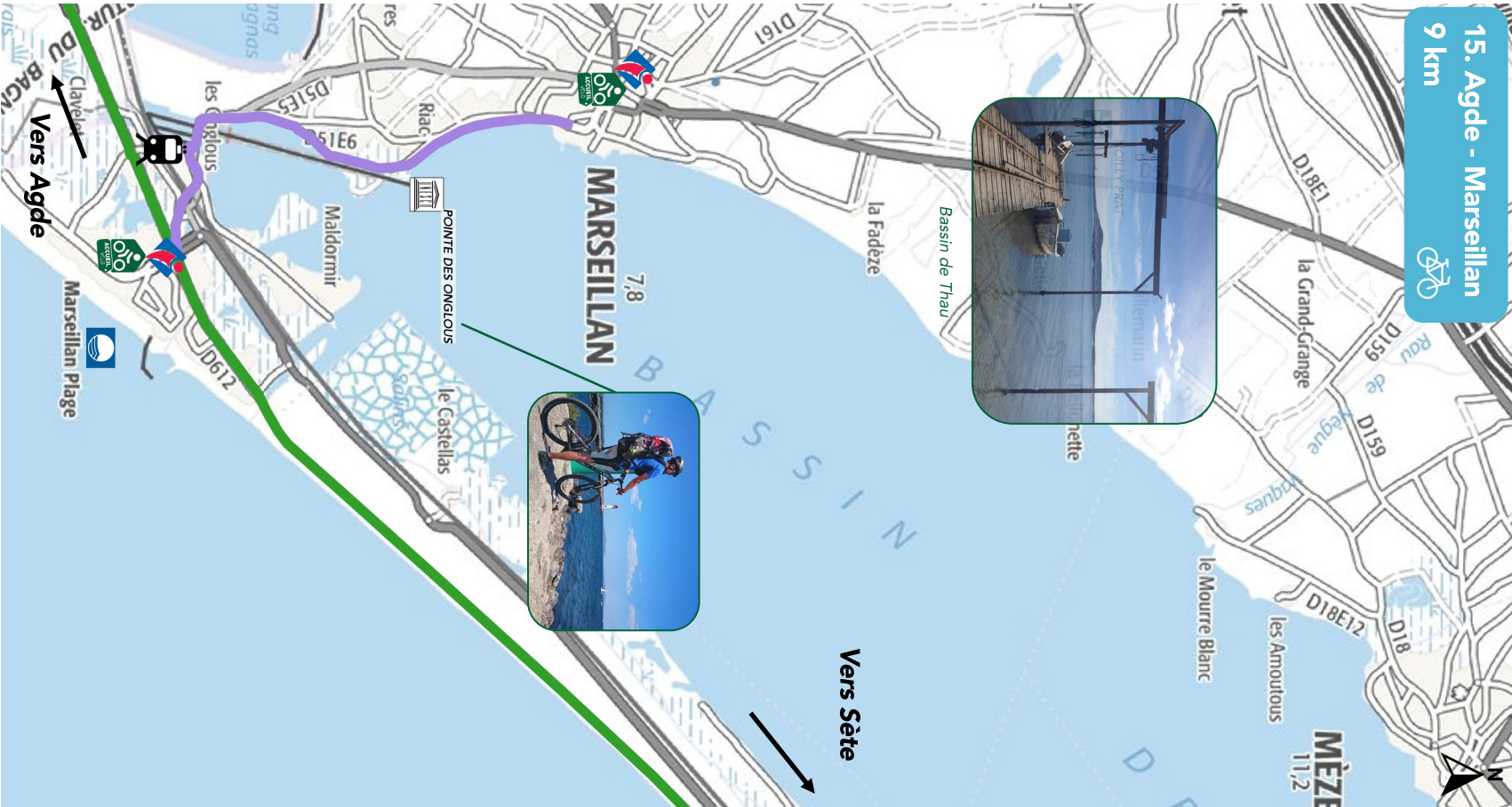
← Vers Portiragnes plage

Zoom B : Agde

- Voie verte / piste cyclable
- Voie partagée
- Variante et liaisons non balisées







15. Agde - Marseillan
9 km

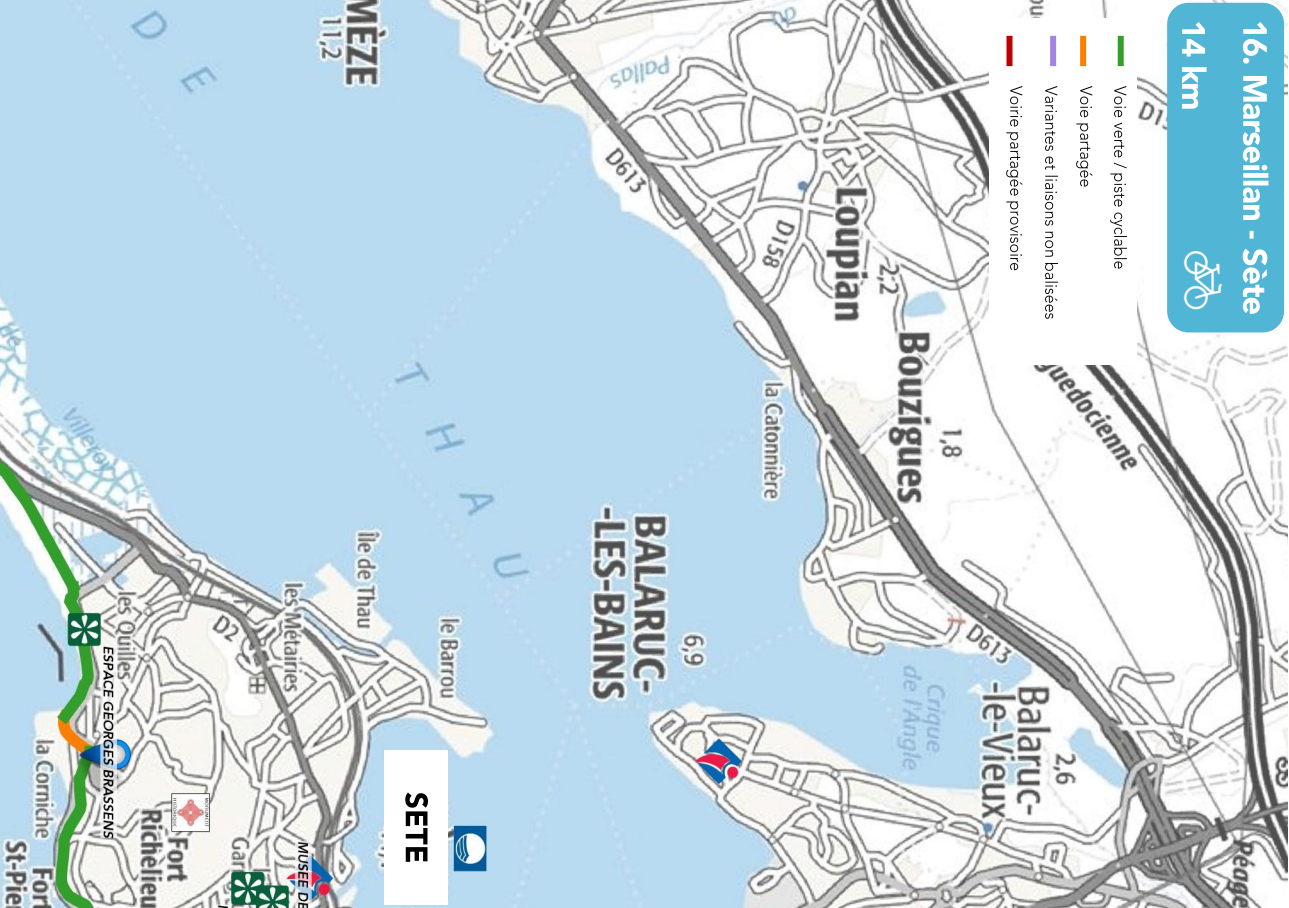


16. Marseillan - Sète

14 km



-  Voie verte / piste cyclable
-  Voie partagée
-  Variantes et liaisons non balisées
-  Voie partagée provisoire



Escale à Sète

17. Sète - Frontignan plage

14 km



Le Penseur de Sète

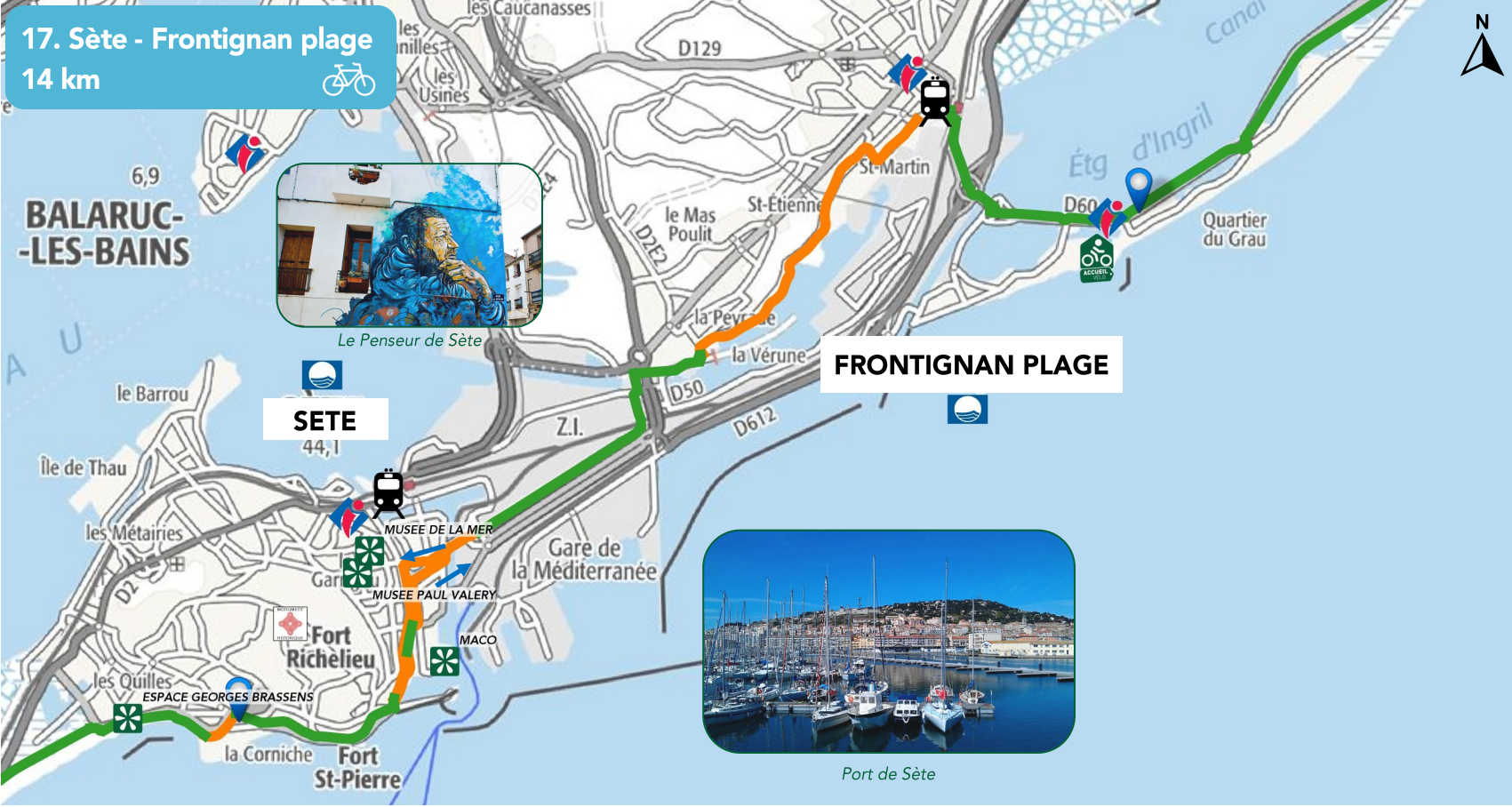
SETE

44,1

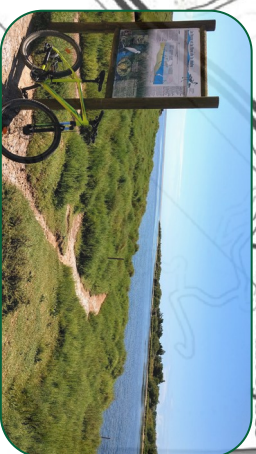
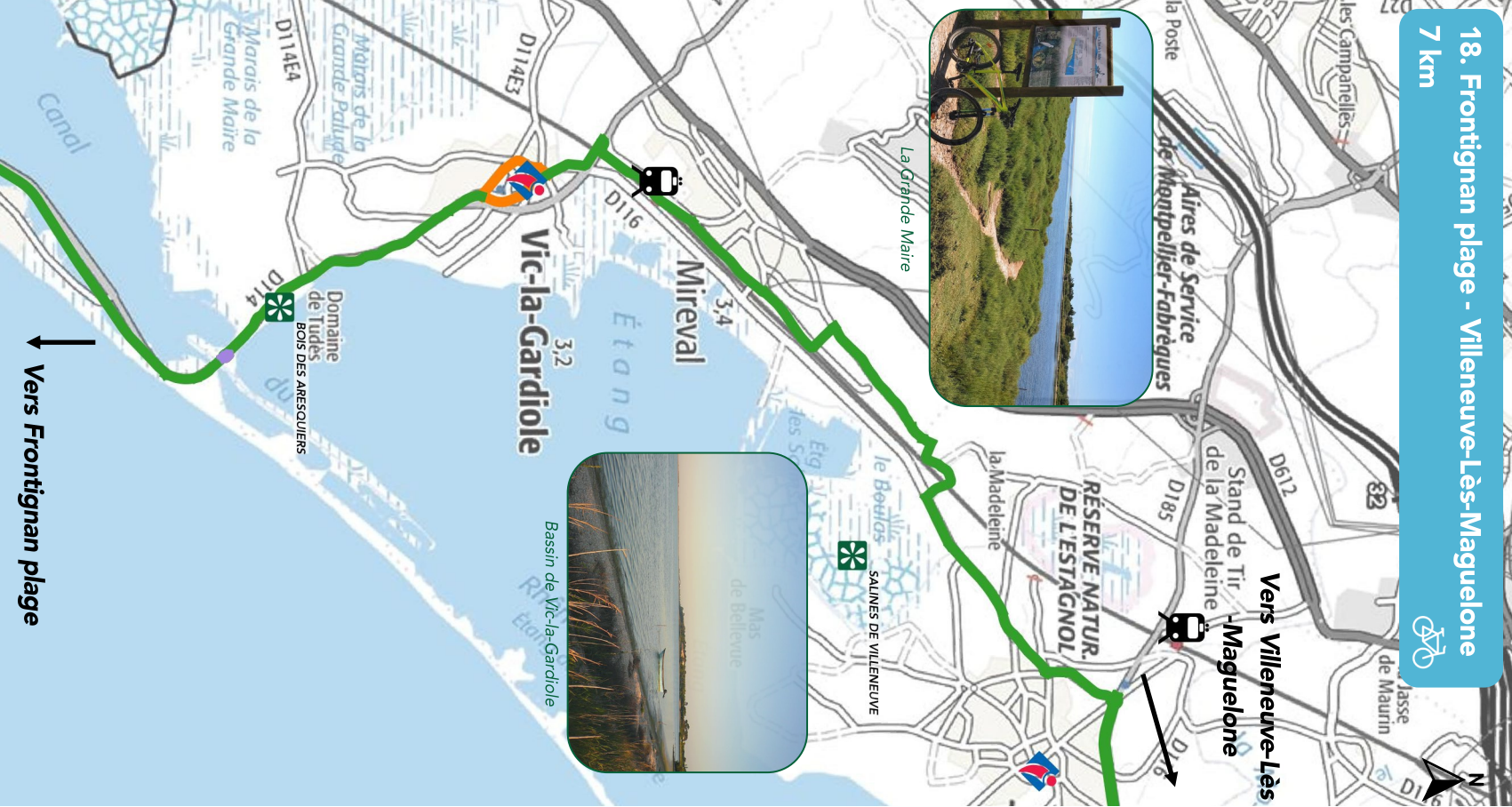
FRONTIGNAN PLAGES



