

La Méditerranée à vélo Échappées en terres du sud

DOSSIER DE PRESSE





www.lamediterraneeavelo.com

LA MÉDITERRANÉE À VÉLO

Échappées en terres du sud

La Méditerranée à vélo, portion française de l'itinéraire européen EuroVelo 8, relie l'Espagne à l'Italie. Entre Occitanie et Provence-Alpes-Côte d'Azur, ce parcours de 850 km, du Perthus à Menton, propose une traversée immersive de l'arrière-pays méditerranéen.

De la mer aux sommets, l'itinéraire serpente entre lagunes, lacs, marais, canaux et villages perchés, révélant un patrimoine exceptionnel marqué par l'héritage romain. À chaque coup de pédale, une mosaïque de paysages colorés, de lumières et de saveurs compose un voyage solaire, vibrant et profondément méditerranéen.

Chaque étape dévoile la richesse des Terres du Sud : trésors naturels, sites culturels, art de vivre, gastronomie et vignobles.

À chacun son rythme, à chacun son tronçon : sections accessibles aux familles, parcours plus sportifs, escapades gourmandes, haltes balnéaires, itinéraires culturels sur les traces d'artistes comme Van Gogh ou Picasso... L'itinéraire s'adapte à toutes les envies.

Pour garantir une expérience fluide et sereine, La Méditerranée à Vélo est jalonnée de professionnels labellisés "Accueil Vélo", offrant services adaptés, équipements dédiés et solutions pratiques pour voyager léger, en toute confiance.

Cap sur 8 échappées de La Méditerranée à vélo pour un voyage haut en couleurs, dans l'arrière-pays méditerranéen entre mer, montagne, villes, villages et nature.

P.4/5 : du Perthus à Narbonne

132 km

Point de départ, les Pyrénées et ses routes de montagne jusqu'aux villages catalans avant de venir flirter avec la mer et un final à Narbonne, la ville de la romanité.

P.6/7 : de Narbonne à Sète

109 km

On file dans les terres rejoindre le canal du Midi et ces chemins de halage qui s'ouvrent sur Sallèles-d'Aude ou encore Béziers. Puis direction le Cap d'Adge, et sa plage volcanique, jusqu'à Sète.

P.8/9 : de Sète au Grau du Roi

57 km

Sitôt les canaux de Sète dépassés, on entreprend une échappée balnéaire et gourmande iodée jusqu'au Grau du Roi. On pédale entre canaux, villes, plages et mer Méditerranée.

P.10/11 : du Grau du Roi à Beaucaire

69 km

Un kaléidoscope de couleurs au cœur de la Camargue où l'on pédale entre lagunes, marais, roselières et eaux douces et salées. On poursuit la route en longeant le Canal du Rhône à Sète.

P.12/13 : de Beaucaire à Apt

76 km

Le Rhône franchi, changement de décor: la Provence à vélo entre deux Parcs naturels régionaux, Alpilles et Luberon.

P.14/15 : d'Apt à Manosque

83 km

Direction la Haute-Provence. A travers les villages perchés, on sillonne les routes des saveurs et des senteurs : lavande, miel, huile d'olive, amandes... À Manosque, on embarque ses vélos dans le train.

P.16/17 : de Meyrargues à Cannes

190 km

A la descente du train, direction le Haut Var. Le périple se poursuit sur le tracé des anciennes voies ferrées au fil des vignes et des pins, entre gorges, cols et champs de fleurs.

P.18/19 : de Cannes à Menton

75 km

La Méditerranée en toile de fond, les kilomètres défilent au fil des golfes et des baies de la Côte d'Azur. On change de pignon pour attaquer la Promenade des Anglais et le point final de ce voyage à vélo, Menton merveille de la Riviera.



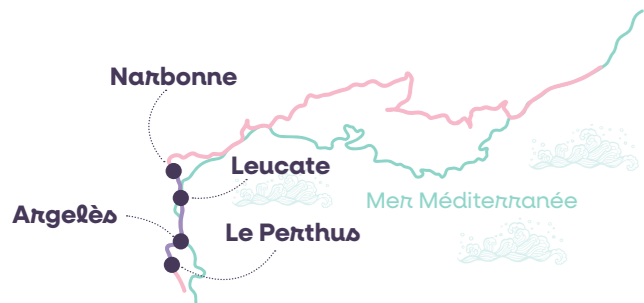


LA MÉDITERRANÉE À VÉLO

132 km Du Perthus à Narbonne de la montagne à la mer

DIFFICULTÉ 3 jours

Le Perthus / Argelès.....**39,47 km**
Argelès / Leucate**50,84 km**
Leucate / Narbonne**37,80 km**



Roues gonflées, vélo brique, l'aventure débute au cœur des **Pyrénées**, à la frontière espagnole. Point de départ, le **col du Perthus** et ses routes de montagne se faufilant entre les chênes-lièges, les villages catalans et les cloîtres romans avant de venir flirter avec la mer. Avec pour seul horizon, le sable et la grande bleue, la véloroute passe par **Argelès-sur-Mer, St-Cyprien, Barcarès, Leucate, La Franqui, Port-la-Nouvelle**, à proximité de **Gruissan**. Les eaux des étangs, où s'envolent kite-surfeurs et flamants roses, invitent à jeter un œil sur la silhouette massive du Canigou d'un côté et de l'autre, les vignes, les chemins de halage et plus loin **Narbonne** campent le décor. Le long du **canal de la Robine** classé par l'UNESCO ou à l'ombre du palais des Archevêques, cette dernière ponctue l'étape.

