

Textes et photographies  
**NICOLAS MOREAU-DELACQUIS**

**La**  
**Méditerranée**  
**à vélo**

***Du Perthus à Menton***  
***Échappées en terres du Sud***

**VÉLO**  
**GUIDE**

Cartographie  
**PATRICK MÉRIENNE**

Éditions **OUEST-FRANCE**



taxis assurent des transferts à prix raisonnables. Enfin, les lignes de cars régionaux ([www.laregion.fr/-liO](http://www.laregion.fr/-liO) et [www.info-ler.fr](http://www.info-ler.fr)) ainsi que les autoroutes A 9 et A 8 qui ne passent jamais très loin.

### Quand partir ?

L'ensoleillement méridional permet de pédaler pratiquement toute l'année. Toutefois, mieux vaut éviter de rouler l'été aux heures les plus chaudes de la journée, où la température oscille entre 30 et 40 degrés, ou bien faire de petites étapes. Très prisé des vacanciers, le littoral est aussi soumis à une circulation dense de piétons et de vélos sur les voies cyclables, et celle de voitures sur les petites routes. Hors saison estivale, c'est l'idéal.

### Où dormir ?

En annexe finale figure une sélection de près de 300 hébergements de tous styles. Pour une recherche plus ciblée (notamment les camping-caristes), contactez directement les structures touristiques mentionnées, tout en consultant leurs sites Internet assez complets.

### Faire trempette

Grâce au climat agréable, on peut facilement se baigner de mai à octobre. Toutefois, les plages surveillées ne le sont que l'été : en général de fin juin à début septembre. Prudence avec les risques d'hydrocution par forte chaleur et lorsque le vent souffle fort depuis la terre. Les températures dépassant régulièrement les 30 degrés dans l'arrière-pays, il peut être agréable de se rafraîchir... Nous avons donc répertorié toutes les piscines et les zones de baignade autorisées en eau douce. Sur les cartes figurent les points d'eau pour se rafraîchir.



## Étape 1 / DU BOULOU AU PERTHUS ET RETOUR

/ 30 km

On prend un peu de hauteur pour une ambiance catalane au pied des Pyrénées. Entre plaine et forêt, une boucle permet de rejoindre le col du Perthus et la frontière espagnole, à travers le département des Pyrénées-Orientales. Un peu de relief, avec quelques passages pentus en plusieurs paliers, mais rien d'insurmontable. Hannibal et ses éléphants seraient même passés dans les parages, il y a plus de 22 siècles ! On profite en plus de quelques portions ombragées et de superbes vues sur la plaine du Roussillon et le Canigou, le sommet emblématique de la région.



Sauf avec une voiture, il n'est pas très commode de se rendre directement au Perthus, point de départ officiel de la section française de La Méditerranée à Vélo (EuroVelo 8), situé à la frontière espagnole. La ligne TGV reliant Perpignan à Figueres passe sous la montagne. La gare la plus proche se trouve à Argelès. Pour vos premiers tours de roues en Occitanie, l'idéal est d'établir votre camp de base au Boulou, proche de grands axes de communication. On se trouve d'ailleurs sur Pirenexus, boucle franco-espagnole balisée de 353 km ([www.pirenexus.com](http://www.pirenexus.com)). Les routes paisibles ne sont fréquentées que par les riverains et les agriculteurs des villages, ainsi que par quelques touristes.

### LE BOULOU EN BREF

Sur les bords du Tech, c'est un carrefour stratégique aux confins des Albères, des Aspres et du Vallespir, à une vingtaine de kilomètres au sud-ouest de Perpignan et à une vingtaine de kilomètres à l'est de la mer. La tour quadrangulaire (XIV<sup>e</sup>) est un souvenir défensif marquant. Admirez la frise du portail roman et le retable baroque de l'église Sainte-Marie. Une cloche de 832 kg jouxte la chapelle Saint-Antoine (XV<sup>e</sup>). Deux grandes batailles ont opposé les armées française et espagnole en 1793 et 1794, avec une statue du Petit Tambour au destin tragique. La Maison de l'Histoire (Casa del Voló) raconte le

destin de la ville autour de l'eau et du liège, tandis que la Maison de l'Eau et de la Méditerranée décline de manière ludique et interactive les enjeux planétaires des milieux aquatiques ([www.mem-leboulou.com](http://www.mem-leboulou.com)). Depuis 1889, on apprécie les vertus des thermes nichées dans un grand parc, au sud de la ville, de l'autre côté de la rivière.

Office de tourisme du Boulou  
2 rue Arago  
66166 Le Boulou  
Tél. : 04 68 87 50 95  
[www.tourisme-leboulou.fr](http://www.tourisme-leboulou.fr)



① En cas de forte chaleur, en suivant la voie cyclable des rives du Tech, on atteint les deux lacs de Saint-Jean-Pla-de-Cors. Le premier est dévolu au ski nautique, le second offre tyroliennes, parcours accrobranche, baignade aménagée et un peu de restauration... Vers le Vallespir, on peut continuer 8 km jusqu'à Céret ([www.vallespir-tourisme.fr](http://www.vallespir-tourisme.fr)) et

Amélie-les-Bains, 5,2 km plus loin ([www.amelie-les-bains.com](http://www.amelie-les-bains.com)).

② Depuis un gué, entre bois et roseaux, 400 mètres de grimpette rejoignent un plateau agricole, avant de passer au-dessus de l'autoroute catalane.

③ Sur une légère éminence, Maureillas-las-Illas s'organise autour de la tour carrée de l'église Saint-Étienne (xvii<sup>e</sup> siècle). Le musée du Liège détaille les différentes utilisations du chêne-liège, très présent dans la région, avec les outils et techniques de récolte. (<http://museeduliege.business.site>). La route s'élève une première fois dès la sortie du bourg avec un passage à plus de 7 %.

Du pont de Fontanilles, l'effort est plus conséquent avec 3 km entre 6 et 9 %.

④ Passé le hameau de Riunoguers, la voie verte démarre avec une rampe à plus de 10 %. L'été, en cas de vent fort, cette route de Défense Forestière Contre les Incendies (DFCI) est fermée à cause

des risques de feu qui ont déjà fait des ravages dans le secteur. Le revêtement en béton est correct et on apprécie l'environnement de chênes verts. Il y a trois montées et deux courtes descentes, avec un paysage qui s'ouvre petit à petit.





**5** Du Mas Carbonères, la route serpente sur les crêtes entre bruyères et chênes-lièges avec un dernier faux plat montant vers le Mas Bardes, avant de s'incliner légèrement.

**6** Le col de Panissars (325 m) se trouve à la croisée de la Via Domitia et de la Via Augusta. On y trouve d'importants vestiges romains de l'époque de Pompée, les ruines d'un prieuré bénédictin, une imposante redoute et un cimetière militaire datant du XVII<sup>e</sup> siècle. Le col se souvient aussi d'une cuisante défaite de la France en 1285, face au royaume d'Aragon. Depuis le traité des Pyrénées de 1659, des bornes en granit et quelques fontaines délimitent la frontière qui se trouvait auparavant beaucoup plus au nord. Pour le moment, la descente côté catalan vers La Jon-

quera (province de Gérone), n'a pas d'intérêt majeur, avec un sentier très raide et très caillouteux pour les experts en VTT.

**7** Perché et très imposant, le fort de Bellegarde attire les regards, avec une rampe d'accès très sévère qui se mérite. En 1679, Vauban a supervisé ce puissant ensemble de bastions, remparts, glacis, double enceinte. On y expose les trouvailles archéologiques du col de Panissars.

**8** Une descente rapide à 17 % dévale vers le village franco-espagnol du col du Perthus (290 m). Sa faible altitude pour une traversée facile des Pyrénées a toujours constitué un atout économique à l'image de sa très animée avenue frontière bordée de dizaines de boutiques, de restaurants et de

supermarchés, où se presse en permanence une foule en quête de promotions et de bonnes affaires.

Office de tourisme du Perthus  
26 avenue de France  
66480 Le Perthus  
Tél. : 04 68 54 27 53  
[www.le-perthus.com](http://www.le-perthus.com)

Si on descend sur 5,7 km la nationale parallèle à l'autoroute (sans aménagement cyclable), on découvre à La Jonquera une série de commerces similaires au Perthus. On y dénicherait cependant un musée mémorial de l'exil ([www.museuexili.cat](http://www.museuexili.cat)) et le centre d'interprétation de l'Albera ([www.parcsnaturals.gencat.cat](http://www.parcsnaturals.gencat.cat)).

Au bout du parking de la sortie nord du Perthus, une variante tournicotante et fléchée plonge vers Maureillas-las-Illas, tempérée par de petites montées. Toutefois, si on

veut rebrousser chemin, il faudra affronter les 17 % de l'autre versant du col de Panissars.

Les environs des hameaux des Cluses sont constellés des vestiges de forts romains et du château des Maures, surplombant les méandres du torrent de la Rome.

9 La chapelle préromane de Saint-Martin de Fenollar recèle de remarquables fresques colorées, les plus importantes du Roussillon.



## Étape 2 / DU BOULOU À LE BARCARÈS

/ 57 km



Légende.

