



### La Méditerranée à vélo

**Site propre** (Bicycle lanes only) | **Voie partagée** (Road shared with cars)

**Manosque** | **Meyrargues**

Distance (en km) / Distance (in km)

Pente moyenne - Medium slope | Pente forte - Steep slope

Cote d'altitude (en mètres) / Elevation (in metres)

Point ou zone de vigilance / Caution

Liaison - Connection

Itinéraires cyclables connectés (réalisés ou en projet) / Linked cycle routes (completed or planned)

Itinéraire de liaison / boucle locale connectée / Linking itinerary / linked local cycle loop

Itinéraire d'accès (site touristique, curiosité) / Access itinerary (tourist site, curiosity)

Itinéraire non balisé réservé aux publics expérimentés / Unmarked itinerary for experienced users only

**Legend:**

- Forêt - Forest
- Mer, lac, étang - Sea, lake, pond
- Cours d'eau - River
- Canal - Canal
- Marais - Swamp
- Salin - Saline
- Plage - Beach
- Vignoble, verger - Vineyard, orchard
- Zone urbanisée - Urbanized area
- Zones industrielles / Zones d'activités économiques / Industrial areas / Economic activity zones
- Parc Naturel Régional / Parc National Park / Regional Natural Park, National Park
- Sommet et altitude (en mètres) / Peak and altitude (in metres)
- Frontière internationale / International boundary
- Limite départementale / Departmental boundary
- Autoroute - Highway
- Route départementale principale / Main departmental road
- Autre route départementale / Other departmental road
- Voie routière secondaire / Secondary road
- Voie ferrée-gare - Railway, station
- Prefecture - Prefecture
- Autre commune - Other municipality
- Informations touristiques / Tourist information
- Parking - Parking
- Hébergements - Accommodations
- Restaurant - Restaurant
- Commerce de proximité - Local trade
- Point d'eau - Watering place
- Location de vélos - Bicycle hire
- Station thermale - Health resort
- Piscine - Swimming pool
- Baignade - Swimming area
- Musée - Museum
- Gare TGV - TGV station
- Gare TER - TER station
- Aéroport principal - Main airport
- Site incontournable - Must-see site
- Curiosité remarquable : site naturel, parc / Places of interest: natural site, park
- Curiosité remarquable : patrimoine bâti / Places of interest: built heritage
- Château, bastide, fort, domaine viticole / Castle, bastide, fort, vineyard
- Cathédrale, église / Chapelle, oratoire / Cathedral, church / Chapel, oratory



Itinéraire conseillé en train entre Manosque et Meyrargues.

Itinéraire non balisé sur routes réservées aux cyclistes expérimentés car fortes pentes et franchissements avec routes principales.

Echelle 1 : 100 000 (1 cm = 1 km)  
Map scale 1 : 100 000 (1 cm = 1 km)



www.lamediterraneaveelo.com  
2022

Niveau intermédiaire

84 Kilomètres

Apt → Manosque

Carte étape Tourist map n°6

La Méditerranée à vélo

9

## 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. Empruntant 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 Pirinexus où le parcours n'est adapté que pour les pratiques VTTistes) ne sont pas encore suffisamment aménagées pour une pratique confortable.

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 Provencal 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 Pirinexus 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” 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...



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



## Découvrir et s'informer

Discover and inform yourself



## Au pays de Giono en VAE

In the country of Giono by EAB

Partez explorer à vélo le territoire préservé du Parc Naturel Régional du Luberon, au cœur du massif du Luberon et du Pays de Forcalquier Montagne de Lure. À vous la découverte des paysages typiques du pays de Jean Giono. Entre patrimoine, histoire et terroir, vous aurez l'embaras du choix. Côté activités, vous ne serez pas déçus ! Balade vélo, détente et visites culturelles ponctueront votre séjour.

Explore the preserved territory of the Luberon Regional Natural Park by bike, in the heart of the Luberon massif and the Pays de Forcalquier Montagne de Lure. Discover the typical landscapes of Jean Giono's country. Between heritage, history and local produce, you will be spoiled for choice. As for activities, you will not be disappointed! Cycling, relaxation and cultural visits will punctuate your stay.