En vert et bleu

Sur cette terre qui vit **Derain et Matisse** poser leur chevalet, le vert et le bleu s'imposent. Le vert des pins et des vignes, le bleu de la Méditerranée et du ciel. Entre criques sauvages et longues plages de sable fin, au cœur des chemins caillouteux plantés de ceps nouveaux, ce tronçon marie ces teintes avec délicatesse comme le ferait un peintre du bout de son pinceau.



Pédale douce

Les barques catalanes : une tradition bien ancrée !

Sur la **Côte Vermeille**, à deux pas d'une crique idyllique nommée Paulilles, se cache l'atelier de restauration des barques catalanes. Un site unique installé dans l'ancienne usine de dynamite Nobel qui s'évertue à préserver un savoir-faire, un patrimoine. Ici, les charpentiers de marine perpétuent des gestes ancestraux pour sauvegarder ces barques aux flancs renflés et aux mats inclinés.



En roue libre dans

Perpignan, fière catalane

Perpignan, centre du monde ! Dali aurait-il vu juste ? L'ancienne capitale des rois de Majorque, dont le drapeau sang et or flotte au vent, affiche un visage métissé. Rues pavées de marbre rose, statues sculptées par Ariside Maillol l'enfant du pays... Joyeuse et festive, **Perpignan** a hérité de son passé, une architecture où le Moyen Âge côtoie l'Art Déco. Cours intérieures, hôtels particuliers, cloîtres inspirés en témoignent tout comme son Castillet, tout en briques qui a longtemps servi de porte d'entrée à la ville. À côté, les maisons se parent de hublots, oriels, bastingages, offrant leurs façades jaunes, roses, vertes ou bleues et dessinant des vagues Art Déco.



Plaisir sans frein

Escale ostréicole à Leucate

Serrées les unes contre les autres, les cabanes ostréicoles de **Leucate** invitent à s'attabler pour déguster huîtres et moules. En toute simplicité et en direct de l'ostréiculteur au consommateur. Les parcs à huîtres sont juste à côté. Fraîcheur garantie ! Petit goût de noisette assuré ! À déguster accompagnées d'un vin blanc du coin, une **AOC Corbières** ou une **AOP Côtes du Roussillon** par exemple...



Belle nature

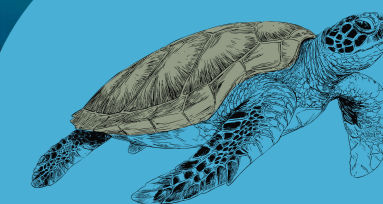
Le Parc naturel régional de la Narbonnaise en Méditerranée

Entre lagunes sauvages, rochers calcaires et marais salants, il s'étire sur 80 000 hectares. Ici, les oiseaux migrateurs font escale, les plages étirent leur sable à l'infini, les îles comme Sainte-Lucie gardent un goût sauvage et les vignobles escarpés partent à l'assaut du massif de la Clape. Il faut alors ralentir et observer. Une colonie de flamants roses, l'ombre d'un busard des roseaux... La saveur du sel sur les lèvres, le parfum du romarin dans les narines, on se laisse séduire par ce milieu fragile et préservé.

Sur les chemins de l'Histoire

Vallespir, sur les traces du patrimoine romain

Les Romains avaient fait leurs, ces terres méditerranéennes. Des vestiges disséminés un peu partout en attestent. Parmi les plus remarquables, les ruines datant de Pompée du **col de Panissars au Perthus** mais aussi celles des **Cluses** en descendant. Là, blotties entre les reliefs du Vallespir, d'anciennes fortifications et des voies pavées rappellent à quel point les lieux furent une frontière stratégique entre la Gaule et l'Hispanie.



Tandem vél'eau

Parc naturel marin : entre tortues et dauphins

De la frontière espagnole à Leucate, un vaste espace maritime a été classé en 2011, **Parc naturel marin du Golfe du Lion**. Couvrant 4010 km², s'étendant sur 100 km de côte et regroupant 12 communes, il abrite des écosystèmes exceptionnels, dont de vastes herbiers de posidonie et des coraux au creux de ses canyons sous-marins. Ici les dauphins, rorquals, tortues caouannes et mérous bruns s'y épanouissent. Aujourd'hui, le parc joue un rôle crucial dans la gestion durable des activités humaines, conciliant préservation de la faune, pêche artisanale et nautisme.



