

LA MÉDITERRANÉE À VÉLO EUROVELO 8

UN ITINÉRAIRE DANS LE HAUT-VAR

Ouvert en 2018, ce parcours relie le Perthus à Menton. Sur 850 km roulez l'esprit libre, explorez les campagnes et enlancez les pentes douces des massifs. De Rians à Sillans la Cascade, le tronçon traverse 45 km de vastes espaces encore sauvages, entre collines verdoyantes et vallées tranquilles. Il vous amène à la découverte d'un arrière-pays provençal encore secret !

Notre conseil :

Pour pédaler sans effort, optez pour un vélo à assistance électrique.

ON AIME...

- **Le riche patrimoine** : villages perchés, anciennes gares, châteaux, chapelles, campaniles.
- **Les paysages variés** : vignobles, oliveraies, pinèdes, sous-bois, rivières, sources et cascades.
- **Le terroir** : vin, fromage, herbes aromatiques, huile d'olive, miel, safran et spiruline.

Le site officiel : www.lamediterraneeavelo.com

Le véloguide officiel avec cartes et adresses :

En vente 16,90 € dans les Offices de Tourisme de Barjols, Cotignac et Carcès.

Les cartes tronçons : en téléchargement ou à l'Office de Tourisme.



INFOS PRATIQUES SUR LE VÉLO

OÙ LOUER / RÉPARER SON VÉLO

Vous n'avez pas de vélo ? Vous voulez tester l'assistance électrique ? Ou votre 2 roues a un coup de mou ? Découvrez la liste des professionnels sur notre site web (loueurs, accompagnateurs, réparateurs de vélos).



OÙ GARER SON VÉLO EN SÉCURITÉ

Nos itinéraires traversent de nombreux cœurs de villages, prenez le temps d'y faire une pause pour visiter et reprendre des forces. Découvrez sur notre site internet la carte de nos arceaux vélo pour attacher votre monture en toute sécurité.



BONS PLANS LOISIRS NATURE

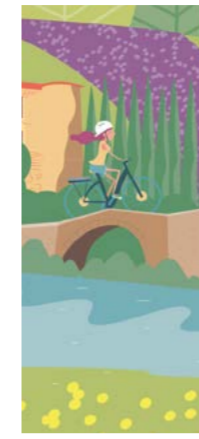
Une offre exclusive de l'Office de Tourisme : Des activités à pied, cheval, vélo, bateau, dans les étoiles, avec les animaux, des dégustations, visites de villages insolites... Profitez de réducs, cadeaux, en réservant par votre Office de Tourisme.



av.provenceverteverdon.fr



NOS 5 CIRCUITS VÉLO COUPS DE COEUR



Vous souhaitez découvrir le territoire à votre rythme à la découverte du patrimoine culturel, naturel et gastronomique au guidon de votre vélo ? Alors en selle : l'Office de Tourisme a sélectionné pour vous ses circuits préférés !

- 27 **Balade gourmande & archéologique à La Roq.** | (7 km - 30 min)
- 5 **Vignes et lavande à Rians** | (10 km - 1h00)
- 39 **De l'abbaye au Caramy depuis Brignoles** | (10,5 km - 1h00)
- 19 **Templiers & Gueules Rouges depuis St Max.** | (28,5 km - 2h30)
- 38 **Des vignes à l'Argens depuis Carcès** | (38 km - 3h30)

TOP 5 ITINÉRAIRES SPÉCIAL VAE*



Quand les kilomètres défilent, le relief commence à nous jouer des tours. Si vous ne voulez pas subir les dénivelés qui font mal aux mollets, l'assistance électrique sera votre alliée !

- 10 **Au pied des campaniles depuis Barjols** | (32 km - 2h15)
- 4 **Les villages du Haut-Var depuis la Verdière** | (40 km - 3h00)
- 34 **Au cœur du vignoble depuis Cotignac** | (42 km - 3h30)
- 22 **A la conquête de la Sainte-Baume** | (54 km - 3h30)
- 25 **Lacs & Châteaux depuis Carcès** | (41 km - 3h15)

Les niveaux sont indiqués pour les VAE*
* VAE : Vélo à Assistance Électrique

Pour vos étapes : ayez le réflexe ACCUEIL VÉLO

Une marque au service du voyageur à vélo



1

À moins de 5 km
d'un itinéraire vélo
référéncé

2

Abri vélo sécurisé
pour la nuit

3

Accueil adapté :
infos pratiques et
flexibilité des horaires
d'accueil

4

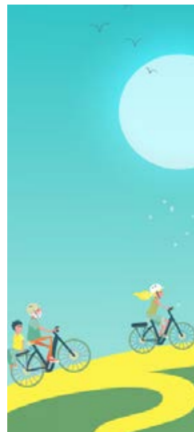
Services dédiés :
table d'hôtes,
petit-déjeuner copieux,
lavage de votre tenue,
outillage...

