



<ul style="list-style-type: none"> <li> Forêt - Forest</li> <li> Mer, lac, étang - Sea, lake, pond</li> <li> Cours d'eau - River</li> <li> Canal - Canal</li> <li> Marais - Swamp</li> <li> Salin - Saline</li> <li> Plage - Beach</li> <li> Vignoble, verger - Vineyard, orchard</li> <li> Zone urbanisée - Urbanized area</li> <li> Zones industrielles - Industrial areas</li> <li> Zones d'activités économiques - Economic activity zones</li> <li> Parc Naturel Régional, Parc National - Regional Natural Park, National Park</li> <li> Sommet et altitude (en mètres) - Peak and altitude (in metres)</li> <li> Frontière internationale - International boundary</li> <li> Limite départementale - Departmental boundary</li> <li> Autoroute - Highway</li> <li> Route départementale principale - Main departmental road</li> <li> Autre route départementale - Other departmental road</li> <li> Voie routière secondaire - Secondary road</li> <li> Voie ferrée - gare - Railway, station</li> <li> Préfecture - Prefecture</li> <li> Autre commune - Other municipality</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> Informations touristiques - Tourist information</li> <li> Parking - Parking</li> <li> Hébergements - Accommodations</li> <li> Restaurant - Restaurant</li> <li> Commerce de proximité - Local trade</li> <li> Point d'eau - Watering place</li> <li> Location de vélos - Bicycle hire</li> <li> Station thermale - Health resort</li> <li> Piscine - Swimming pool</li> <li> Baignade - Swimming area</li> <li> Musée - Museum</li> <li> Gare TGV - TGV station</li> <li> Gare TER - TER station</li> <li> Aéroport principal - Main airport</li> <li> Site incontournable - Must-see site</li> <li> Curiosité remarquable : site naturel, parc - Places of interest: natural site, park</li> <li> Curiosité remarquable : patrimoine bâti - Places of interest: built heritage</li> <li> Château, bastide, fort, domaine viticole - Castle, bastide, fort, vineyard</li> <li> Cathédrale, église / Chapelle, oratoire - Cathedral, church / Chapel, oratory</li> </ul>	<p><b>La Méditerranée à vélo</b></p> <p><b>Site propre</b>  Bicycle lanes only</p> <p><b>Voie partagée</b>  Road shared with cars</p> <p><b>Narbonne</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li> Ville étape - Stopover city</li> <li> Distance (en km) / Distance (in km)</li> <li> Pente moyenne - Medium slope</li> <li> Pente forte - Steep slope</li> <li> Cote d'altitude (en mètres) / Elevation (in metres)</li> <li> Point ou zone de vigilance / Caution</li> <li> Liaison - Connection</li> </ul> <p><b>Itinéraires cyclables connectés (réalisés ou en projet)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li> Itinéraire de liaison / boucle locale connectée - Linking itinerary / Linked local cycle loop</li> <li> Itinéraire d'accès (site touristique, curiosité) - Access itinerary (tourist site, curiosity)</li> <li> Itinéraire non balisé réservé aux publics expérimentés - Unmarked itinerary for experienced users only</li> </ul>
---	---	--

www.lamediterraneeavelo.com  
2022

Niveau intermédiaire

93 kilomètres

Leucate ← Beziers

Carte étape Tourist map n°2

La Méditerranée à vélo

## Une véloroute : plusieurs parcours possibles

One bicycle route: several possible routes

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 l'Espagne et l'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. Emprunte la section la plus méridionale du Canal du Midi ainsi qu'une des sections finales de la ViaRhôna, elle garantit une expérience unique pour profiter du sud autrement.

La Méditerranée à vélo est mise en service à 90% sur des voies vertes et des petites routes tranquilles. La véloroute convient aux cyclistes itinérants habitués à la randonnée à vélo. L'itinéraire est parfois en cours d'aménagement ou de jalonnement. Les continuités avec l'Italie et l'Espagne (au-delà du réseau Pirinex ou le parcours n'est adapté que pour les pratiques VTistes) ne sont pas encore suffisamment aménagées pour une pratique confortablement.

