

LA MÉDITERRANÉE À VÉLO

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.



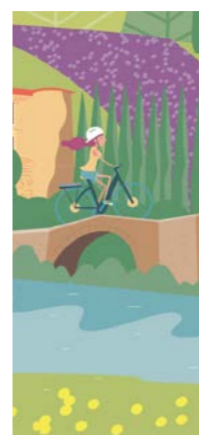
BONS PLANS LOISIRS NATURE

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.provenceverteverdton.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 Verdrière** | (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 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...

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 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@provenceverteverdton.fr

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

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

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

NANS LES PINS
2 cours G^d de Gaulle | 04 94 78 95 91 | nanslespins@provenceverteverdton.fr

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

SAINTE MAXIMIN LA SAINTE BAUME
51 rue G^d de Gaulle | 04 94 59 25 89 | saintmaximin@provenceverteverdton.fr

ET NOS RELAIS

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

- Espace Tourisme & Découverte au Val
- Café du Midi à Mazaugues
- 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



CARTE CYCLO 2025

VOS ITINÉRAIRES VÉLO

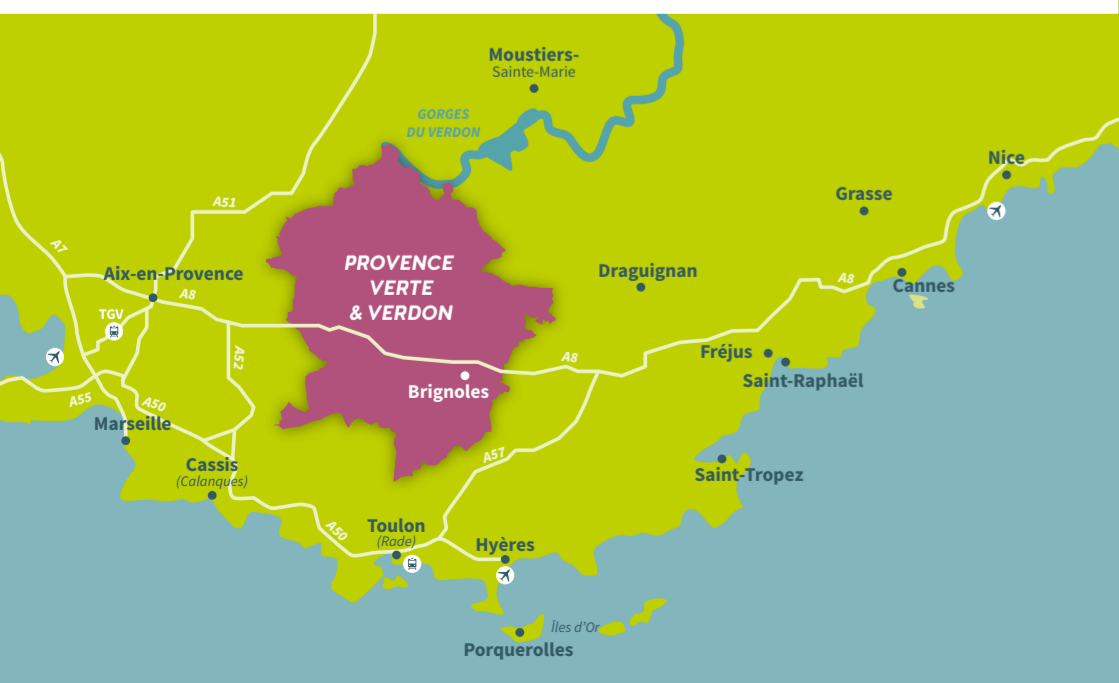
N°	Nom de l'itinéraire	Ville de départ	Km	Durée
1	La plaine de Saint-Pierre	Saint Julien le Montagnier	6	0h30
2	Les barrages du Verdon - circuit 4	Baudinard-sur-Verdon	65	4h30
3	Les villages du haut-Var	La Verdrière	40	3h00
4	Les plateaux Bas Verdon - circuit 1	La Verdrière	50	3h00
5	Vignes et lavande	Rians	10	1h00
6	La campagne de Barjols	Barjols	12	1h00
7	Au pied des campaniles	Barjols	32	2h45
8	Vignes et oliviers	Cotignac	26	2h15
9	De la Bresque au Mousteirol	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	20,5	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	Saint Maximin la Sainte-Baume	8	0h45
19	Templiers et Gueules Rouges	Saint Maximin la Sainte-Baume	28	2h30
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
24	Le hameau des Censés	Brignoles	14	1h15
25	La route de la bauxite - circuit 10	Brignoles	80	4h30
26	La plaine de l'Issole	Brignoles	25,5	2h30
27	Balade gourmande et archéologique	La Roquebrussanne	7	0h30
28	Au fil de l'Issole	Sainte-Anastasie sur Issole	8,5	0h45
29	Le Gapeau et la Montagne de la Loube - circuit 15	Cuers	80	4h30
31	Les Marreliers	Barjols	7	0h45
32	De Barjols à Brue-Auriac	Barjols	17	1h30
33	Le vignoble de Pontevès	Pontevès	10	1h00
34	Au coeur du vignoble	Cotignac	42	3h30
35	De Pourrières à Pourcieux par le vignoble	Pourrières	13	1h00
36	La piste du lac	Carcès	5,5	0h30
37	Le tour du lac Sainte-Suzanne	Carcès	15	1h30
38	Des vignes à l'Argens	Carcès	38	3h30
39	De l'Abbaye au Caramy	Brignoles	10,5	1h00
40	Vigne & Abbaye	Brignoles	20,5	2h00
41	Du train à la mine	Brignoles	25	2h15
42	Le chemin de la Tuilière	Nans les Pins	9	0h45
43	Souvenirs du train	Sainte-Anastasie sur Issole	7	0h35
44	Vignes & pierres sèches	Sainte-Anastasie sur Issole	10	1h00
45	Entre Issole & Vigne	Néoules	7,5	0h45

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

