



Comment venir sur La Méditerranée à vélo ?



La Méditerranée à vélo
Juin 2020

1

Venir à vélo



Partez à la découverte de La Méditerranée à vélo à deux pas de chez vous ! En vélo, il est possible de rejoindre l'itinéraire depuis les véloroutes connectées : la ViaRhôna, le Canal des Deux Mers à vélo, la V81, la V84, Pirinexus.

L'itinéraire traverse les principales villes du Sud de la France : Perpignan, Narbonne, Béziers, Montpellier, Avignon, Cannes et Nice.

Il se superpose à [la ViaRhôna](#) (Genève – Sète ou Port-Saint-Louis-du-Rhône) , de Beaucaire à Sète et au [Canal des 2 Mers à vélo](#) (Bordeaux – Sète) de Sète à Argeliers.

L'accès à vélo est possible depuis les centres-villes de Narbonne, Béziers, Cannes et Nice.

En venant de Perpignan ou de Montpellier, voici les distances et les temps de parcours à vélo pour accéder à l'itinéraire :

- Perpignan (Centre médical des Berges de la Têt) à Sainte-Marie-la-mer : 13.5 km - 50 minutes
- Montpellier St-Roch à Palavas les flots : 13.7 km – 44 minutes
- Montpellier Gare Sud de France à Carnon : 10.6 km – 35 minutes

Marseille et Avignon ne sont pas connectées à l'itinéraire par des voies cyclables sécurisées mais sont très proches des points d'entrée de l'itinéraire : Cavaillon et Tarascon depuis Avignon, et Meyrargues (proche d'Aix-en-Provence) depuis Marseille.

Vous pouvez également :

- ⇒ Louer un vélo depuis votre point de départ, Perpignan, Narbonne, Montpellier, Avignon, Draguignan, ou Nice. Retrouvez la liste des loueurs de vélo proches de votre lieu d'arrivée sur www.lamediterraneeavelo.com.
- ⇒ Préparer votre parcours à l'aide du [calculateur d'itinéraire](#).

2

Venir en train



Sur le réseau régional ferroviaire, le transport des vélos est gratuit. De nombreux services TGV offrent un accès longue-distance depuis la vallée du Rhône, la Suisse ou encore l'Espagne. On vous donne tous les conseils pour un voyage en train serein !

En TGV

Il est possible d'accéder à l'itinéraire en TGV avec son vélo démonté depuis Lyon, Grenoble-Chambéry, Toulouse, Genève, Barcelone ou encore Bruxelles.

Lyon – Avignon¹

Grenoble – Avignon²

Genève – Avignon²

Toulouse – Avignon³

Barcelone – Perpignan/Narbonne/Montpellier⁴

Bruxelles – Avignon⁵

¹ Avignon – Lyon : 13 train/jour

² Avignon – Genève/Grenoble : 35 trains/jour

³ Avignon – Toulouse : 14 trains/jour

⁴ Barcelone – Perpignan/Narbonne/Montpellier : 7 trains/jour

⁵ Avignon – Bruxelles : 9 trains/jour

Par ailleurs, des villes allemandes comme Frankfurt, Main, Mannheim ou Karlsruhe desservent aussi l'itinéraire de manière moins fréquente, à raison d'un train / jour.

Comment transporter son vélo ?

Les vélos non démontés sont interdits à bord des TGV.

Ne sont acceptés à bord que **les vélos démontés et rangés dans une housse** de dimensions maximales 120 x 90 cm. La réservation n'est pas nécessaire hormis pour les trains OUIGO, pour lesquels il est demandé l'ajout d'un bagage supplémentaire pour 5€ au moment de l'achat ou 10€ s'il est ajouté par la suite.



