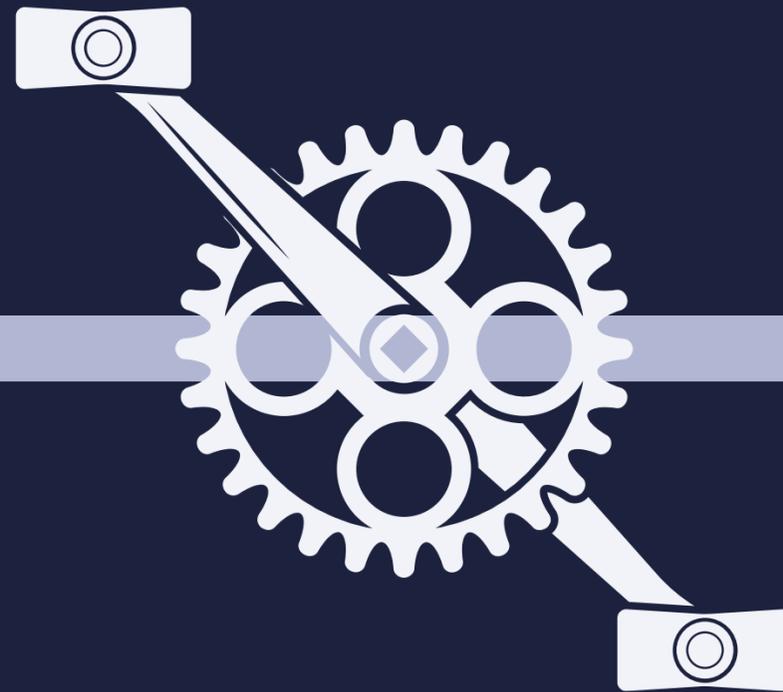


# Rando vélo de Valence à Marseille

*Forum Cocagne 2025*



*Du samedi 29 novembre au  
mardi 2 décembre 2025*

# Résumé

- **Date Forum Réseau Cocagne: mercredi 3 et jeudi 4 décembre 2025**
- **4 jours pour rejoindre Marseille à vélo : du samedi 29 Nov (9h) au mardi 2 decembre**

## 4 étapes

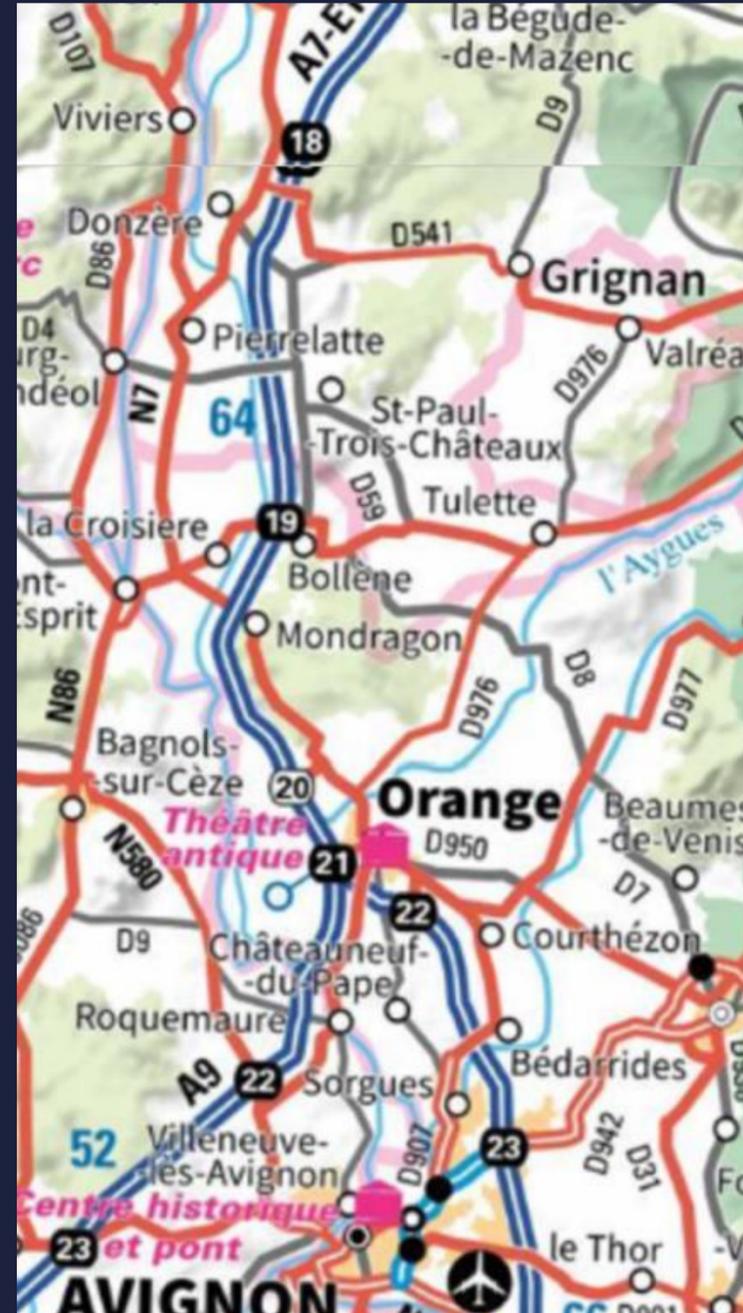
- **Sam 29 -Valence Viviers : 70 km dénivelé : +140 m, -190 m**
- **Dim 30 - Viviers Avignon : 80 km +130 m,-180 m**
- **Lun 31 - Avignon – Salon de Prov. : 55 km +210 m,-150 m**
- **Mar 1 - Salon – Marseille : 55 km +410 m, - 440 m**

