



Cette carte a été créée à l'initiative du Parc naturel régional des Alpilles en collaboration avec l'ensemble des acteurs du tourisme du Pays d'Arles, via un financement européen, dans le but de s'engager dans le développement d'un tourisme durable, valorisant les richesses naturelles, patrimoniales et humaines du territoire.

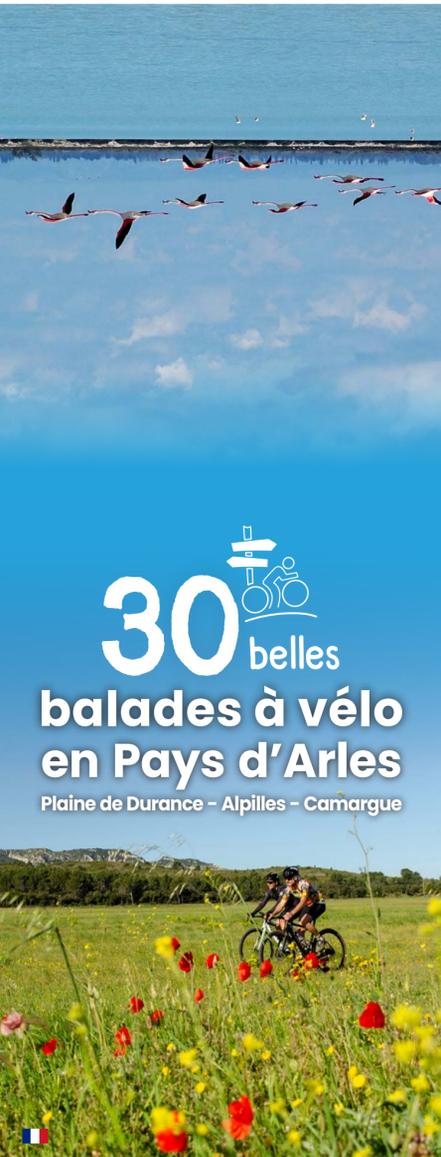


**CONTACT & INFORMATIONS**  
**Parc naturel régional des Alpilles**  
 Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h  
 Maison du Parc - 2 boulevard Marceau  
 13210 SAINT-RÉMY-DE-PROVENCE  
 Tel : +33 (0)4 90 90 44 00

contact@parc-alpilles.fr www.parc-alpilles.fr



©Design : www.c-graphik.fr ©Photos : Nicolas WATTEAU  
 ©Cartographie : Pacha ©Impression : L'imprim Apt - 3 000 ex.



**30** belles balades à vélo en Pays d'Arles  
 Plaine de Durance - Alpilles - Camargue

## 1 Autour de la Montagnette

Départ : Boulbon



31 km 130m D Cyclo-VTC

Au travers de ce parcours, découvrez des sites d'une grande richesse patrimoniale : le Moulin de Bonnet de Boulbon, le Château du roi René ou encore l'Abbaye Saint-Michel de Frigolet à Tarascon.



## 2 Au cœur de la Montagnette

Départ : Barbentane



30 km 110m D Cyclo-VTC

Cette boucle vous laissera des souvenirs plein la tête. Cette virée sur les abords de Graveson, village du peintre fauviste Auguste Chabaud, vous emmène jusqu'à l'abbaye de Saint-Michel de Frigolet. Ça demande un petit peu d'endurance pour y accéder, encore à la chapelle Notre-Dame.



## 3 Au fil de l'eau

Départ : Graveson



17 km 20m D Cyclo-VTC

Rendez-vous au niveau de la sortie du musée Chabaud. Vous passerez devant les arènes, traverserez le jardin des 4 saisons et longerez le canal des Alpines. Un parcours qui fait varier les ambiances et les paysages et vous laisse empreint d'une belle sérénité !



## 4 Agriculture, traditions et patrimoine

Départ : Châteaurenard



21 km 40m D Cyclo-VTC

Cette boucle jalonne les champs et traverse trois villages de Provence : Châteaurenard, Eyragues et Maillane. C'est l'itinéraire idéal pour découvrir la Provence à vélo et en toute facilité. Faites une pause lors de votre passage devant le musée Frédéric Mistral à Maillane, au parc des poètes, ou encore à la chapelle Notre-Dame.