Entre plages de sable et étangs sauvages, le parcours est plat et très facile, en utilisant une majorité de voies cyclables. L'idéal pour pédaler sereinement en famille, mais il faut parfois affronter les rafales de la Tramontane. Des Albères aux rivages de la Méditerranée, il se présente sous la forme d'une alternance de zones naturelles et de stations balnéaires. À partir des années 1960, dans le cadre de l'aménagement et de la dynamisation du littoral du Languedoc-Roussillon (mission Racine), assainissement et démoustication vont transformer pendant vingt ans des zones insalubres en paradis des vacanciers. Suivant les communes, la qualité et les types de revêtement, la logique de déplacement, le type de signalétique, sont très variables.



### ARGELÈS-SUR-MER EN BREF

Avec de nombreux hébergements – dont 55 campings ! – et une population multipliée par 15 en été, la station balnéaire est entièrement tournée vers le tourisme avec des pistes cyclables et une noria de petits trains pour limiter l'usage de la voiture. Près des remparts et de Notre-Dame del Prat, la Casa de l'Albera présente le patrimoine, les curiosités et les savoir-faire de toute la région. Sur les hauteurs se détache le château blanc viticole de Valmy, orné de tuiles vernissées ([www.chateau-valmy.com](http://www.chateau-valmy.com)). Balcon panoramique, le parc municipal gratuit attenant (6 ha), sillonné de sentiers thématiques, offre cascade, fontaines, flore et essences variées. De l'autre côté du port, allez voir le site pittoresque des cabanes et

villas de la plage du Racou, avec des restaurants de tous styles. Derrière les falaises commence l'admirable Côte Vermeille, avec sa succession de caps et de criques vers Collioure, Port-Vendres, Banyuls et Cerbère. Cet itinéraire très fréquenté, pas encore aménagé pour les cyclistes, n'est réservé qu'aux habitués de la circulation. Un train régional dessert néanmoins toutes ces localités. Et en saison estivale, un bateau relie les ports d'Argelès et de Collioure en 25 minutes.

Office de tourisme d'Argelès-sur-Mer  
Place de l'Europe  
66700 Argelès-sur-Mer  
Tél. : 04 68 81 15 85  
[www.argeles-sur-mer.com](http://www.argeles-sur-mer.com)

### SAINT-CYPRIEN EN BREF

Roseaux et palmiers jalonnent la lagune, les ports et les sept plages s'étirant sur 6 km. L'oasis de fraîcheur du jardin des plantes des Capellans compte plus de 800 espèces de plantes. Idéal pour pique-niquer, le grand parc de la Prade, refuge pour de nombreux oiseaux, dispose de 5 km de sentiers. On peut explorer à vélo les environs grâce à six boucles thématiques et balisées de 2,7 km à 10,5 km. Dans les ruelles du village traditionnel (à 2 km), on apprécie l'église romane, les encadrements rouges des façades en cayroux, et plus de 700 œuvres de Desnoyer, Maillol, Chagall, Denis, Utrillo... ([www.collectionsdesaintcyprien.com](http://www.collectionsdesaintcyprien.com)). 3 km plus loin, la colline fortifiée d'Elne mérite aussi un

beau détour pour son cloître et sa cathédrale ([www.elne-tourisme.com](http://www.elne-tourisme.com)).

Office de tourisme de Saint-Cyprien  
Quai Arthur Rimbaud  
66750 Saint-Cyprien  
Tél. : 04 68 21 01 33  
[www.tourisme-saint-cyprien.com](http://www.tourisme-saint-cyprien.com)



# Escapade 1 / AU CŒUR DU ROUSSILLON

Environ  
/ 59 km



Sur un parcours plat, au fil des fleuves de l'Agly et de la Têt, la plaine du Roussillon dévoile ses vignes, ses vergers, ses étangs, ses marais, ses cultures maraîchères. L'essentiel du circuit se déroule sur des voies cyclables balisées, avec des escales patrimoniales marquantes à Rivesaltes et Perpignan. Suivant les jours, les longues lignes droites peuvent être soumises aux caprices du vent.

Légende.

### RIVESALTES EN BREF

Les remparts médiévaux se dévoilent depuis le pont suspendu de 1947. L'église Saint-André contient un retable baroque, des tableaux remarquables et un orgue magnifique. Dans le centre historique, on remarque, le platane de la paix, le caveau viticole (XIV<sup>e</sup>), le bassin de rouissage du lin, la cheminée de la distillerie, la porte de la grande tour de l'horloge (XVIII<sup>e</sup>-XIX<sup>e</sup>). Une statue cavalière et un musée dans sa maison natale célèbrent le maréchal Joffre, vainqueur de la bataille de la Marne. Un grand carnaval perpétue la légende du monstre Babau. Plein nord, une liaison de 5,5 km mène au musée mémorial du camp de Rivesaltes.

([www.memorialcamprivesaltes.eu](http://www.memorialcamprivesaltes.eu)). Un peu plus loin à 5,2 km, la gigantesque forteresse de Salses mérite vraiment le détour ([www.forteresse-salses.fr](http://www.forteresse-salses.fr)). Moins connu que son cousin jaune de la Cerdagne, le Train Rouge (vélos bienvenus) offre un voyage très original, ([www.lettrainrouge.fr](http://www.lettrainrouge.fr)). Un circuit de 14 km permet la visite de Espira-de-l'Agly et les vignes avec de belles vues sur les Corbières, la tour de Tautavel, le château perché cathare de Quéribus.

Office municipal de tourisme et d'animations de Rivesaltes  
9 avenue Ledru Rollin  
66600 Rivesaltes  
Tél. : 04 68 64 04 04  
[www.tourisme-rivesaltes.fr](http://www.tourisme-rivesaltes.fr)

Depuis l'embouchure de l'Agly, on progresse sur une digue contre les crues entièrement réservées aux vélos avec un enrobé bien lisse pendant une quinzaine de kilomètres. Il s'agit du début de la véloroute du piémont pyrénéen (V 81)

qui, à terme, reliera sur 570 km la côte catalane à Anglet sur la Côte basque. Avec le Canigou en toile de fond, on remonte la rivière entre vignes, vergers, roseaux, avec un jalonnement spécifique chaque kilomètre.

### PERPIGNAN EN BREF

Au bord de la Bassa, l'emblématique Castillet abrite un musée d'histoire régionale (Casa Pairal. [www.mairie-perpignan.fr](http://www.mairie-perpignan.fr)). Sur sa colline le palais des Rois de Majorque défie le temps depuis 1309. Parmi les sanctuaires, attardez-vous dans la cathédrale Saint-Jean-Baptiste, les églises Saint-Jacques, Saint-Jean le Vieux, le couvent des Minimes. Comme l'hôtel Pams, de très belles demeures témoignent de la prospérité économique au XIX<sup>e</sup> siècle. Le grand musée d'art Hyacinthe-Rigaud expose des œuvres du XIII<sup>e</sup> au XX<sup>e</sup> siècle ([www.musee-rigaud.fr](http://www.musee-rigaud.fr)). La

Villa des Tilleuls valorise la prodigieuse collection des monnaies et médailles de Joseph Puig. Le muséum d'histoire naturelle est riche en fossiles, minéraux, histoire des animaux de la région (<http://mediterranees.net/museum/>). Une douzaine de parcs et d'espaces verts apporte calme et ombrage, avec une quinzaine de fontaines.



Office de tourisme de Perpignan  
Place de la Loge  
66000 Perpignan  
Tél. : 04 68 66 30 30  
[www.perpignan-tourisme.com](http://www.perpignan-tourisme.com)

1 Un accès mène à Saint-Laurent-de-la-Salanque, dont l'église (xiv<sup>e</sup>) renferme de belles orgues de 1873, avec possibilité de prolonger vers le clocher singulier de Saint-Hippolyte (2,4 km) et son château des Templiers, puis par la piste du canal Paul-Riquet jusqu'aux barques catalanes de la rive sud de l'étang de Barcarès (2,3 km) à la Font del Port. Jadis, cette Salanque (Terres Salées) n'était constituée que de marécages.

2 De l'autre côté de l'eau se niche la vaste chapelle millénaire de Juhègues. Longtemps transformée en ermitage, son enceinte propose aujourd'hui concerts et expositions, à quelques tours de roues du village authentique de Torreilles ([www.torreilles.com](http://www.torreilles.com)).

3 Le clocher en briques de Saint-Vincent orne Clairà. De l'enceinte

fortifiée, il ne reste que deux portes et des moulins.

4 Prieuré augustin médiéval, la chapelle Saint-Pierre de Vilario est également devenu un ermitage au xvi<sup>e</sup> siècle.

Pour le moment, bandes et pistes cyclables buttent sur les voies très circulantes de l'agglomération perpignanaise. En attendant des aménagements sûrs au sud de l'aéroport, il vaut mieux rebrousser chemin jusqu'à la hauteur de Clairà, pour aller découvrir sereinement Perpignan à une dizaine de kilomètres sans relief particulier.

5 On suit le fléchage buissonnier jusqu'à Pia, dont l'église (1879) conserve cinq retables des xvii<sup>e</sup> et xviii<sup>e</sup> siècles.

6 Presque tout droit, on file à travers champs par le chemin de Sainte-Anne et l'ancien chemin de Bompas, vers le rond-point du Chanoine Torreilles.