Nos conseils pour placer votre vélo dans le train

- Le nombre de places dédiées aux vélos est limité dans les trains. Il est conseillé d'arriver 20 minutes en avance et d'éviter les horaires d'affluence.
- Éviter de prendre le train le dimanche soir au risque de devoir attendre plusieurs trains avant de pouvoir embarquer
- Au moment de votre réservation de billet, vérifiez que le picto vélo apparaît afin de pouvoir embarquer en toute tranquillité. Attention, les carrioles ne sont pas acceptées. Prévoyez des sacoches facilement détachables.

L'astuce du cyclo : Faites votre trajet « aller » en train pour atteindre votre destination, et parcourez le retour à vélo sur l'itinéraire.

En trains régionaux

Il est possible d'accéder à l'itinéraire depuis Perpignan, Toulouse, Narbonne, Béziers, Montpellier, Nîmes, Avignon, Lyon, Marseille, Tarascon, Cavaillon, Manosque, Draguignan, Cannes et Nice avec l'offre ferroviaire régionale.

Comment transporter son vélo ?

Les sites d'achat de billets de trains en ligne proposent une option « + un vélo » dans le menu de recherche.

Il est alors possible d'opter pour « un vélo non plié ou non démonté (non disponible en 1^{ère} classe) ou « un vélo plié ou démonté rangé dans une housse ».

Les conditions d'embarquement des vélos à bord des trains varient selon les régions (voir ci-dessous).

Région Sud

[Les trains du réseau de la Région Sud Provence-Alpes Côte d'Azur](#) accueillent gratuitement votre vélo sans réservation, dans la limite des places disponibles et à certaines heures. L'embarquement des vélos à bord est toutefois interdit du lundi au vendredi, de 7h00 à 9h00 et de 16h30 à 18h30.

Région Occitanie

Les [trains du réseau LIO](#) accueillent gratuitement votre vélo sans réservation dans la limite des places disponibles. Il est fortement conseillé d'éviter les heures de pointes de 7h00 à 9h00 et de 16h30 à 18h30 du lundi au vendredi et le dimanche, ainsi que les samedis, dimanches et jours fériés d'été sur la ligne Nîmes - Le-Grau-du-Roi, en raison de la forte fréquentation des trains.

Région Auvergne Rhône-Alpes

Dans tous [les trains régionaux en Auvergne-Rhône-Alpes](#), vous pouvez transporter votre vélo gratuitement. En revanche, les tandems, tricycles, vélos triporteurs, vélos couchés, 3 roues et remorques attachées ne sont pas autorisés. Le contrôleur peut limiter l'accès des vélos pour des raisons de sécurité pendant les heures de pointes. Nous vous conseillons de prendre le train entre 9h30 et 16h.



Nos conseils pour embarquer avec son vélo dans le train

- Tous les trains régionaux accueillent les vélos des voyageurs gratuitement : les vélos sont soit suspendus, soit placés dans des espaces prévus à cet effet. Ces emplacements sont accessibles dans la limite des places disponibles et ne peuvent être réservés au préalable.

L'astuce du cyclo : Faites votre trajet « aller » en train pour atteindre votre destination, et parcourez le retour à vélo sur l'itinéraire.

Principaux accès et horaires :

Depuis Marseille

[Ligne 03 Les Arcs – Fréjus – Cannes – Nice](#) : arrêt à Mandelieu-la-Napoule

[Ligne 04 Mandelieu/Grasse – Nice – Ventimille](#)

[Ligne 06 Marseille – Nice – Ventimiglia](#) : arrêt à Cannes

[Ligne 08 Marseille – Arles – Tarascon – Avignon](#) : arrêt à Tarascon

[Ligne 09 Marseille – Salon – Cavaillon – Avignon](#) : arrêt à Cavaillon

[Ligne 13 Marseille – Manosque – Gap – Briançon](#) : arrêt à Manosque

Depuis Lyon

[Ligne 05 Lyon – Valence – Avignon – Marseille](#) : arrêt à Avignon ; puis correspondance vers Cavaillon

[Ligne 10 Lyon – Valence – Orange – Avignon – Marseille](#) : arrêt à Avignon ; puis correspondance vers Cavaillon