## 5 La balade des roubines

Départ : Noves



15 km 35m D Cyclo-VTC

On vous propose une jolie balade le long du canal de la Roubine, petit canal d'assainissement destiné également à l'irrigation. Admirez les paysages provençaux tout en pédalant au frais le long du cours d'eau.



LES TYPES DE VÉLO PRÉCONISÉS SONT INDIQUÉS ET CORRESPONDENT PARFAITEMENT À LA PRATIQUE ENVISAGÉE. TOUS LES PARCOURS PEUVENT ÊTRE PRATIQUÉS AVEC UN VTC SAUF LORSQUE CELA N'EST PAS MENTIONNÉ.

### NIVEAUX DE DIFFICULTÉS

Quel que soit le type de pratique

<b>FACILE</b> Parcours découverte ou en famille.	<b>MOYEN</b> Parcours pour tous les pratiquants.	<b>DIFFICILE</b> Parcours pour pratiquant régulier et entraîné.
---	---	--

### POINTS D'INFORMATION TOURISTIQUE ET OFFICES DE TOURISME

PARC NATUREL RÉGIONAL DE CAMARGUE	www.parc-camargue.fr	+33 (0)4 90 97 10 40
ALPILLES EN PROVENCE	www.alpillesenprovence.com	+33 (0)4 90 92 05 22
OFFICE DE TOURISME INTERCOMMUNAL TERRE DE PROVENCE	myterredeprovence.fr	+33 (0)4 32 61 96 30
COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION ARLES CRAU CAMARGUE MONTAGNETTE	www.lecoeurdeprovence.fr	+33 (0)4 86 52 60 00
OFFICE DE TOURISME D'ARLES CAMARGUE	www.arlestourisme.com	+33 (0)4 90 18 41 20
OFFICE DE TOURISME DES BAUX DE PROVENCE	www.kesbauxdeprovence.com	+33 (0)4 90 54 34 39
OFFICE DE TOURISME DE MAUSSANE-LES-ALPILLES	https://maussane.com/	+33 (0)4 90 54 23 13
OFFICE DE TOURISME DE PORT-SAINT-LOUIS-DU-RHÔNE	portsaintlouis-tourisme.fr	+33 (0)4 42 86 01 21
OFFICE DE TOURISME DES SAINTES-MARIES-DE-LA-MER	www.saintesmaries.com	+33 (0)4 90 97 82 55

## 6 L'arbre et le patrimoine

Départ : Saint-Andiol



22 km 18m D Cyclo-VTC

Balade au cœur du patrimoine culturel et naturel puisqu'il arboriculture est reine et fait toute la richesse de la région. S'ajoutent çà et là, maraîchage, oliviers et quelques vignes... Un vrai plaisir de s'évader dans ces paysages avec en toile de fond les découpes rocheuses des Alpilles et les vastes plaines traversées par les canaux de la Durance.



## 8 Les jardins de Mistral

Départ : Saint-Rémy-de-Provence



17 km 58m D Cyclo-VTC

En empruntant les petites routes, de nombreux signes témoignent de la richesse des terres agricoles mais aussi d'une culture provençale encore bien présente, avec les canaux et les haies de cyprès palissées de cannes de Provence. Elles protègent les cultures du mistral et abritent une faune variée. Suivant les saisons, on peut même apercevoir les crêtes du massif des Alpilles entre Eyragues et Maillane!



## 9 Balade sur les routes provençales

Départ : Orgon



23 km 110m D Cyclo-VTC

Rendez-vous au musée Urgonia pour découvrir un itinéraire qui vous plaira à coup sûr : traversée du canal des Alpilles, découverte des apiculteurs locaux et petite portion de la «Méditerranée à vélo». Cette boucle offre une petite virée au grand air sur des petites routes provençales bordées de canaux.



## 10 Le Val d'Enfer

Départ : Mouriès



64 km 400m D Cyclo-VTC

Avec cette boucle vous serez très vite récompensé par le superbe paysage qu'offre le Val d'Enfer et les Baux-de-Provence. Au cœur d'un environnement calme et apaisant, vous découvrirez des villages et des trésors patrimoniaux, comme les vestiges d'un aqueduc romain ou encore le moulin de Daudet.



