



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

<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> 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 thermale - 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> 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 <b>Voie partagée</b> / Road shared with cars</p> <p><b>Tarascon</b> Ville étape - Stopover city</p> <p>Distance (en km) / Distance (in km): 6,2</p> <p>Pente moyenne - Medium slope Pente forte - Steep slope</p> <p>Cote d'altitude (en mètres) / Elevation (in metres): 70</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 and Véloroute</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>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



2021  
www.lamediterraneeavelo.com

Niveau intermédiaire

75 kilomètres

Beaucaire-Tarascon ← APT

Carte étape Tourist map n°5

La Méditerranée à vélo

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)
  - [www.ter.sncf.com/sud-provence-alpes-cote-d-azur/](http://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-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](http://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](http://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 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!

## Nature et culture au coeur des Alpilles Nature and culture in the heart of the Alpilles

Profitez de la culture et de la campagne provençale à vélo. Au départ de Tarascon prenez le temps d'apprécier le riche patrimoine de ce joyau de la Provence, son château, sa collégiale puis pédalez au coeur des richesses naturelles du Parc Naturel Régional des Alpilles. Découvrez les villages provençaux de Maillane, Graveson, St-Étienne-du-Grès, enfin « marchez » sur les pas d'une étape importante du chemin de Saint-Jacques de Compostelle située sur le site de la Chapelle Saint-Gabriel.

Enjoy the culture and countryside of Provence by bike. Starting from Tarascon, take the time to appreciate the rich heritage of this jewel of Provence, its castle, its collegiate church and then cycling into the heart of the natural wealth of the Alpilles Regional Natural Park. Discover the Provençal villages of Maillane, Graveson, St-Étienne-du-Grès, and finally "walk" in the footsteps of an important stage on the pilgrimage route to Saint-Jacques-de-Compostelle located on the site of the Chapelle Saint-Gabriel.

Boucle - loop : 4h - 39.5 km - Facile - easy - TARASCON - GRAVESON - MAILLANE - ST-REMY-DE-PROVENCE - ST-ETIENNE-DU-GRES - TARASCON  
Plus de détails sur - more details on : [www.cheminsdesparcs.fr](http://www.cheminsdesparcs.fr) - fiche Tarascon-La campagne à vélo

En quête d'inspiration ?  
Retrouvez des idées séjours sur : [www.cheminsdesparcs.fr](http://www.cheminsdesparcs.fr)  
Looking for inspiration?  
Find suggestions on : [www.cheminsdesparcs.fr](http://www.cheminsdesparcs.fr)



## Échappée gourmande au coeur du Luberon Gourmet escape in the heart of the Luberon

Partez sur quelques jours explorer à vélo le territoire préservé du parc naturel régional du Luberon. A vous la découverte de beaux paysages, entre champs de montagne du petit Luberon, composés de vignes ou d'oliviers et de nombreux villages perchés... Le Luberon est une terre d'histoire et de secrets qui se laisse explorer à sa guise, en couple ou entre amis. En quelques coups de pédale, visitez, rencontrez, dégustez...

Set off for a few days to explore the preserved territory of the Luberon Regional Natural Park by bike. You will discover beautiful landscapes, between the mountain slopes of the Petit Luberon, made up of vineyards or olive groves and numerous hilltop villages... The Luberon is a land of history and secrets that can be explored at will, as a couple or with friends. In a few strokes of the pedal, visit, meet, taste...

3 jours - 3 days - 39.5 km - Moyen - intermediate level  
CAVAILLON - LACOSTE - APT - COUSTELLET - CAVAILLON  
Plus de détails sur - more details on : [www.lamediterraneeavelo.com/echappee-gourmande-au-coeur-du-luberon](http://www.lamediterraneeavelo.com/echappee-gourmande-au-coeur-du-luberon)



## 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](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 !

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!