7 Une piste cyclable rejoint celle de la Têt, près du parc des expositions. Par le pont Arnaud-Beltrame, le centre-ville de Perpignan est tout proche, en arrivant par le parc des allées Maillol.

D'autres échappées cyclables sont possibles : 15 km au sud-ouest depuis la gare de Perpignan (qualifiée de centre du monde par Salvador Dali) pour rallier la cité viticole de Thuir. Plus au sud, faites le tour de la retenue de loisirs de baignade de Villeneuve-de-la-Raho ou bien une boucle plus longue de 6,7 km sur du sable compacté.

8 Passez au nord du palais des congrès (cours Palmerole) et, de retour au parc des expositions, suivez vers la droite la piste rectiligne de la Têt.

9 Gagnez la périphérie de Bompas, où l'on cultive toujours de fameux oignons, pour retrouver une voie verte ombragée, entrecoupée de quelques ronds-points.

De loin s'annoncent les tourelles et gargouilles typiques du clocher de Villelongue-de-la-Salanque. Il faut partager la voirie le temps de la traversée du bourg, réputé pour ses artichauts.

10 Quelques zigzags au cœur de Sainte-Marie-la-Mer et l'on retrouve l'itinéraire de La Méditerranée à vélo jusqu'au Barcarès.

### LEUCATE EN BREF

La commune s'articule autour de plusieurs pôles entre le port, le cap, la plaine, les 18 km de plages et le village perché, qui s'étage dans une courbe. Du hameau de Malagaïto, une route grimpe vers le phare et le sémaphore, pour une superbe vue marine depuis les falaises classées. Un calvaire, une chapelle et les ruines du château féodal surplombent l'étang, la grotte aux fées, le centre historique et l'église Notre-Dame de l'Assomption (xvi<sup>e</sup>). Au sommet de la colline, ne manquez pas à droite le chemin qui serpente entre les murets de pierres sèches des vignes et des oliveraies.



Office de tourisme de Leucate  
Espace Henry de Monfreid  
Port Leucate

11370 Leucate  
Tél. : 04 68 40 91 31  
[www.tourisme-leucate.fr](http://www.tourisme-leucate.fr)

On évolue sur l'étroit cordon littoral entre les plages, les quartiers résidentiels et la route principale, à proximité de l'immense étang de Salses-Leucate (5 400 ha), qui est relié à la mer par trois passes. Particularité historique, depuis 1974, une dizaine de campings et de villages naturistes profitent de l'ensoleillement, avec même un port dédié.



### PORT-LA-NOUVELLE EN BREF

Après les sables, les marais et les salins, on zigzague dans la verdure. Sur les hauteurs de la garrigue voisine se dressent les batteries allemandes du Mur de la Méditerranée. Dans le chai du domaine de Jugnes, on retrouve le squelette d'une baleine. Près de la bien nommée église Notre-Dame de Bon Voyage, une tour de guet date de 1742. Au bout du môle, un phare rouge et blanc surveille le ballet des grands navires. Une plage de 13 km de long rejoint celle

de la Franqui. En direction du domaine naturel de promenades de Frescati, il n'y a pas encore d'accès sécurisé pour rejoindre la réserve africaine de Sigean ([www.reserveafricainesigean.fr](http://www.reserveafricainesigean.fr)).



Office de tourisme  
1 place Paul Valéry  
112010 Port-la-Nouvelle

Tél. : 04 68 48 14 81  
<http://visit-lanarbonnaise.com/fr/port-la-nouvelle>



❶ Un sentier interprétatif sillonne une partie du parc naturel des Dosses abritant 200 sortes de plantes et plus de 50 espèces d'oiseaux.

❷ Un casino et un parc aquatique marquent l'entrée dans le département de l'Aude.

❸ Un cheminement cyclable permet de se rendre vers la spectaculaire passerelle en bois panoramique qui s'avance dans la mer. Bâtie en 2008, l'église Saint-Jacques est flanquée d'un carillon de 17 cloches pouvant jouer 120 mélodies.

❹ Une piste cyclable grimpe sur le pont de la Corrège dévoilant par grand vent le spectacle sur la gauche des kite-surfeurs et les éoliennes de Fitou et sur la droite, les installations de Port-Leucate. Avant une petite transition abritée dans une pinède, accompagné par les cigales estivales.



On pénètre alors sur le territoire du parc naturel régional de la Narbonnaise en Méditerranée qui s'étend depuis 2003 sur 70 000 hectares et 21 communes ([www.parc-naturel-narbonnaise.fr](http://www.parc-naturel-narbonnaise.fr)).

❺ On découvre le site enchanteur des cabanes conchylicoles du Grau de Leucate, où l'on savoure moules, palourdes, crevettes et l'huître creuse locale, complété par la Maison de l'étang.

1 Après une descente très raide, une piste rejoint la gare de La Franqui, à gauche, et la plage de La Franqui à droite. La meilleure vue sur les 8 km de sable et les pins centenaires convoités depuis le XIX<sup>e</sup> siècle, s'effectue du sommet de la falaise, près de la grande redoute (XVIII<sup>e</sup>).

2 Après le pont des Coussoules, un peu d'aventure dans une zone sauvage, meuble et spongieuse.

3 Pas encore aménagé, le revêtement le long de la voie ferrée est très mauvais. Pendant 2,5 km, il est constitué de sable, de rochers et de grosses pierres, obligeant à pousser son vélo. Il est judicieux ici de prendre le TER (6 minutes et gratuit pour les vélos) jusqu'à Port-la-Nouvelle, en attendant que l'itinéraire soit carrossable.

4 À partir de la maison éclusière de l'île Sainte-Lucie, on savoure le charme naturel des berges du canal de la Robine. Terminé en 1686, il serpente entre les étangs, pas très loin de la voie ferrée, reliant le canal du Midi à Port-la-Nouvelle (31,6 km), passant par Narbonne et utilisant l'ancien lit de l'Aude, qui se jette désormais une trentaine de kilomètres plus au nord.

5 Sur la manade Tournebelle sont élevés des taureaux et des chevaux camarguais. C'est un site naturel qu'affectionnent des milliers d'oiseaux migrateurs ([www.tournebelle.com](http://www.tournebelle.com)).

6 On aperçoit les tourelles du manoir du domaine du Petit Mandirac entouré de vignes, de serres et de rizières.

7 Un détour balisé de 5 km (La Littorale) conduit vers Gruissan ([www.gruissan-mediterranee.com](http://www.gruissan-mediterranee.com)). Dominé par la tour Barberousse (XIII<sup>e</sup>), ses ruelles s'enroulent autour d'un rocher calcaire, avec au sud les vastes salins de l'île Saint-Martin. On peut aussi poursuivre 10 km jusqu'aux rivages de Narbonne-Plage et de Saint-Pierre-la-Mer.

8 Lieu de pèlerinages, la chapelle Notre-Dame des Auzils est perchée sur les crêtes de la montagne de la Clape qui se dressent sur votre droite.

9 En prenant garde au revêtement, il ne reste plus que quelques kilomètres à parcourir à l'ombre des platanes.

### NARBONNE EN BREF

La ville natale de Charles Trenet possède un patrimoine varié qui s'étend de l'Antiquité à nos jours. Les traces romaines de la Via Domitia, les galeries et magasins souterrains de l'Horreum. Les fastueux appartements du palais des archevêques (XIV<sup>e</sup>-XIX<sup>e</sup>) offrent une vue incomparable de Narbonne. Derrière s'élèvent la flamboyante cathédrale gothique Saint-Just-et-Saint-Pasteur, avec son cloître et son trésor, ainsi que la chapelle baroque des Pénitents bleus. On apprécie également les quais de la Robine, avec le pont des Marchands. Intéressez-vous aux halles. Sans oublier, la demeure de l'illustre fou chantant. 2020 marque l'ouverture du musée Narbo Via consacré à l'abondant patrimoine romain.



Office de tourisme  
31 rue Jean Jaurès  
11100 Narbonne

Tél. : 04 68 65 15 60  
[www.narbonne-tourisme.com](http://www.narbonne-tourisme.com)

## Étape 4 / DE NARBONNE À BÉZIERS

/ 54 km

Entre le canal de la Robine et le canal du Midi, le halage est vraiment très rustique, avec souvent des racines, des berges effondrées, des chantiers d'abattage d'arbres malades. Le circuit présente une contrainte administrative majeure, puisqu'il faut une autorisation écrite de circulation des voies navigables de France (VNF) pour pouvoir pédaler sur toute l'étape. La demande doit s'effectuer au moins un mois avant le départ et il faut indiquer les dates précises de son voyage. En effet, seules les voies vertes le long des cours d'eau gérées par les départements échappent à cette règle. Cela expliquerait l'absence d'entretien, de balisage et d'indications touristiques. Ici, le VTT est fortement recommandé. On apprécie néanmoins l'ambiance sauvage et les villages pittoresques situés entre deux grandes cités historiques de l'Aude et de l'Hérault.

Légende.