Port de Sète



18. Frontignan plage - Villeneuve-Lès-Maguelone
7 km



↓
Vers Frontignan plage

19. Villeneuve-Lès-Maguelone - Carnon

11 km



- Voie verte / piste cyclable
- Voie partagée
- Variantes et liaisons non balisées
- Voirie partagée provisoire

Voir zoom C page suivante



Kayak à Palavas-les-Flots

VILLENEUVE-LES-MAGUELONE

CARNON

PALAVAS-LES-FLOTS

Vers Montpellier gare 5 km

SITE ARCHEOLOGIQUE LATTARA HENRI PRADES

LATTES

PÉROLS

MAISON DE LA NATURE

Carnon Plage

CATHEDRALE SAINT PIERRE DE MAGUELONE

MUSEE ALBERT DUBOUT

ETANG DU MEJEAN

Étang de Pérolos

Étang du Prévost

Port de Carême

les Cabanes de Pérolos

Premières Cabanes

les Quatre Canaux

les Quatre Vents

Dom. de Prévost

Dom. de Fangousse

le Maupas

les Salins

la Viousson

Coulon

Côte de la Castillone

ÉTANG

Canal

Solignac

6,3



Sète

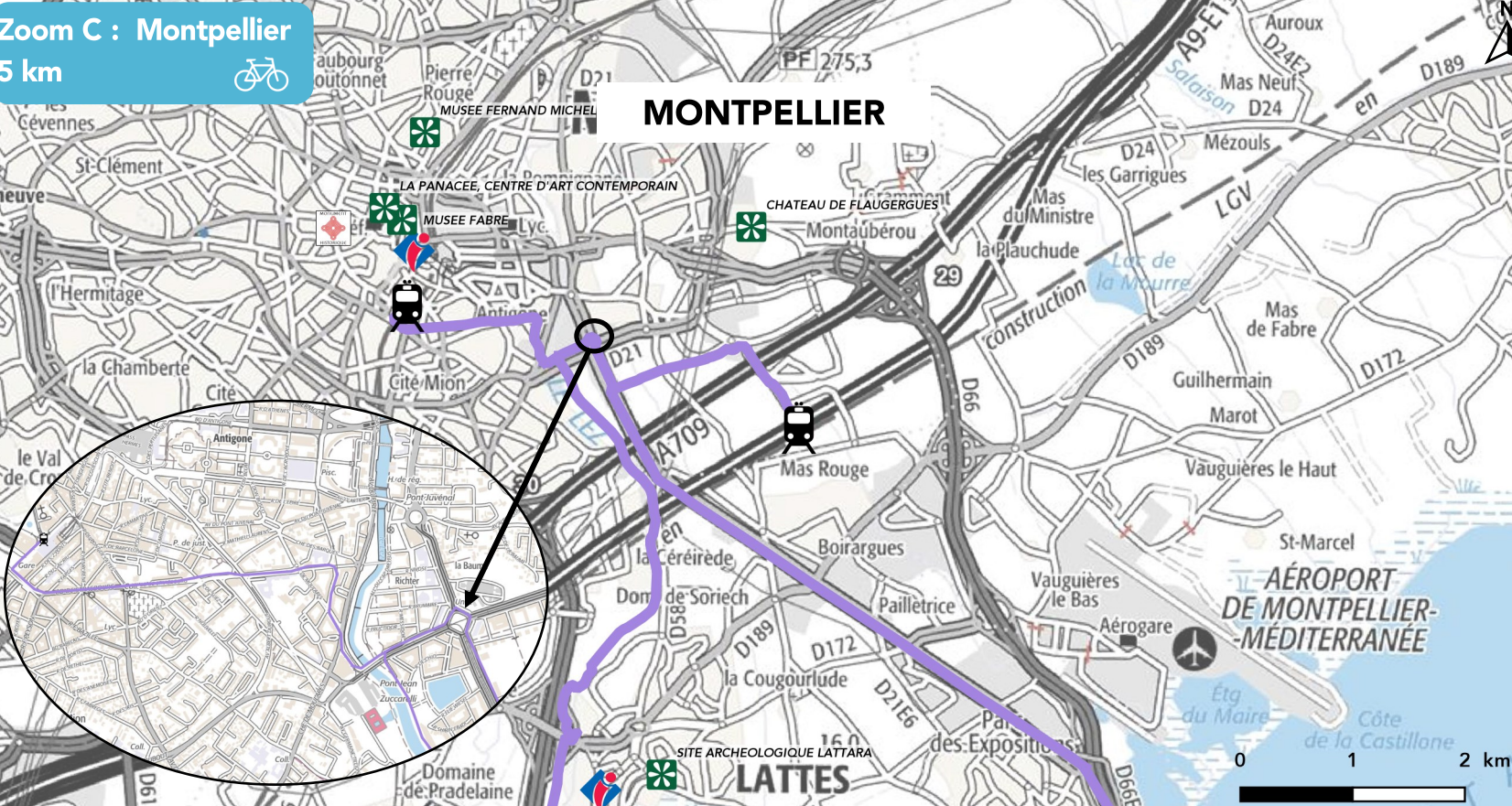
l'Arnel

D

Zoom C : Montpellier
5 km



MONTPELLIER



20. Carnon - Le-Grau-du-Roi

17 km



- Voie verte / piste cyclable
- Voie partagée
- Variantes et liaisons non balisées
- Voirie partagée provisoire



La Grande-Motte



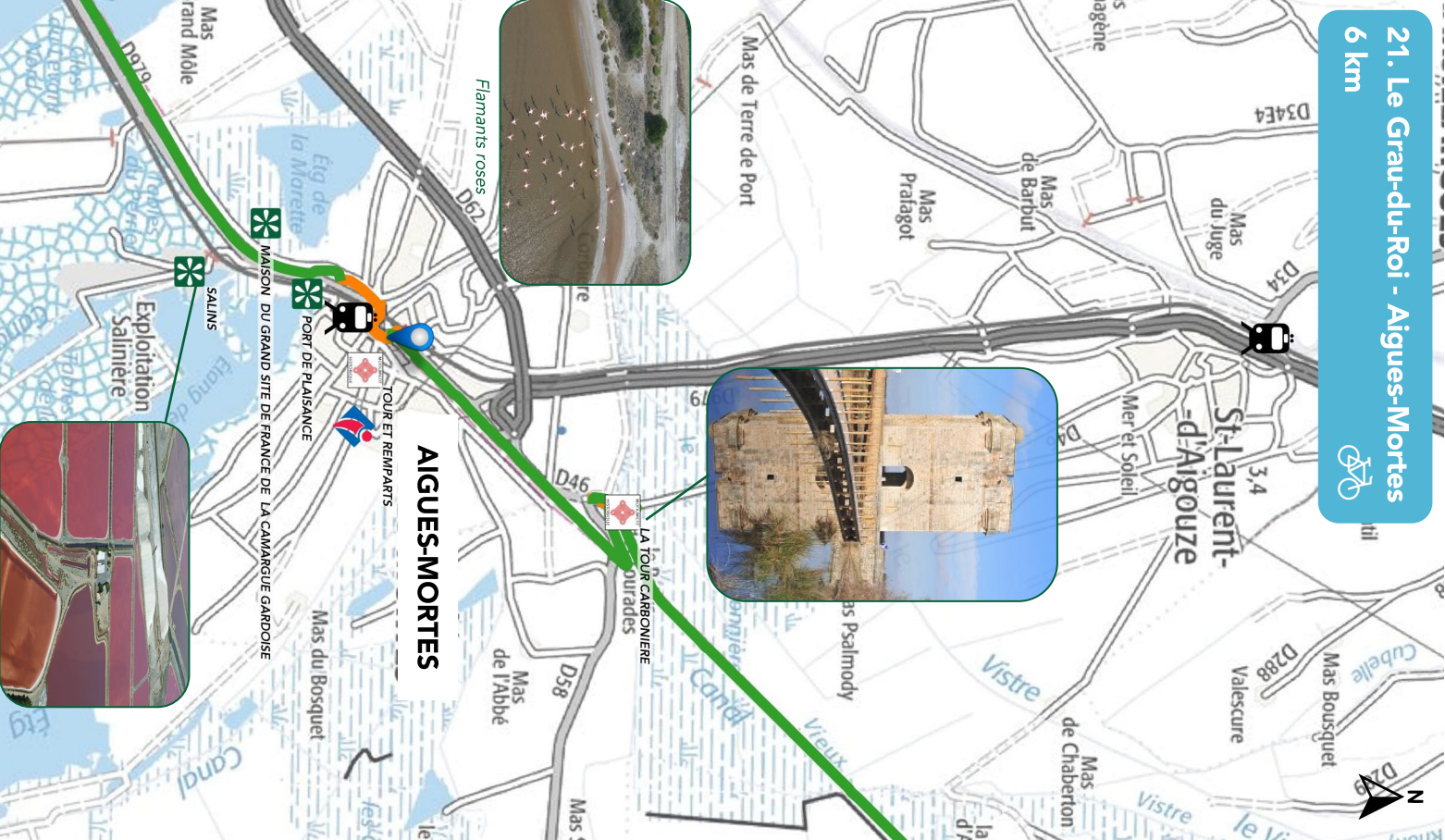
Pointe et dune de l'Espiguette

D'AIGUES-M

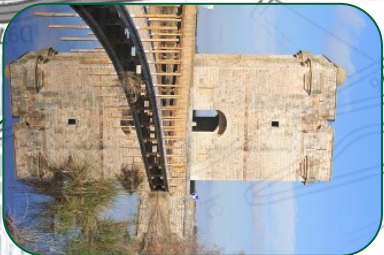
LE-GRAU-DU-ROI

Vers pointe et dune de l'Espiguette

21. Le Grau-du-Roi - Aigues-Mortes 6 km

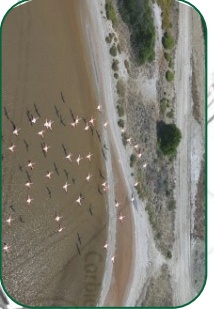


St-Laurent-
-d'Aigouze
3,4



LA TOUR CARBONNIERE
Tourades

Flamants roses



AIGUES-MORTES

TOUR ET REMPARTS

PORT DE PLAISANCE

MAISON DU GRAND SITE DE FRANCE DE LA CAMARGUE GARDOISE

SALINS





Exploitation
Salinière



Vers Le Grau-du-Roi

22. Aigues-Mortes -Gallician

14 km 

-  Voie verte / piste cyclable
-  Voie partagée
-  Variantes et liaisons non balisées
-  Voirie partagée provisoire



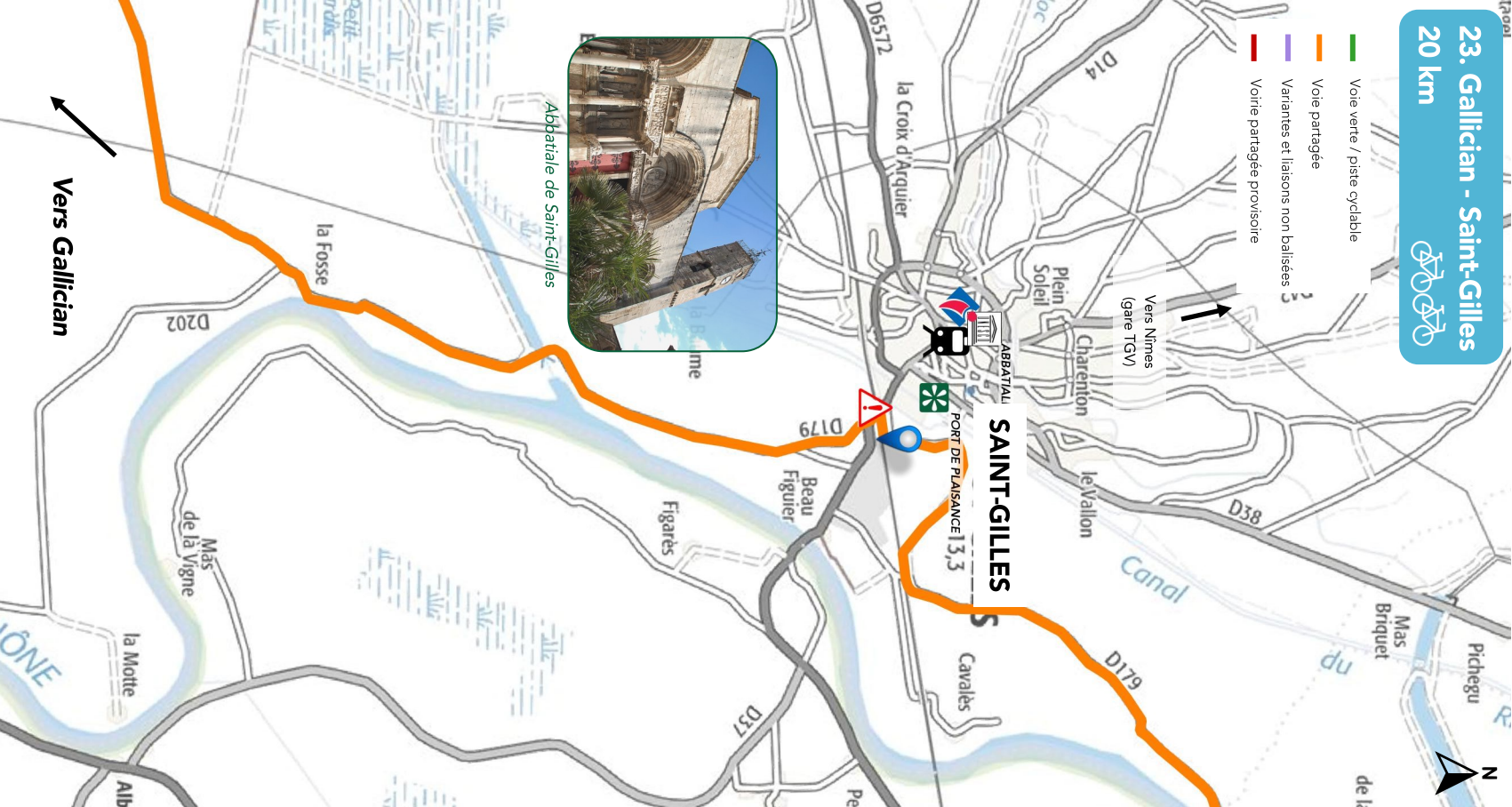
Étang et roselières du Scamandre

Vers Aigues-Mortes

23. Gallician - Saint-Gilles 20 km



- Voie verte / piste cyclable
- Voie partagée
- Variantes et liaisons non balisées
- Voirre partagée provisoire