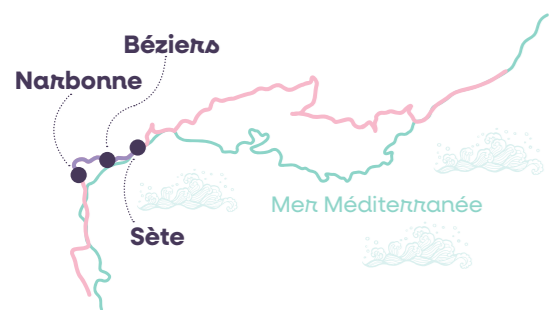
LA MÉDITERRANÉE À VÉLO

109 km De Narbonne à Sète

Le Canal du Midi et ses chemins de halage

DIFFICULTÉ
 ● ○ ● ● 2 jours

Narbonne / Béziers **59,92 km**
Béziers / Sète **51,20 km**



Narbonne se réveille sous un soleil ricochant sur les façades lumineuses des bâtiments qui bordent le canal de la Robine. Premier coup de pédale, on file dans les terres rejoindre le canal du Midi en passant par Sallèles-d'Aude. Pins parasols et platanes ponctuent le paysage. A proximité, faites une halte au hameau du Somail, son pont de pierre et son extraordinaire librairie installée dans une ancienne cave à vin et riche de 50 000 livres ! En route, la romanité des lieux affleure à chaque virage comme à l'oppidum d'Ensérune. Les chemins de halage s'ouvrent sur de beaux villages, Capestang, Poilhes, Colombiers jusqu'à Béziers. Piquant vers la mer, le tracé met le cap ensuite vers Agde et sa plage de cendres volcaniques aux reflets noirs couleur basalte, avant de tirer un trait vers Sète via l'immense Lido coincé entre la lagune de Thau et la Méditerranée.

En rouge

Sanguin, typé, ce Sud-là a le rouge tatoué sur la peau. Le rouge des tuiles et du vin qui coule des ceps. Des Terrasses de Béziers en passant par Capestang (AOP Languedoc), le sang de la terre rend le territoire gouleyant, le temps d'un repas ou d'une balade dans le vignoble à l'heure où les feuilles se parent d'ocre et de carmin.



Plaisir sans frein

Tielle vous avez dit tielle ?

Sous ce drôle de nom, se cache l'une des spécialités les plus originales de Sète. Tourte au poulpe et à la sauce tomate épicée, elle raconte les racines italiennes de la ville. Tout comme d'ailleurs la macaronade, un plat à base de bœuf, chair à saucisse, concentré de tomate et macaroni. A déguster aux halles de Sète, une escale incontournable pour sa bonne humeur. On y boit un verre, on déguste un plat, on profite des étals.

Pédale douce

Les 9 écluses de Fonseranes

Parmi les 328 ouvrages d'art que compte le canal du Midi, il en est un qui est unique et spectaculaire : les 9 écluses de Fonseranes. Avec ses 8 écluses ovales et ses 9 portes en enfilade, cette échelle permet de franchir un dénivelé de 21,30 m ! Un génie d'ingénierie accessible depuis le centre-ville historique de Béziers.

En roue libre au...

Château Laurens

A Agde, le château Laurens doit son existence à un collectionneur, Emmanuel Laurens qui en 1898, décida de faire construire un édifice éclectique mariant Art Nouveau, style néo-grec et inspirations orientalistes. Doté de peintures polychromes et de boiseries élégantes, le lieu se veut extravagant



Sur les chemins de l'Histoire

Narbonne la romaine

La cité de Charles Trenet est la plus vieille colonie romaine fondée hors d'Italie. Narbo Martius... Traversée par la Via Domitia, semée de vestiges encore visibles, Narbonne transpire une histoire vieille de deux mille ans. Depuis 2021, Narbo Via est le musée à ne pas rater. Il abrite des collections archéologiques dont le mur lapidaire qui, sur 76 mètres de long et 10 de haut, offre un ensemble de 760 blocs lapidaires romains.

En vél'eau

L'étang de Thau

Comme une mer intérieure, il vient côtoyer la Méditerranée de l'autre côté de la longue langue de sable s'étirant d'Agde à Sète. Deuxième plus grande étendue d'eau en France avec ses 7 500 ha, il offre des reflets mordorés que viennent griffer les parcs à huîtres. On vient y observer le vol d'une aigrette, d'un héron ou, encore plus coloré, d'un flamant rose ! Les petits ports traditionnels s'égrènent tout autour. Bouzigues, Mèze, Marseillan...

Belle nature

Le canal du Midi

En 2026, il fêtera les 30 ans de son classement à l'UNESCO. Reliant Toulouse à la Méditerranée, il est l'œuvre du biterrois Pierre-Paul Riquet qui, sous Louis XIV, mobilisa son génie et ses connaissances hydrauliques. Utilisé pour le transport des marchandises, il invite aujourd'hui à la balade. En suivant son cours, on découvre l'écluse ronde d'Agde, les ouvrages du Libron à Vias ou encore le tunnel de Malpas... En ligne de mire : Sète, dont le port, construit en 1666, a été voulu par le roi pour servir de débouché au canal du Midi.



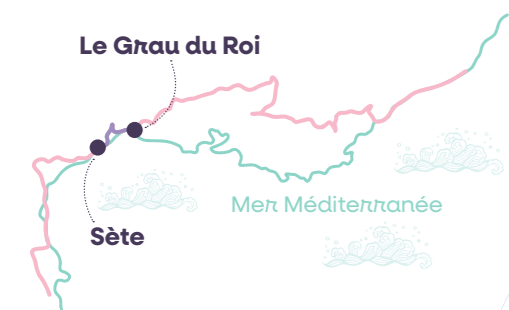


LA MÉDITERRANÉE À VÉLO

57 km De Sète au Grau du Roi
Longer le littoral

DIFFICULTÉ ● ○ ● 1 jour

Sète / Grau du Roi. 57 km



C'est serviette de plage sur le porte-bagages que ce tronçon s'apprivoise. Entre mer et étang, au ras des flots. Sitôt les canaux de Sète dépassés, une succession de plans d'eau prend le relais. Au royaume des flamants roses, en passant par Palavas-les-Flots, le sable s'étire en une bande longiligne rythmée de noms qui évoquent une échappée balnéaire, gourmande, iodée et même salée, jusqu'au Grau du Roi. Entre port de pêche, quais animés et parfums iodés, la station maritime offre une arrivée tout en douceur, face à la Méditerranée.



