

LA MÉDITERRANÉE À VÉLO

UN ITINÉRAIRE DANS LE HAUT-VAR

Ouvert en 2018, cet itinéraire sécurisé relie le Perthus à Menton. Sur 850 km goudronnés, roulez l'esprit libre, explorez les campagnes et enlancez les pentes douces des massifs. Ici, de Rians à Sillans la Cascade, l'itinéraire 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, opter 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, rivière, 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

Prix de vente = 14,95 €, en vente dans les offices de tourisme de Barjols, Cotignac et Carcès

Les cartes : disponibles en téléchargement ou à l'office de tourisme.

NOS 5 COUPS DE CŒUR À VÉLO



Découvrez nos itinéraires préférés pour découvrir le territoire à votre rythme. Partez à la découverte du patrimoine culturel, naturel et gastronomique au guidon de votre vélo. Prenez le temps de vous arrêter au cœur de nos villages.

15 Du vignoble à l'abbaye depuis Carcès I (21 km - 2h00)

Longez le canal de Sainte-Croix avec des passages en sous-bois pour rejoindre une merveille cachée au cœur de la forêt méditerranéenne : l'abbaye cistercienne du Thoronet. Au retour, traversez le vignoble avec des vignes à perte de vue !

8 Vignes et oliviers depuis Cotignac I (25 km - 2h15)

Pédalez à travers les paysages incontournables de la Provence : les oliviers et les vignes à la découverte de trois villages provençaux de charme : Cotignac labellisé « Plus beau village de France », Entrecasteaux labellisé « village de caractère du Var » et Carcès.

7 Au pied des campaniles à vélo depuis Barjols I (32 km - 2h45)

Découvrez de quatre villages aux thématiques fortes : Barjols village d'eau, Pontevès et les vestiges de son château et le Petit Bessillon, Fox Amphoux et son vieux village perché et ses traces de dinosaures ainsi que Tavernes, village aux oliviers. Si vous êtes moins sportif nous vous conseillons un vélo à assistance électrique !

3 Les villages du haut Var depuis La Verdrière I (40 km - 3h00)

Au programme, calme et sérénité. Partez à la découverte de l'arrière-pays varois et ses villages perchés. Mais cela se mérite, pour les moins sportifs nous vous conseillons un vélo à assistance électrique !

16 Lacs et châteaux depuis Carcès I (41 km - 3h15)

Découverte de cinq villages médiévaux : Carcès, Vins sur Caramy, le Val, Correns, Montfort sur Argens. Au programme des paysages typiques de vignes et d'oliviers, les lacs de Vins et Carcès, sans oublier le passage insolite sur l'Argens grâce à la passerelle du Graval.



NOS BONNS PLANS VÉLOS À RÉSERVER A L'OFFICE DE TOURISME



Balade au pied de la Sainte Baume à VTT électrique à Nans les Pins I (3h - 22 km)

Prenez le temps d'apprécier les petits trésors et les sublimes paysages des alentours de Nans Les Pins. Tous les mercredis à 16h en juillet-août 2023 | Tous les jours en juin et septembre 2023 sur RDV | 67 € / personne.

Vadrouille thématique à vélo électrique à Saint Maximin la Sainte Baume I (4h - 20 km)

Laissez vous guider par l'itinéraire sur votre GPS selon votre envie du moment : vignobles, cascades, chemins apicoles, produits du terroir... Du lundi au samedi, départs à 8h30 ou 14h30 | 27,90 € / personne.

Location de vélo électrique à Saint Maximin la Sainte Baume

En avant toute pour l'aventure que vous choisirez ! Vous serez le seul maître du choix de votre balade. Toute l'année sur RDV | 46,90 € / personne.

Balade nature à trottinette électrique à Bras I (1h45 ou 3h30 - 30 à 63 km)

Juchés sur des trottinettes de descente vous traverserez forêt, collines et longerez la rivière... Toute l'année sur RDV | à partir de 45€ / personne.

TOP 4 DES CIRCUITS SPORTIFS



Vous êtes sportifs, en recherche d'asphalte de qualité et de cols ? Si avaler les kilomètres sur le bitume de nos départementales et le relief ne vous fait pas peur, voici de quoi faire chauffer vos mollets avec des itinéraires sur route de 50 km et plus si affinités, destinés aux cyclistes expérimentés. Alors, prêt à relever le défi au guidon de votre vélo de route ?

25 La route de la Bauxite depuis Brignoles I (80 km - 4h30)

8 km de montée progressive sur une belle route panoramique avec une pente de 5 à 10 % jusqu'au Col des Quatre Termes à 387 m d'altitude.

4 Les plateaux du Bas-Verdon depuis La Verdrière I (49,5 km - 3h00)

4 km de montée jusqu'au Collet de « Clos de la Rat » à 547 m d'altitude et une belle grimpe de 2,5 km avec une pente jusqu'à 12 % pour atteindre le vieux village de Saint-Julien le Montagnier.

22 À la conquête de la Sainte-Baume depuis Saint-Maximin la Sainte-Baume I (54 km - 4h00)

8 km de montée jusqu'à 12 % à la sortie de Mazaugues, en guise de récompense : une vue sur la chaîne de la Sainte-Baume.