Depuis Toulouse

[Ligne Toulouse – Carcassonne – Narbonne](#)

[Ligne Toulouse – Montpellier – Marseille](#)

[Ligne Toulouse – Perpignan](#)

Depuis Narbonne

[Ligne Narbonne – Montpellier – Avignon](#)

[Ligne Narbonne – Perpignan – Port-Bou](#)

Depuis Nîmes

[Ligne Nîmes – Aigues-Mortes – Le Grau du Roi](#)

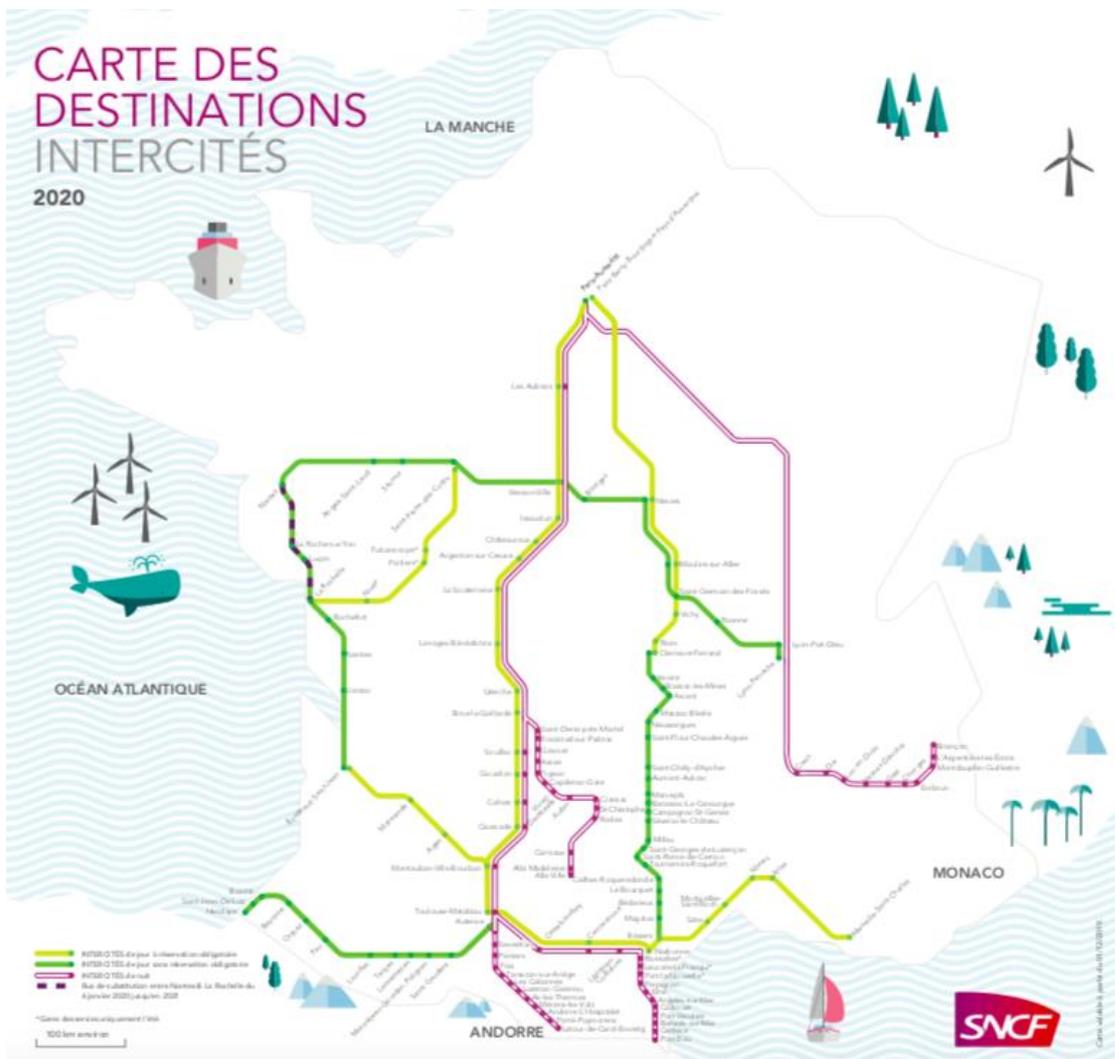
En Intercités

L'itinéraire est accessible depuis Bordeaux, avec la ligne [Intercités Bordeaux - Marseille](#), desservant Narbonne, Béziers, Sète et Montpellier.

La ligne d'intercité de nuit Paris - Perpignan - Cerbère permet également de relier l'itinéraire en réduisant considérablement les risques de conflit concernant l'emport des vélos.

[La carte du réseau Intercités](#) ci-contre témoigne des potentiels accès longues distances à l'itinéraire, de jour comme de nuit.

Par ailleurs, il est à la disposition de tous d'embarquer son vélo pliant à condition qu'il soit plié et rangé dans une housse dans tous les trains régionaux et nationaux (hors TGV Ouigo).



Depuis la France et l'Europe, de nombreux opérateurs proposent des connexions aux points d'étapes de l'itinéraire. Sur place, les réseaux de transports en commun permettent également de se déplacer sur le lieu de séjour d'une étape à l'autre avec son vélo démonté seulement.

3

Venir en autocar



Région Sud

