

CARTE ÉTAPE À VÉLO

LE PERTUIS - LEUCATE

STAGE 1

2025, TOURIST MAP

LA MÉDITERRANÉE À VÉLO

Découvrir et s'informer Find out more



- Comité régional de tourisme Occitanie Pyrénées Méditerranée : www.tourisme-occitane.com
- Comité régional du tourisme Provence Alpes Côte d'Azur : www.provence-alpes-cotedazur.com
- Côte d'Azur France : cotedazurfrance.fr
- 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 : www.myprovence.fr
- Vaucluse Provence Attractivité : www.provence-a-velo.fr
- Alpes de Haute-Provence Tourisme : www.tourisme-alpes-haute-provence.com
- Var Tourisme : www.visitvar.fr
- Département des Alpes-Maritimes : www.departement06.fr
- PNR de la Narbonnaise en Méditerranée : www.parc-naturel-narbonnaise.fr
- PNR de Camargue : www.parc-camargue.fr
- PNR du Luberon : www.parcduberon.fr
- PNR du Verdon : www.parcduverdon.fr
- PNR des Alpilles : www.parc-alpilles.fr
- PNR des Prélates d'Azur : www.pnr-prequalsdazur.fr
- Vélo Loisir Provence : www.veloloisirprovence.com

Venir et se déplacer How to get there

- En train + vélo** / By train + bike

Sur le réseau régional ferroviaire (TER), le transport du vélo est gratuit mais parfois soumis à un surcharge (surtout en été). Bien se renseigner sur les sites dédiés.

Bicycle transport is free in the TER regional rail network, but you may need to book in advance (especially in summer). Please check out the dedicated websites.

<https://www.ter.sncf.com/occitanie/services-contacts/voyager-avec-velo>

<https://www.ter.sncf.com/sud-provence-alpes-cote-d-azur/services-contacts/voyager-avec-velo>

Lignes TER : Perpignan / Marseille via Avignon, Marseille / Nice, Clermont-Ferrand / Nîmes.
- Accès longue distance** / Long distance travel:

Intercités (intercity trains) Bordeaux / Marseille

Lignes TGV (TGV high-speed trains) Paris / Marseille / Toulon / Les Arcs-Draguignan / Nice / Strasbourg / Avignon ; Barcelone / Perpignan ; Paris / Lyon / Nîmes / Montpellier / Perpignan.

<https://www.sncf-connect.com/aide/transport-de-votre-velo>
- En car + vélo** / By bus + bike

Depuis la France et l'Europe de nombreux opérateurs de transports 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. Certaines lignes de car proposent le transport des vélos grâce à des racks situés à l'arrière du véhicule (avec ou sans assistance au levage). Renseignez-vous sur les sites régionaux :

www.lo-occitanie.fr et zou.maregionsud.fr

Il est possible de rejoindre l'itinéraire depuis le Canal des Deux Mers à vélo - V80 (Bordeaux - Sète), la ViaRhôna - EV17 (Genève > Port-Saint-Louis-du-Rhône ou Sète), la Durance à Vélo - V82 (Briarçan - Avignon) et la VéloSud - V81 (Biarritz - Le Barcarès).

You can join this cycle route from the following routes: Le Canal des Deux Mers à Vélo - V80 (Bordeaux - Sète), ViaRhôna - EV17 (Geneva > Port-Saint-Louis-du-Rhône or Sète), La Durance à Vélo - V862 (Briarçan - Avignon) and VéloSud - V81 (Biarritz - Le Barcarès).

À vélo / By bike

Le site internet de La Méditerranée à vélo pour préparer votre prochaine itinéraire : www.lamediterraneavelelo.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, réparateurs vélo, sites de visite, restauration... Sur un week-end, plusieurs jours ou quelques semaines, toutes les parenthèses "vélo" s'offrent à vous !

Check out the "La Méditerranée à Vélo" website to plan your next cycling adventure: www.lamediterraneavelelo.com

The route is divided into stages with detailed maps showing the itinerary, route type (cycle path, greenway or road), access by public transport and all available services in the vicinity: accommodation, bicycle repair shops, places to visit, restaurants, etc.

Whether you're planning a weekend, several-day or longer cycle tour, we've got you covered!



Une véloroute : de multiples découvertes One cycle route, a myriad of discoveries

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 Espagne et 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 continue à 96%, sur des voies vertes, aménagements cyclables et petites routes tranquilles. Son jalonnement est réalisé à 100%. Les continuées au-delà des frontières françaises ne sont pas encore suffisamment aménagées pour une pratique confortable. Vers l'Espagne, la boucle Pirinexus, en partie commune avec l'itinéraire, est adaptée au cyclotourisme jusqu'à Amélie les bains et au gravel au dela.

L'itinéraire est balisé dans les 2 sens (Le Pertuis > Menton et Menton > Le Pertuis) 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 850-km French section of the EuroVelo 8 cycle route, unveils a different face of the South of France, offering varied and sometimes little-known scenery. Stretching between Spain and Italy, it boasts unexpected and outstanding panoramic vistas.