4 raisons de suivre
la marque de référence
pour vos itinéraires



France vélo
TOURISME
www.francevelotourisme.com

TOP 5 BALADES À VÉLO EN FAMILLE ET DÉBUTANTS



Ici pas de pistes cyclables ! Pour vadrouiller en toute sécurité l'office de tourisme a sélectionné des balades de courtes distances, sans grand relief et sur des petits chemins goudronnés très peu fréquentés.

- 36 **La piste du Lac à Carcès** | (5,5 km - 30 min)
- 35 **A travers le vignoble à Pourcieux** | (6 km - 30 min)
- 1 **La plaine agricole de St-Pierre à St-Julien** | (6 km - 30 min)
- 28 **Au fil de l'Issole à Sainte-Anastasia** | (8,5 km - 1h00)
- 42 **Le chemin de la Tuilière à Nans les Pins** | (9 km - 45 min)

Pour les -12 ans, le casque est obligatoire.

TOP 5 BALADES À VÉLO AU CŒUR DES VIGNES



Partez à la rencontre de nos vignerons pour déguster leurs meilleurs vins, mais toujours avec modération ! À découvrir au printemps pour une escapade au vert ou à l'automne pour des vignes dorées.

- 14 **Du vignoble à l'écluse à Correns** | (8 km - 45 min)
- 35 **Le vignoble de Pontevès** | (10 km - 1h00)
- 11 **La plaine de l'Arc à Pourrières** | (11,5 km - 1h00)
- 40 **Vigne et Abbaye depuis Brignoles** | (20,5 km - 2h00)
- 61 **Vignes et oliviers depuis Cotignac** | (26 km - 2h15)

La destination est labellisée « Vignobles & Découvertes ».

PÉDALEZ DANS UN CADRE PRÉSERVÉ



LE PARC NATUREL RÉGIONAL DE LA SAINTE-BAUME

Sa colonne vertébrale, le massif de la Sainte-Baume, culmine à 1 148 m d'altitude. Labellisée "Forêt d'exception", sa hêtraie pluricentenaire est remarquable. Lieu légendaire et pittoresque, la retraite de Marie-Madeleine en a fait un haut lieu de pèlerinage.



LE PARC NATUREL RÉGIONAL DU VERDON

La lente érosion des plateaux calcaires de Haute Provence par le Verdon en a fait le plus grand canyon d'Europe, avec des falaises qui varient de 250 à 700 m ! C'est l'endroit idéal pour les activités nautiques.



LE GRAND SITE DE FRANCE CONCORS SAINTE-VICTOIRE

Il valorise le caractère pittoresque de la Sainte Victoire, mis en lumière par le peintre Paul Cézanne sur plus de 80 toiles, ainsi que la valeur paysagère du massif du Concors.



7 OFFICES DE TOURISME PROVENCE VERTE & VERDON À MON SERVICE

BARJOLS
Boulevard Grisolle | 04 94 77 20 01 |
barjols@provenceverteverdon.fr

BRIGNOLES
Carrefour de l'Europe | 04 94 72 04 21 |
contact@provenceverteverdon.fr

CARCÈS
11 place Bramadou | 04 94 04 59 76 |
carces@provenceverteverdon.fr

COTIGNAC
Pont de la Cassole | 04 94 04 61 87 |
cotignac@provenceverteverdon.fr

NANS LES PINS
2 cours G^{al} de Gaulle | 04 94 78 95 91 |
nanslespins@provenceverteverdon.fr

PLAN D'AUPS SAINTE BAUME
Hostellerie de La Sainte Baume |
04 42 72 32 72 |
plandaups@provenceverteverdon.fr

SAINTE MAXIMIN LA SAINTE BAUME
51 rue G^{al} de Gaulle | 04 94 59 25 89 |
saintmaximin@provenceverteverdon.fr

ET NOS RELAIS
Les Points Info Tourisme, pour un accueil local dans les villages :
• Espace Tourisme & Découverte au Val
• Médiathèque Germain Nouveau à Pourrières

À L'OFFICE DE TOURISME, JE RÉSERVE :
• Mes week-ends à thème
• Mes excursions groupes
• Mes billets de spectacle
• Mes activités de loisirs