Pour emprunter ce secteur, il faut contacter le bureau régional des usagers des voies navigables de France ([www.sudouest.vnf.fr](http://www.sudouest.vnf.fr)). Mail : [us.adve.dt-sud-ouest@vnf.fr](mailto:us.adve.dt-sud-ouest@vnf.fr)), comme le stipule l'article R 4241-68 du Code des Transports. Cette section est fortement déconseillée aux familles et impossible avec une remorque. En louvoyant dans la

végétation, entre les obstacles à petite vitesse et quelques talus à négocier, prévoyez une durée de trajet beaucoup plus longue. Il est compliqué de trouver des alternatives routières tranquilles, à moins de rallonger d'un bon tiers le parcours. En cas de chantier, des déviations fléchées sont mises en place pour contourner la zone. Par le train, on peut aussi relier Narbonne à Béziers en 29 minutes. Des discussions sont en cours entre l'État et les départements pour aboutir au meilleur parcours, qui suit successivement le canal de la Robine, le canal de Jonction et le canal du Midi jusqu'au pied de Béziers.

végétation, entre les obstacles à petite vitesse et quelques talus à négocier, prévoyez une durée de trajet beaucoup plus longue. Il est compliqué de trouver des alternatives routières tranquilles, à moins de rallonger d'un bon tiers le parcours. En cas de chantier, des déviations fléchées sont mises en place pour contourner la zone. Par le train, on peut aussi relier Narbonne à Béziers en 29 minutes. Des discussions sont en cours entre l'État et les départements pour aboutir au meilleur parcours, qui suit successivement le canal de la Robine, le canal de Jonction et le canal du Midi jusqu'au pied de Béziers.

### LE SOMAIL EN BREF

Obliquez vers le pont-canal de la Cesse. Cette escale authentique mérite ce petit crochet sudiste pour se reposer et déguster les produits locaux à l'ombre des terrasses des auberges, ou sur la péniche de l'épicerie. Autour du vénérable pont, de la glacière, de la chapelle, des gabarres, on est séduit par l'atmosphère de ce charmant port du canal du Midi, créé au XVII<sup>e</sup> siècle. Vous trouverez aussi votre bonheur parmi les 50 000 ouvrages de l'incroyable librairie Le Trouve Tout du Livre ([www.le-trouve-tout-du-livre.fr](http://www.le-trouve-tout-du-livre.fr)).



Office de tourisme  
168 allée de la Glacière  
11120 Le Somail

Tél. : 04 68 41 55 70  
[www.visit-lanarbonnaise.com](http://www.visit-lanarbonnaise.com)



❶ Péniches et petits bateaux s'alignent dans la jolie courbure des quais d'Alsace et de Lorraine enjolivée de passerelles fleuries. L'itinéraire contourne l'île du Moulin du Gua.

❷ On pédale près de l'oppidum gaulois de Montlaurès, sur un halage un peu chaotique.

❸ En attendant qu'un passage soit possible et autorisé plus en amont, sur l'ancien pont de chemin de fer, il faut quitter le halage à l'écluse de Raonel. Car plus loin la piste s'achève à l'écluse de Moussoulens, sans possibilité de franchir le fleuve.

❹ Rejoignez l'église Saint-Martin (xii<sup>e</sup>-xviii<sup>e</sup>) de Cuxac-d'Aude par une départementale en prenant garde à la circulation. Au nord, sur le mont Carrétou, deux grandes

glacières (xvii<sup>e</sup>) étaient jadis alimentées par la neige du Pic de Nore ([www.mairie-cuxacdaude.fr](http://www.mairie-cuxacdaude.fr)).

❺ Au hasard des rues de la station verte de Sallèles-d'Aude, se singularisent l'élégante chapelle Saint-Roch (xvii<sup>e</sup>), l'imposant calvaire (1862) avec arcades déambulatoires, quelques châteaux viticoles, et plus au sud, l'épanchoir du Gailhousty, près de l'aire de détente

et de pique-nique du bois de la Nation.

❻ On retrouve un halage rectiligne bordé de platanes et de la ligne de l'ancien autorail touristique du Minervois. Avec sept écluses, il s'agit du canal de jonction assurant depuis 1782 le chaînon manquant entre les voies d'eau du Midi et de la Robine. Au milieu, on trouve Amphoralis, le musée vivant des

potiers de l'époque gallo-romaine ([www.amphoralis.com](http://www.amphoralis.com)).

Jusqu'à Sète, pendant 94 km, le parcours est commun avec celui du Canal des Deux Mers à Vélo ([www.canaldes2mersavelo.com](http://www.canaldes2mersavelo.com)), en provenance de Royan sur la côte Atlantique. Le canal du Midi est né de l'obstination de l'ingénieur Pierre-Paul Riquet pour unir Atlantique et Méditerranée. Après maintes péripéties, il a été ouvert en intégralité en 1681 et comporte 368 ouvrages d'art répartis sur 241 km. Jusqu'aux portes de Béziers, c'est un bief unique de près de 54 km sans écluse. Après un petit épisode sous les pins, les talus sont souvent dénudés. Les 42 000 platanes malades du canal sont progressivement abattus et remplacés par des sujets plus résistants, comme les micocouliers.



① À Argeliers, un café perpétue la mémoire de Marcelin Albert, chantre du naturel, qui organise en 1907 une puissante révolte des vigneron contre les vins artificiels et les produits chimiques ([www.cafemarcelinalbert.com](http://www.cafemarcelinalbert.com)).

### BÉZIERS EN BREF

Comme la basilique romane Saint-Aphrodise, une douzaine d'autres sanctuaires témoignent du rayonnement de Béziers. Les époques révèlent les halles, deux arènes, l'amphithéâtre romain, le moulin de Cordier, le théâtre à l'italienne... Les musées sont consacrés au Biterrois, aux Beaux-Arts, à la Féria et au monde taurin.

Office de tourisme de Béziers  
Place du Forum  
Tél. : 04 99 41 36 36  
[www.beziers-in-mediterranee.com](http://www.beziers-in-mediterranee.com)

Le canal décrit désormais toute une série de méandres plus ou moins prononcés pour épouser la géographie des lieux. Bien que le halage soit en mauvais état, il ne faut pas s'aventurer sur la D 11 voisine, car la Minervoise (Carcassonne-Béziers), axe passant, a même été élargie pour les convois exceptionnels.

② Avec son clocher haut de 45 m, la collégiale gothique Saint-Étienne de Capestang est déjà un repère depuis quelques kilomètres, avec à son sommet un panorama incomparable ([www.tourismecanaldumidi.fr](http://www.tourismecanaldumidi.fr)). L'ancien château des archevêques de Narbonne contient un exceptionnel plafond peint du xv<sup>e</sup> siècle ([www.locastel-capestang.fr](http://www.locastel-capestang.fr)).

③ Plein sud, refuge de nombreux oiseaux, les marais et l'étang de Capestang avec une gigantesque roselière et

une myriade de canalets régulent les crues de l'Aude.

④ Quelques commerces agrémentent la paisible halte fluviale de Poilhes, ornée de deux vénérables canons anglais repêchés au large d'Agde.

⑤ Le tunnel du Malpas (173 m) est une prouesse technique de 1680. Interdit aux vélos, il faut le contourner par une pente pavée. Au sommet de la colline, on peut rejoindre plus haut l'important oppidum d'Ensérune ([www.enserune.fr](http://www.enserune.fr)). Deux autres tunnels se superposent en dessous : celui de la voie ferrée et celui de l'évacuation des eaux de l'étang asséché de Montady, véritable curiosité agricole avec cette étoile champêtre médiévale de 420 hectares qui existe depuis 1270.

⑥ Après un changement de rive, voici le port de plaisance de Colombiers.

### LES ÉCLUSES DE FONSERANES

Restez sur le sentier du canal. Grâce à neuf portes et huit bassins ovoïdes en paliers, les navires peuvent franchir 21,50 m de hauteur. Tout est fait pour accueillir au mieux le visiteur.