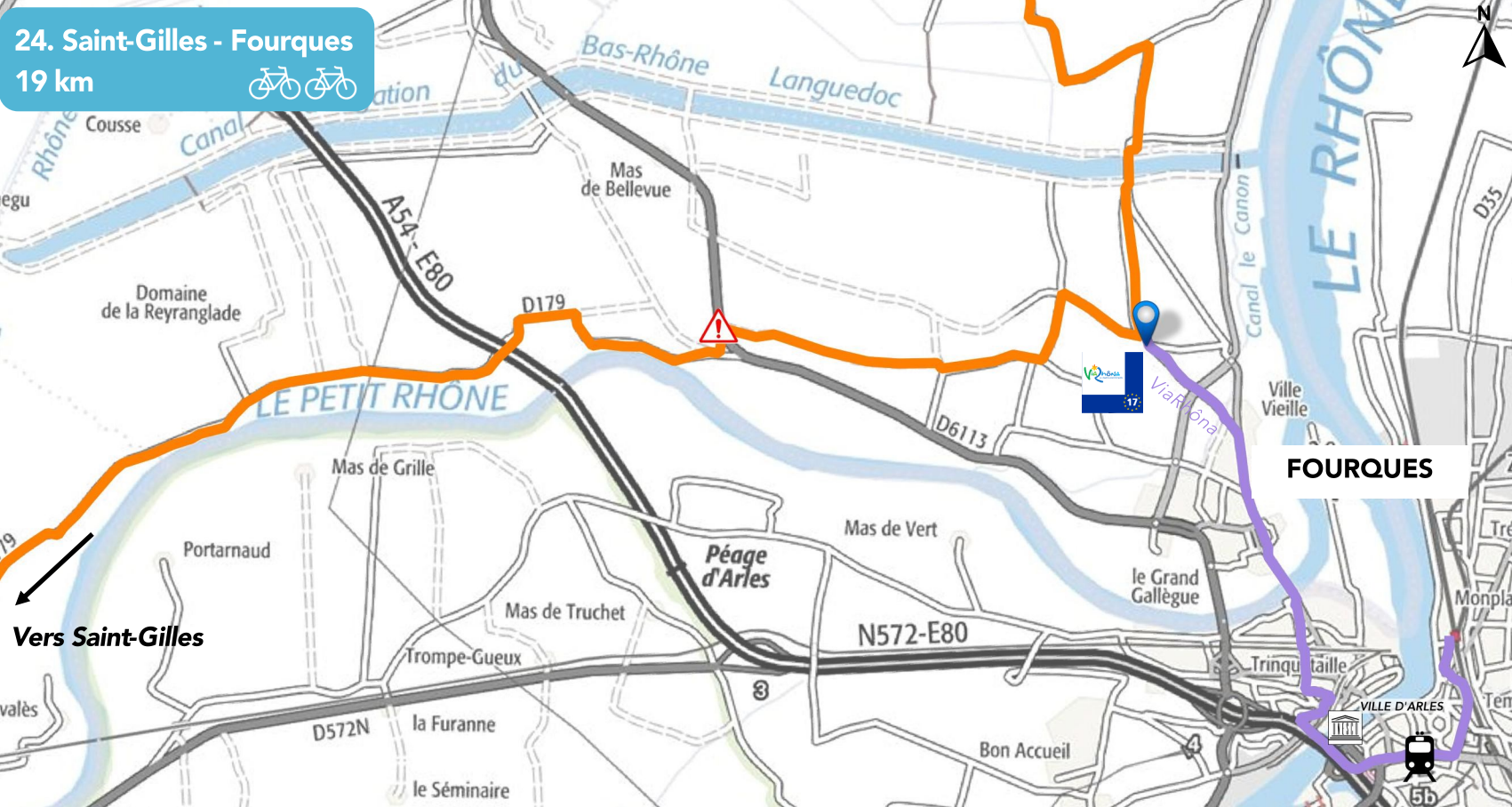
Abbatiale de Saint-Gilles



Vers Gallician

24. Saint-Gilles - Fourques

19 km



Vers Saint-Gilles

FOURQUES

VILLE D'ARLES

5b

25/ Fourques - Beaucaire



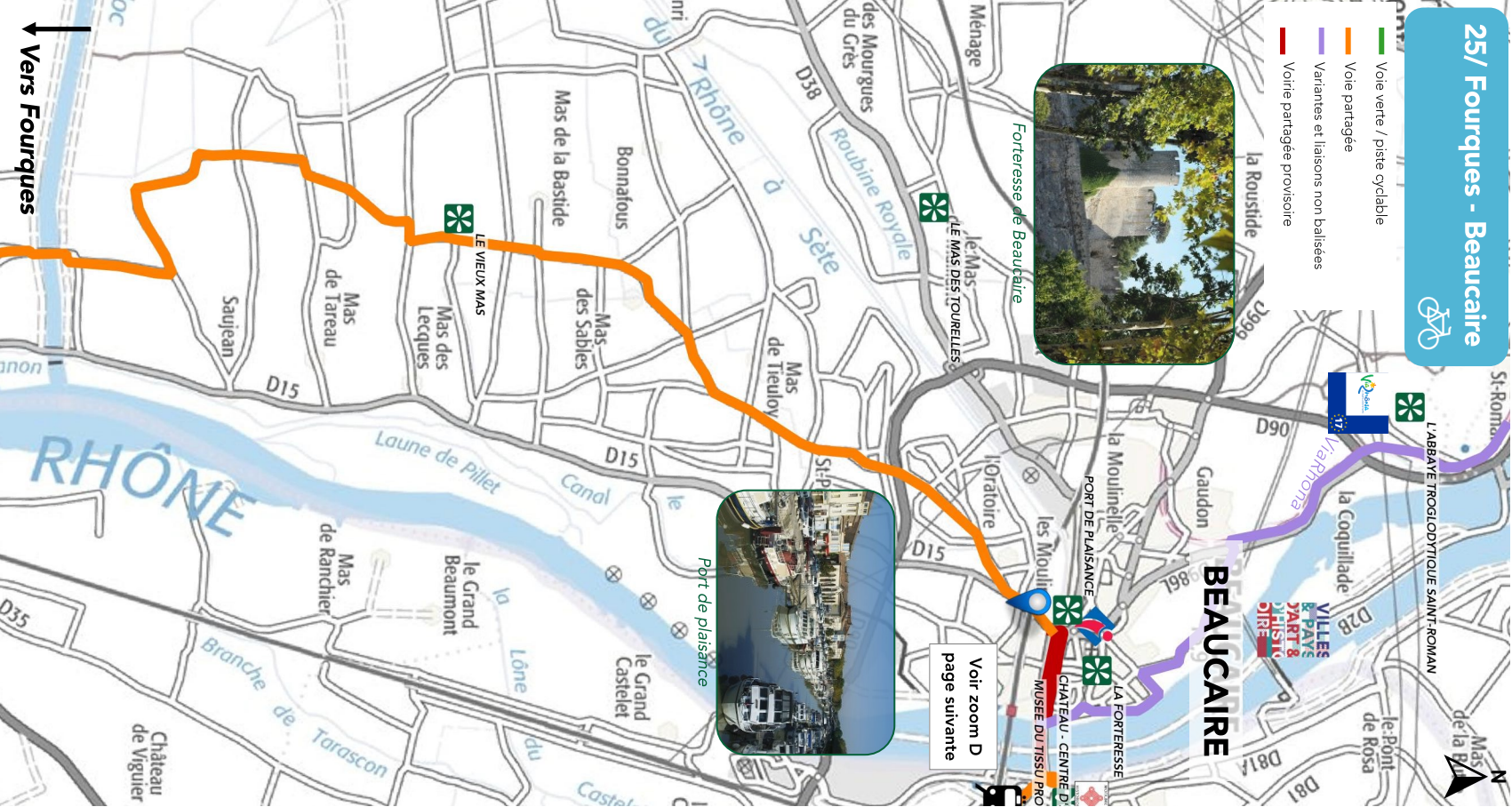
- Voie verte / piste cyclable
- Voie partagée
- Variantes et liaisons non balisées
- Voie partagée provisoire



Forteresse de Beaucaire



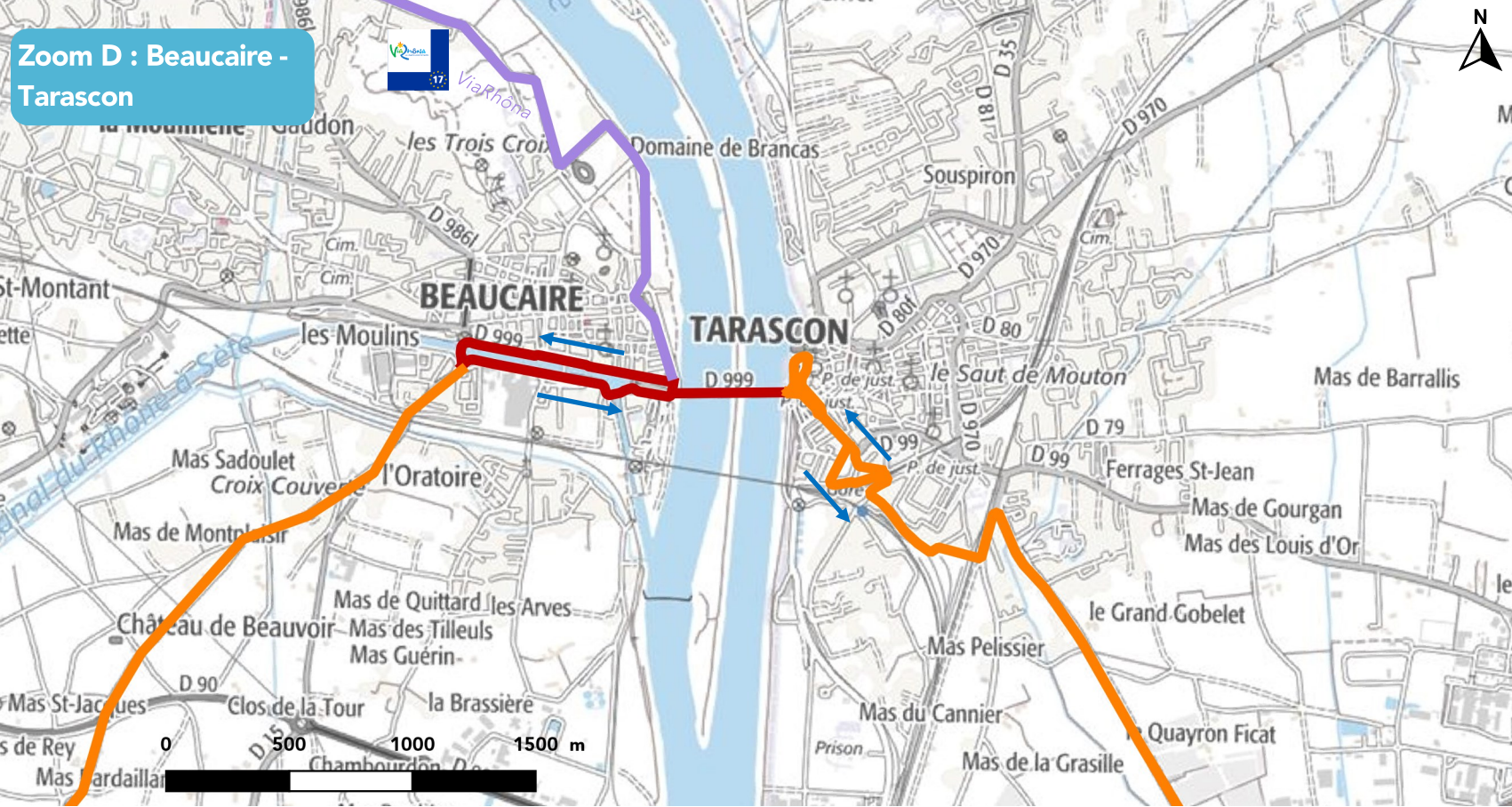
Port de plaisance



Voir zoom D
page suivante

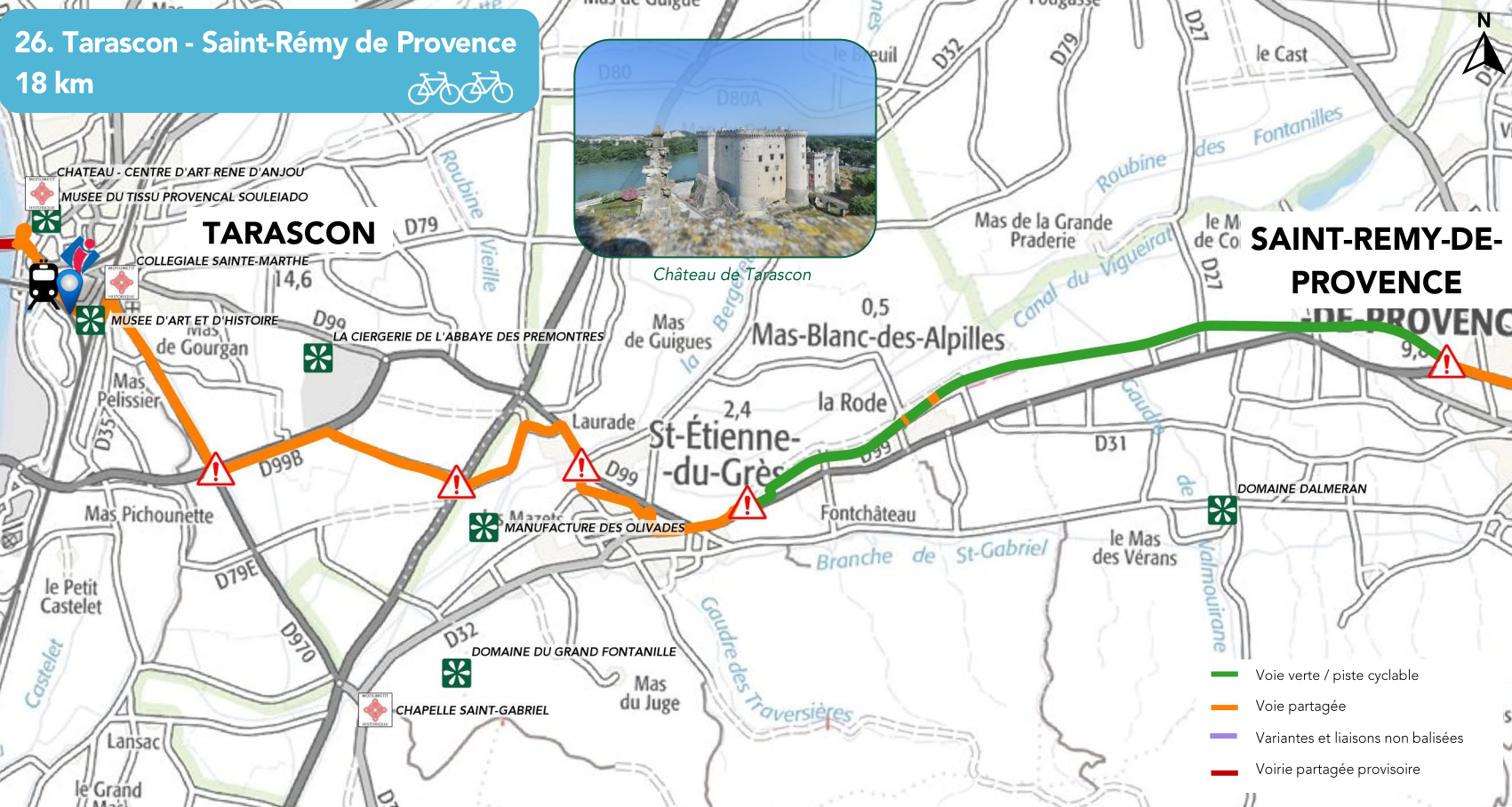
Vers Fourques

**Zoom D : Beaucaire -
Tarascon**



26. Tarascon - Saint-Rémy de Provence

18 km



TARASCON

St-Étienne-du-Grès

SAINT-REMY-DE-PROVENCE

- Voie verte / piste cyclable
- Voie partagée
- Variantes et liaisons non balisées
- Voirie partagée provisoire