## 11 Le tour des Alpilles

Départ : Saint-Etienne-du-Grés



93 km 800m D Cyclo-VTC

Au gré des routes et des chemins du Parc naturel régional des Alpilles, le massif vous fait profiter de ses trésors au parfum de Provence. De village en village, profitez d'un patrimoine riche en histoire et culture, mais également d'une biodiversité offrant de magnifiques paysages et des produits du terroir délicieux. Une expérience unique, pour un coup de foudre assuré !



## 12 La forêt méditerranéenne

Départ : Tarascon



14 km 385m D VTT

D'agréables pistes ombragées dans la pinède avec points de vue dégagés et traces de vestiges médiévaux le long du chemin qui mène à Saint-Jacques-de-Compostelle.



## 13 Valample et les cascades

Départ : Saint-Rémy-de-Provence



17 km 377m D VTT

Randonnée VTT sur une partie du massif des Alpilles moins touristique et plus atypique, alternant vallons sauvages et pinèdes, points de vue superbes et passages en crête, ainsi que la vallée ouverte sur le vignoble, en passant par les cascades !



## 14 Alpilles en mode "gravel panoramique"

Départ : Les Baux-de-Provence



56 km 880m D Gravel - VTT

Entre routes et chemins, ce parcours avec du relief permet de découvrir les richesses du massif des Alpilles et d'admirer les différents paysages emblématiques du territoire.



## 15 Perrier Redon

Départ : Sénas



12 km 30m D Cyclo-VTC

Cette balade est pour vous l'occasion de découvrir le côté nature de Sénas ainsi que son caractère agricole avec ses champs de fruitiers : pommiers, pêchers, poiriers. Vous avez une vue imprenable sur le massif du Luberon. En longeant des roubines ombragées, vous découvrirez peut-être un troupeau de taureaux.



## 16 La plaine paysanne

Départ : Lamanon



15 km 344m D Gravel-VTT

Un circuit qui permet de découvrir les terroirs de la Durance. En sillonnant les routes et les chemins, on découvre une variété d'activités agricoles qui dessinent un paysage diversifié, entre parcelles maraîchères et vergers, vignobles et champs de céréales. Le marché paysan de Sénas accueille l'ensemble de ces produits dans une synthèse authentique et gourmande.



## 17 Le tour du Marais des Baux

Départ : Paradou



43 km 200m D Cyclo-VTC

Cet itinéraire parcourt des routes peu fréquentées et permet de découvrir la proximité mais aussi les différences entre les Alpilles et la Crau. Entre Crau irriguée et Crau sèche, marais cultivé et marais en eau, les ingénieurs ont façonné ces paysages de plaines, animés par une volonté inflexible de dompter la ressource. Les ouvrages hydrauliques ont ainsi permis une révolution agricole et une transformation profonde des paysages.



## 18 Du piémont à la Crau verte

Départ : Mouriès



35km 350m D Gravel-VTC

En suivant les sentiers et les chemins qui serpentent doucement les pentes du massif, on découvre une variété de paysages fascinants. La diversité est frappante : dès le départ de la plaine de la Crau, les falaises et les crêtes découpées se dévoilent sous la lumière.



## 19 Les Civadières

Départ : Aureille



15 km 344m D VTT

Partez d'Aureille, petit village typiquement provençal entre Alpilles et Crau, pour ensuite grimper au cœur de massif des Alpilles et filer avec ses paysages calcaires. La Caume, les Calans, les Opies et bien sûr les Civadières... autant de reliefs à admirer, pour en avoir plein la vue !