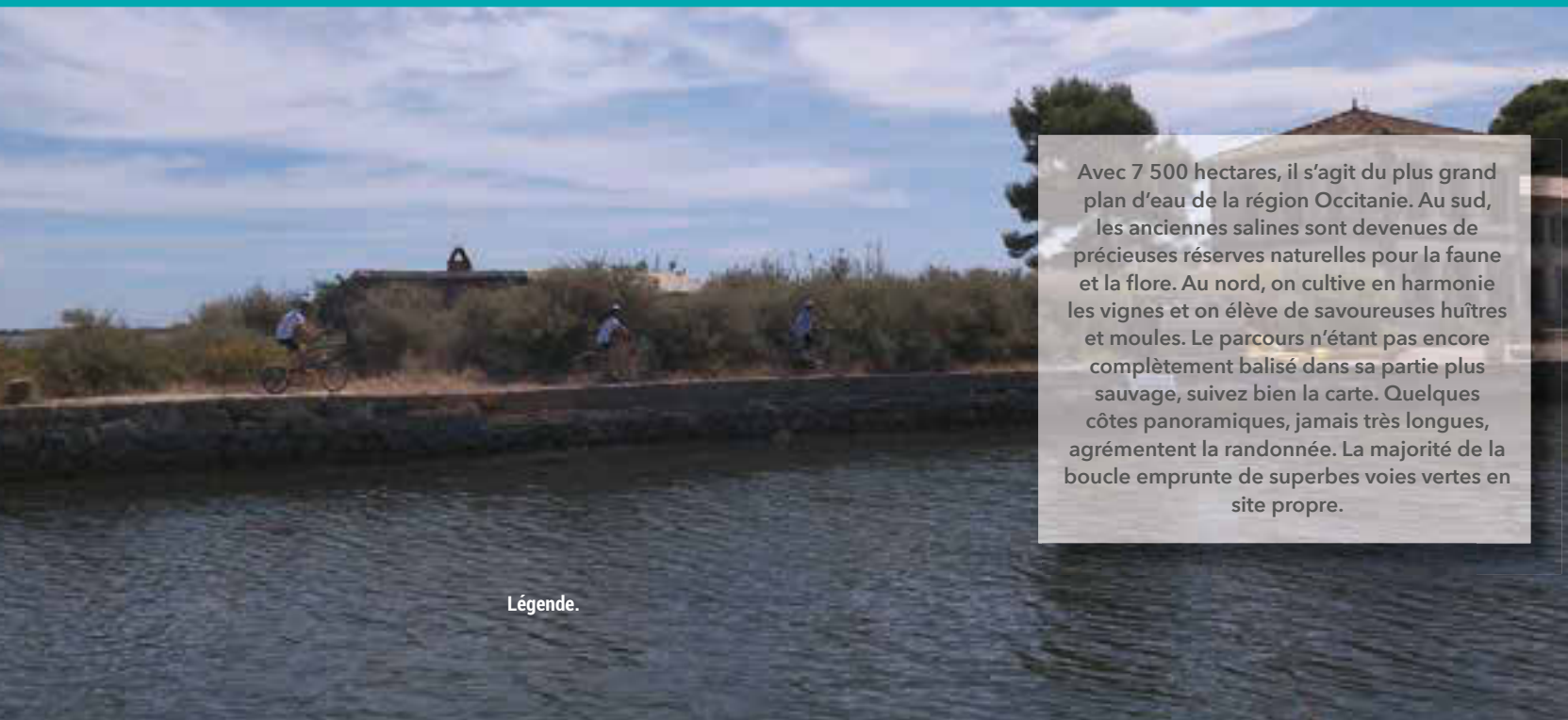
Chemin des Écluses  
Tél. : 04 99 41 36 36  
[www.9ecluses.com](http://www.9ecluses.com)

L'immense cave du château qui s'étend sur 1 000 m<sup>2</sup> possède une voûte de chênes, en forme de carène de bateau renversé ([www.colombiers.com](http://www.colombiers.com)).

⑦ Le paysage s'ouvre sur des vergers et des vignes, comme celles de l'immense domaine du château Luch, ceint d'un luxuriant parc classé.

## Escapade 2 / LE TOUR DE L'ÉTANG DE THAU

/ 51 km

A wide-angle photograph of Étang de Thau. In the foreground, the dark blue water of the lake is visible. A paved path runs along the shore, where three cyclists are riding away from the camera. The background features a line of green bushes and a building with a tiled roof under a blue sky with light clouds.

Avec 7 500 hectares, il s'agit du plus grand plan d'eau de la région Occitanie. Au sud, les anciennes salines sont devenues de précieuses réserves naturelles pour la faune et la flore. Au nord, on cultive en harmonie les vignes et on élève de savoureuses huîtres et moules. Le parcours n'étant pas encore complètement balisé dans sa partie plus sauvage, suivez bien la carte. Quelques côtes panoramiques, jamais très longues, agrémentent la randonnée. La majorité de la boucle emprunte de superbes voies vertes en site propre.

Légende.

La sortie sétoise s'effectue par le sud, mais on peut également découvrir le littoral nord du côté de la Plagette, et des quartiers typiques du Barrou et du Pont-Levis. Des navettes de bateaux écologiques, avec transport de quelques vélos, circulent entre Sète et Balaruc-les-Bains (<http://lecothau.com>). Sur le bassin, près de 600 producteurs d'huîtres et de moules, employant plus de 2 000 personnes, profitent d'un cadre unique, avec des eaux beaucoup plus profondes que les autres étangs.



### MARSEILLAN EN BREF

30 km de pistes cyclables rayonnent autour du village originel qui s'organise autour du port. Les vieilles pierres des ruelles étroites perpétuent le souvenir du florissant commerce du vin, avec porches et façades remarquables. Comme le théâtre, l'église Saint-Jean-Baptiste ou les arches de la place Carnot, 14 monuments sont mis en valeur avec des panneaux touristiques détaillés. Les immenses chais de la Maison Noilly Prat produisent depuis 1813 des vermouths, à l'issue d'un étonnant processus de vieillissement des barriques en plein air ([www.noillyprat.com](http://www.noillyprat.com)).



Office de tourisme de Marseillan  
Avenue de la Méditerranée  
34110 Marseillan-Plage  
Tél. : 04 67 21 82 43  
[www.marseillan.com](http://www.marseillan.com)

### MÈZE EN BREF

Aujourd'hui dévolu à la plaisance, son grand port s'est développé jusqu'au <sup>XIX</sup><sup>e</sup> siècle avec la tonnellerie, les échanges viticoles, la distillerie et la fabrication d'eau-de-vie. L'église Saint-Hilaire de style gothique méridional veille sur les demeures vigneronnes traditionnelles et le château de Girard (<sup>XVII</sup><sup>e</sup>). La chapelle des Pénitents blancs surplombe le havre ancestral des Nacelles. Le plus grand musée d'Europe des œufs et ossements de dinosaures est plus à l'écart ([www.dinosaure.eu](http://www.dinosaure.eu)). À 8,5 km, on peut aussi visiter l'ancienne abbaye cistercienne de Valmagne, fondée en 1139 ([www.valmagne.com](http://www.valmagne.com)).

Office de tourisme  
Archipel de Thau Méditerranée  
Quai Baptiste Guitard  
34140 Mèze  
Tél. : 04 67 43 93 08  
[www.thau-mediterranee.com](http://www.thau-mediterranee.com)

## Étape 6 / DE SÈTE À PALAVAS-LES-FLOTS

/ 32 à 35 km

Sans effort ou presque, on serpente entre la mer et un vaste système de canaux et d'étangs lagunaires à l'admirable écosystème qui séduit des milliers d'oiseaux et une faune plus discrète. Au gré des reflets, les points de vue sont innombrables. De nombreuses capitelles (cabanes en pierres sèches) parsèment les vignes et la garrigue. C'est le seul endroit où l'on rencontre de légères déclivités.

Légende.



# CARNET D'ADRESSES

Le label Accueil Vélo, en plein développement, est une marque nationale qui garantit aux vélotouristes des services adaptés, suivant une charte de qualité. Il concerne des hébergements, des restaurants, des commerces, des loueurs et réparateurs de vélos, des sites de visites et de loisirs, ainsi que des offices de tourisme.

## LOCATIONS ET MAGASINS DE VÉLO

### Étape 1 Le Boulou/Le Perthus/Le Boulou

**LE BOULOU (66160), MAUREILLAS-LAS-ILLAS (66480), LES CLUSES (66480)**

• Sud Action Sport  
Tél. : 06 09 59 68 24  
[www.sudactionsport66.fr](http://www.sudactionsport66.fr)

### Étape 2 Le Boulou/Le Barcarès

**LAROQUE-DES-ALBÈRES (66740)**

• Location Camping des Albères  
Route du Moulin de Cassagnes  
Tél. : 04 68 89 23 64  
[www.camping-des-alberes.com](http://www.camping-des-alberes.com)

**ARGÈLES-SUR-MER (66700)**

• Alberabike  
22 chemin de Palau del Vidre  
Tél. : 09 81 28 36 00  
[www.alberabike.fr](http://www.alberabike.fr)

• Argelès Vélos  
30 allée Jules Aroles  
Tél. : 06 19 76 27 51  
[www.argelesvelos.e-monsite.com](http://www.argelesvelos.e-monsite.com)

• Blue Bear Locations  
Route de Taxo à la Mer  
Tél. : 04 68 95 77 68  
[www.blue-bear.org](http://www.blue-bear.org)

• Guidon Futé  
465 avenue du Tech  
Tél. : 04 68 81 56 55  
[www.guidon-fute.com](http://www.guidon-fute.com)

• Loc' Évasion  
Port Argelès, Quai Marco Polo  
Résidence les Villégiales  
Tél. : 06 42 72 09 80  
[www.argeleslocation.e-monsite.com](http://www.argeleslocation.e-monsite.com)

• Sud Action Sport  
Tél. : 06 09 59 68 24  
[www.sudactionsport66.fr](http://www.sudactionsport66.fr)

• Vélocation  
187 avenue du Tech  
Tél. : 04 68 81 61 61  
[www.velocation.fr](http://www.velocation.fr)

**SAINT-CYPRIEN (66750)**

• Bike and Beach  
1 rue Eugène Delacroix  
Tél. : 06 79 28 87 93  
[www.bikeandbeach.fr](http://www.bikeandbeach.fr)

• Location Cyclo Cyp'  
Place de la République  
Tél. : 04 68 21 01 33  
[www.tourisme-saint-cyprien.com](http://www.tourisme-saint-cyprien.com)

• Location La Presse des Capellans  
Centre Commercial des Capellans  
Avenue Armand Lanoux  
Tél. : 04 68 21 36 98.