**==> Total : 260 km Total +890 m, -960 m**



**Autre option pour le dernier jour : la visite de Graine de Soleil à Chateauneuf les Martigues**  
**à 14h ==> Salon - Chateauneuf 40-45 km +280/370 m (selon route)**

# Itinéraire samedi 29 & dimanche 30



- *Via Rhona*
- *souvent en voie propre*
- *parfois partagée*



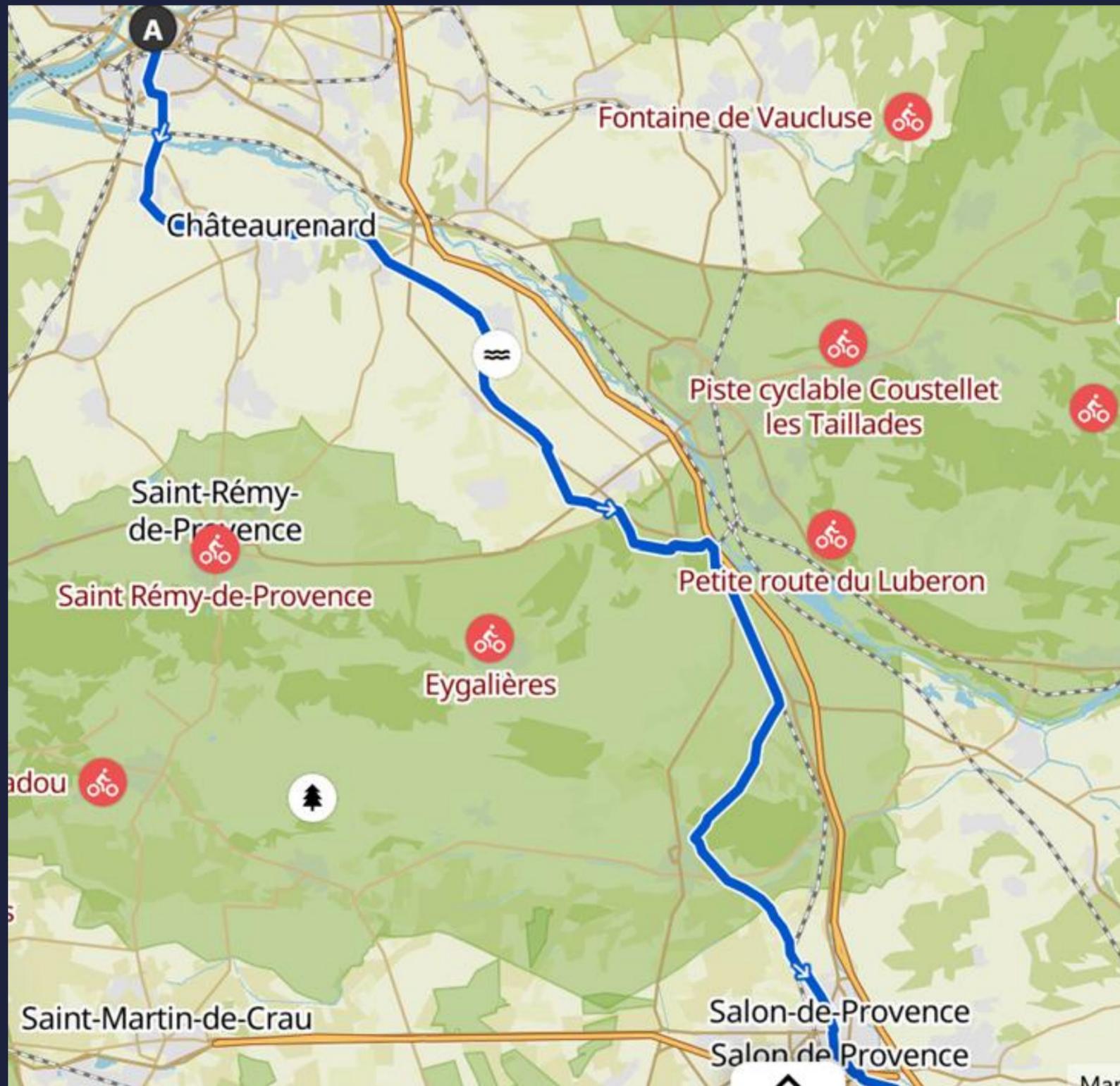
# Itinéraire lundi 1er & mardi 2 oct.