## Le Luberon entre villages perchés et sites d'exception

The Luberon between hilltop villages and exceptional sites

Un itinéraire haut en couleur à découvrir depuis La Méditerranée à vélo ! Sur la route des paysages et sites d'exception se dévoilent un dégradé de teintes : du rouge au jaune en passant par l'orange, l'ocre est au cœur du parcours. Pédalez à votre rythme le long des douces collines du Parc Naturel Régional du Luberon et admirez les maisons aux façades colorées et les villages perchés. Itinéraires empruntés : La Méditerranée à vélo / Véloroute du Calavon - Autour du Luberon - Les Ocre à vélo

A colourful itinerary to discover from La Méditerranée à vélo! On the route, exceptional landscapes and sites are revealed in a gradation of colours: from red to yellow to orange, ochre is at the heart of the route. Pedal at your own pace along the gentle hills of the Luberon Regional Natural Park and admire the houses with their colourful facades and the hilltop villages. Itineraries used: La Méditerranée à vélo / Véloroute du Calavon - Autour du Luberon - Les Ocre à vélo

En quête d'inspiration ?  
Retrouvez des idées séjours sur :

Looking for inspiration?  
Find suggestions on :



77 km - Niveau intermédiaire - intermediate level  
CAVAILLON - COUSTELLET - MENERBES - LACOSTE - BONNIEUX - APT - ST-SATURNIN-LES-APT - ROUSSILLON - GARGAS - APT  
Pour en savoir plus - for more information, see : [www.veloloisirprovence.com](http://www.veloloisirprovence.com)

- 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.herault-tourisme.com](http://www.herault-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.pnr-narbonnaise.fr](http://www.pnr-narbonnaise.fr)
- PNR Camargue : [www.pnr-camargue.fr](http://www.pnr-camargue.fr)
- PNR Luberon : [www.parcduluberon.fr](http://www.parcduluberon.fr)
- PNR Verdon : [www.parcverdon.fr](http://www.parcverdon.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)

76,5 km - Niveau intermédiaire - intermediate level  
MANOSQUE - FORCALQUIER - SAINT-MICHEL-L'OBSERVATOIRE  
Pour en savoir plus - for more information, see : [www.lamediterraneaveelo.com/suggestions-de-parcours/inspirations/pays-giono-vae](http://www.lamediterraneaveelo.com/suggestions-de-parcours/inspirations/pays-giono-vae)



## Venir et se déplacer

Getting there and around



## Boucle Forcalquier - Lure à vélo

Cycling from Forcalquier to Lure

Un itinéraire contrasté, authentique ! Découvrez les hautes plaines provençales dans un infini de couleurs, de senteurs et d'ambiances... Les hommes ont dû, pour exploiter ces paysages, y adapter des cultures typées : lavande, olive, miel, truffe... D'ailleurs, il n'est pas rare de croiser un troupeau de moutons. Sans oublier le charme authentique des villages traversés.

A contrasting and authentic itinerary! Discover the high plains of Provence in an infinity of colours, scents and atmospheres... In order to exploit these landscapes, men have had to adapt typical crops: lavender, olives, honey, truffles... Moreover, it is not unusual to come across a flock of sheep. Not forgetting the authentic charm of the villages you pass through.

## Autour du Luberon

Around the Luberon

Partez à la découverte des paysages emblématiques du Luberon ! Laissez-vous tenter par l'itinérance à vélo avec un itinéraire en boucle autour du massif du Luberon de 236 km, balisé dans les deux sens. Il vous donne la possibilité de découvrir en douceur toutes les ressources de ce territoire d'exception : nombreux villages perchés, borias, châteaux, monuments, falaises et garrigues, pelouse des crêtes, gorges, forêt des Cèdres, falaises d'ocre...

Discover the emblematic landscapes of the Luberon! Let yourself be tempted by a cycling itinerary with a 236 km loop around the Luberon massif, signposted in both directions. It gives you the opportunity to gently discover all the resources of this exceptional territory: numerous hilltop villages, borias, castles, monuments, cliffs and scrubland, ridge grass, gorges, Cedar forest, ochre cliffs...