The route alternates Mediterranean shores, lagoons, fishing ports, canals, the Camargue saltmarshes, nature reserves, vineyards and Provençal hinterland. Crossing the southernmost section of the

Canal du Midi, as well as one of the last sections of the ViaRhôna route, it guarantees a unique experience and new angle on our southern scenery. "La Méditerranée à Vélo" consists of 90% greenways and little, quiet roads. It is 100% signposted. The sections beyond France's borders are not yet sufficiently developed for comfortable cycling. Heading towards Spain, the Pirinexus loop (which partly overlaps "La Méditerranée à Vélo" route) is suitable for cycle tourists up to Amélie-les-Bains, then requires a gravel bike.

The route is signposted in both directions (Le Pertuis > Menton and Menton > Le Pertuis) and crosses various other cycle routes and loops, meaning cyclists enjoy plenty of variety!



La marque «Accueil Vélo» The "Accueil Vélo" label

« 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 guaranteeing a top-quality welcome and services for cyclists along our cycle routes.

Planning your stay on the "La Méditerranée à Vélo" cycle route is easy thanks to the "Accueil Vélo" certified service providers, including accommodation, restaurants, bike rental and repair shops, tourist attractions and tourist offices all keen to welcome you in the best conditions!

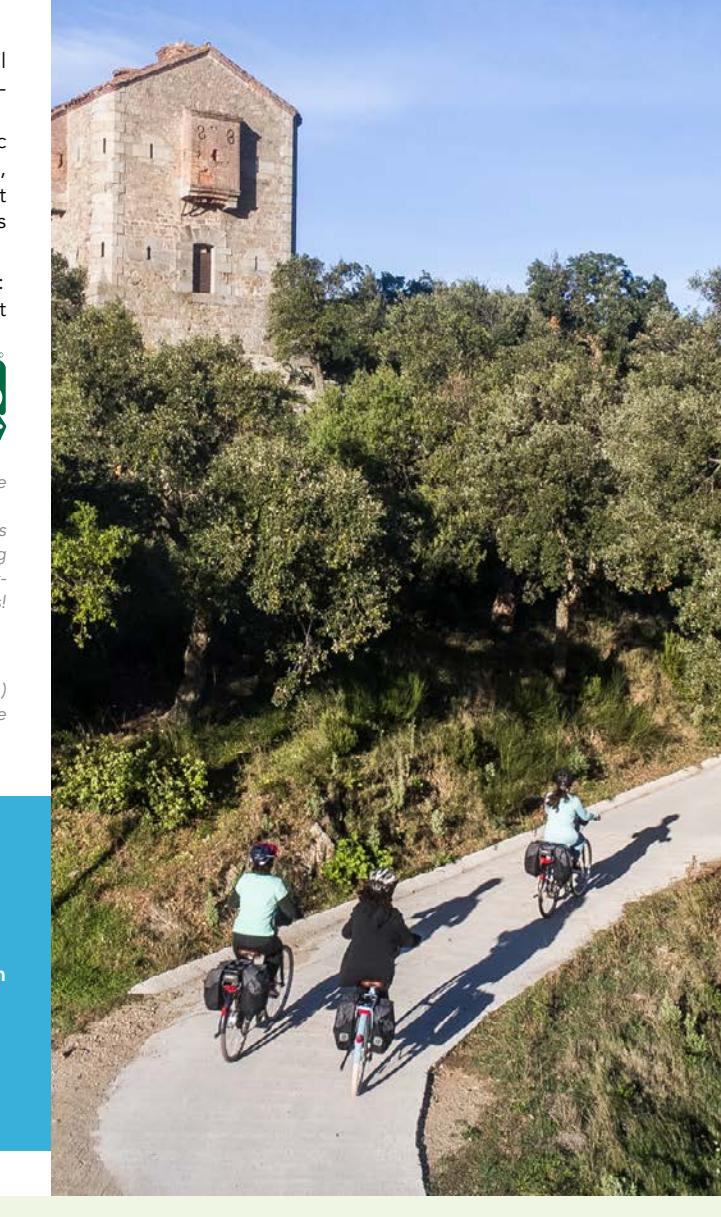
Opt for an "Accueil Vélo" establishment for the guarantee of:

- Adapted facilities: secure bicycle shelter, repair kit, etc.
- A warm welcome: useful information and advice (weather, routes, etc.)
- Adapted services: luggage transfer, laundry washing and drying, bike washing, etc.



Pour connaître la liste des services labellisés « Accueil Vélo », rendez-vous sur www.lamediterraneavelelo.com

Go to www.lamediterraneavelelo.com for the full list of "Accueil Vélo" certified services



LE GRAND TOUR DES ALBÈRES

Grand Tour of Les Albères

Cette escapade vous mènera à travers vignes et oliviers à la découverte des charmants villages nichés aux pieds des Albères, dernier contrepoint du massif des Pyrénées.