*Circulation sur petites routes, éventuellement portions sur routes départementales plus importantes*



# Itinéraire lundi 1er : d'Avignon à Salon



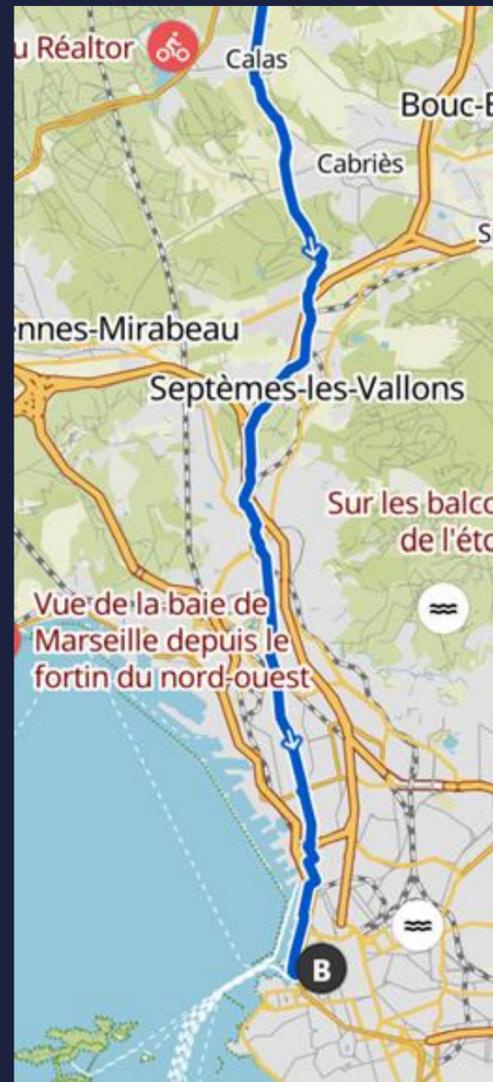
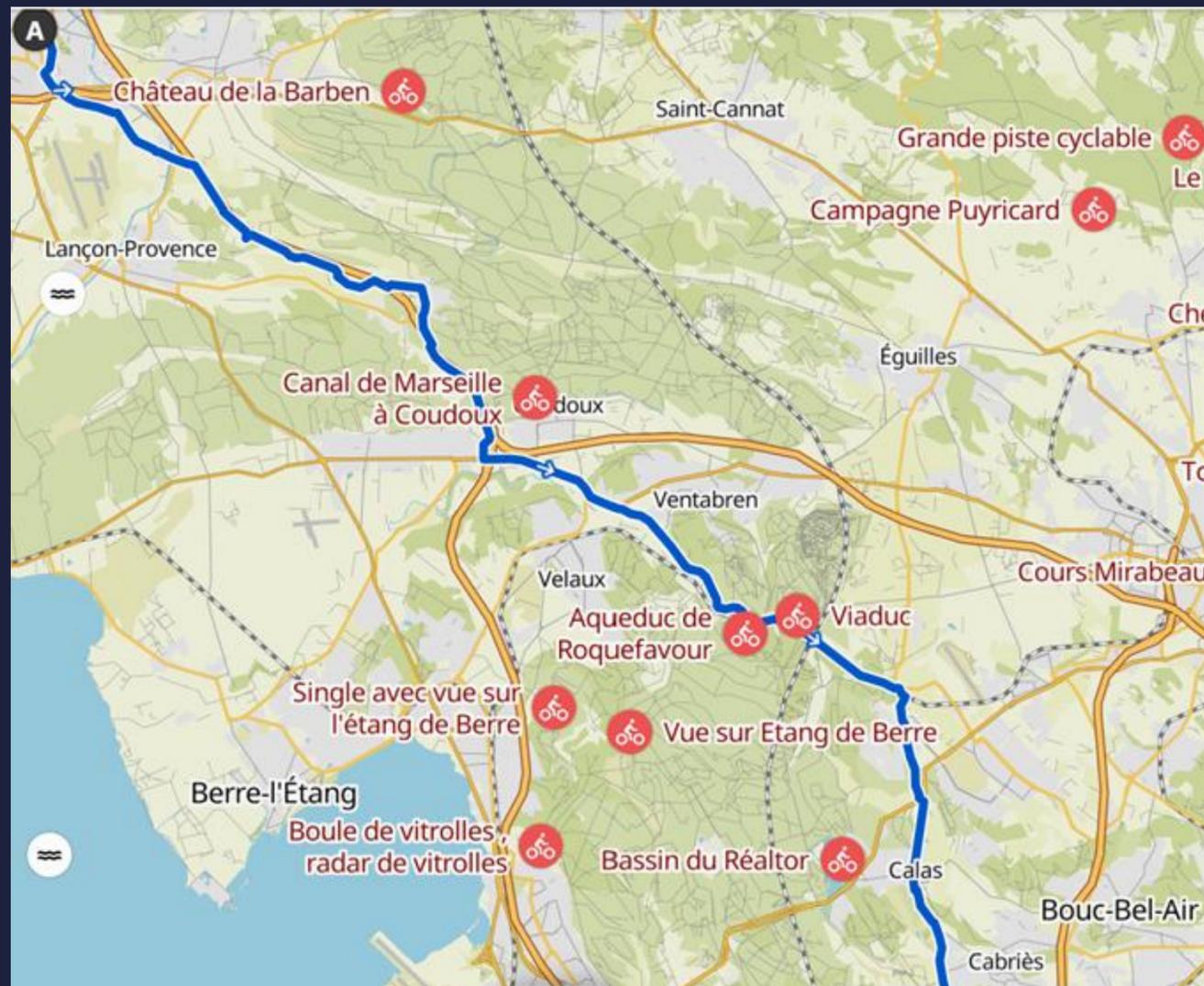
- *1er tronçon : Avignon – Plan d’Orgon = 37 km, véloroute V862, "la Durance à vélo", à 75 % en voie propre (ancienne voie ferrée)*

- *2ème tronçon : Plan d’Orgon – Salon (ou Pélissane à 5km) = Environ 20 km, essentiellement sur petites routes*