En bleu

Bleu, bleu, bleu comme le ciel, la mer et les étangs. Si à Sète, Soulages avait choisi le noir, c'est le bleu qui domine en filant vers l'Est. Un bleu tirant sur le blanc ou l'outremer mais toujours lumineux.



Belle nature De vent et de sable

S'étirant à l'infini, les plages déroulent leur blondeur face à la mer. Pendant que les kite-surfeurs peaufinent leur backroll et railey, on vient chiller au soleil, sur le sable chaud. Pas besoin de s'entasser les uns sur les autres. Ici, l'espace n'est pas un luxe. Si certaines sont familiales, d'autres sont bien plus sauvages. Site naturel protégé, l'Espiguette et ses dunes en sont l'illustration.



Plaisir sans freins Douceur des muscats

Doré comme le soleil, doux comme une soirée d'été, les muscats de Frontignan, de Mireval et de Lunel sont à l'image de leur territoire, joyeux, parfumés, savoureux. Issus du muscat blanc à petits grains, ces vins doux naturels offrent leurs notes d'agrumes et de fruits exotiques.



En rose libre La cathédrale de Maguelone

Entre mer et étangs, un vaisseau de pierre attire le regard. Une cathédrale tout en rondeurs, typique de l'art roman languedocien posée sur une presqu'île à deux pas de Montpellier. Au milieu des vignes et des arbres, elle offre un instant de spiritualité.



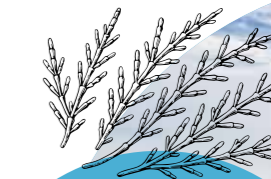
Sur les chemins de l'Histoire Site archéologique d'Ambrussum

A 28 kilomètres de Montpellier, ce lieu a su préserver les traces du passage des romains. Dans un paysage de garrigue, au bord du Vidourle, se dresse toujours une arche du pont Ambroix dont la beauté a inspiré un tableau à Courbet. En montant vers l'oppidum, une voie romaine témoigne du passage des chars dont les roues ont creusé des ornières dans la pierre. Plus loin, les ruines d'un village gaulois romanisé livrent un rempart flanqué de tours. Astérix n'a qu'à bien se tenir !



Pédale douce La Grande Motte Audacieuse, avant-gardiste...

Née en 1965 de la "mission Racine", elle a été imaginée par Jean Balladur, porteur de rêves humanistes. Sur le sable, il a fait pousser des pyramides, joué avec les ombres et les lumières, tracé des courbes féminines et des angles plus masculins. Le résultat ? Une ville balnéaire à la personnalité affirmée, labellisée Patrimoine du XX^e siècle.



En vél'eau Entre lagunes, étangs et marais salants

Perçant le paysage de leurs trouées bleues, les étangs et lagunes sont autant de respirations dans un paysage où la nature donne le tempo. Dans un décor où alternent la blancheur calcaire du massif de la Gardiole, la verdure des forêts de pins et le bleu teinté de rose des anciens marais salants semés de salicorne, la sérénité est de mise. Le vol d'un oiseau migrateur, le vent dans les roselières, le pas puissant d'un taureau noir de Camargue...



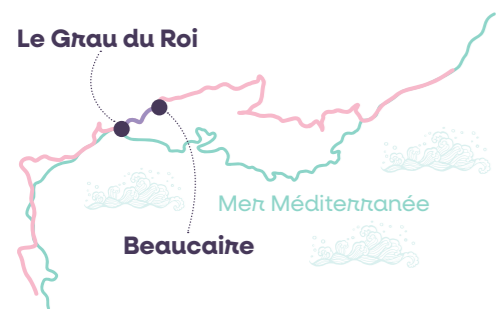


LA MÉDITERRANÉE À VÉLO

69 km Du Grau du Roi à Beaucaire
Au coeur de la Camargue

DIFFICULTÉ
 ● ○ ● ● 1 à 2 jours

Grau du Roi / Beaucaire..... 69 km



Il faut quitter la Méditerranée et suivre un instant les rives du **canal du Rhône à Sète**. La Camargue se dévoile dans la lumière diaphane du levant. Les marais et les roselières bruissent d'hérons et d'échassiers. Ici ou là, les chevaux blancs et les taureaux noirs rappellent les traditions du pays. Par endroits, les vignes plongent leurs racines dans le sable, et des rizières apportent leurs touches de vert.



En blanc

Sous le soleil étincelant, le ciel se pare d'un blanc aveuglant. Aux portes d'**Aigues-Mortes**, les marais salants quadrillent le paysage, offrant un décor immaculé.



Plaisir sans freins

Fougasse d'Aigues-Mortes

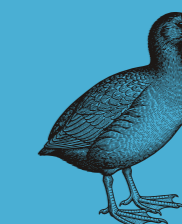
Dessert traditionnellement servi à Noël, la fougasse d'**Aigues-Mortes** est un incontournable du patrimoine culinaire des lieux. Réalisée à partir d'une pâte à brioche, de sucre, de beurre et de fleur d'oranger, elle régale maintenant toute l'année.



Belle nature

Réserve naturelle régionale du Scamandre

C'est dans un dégradé de rose, de bleu, de vert et de brun que l'on s'immerge dans un monde de couleurs et de bruissements. Au cœur d'une vaste zone humide de 146 hectares où alternent prairies, sansouires et marais vivent les neuf espèces de hérons d'Europe ainsi que la grande majorité de la population française d'ibis falcinelles. A découvrir en suivant les sentiers qui se perdent entre herbes et roseaux.