**CANET-EN-ROUSSILLON (66140)**

• Cycles Durand  
5 boulevard de la Jetée  
Tél. : 04 68 34 45 36.

• Rosalies et Vélos  
31 promenade Côte Vermeille  
Tél. : 06 42 18 83 09.

• Sun Bike 66  
122 promenade Côte Vermeille  
Tél. : 04 68 73 88 65  
[www.sunbike66.fr](http://www.sunbike66.fr)

**SAINTE-MARIE-LA-MER (66470)**

• La Clinique du Cycle  
Résidence les Marinoises-sur-Mer  
Place Agora  
Tél. : 06 81 50 80 03

**TORREILLES (66440)**

• The Shop & Bike  
Camping Les Dunes  
1647 El Marena Gros  
Tél. : 06 60 13 54 24  
<http://theshoptorreilles.wixsite.com/shopandbike>

**LE BARCARÈS (66420)**

• Barca Vélos  
22-26 boulevard de la Salanque  
Tél. : 06 38 81 00 56  
[www.barcavelos.fr](http://www.barcavelos.fr)

• Barcares Bike  
3 boulevard du Port  
Tél. : 06 31 34 08 12  
[www.barcares-bike.fr](http://www.barcares-bike.fr)

• Coudalère Bike  
Rue Eleuthera  
Tél. : 04 68 51 37 26  
[www.coudalerebike.fr](http://www.coudalerebike.fr)

• Location Grand Large  
5 B Résidence Le Grand Large  
Tél. : 04 68 86 13 32.



• Recyclez-Vous  
Résidence Le Grand Large I  
Avenue Anibal  
Tél. : 06 70 17 90 33.

### Escapade 1 Au cœur du Roussillon

**CLAIRA (66530)**

• Décathlon  
Espace Roussillon Est  
Centre Commercial Carrefour  
Tél. : 04 68 28 77 40  
[www.decathlon.fr](http://www.decathlon.fr)

**RIVESALTES (66600)**

• Cycles Moreno  
18 avenue Alfred Sauvy  
Mas Garrigue Nord  
Tél. : 04 68 61 35 43  
[www.cyclesmoreno.com](http://www.cyclesmoreno.com)

• Culture Vélo  
Complexe commercial Carrefour Clairia  
Rue Georges Méliès  
Tél. : 04 68 35 66 18  
[www.culturevelo.com/-Perpignan](http://www.culturevelo.com/-Perpignan)

**PERPIGNAN (66000)**

• Bouticycle  
72 chemin de la Fossella  
Tél. : 04 68 36 67 26  
[www.bouticycle.com/-Perpignan-](http://www.bouticycle.com/-Perpignan-)

• Cycles Mirloret  
26 avenue Louis Torcatis  
Tél. : 04 68 52 58 49

• Décathlon  
Rond-Point des Arcades  
Tél. : 04 68 55 72 72  
[www.decathlon.fr](http://www.decathlon.fr)

• Intersport  
960 avenue d'Espagne  
Tél. : 04 68 21 83 28  
[www.intersport.fr](http://www.intersport.fr)

• Perpignan Cycles  
310 Chemin de la Fauceille  
Tél. : 04 68 85 02 71

• Veloland  
863 Chemin de la Fossella  
Tél. : 04 68 08 19 99  
[www.velolandperpignan.com](http://www.velolandperpignan.com)

### Étape 3 Le Barcarès/Narbonne

**NARBONNE (11100)**

• Location Paulette  
Agence Hertz  
11 boulevard Condorcet  
Tél. : 04 68 42 43 92  
[www.paulette.bike](http://www.paulette.bike)

• Languedoc VTT Évasion  
Pont de la Liberté  
Tél. : 06 74 89 75 98  
<http://languedocvttévasion.over-blog.com>

### Étape 4 Narbonne/Béziers

**SAINT-NAZAIRE-D'AUDE (11120)**

• Les Vélos du Somail  
205 rue de la Bergerie  
Tél. : 06 03 62 93 01  
<http://lesvelosdusomail.com>

**BÉZIERS (34500)**

• Location Paulette  
Agence Hertz  
83bis avenue du Président Wilson  
Tél. : 05 82 28 05 10  
[www.paulette.bike](http://www.paulette.bike)

• Location Relax Bike Tours & Renta  
70 allée Paul Riquet  
Tél. : 06 38 12 32 82  
[www.relaxbiketours.com/le-canal-du-midi-a-velo.html](http://www.relaxbiketours.com/le-canal-du-midi-a-velo.html)



## TOURS-OPÉRATEURS / SÉJOURS CLÉS EN MAIN / TRANSPORT DES BAGAGES

### BAGAFRANCE

Transferts de bagages et de personnes avec vélo pendant votre randonnée sur la partie du Canal des 2 Mers.

Tél. : 06 41 19 20 11 - <https://bagafrance.com>

### TAXIS

Dans le Luberon, ils assurent à des tarifs raisonnables le transport des vélos, des personnes et des bagages entre les gares et les différents hébergements.

- Luberon Taxis / Tél. : 04 90 76 70 08 ou 06 08 49 40 57
- Taxi Morra / Tél. : 06 22 62 38 87
- Taxi Bruno / Tél. : 04 92 76 56 81 ou 06 07 47 26 97

## HÉBERGEMENTS

### Étape 1 Le Boulou/Le Perthus/Le Boulou

#### LE BOULOU (66160)

- Hôtel Le Relais des Chartreuses \*\*\*  
106 avenue d'en Carbonner  
Tél. : 04 68 83 15 88  
[www.relais-des-chartreuses.fr](http://www.relais-des-chartreuses.fr)
- Hôtel Le Néoulous \*\*  
Impasse Las Claperes  
Route de Céret  
Tél. : 04 68 87 52 20  
[www.hotel-leneoulous.com](http://www.hotel-leneoulous.com)
- Camping Les Oliviers \*\*\*  
Route d'Argelès  
Tél. : 04 68 83 12 86  
[www.lesoliviers.com](http://www.lesoliviers.com)

#### MAUREILLAS-LAS-ILLAS (66480)

- Gîte La Maison Chêne Liège  
13 rue Sainte Madeleine  
Tél. : 06 89 60 93 43.

#### LE PERTHUS (66480)

- Office de tourisme Le Perthus  
28 avenue de France  
Tél. : 04 68 54 27 53

### Étape 2 Le Boulou/Le Barcarès

#### LAROQUE-DES-ALBÈRES (66740)

- Chambres d'hôtes La Grange  
21 rue du Puig  
Tél. : 04 68 89 01 29  
[www.gite66.com](http://www.gite66.com)

#### SAINT-GENIS-DES-FONTAINES (66740)

- Chambres d'hôtes Castell De Blés  
Route du Castell De Blés  
Tél. : 09 53 33 30 36  
[www.castelldeblés.fr](http://www.castelldeblés.fr)

#### SORÈDE (66690)

- Hôtel Saint-Jacques \*\*  
45 rue Saint-Jacques  
Tél. : 04 68 89 00 60  
[www.hotelstjacques.com](http://www.hotelstjacques.com)
- Chambres d'hôtes Al Pati  
45 avenue de la Vallée Heureuse  
Tél. : 09 61 66 78 05  
[www.alpati66.com](http://www.alpati66.com)

#### SAINT-ANDRÉ (66690)

- Chambres d'hôtes Le Mas dels Esquirols  
2 bis rue Nationale  
Tél. : 06 84 97 13 79  
[www.mas-des-esquirols.fr](http://www.mas-des-esquirols.fr)

#### ARGELÈS-SUR-MER (66700)

- Hôtel Le Cottage \*\*\*\*  
21 rue Arthur Rimbaud  
Tél. : 04 68 81 07 33  
[www.grandhoteldugolf.com](http://www.grandhoteldugolf.com)
- Hôtel Beau Rivage \*\*  
1 allée du Racou  
Tél. : 04 68 81 11 29  
[www.hbr-argeles.com](http://www.hbr-argeles.com)
- Hôtel du Golfe \*\*\*  
Route de Collioure  
Tél. : 04 68 81 14 73  
[www.grandhoteldugolf.com](http://www.grandhoteldugolf.com)
- Hôtel du Lido \*\*\*  
50 boulevard de la Mer  
Tél. : 04 68 81 10 32  
[www.hotel-le-lido.com](http://www.hotel-le-lido.com)
- Hôtel Les Charmettes \*\*\*  
30 avenue du Tech  
Tél. : 04 68 81 09 84  
[www.les-charmettes.com](http://www.les-charmettes.com)
- Hôtel Plage des Pins \*\*\*  
Allée des Pins  
Tél. : 04 68 81 09 05  
[www.hotel-plage-des-pins.fr](http://www.hotel-plage-des-pins.fr)
- Hôtel Acapella \*\*  
1 chemin de Nèguebous  
Tél. : 04 68 95 89 45  
[www.hotel-acapella.fr](http://www.hotel-acapella.fr)
- Hôtel Bleu Azur \*\*  
5 rue André Malraux  
Tél. : 04 68 54 57 65  
[www.hotel-bleu-azur.fr](http://www.hotel-bleu-azur.fr)
- Hôtel Le Maritime \*\*  
12 boulevard des Albères  
Tél. : 04 68 81 50 00  
[www.hotel-le-maritime.com](http://www.hotel-le-maritime.com)
- Hôtel Les Mimosas\*\*  
51 avenue des Mimosas  
Tél. : 04 68 81 14 77  
[www.hotel-mimosas.com](http://www.hotel-mimosas.com)