● **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-Dracagnan / Nice ; Strasbourg / Avignon ; Barcelone / Perpignan ; Paris / Lyon / Nîmes / Montpellier / Perpignan. ([www.velo.sncf.com](http://www.velo.sncf.com))

Itinéraire vélo de 38 à 94 km entièrement balisé et sécurisé. Suivez les panneaux indicateurs qui jalonnent l'itinéraire dans les deux sens, chaque sens étant signalé par une couleur.  
A fully signposted and safe cycle route of 38 to 94 km. Follow the signs along the route in both directions, each direction being marked by a colour.  
Pour en savoir plus - for more information, see : [www.veloloisirprovence.com](http://www.veloloisirprovence.com)

3 itinéraires à découvrir - 3 itineraries to discover :  
1. Lavandes et vieilles pierres - 84 km (8h)  
2. Collines de Manosque à vélo - 81 km (4h15)  
3. Ascension de la Montagne de Lure - 18 km (2h)

Pour en savoir plus - for more information, see : [www.veloloisirprovence.com/page/autour-du-luberon-a-velo](http://www.veloloisirprovence.com/page/autour-du-luberon-a-velo)  
[www.veloloisirprovence.com/page/les-itineraires-velo-loisir-balises](http://www.veloloisirprovence.com/page/les-itineraires-velo-loisir-balises)  
[www.rando-alpes-haute-provence.fr/?categories=T2](http://www.rando-alpes-haute-provence.fr/?categories=T2)

● **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 (Genève > 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 itinérance : [www.lamediterraneaveelo.com](http://www.lamediterraneaveelo.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 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.lamediterraneaveelo.com](http://www.lamediterraneaveelo.com)  
Are you on the way out?  
Don't wait any longer to plan your next trip on [www.lamediterraneaveelo.com](http://www.lamediterraneaveelo.com)

Soyez prudent sur la route  
Be careful on the road



Constituer son roadbook  
Prepare your roadbook

Take a look at the website of La Méditerranée à vélo to prepare your next cycling trip: [www.lamediterraneaveelo.com](http://www.lamediterraneaveelo.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!

Imprimer vos étapes  
Print your steps

Télécharger la trace GPS  
Download the GPS track

Sections provisoires  
Provisional sections

Attention au sens de circulation  
Pay attention to the direction



Équipement / Equipment  
Optez pour un vélo tout chemin, de randonnée 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 superflu !  
Le port du casque est obligatoire jusqu'à 12 ans et recommandé au-delà (pour les portions sur route notamment). Le gilet de sécurité est obligatoire hors agglomération, de nuit ou de jour par mauvais temps.

Choose a mountain bike, touring bike or gravel bike recommended for roads, paths and trails. Repair kit, brakes and lighting, pump, anti-theft device, sun cream, water and snacks are not superfluous! Helmets are compulsory up to the age of 12 and recommended beyond that age (especially for the road sections). A safety waistcoat is mandatory outside built-up areas, at night or during the day in 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'été 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 15 juin au 15 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 vous seront proposés.

Leave with peace of mind by checking the weather via a Smartphone app such as Météo France which will give you a 5-6 days weather forecast. The sunshine in the south means that you can cycle almost all year round. However, avoid riding in the summer at the hottest times of the day when the temperature is between 86 and 104 °F. The best time to ride is outside the summer season. From 15 June to 15 September, with the wind and the drought, the risk of fire is high. Access to some wooded areas may be temporarily closed. In this case, alternative routes will be offered.

## 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 frequent tracks, 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 Cartographie - Ait aude ; © Vélo Loisir Provence ; © Haute Provence Tourisme ; © Christian Martelet - Auvergne Rhône Alpes Tourisme ; © Damien Rosso - Vaucluse Provence Attractivité

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.  
#lamediterraneaveelo  
Cartographie et mise en page : ACP Cartographie  
© ACP Cartographie, Vincent Massaria 05 23 23 86 71 - [www.scp-cartographie.fr](http://www.scp-cartographie.fr)  
Édition : 2022 - Reproduction interdite.  
Ne pas jeter sur la voie publique  
Do not throw on the public highway