En vél'eau

Canal du Rhône à Sète

En lieu et place des anciens bras du Rhône, demeurent étangs et lagunes. D'**Aigues-Mortes à Beaucaire**, pédaler le long du **Canal du Rhône à Sète** ouvre les portes d'un tableau impressionniste. À **Saint-Gilles**, l'abbatiale classée par l'**UNESCO** au titre des **Chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle**, marque une halte patrimoniale. Entre les tamaris, il faut guetter le bec d'une foulque, surveiller l'envol d'une sterne, regarder le ballet d'une sarcelle avant de lever le pied sur les quais du port de Beaucaire. Là, une autre aventure commence, celle du Rhône, aussi ample que puissante.

En roue libre

Les châteaux de Beaucaire et Tarascon

Surveillant les rives du Rhône chacun d'un côté du fleuve, les **châteaux de Beaucaire et Tarascon** se font les témoins privilégiés de l'histoire des lieux. Quand le premier a conservé son donjon, l'autre offre ses tours crénelées où passèrent le roi René et Jacques Cœur. On ne rate pas la **fête de la Madeleine à Beaucaire** qui, en juillet, offre courses camarguaises, abrivados et bandidos dans une ambiance de bodegas.



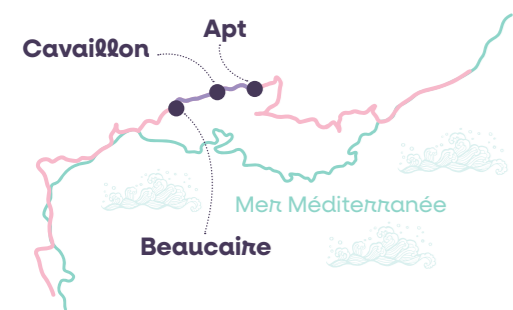


LA MÉDITERRANÉE À VÉLO

76 km De Beaucaire à Apt
Entre Alpilles et Luberon

DIFFICULTÉ
 1 à 2 jours

Beaucaire Tarascon/Cavaillon..... **38,74 km**
Cavaillon/Apt **34,32 km**



Les ocres du Luberon

Entre le blanc des **Alpilles** et le bleu de la **Durance**, l'ocre s'imisce doucement. Par petites touches tout d'abord sur les façades des maisons, puis plus abondamment au rythme de terres qui se parent de rouge, de jaune et d'ocre. Il faut alors bifurquer un peu et se rendre à **Rustrel**, le **Colorado Provençal**, mais aussi **Gargas** et **Roussillon** où l'ancienne usine d'ocre est devenue **Ôkhra**, un écomusée proposant des visites ainsi que des ateliers.



Changement de décor. Sitôt franchi le Rhône, les vastes lagunes du **Parc naturel régional de Camargue** s'estompent pour laisser place à une plaine maraîchère où le regard vient buter contre un relief plus vertical. Là, le blanc des roches calcaires du **Parc naturel régional des Alpilles** vient se marier à la croupe plus sombre du **Parc naturel régional du Luberon**. Dans cette lumière tour à tour brûlante ou plus douce, les villages portent des noms qui invitent à mettre la pédale douce.



Plaisir sans freins Melon de Cavaillon et fruits confits d'Apt

Cette portion de la véloroute est à l'image de son territoire, généreux, doux et sucré. Étonnant ?

Non ! Papilles et pupilles se régalaient ici de melon de **Cavaillon** et de fruits confits tout droit venus d'**Apt**. Cerise, orange, abricot, poire, kiwi... capitale mondiale du fruit confit, la ville honore une tradition héritée de la papauté d'**Avignon** depuis le XI^e siècle.

Belle nature Entre vignes, oliviers et lavandes

Un océan de vignes, des champs d'oliviers, des rivières de lavandes... Les parfums de la Provence ne sont pas loin. Les vignobles, dont les AOP Les Baux-de-Provence, Ventoux et Luberon, y dessinent leurs parcelles. Il faut suivre un moment les rails d'une ancienne voie ferrée et voir se répandre les zones de maraîchage pour comprendre à quel point ce petit coin a su garder son authenticité. A tel point d'ailleurs qu'il abrite deux parcs naturels régionaux : **Alpilles** et **Luberon**.



En roue libre à... Saint-Rémy-de-Provence sur les pas de Van Gogh

Aussi solaire qu'intemporel, **Saint-Rémy-de-Provence** mérite que l'on change de braquet pour aller se perdre dans ses rues bordées de maisons aux teintes douces que des ateliers d'artistes égalaient d'œuvres. Pied à terre, on flâne sous les platanes, on découvre le **site archéologique de Glanum et des Antiques** et l'on se souvient que **Vincent Van Gogh** a peint ici pas moins de 150 toiles et dessins. Au **monastère de Saint-Paul-de-Mausole**, il est resté un an. On peut aujourd'hui y découvrir sa chambre ainsi que le "Champ Van Gogh" où sont exposées des reproductions en grand format des tableaux du peintre, inspirés par les lieux.