Les vélos sont tolérés en soute et placés par le voyageur dans la limite des places disponibles, avec réservation sur les seules lignes Express Régionales. Lorsque le vélo est emballé dans une housse il est considéré comme un bagage et le transport coûte 6.50€ dans les LER.

Nous vous conseillons d'arriver en avance pour organiser la prise en charge de votre vélo.

⚠️ Prévoyez également des tendeurs et des élastiques pour bloquer les freins.
Info pratique : le transport des vélos est autorisé en soute dans la limite des places disponibles. Seule la ligne [15 Avignon – Apt](#) est équipée d'un rack à vélos 8 places.

Retrouvez le plan du réseau Région Sud sur <https://services-zou.maregionsud.fr/fr/>

Principaux accès et horaires :

Pour accéder à l'itinéraire, voici les lignes d'autocars qui sont accessibles à l'emport des vélos à bord selon les places disponibles :

- [L15 Avignon – Apt](#)
- [L29 Marseille – Briançon via Manosque](#)
- [L54 Cavaillon – Arles](#)
- [L57 St-Rémy de Provence – Avignon](#)
- [L100 Nice – Menton](#)
- [L610 Cannes – Grasse](#)
- [L1201 Aups – Draguignan](#)
- [L2601 Draguignan – St Raphaël](#)
- [L3021 Seillans – Grasse](#)
- [L3221 Montauroux – Draguignan](#)
- [LER 17 Carpentras – Aéroport Marseille Provence via Cavaillon](#)
- [LER 20 Nice - Marseille](#)
- [LER 22 Avignon – Digne les bains via Forcalquier ou Manosque](#)
- [LER 25 Marseille – Forcalquier via Manosque](#)
- [LER 26 Aéroport Marseille Provence – Digne les bains via Aix TGV](#)
- [LER 27 Marseille – Riez](#)
- [LER 31 Grenoble-Nice](#)