27. Saint-Rémy de Provence - Plan d'Orgon

17 km



SAINT-REMY-DE-PROVENCE

- CENTRE D'ARCHEOLOGIE ANTIQUE
- MUSEE ESTRINE
- MUSEE DES ALPILLES
- CLOITRE SAINT-PAUL DE MAUSOLE
- LES ANTIQUES
- SITE ARCHEOLOGIQUE DE GLANUM



MOLLEGES

Vers Plan d'Orgon

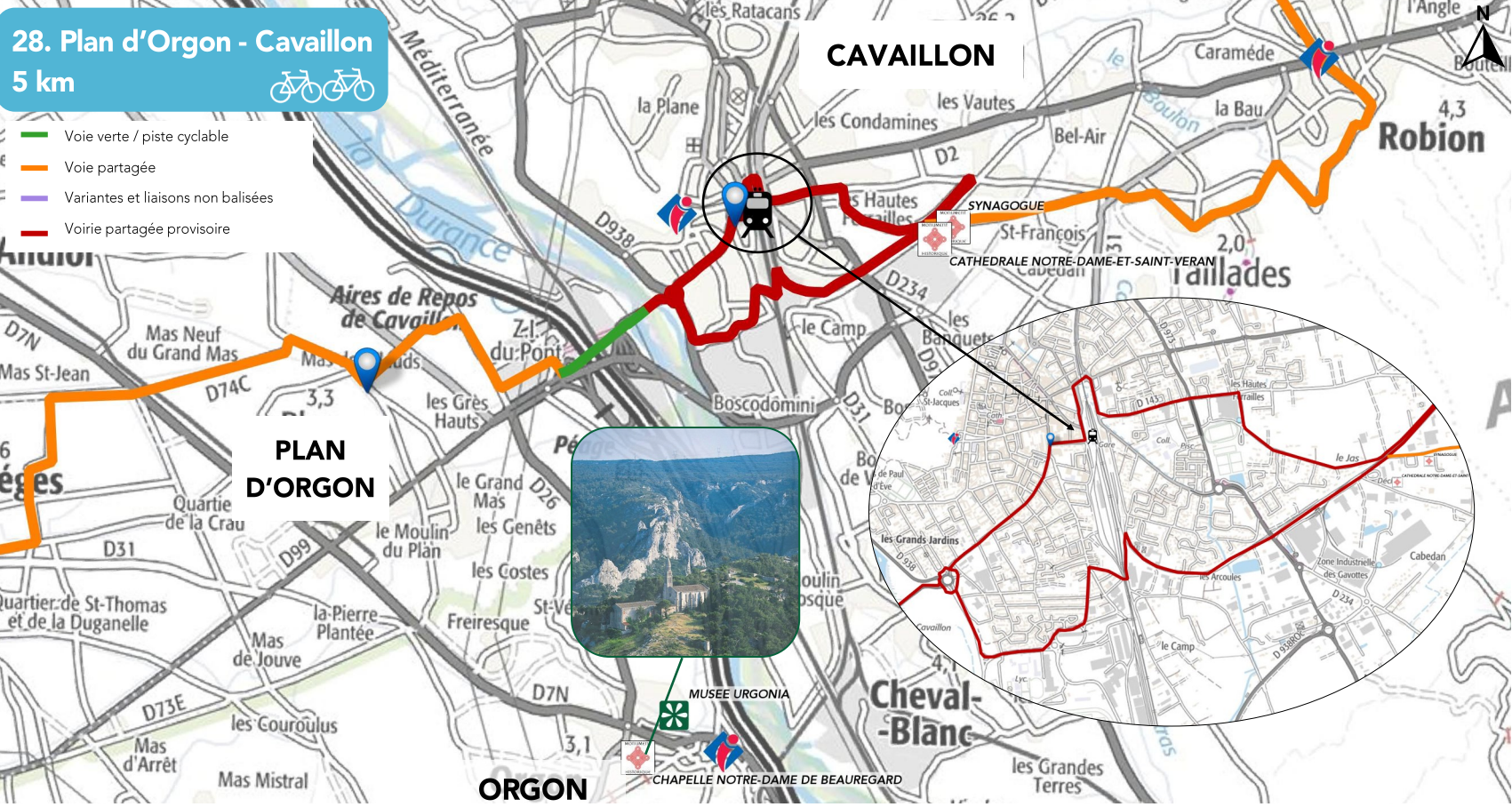
Eygalières

28. Plan d'Orgon - Cavailon

5 km



- Voie verte / piste cyclable
- Voie partagée
- Variantes et liaisons non balisées
- Voirie partagée provisoire



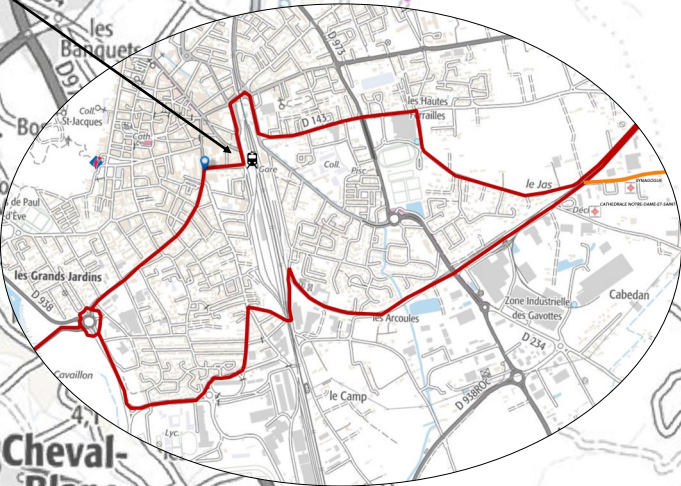
CAVAILLON

PLAN D'ORGON

ORGON

Robion

Cheval-Blanc



MUSEE URGONIA

CHAPELLE NOTRE-DAME DE BEAUREGARD

SYNAGOGUE
CATHEDRALE NOTRE-DAME-ET-SAINT-VERAN

Aires de Repos de Cavailon

Mas Neuf du Grand Mas
Mas St-Jean

Quartier de St-Thomas et de la Duganelle

les Gourouls

Mas Mistral

le Moulin du Plan

Freiresque

St-Veran

D7N

3,1

D31

D73E

Mas d'Arrêt

Mas de Jouve

la Pierre Plantée

Quartier de la Crau

D31

D74C

Mas St-Jean

Mas Neuf du Grand Mas

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

Mas de la Crau

29. Cavillon - Goult
20 km

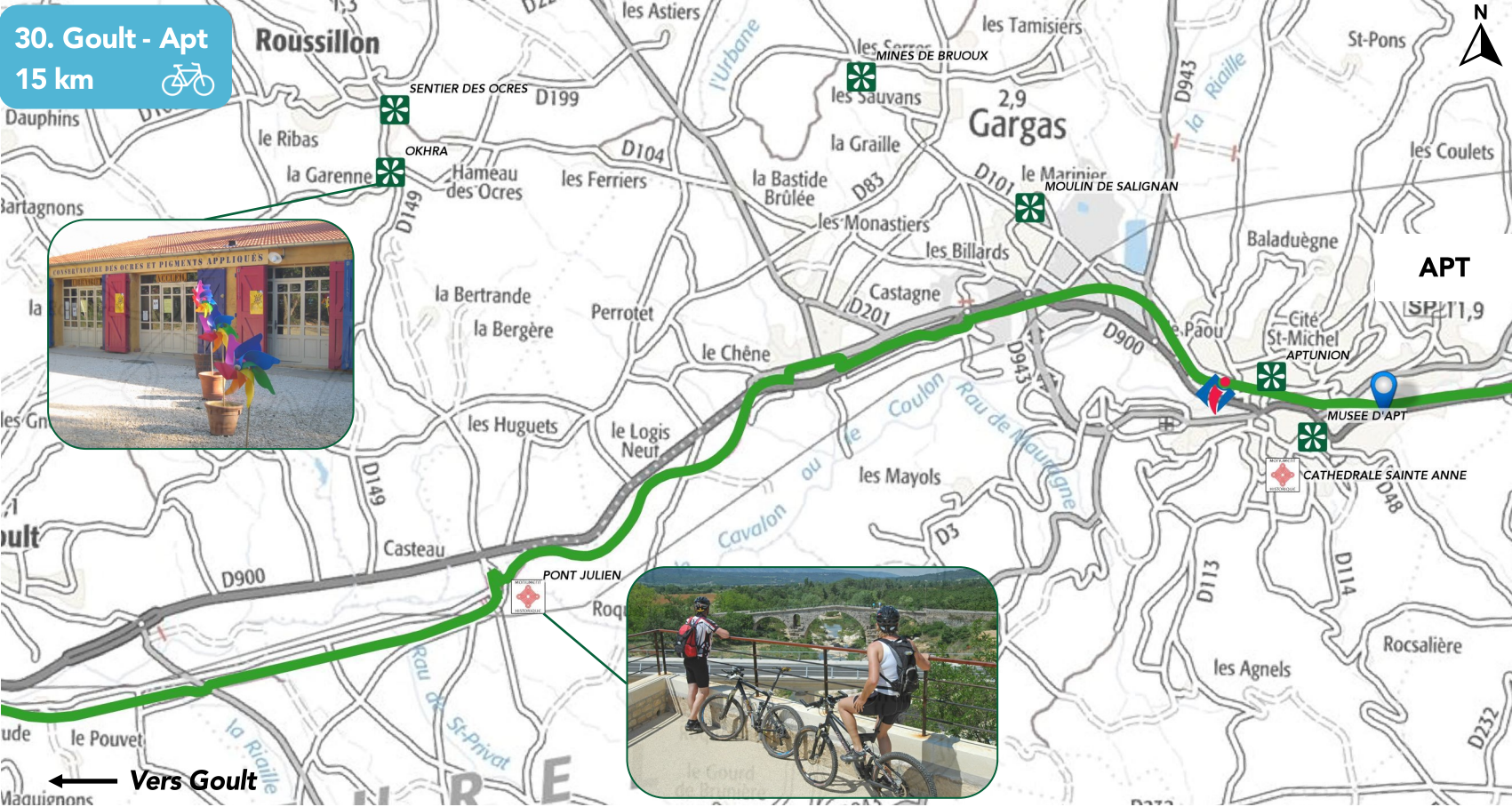


← Vers Cavillon

30. Goult - Apt
15 km



Roussillon



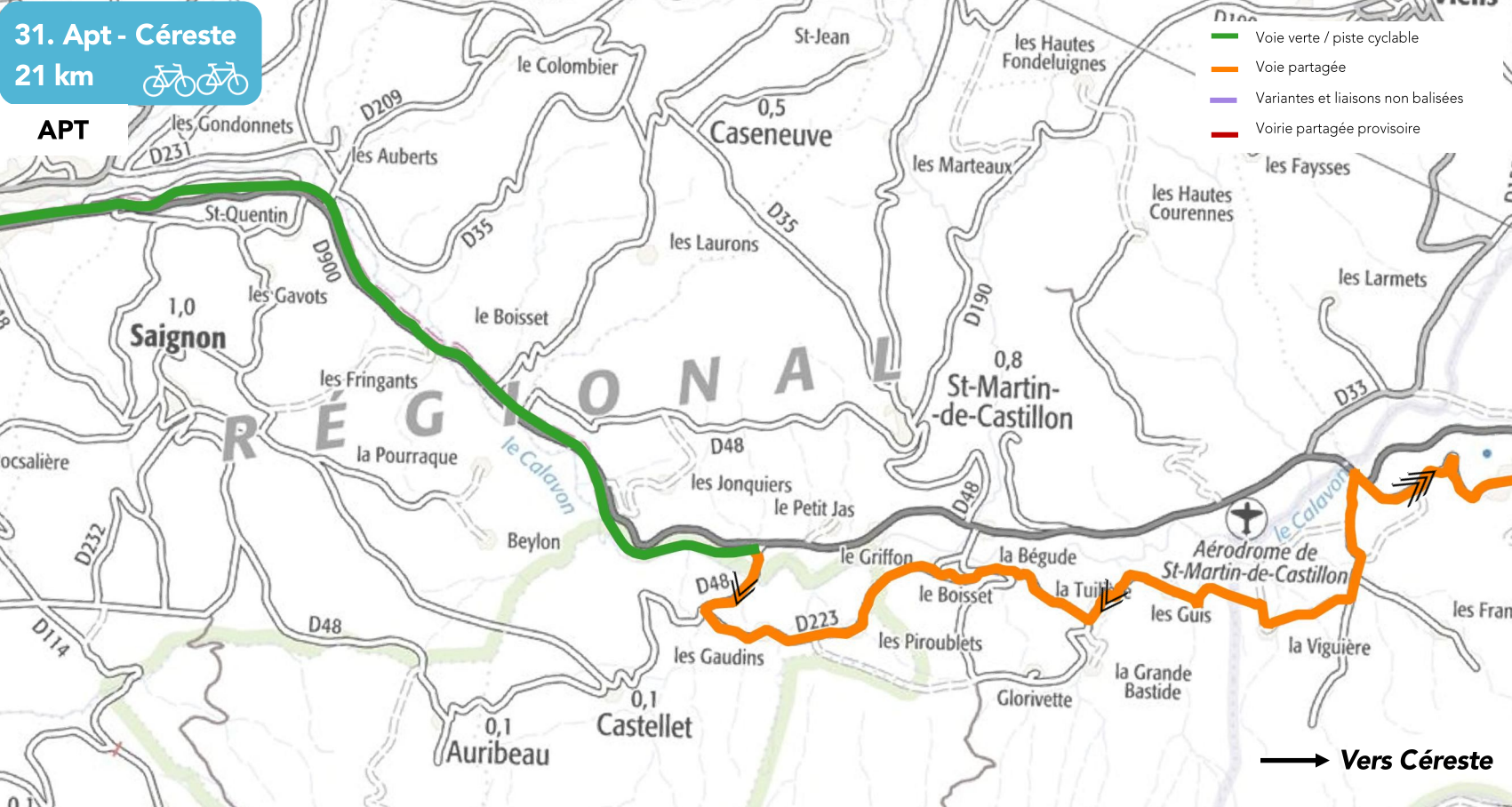
← Vers Goult

31. Apt - Céreste

21 km



APT



- Voie verte / piste cyclable
- Voie partagée
- Variantes et liaisons non balisées
- Voirie partagée provisoire