Sur les chemins de l'Histoire Le charme des villages provençaux

Le mistral façonne de pittoresques villages, sur le parcours d'**Orgon** à **Mollégès**, dans les **Alpilles**. Dans **Le Luberon**, **Robion** témoigne de son passé médiéval avec les vestiges de ses remparts et ses ruelles à calade bordées de maisons en pierre. Les villages provençaux invitent à écouter le chant des fontaines et des lavoirs qui murmure leurs histoires.



Pédale douce Le Musée de la Lavande

Et si l'on ramenait dans ses sacoches quelques brins de lavande ? De juin à août, les champs se couvrent de lignes mauves. Direction le Musée de la Lavande à **Coustellet**, dans le Luberon. Au cœur d'un mas et au milieu d'un champ de lavande, se trouve un véritable conservatoire de la lavande fine de Provence. De son histoire à ses bienfaits en passant par la distillation, on visite le musée, on participe à des ateliers pour fabriquer des sachets ou encore réaliser des aquarelles.

En vél'eau Traversée du Luberon par la véloroute du Calavon

Du majestueux **Rhône** aux flots couleur jade de la **Durance** en passant par le Calavon qui file vers Apt, le tracé laissé par l'eausert de colonne vertébrale à cette portion de la véloroute. On suit les rives, on s'en écarte, on s'amuse à la deviner, on franchit des ponts dans un élan rafraîchissant et nourricier.

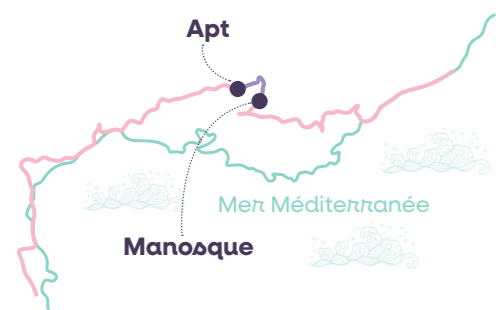


LA MÉDITERRANÉE À VÉLO

83 km D'Apt à Manosque
Du Luberon au Verdon

DIFFICULTÉ
 1 à 2 jours

Apt à Manosque 83 km



En selle !

Entre ocre et lavande, la véloroute se met à grimper. En quittant **Apt** dans le Luberon, pour pénétrer en **Haute-Provence**, le relief prend de la hauteur et il faut appuyer un peu plus sur les pédales. Dans les oreilles, le chant des cigales. Sous les yeux, les villages perchés. Dans les narines, le parfum entêtant des lavandes. L'âme de Giono n'est jamais très loin.



Mauve

Bleu lavande ou plutôt mauve, voire violette. La lavande est ici plus qu'une plante. Elle est un symbole, une tradition, un savoir-faire et un instant de poésie qui donne au paysage toutes ses nuances. Arrondissant l'horizon de ces rangs tout en courbes en été, chatouillant le nez de ses parfums subtils d'huile essentielle en toute saison, elle est comme l'écrivait Giono, "l'âme de la Haute Provence". A **Manosque**, le **Paraïs**, la maison où l'auteur vécut 40 ans a rouvert au public et invite à profiter de ses jardins.



Plaisir sans freins
Entre saveurs et senteurs

Gourmand, ce petit coin de France offre un large éventail de produits made in Provence. De l'huile d'olive, dont on découvre les secrets à l'**Écomusée de Volx**, des amandes, du miel de lavande, des herbes aromatiques et des truffes. Saviez-vous que si la France produit deux tiers de la truffe mondiale, la Provence en fournit 80 % !



Belle nature

Le Parc naturel régional du Luberon

Comptant sur son territoire un **Parc naturel régional**, une **Réserve de Biosphère** et un **Géoparc** reconnu par l'UNESCO, le **Luberon** est bien plus qu'un massif. Il est une réserve naturelle, un sanctuaire de biodiversité à l'identité visuelle et géographique unique. Au fil de ses deux versants, du **Petit et du Grand Luberon** et de ses combes, les teintes minérales peignent un décor naturel où les plateaux calcaires arides, les falaises abruptes et les forêts de cèdres côtoient des paysages plus arrondis et verdoyants ainsi que des vallons encaissés.



En roue libre Le paisible prieuré de Carluc

Les mollets tirent un peu ? Il est l'heure de mettre le pied à terre et de découvrir le prieuré de **Carluc**. Entre **Céreste** et **Reillanne**, caché dans la verdure, un étonnant lieu de culte apparaît. Doté d'une chapelle médiévale et entouré d'une nécropole de tombes rupestres, le site fait corps avec la roche qui lui sert d'écrin.

Sur les chemins de l'Histoire
Des villages complètement perchés !

Céreste et son quartier médiéval aux façades Renaissance invite à découvrir ses paysages voûtés. **Reillanne** posé sur sa colline a conservé ses remparts de pierre blonde. **Forcalquier**, la "Cité Comtale", dont la Citadelle veille sur un labyrinthe de ruelles en spirales...

En vél'eau
Quand l'eau trace la route vers la Méditerranée

A chaque tour de roue, La Méditerranée à vélo offre des paysages toujours plus spectaculaires. Le long du **Largue**, les berges se font sinueuses et rafraîchissantes. Plus à l'Est, c'est la puissante **Durance** qui prend le relais. En s'écartant un peu, c'est le **Verdon** et le **lac d'Esparron** qui impriment leur marque dans un étonnant bleu turquoise.



