

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](http://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



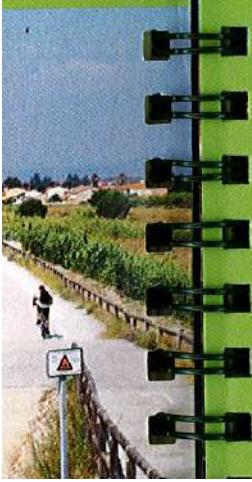
**800 km**  
**42 cartes**  
**20 étapes**  
accessibles à tous ou pour cyclistes expérimentés  
**4 escapades**

Éditions OUEST-FRANCE

# SOMMAIRE

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

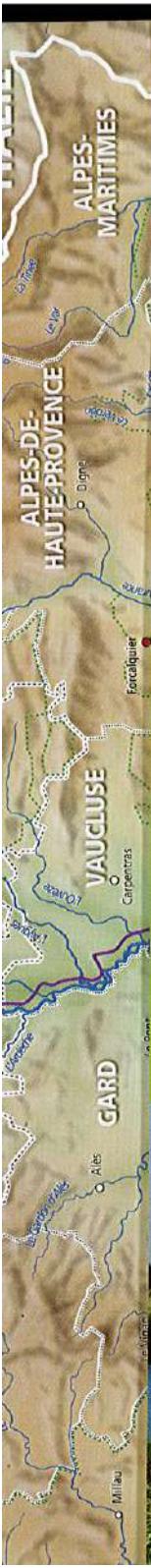
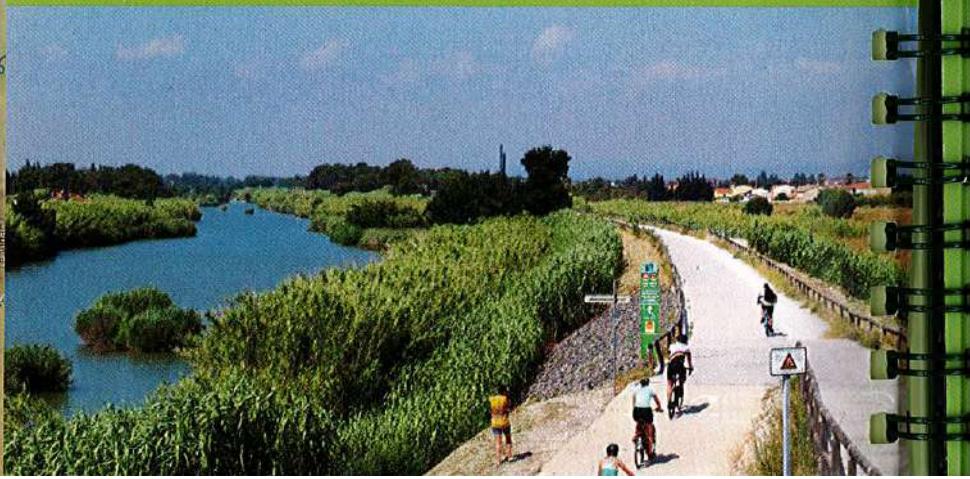


## PRÉAMBULE

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