1000 & 1 IDÉES DE DÉCOUVERTE ?
Téléchargez le magazine **Débranche**



ProvenceVerteVerdon.fr
Suivez-nous sur



LES ITINÉRAIRES VÉLO

N°	Nom de l'itinéraire	Ville de départ	Km	Durée	Vélo conseillé
1	La plaine de Saint-Pierre	Saint Julien le M.	6	0h30	VTC
2	Les barrages du Verdon - circuit 4	Aups	65	4h30	Vélo de route
3	Les villages du haut-Var	La Verdière	40	3h00	VTC ou VAE
4	Les plateaux Bas Verdon - circuit 1	La Verdière	50	3h00	Vélo de route
5	Vignes et lavande	Rians	10	1h00	VTC
6	La campagne de Barjols	Barjols	12	1h00	VTC ou VAE
7	Au pied des campaniles	Barjols	32	2h45	VTC ou VAE
8	Vignes et oliviers	Cotignac	26	2h15	VTC ou VAE
9	De la Bresque au Moustierol	Entrecasteaux	18	2h00	VTC ou VAE
10	Tour de Sainte-Victoire - boucle du 13 n°13	Aix-en-Provence	60	4h00	Vélo de route
11	La plaine de l'Arc	Pourrières	11,5	1h00	VTC
12	A travers le vignoble	Pourcieux	6	0h30	VTC
13	Autour du village templier	Bras	10	0h45	VTC
14	Du vignoble à l'écluse	Correns	8	0h45	VTC
15	Du vignoble à l'abbaye	Carcès	20,5	2h00	VTC ou VAE
16	Lacs et châteaux	Carcès	41	3h15	VTC ou VAE
17	Les villages historiques du Var - circuit 11	Carcès	81	6h15	Vélo de route
18	La plaine viticole et maraîchère	Saint Maximin	8	0h45	VTC
19	Templiers et Gueules Rouges	Saint Maximin	28	2h30	VTC ou VAE
20	La Sainte-Baume - circuit 3	Saint Maximin	54	3h15	Vélo de route
21	Les châteaux de l'ouest haut-Var - circuit 2	Saint Maximin	72	5h00	Vélo de route
22	A la conquête de la Sainte Baume	Saint Maximin	54	4h00	VTC ou VAE
24	Le hameau des Censiés	Brignoles	14	1h15	VTC
25	La route de la bauxite - circuit 10	Brignoles	80	4h30	Vélo de route
26	Le plateau de l'Issole	La Roquebrussanne	25,5	2h30	VTC
27	Balade gourmande et archéologique	La Roquebrussanne	7	0h30	VTC
28	Au fil de l'Issole	Sainte-Anastasie	8,5	0h45	VTC
29	Le Gapeau et la Montagne de la Loube - circuit 15	Cuers	80	4h30	Vélo de route
31	Les Marreliers	Barjols	7	0h45	VTC ou VAE
32	De Barjols au pigeonnier de Brue-Auriac	Barjols	17	1h30	VTC ou VAE
33	Le vignoble de Pontevès	Pontevès	10	1h00	VTC
34	Au coeur du vignoble	Cotignac	42	3h30	VTC ou VAE
35	De Pourrières à Pourcieux par le vignoble	Pourrières	13	1h00	VTC
36	La piste du lac	Carcès	5,5	0h30	VTC
37	Le tour du lac Sainte-Suzanne	Carcès	15	1h30	VTC
38	Des vignes à l'Art	Carcès	38,5	3h30	VTC ou VAE
39	De l'Abbaye au Caramy	Brignoles	10,5	1h00	VTC
40	Vigne & Abbaye	Brignoles	20,5	2h00	VTC
41	Du train à la mine	Brignoles	25	2h15	VTC
42	Le chemin de la Tuilière	Nans les Pins	9	0h45	VTC
43	Souvenirs du train	Sainte-Anastasie	7	0h35	VTC
44	Vignes & pierres sèches	Sainte-Anastasie	10	1h00	VTC
45	Entre Issole & Vigne	Néoules	7,5	0h45	VTC

VTC : Vélo Tout Chemin
VAE : Vélo à Assistance Electrique

FLASHEZ-MOI

Détail des itinéraires, fiches PDF et traces GPX à télécharger.



Retrouvez tous nos circuits vélo sur notre site internet : velo.provenceverteverdon.fr



LÉGENDE

- La Méditerranée à vélo | EV8
- - - Tour du Verdon
- Très facile. Idéal à faire en famille
- Facile. Abordable par tous les pratiquants
- Difficile. Pour un cyclotouriste habitué
- Très difficile. Pour pratiquant expérimenté et sportif
- 🚴 Bike Park / Pumptrack
- ##### Vélorail