→ Vers Céreste

32. Céreste - Saint-Michel l'Observatoire
19 km



**SAINT-MICHEL-
L'OBSERVATOIRE**



CENTRE D'ASTRONOMIE
le Répétier

0,6
iens

Triclavel

les Lauronis

le Reclapous

U Reillanne

1,6

le Couvent

les Granons

0,2
Villemus

CERESTE

LE PONT ROMAN
la Gare

PRIÈRE DE CARLUÇ

0,1
Montjustin

les Courbons

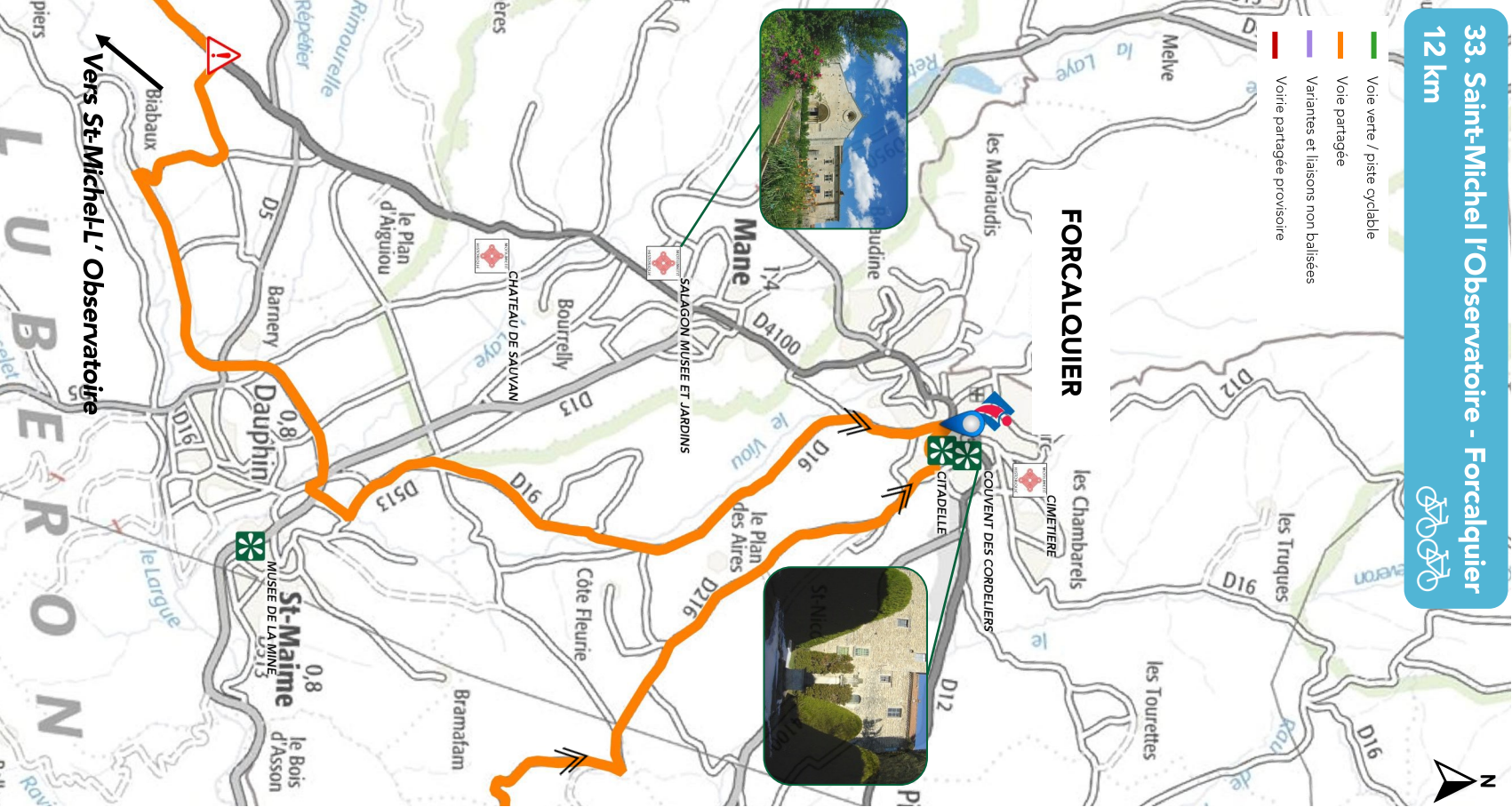
les Coupiers

0,1
St-Martin-
les-Eaux

33. Saint-Michel l'Observatoire - Forcalquier 12 km



- Voie verte / piste cyclable
- Voie partagée
- Variantes et liaisons non balisées
- Voie partagée provisoire

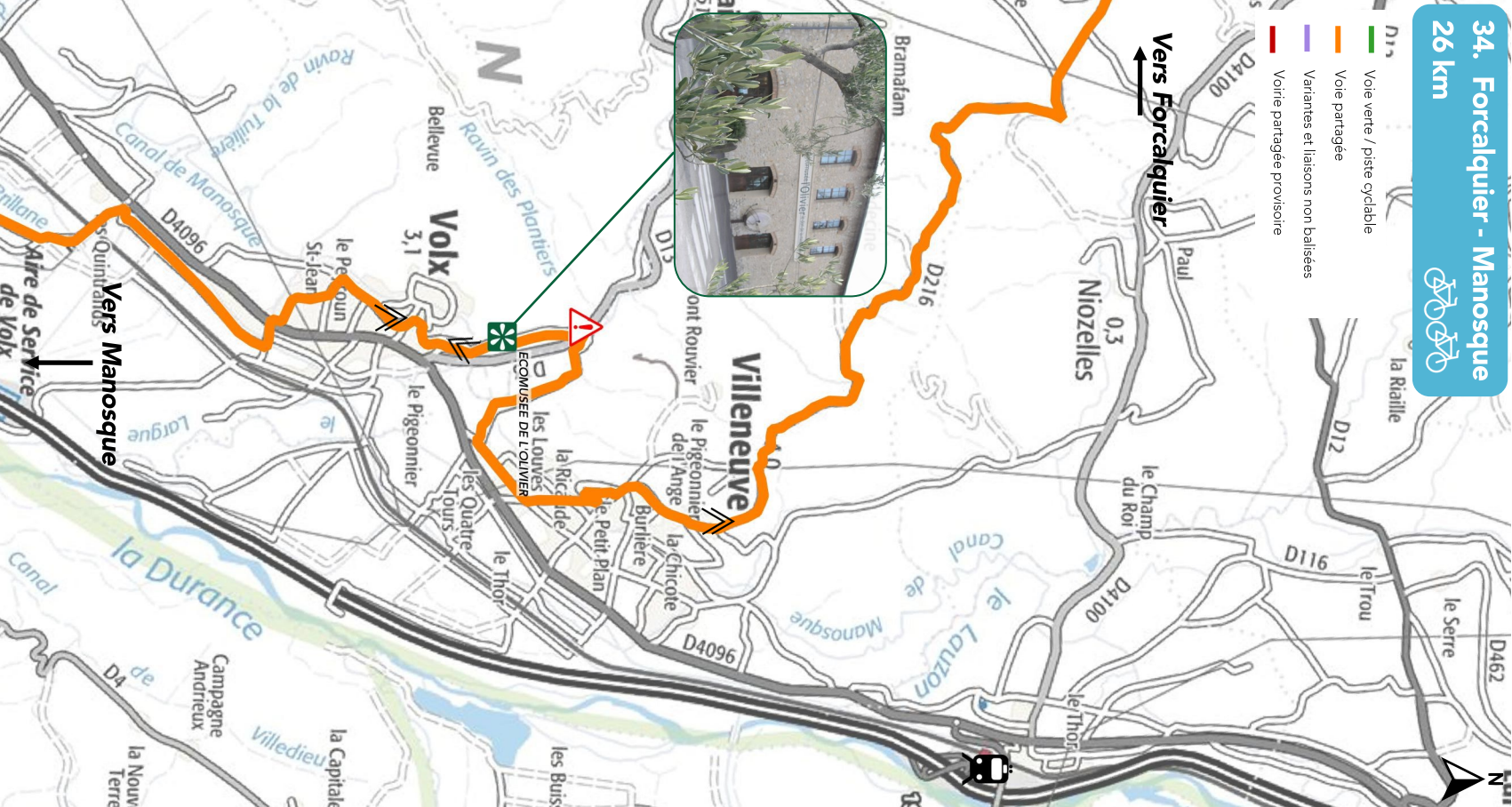


34. Forcalquier - Manosque

26 km



- Voie verte / piste cyclable
- Voie partagée
- Variantes et liaisons non balisées
- Voie partagée provisoire



Vers Forcalquier

Vers Manosque



N

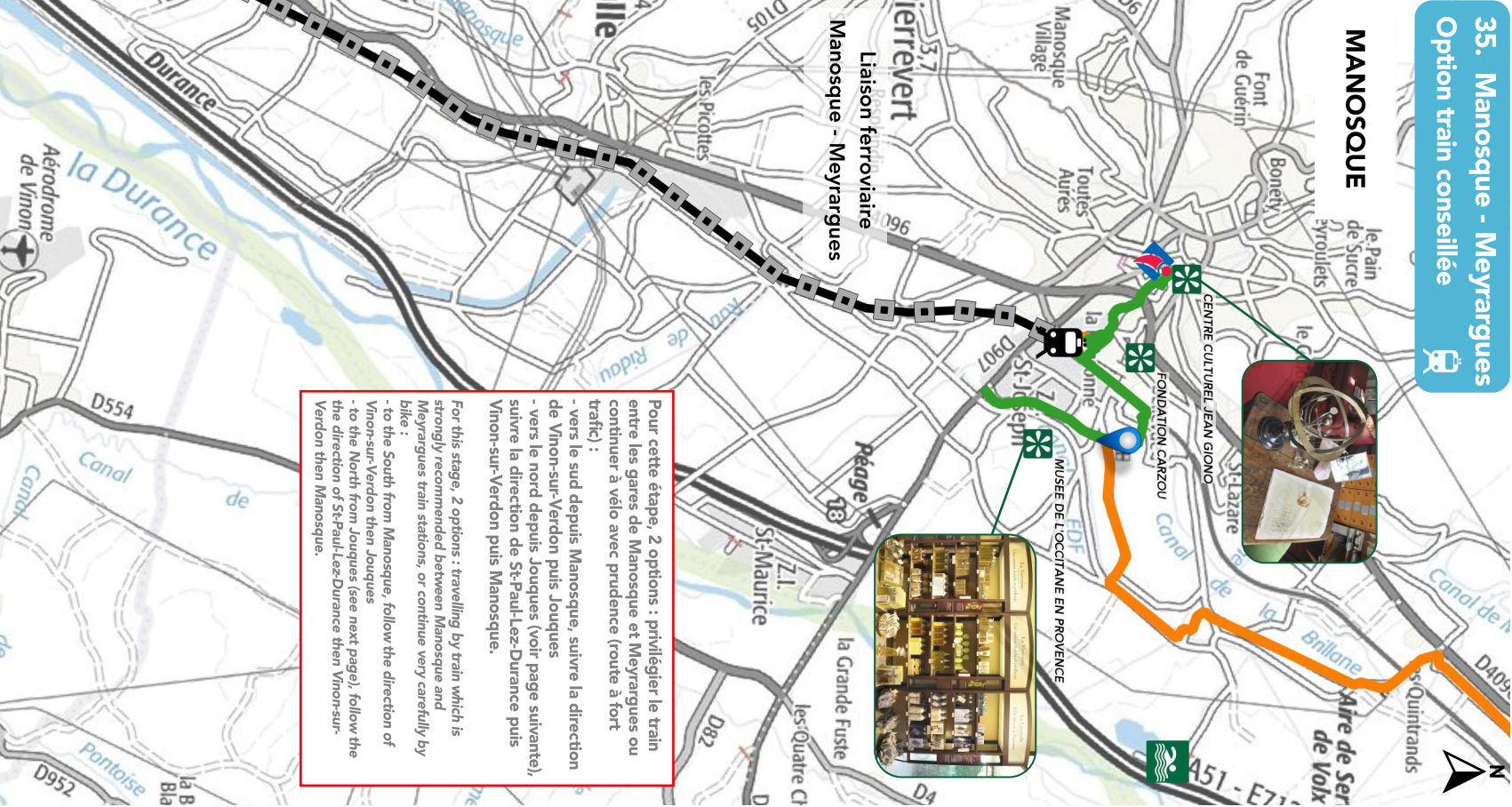
N

35. Manosque - Meyrargues

Option train conseillée



MANOSQUE



Pour cette étape, 2 options : privilégier le train entre les gares de Manosque et Meyrargues ou continuer à vélo avec prudence (route à fort trafic) :

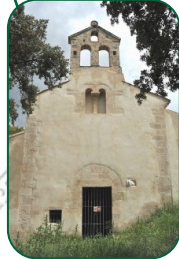
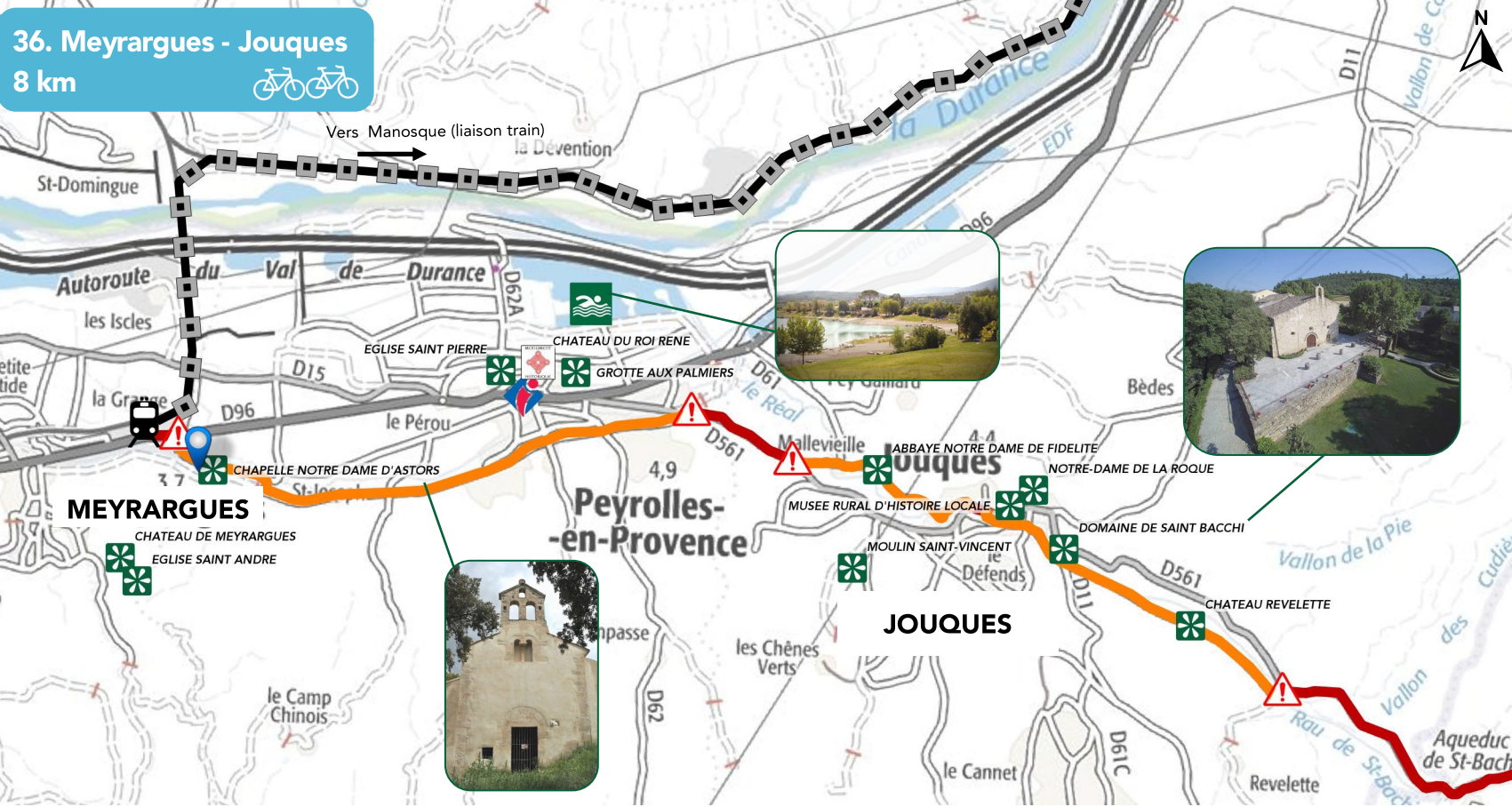
- vers le sud depuis Manosque, suivre la direction de Vinon-sur-Verdon puis Jouques
- vers le nord depuis Jouques (voir page suivante), suivre la direction de St-Paul-Lez-Durance puis Vinon-sur-Verdon puis Manosque.

