

VÉLO GUIDE

La Méditerranée à vélo du Perthus à Menton

La Méditerranée à vélo

VÉLO GUIDE du Perthus à Menton

La Méditerranée à vélo, le maillon français de l'EuroVelo 8, compte 800 km de véloroute, de la frontière de l'Espagne à celle de l'Italie, et emprunte une partie du Canal des Deux Mers à vélo et une des sections finales de la ViaRhôna.

- 800 km de véloroute balisée (850 km avec les variantes)
 - 42 cartes itinérantes et détaillées
 - Des niveaux pour chaque étape (facile, intermédiaire, expérimenté)
 - Des focus sur les sites touristiques et les villes incontournables
- Des conseils et Informations pratiques (locations et magasins de vélo, hébergements, offices de tourisme...) pour faciliter votre voyage



L'auteur

Journaliste spécialisé dans le cyclisme et le tourisme, Nicolas MOREAU-DELACQUIS est l'auteur de *La Vélo Francette*, *La Vendée à vélo*, *La Lorraine à vélo*, *Autour des plages du Débarquement*, *Autour de Rennes à vélo*, *La Véloroute du Rhin* (deux tomes) aux Éditions Ouest-France.

www.editionsouestfrance.fr

Prix TTC : 14,90 €
TVA INCLUSE

ISBN : 978-2-7373-8221-5
9 782737 382215
Editions OUEST-FRANCE

VÉLO GUIDE

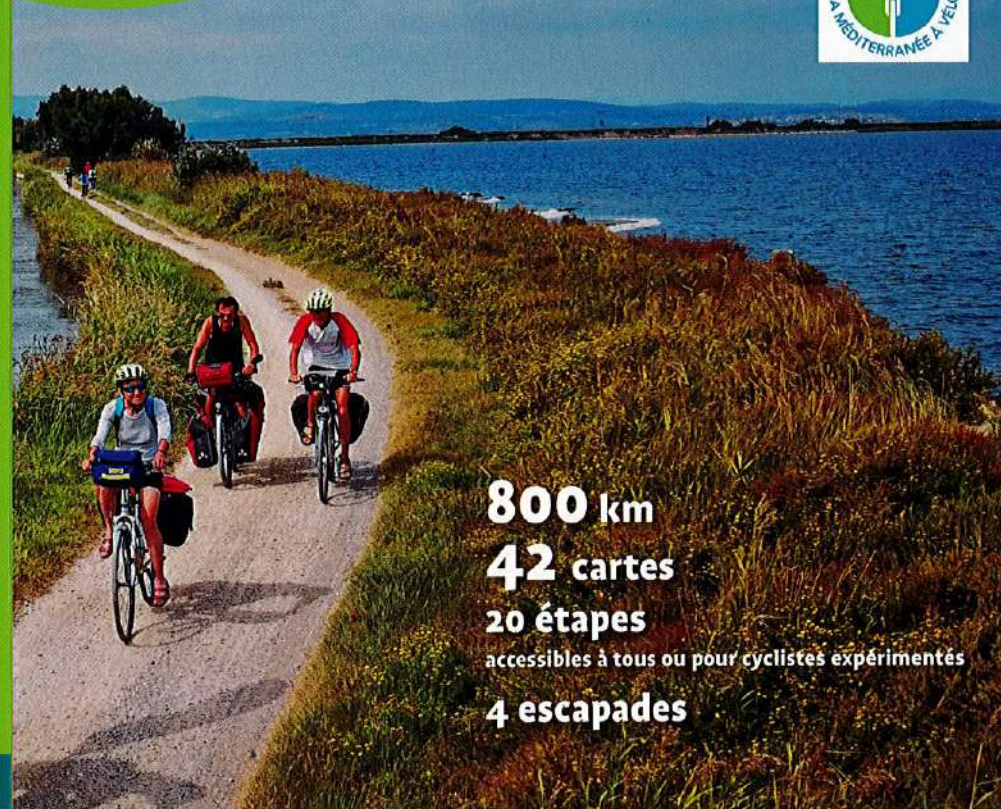
La Méditerranée à vélo du Perthus à Menton



TEXTE ET PHOTOGRAPHIES NICOLAS MOREAU-DELACQUIS

La Méditerranée à vélo

VÉLO GUIDE du Perthus à Menton



800 km
42 cartes
20 étapes
accessibles à tous ou pour cyclistes expérimentés
4 escapades