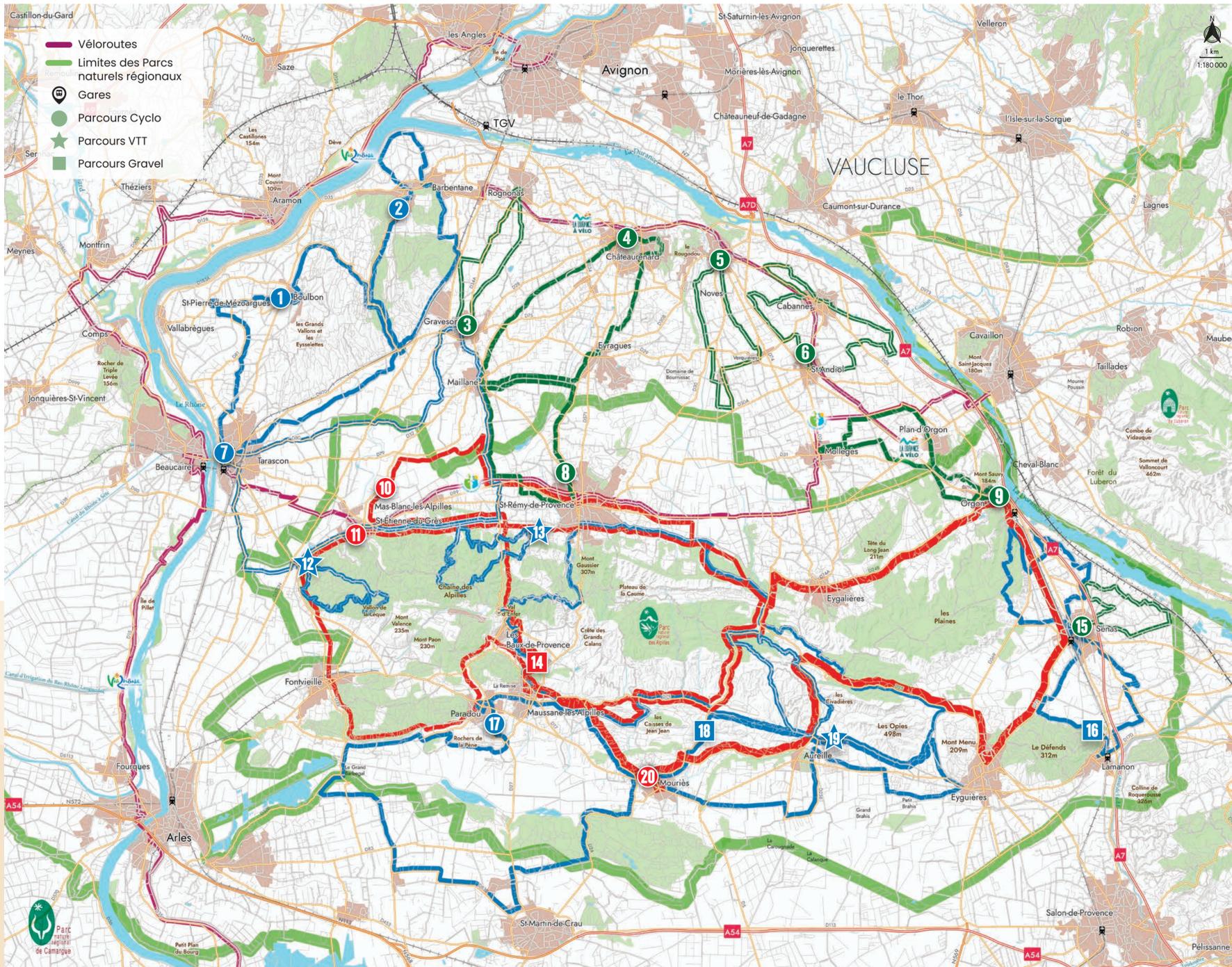
## 20 Alpilles - Roquemartine

Départ : Mouriès



64 km 700m D Cyclo-VTC

Vivez les Alpilles comme jamais vous ne l'avez fait ! Avec un massif au caractère prononcé au gré de ses vallons et ses crêtes rocheuses, des vignes et oliveries qui vous invitent à flâner le long de petites routes bucoliques, et des villages pittoresques qui renferment un patrimoine riche, chaque tour de roue devient une agréable découverte.



# Goûtez aux Valeurs Parc



Choisir un produit agricole, une prestation touristique ou un hébergement bénéficiaire de la marque Valeurs Parc naturel régional, c'est favoriser les professionnels impliqués dans le développement durable du territoire.

[www.valeurs-parc.fr](http://www.valeurs-parc.fr)

## CHEMINS DES PARCS

Totalement gratuit, retrouvez les circuits pédestre, cyclo, VTT et équestre des 9 Parcs naturels régionaux de Provence-Alpes-Côte d'Azur sur [www.cheminsdesparcs.fr](http://www.cheminsdesparcs.fr) avec la possibilité de télécharger les traces GPX des circuits.