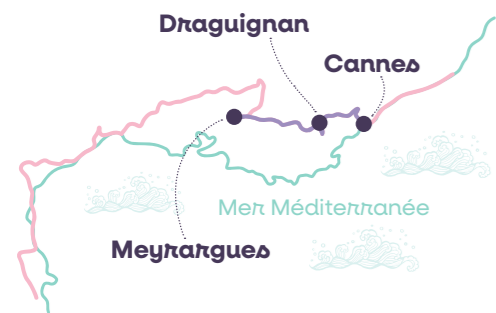


LA MÉDITERRANÉE À VÉLO

190 km De Meyrargues à Cannes
De la Provence à la Côte d'Azur

DIFFICULTÉ
 2 à 3 jours

Meyrargues/Draguignan 104,18 km
Draguignan/Cannes..... 89,70 km



Pas tout à fait achevée, la véloroute invite à embarquer ses vélos dans le train de Manosque à Meyrargues. Une pause salutaire avant de remonter sur sa petite reine pour un périple qui suit les ondulations du relief, épouse le tracé d'anciennes voies ferrées, offre un coup d'œil sur la Sainte-Victoire et sillonne entre Provence et Côte d'Azur, au fil des collines semées de vignes et de pins, entre gorges, cols et champs de fleurs.

Région Provence-Alpes-Côte d'Azur
Alpes-de-Haute-Provence, Var,
Alpes-Maritimes

Vert

Ce tronçon d'environ 45 km de la Provence Verte et Verdon révèle une Provence où le vert est roi : collines recouvertes de pinèdes, sous-bois frais, oliviers et vignobles rosés de lumière. Entre les villages perchés de Rians à Barjols, jusqu'à Pontevès, la route serpente à travers espaces sauvages et verdoyants. On y découvre un arrière-pays confidentiel, avec chapelles, campaniles, anciennes gares, et fontaines moussues.

Pédale douce

Pays de Fayence, pays d'artistes

Face au massif de l'Estérel, Fayence est l'escale obligée. Au fil de ses rues bordées de maisons colorées, le village regorge de calades, placettes et terrasses offrant des panoramas à 360°. Sur terre comme dans les airs, Fayence inspire. Les artistes qui ont ouvert des ateliers mais aussi les amateurs de vol à voile qui ont trouvé-là, un sport à la hauteur de leurs désirs pour survoler les villages perchés.

Sur les chemins de l'Histoire

Draguignan, tous au musée !

Avec ses ruelles médiévales et sa célèbre Tour de l'Horloge, Draguignan méritait bien d'être classé "Pays d'Art et d'Histoire". Capitale de l'artillerie, elle a gardé une authenticité toute provençale, un patrimoine militaire et des musées dignes de ce nom. Rénové récemment, celui des Beaux-Arts est l'escale obligée. Affichant une belle modernité, il met en lumière plus de 150 œuvres dont des toiles de Rembrandt, Watteau ou encore Camoin.

Belle nature

Parfum du Pays de Grasse

Les parfums alpins se mêlent aux saveurs iodées de la Méditerranée. Entre Parc naturel régional du Verdon, arrière-pays varois et Parc naturel régional des Préalpes d'Azur, le parcours prend de l'altitude entre prairies, reliefs marqués, villages perchés. Les effluves et les couleurs s'imposent avec l'arrivée dans le territoire du Pays de Grasse, dont les savoir-faire liés au parfum sont classés au Patrimoine Culturel Immatériel de l'Humanité de l'UNESCO. La floraison du mimosa illumine le paysage en hiver.

En roue libre dans

Le vieux Cannes

Il est un nom à Cannes qui promet une belle découverte. Le Suquet... Ce quartier historique et médiéval, campé sur la colline du Mont-Chevalier, garde précieusement la mémoire de la ville. Dans les ruelles bordées de maisons colorées, on retrouve l'âme des pêcheurs, on se ressource à une fontaine, on admire les couleurs vives d'un bougainvillier...

En vél'eau

Une terre façonnée par l'eau

Trait d'union, l'eau sert de guide entre Provence intérieure et Méditerranée. Une eau qui en fonction des territoires traversés prend des aspects différents. Calme le long du canal de Provence où elle nourrit des terres secrètes, libre à la Bresque de façonner les vallons et d'irriguer les prairies. Elle se fait plus fougueuse à Sillans-la-Cascade, dont les nouvelles passerelles permettront de cheminer au-dessus de la rivière émeraude.

En ligne de mire, le lac de Peyrolles apaise les esprits, reflétant le ciel et les collines tout comme le lac de St-Cassien, véritable miroir au coeur d'un cadre plus forestier.

Plus loin, la route s'ouvre sur le bleu azur de la Méditerranée. Elle y retrouve le sel et la lumière, ouvrant l'horizon vers les rivages de la Riviera.



Plaisir sans freins

Rouge, blanc, rosé ?

À chacun sa couleur, mais pour tous le plaisir de découvrir des vins qui chantent le soleil et la mer. Entre Alpilles, coteaux varois, jusqu'au pays niçois, les vigneronniers élaborent des crus opulents portés par des AOP comme Côtes de Provence, Coteaux Varois en Provence, Pierrevert ou Bellet. Leurs terroirs et leurs savoir-faire se dévoilent à travers différentes expériences, à déguster sur la Route des Vins du Sud.