**==> Un bon guide : l’appli gratuite Komoot**

**Pour une carte interactive des véloroutes : site af3v**

# Itinéraire lundi 1er : d'Avignon à Marseille- option 1



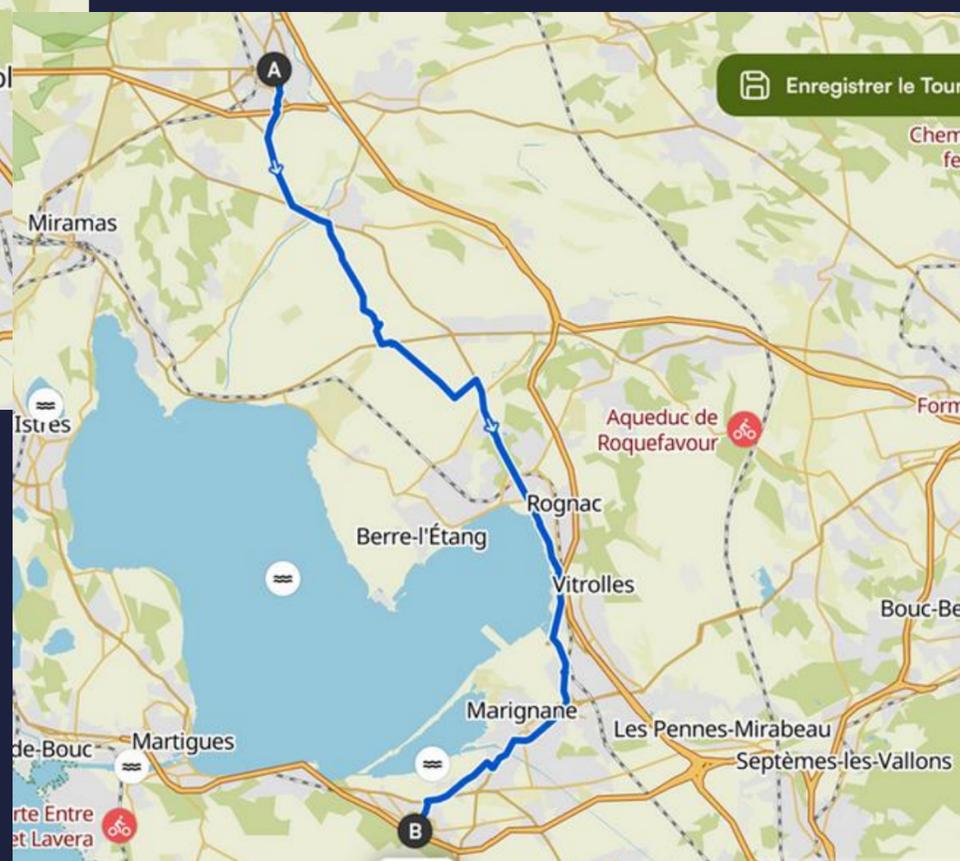
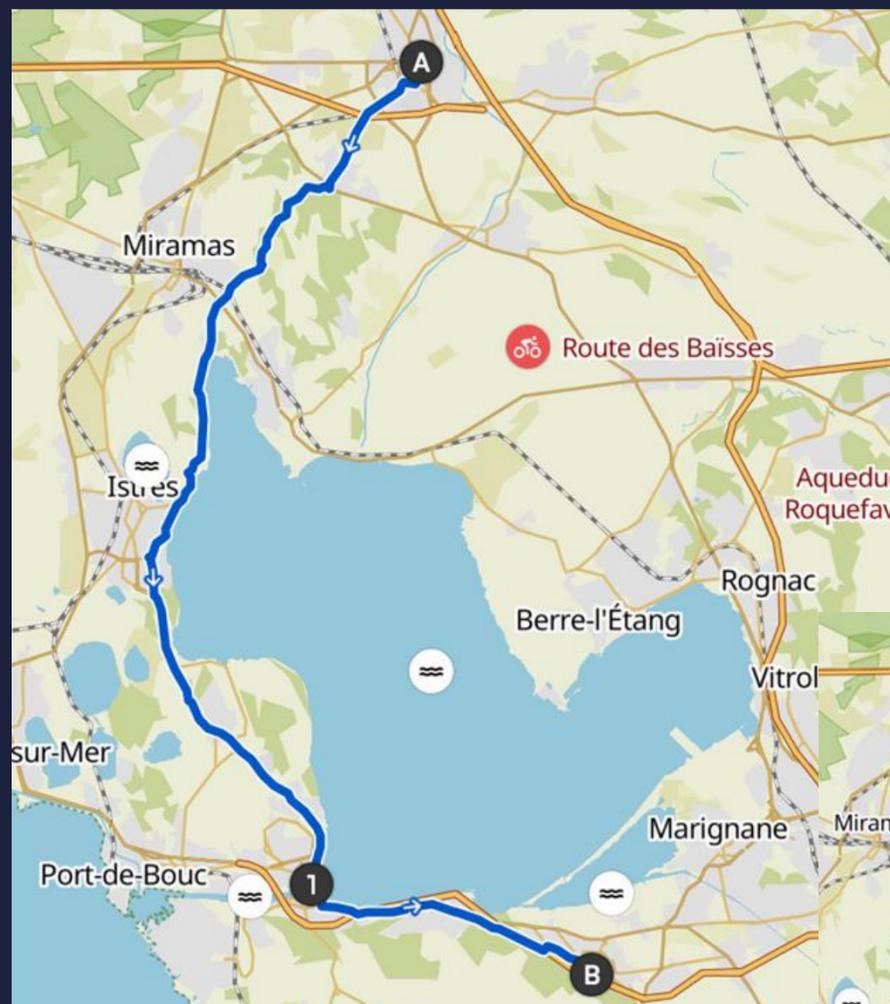
- *Différentes options d'itinéraire encore à déterminer*

