



# LA MÉDITERRANÉE À VÉLO

## DES CONTREFORTS PYRÉNÉENS À L'ITALIE

Partie française de l'EuroVelo 8, la Méditerranée à Vélo est un itinéraire long de 850 km qui s'élance du piémont pyrénéen pour atteindre Menton et la Côte d'Azur. Si le bleu de la mer nous accompagne sur une partie du trajet, la Camargue, le Rhône et la Durance rythment aussi ce sublime périple où l'eau n'est jamais très loin.

Vincent Girard

© Ando Tourisme



**D**e la frontière espagnole à la frontière italienne. En restant toujours officiellement sur le territoire français, l'itinéraire de la Méditerranée à vélo est pourtant intimement lié à nos voisins ibériques et transalpins. Car de Perthus à Menton, le cycliste emprunte surtout la partie française de l'EuroVelo 8, longue de 7 500 km et tracée sur les côtes de la Méditerranée, du sud de l'Espagne jusqu'à la Grèce. Sur notre territoire, le trajet reprend principalement celui de la via Domitia, une voie romaine construite au II<sup>e</sup> siècle avec J.C. et qui reliait historiquement la péninsule ibérique à Rome en traversant la Gaule narbonnaise. Cette route est considérée comme la plus ancienne construite en France.

Aujourd'hui, la Méditerranée à vélo offre un itinéraire qui alterne entre voies vertes, pistes, voies partagées et sentiers cyclables. Le dénivelé reste raisonnable (3 350 m) et se concentre principalement sur la deuxième partie entre Cavaillon et Mandelieu-la-Napoule. De quoi pouvoir profiter de paysages très différents tout au long du parcours et des nombreux panoramas. Quant au vélo choisi, VTC et gravel sont comme souvent les plus adaptés aux véloroutes, permettant de rouler autant sur les pistes gravillonnées que sur les routes classiques. Enfin, si vous en avez le choix, optez pour un itinéraire d'ouest en est en débutant par Perthus, car vous pourrez ainsi mieux admirer la mer présente à votre droite sur la route.



© Occitanie Tourisme

La Méditerranée à vélo\_Occitanie\_Wider 83

### **De Perthus à Argelès-sur-Mer / 37 km / 175 m D +**

Si vous n'arrivez pas d'Espagne par l'EuroVelo 8, commencez votre périple au village du Perthus, point de départ officiel de la Méditerranée à vélo. Ce lieu offre un environnement montagneux au pied des Pyrénées, avec des forêts de chênes verts et des routes vallonnées. Ensuite, l'itinéraire est plat sur 400 km jusqu'à Cavaillon. Autant donc en profiter pour se faire les jambes au départ de ce village situé à cheval sur la frontière entre la France et l'Espagne. On apprécie la tranquillité des lieux avant de rejoindre la côte méditerranéenne, forcément plus empruntée. La route mène rapidement au fort de Bellegarde, un chef-d'œuvre d'architecture militaire construit par Vauban au XVII<sup>e</sup> siècle. Ce fort pentagonal, avec ses cinq bastions,

se visite de juin à septembre. En descendant vers les rives du Tech, admirez la plaine du Roussillon et le Canigou (2 784 m), montagne sacrée des Catalans et haut lieu de randonnée, autrefois considéré comme le plus haut sommet des Pyrénées.

### **D'Argelès-sur-Mer à Narbonne / 93 km / 51 m D +**

À Argelès-sur-Mer, l'ambiance change et les premières étapes balnéaires débutent avec une vue sur la mer jusqu'à Narbonne. Les amateurs de train peuvent commencer la Méditerranée à vélo depuis Cerbère, Banyuls ou Port-Vendres, villes desservies par le TER. En haute saison, attendez-vous à devoir partager le front de mer avec