Région Occitanie

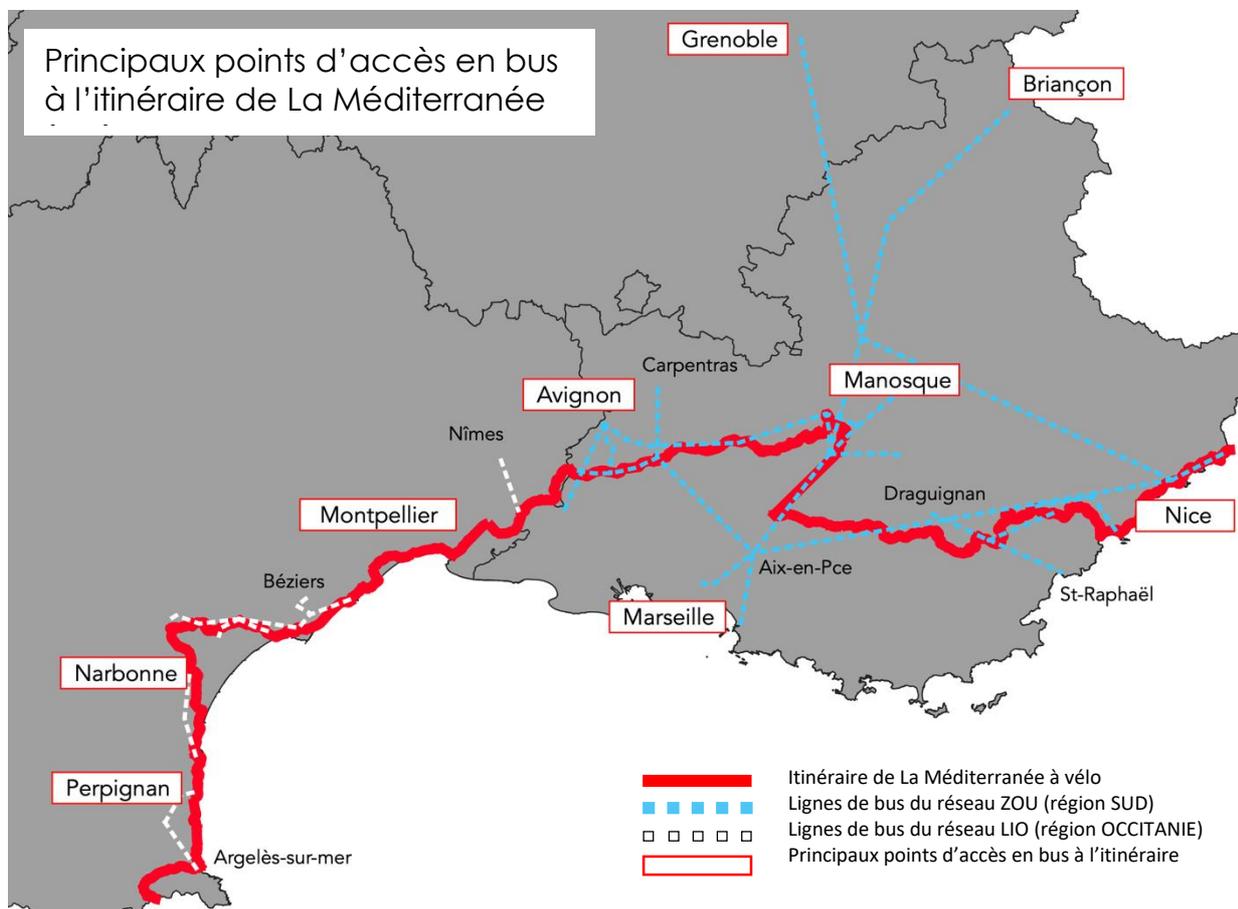
[Le réseau d'autocars liO de la Région Occitanie](#) n'indique pas de précision quant au transport des vélos en soute. Seul le [département de L'Hérault](#) précise une limite de 2 vélos en soute sur l'ensemble de ses lignes de bus **à plancher haut**. En effet, les autocars à plancher bas ne disposent pas de soutes et donc sont inaccessibles aux vélos.

Aucune réservation n'est possible.