## Une des options :

- *1er tronçon : Salon — Péligon — Eguilles 25km*  
*= Petite route D17, ancienne voie romaine*
- *2ème tronçon : Eguilles — Les Milles*
- *3ème : Les Milles — Cabriès*
- *4ème : Cabriès — Septème — Marseille*
- *quelques morceaux de piste cyclable...*



# Itinéraire lundi 1er : d'Avignon à Chateauneuf les Martigues- option 2



Différentes options d'itinéraire encore à déterminer

- *Soit par l'Est de l'étang de Berre 40 km, dénivelé +280 m*

- *Soit par l'Ouest, 45 km, dénivelé +370 m*

*Facile jusqu'à Istres -22 km  
Après, sur D5, une bi-route entre Istres et Martigues*

*Graines de soleil  
895 Chemin de l'Étang,  
13220 Châteauneuf-les-Martigues*



# Logistique : hébergement, nourriture & autre

- Hébergements



*Sam 29 Viviers : Hostellerie Charles de Foucault*

*==> Prix : chambre 2 lits 57 €, pdj 8,5€*

*Dim 30 Avignon : Auberge de jeunesse*

*==> Prix : ~ 32 €/chambre avec pdj*

*Lun 31 Salon de Provence : encore à préciser, a priori un gîte et 1 hôtel*

*==> ?*

*Mar 1 Marseille : Villages Clubs du Soleil, 23 rue François Simon*



- Repas

*A priori pique nique le midi (éventuellement au chaud dans un café), à voir encore comment on l'organise*

*+ Resto le soir*



### Matériel

- *prévoir casque, gilet fluo, éclairage vélo, pompe, kit réparation*
- *si pb d'acheminement de vélo en train, possibilité de louer un vélo à Valence, mais à réserver à l'avance, et récupérer et faire régler le vendredi am*
- *les participants auront en majorité des vélos musculaires, certains des VAE*



### Voiture balai : *il y aura (au moins) un camion 6 places pouvant porter qq vélos*

- *permet le transport des bagages*
- *d'où la possibilité pour certains de ne faire qu'une fraction d'étape*
- *à trouver encore 2 ou 3 candidats pour conduire la/les voiture(s) balai*