les piétons. Pins parasols, plages de sable fin et stations balnéaires rendent cette partie de la véloroute très appréciée. Puis on traverse Saint-Cyprien, Canet-en-Roussillon et la voie verte de l'Agly jusqu'à Port-Barcarès. Les sentiers que l'on croise mènent aux plages, idéales pour une baignade estivale. À Barcarès, le plus grand musée en plein air du monde, créé en 1969, présente des œuvres monumentales. En continuant vers le nord, on traverse étangs, lagunes et salins de la Côte du Midi. Le vent, comme la Tramontane, est fréquent, offrant des conditions idéales pour les sports nautiques à Leucate. Avant Narbonne, vignes, cabanons à huîtres, flamants roses et cigales accompagnent le parcours entre étangs et mer. Ici, la Méditerranée à vélo offre un spectacle magnifique, méritant une halte prolongée. On pense notamment à Gruissan, qui bien que non directement sur l'itinéraire, vaut le détour pour son village en circulaire et sa Tour Barberousse.

De Narbonne à Béziers / 57 km / 90 m D +

Au départ à Narbonne, on découvre les traces romaines de la Via Domitia, le palais des Archevêques ou encore la cathédrale gothique Saint-Just-et-Saint-Pasteur. Une fois remonté sur le vélo, on passe de l'Aude à l'Hérault en empruntant le chemin de halage du canal de la Robine puis celui du canal du Midi. Un petit détour de 3 km par le hameau du Somail s'impose pour visiter ce joli port de canal. Les bâtiments du Somail sont restés à l'identique depuis la création du Canal du Midi au XVII<sup>e</sup> siècle. Jusqu'à Sète, on emprunte la dernière partie du canal des 2 mers à vélo, un itinéraire de 750 km qui relie la Méditerranée à l'Atlantique. On suit le cours d'eau sur les chemins de halage. Avant d'arriver à Béziers, les neuf écluses de Fonseranes avec leurs bassins en enfilade sont un incontournable.

### **De Béziers au Graud-du-Roi / 62 km / 31 m D +**

Une fois passé Béziers, on profite d'un revêtement plus facile pour rejoindre le bord de mer qui nous emmène à Agde. Prenez le temps de visiter cette cité fondée par les Phocéens au VI<sup>e</sup> siècle av. J.C. À Sète, après avoir emprunté la voie verte du Lido et piqué une tête dans la Méditerranée sur les dizaines de kilomètres de plages qui s'étendent entre la grande bleue et l'étang de Thau, on termine notre périple sur le Canal du Midi. Mais l'envie de profiter de la mer est toujours présente jusqu'au Grau-du-Roi avec des noms qui sentent bon la crème solaire et le sable fin à l'image de Palavas-les-Flots et la Grande-Motte. On continue ici de serpenter entre la mer et les immenses étangs lagunaires, les pistes cyclables sont nombreuses et le réseau régulièrement entretenu.

### **Du Grau-du-Roi à Beaucaire / 68 km / Pas de dénivelé**

Au Grau-du-Roi, on dit adieu à la mer que l'on ne retrouvera que 400 km plus loin sur la Côte d'Azur. Mais on poursuit tout de même la balade au fil de l'eau en empruntant l'itinéraire de la ViaRhôna jusqu'à Tarascon. Aigues-Mortes marque l'entrée dans la Camargue et le plus grand salin de Méditerranée sur 9 000 hectares, soit la surface de Paris intra-muros. L'occasion d'un arrêt à la Maison du Grand Site de France de la Camargue Gardoise, écomusée dédié à la découverte des paysages locaux, des traditions, de la faune et de la flore. En passant au sud de Saint-Gilles, le détour par la grande abbaye de la ville est là aussi indispensable. Cet édifice du XII<sup>e</sup> siècle était au Moyen Âge, le quatrième lieu de pèlerinage du monde Chrétien après Jérusalem, Rome et Saint-Jacques-de-Compostelle.