L'itinéraire est balisé dans les 2 sens (Le Perthus > Menton et Menton > Le Perthus) 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 French section of EuroVelo 8, reveals another face of the south. Along its 850 km, it offers varied and sometimes unknown landscapes. Between Spain and Italy, it offers unexpected and outstanding panoramas. The route alternates between the sea, lagoons, fishing ports, canals, the Camargue salt marshes, nature reserves, wine-growing landscapes and the Provençal hinterland. Taking the southernmost section of the Canal du Midi as well as one of the final sections of the ViaRhôna, it guarantees a unique experience to enjoy the south in a different way.

La Méditerranée à vélo is 90% on greenways and small quiet roads. The cycle route is suitable for touring cyclists who are used to cycling. The route is sometimes being developed or signposted. The continuity with Italy and Spain (beyond the Pirinex bicycle network, where the route is only suitable for mountain bikers) is not yet sufficiently developed for comfortable cycling.

The itinerary is signposted in both directions (Le Perthus > Menton and Menton > Le Perthus) and it crosses many cycle routes and loops, so there are plenty of possibilities for your cycling holiday!



## La marque « Accueil Vélo »

The "Accueil Vélo" brand

« 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

"Accueil Vélo" is a national label that guarantees a high quality welcome and services for cyclists along the cycle routes. Preparing your stay on La Méditerranée à vélo is easy with "Accueil Vélo" certified service providers: accommodations, restaurants, bike rental and repair shops, tourist sites and tourist offices are there to welcome you in the best conditions! Choosing a "Accueil Vélo" establishment is a guarantee of:  
• Having suitable facilities: secure bicycle shelter, repair kit...  
• Benefit from a warm welcome: useful information and advice (weather, routes...)  
• Benefit from adapted services: luggage transfer, washing and drying of clothes, bike washing...  
ACCUEIL VÉLO

Pour connaître la liste des services labellisés « Accueil Vélo », rendez-vous sur [www.lamediterraneeavelo.com](http://www.lamediterraneeavelo.com). For a list of services with the "Accueil Vélo" label, go to [www.lamediterraneeavelo.com](http://www.lamediterraneeavelo.com).



## idée séjour

### Échappée nature entre mer et lagunes

Nature escape between sea and lagoons

Oubliez la carte ! Laissez-vous guider au fil de l'eau par une échappée marine. Au cœur du Parc Naturel Régional de la Narbonnaise, de Port la Nouvelle à Narbonne, en passant par Gruissan, pédalez à la découverte des plus beaux points de vue sur les îles lagunaires au milieu de paysages uniques entre mer et étangs.

Forget the map! Let yourself be guided along the water for a marine escape. In the heart of the Narbonnaise Regional Natural Park, from Port la Nouvelle to Narbonne, passing through Gruissan, pedal to discover the most beautiful viewpoints on the lagoon islands in the middle of unique landscapes between the sea and the ponds.

3 jours/2 nuits - 3 days/2 nights - 77 km / Niveau facile - Easy level  
PORT LA NOUVELLE - PORT MAHON - GRUISSAN - NARBONNE  
Pour en savoir plus - for more information, see : [www.lamediterraneeavelo.com/suggestions-de-parcours/inspirations/au-grand-air-dans-la-narbonnaise](http://www.lamediterraneeavelo.com/suggestions-de-parcours/inspirations/au-grand-air-dans-la-narbonnaise)



## idée séjour

### Séjour évasion le long du Canal du Midi

Escape along the Canal du Midi

Entre amis, en couple ou en famille, venez découvrir les 9 écluses de Fonseranes, site emblématique classé Monument Historique. Au départ de Colombiers, au-delà du Canal du Midi, découvrez un territoire viticole, riche de son histoire et des empreintes laissées par les peuples qui l'ont occupé depuis l'Antiquité. Sillonnez à travers les vignobles du Saint Chinianais et prolongez votre séjour jusqu'à Nissan-lez-Enserune pour un voyage dans le temps.

