

2022
www.lamediterraneeavelo.com

Niveau intermédiaire
90 kilomètres
Le Perthus → Leucate

Carte étape Tourist map n°1

La Méditerranée à vélo

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
- 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.herauld-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.com
- 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

- 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-Dracagnan / 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/40 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/40 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 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. The Mediterranean à vélo is 90% on greenways and small quiet roads. The 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!



Idée séjour
Escapade nature de rivages en cours d'eau
Nature escapade from shore to river

Découvrez la biodiversité méditerranéenne à vélo entre eaux douces et eaux salées. À votre rythme, laissez-vous émerveiller par la faune et la flore d'un littoral préservé au fil des dunes et des lagunes catalanes. Traversez ensuite la charmante chaîne boisée des Albères, pour rejoindre la Maison de l'Eau et de la Méditerranée, qui vous invite à appréhender de manière ludique les enjeux planétaires de la préservation de l'eau.

Discover the Mediterranean biodiversity by bike between fresh and salt water. At your own pace, let yourself be amazed by the fauna and flora of a preserved coastline along the Catalan dunes and lagoons. Then cross the charming wooded chain of the Albères to reach the Maison de l'Eau et de la Méditerranée, which invites you to learn about the global challenges of water conservation in an entertaining way.

4 jours - 4 days - 86 km - Niveau intermédiaire - intermediate level
LE BARCARES - TORREILLES - SAINTE-MARIE-LA-MER - CANET-EN-ROUSSILLON - SAINT-CYPRIEN - ARGELES-SUR-MER - ST-GÉNIS-DES-FONTAINES - LE BOULOU

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

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:

- 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.



Idée séjour
Échappée épicurienne à vélo en Roussillon
Epicurean escape by bike in Roussillon

Depuis La Méditerranée à vélo, échappez-vous au fil de l'eau et des rails, sur des chemins dionysiaques entre Rivesaltes et Perpignan, à la rencontre des terroirs du Roussillon. Au programme : vallée de l'Agly en train touristique et en vélo, bord de Méditerranée du Barcarès à Canet-en-Roussillon, Perpignan la Catalane à voir et à savourer.

From La Méditerranée à vélo, escape along the water and the rails, on Dionysian paths between Rivesaltes and Perpignan, to meet the terroirs of Roussillon. On the programme: the Agly valley by tourist train and by bike, the Mediterranean coast from Barcarès to Canet-en-Roussillon, Perpignan the Catalan to see and enjoy.

3 formules - 2 options : 54 km (2 jours - 2 days) / 74 km (3 jours - 3 days) - Facile - easy
RIVESALTES - ESPIRA-DE-L'AGLY - ESTAGEL - ST-LAURENT-DE LA SALANQUE - LE BARCARES - TORREILLES - SAINTE-MARIE-LA-MER - CANET-EN-ROUSSILLON - PERPIGNAN
Pour en savoir plus - for more information, see :
www.perpignanmediterraneetourisme.fr



Destination vélo
Itinéraire transfrontalier Pirinex
Cross-border route Pirinex

Plus grande boucle cyclable du sud de l'Europe, Pirinex propose 353 km de parcours et relie les Pyrénées-Orientales à la Catalogne espagnole. Ce parcours alterne voies vertes et voies partagées. En suivant le cours du Tech, laissez-vous séduire par le Vallespir, vallée verdoyante qui s'étire sur les montagnes alentours.

The largest cycle route in southern Europe, Pirinex offers 353 km of routes and links the Pyrénées-Orientales to Spanish Catalonia. This route alternates between greenways and shared roads. Following the course of the river Tech, let yourself be seduced by the Vallespir, a green valley stretching over the surrounding mountains.

3 itinéraires à découvrir (niveau difficile) - 3 itineraries to discover (difficult level) :
1. La Méditerranée à Vélo, de Pirinex au Boulou à La Jonquera - 22,3 km
2. Pirinex / Le Boulou à Arles-sur-Tech - 21,6 km
3. Pirinex / Arles-sur-Tech à Prats de Mollo, la frontière par le Col d'Ares - 32 km
Pour en savoir plus - for more information, see : www.viesverdes.cat/fr

Destination vélo
Voie Verte de l'Agly et V81
Agly Greenway and V81

Quittez la Méditerranée, le long du fleuve Agly, face au Mont Canigou. Vous serez surpris de voir des oiseaux nichés dans les roseaux.abricotiers, artichauts, vignes : la richesse agricole de la Salanque vous accompagnera jusqu'à la capitale du muscat, Rivesaltes. Prolongez ce parcours par une balade en « Train Rouge », ou jusqu'au Mémorial de Rivesaltes.

Leave the Mediterranean, along the river Agly, facing the Mont Canigou. You will surely surprise birds nesting in the reeds. Apricot trees, artichokes, vines: the agricultural wealth of the Salanque will accompany you to the capital of Muscat, Rivesaltes. Extend this journey with a ride on the « Red Train », or to the Rivesaltes Memorial.

3 itinéraires à découvrir - 3 itineraries to discover :
1. La Méditerranée à vélo/Rivesaltes par la voie verte de l'Agly - 15 km
2. Rivesaltes/Mémorial du Camp de Rivesaltes - 5,1 km
3. Rivesaltes/Estagel - aller en « Train Rouge » et retour à vélo - 20 km
Pour en savoir plus - for more information, see : www.perpignanmediterraneetourisme.fr



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 !

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!

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

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, anti-vol, 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.

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.

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 2022, la Méditerranée à vélo est un projet développé et financé par :

Credits photos : © Olivier Octobre - La Méditerranée à vélo ; © Celia Benisty - Les Poulets Bicyclettes ; © Vincent Photographie - Acti aude ; © Vélo Loisir Provence ; © Lionel Moser - Agly Verdoyable ; © Jean-Michel Dhannat - Photographie ; © Haute Provence Tourisme ; © ADT des Pyrénées-Orientales ; © Christian Martellet - Auvergne Rhône Alpes Tourisme ; © ADP Perpignan Méditerranée Métropole ; © Henri Comte

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 :
ACD Cartographie

© ACP Cartographie, Vincent Massara
06 23 23 36 71 - www.acp-cartographie.fr
Édité en 2022 - Reproduction interdite

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

La Méditerranée à vélo

Site propre Bicycle lanes only
Voie partagée Road shared with cars

Argelès-sur-Mer-Plage

6,3 Distance (en km)
 6,3 Distance (in km)

124 Cote d'altitude (en mètres)
 124 Elevation (in metres)

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

Frontière internationale
 International boundary

Limite départementale
 Departmental boundary

A9 Autoroute - Highway
 D900 Route départementale principale
 Main departmental road
 D614 Autre route départementale
 Other departmental road
 Voie routière secondaire
 Secondary road
 Voie ferrée - gare - Railway, station
 Autre commune - Other municipality

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

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 thermique - 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, bastion, fort, domaine viticole
 Castle, bastion, fort, vineyard
 Cathédrale, église / Chapelle, oratoire
 Cathedral, church / Chapel, oratory

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)
 Itinéraire non balisé réservé aux palcas expérimentés
 Unmarked itinerary for experienced users only

Nord

0 1 2 km

Echelle 1:100 000 (1 cm = 1 km)
 Map scale 1:100 000 (1 cm = 1 km)



Variante par Les Cluses en cas de fermeture de l'itinéraire principal (qui rejoint Maureillas-Las-Illas par Riunoguers).