© Camille Moten

Côte d'Azur\_Wider 83

### **De Beaucaire à Apt / 77 km / 242 m D +**

À Beaucaire, on traverse le Rhône direction Tarascon, où se dresse le majestueux Château du Roi René, aux 30 salles et à l'immense terrasse qui offrent une vue imprenable sur le fleuve et la Provence. À vélo, les Alpilles permettent de rouler sur des routes moins fréquentées, mais soumises au mistral. À Saint-Rémy-de-Provence, on profite d'une halte au Musée des Alpilles et au Monastère Saint-Paul-de-Mausole, où Van Gogh a peint certaines de ses plus belles œuvres. Un détour par les Baux-de-Provence, avec ses 200 mètres de dénivelé, mène à l'un des plus beaux villages de France. De retour sur l'itinéraire de base, l'arrivée à Cavaillon se fait en franchissant la Durance, artère vitale des Hautes-Alpes qui prend sa source au départ de Montgenèvre, à 2 300 mètres d'altitude. Au cœur du Luberon, la capitale du melon est une étape incontournable avec

#### **LA MÉDITERRANÉE À VÉLO EN CHIFFRES**

- > 850 km
- > 97% de l'itinéraire est balisé
- > 40% de l'itinéraire en site propre (sans voiture)
- > 235 hébergements labellisés « Accueil Vélo » sur le parcours
- > 41 loueurs et réparateurs « Accueil Vélo » sur le tracé





© Alan Hocquel

La Méditerranée à vélo\_Vaucluse\_Wider 83

ses marchés provençaux, son Arc romain, sa cathédrale Notre-Dame et Saint-Véran et sa colline Saint-Jacques d'où l'on peut admirer le Mont Ventoux. La jolie voie verte du Calavon, longue de 40 km, mène à Cabrières-d'Avignon et son Musée de la Lavande, avant d'atteindre Apt.

**D'Apt à Manosque /  
86 km / 922 m D +**

Les sacoches remplies de fruits confits d'Apt, on reprend la route avec un détour de 10 km vers le Colorado Provençal à Rustrel. Ce site offre un spectacle saisissant avec ses formations géologiques ocre. La véloroute de Calavon s'arrête une dizaine de kilomètres après Apt, avec un relief plus prononcé et des côtes exigeantes, comme celle des Gaudins (1,5 km, jusqu'à 8 %). Avant Céreste-en-Luberon, village typique provençal, un choix s'impose : suivre le tracé officiel vers Forcalquier et Manosque, où il est conseillé de prendre un train jusqu'à Meyrargues pour éviter une section dangereuse, ou couper au sud avant Céreste-en-Luberon. Ce trajet traverse le massif du Luberon et ses cols exigeants, passant près du Mourre Nègre, point culminant du massif à 1 125 mètres. À l'inverse, l'itinéraire officiel de la Méditerranée à vélo propose des dénivelés plus doux en entrant dans les Alpes-de-Haute-Provence. Jusqu'à Manosque, de nombreux points d'intérêt s'offrent à vous, comme le Prieuré de Carluc, le Pont roman de Céreste, le panorama de la chapelle Notre-Dame-de-Provence à Forcalquier, ou les villages perchés de Reillanne et Lincel. Sur ce tracé, juin et juillet sont les mois parfaits pour profiter de la floraison de la lavande.

**De Meyrargues à Draguignan /  
104 km / 691 m D +**

Au départ de Meyrargues, on suit sur quelques kilomètres le Canal EDF en passant ensuite par le moulin Saint-Vincent qui produit de l'huile d'olive et dispose également d'une distillerie de lavande. Le passage sous l'impressionnant aqueduc suspendu de Saint-Bachi, ouvrage majeur du Canal de Provence, marque l'entrée dans le Var. L'arrivée dans le Haut-Var est rythmée par de nombreuses petites côtes. Rien d'insurmontable cependant mais plutôt l'occasion d'admirer les nombreux villages perchés qui longent le tracé comme Rians, Saint-Martin-de-Pallières, Varages, Flayosc. La tranquillité de la véloroute tracée sur d'anciennes voies ferrées est très appréciable. Ici aussi, l'eau est omniprésente, avec la cascade de Sillans (42 mètres) et la piscine naturelle de La Muie à Salernes, où l'on peut se baigner dans la fraîcheur de la rivière Bresque.