### Bagages : *une sacoche suffit pour les vêtements de journée*



### Hébergement vendredi soir : *les valentinois pourront héberger ceux qui viennent de loin (si moins de 50!)*

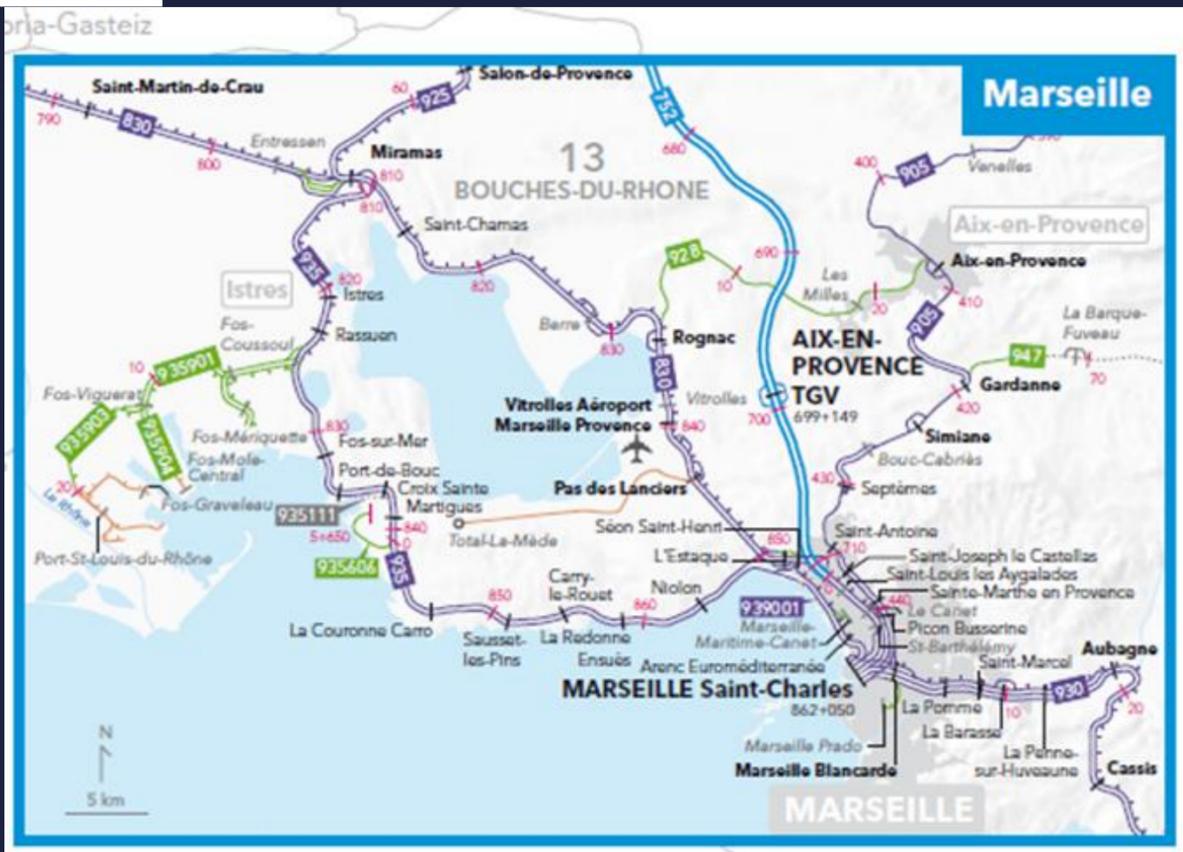
**START**

*Horaire départ samedi 9h*

*à Saint Marcel, Valence centre ou l'Epervière ==> à préciser*

# Lignes train sud est

- Liaisons pour Marseille à partir de :
- Avignon
- Salon de Provence
- Carry Le Rouet ou Sausset Les Pins (à qq km de Chateauneuf Les Martigues)



# Organisation : reste à faire

- affiner le nombre de participants pour réserver les hébergements du soir = liste à préciser
- payer les arrhes
- préciser l'hébergement du 3ème jour autour de Salon de Provence
- définir la/les voitures balai et leur(s) volontaire(s)
- préciser le retour de Marseille vers Valence le jeudi soir : à priori voitures balai + train

A vos petits mollets !

