

# LA MÉDITERRANÉE À VÉLO EUROVELO 8



## UN ITINÉRAIRE DANS LE HAUT-VAR

Ouvert en 2018, ce parcours relie le Perthuis à Menton. Sur 850 km roulez l'esprit libre, explorez les campagnes et enlacez 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.lamediterraneavelo.com](http://www.lamediterraneavelo.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.



## 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  
référencé

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...



[www.francevelotourisme.com](http://www.francevelotourisme.com)

## 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 (locuteurs, accompagnateurs, réparateurs de vélos).



### OÙ GARDER SON VÉLO EN SÉCURITÉ

Nos itinéraires traversent de nombreux coeurs 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](http://av.provenceverteverdon.fr)



## 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-Anastasie | (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 ».

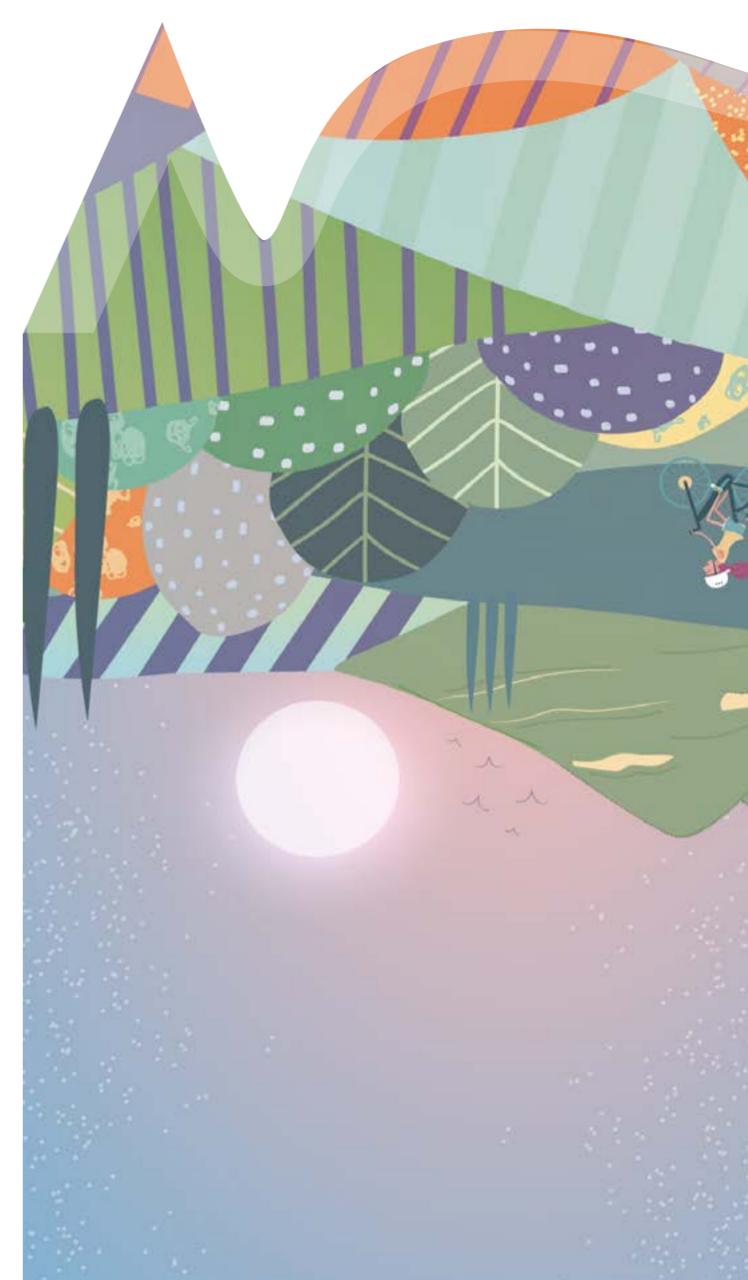
## NOS 5 CIRCUITS VÉLO COUPS DE COEUR



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 Roque | (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)