**De Draguignan à Mandelieu-La-Napoule /  
81 km / 825 m D +**

À Draguignan, capitale de la Dracénie, se trouve le dolmen de La Pierre de la Fée, datant du néolithique et pesant 60 tonnes. La chapelle Saint-Sauveur est également remarquable avec ses murs ornés des œuvres colorées de Danielle Jacqui. Avant de partir, profitez des produits locaux comme le miel de Provence, la lavande, l'huile d'olive et les Côtes de Provence. La suite est plus vallonnée avec les côtes de la Vaugine et le col de Boussaque avant de descendre vers le village médiéval de Bargemon. L'itinéraire jusqu'à Fayence traverse des massifs boisés et passe par le viaduc du Rayol, haut de 40 mètres.



©TouneTop/Alamy stock

La Méditerranée à Vélo, Menton, Wider 83

Faites un détour pour visiter Seillans, son château médiéval et sa porte fortifiée. Ensuite, on roule sur des itinéraires plus empruntés par les voitures jusqu'à la Méditerranée, mais les points d'intérêt ne manquent pas, comme le Lac de Saint-Cassien et sa Maison du Lac qui propose un espace découverte sur l'histoire de l'eau, une terrasse avec vue imprenable et des produits locaux estampillés « Pays de Fayence ».

**De Mandelieu-La-Napoule à Menton /  
80 km / 806 m D +**

En se rapprochant de la mer, la route mène au Golfe de la Napoule via le massif du Tanneron, illuminé de mimosa jaune de janvier à mars. Le château de Mandelieu-La-Napoule et les criques de Théoule-sur-Mer sont incontournables sur la Corniche d'Or, reliant Saint-Raphaël à Cannes. Enfin, on longe à nouveau la Grande Bleue. La piste cyclable qui jouxte les plages de Cannes offre une vue imprenable sur la Méditerranée et le massif de l'Esterel. À Antibes, une voie réservée aux vélos permet de longer les plages, malgré un trafic souvent dense fait de promeneurs, de cyclistes et de coureurs à pied tout au long de l'année. Avant la Promenade des Anglais, les îles de Lérins sont un paradis naturel, mais il faut les visiter à pied, car les vélos y sont interdits. À Nice, les nombreux musées (Chagall, Matisse, Musée National du Sport, Villa Masséna), la colline du Château et les marchés locaux (tapenades, socca et autres douceurs du sud) sont des haltes incontournables. Au départ du centre-ville, le Col d'Eze (507 m) offre ensuite une vue imprenable sur Villefranche-sur-Mer, Beaulieu-sur-Mer, la villa Kérylos, Saint-Jean-Cap-Ferrat, Cap d'Ail et les gratte-ciels de Monaco. La route continue vers Menton

avec ses façades colorées, ses plages de galets et ses citronniers. Les couleurs et senteurs sont omniprésentes dans le jardin botanique Val Rahmeh et le jardin du Palais de Carnolès qui abrite la plus importante collection d'agrumes en Europe. Les derniers mètres emmènent jusqu'à la frontière italienne, où l'EuroVelo 8 poursuit son chemin chez nos amis transalpins et jusqu'en Grèce. Mais c'est une autre aventure... ▲

**À LIRE ET CONSULTER**

- **La Méditerranée à vélo du Perthus à Menton** / Nicolas Moreau-Delacquis, Éditions Ouest-France
- **EUROVELO 8 La Méditerranée à vélo** / Olivier Scagnetti, Chamina Édition
- **En savoir plus** / [www.lamediterraneeavelo.com/itineraire](http://www.lamediterraneeavelo.com/itineraire)