For this stage, 2 options : travelling by train which is strongly recommended between Manosque and Meyrargues train stations, or continue very carefully by bike :

- to the South from Manosque, follow the direction of Vinon-sur-Verdon then Jouques
- to the North from Jouques (see next page), follow the direction of St-Paul-Lez-Durance then Vinon-sur-Verdon then Manosque.

36. Meyrargues - Jouques

8 km

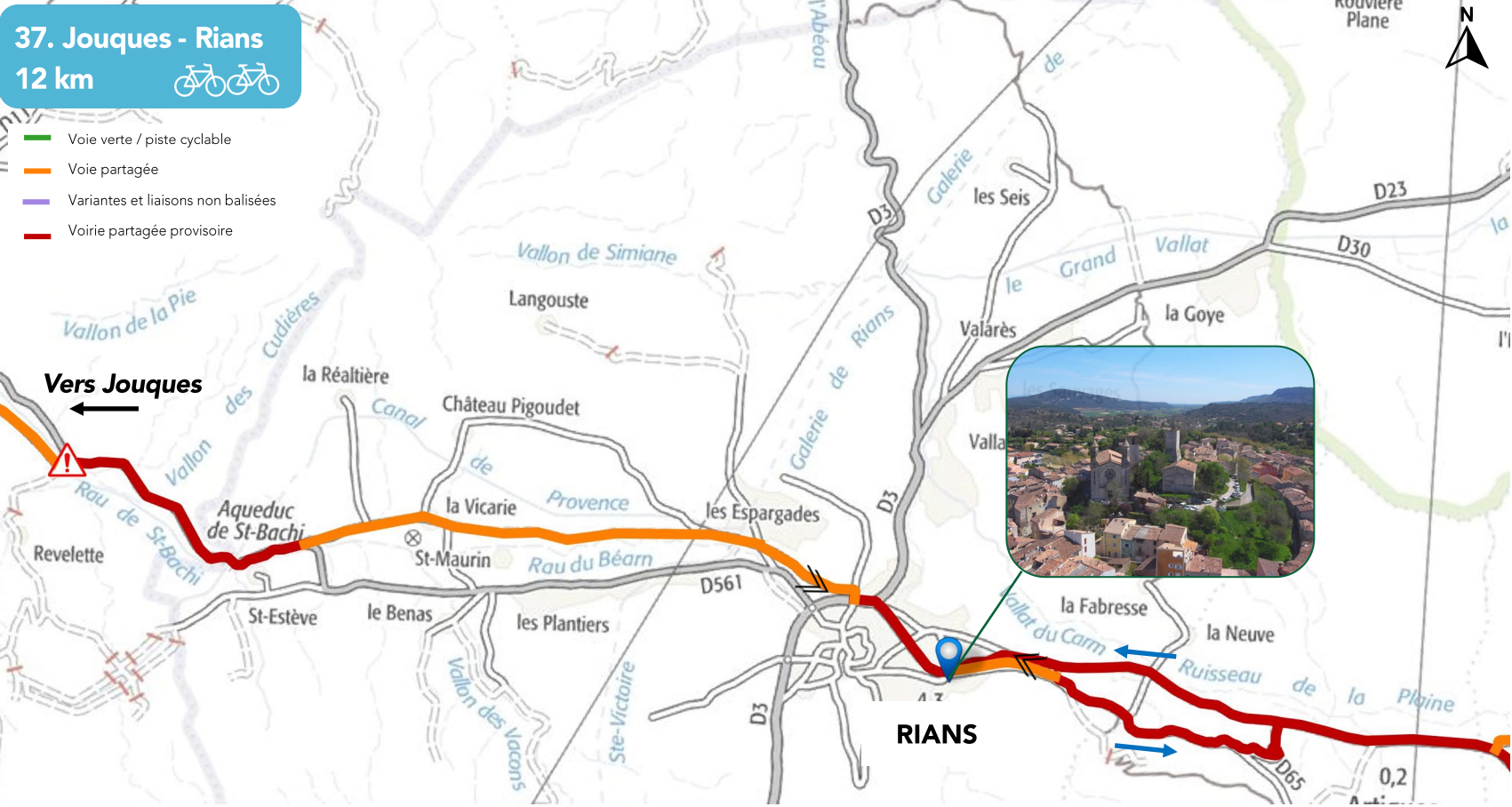


37. Jouques - Rians

12 km



- Voie verte / piste cyclable
- Voie partagée
- Variantes et liaisons non balisées
- Voirie partagée provisoire



Vers Jouques



RIANS

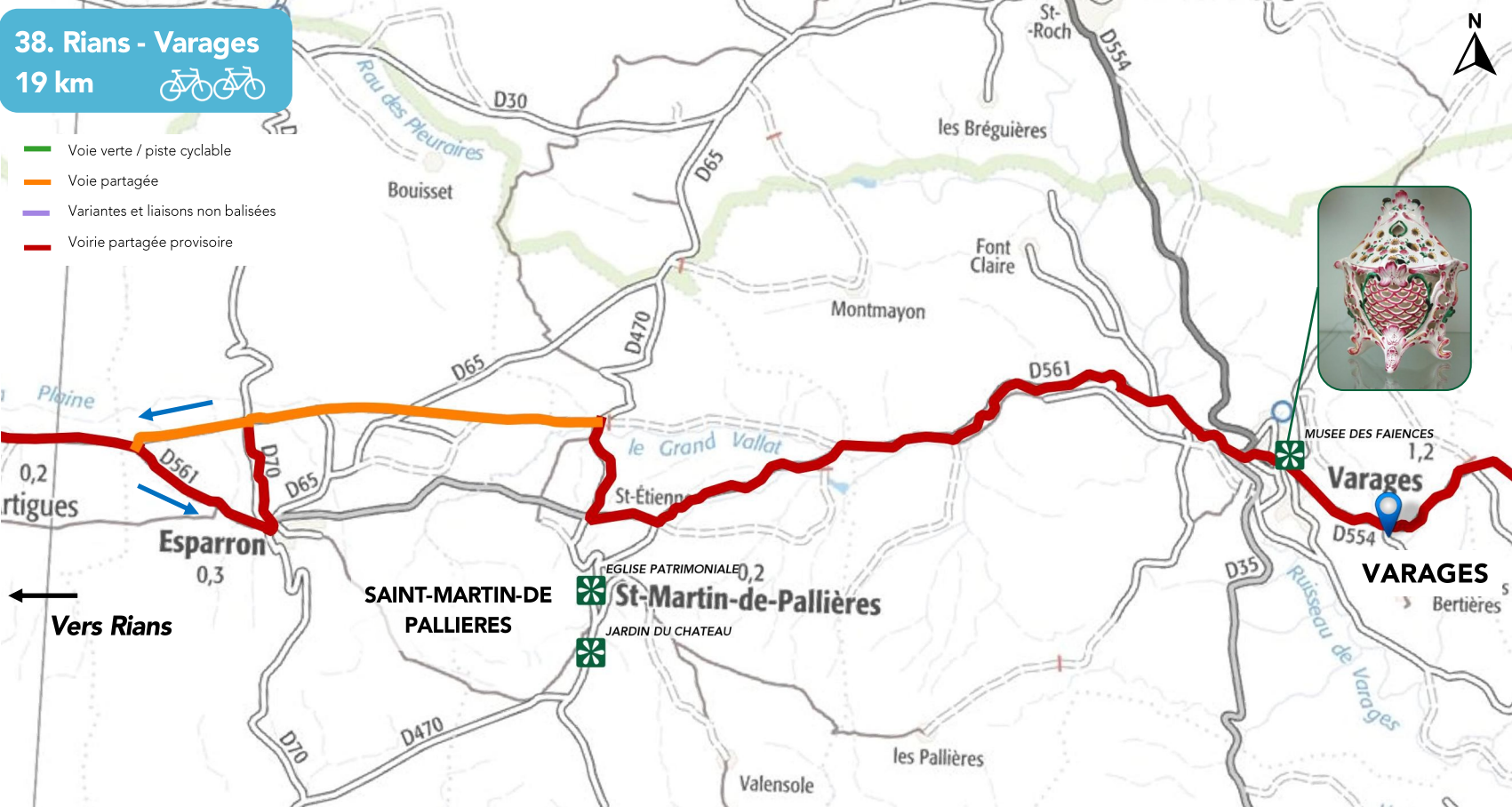
0,2

38. Rians - Varages

19 km



- Voie verte / piste cyclable
- Voie partagée
- Variantes et liaisons non balisées
- Voirie partagée provisoire

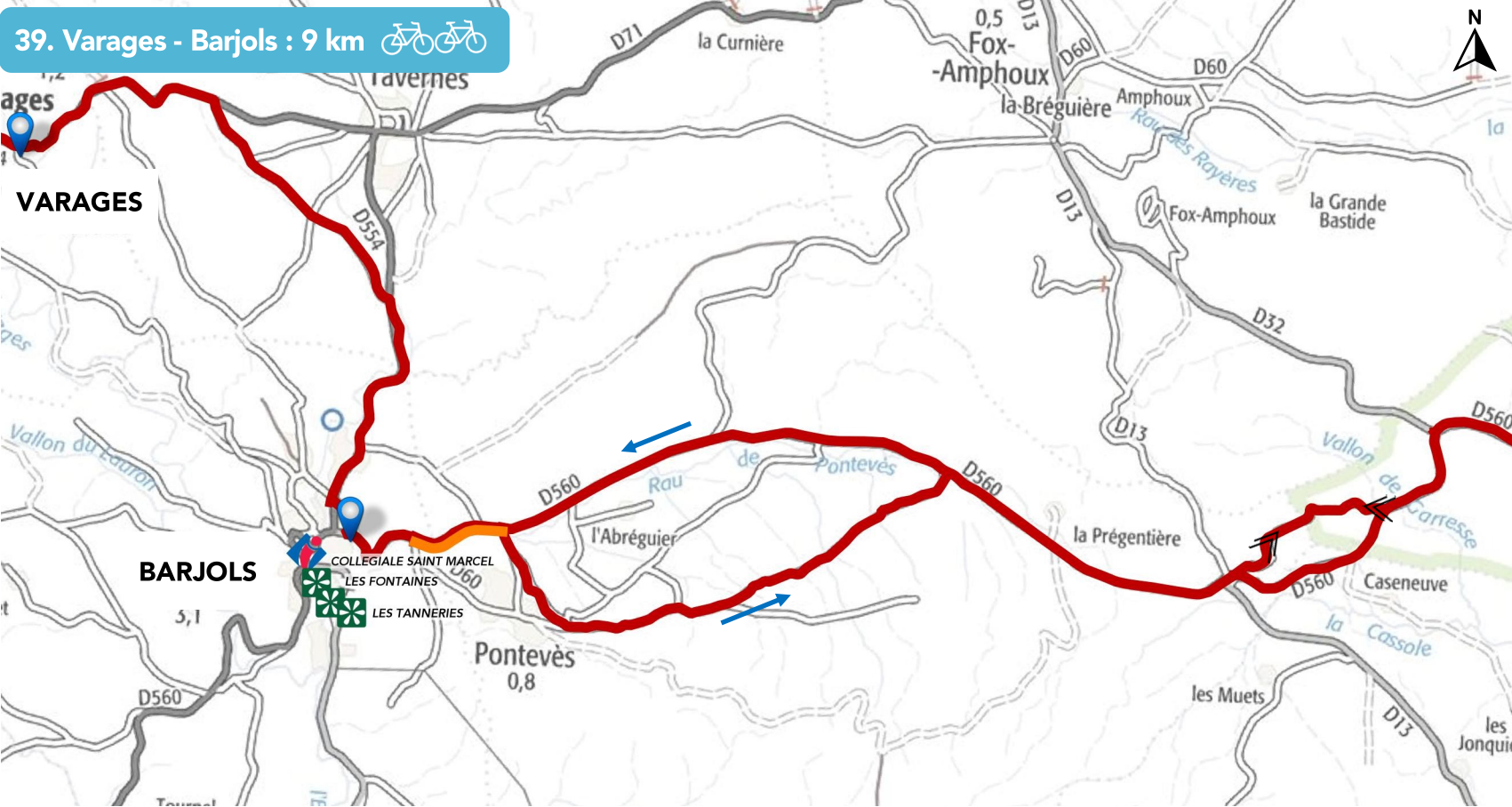


MUSEE DES FAIENCES

1,2
Varages

VARAGES
Bertières

39. Varages - Barjols : 9 km 







40. Barjols - Salernes
24 km 



Vers Barjols



41. Salernes - Flayosc : 23 km

-  Voie verte / piste cyclable
-  Voie partagée
-  Variantes et liaisons non balisées
-  Voirie partagée provisoire