**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**

Choisissez un vélo adapté à votre itinéraire : vélo de route, vélo de montagne, vélo tout-terrain... Choisissez un vélo adapté à votre itinéraire : vélo de route, vélo de montagne, vélo tout-terrain... Choisissez un vélo adapté à votre itinéraire : vélo de route, vélo de montagne, vélo tout-terrain...

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.

**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

## 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](http://www.lamediterraneeavelo.com).  
For a list of services with the Accueil Vélo label, go to [www.lamediterraneeavelo.com](http://www.lamediterraneeavelo.com).

## Les Alpilles à vélo par le Val d'Enfer The Alpilles by bike through the Val d'Enfer

La douceur de vivre à la provençale. Des paysages à couper le souffle vous surprendront tout au long de cette découverte à vélo. Appréziez le calme d'un environnement préservé parfumé de thym et de romarin. Laissez-vous surprendre par un patrimoine riche et varié : la chapelle Notre-Dame-de-Pitié, l'aqueduc romain de Barbagal, le moulin Alphonse Daudet, la Chapelle Saint-Gabriel et bien d'autres trésors provençaux.

The Provençal way of life. Breathtaking landscapes will surprise you throughout this discovery by bike. Enjoy the calm of a preserved environment scented with thyme and rosemary. Let yourself be surprised by a rich and varied heritage: the Notre-Dame-de-Pitié chapel, the Roman aqueduct of Barbagal, the Alphonse Daudet mill, the Saint-Gabriel chapel and many other Provençal treasures.

Boucle - loop : 4h - 41.2 km - Moyen - intermediate level  
ST-REMY-DE-PROVENCE - LES-BAUX-DE-PROVENCE - MAUSSANE-LES-ALPILLES - PARADOU - FONTVIEILLE - ST-ETIENNE-DU-GRES - ST-REMY-DE-PROVENCE  
Plus de détails sur - more details on : [www.cheminsdesparcs.fr/velo/saint-remy-de-provence-a-velo-les-alpilles-par-le-val-denfer/](http://www.cheminsdesparcs.fr/velo/saint-remy-de-provence-a-velo-les-alpilles-par-le-val-denfer/)



## Le Luberon à vélo - The Luberon by bike

Partez à la découverte des paysages emblématiques du Luberon ! Des villages de pierres et d'ocres, aux champs d'oliviers, de lavande, et vignobles... tombez sous le charme d'une Provence authentique et gourmande. Rouliez en toute tranquillité sur de petites routes agréables et profitez de points de vue panoramiques et de sentiers naturels en plein cœur du massif. Voyagez "autrement", Le Luberon n'attend que vous !

Discover the emblematic landscapes of the Luberon! From the stone and ochre villages, to the fields of olive trees, lavender and vineyards... fall under the spell of an authentic and gourmet Provence. Drive in complete tranquility on small pleasant roads and enjoy panoramic views and natural paths in the heart of the massif. Travel "differently", the Luberon is waiting for you!

3 itinéraires à découvrir - 3 itineraries to discover :  
Autour du Luberon - 236 km  
Les Ocres à vélo - 51 km  
Gordes à vélo - 69 km (prochainement balisé - soon to be signposted)

Pour en savoir plus - for more information, see : [www.veloloisirprovence.com](http://www.veloloisirprovence.com)  
Aller plus loin à la découverte de la Provence à vélo - Go further to discover Provence by bike. Entre Luberon, Mont Ventoux et Vallée du Rhône : [www.provence-a-velo.fr](http://www.provence-a-velo.fr)



## 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 - Ait aide ; © Vélo Loisir Provence ; © Haute Provence Tourisme ; © Christian Martelet - Auvergne Rhône Alpes Tourisme ; © A. Blanchaux - Provence Tourisme ; © Musée de la Lavande ; © Damien Rosso - Vaucluse Provence Attractivité

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 : [www.acp-cartographie.com](http://www.acp-cartographie.com)

© ACP Cartographie, Vincent Massaria 04 50 90 22 84 - [www.acp-cartographie.com](http://www.acp-cartographie.com) Éditeur - 2021 - Reproduction interdite.

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