129 km (3 jours - 3 days) / Niveau intermédiaire - Intermediate level  
BEZIERS - COLOMBIERS - NISSAN-LÈS-ENSÉRUNE - CAPESTANG - CRUZY  
Pour en savoir plus - for more information, see : [www.lamediterraneeavelo.com/sejour-evasion-le-long-du-canal-du-midi](http://www.lamediterraneeavelo.com/sejour-evasion-le-long-du-canal-du-midi)



- Comité régional de tourisme Occitanie Pyrénées Méditerranée : [www.tourisme-occitanie.com](http://www.tourisme-occitanie.com)
- Comité régional de tourisme Provence Alpes Côte d'Azur : [www.provence-alpes-cotedazur.com](http://www.provence-alpes-cotedazur.com)
- Comité régional de tourisme Côte d'Azur France : [www.cotedazur-tourisme.com](http://www.cotedazur-tourisme.com)
- Agence de Développement Touristique des Pyrénées-Orientales : [www.tourisme-pyreneesorientales.com](http://www.tourisme-pyreneesorientales.com)
- Aude Tourisme : [www.audetourisme.com](http://www.audetourisme.com)
- Hérault Tourisme : [www.herauld-tourisme.com](http://www.herauld-tourisme.com)
- Gard Tourisme : [www.tourismegard.com](http://www.tourismegard.com)
- Provence Tourisme : [www.myprovence.fr](http://www.myprovence.fr)
- Vaucluse Provence Attractivité : [www.provence-a-velo.fr](http://www.provence-a-velo.fr)
- Alpes de Haute-Provence Tourisme : [www.tourisme-alpes-hauteprovence.com](http://www.tourisme-alpes-hauteprovence.com)
- Var Tourisme : [www.visitvar.fr](http://www.visitvar.fr)
- Département des Alpes-Maritimes : [www.departement06.fr](http://www.departement06.fr)
- PNR Narbonnaise en Méditerranée : [www.parc-naturel-narbonnaise.fr](http://www.parc-naturel-narbonnaise.fr)
- PNR Camargue : [www.parc-camargue.fr](http://www.parc-camargue.fr)
- PNR Luberon : [www.parcduluberon.com](http://www.parcduluberon.com)
- PNR Verdon : [www.parcduverdon.fr](http://www.parcduverdon.fr)
- PNR des Alpilles : [www.parc-alpilles.fr](http://www.parc-alpilles.fr)
- PNR des Préalpes d'Azur : [www.pnr-prealpesdazur.fr](http://www.pnr-prealpesdazur.fr)
- Vélo Loisir Provence : [www.veloloisirprovence.com](http://www.veloloisirprovence.com)

## Découvrir et s'informer

Discover and inform yourself

### En quête d'inspiration ?

Retrouvez des idées séjours sur :

Looking for inspiration? Find suggestions on :

## Venir et se déplacer

Getting there and around



## destination vélo

### Du Massif de la Clape au Canal du Midi

From the Massif de la Clape to the Canal du Midi

Partez à la découverte du narbonnais et de l'arrière-pays loin des sentiers battus ! Flânez le long des canaux à l'ombre d'arbres centenaires, pédalez au bord de la mer, découvrez nos villages nichés au cœur des vignes. En un mot, laissez-vous porter par l'ambiance singulière de notre territoire. Évasion garantie !

Discover the Narbonne and its hinterland off the frequented tracks! Stroll along the canals in the shade of century-old trees, cycle along the seashore, discover our villages nestled in the heart of the vineyards. In short, let yourself be carried away by the unique atmosphere of our region. Escape guaranteed!