### RISQUE INCENDIES

En été, les espaces naturels sont particulièrement exposés aux risques d'incendie. L'accès est réglementé par arrêté préfectoral du 1<sup>er</sup> juin au 30 septembre pour protéger les promeneurs et les sites. Renseignez-vous avant votre sortie et pendant la période estivale au 08 11 20 13 13 (prix d'un appel local) ou sur <http://bpatp.paca-ate.fr/>



### LA DURANCE À VÉLO

Voie verte aménagée de 22 km en bord de Durance entre Plan-d'Orgon et Rognonas. Cette piste, au cœur de la nature, emprunte l'ancienne voie ferrée du Val de Durance et permet une liaison entre Avignon et la Méditerranée à Vélo (EV8).



### ACCUEIL VÉLO

« Accueil Vélo » est une marque nationale qui garantit un accueil et des services de qualité le long des itinéraires cyclables pour les cyclistes en itinérance.



Retrouvez l'ensemble des prestataires labellisés en contactant les offices de tourisme. ou sur le site : [www.francevelotourisme.com/accueil-velo](http://www.francevelotourisme.com/accueil-velo)

### QUELQUES "BONNES PRATIQUES"

- Respectez les espaces naturels, lieux de vie riches et fragiles de nombreux animaux
- Restez sur les itinéraires officiels, balisés ou proposés sur [www.cheminsdesparcs.fr](http://www.cheminsdesparcs.fr) pour limiter l'érosion et les dérangements.
- Partagez l'espace avec les autres usagers du territoire. Restez éloignés des chiens de berger.
- Respectez les propriétés privées.



**Pensez aux transports en commun !**  
Possibilité d'emport vélos à l'arrière des bus pour les lignes 707 entre Avignon et Saint-Rémy-de-Provence / Arles et la ligne 703 entre Arles et Port-Saint-Louis-du-Rhône.

Itinéraire | Zou! ([maregionsud.fr](http://maregionsud.fr))



## LES GRANDS ITINÉAIRES QUI TRAVERSENT LE TERRITOIRE

### LA MÉDITERRANÉE À VÉLO

La Méditerranée à vélo est la partie française de l'EuroVelo 8 qui relie 11 pays européens, depuis l'Espagne jusqu'à la Turquie puis Chypre sur 7 500 km. Sur le territoire, l'itinéraire permet de relier Tarascon à Cavailon en passant par les Alpilles par une voie verte aménagée.

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



### LA VIARHÔNA

Cet itinéraire cyclable de 815 km qui relie le Lac Léman à la Mer Méditerranée vous embarque le long du Rhône pour une aventure riche d'histoire(s), des Gallo-Romains à nos jours. À Arles, depuis le pont Van Gogh, l'itinéraire ViaRhôna prend la direction du delta du Rhône sur une belle voie verte le long du canal d'Arles à Bouc. À Port-Saint-Louis-du-Rhône, une piste cyclable vous conduira pour une baignade bien méritée à la plage Napoléon.

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



### PAYS D'ARLES

Sillonnez à vélo cette Provence aux mille facettes : en Pays d'Arles, les paysages défilent et ne se ressemblent pas ! Triangle d'or de la biodiversité et mosaïque de terroirs, cet écran réunissant 29 communes des Bouches-du-Rhône héberge une diversité rare d'espèces et de milieux. Vous y découvrirez deux Parcs naturels régionaux d'exception, les Alpilles et la Camargue, chacun offrant des trésors naturels uniques et des expériences inoubliables. De plus, un grand nombre de réserves naturelles enrichissent ce territoire, faisant de chaque coup de pédale une véritable aventure au cœur de la nature provençale.



### 21 Du bac du Sauvage à Cacharel

Départ : Saintes-Maries-de-la-Mer

- 32 km
- 52 m D
- Cyclo-VTC

Cette boucle offre un défilé de paysages typiquement camarguais entre terre et eau. Vous apprécierez de longer le Petit Rhône, mais aussi de l'enjamber avec le bac du Sauvage. Les étangs de Consécanière et de l'Empérial vous révéleront la richesse du patrimoine naturel de la Camargue. Des cabanes traditionnelles de gardian compléteront le paysage.