←
Vers Salernes

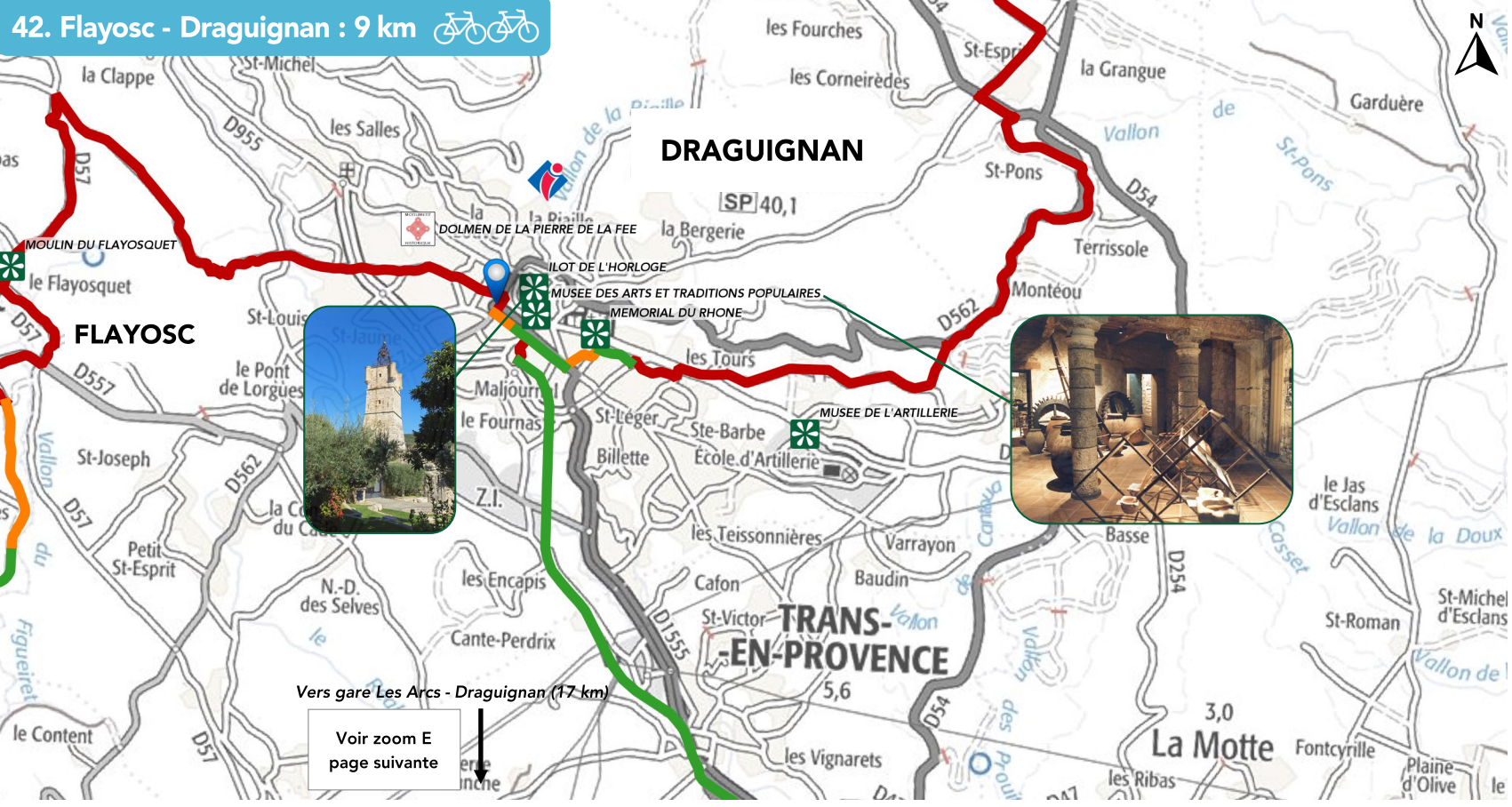


NOTRE DAME DE BEN VA



COLLEGIALE SAINT MARTIN

42. Flayosc - Draguignan : 9 km



Vers gare Les Arcs - Draguignan (17 km)

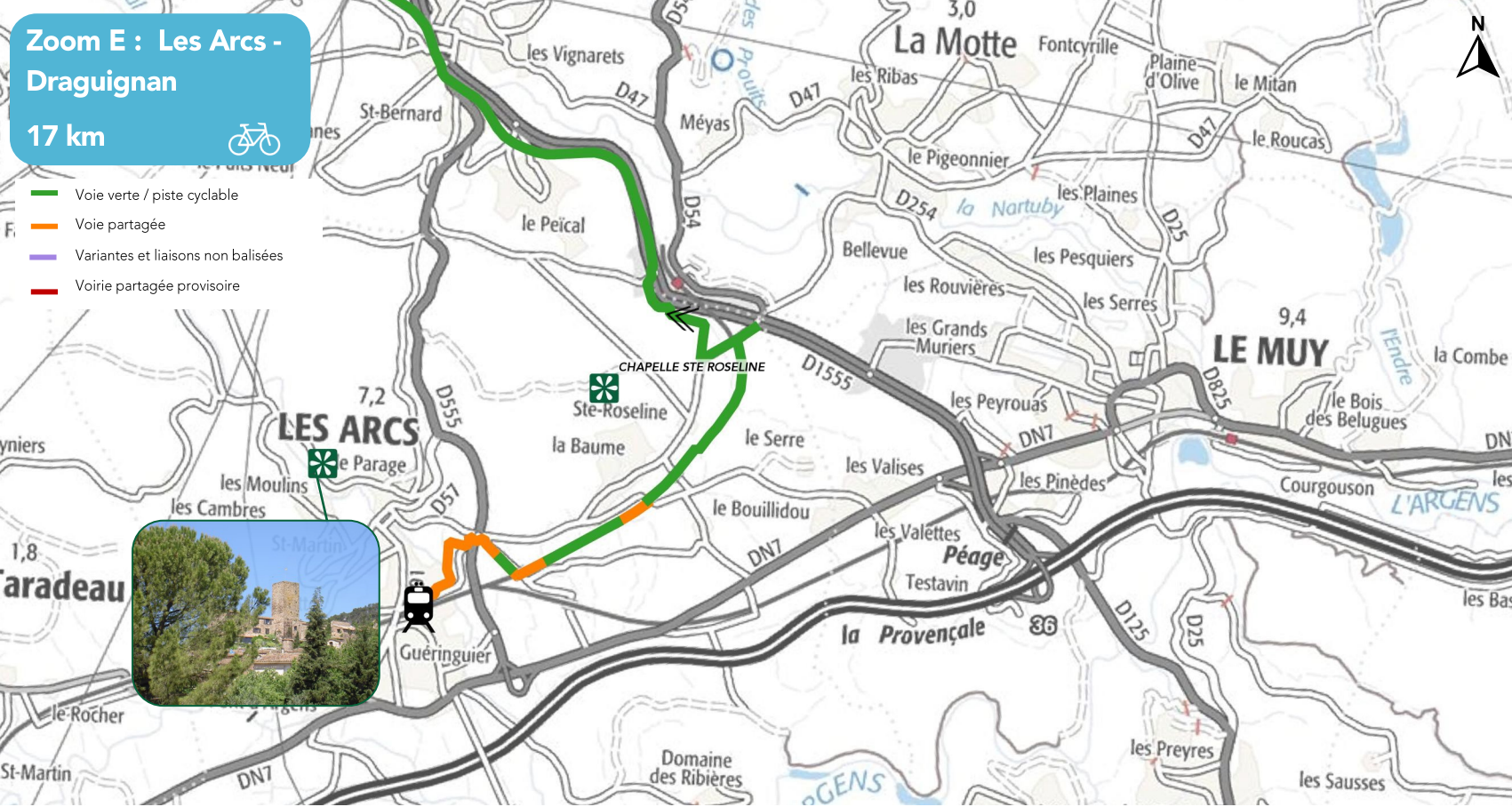
Voir zoom E
page suivante

Zoom E : Les Arcs - Draguignan

17 km







- Voie verte / piste cyclable
- Voie partagée
- Variantes et liaisons non balisées
- Voirie partagée provisoire

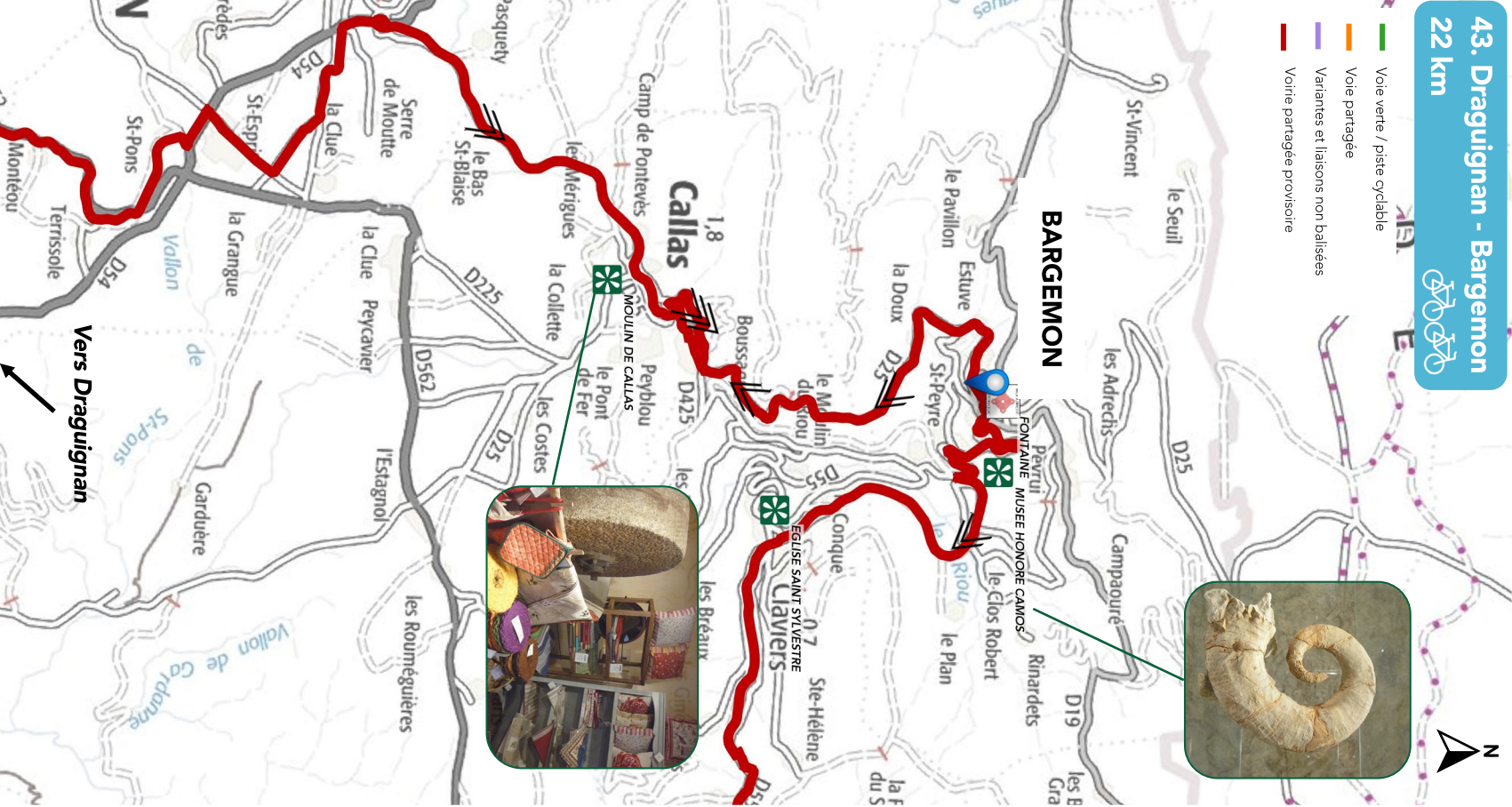


43. Draguignan - Bargemon

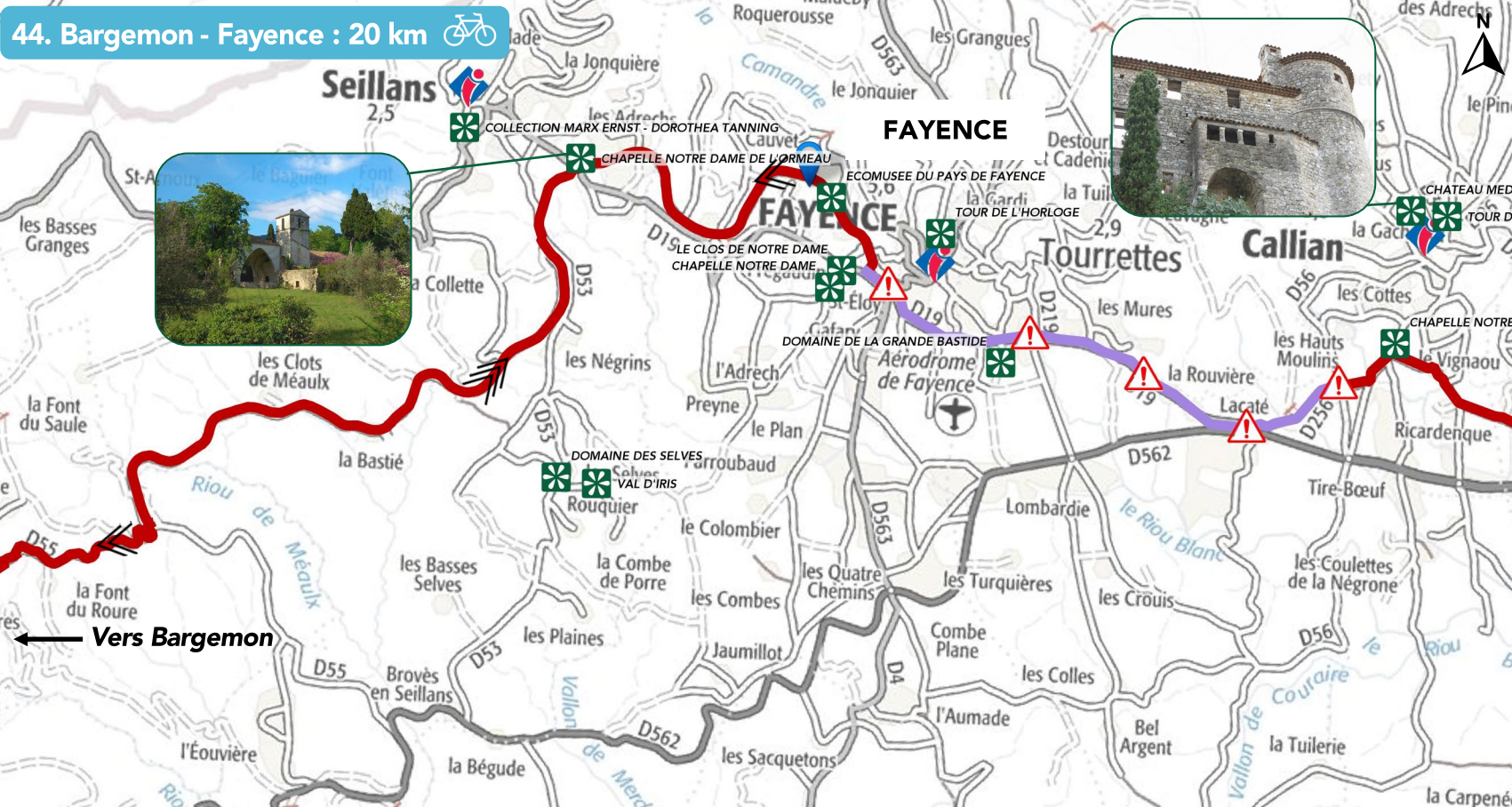
22 km



-  Voie verte / piste cyclable
-  Voie partagée
-  Variantes et liaisons non balisées
-  Voirie partagée provisoire