Plusieurs boucles sont à découvrir autour de la Clape et de nos villages. Several loops can be discovered around the Clape and our villages. Pour en savoir plus - for more information, see : [www.cotedumidi.com](http://www.cotedumidi.com)



## destination vélo

### Béziers Méditerranée et le PNR du Haut-Languedoc à vélo

Béziers Méditerranée and the Haut-Languedoc Regional Natural Park by bike

Traversez par le canal du Midi, entourés par la mer Méditerranée et la plaine viticole du Languedoc, Béziers et ses alentours appellent à l'excursion. Plus haut, à la limite Sud du Massif-Central, la nature du Haut-Languedoc étonne par ses paysages : les massifs découpés du Caroux et de l'Espinouse, les forêts denses de la montagne noire, les vallées pittoresques de l'Orb et la vigne qui court, qui court...  
Crossed by the Canal du Midi, surrounded by the Mediterranean Sea and the wine-growing plain of the Languedoc, Béziers and its surroundings invite you to take a trip. Higher up, at the southern limit of the Massif-Central, the nature of the Haut-Languedoc amazes with its landscapes: the jagged massifs of Caroux and Espinouse, the dense forests of the Montagne Noire, the picturesque valleys of the Orb River and the vine that run and run...

3 itinéraires à découvrir - 3 itineraries to discover :  
1. Boucle n°22 - balade au sud du canal du Midi - walk south of the Canal du Midi - 27 km  
2. Boucle n°23 - du Littoral vaissien au canal du Midi - from the Vaissian coast to the Canal du Midi - 36 km / 3. La voie verte PassaPaïs, après un bref voyage en train Béziers-Bédarioux - after a short train journey from Béziers to Bédarioux - 76 km jusqu'à Mazamet. Navette possible pour le retour à Bédarioux - Public transport possible for the return to Bédarioux. Pour en savoir plus - for more information, see : [www.herauld-tourisme.com](http://www.herauld-tourisme.com) / [www.voiesvertes-hautlanguedoc.fr](http://www.voiesvertes-hautlanguedoc.fr)



- En train + vélo** / By train + bike  
Sur le réseau régional ferroviaire (TER), le transport du vélo est gratuit / On the regional rail network (TER), bicycle transport is free [www.ter.sncf.com/occitanie](http://www.ter.sncf.com/occitanie)  
[www.ter.sncf.com/sud-provence-alpes-cote-d-azur](http://www.ter.sncf.com/sud-provence-alpes-cote-d-azur),  
Lignes TER : Perpignan / Marseille via Avignon, Marseille / Nice, Clermont-Ferrand / Nîmes.  
Accès longue distance :  
- Intercités Bordeaux / Marseille  
- Lignes TGV Paris / Marseille / Toulon / Les Arcs-Draguignan / Nice ; Strasbourg / Avignon ; Barcelone / Perpignan ; Paris / Lyon / Nîmes / Montpellier / Perpignan. ([www.velo.sncf.com](http://www.velo.sncf.com))
- En car + vélo** / By bus + bike  
Depuis la France et l'Europe de nombreux opérateurs de transport 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 : [www.laregion.fr/4iO](http://www.laregion.fr/4iO) et services-zou.maregionsud.fr.  
From France and Europe, many coach transport operators offer connections to the itinerary's stage points. On site, some public transport networks also allow you to travel to your destination or from one stage to another with your bike, dismantled or not: [www.laregion.fr/4iO](http://www.laregion.fr/4iO) and services-zou.maregionsud.fr.
- À vélo** / By bike  
Il est possible de rejoindre l'itinéraire depuis Le Canal des Deux Mers à vélo - V80 (Bordeaux - Sète) et la ViaRhôna - EV17 (Genève > Port-Saint-Louis-du-Rhône ou Sète).  
It is possible to join the route from the Canal des Deux Mers à vélo - V80 (Bordeaux - Sète) and the ViaRhôna - EV17 (Geneva > Port-Saint-Louis-du-Rhône or Sète).