LA MÉDITERRANÉE À VÉLO

75 km De Cannes à Menton

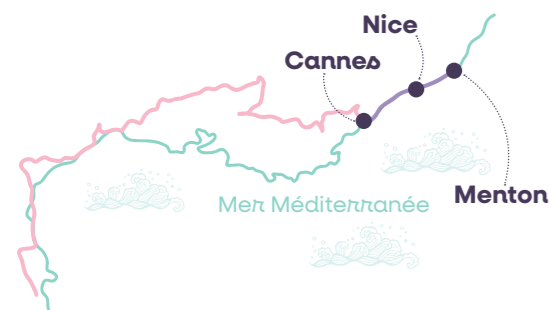
Le long de la Côte d'Azur

DIFFICULTÉ



2 jours

Cannes/Nice.....35,54 km
Nice/ Menton.....39,14 km



Retour aux sources de la véloroute. La Méditerranée en toile de fond, les kilomètres défilent au fil des golfes et des baies. Les palmiers se sont alignés en une haie d'honneur et les noms des étapes claquent au vent. Mandelieu La Napoule, Cannes, Juan-les-Pins, Antibes, Villeneuve-Loubet, Nice... autant de stations balnéaires qui marquent le tourisme depuis plus d'un siècle. On change de pignon et on attaque la grande Corniche pour déboucher sur Menton en toute tranquillité, sans avoir à se presser comme un citron ! Dans l'air, flotte déjà un air de Dolce Vita...

Jaune

Cette couleur est partout. Sur la façade des maisons, dans la robe des citrons, dans les chars du carnaval mais aussi dans les toiles de **Picasso**. Choissant la Côte d'Azur pour passer ses dernières et fécondes années, il écrit : "Certains peintres transforment le soleil en un point jaune, d'autres transforment un point jaune en soleil".



Sur les chemins de l'Histoire

Le château de la Napoule

Dominant la **baie de Cannes**, le **château de la Napoule** est une forteresse du XIV^e siècle remaniée au XIX^e puis au XX^e siècle par un couple d'américains excentriques. Entre style gothique et roman, rehaussé de touches oniriques, le site cultive un esprit bohème et accueille des artistes en résidence.



Plaisir sans freins

Cuisine nissarde

Qui dit socca, pissaladière, farcis, pan bagnat pense à **Nice** et à sa cuisine nissarde dont la richesse lui a valu d'être inscrite au patrimoine culturel immatériel français. Pour en profiter, il faut mettre pied à terre et filer du côté du **cours Saleya** où le marché regorge de saveurs en toute saison, au cœur de la ville classée à l'**UNESCO** comme "**ville de villégiature d'hiver de la Riviera**".



Belle nature

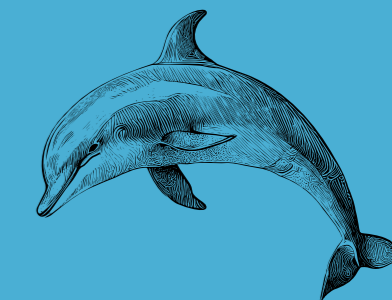
Le Cap d'Antibes, le grand bleu

Pointant vers la grande bleue, le **Cap d'Antibes** est la virgule qui donne une belle respiration au parcours. Cette presqu'île offre des points de vue exceptionnels entre mer et pins centenaires. Pour en profiter, on suit à pied le **Chemin des Douaniers** qui serpente au bord des falaises et des criques. En arrière-plan, les belles demeures et leurs jardins botaniques.

En roue libre au...

Palais et Jardin de la Côte d'Azur

Joyau d'architecture néoclassique situé à **Menton**, le **palais Carnolès** inspiré du Grand Trianon de Versailles a longtemps été la résidence d'été des Princes de Monaco. Si ses plafonds peints et ses parquets d'époque méritent un coup d'œil, ce sont surtout son jardin et sa plus grande collection d'agrumes d'Europe qui valent le détour.



En vél'eau

Le sanctuaire Pelagos

Omniprésente, la Méditerranée marque de son sceau les paysages de la Côte d'Azur. Lieu de balade et de baignade, la mer est aussi un site protégé. De nombreuses réserves existent. Parmi les plus importantes, citons le **sanctuaire Pelagos**. Sa mission ? Préserver les mammifères marins. Ouvrez l'œil ! Il n'est pas rare d'apercevoir au loin, un dauphin.



Pédale douce

Musée Renoir vues impressionnistes

Rester un instant dans l'atelier baigné de lumière, arpenter les quatorze pièces de la demeure familiale, admirer les toiles et sculptures de l'artiste... Faire une pause ici, c'est retrouver l'âme de **Renoir**. De 1908 à 1919, le peintre vient passer les dernières années de sa vie à **Cagnes-sur-Mer**, profitant du domaine et de son jardin où oliviers, orangers et rosiers composent des tableaux impressionnistes.





www.lamediterraneeavelo.com

26 collectivités des régions Occitanie et Provence-Alpes-Côte d'Azur portent ensemble une dynamique ambitieuse pour structurer La Méditerranée à vélo et en faire un itinéraire cyclable incontournable.

Cette coopération exemplaire vise à renforcer l'attractivité touristique du littoral méditerranéen tout en soutenant une mobilité douce et durable.

Chef de file du projet, le Comité Régional de Tourisme Provence-Alpes-Côte d'Azur (CRT), avec l'appui de Vélo Loisir Provence et ses partenaires territoriaux coordonne les actions de promotion et de communication, pour porter haut cette ambition collective.



Contact Presse

CHRISTINE RAMAGE
Tél : 01 42 55 99 31
contact@fluxuscommunication.com



presse@provence-alpes-cotedazur.com



presse@agence-adocc.com