44. Bargemon - Fayence : 20 km 



Vers Bargemon

45. Fayence - Auribeau

29 km



- Voie verte / piste cyclable
- Voie partagée
- Variantes et liaisons non balisées
- Voirie partagée provisoire



LES BAMBOUS DU MANDARIN

Voir zoom F page suivante

Vers gare de Grasse (5 km)



SAINT CASSIEN DES BOIS

Vers Fayence

AURIBEAU-SUR-SIAGNE

Tanneron

MONTAUROUX

PEYMEINADE

St-Cézaire-sur-Siagne

CHATEAU MEDIEVAL

DE L'HORLOGE le Vignaou

Vers Fayence

Riou Blanc

Siagne

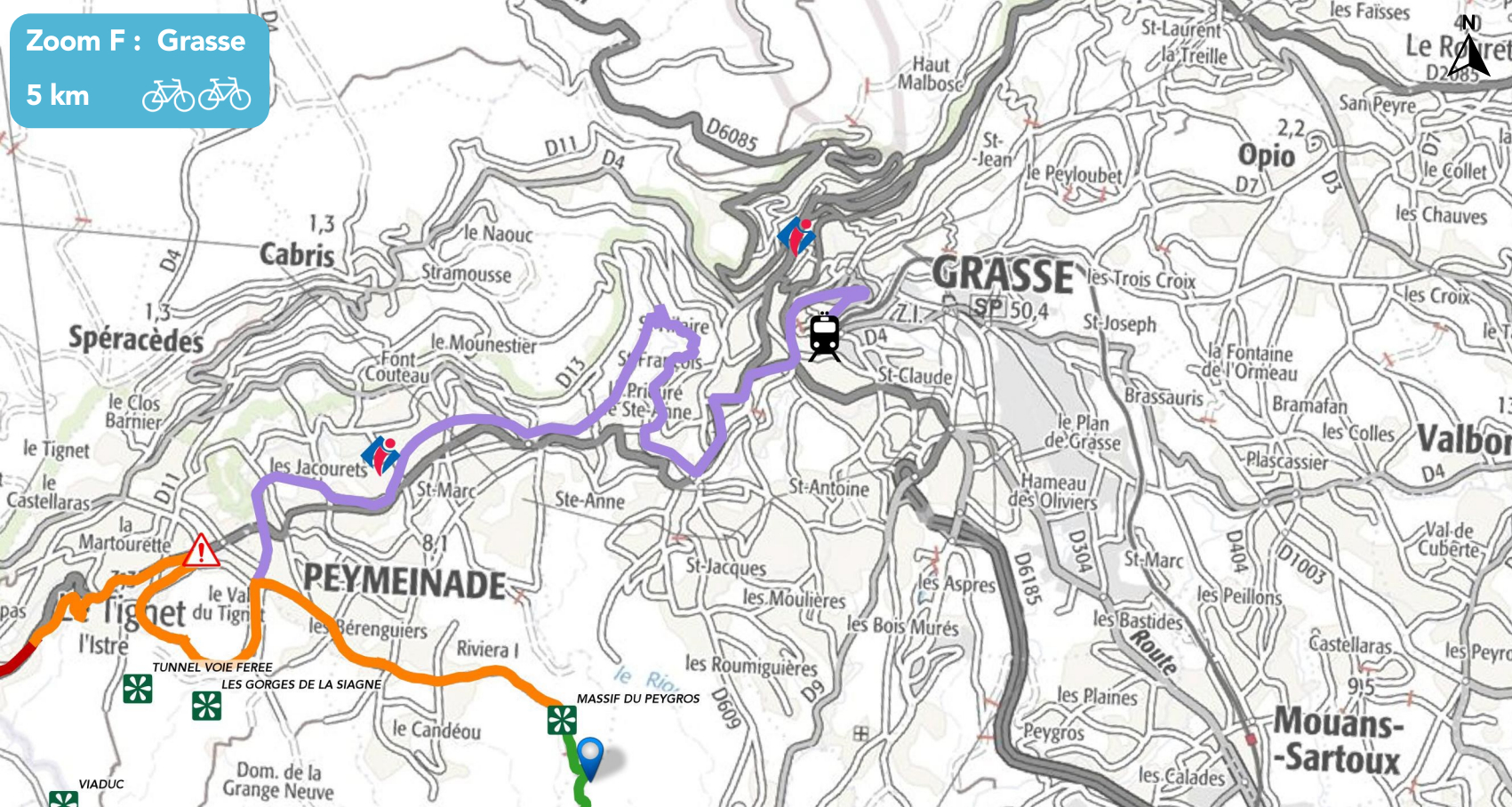
St-Cassien

Riou Fèr



Zoom F : Grasse

5 km



47. Mandelieu - Antibes

17 km



- Voie verte / piste cyclable
- Voie partagée
- Variantes et liaisons non balisées
- Voirie partagée provisoire



Vers Mandelieu

ANTIBES

CANNES 73,7

VALLAURIS

GOLFE JUAN

Aire de Repos du MUSEE BONNARD

MUSEE PICASSO

MUSEE DE LA CLASTRES

PORT CANTO

Juan les Pins

Golfe Juan

MUSEE PEYNET

PORT VAUBAN

Fort Carré

LE FORT CARRE

LE NOMADE

REMPARTS VA

MARCHE PROVE

Ponteil

la Palis

la Ga

la G

les Nielles

Batterie du Graillon

Anse de l'Argent

Passe de l'Est

Ste-Catherine

le Pézou

la Ferratone

Rocheville

LE-CANNET

la Frayere

St-Joseph

la Bocca

VILLA ROTHSCHILD

la Rocheville

le-Guillet

Mougins le Haut

Font de Cine

les Brusquets

les Barmes

les Bastides

les Prugnons

LE FORT CARRE

LE FORT CARRE

LE NOMADE

MARCHE PROVE

Ponteil

la Palis

la Ga

la G

les Nielles

Batterie du Graillon

Anse de l'Argent

Passe de l'Est

le-Guillet

Mougins le Haut

Font de Cine

les Brusquets

les Barmes

les Bastides

les Prugnons

LE FORT CARRE

LE FORT CARRE

LE NOMADE

MARCHE PROVE

Ponteil

la Palis

la Ga

la G

les Nielles

Batterie du Graillon

Anse de l'Argent

Passe de l'Est

48. Antibes - Saint-Laurent-du-Var

12 km



- Voie verte / piste cyclable
- Voie partagée
- Variantes et liaisons non balisées
- Voie partagée provisoire



SAINT-LAURENT-DU-VAR



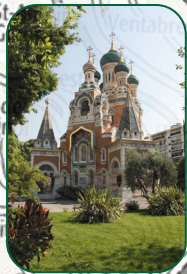
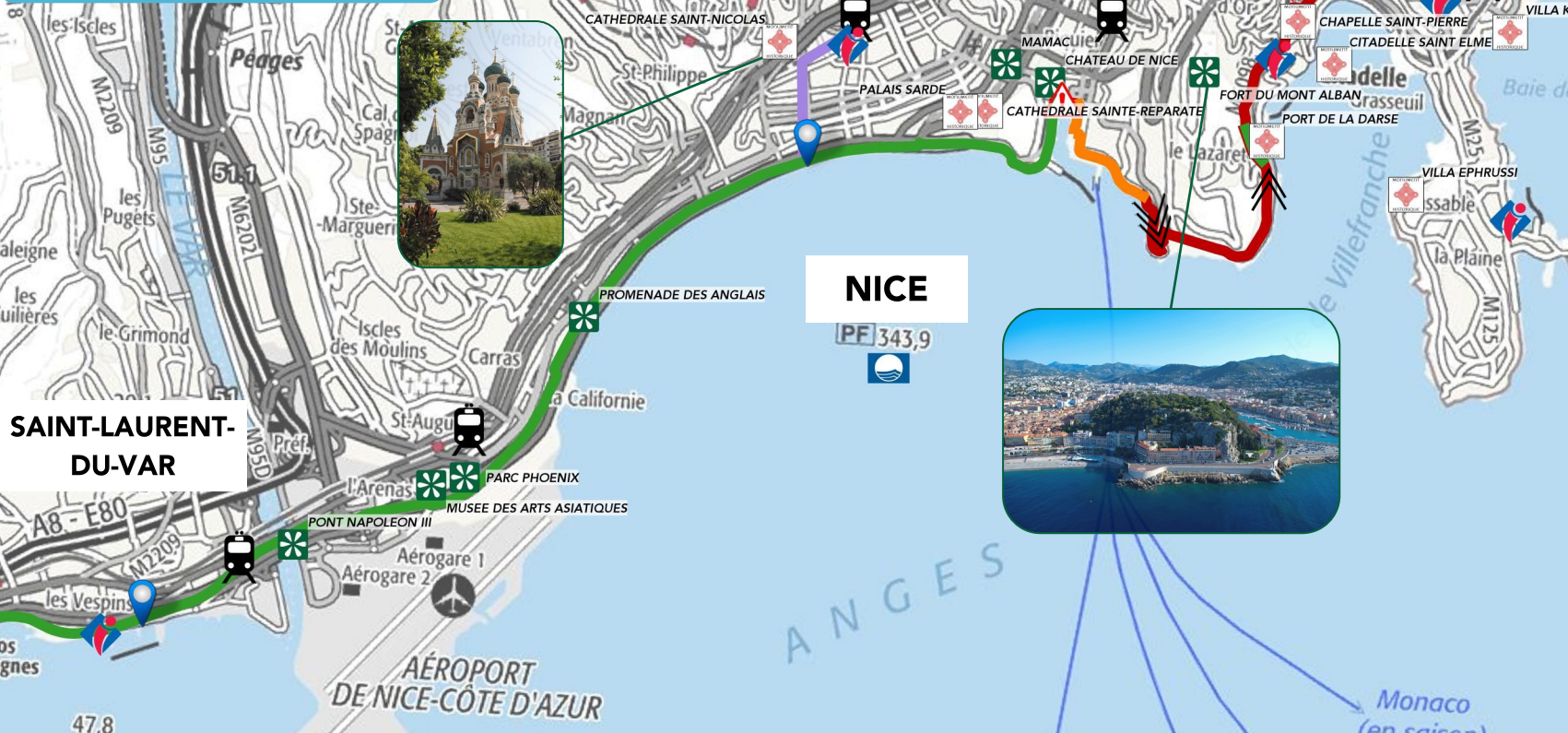
Musée Picasso

ANTIBES



49. Saint-Laurent-du-Var - Nice

7 km



NICE
PF 343,9



SAINT-LAURENT-DU-VAR

AÉROPORT DE NICE-CÔTE D'AZUR

ANGES

Monaco (en saison)

50. Nice - Monaco
25 km 



MONACO
(PRINCIPAUTÉ)



← Vers Nice



Un accueil privilégié pour les cyclistes !

Les établissements Accueil Vélo garantissent aux cyclistes de :

- * Se trouver à moins de 5 km d'un itinéraire cyclable
- * Disposer d'équipements adaptés : abris à vélos sécurisé, kit de réparation (pompe, rustine,...)
- * Bénéficier d'un accueil attentionné : informations et conseils utiles (circuits, météo,...)
- * Disposer de services adaptés aux cyclistes : transfert de bagages, stationnements pour les vélos, recharge de batteries électriques pour les VAE,...

La marque « Accueil Vélo© », permet d'identifier 6 catégories de services pour les cyclistes : les hébergements, les restaurants, les loueurs et les réparateurs de vélo, les sites touristiques et les offices de tourisme.

👉 Retrouvez les prestataires labellisés le long de La Méditerranée à vélo sur : www.lamediterraneeavelo.com (disponible en juin 2018)

Randonnez en toute tranquillité : les bons gestes

- * En période estivale, vous êtes amenés à vous exposer à de fortes chaleurs. Soyez prudents, privilégiez de rouler le matin très tôt et le soir tard et hydratez vous régulièrement (1 L / heure a minima)
- * Les itinéraires empruntent des voies ouvertes à la circulation. Souvent à très faible trafic, certaines portions peuvent connaître une circulation plus importante. Soyez vigilants en toute situation. Respectez le code de la route, mettez-vous en file indienne sur le côté de la route.
- * Assurez-vous que vous disposez de tous les accessoires indispensables à une bonne randonnée : casques, nécessaire de dépannage, pompe, antivol, cartes, crème solaire.
- * Prenez de l'eau
- * Si d'aventure un brin de lavande vous tente, qu'il ne s'agisse que d'un brin. Quant aux abricots, cerises et autres grappes de raisin, poussez donc la porte de l'épicerie du village ou arrêtez-vous chez les agriculteurs, vous en garderez le sourire.



Organisez votre séjour !



Rendez-vous sur le site www.la.mediterraneeavelo.com* où vous trouverez :

- * Les offices de tourisme situés sur l'itinéraire de La Méditerranée à vélo à moins de 5 km
- * Les gares SNCF sur le tracé et à proximité
- * Les services : hébergeurs, loueurs et réparateurs de vélo, restaurateurs
- * Les sites à visiter

Pour plus d'informations :

Véloroute du canal des 2 mers à vélo : www.canaldes2mersavelo.com

ViaRhôna : www.viarhona.com

Comité régional de tourisme Occitanie : www.tourisme-occitanie.com

Comité régional de tourisme Provence-Alpes Côte d'Azur : www.tourismepaca.fr

Comité régional du tourisme Côte d'Azur France : www.cotedazur-tourisme.com

Pyrénées Orientales Tourisme : www.tourisme-pyreneesorientales.com

Aude Tourisme : www.audetourisme.com

Hérault Tourisme : www.herault-tourisme.com

Gard Tourisme : www.tourismegard.com

Provence Tourisme (Bouches-du-Rhône) : www.myprovence.fr

Vaucluse Provence attractivité (Vaucluse) : www.provence-a-velo.fr ;

Agence de développement touristique des Alpes-de-Haute-Provence : www.tourisme-alpes-haute-provence.com

Var Tourisme : www.visitvar.fr

Chemins des Parcs : www.cheminsdesparcs.fr

Pour plus d'informations, rendez-vous sur : www.lamediterraneeavelo.com*

et rejoignez-nous sur la page Facebook de La Méditerranée à vélo !

*disponible en juin 2018

La Méditerranée à vélo est réalisée par :



Document distribué gratuitement.
Ne pas jeter sur la voie publique.
Rédaction et conception graphique :
Coordination La Méditerranée à vélo
(2018)



Crédits photos : La Méditerranée à vélo / Vélo Loisir Provence, Perpignan Méditerranée Métropole, Grand Narbonne, Claude Cruells, Jean Belondrade, Béziers Méditerranée, Hérault Tourisme, X. Cailhol, J. Damase, DR Ville de Cagnes-sur-Mer, Montpellier Méditerranée Métropole, Gard Tourisme, ADET Alpes-de Haute-Provence, Var Tourisme, MyPACA, Graines de baroudeurs, Peymeinade, Pays de Grasse, office de tourisme de Tarascon, PNR Alpilles, Hérault Tourisme, office de tourisme de Montpellier, Grand Narbonne, office de tourisme Dracénie, office de tourisme Pays de Fayence, Var Tourisme, SEMEC, Département des Alpes-Maritimes.