Éditions OUEST-FRANCE

SOMMAIRE

2	Préambule
4	Mode d'emploi
8	Étape 1 - Du Boulou au Perthus et retour : 30 km
14	Étape 2 - Du Boulou au Barcarès : 54 km
20	Escapade 1 - Au cœur du Roussillon : 57 km
24	Étape 3 - Du Barcarès à Narbonne : 56 km
30	Étape 4 - De Narbonne à Béziers : 56 km
36	Étape 5 - De Béziers à Sète : 52,5 km
42	Escapade 2 - Le tour de l'Étang de Thau : 56 km
46	Étape 6 - De Sète à Palavas-les-Flots : 35 ou 37 km
52	Étape 7 - De Palavas-les-Flots à Aigues-Mortes : 28 km
58	Étape 8 - D'Aigues-Mortes à Saint-Gilles : 33 km
64	Escapade 3 - Au cœur de la Camargue : 73 km ou 97 km
68	Étape 9 - De Saint-Gilles à Beaucaire : 31,5 km
74	Étape 10 - De Beaucaire à Cavaillon : 40,5 km
80	Étape 11 - De Cavaillon à Apt : 35 km
86	Escapade 4 - Le circuit des Ocres : 51 km
90	Étape 12 - D'Apt à Forcalquier : 55,5 km
96	Étape 13 - De Forcalquier à Manosque : 28,5 km
100	Étape 14 - De Manosque à Varages via Meyrargues : 41,5 km
106	Étape 15 - De Varages à Salernes : 34,5 km
112	Étape 16 - De Salernes à Draguignan : 32,5 km
118	Étape 17 - De Draguignan à Fayence : 42,5 km
124	Étape 18 - De Fayence à Mandelieu-la-Napoule : 41,5 km
130	Étape 19 - De Mandelieu-La Napoule à Nice : 42 km
136	Étape 20 - De Nice à Menton : 38 km
142	Carnet d'adresses
160	Remerciements

est, ce
 (antes)
 pres de
 ges et
 départ-
 i moins
 mer, au
 esques
 étapes
 E). À la
 e, plus
 'il sera
 nt dans
 it toute
 ue l'on
 me les
 ns l'ex-
 enteurs,
 ane aux
 s petits
 du vélo
 u terroir
 locales.
 tivals et
 maines
 i choisir
 r la lan-

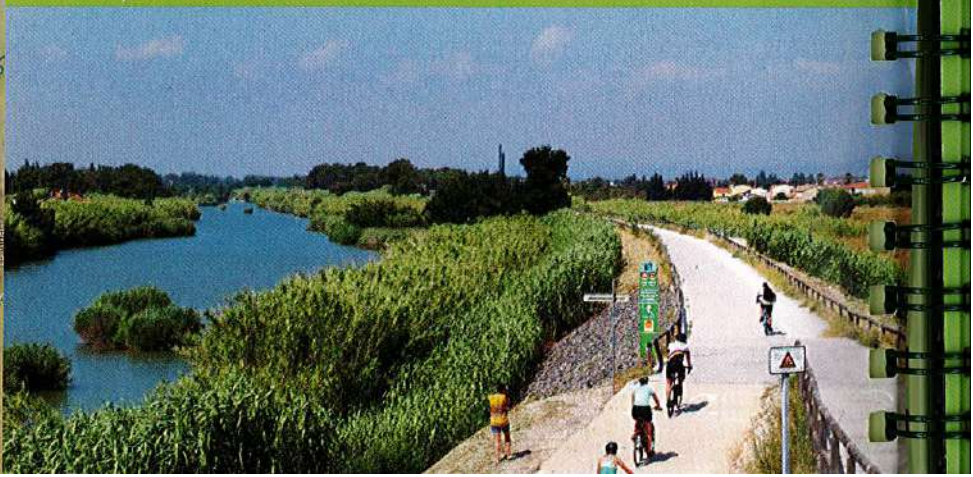
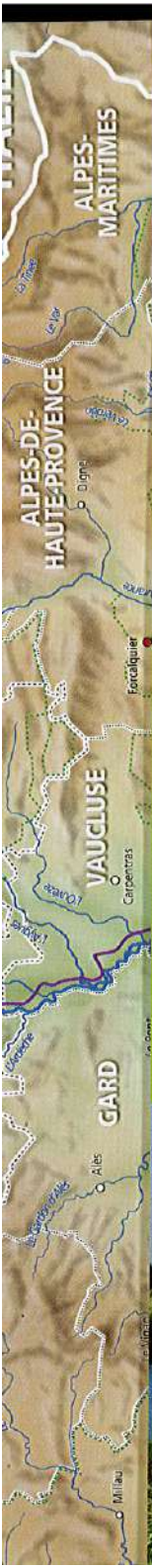


PRÉAMBULE

CAP AU SUD !