### 22 Le tour de l'étang du Vaccarès

Départ : Saintes-Maries-de-la-Mer

- 64 km
- 0 m D
- Gravel-VTC

Longer le plus vaste étang de Camargue, c'est découvrir de nombreux oiseaux migrateurs, des flamants roses, des chevaux mais c'est aussi parcourir des chemins à la végétation singulière. Il faut parfois tendre l'oreille, scruter attentivement l'horizon pendant quelques minutes pour apercevoir les espèces emblématiques de ce lieu préservé.



### 23 Circuit du riz et des chevaux de Camargue

Départ : Arles - Le Sambuc

- 30 km
- 7 m D
- Cyclo-VTC

Au départ du village du Sambuc, partez pour une randonnée qui longe le Grand Rhône et l'étang du Fournelet. Cette balade vous emmène à travers chemins et routes intimistes. Chevaux, mandas mais aussi observatoire ornithologique et rizières rythment le parcours jalonné de petits mas typiques de Camargue.



### 24 Les trois étangs

Départ : Arles - Salin-de-Giraud

- 35 km
- 22 m D
- Gravel-VTC

Cette randonnée permet de se retrouver au cœur de la Camargue ! Vous apprécierez le calme et les grands espaces qu'offre ce parcours. Prenez de la hauteur, depuis le point de vue du sel, pour avoir une vue sur les tables salantes et les camelles : des collines de sel de plus de 10 m de haut.



### 25 Le marais d'Albaron à Salier

Départ : Arles - Albaron

- 32 km
- 22 m D
- Cyclo-VTC

Du marais de Saliers au Petit Rhône, l'eau est le fil bleu de cet itinéraire entrecoupé de zones boisées à l'image du bois de Lauricet et de paysages cultivés lors du passage à proximité des rizières ! D'Albaron à Saliers en passant par Saint-Gilles, les chemins empruntés sillonnent des villages et hameaux camarguais.



### 26 Le chemin des taureaux

Départ : Arles

- 30 km
- 24 m D
- Cyclo-VTC

Au milieu des paysages façonnés par la main des vigneron, les taureaux de Camargue vous accompagnent le long des chemins dévoilant le vignoble du Pays d'Arles. Une balade au cœur du terroir camarguais et du patrimoine rural !



### 27 À la découverte du Vaccarès

Départ : Arles

- 47 km
- 34 m D
- Gravel-VTC

L'étang de Vaccarès offre la possibilité d'admirer de nombreux oiseaux migrateurs et des flamants roses. Ses 6600 hectares font de lui le plus vaste étang de Camargue et présentent une riche diversité tant au niveau de sa faune que de sa flore. Pour y parvenir, vous découvrirez la vie sauvage camarguaise, entre marais et rizières !



### 28 La ville entourée d'eau

Départ : Port-Saint-Louis-du-Rhône

- 9 km
- 0 m D
- Cyclo-VTC

Cette balade à vélo permet de découvrir cette ville du « bout du monde », à l'embouchure du Grand Rhône. Profitez également de la ViaRhôna qui vous emmène des rivages du fleuve à la mer Méditerranée.



### 29 Autour du canal de Craponne

Départ : Arles

- 30 km
- 66 m D
- Cyclo-VTC

Ce circuit à vélo vous invite à la découverte du Canal de Craponne et de ses paysages environnants ! Laissez-vous guider par ce canal discret au départ d'Arles et par son eau qui circule dans les petits canaux secondaires pour arroser les jardins. Longez l'aqueduc romain puis autour de Raphaële, écoutez le bémol des moutons. Vous êtes au cœur de la Crau où l'eau du canal d'irrigation s'impose dans le paysage !



### 30 De la Crau aux Marais du Vigueirat

Départ : Arles - Mas-Thibert

- 30 km
- 30 m D
- Cyclo-VTC

Cette boucle est une belle entrée en matière pour découvrir le patrimoine naturel de la Crau. Il n'est pas rare d'apercevoir de loin ou de près des chevaux et des taureaux de Camargue mais aussi des moutons. L'odeur du foin de la Crau et le clapotis de l'eau du canal du Vigueirat vous accompagneront au cours de votre parcours.

