

Forêt - Forest

Mer, lac, étang - Sea, lake, pond

Cours d'eau - River

Canal - Canal

Marais - Swamp

Salin - Saline

Plage - Beach

Vignoble, verger - Vineyard, orchard

Zone urbanisée - Urbanized area

Zones industrielles
Industrial areas

Zones d'activités économiques
Economic activity zones

Parc Naturel Régional, Parc National
Regional Natural Park, National Park

Sommet et altitude (en mètres)
Peak and altitude (in metres)

Frontière internationale
International boundary

Limite départementale
Departmental boundary

A9
Autoroute - Highway

D979
Route départementale principale
Main departmental road

D189
Autre route départementale
Other departmental road

Voirie
Secondary road

Voirie
Railway, station

Prefecture - Prefecture

Autre commune - Other municipality

Informations touristiques
Tourist information

Parking - Parking

Hébergements - Accommodations

Restaurant - Restaurant

Commerce de proximité - Local trade

Point d'eau - Watering place

Location de vélos - Bicycle hire

Station thermale - Health resort

Piscine - Swimming pool

Baignade - Swimming area

Musée - Museum

Gare TGV - TGV station

Gare TER - TER station

Aéroport principal - Main airport

Site incontournable - Must-see site

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

Curiosité remarquable : patrimoine bâti
Places of interest: built heritage

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

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

La Méditerranée à vélo

Site propre
Bicycle lanes only

Voirie partagée
Road shared with cars

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)
Linked cycle routes (completed or planned)

Itinéraire de liaison / boucle locale connectée
Linking itinerary / linked local cycle loop

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

EuroVelo et Veloroute
EuroVelo and Veloroute

2021

www.lamediterraneeavelo.com

Niveau intermédiaire

72 kilomètres

Le Grau-du-Roi ↔ Beaucaire-Tarascon



Carte étape Tourist map n°4

La Méditerranée à vélo

4



Découvrir et s'informer
Discover and inform yourself




■ 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 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 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.





■ Vignobles et nature entre Rhône et Camargue

Vineyards and nature between the Rhône and Camargue

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





● Comité régional de tourisme Occitanie Pyrénées Méditerranée : www.tourisme-occitanie.com

● Comité régional de tourisme Provence Alpes Côte d'Azur : www.provence-alpes-cotedazur.com

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

● Agence de Développement Touristique des Pyrénées-Orientales : www.tourisme-pyreneesorientales.com

● Aude Tourisme : www.audetourisme.com

● Hérault Tourisme : www.herault-tourisme.com

● Gard Tourisme : www.tourismegard.com

● Provence Tourisme : www.myprovence.fr

● Vaucluse Provence Attractivité : www.provence-a-velo.fr

● Alpes de Haute-Provence Tourisme : www.tourisme-alpes-hauteprovence.com

● Var Tourisme : www.visitvar.fr

● Département des Alpes-Maritimes : www.departement06.fr

● PNR Narbonnaise en Méditerranée : www.parc-naturel-narbonnaise.fr

● PNR Camargue : www.parc-camargue.fr

● PNR Luberon : www.parcduluberon.fr

● PNR Verdon : www.parcduverdon.fr

● PNR des Alpilles : www.parc-alpilles.fr

● PNR des Préalpes d'Azur : www.pnr-prealpesdazur.fr

● Vélo Loisir Provence : www.veloloisirprovence.com

Venir et se déplacer
Getting there and around



idée



séjour

Les trésors du Moyen-Âge du Rhône à la Camargue

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

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

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

95 km (3 jours - 3 days) - Facile - easy

BEAUCAIRE – SAINT-GILLES – AIGUES-MORTES – LE GRAU DU ROI

Pour en savoir plus - for more information, see : www.lamediterraneeavelo.com/suggestions-de-parcours/inspirations/rhone-camargue-velo

En quête d'inspiration ?

Retrouvez des idées séjours sur :

Looking for inspiration?

Find suggestions on :





destination



vélo

La Camargue en roue libre

The Camargue in freewheel mode

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

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

3 itinéraires à découvrir - 3 itineraries to discover :

1. La Camargue Gardoise - 25 km - Départ de Vauvert

2. Le Chemin du taureau et de la vigne - 31 km - Départ d'Arles

3. Le cheval de Camargue et le riz - 29 km - Départ de Salin de Giraud



● 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 www.ter.sncf.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-Dragnignan / 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).





■ 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.lamediterraneavelo.com

L'itinéraire y est découpé en étapes avec des cartes détaillées où 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 !

Take a look at the website of La Méditerranée à vélo to prepare your next cycling trip: www.lamediterraneavelo.com

The itinerary is broken down into stages with detailed maps showing the route, the type of path encountered (cycle track, greenway or road), access by public transport and all the services available around the itinerary: accommodation, bike rental and repair shops, tourist sites, restaurants... For a weekend, several days or a few weeks, all the "cycling" breaks are available to you!



Imprimer vos étapes

Print your steps



Télécharger la trace GPS

Download the GPS track



Sections provisoires

Provisional sections



Attention au sens de circulation

Pay attention to the direction



Vous êtes sur le départ ?

N'attendez plus pour planifier votre prochain voyage sur www.lamediterraneavelo.com

Are you on your way out?

Don't wait any longer to plan your next trip on www.lamediterraneavelo.com

•

•

Soyez prudent sur la route

Be careful on the road



Constituer son roadbook

Prepare your roadbook

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 30 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 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.

En 2021, La Méditerranée à vélo est un projet développé et financé par :



•

Crédits photos : © Olivier Octobre - La Méditerranée à vélo ; © Vincent Photographie - Adit aude ; © Vélo Loisir Provence ; © Haute Provence Tourisme ; © Christian Martelet - Auvergne Rhône Alpes Tourisme

•

Suivez-nous pour rester informés de l'actualité et partager vos expériences sur La Méditerranée à vélo

Follow us to keep up to date with the latest news and share your experiences on La Méditerranée à Vélo



#lamediterraneeavelo



SCAN ME

Cartographie et mise en page : 

© ACP Cartographie, Vincent Massaria 04 50 50 22 84 - www.acp-cartographie.fr Édition : 2021 - Reproduction interdite.

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