Des contreforts des Pyrénées au pied des Alpes, de l'ouest vers l'est, ce nouvel itinéraire français d'environ 800 km (850 km avec les variantes) serpente d'un bout à l'autre de la Méditerranée, entre les frontières de l'Espagne et de l'Italie. Avec une très grande diversité de paysages et d'innombrables panoramas, on traverse ainsi deux régions, neuf départements, cinq parcs naturels régionaux. Le tracé balisé suit plus ou moins l'antique voie romaine Domitienne. Seul un tiers du périple longe la mer, au profit d'une exploration de plaines, de canaux et de collines pittoresques à l'intérieur des terres. Le terrain n'est pas tout plat et certaines étapes peuvent nécessiter l'emploi d'un vélo à assistance électrique (VAE). À la découverte des sites majeurs et des petits trésors du patrimoine, plus de 400 curiosités sont recensées. Un univers tellement riche qu'il sera judicieux de passer deux nuits à certains endroits. Notamment dans les grandes métropoles historiques. Le soleil brille pratiquement toute l'année, favorisant les vignes, les oliviers et les arbres fruitiers, que l'on retrouve d'un bout à l'autre de La Méditerranée à vélo, tout comme les cigales dès le début de l'été. Une chaleur que l'on retrouve dans l'extraordinaire atmosphère des marchés où se mêlent couleurs, senteurs, saveurs, bonne humeur et accents chantants. De la crème catalane aux citrons de Menton, en passant par le saucisson de taureau ou les petits farcis niçois, c'est aussi un régal des papilles. Le rythme tranquille du vélo permet un voyage gastronomique en quête des bons produits du terroir accompagnés d'une très grande variété de vins et de bières locales. Pour prendre le temps de visiter et d'assister aux nombreux festivals et événements sportifs et culturels, il faut compter de deux à trois semaines pour accomplir l'intégralité de la randonnée. Mais on peut aussi choisir quelques étapes sur de courts séjours pour se laisser séduire par la languoureuse ambiance méridionale.

© ADT Pyrénées-Orientales Tourisme



SOMMAIRE

2	Préambule
4	Mode d'emploi
8	Étape 1 - Du Boulou au Perthus et retour : 30 km
14	Étape 2 - Du Boulou au Barcarès : 54 km
20	Escapade 1 - Au cœur du Roussillon : 57 km
24	Étape 3 - Du Barcarès à Narbonne : 56 km
30	Étape 4 - De Narbonne à Béziers : 56 km
36	Étape 5 - De Béziers à Sète : 52,5 km
42	Escapade 2 - Le tour de l'Étang de Thau : 56 km
46	Étape 6 - De Sète à Palavas-les-Flots : 35 ou 37 km
52	Étape 7 - De Palavas-les-Flots à Aigues-Mortes : 28 km
58	Étape 8 - D'Aigues-Mortes à Saint-Gilles : 33 km
64	Escapade 3 - Au cœur de la Camargue : 73 km ou 97 km
68	Étape 9 - De Saint-Gilles à Beaucaire : 31,5 km
74	Étape 10 - De Beaucaire à Cavaillon : 40,5 km
80	Étape 11 - De Cavaillon à Apt : 35 km
86	Escapade 4 - Le circuit des Ogres : 51 km
90	Étape 12 - D'Apt à Forcalquier : 55,5 km
96	Étape 13 - De Forcalquier à Manosque : 28,5 km
100	Étape 14 - De Manosque à Varages via Meyrargues : 41,5 km
106	Étape 15 - De Varages à Salernes : 34,5 km
112	Étape 16 - De Salernes à Draguignan : 32,5 km
118	Étape 17 - De Draguignan à Fayence : 42,5 km
124	Étape 18 - De Fayence à Mandelieu-la-Napoule : 41,5 km
130	Étape 19 - De Mandelieu-La Napoule à Nice : 42 km
136	Étape 20 - De Nice à Menton : 38 km
142	Carnet d'adresses
160	Remerciements

est, ce
ariantes)
ières de
pages et
f départ-
ou moins
a mer, au
presques
s étapes
AE). À la
ne, plus
qu'il sera
ent dans
nt toute
que l'on
omme les
ans l'ex-
enteurs,
ane aux
es petits
du vélo
du terroir
locales.
stivals et
semaines
si choisir
ar la lan-