## Top départ : préparez-vous avec le site internet

Top start: get ready with the website

Faites un tour sur le site internet de La Méditerranée à vélo pour préparer votre prochain itinéraire : [www.lamediterraneeavelo.com](http://www.lamediterraneeavelo.com)  
L'itinéraire y est découpé en étapes avec des cartes détaillées ou 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, loueurs et réparateurs vélo, sites touristiques, restauration... Sur un week-end, plusieurs jours ou quelques semaines, toutes les parenthèses "vélo" s'offrent à vous !

Vous êtes sur le départ ?  
N'attendez plus pour planifier votre prochain voyage sur [www.lamediterraneeavelo.com](http://www.lamediterraneeavelo.com)  
Are you on your way out?  
Don't wait any longer to plan your next trip on [www.lamediterraneeavelo.com](http://www.lamediterraneeavelo.com)

Soyez prudent sur la route  
Be careful on the road

Take a look at the website of La Méditerranée à vélo to prepare your next cycling trip: [www.lamediterraneeavelo.com](http://www.lamediterraneeavelo.com)  
The itinerary is broken down into stages with detailed maps showing the route, the type of path encountered (cycle track, greenway or road), access by public transport and all the services available around the itinerary: accommodation, bike rental and repair shops, tourist sites, restaurants... For a weekend, several days or a few weeks, all the "cycling" breaks are available to you!



Constituer son roadbook  
Prepare your roadbook

Imprimer vos étapes  
Print your steps



Sections provisoires  
Provisional sections

Attention au sens de circulation  
Pay attention to the direction



## La Méditerranée à vélo : échappées en terres du Sud

La Méditerranée à vélo, partie française de l'EuroVelo 8 (Cadix - Izmir / 7500 km) est la véloroute qui permet de découvrir le sud autrement, hors des sentiers battus, en longeant pour une partie l'arc méditerranéen, entre l'Espagne et l'Italie.  
Fruit d'un partenariat entre les différents territoires traversés, l'itinéraire est aménagé à 40% en site propre, c'est-à-dire sans véhicule motorisé. Les collectivités et leurs partenaires poursuivent leurs efforts et ouvrent régulièrement de nouveaux tronçons pour le plus grand bonheur des touristes à vélo et des cyclistes locaux.

La Méditerranée à vélo : escapes in the South  
La Méditerranée à Vélo, the French part of EuroVelo 8 (Cadix - Izmir / 7500 km) is the cycle route that allows you to discover the south of France in a different way, off the frequented track, by following part of the Mediterranean arc, between Spain and Italy.  
The result of a partnership between the different areas it crosses, 40% of the itinerary is built on its own site, i.e. without motorized vehicles. The local authorities and their partners continue their efforts and regularly open new sections to the delight of cycling tourists and local cyclists.



Crédits photos : © Olivier Octobre - La Méditerranée à vélo ; © Vincent Photographie - Adz Audio ; © Vélo Loisir Provence ; © Haute Provence Tourisme ; © 22-Mars-2019-Neulach-Herauld ; © Christophe Baudot - Grand Narbonne Tourisme ; © C. Deschamps - ADT Aude ; © Christian Martelet - Auvergne Rhône Alpes Tourisme ; © Karine Gregoire ; © France Vélo Tourisme

Suivez-nous pour rester informés de l'actualité et partager vos expériences sur La Méditerranée à vélo.  
Follow us to keep up to date with the latest news and share your experiences on La Méditerranée à Vélo

© ACP Cartographie, Vincent Massaria 05 23 23 80 71 - [www.acp-cartographie.fr](http://www.acp-cartographie.fr)  
Édition : 2022 - Reproduction interdite.  
Ne pas jeter sur la voie publique  
Do not throw on the public highway