- Résidence Mer et Golf  
Rue Éric Tabarly  
Tél. : 04 68 95 24 00  
[www.meretgolf.com](http://www.meretgolf.com)
- Camping L'Hippocampe et La Sirène \*\*\*\*\*  
Route de Taxo à la mer  
Tél. : 04 68 81 10 10 et 04 68 81 04 61  
[www.camping-lasirene.fr](http://www.camping-lasirene.fr)
- Camping Le Dauphin \*\*\*\*\*  
Route de Taxo à la mer  
Tél. : 04 68 95 82 60  
[www.campingledauphin.com](http://www.campingledauphin.com)
- Camping Le Littoral \*\*\*\*\*  
Route du Littoral  
Tél. : 02 53 81 70 00  
[www.ms-vacances.com](http://www.ms-vacances.com)
- Camping Del Mar \*\*\*\*  
Route du Littoral  
Tél. : 04 68 81 30 38  
[www.camping-del-mar.com](http://www.camping-del-mar.com)
- Camping La Marende \*\*\*\*  
Route du Littoral  
Tél. : 04 68 81 12 09  
[www.marende.com](http://www.marende.com)
- Camping Les Chênes Rouges \*\*\*\*  
Route de Sorède  
Tél. : 04 68 81 02 63  
[www.campingleschenesrouges.com](http://www.campingleschenesrouges.com)
- Camping Les Galets \*\*\*\*  
Route de Taxo à la mer  
Tél. : 04 68 81 08 12  
[www.campinglesgalets.fr](http://www.campinglesgalets.fr)
- Camping Les Jardins Catalans \*\*\*\*  
Route de Taxo à la mer  
Tél. : 04 68 81 11 68  
[www.chadotel.com](http://www.chadotel.com)
- Camping Les Marsouins \*\*\*\*\*  
1939 avenue de la Retirada  
Tél. : 04 68 81 14 81  
[www.lesmarsouins.cielavillage.com](http://www.lesmarsouins.cielavillage.com)
- Camping Taxo Les Pins \*\*\*\*  
Route de Taxo à la mer  
Tél. : 04 68 81 06 05  
[www.taxolespins.com](http://www.taxolespins.com)
- Camping Le Roussillonnais \*\*\*  
Boulevard de la Mer  
Tél. : 04 68 81 10 42  
[www.leroussillonnais.com](http://www.leroussillonnais.com)
- SAINT-CYPRIEN (66750)  
• Hôtel L'Île De La Lagune \*\*\*\*\*  
Boulevard de l'Almandin  
Tél. : 04 68 21 01 02  
[www.hotel-ile-lagune.com](http://www.hotel-ile-lagune.com)
- Hôtel Les Bulles de Mer \*\*\*  
28 avenue Armand Lanoux  
Tél. : 04 68 21 24 24  
[www.lesbullesdemer.com](http://www.lesbullesdemer.com)
- Hôtel Le Belvédère \*\*  
Rue Pierre Benoît  
Tél. : 04 68 21 05 93  
[www.hotelbelvedere.com](http://www.hotelbelvedere.com)
- Village de vacances Les Jardins de Neptune  
Rue du Docteur Schweitzer  
Tél. : 04 68 37 65 00  
[www.grandbleu.fr](http://www.grandbleu.fr)

- Village de vacances Azureva.  
Cami de la Mar  
Tél. : 04 68 37 30 40  
[www.azureva-vacances.com](http://www.azureva-vacances.com)
- Camping Le Cala Gogo \*\*\*\*\*  
Avenue Armand Lanoux  
Tél. : 04 68 21 07 12  
[www.camping-le-calogago.fr](http://www.camping-le-calogago.fr)
- Camping Le Soleil de la Méditerranée \*\*\*\*  
12 rue Charles Sainte-Beuve  
Tél. : 04 68 21 07 97  
[www.camping-soleil-mediterranee.com](http://www.camping-soleil-mediterranee.com)
- Camping Le Roussillon \*\*\*\*  
Cami de la Mar  
Tél. : 02 51 33 05 05  
[www.chadotel.com](http://www.chadotel.com)

#### ELNE (66200)

- Gîte L'Orangerie  
29 avenue Paul Reig  
Tél. : 04 68 82 22 79  
[www.orangerie-elne.fr](http://www.orangerie-elne.fr)

#### CANET-EN-ROUSSILLON (66140)

- Hôtel Les Flamants Roses \*\*\*\*  
1 voie des Flamants Roses  
Tél. : 04 68 51 60 60  
<http://hotel.les-flamants-roses.com>
- Hôtel du Port \*\*\*  
21 boulevard de la Jetée  
Tél. : 04 68 80 62 44  
[www.hotel-du-port.net](http://www.hotel-du-port.net)
- Hôtel Le Galion \*\*\*  
20 bis avenue du Grand Large  
Tél. : 04 68 80 20 46.  
<http://fr.hotel-le-galion.com>
- Hôtel Majestic \*\*\*  
12 boulevard Tixador  
Tél. : 04 68 80 39 27  
[www.hotel-majestic-canet.fr](http://www.hotel-majestic-canet.fr)
- Camping Le Brasilia \*\*\*\*\*  
Avenue des Anneaux du Roussillon  
Tél. : 04 68 80 23 82  
[www.brasilia.fr](http://www.brasilia.fr)
- Camping Ma Prairie \*\*\*\*  
1 avenue des Coteaux  
Tél. : 04 68 73 26 17  
[www.maprairie.com](http://www.maprairie.com)

#### SAINTE-MARIE-LA-MER (66470)

- Camping le Sainte Marie \*\*\*\*\*  
Chemin des Clauses  
Tél. : 04 68 80 48 10  
[www.campinglesaintemarie.com](http://www.campinglesaintemarie.com)

#### TORREILLES (66440)

- Village de vacances Le Mas de Torrellas  
Boulevard de la Plage  
Tél. : 04 68 37 65 65  
[www.vacances-lagrange.com](http://www.vacances-lagrange.com)
- Gîte et chambres d'hôtes Bulle de Soleil  
8 avenue Jacques Fresne  
Tél. : 04 68 59 33 71  
<http://bulledesoleil.wix.com/chambre-dhotes>



**APT (84400)**

- Résidence Suite Home Apt-Luberon \*\*\*\*  
517 Voie Domitienne  
Tél. : 04 90 05 50 50  
www.suitehome-apt.com
- Hôtel Ibis \*\*  
523 Voie Domitienne  
Tél. : 08 92 70 06 97  
www.accorhotels.com
- Gîtes Domaine Les Agnels  
Route de Buoux  
D 113  
Tél. : 06 12 22 63 82  
www.location-gites-luberon.com
- Village Vacances Castel Luberon  
1526 avenue de Viton  
Tél. : 04 90 74 06 80  
www.vacances-ulvf.com
- Camping Les Cèdres \*\*  
63 impasse de la Fantaisie  
Tél. : 04 90 36 52 20  
www.escapade-vacances.com

**Escapade 4 Circuit des Ocres****VILLARS (84440)**

- Gîte Bar des Amis  
Place de la Fontaine  
Tél. : 04 90 75 01 77  
www.bardesamisvillars.fr
- Gîtes La Colline des Ocres  
1649 route des Trécassats  
Tél. : 04 90 75 44 58  
www.lacollinedesocres.com

**BUOUX (84480)**

- Village de vacances  
Château de l'Environnement  
Col du Pointu  
Tél. : 04 90 05 64 67  
www.vacancesleolagrance.com

**ROUSSILLON (84220)**

- Camping Arc en Ciel \*\*\*  
2317 route de Goult  
Tél. : 04 90 05 73 96  
www.camping-arc-en-ciel.fr

**Étape 12 Apt/Forcalquier****CÉRESTE (04280)**

- Gîtes des Frances  
Hameau Les Frances  
Tél. : 06 62 92 59 95
- Gîte d'étape communal  
Place de la République  
Tél. : 04 92 79 00 15  
www.cereste.fr

**FORCALQUIER (04300)**

- Charembeau Hôtel \*\*\*  
Route de Niozelles  
Tél. : 04 92 70 91 70  
www.charembeau.com
- Gîtes et chambres d'hôtes  
La Campagne Saint-Lazare  
Ancienne route de Dauphin  
Tél. : 04 92 75 48 76  
www.stlazare.net

- Camping Forcalquier \*\*\*  
Avenue Claude Delorme  
Tél. : 04 92 75 27 94  
www.camping-forcalquier.com

**NIOZELLES (04300)**

- Chambres d'hôtes Le Relais d'Elle  
Route de La Brillanne  
Tél. : 06 75 42 33 72  
www.relaisdelle.com

**Étape 13 Forcalquier/Manosque****VILLENEUVE (04180)**

- Gîtes et chambres d'hôtes  
Provence Dodo  
89 chemin des Seignes  
Tél. : 06 52 02 21 22  
www.provencedodo.fr