Entre patrimoine roman d'exception et artisanat d'art, imprégné vous de l'art de vivre catalan et prenez une belle bouffée d'oxygène dans une oasis de fraîcheur et de verdure !

30 km - Dénivelé / Elevation gain : 338m

Niveau Facile à difficile / Level: Easy to difficult

SOREDE > LAROQUE DES ALBÈRES > SAINT-GENIS-DES FONTAINES > MONTESQUIEU DES ALBÈRES > VILLELONGUE DELS MONTS > PALAU DEL VIDRE > SAINT-ANDRÉ



En quête d'inspiration ? Retrouvez des idées séjours sur : Looking for inspiration? Check out our holiday ideas here:



2 formules / 2 options • Niveau Facile / Level: Easy
54 km - 2 jours / 2 days • 74 km - 3 jours / 3 days
RIVESALTES > ESPIRA-DE-L'AGLY > ESTAGEL > ST-LAURENT-DE LA SALANQUE > LE BARCARES > TORREILLES > STE-MARIE-LA-MER > CANET-EN-ROUSSILLON > PERPIGNAN

ITINÉRAIRE TRANSFRONTALIER PIRINEXUS

Pirinexus Transborder Route

Pirinexus is Southern Europe's longest cycle loop, offering 353 km of routes linking the Pyrénées-Orientales and Spanish Catalonia. This route alternates greenways and shared bike-car lanes.

Pedal along the banks of the river Tech and succumb to the beauty of Vallespir – a beautiful verdant valley stretching over the surrounding mountains.

Pour en savoir plus / Read more: www.viesvertes.cat/fr



Top départ : préparez-vous avec le site internet Let's go! Plan your stay with the website

Consultez le site internet de La Méditerranée à vélo pour préparer votre prochaine itinéraire : www.lamediterraneavelelo.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, réparateurs vélo, sites de visite, restauration... Sur un week-end, plusieurs jours ou quelques semaines, toutes les parenthèses "vélo" s'offrent à vous !

Check out the "La Méditerranée à Vélo" website to plan your next cycling adventure: www.lamediterraneavelelo.com

The route is divided into stages with detailed maps showing the itinerary, route type (cycle path, greenway or road), access by public transport and all available services in the vicinity: accommodation, bicycle repair shops, places to visit, restaurants, etc.

Whether you're planning a weekend, several-day or longer cycle tour, we've got you covered!

Check out the "La Méditerranée à Vélo" website to plan your next cycling adventure: www.lamediterraneavelelo.com

The route is divided into stages with detailed maps showing the itinerary, route type (cycle path, greenway or road), access by public transport and all available services in the vicinity: accommodation, bicycle repair shops, places to visit, restaurants, etc.

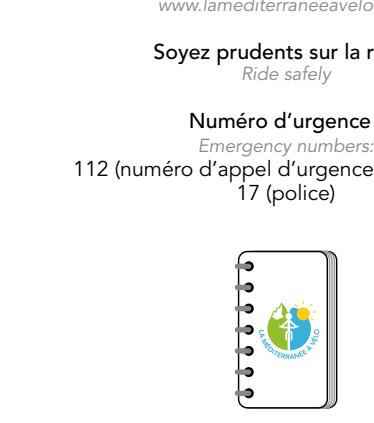
Whether you're planning a weekend, several-day or longer cycle tour, we've got you covered!

Vous êtes sur le départ ? N'attendez plus pour planifier votre prochain voyage sur : www.lamediterraneavelelo.com

Ready to roll? Plan your cycling holiday today at: www.lamediterraneavelelo.com

Soyez prudents sur la route

Numéro d'urgence : Emergency numbers: 112 (número d'appel d'urgence / emergencies 17 (police)



Équipement / Equipment

Optez pour un vélo tout chemin, randonneuse 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 superflus !

Le port du casque est obligatoire jusqu'à 12 ans et recommandé au-delà. Le gilet de sécurité est obligatoire hors agglomération, de nuit ou de jour par mauvais temps.

Opt for a mountain bike, touring bike or gravel bike suitable for all terrains. Remember to pack a repair kit, spare brakes and lights, a pump, anti-theft device, sun cream, water and snacks!

Helmets are compulsory up to age 12 and recommended for all (especially when cycling on roads). A safety vest is obligatory outside built-up areas, at night and during the day in the event of 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'hiver 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 1^{er} juin au 30 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 pourront vous être proposés selon les territoires.

Head out with peace of mind! Use a weather app (e.g. Météo France) to check the 5-6 day forecast.

Our legendary southern sunshine means you can cycle here almost all year round. However, avoid riding at the hottest times of day in summer, when temperatures range from 30 to 40°C. Ideally, plan your stay outside the summer season.

Due to winds and droughts, forest fire risks are high between June 1 and September 30, and some of our wooded massifs may be temporarily closed. In this event, alternative routes may be advised.

La Méditerranée à vélo : échappées en terres du Sud