21 Les châteaux de l'ouest haut Var depuis Saint-Maximin la Sainte-Baume I (72 km - 5h00)

12 km de montée progressive pour aller toucher les éoliennes au Col de Selves à 510 m d'altitude, avant de franchir la montagne d'Artigues et 8 km de montée jusqu'à 14 % après Varages.



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.



LA BASE VTT PROVENCE VERDON



Labellisée par la Fédération Française de Cyclisme, elle propose 52 parcours balisés du vert au noir sur plus de 1 100 km entre plateaux, lacs et gorges du Verdon. Carte des circuits disponibles à l'office de tourisme ou sur provence-verdon-vtt.fr

TOP 4 DES BALADES EN FAMILLE ET DÉBUTANTS

Ici pas de pistes cyclables ! Mais 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. Ces itinéraires sont de niveau vert « très facile » selon la cotation nationale de la Fédération Française de Cyclotourisme, de quoi pédaler en toute tranquillité !

14 Dans le 1^{er} village Bio de France à Correns I (8 km - 45 min)

Suivez le canal et traversez les vignobles et les oliviers pour rejoindre l'écluse sur l'Argens.

28 Le long de la rivière à Sainte-Anastasio I (8,5 km - 0h45)

Pédalez le long de l'Issole, un cadre bucolique le long d'une des rivières à truites les plus poissonneuses du Var.

5 Au cœur des champs de lavande à Rians I (10 km - 1h00)

Entre juin et juillet, découvrez l'âme de la Provence en admirant et en humant ces champs violets au guidon de votre vélo.

12 Vue panoramique sur la Sainte-Victoire à Pourrières I (11,5 km - 1h00)

Traversez le vignoble de la plaine de l'Arc en direction de la Sainte Victoire, montagne emblématique de la Provence et si chère à Cézanne.



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^d 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
Couvent Royal | 04 94 59 25 89 | saintmaximin@provenceverteverdon.fr

ET NOS RELAIS
Les Points Info Tourisme, pour un accueil local dans les villages :

- Café du Midi à Mazaugues
- Épicerie Familiale à Pontevès
- Médiathèque Germain Nouveau à Pourrières
- Bistrot Le Cercle du Progrès à Saint Martin de Pallières

À L'OFFICE DE TOURISME, JE RÉSERVE :

- Mon séjour en location
- Mon week-end à thème
- Mon excursion groupes
- Mon billet de spectacle
- Mon activité

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



ProvenceVerteVerdon.fr
Suivez-nous sur



FLASHÉZ-MOI

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



Liste de nos prestataires vélos : loueurs, accompagnateurs, bike park...



VOS ITINÉRAIRES DE RANDONNÉES

N°	Nom de l'itinéraire	Ville de départ	Km	Durée
1	La plaine de Saint-Pierre	Saint Julien le Montagnier	6	0h30
2	Les barrages du Verdon - circuit 4	Baudinard-sur-Verdon	65	4h30
3	Les villages du haut-Var	La Verdrière	40	3h00
4	Les plateaux Bas Verdon - circuit 1	La Verdrière	50	3h00
5	Vignes et lavande	Rians	10	1h00
6	La campagne de Barjols	Barjols	12	1h00
7	Au pied des campaniles	Barjols	32	2h45
8	Vignes et oliviers	Cotignac	25	2h15
9	De la Bresque au Moustieral	Entrecasteaux	18	2h00
10	Tour de Sainte-Victoire - boucle du 13 n°13	Aix-en-Provence	60	4h00
11	La plaine de l'Arc	Pourrières	11,5	1h00
12	A travers le vignoble	Pourcieux	6	0h30
13	Autour du village templier	Bras	10	0h45
14	Du vignoble à l'écluse	Correns	8	0h45
15	Du vignoble à l'abbaye	Carcès	21	2h00
16	Lacs et châteaux	Carcès	41	3h15
17	Les villages historiques du Var - circuit 11	Carcès	81	6h15
18	La plaine viticole et maraîchère de Saint-Maximin	Saint Maximin la Sainte-Baume	8	0h45
19	Médiéval et templier	Saint Maximin la Sainte-Baume	19	2h00
20	La Sainte-Baume - circuit 3	Saint Maximin la Sainte-Baume	54	3h15
21	Les châteaux de l'ouest haut-Var - circuit 2	Saint Maximin la Sainte-Baume	72	5h00
22	A la conquête de la Sainte Baume	Saint Maximin la Sainte-Baume	54	4h00
23	De Saint-Maximin à « la Méditerranée à vélo »	Saint Maximin la Sainte-Baume	70	5h15
24	Le hameau des Censiés	Brignoles	14	1h15
25	La route de la bauxite	Brignoles	80	4h30
26	Loube et Val d'Issole	Brignoles	48	3h30
27	Balade gourmande et archéologique	La Roquebrussanne	7	0h30
28	Au fil de l'Issole	Sainte-Anastasia sur Issole	8,5	0h45
29	Le Gapeau et la Montagne de la Loube - circuit 15	Cuers	80	4h00

Pour vos étapes : ayez le réflexe ACCUEIL VÉLO

Une marque au service du voyageur à vélo

4 raisons de suivre la marque de référence pour vos itinéraires

- 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...

France Vélo FOURISMÉ www.francevelotourisme.com

NOS BONNES ADRESSES VÉLO

Liste de nos labellisés Accueil Vélo.



LÉGENDE

- La Méditerranée à vélo | EV8
- 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