à BONS PLANS



CARTE VÉLO  
2026



## TOP 5 BALADES À VÉLO EN FAMILLE ET DÉBUTANTS



## 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 CONCORSAINTÉ-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](mailto:barjols@provenceverteverdon.fr)

**BRIGNOLES**  
Carrefour de l'Europe | 04 94 72 04 21 |  
[contact@provenceverteverdon.fr](mailto:contact@provenceverteverdon.fr)

**CARCÈS**  
11 place Bramadou | 04 94 04 59 76 |  
[carces@provenceverteverdon.fr](mailto:carces@provenceverteverdon.fr)

**COTIGNAC**  
Pont de la Cassole | 04 94 04 61 87 |  
[cotignac@provenceverteverdon.fr](mailto:cotignac@provenceverteverdon.fr)

**NANS LES PINS**  
2 cours G<sup>de</sup> Gaulle | 04 94 78 95 91 |  
[nanslespins@provenceverteverdon.fr](mailto:nanslespins@provenceverteverdon.fr)

**PLAN D'AUPS SAINTE BAUME**  
Hostellerie de La Sainte Baume |  
04 42 72 32 72 |  
[plandaups@provenceverteverdon.fr](mailto:plandaups@provenceverteverdon.fr)

**SAINT MAXIMIN LA SAINTE BAUME**  
51 rue G<sup>de</sup> Gaulle | 04 94 59 25 89 |  
[saintmaximin@provenceverteverdon.fr](mailto: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



**PROVENCE VERT & VERDON**  
Agglomération Provence Verte  
Communauté de communes



© Photos : O. Octobre, G. Vialard, Vélo Loops - Véloroute - Crédit : Provence Verte & Verdon - Ingénierie : Conception



## 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'est 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     |
| 23 | Le hameau des Censiés                             | Brignoles          | 14   | 1h15  | VTC            |
| 24 | Le route de la bauxite - circuit 10               | Brignoles          | 80   | 4h30  | Vélo de route  |
| 25 | Le plateau de l'Issole                            | La Roquebrussanne  | 25,5 | 2h30  | VTC            |
| 26 | Balade gourmande et archéologique                 | La Roquebrussanne  | 7    | 0h30  | VTC            |
| 27 | A fil de l'Issole                                 | Sainte-Anastasie   | 8,5  | 0h45  | VTC            |
| 28 | Le Gapeau et la Montagne de la Loube - circuit 15 | Cuers              | 80   | 4h30  | Vélo de route  |
| 29 | Les Marreliers                                    | Barjols            | 7    | 0h45  | VTC ou VAE     |
| 30 | De Barjols au pionnier de Brue-Auriac             | Barjols            | 17   | 1h30  | VTC ou VAE     |
| 31 | Le vignoble de Pontevès                           | Pontevès           | 10   | 1h00  | VTC            |
| 32 | Au cœur du vignoble                               | Cotignac           | 42   | 3h30  | VTC ou VAE     |
| 33 | De Pourrières à Pourcieux par le vignoble         | Pourrières         | 13   | 1h00  | VTC            |
| 34 | La piste du lac                                   | Carcès             | 5,5  | 0h30  | VTC            |
| 35 | Le tour du lac Sainte-Suzanne                     | Carcès             | 15   | 1h30  | VTC            |
| 36 | Des vignes à l'Art                                | Carcès             | 38,5 | 3h30  | VTC ou VAE     |
| 37 | De l'Abbaye au Caramy                             | Brignoles          | 10,5 | 1h00  | VTC            |
| 38 | Vigne & Abbaye                                    | Brignoles          | 20,5 | 2h00  | VTC            |
| 39 | Du train à la mine                                | Brignoles          | 25   | 2h15  | VTC            |
| 40 | Le chemin de la Tuilière                          | Nans les Pins      | 9    | 0h45  | VTC            |
| 41 | Souvenirs du train                                | Sainte-Anastasie   | 7    | 0h35  | VTC            |
| 42 | Vignes & pierres sèches                           | Sainte-Anastasie   | 10   | 1h00  | VTC            |
| 43 | 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](http://velo.provenceverteverdon.fr)

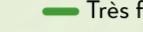


## LÉGENDE

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