Principaux accès et horaires :

Voici ci-dessous les lignes d'autocars qui permettent de rejoindre l'itinéraire de La Méditerranée à vélo :

- [L10 Le Barcarès – Perpignan TGV](#)
- [L15 Leucate – Narbonne](#)
- [L42 Nîmes – Saint-Gilles](#)
- [L540 Cerbère – Perpignan TGV](#)
- [L641 Nissan-lez-Ensérune – Béziers](#)
- [L642 Montouliers – Béziers](#)
- [L650 Béziers – Marseillan](#)
- [L651 Béziers – Portiragnes Plage](#)
- [L659 Pinet – Sète](#)



4

Venir en voiture



La Méditerranée à vélo est accessible en voiture et des solutions de stationnement vous permettront de partir à vélo en toute tranquillité.

Comment vous rendre sur l'itinéraire ?

Vous pouvez vous rendre sur La Méditerranée à vélo en rejoignant les villes suivantes :

- Perpignan
- Narbonne
- Béziers
- Montpellier
- Nîmes
- Avignon
- Marseille
- Manosque
- Draguignan
- Nice

Comment vous garer à proximité de l'itinéraire ?

N'hésitez pas à stationner près des offices de tourisme à proximité de La Méditerranée à vélo ou à utiliser l'option « garage mort » mis à disposition par les hébergeurs labélisés « accueil vélo ».

Vous pouvez également consulter le site onepark.fr, afin de réserver votre place de stationnement dans la ville et le parking de votre choix.

5

Venir en avion



L'itinéraire de La Méditerranée à vélo est également accessible par voie aérienne.

Comment faire ?

Le voyage en avion est accessible avec son vélo, à condition que celui-ci soit plié et rangé dans une housse adéquate. Les conditions de voyage sont sujettes à des variations selon les compagnies aériennes. Voici les principales conditions d'embarquement de la compagnie Air France :

- Poids maximum autorisé : 23 kg ou 32 en cabine business ou La Première.
- La somme des dimensions doit être inférieure à 300 cm.
- La demande d'embarquement avec son vélo doit être faite au moins 48h à l'avance après du [service client](#) de la compagnie.
- Le transport des vélos électriques est possible uniquement sans batterie : les batteries au lithium de plus de 160 wh sont interdites à bord.

Retrouvez l'ensemble des conditions d'embarquement [ici](#).

Où atterrir ?

L'itinéraire de La Méditerranée à vélo est bordé par de nombreuses métropoles dotées d'aéroport. En voici les principaux :

- [Aéroport de Toulouse – Blagnac](#)
- [Aéroport Perpignan - Rivesaltes](#)
- [Aéroport Nîmes Alès Camargue Cévennes](#)
- [Aéroport Montpellier Méditerranée](#)
- [Aéroport Marseille Provence](#)
- [Nice Côte d'Azur](#)

Et ensuite ?

Une fois arriver à l'aéroport de destination, rejoignez l'itinéraire...

[... à vélo](#)

[... en train](#)

[... en autocar](#)

[... en voiture](#)



Solutions alternatives



Vous souhaitez voyager sans vous soucier du transport de votre vélo ? Livraison, location...voici un aperçu des solutions à votre disposition.

Comment rapatrier ses affaires ?

La SNCF vous offre la possibilité d'acheminer vos bagages ou votre vélo à l'adresse de votre choix, à votre hébergement au départ de votre itinérance par exemple.

Plus d'informations [ici](#).

Comment louer son vélo au départ de son séjour itinérant ?

Afin de faciliter votre venue sur l'itinéraire, il vous est possible de louer votre vélo chez un des loueurs de cycles à proximité de l'itinéraire.

Vous pouvez également louer votre vélo en un point A puis le rapatrier par le biais de transporteurs ou bien par le biais de la SNCF comme vu précédemment.

Comment louer son vélo à la descente du train ?

Trouvez [ici](#) toutes les gares SNCF françaises qui offrent la possibilité de louer un vélo 24h/24 et 7j/7.

Il vous est également possible de vous rapprocher des loueurs de cycles labélisés « accueil vélo » qui sont à proximité de votre gare SNCF d'arrivée.