**MANOSQUE (04100)**

- Hôtel François I<sup>er</sup> \*\*  
18 rue Guilhempierre  
Tél. : 04 92 72 07 99  
www.contact-hotel.com
- Hôtel du Terreau \*\*  
21 place du Terreau  
Tél. : 04 92 72 15 50  
http://hotelmanosque.fr

- Camping Provence Vallée \*\*\*  
1138 avenue de la Repasse  
Tél. : 04 92 72 28 08  
www.provence-vallee.fr

**PIERREVERT (04860)**

- Gîtes Domaine la Réserve  
24 chemin des Chômeurs  
Tél. : 04 92 72 02 45  
www.domainelareserve.com

**Étape 14 Manosque/Varages/via Meyrargues****MEYRARGUES (13650)**

- Gîte La Pitcholine  
Domaine Vauclair  
Tél. : 04 42 57 50 14.
- Gîte La Régalade  
Carraire Vaumarti  
Tél. : 04 42 57 52 53

**VARAGES (83670)**

- Gîte et chambres d'hôtes  
Au bois de la Lune  
Quartier La Serre  
Tél. : 04 94 77 82 58  
http://au-bois-de-lune.com
- Gîte et Chambres d'hôtes Domaine de la Blaque  
Chemin de la Blaque  
Tél. : 04 94 77 86 91  
www.lablaque.com

**Étape 15 Varages/Salernes/****BARJOLS (83610)**

- Hôtel Le Pont d'Or \*\*  
2 rue Eugène Payan  
Tél. : 04 94 77 05 23  
www.hotel-barjols.com

- Chambre d'hôtes Aux Amoureux de Provence  
Chemin des Camps  
7 clos des Oliviers  
Tél. : 07 83 61 09 87

**SILLANS-LA-CASCADE (83690)**

- Camping Le Relais de la Bresque \*  
15 chemin de la Piscine  
Tél. : 06 47 13 06 76  
www.lerelaisdelabresque.net

**LA VERDIÈRE (83560)**

- Camping La Verdère  
345 route de Manosque  
Tél. : 04 94 78 30 60  
www.camping-la-verdiere-83.com

**SALERNES (83690)**

- Chambre d'hôtes Mas des Oliviers  
1133 route de Sillans  
Tél. : 06 80 24 27 42  
www.masdesoliviers-salernes.com
- Chambre d'hôtes Le Cabanon  
792 chemin Paillette  
Tél. : 06 50 25 48 41  
http://cabanonderegine.com
- Chambre d'hôtes Dutartre  
126 chemin Combe Vidal  
Tél. : 06 78 07 33 92  
www.tourisme-dracenie.com
- Gîtes Domaine La Provenç'Ânes  
2142 route d'Entrecasteaux  
Tél. : 06 27 35 07 33  
www.laprovençane-salernes.fr
- Gîte Bastide du Capelier  
130 chemin le Capelier  
Tél. : 06 82 06 21 95  
www.bastideducapelier.com

**Étape 16 Salernes/Draguignan****LORGUES (83510)**

- Gîtes Le Mas Pinède  
2629 route de Saint-Antonin  
Tél. : 04 94 73 83 40  
www.lemaspinede.fr

**FLAYOSC (83440)**

- Chambres d'hôtes La Vieille Bastide  
306 route du Peyron  
Tél. : 04 98 10 62 62  
www.lavieillebastide.fr
- Gîtes Lou Farniente  
250 ancien chemin du Paroïr  
Tél. : 06 75 48 66 01.

**DRAGUIGNAN (83300)**

- Hôtel Le Col de l'Ange \*\*  
1308 avenue de Tuttingen  
Tél. : 04 94 68 23 01  
www.hotelcoldelange.fr
- Hôtel Les Oliviers \*\*  
815 chemin du Baguier  
Tél. : 09 86 31 06 84  
www.lesoliviershotel.com
- Hôtel du Parc \*\*  
21 boulevard de la Liberté  
Tél. : 04 98 10 14 50  
www.hotel-duparc.fr

- Gîtes Lou Cabanon  
1174 chemin Saint-Joseph  
Tél. : 06 12 49 26 92  
http://lou-cabanon.business.site/

**Étape 17 Draguignan/Fayence****FIGANIÈRES (83830)**

- Résidence du Domaine du Thronn  
135 route de Callas  
Tél. : 04 94 67 90 09 ou 03 84 25 26  
www.odesia-vacances.com

**CALLAS (83830)**

- Chambres d'hôtes O Patio du Mas  
1390 RD 225  
Quartier les Blimouses  
Tél. : 06 73 47 82 55  
http://o-patio-du-mas.business.site/

**LA ROQUE-ESCLAPON (83840)**

- Camping Notre Dame Gîte Notre Dame trop loin ?

**SEILLANS (83440)**

- Hôtel Les Deux Rocs \*\*\*  
1 rue Fontaine d'Amont  
Tél. : 04 94 76 87 32  
www.hoteldeuxrocs.com

**FAYENCE (83440)**

- Hôtel Les Oliviers \*\*\*  
18 avenue Saint-Christophe  
Tél. : 04 94 76 13 12  
www.lesoliviersfayence.fr
- Hôtel Le Moulin de la Camadoule  
159 chemin de Notre-Dame  
Tél. : 04 94 76 00 84  
www.camandoule.com
- Chambres d'hôtes Le Mas des Romarins  
372D chemin du Puits de la Grette  
Tél. : 06 27 16 97 12  
www.le-mas-des-romarins.com
- Gîtes Résidence Les Arcades  
777 route de l'Aérodrome  
Tél. : 04 94 39 97 66  
www.les-arcades-provence.com

**Étape 18 Fayence/Mandelieu-La Napoule/****CALLIAN (83440)**

- Chambres d'hôtes Carpe Diem  
810 chemin des Tours  
Tél. : 04 94 70 71 29  
www.carpediem-provence.com
- Gîtes La Cigale  
282 chemin des Maures  
Tél. : 06 47 94 05 67  
http://giteslacigale.wordpress.com

**MONTAUROUX (83440)**

- Gîtes La Pailote  
1911 CD 37  
Tél. : 06 58 60 27 51.  
www.gitelapailote.com
- Gîtes Villa Verdi  
235 chemin de Villefranche  
Tél. : 04 94 47 60 63  
www.villa-verdi.fr

## Remerciements

Sylvie Palpant, Camille Perretta, Léa Bulinski et toute l'équipe de Vélo  
Loisir Provence-Alpes-Côte  
Ségolène Chignard de la Région sud  
Nicolas Berthet des Pyrénées-Orientales Julien Folcher Marie-Claire  
Baills  
Hélène Gaignon  
Bruno et Marie-Thérèse Kerisit de Saint-André  
Dorian Mateos  
Marga Serrano  
Elodie Fonteneau et Paul Ceron  
Valérie Paduano  
Hélène et Alain Fauveau de Paulette  
Nathalie Lederné Alexandra Bez  
Philippe Rondot de Cyclix  
Maryline Faubet  
Marianne Dispa, Muriel Bertrand Basile Dubois  
Valérie Poulet de Glanum  
Rwana Etienne  
Frédéric Lanore  
Xavier Bouniol Frank Machabert + directeur ot  
Esther Gaud  
Cassandra Ouazzar-Serafim  
Loïc Fabre  
Sophie Rochez Sophie Brugerolles  
Nathalie Attia des Alpes-Maritimes  
Thomas Fanari du musée national du sport

### POUR PRÉPARER SON VOYAGE

Comité de tourisme des Pyrénées-Orientales. [www.tourisme-pyreneesorientales.com](http://www.tourisme-pyreneesorientales.com)  
Comité de tourisme de l'Aude. [www.audetourisme.com](http://www.audetourisme.com)  
Comité de tourisme de l'Hérault. <http://m.herault-tourisme.com>  
Comité de tourisme du Gard. [www.tourismegard.com](http://www.tourismegard.com)  
Comité de tourisme des Bouches-du-Rhône. [www.myprovence.fr](http://www.myprovence.fr)  
Comité de tourisme du Vaucluse. [www.provenceguide.com](http://www.provenceguide.com)  
Comité de tourisme du Var. [www.visitvar.fr](http://www.visitvar.fr)  
Comité de tourisme des Alpes de Haute-Provence. [www.tourisme-alpes-haute-provence.com](http://www.tourisme-alpes-haute-provence.com)  
Comité de tourisme de la Côte d'Azur. [www.cotedazur-tourisme.com](http://www.cotedazur-tourisme.com)  
Comité régional de tourisme de l'Occitanie. [www.tourisme-occitanie.com](http://www.tourisme-occitanie.com)  
Comité régional de tourisme de Provence-Alpes-Côte d'Azur.  
<https://provence-alpes-cotedazur.com>

Éditions **OUEST-FRANCE**

Rennes

Éditeur Hervé Chirault

Coordination éditoriale Isabelle Rousseau

Conception graphique Studio graphique des Éditions Ouest-France

Mise en page et photogravure Graph&Ti, Rennes (35)

© 2020, Éditions Ouest-France

Édilarge SA, Rennes

ISBN : 978-2-7373-8223-9

Dépôt légal : février 2020

N° d'éditeur : 10318.01.2,5.02.20

Imprimé en RPC

[www.editionsouestfrance.fr](http://www.editionsouestfrance.fr)