



# Mont Ventoux

Réussir son ascension  
en toute sécurité !



 Département  
de  
**VAUCLUSE**

  
**PROVENCE  
À VÉLO**  
VAUCLUSE

[www.provence-a-velo.fr](http://www.provence-a-velo.fr)

# Ce qu'il faut savoir

## avant l'ascension du Mont Ventoux (alt. 1910 m)

Partir à **l'assaut du Géant de Provence à vélo n'est pas sans risque et ne s'improvise pas.** Pour viser le sommet, mieux vaut d'abord être au top. Et suivre les conseils avisés du Conseil départemental.

### Se préparer pour une épreuve de montagne difficile

---

#### Soyez en parfaite condition physique



Parlez à votre médecin de votre projet, un électrocardiogramme ou, pour les plus de 35 ans, un test à l'effort est recommandé.

#### Entraînez-vous



Avant de vous lancer, vous devez avoir effectué au minimum 1 000 km à vélo à raison de 2 à 3 sorties par semaine d'une durée de 3h avec fort dénivelé.

#### Ayez une bonne hygiène de vie



Une alimentation saine et équilibrée est indispensable. L'alcool et le tabac sont très fortement déconseillés.

#### Prévoyez un équipement spécifique



Équipez-vous d'un **vélo de route adapté** avec des freins en bon état, appropriés aux forts dénivelés. Un **casque** (obligatoire en dessous de 12 ans) est fortement recommandé ainsi qu'un cardiofréquencemètre. N'oubliez pas un **vêtement chaud** (différence moyenne de 13 degrés entre le bas et le sommet).





## Le jour J

### Consultez la météo



L'ascension est déconseillée en cas d'orage et de vent violent supérieur à 80 km/h. Préférez partir tôt le matin ou après 16h afin d'**éviter les fortes chaleurs** en période estivale.

[www.meteo-ventoux.fr](http://www.meteo-ventoux.fr)

### Échauffez-vous



**Prévoir 30 minutes minimum** avant de commencer votre ascension.

### Pensez à vous hydrater pendant l'effort



En moyenne 0,5 L/h. **N'oubliez pas d'emporter un ravitaillement.**

### Protégez le Ventoux



**Jetez vos déchets** dans les conteneurs appropriés, ou prévoyez de les ramener avec vous. Ne fumez pas en forêt et à ses abords. **En cas de départ de feu, alertez les secours.**

### Après l'effort



**Faites une pause** avant de redescendre. **Étirez-vous** et **hydratez-vous** en buvant entre 0,5 et 1 litre d'eau.

## Relevez le défi, mais pas à tout prix !

**Respectez le code de la route.**

**Gardez toujours votre droite à la montée comme à la descente.**

**Veillez aux autres utilisateurs** de la route (motos, autos, piétons, cyclistes). Si vous devez vous arrêter, signalez-le et mettez-vous sur le bas-côté de la chaussée.

**Roulez en file indienne si vous êtes en groupe**, avec un espace de 15 à 20 m tous les 4 à 8 cyclistes.

**Évitez les véhicules suiveurs** qui gênent la fluidité de la circulation.

**Maîtrisez votre vitesse à la descente.**

**La fatigue, le manque de lucidité, l'euphorie liée à la performance** et la cohabitation avec les voitures et les motos rendent la descente très dangereuse.

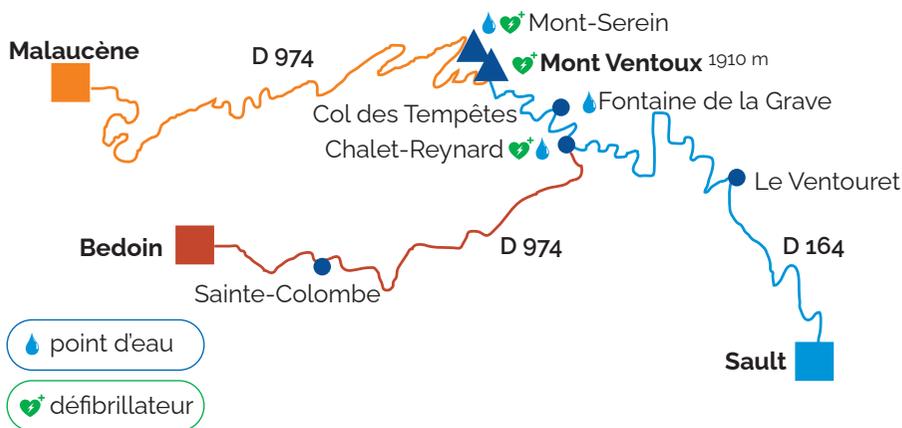
**La plupart des accidents ont lieu dans la 2<sup>e</sup> moitié du parcours à la descente, soyez prudent.**

Au retour, vous pouvez choisir d'emprunter un itinéraire moins fréquenté, par Sault, les Gorges de la Nesque ou le Col des Abeilles.



Gendarmerie : 17  
Secours : 112  
Pompiers : 18

# CHOISISSEZ VOTRE ITINERAIRE EN FONCTION DE VOTRE NIVEAU



## SAULT

Distance : 25,6 km

Dénivelé : 1210 m

Pente moyenne : 5% (passages à 10%)

Durée : de 1h30 à 3h30

Echauffement possible depuis Monieux ou depuis Villes-sur-Auzon (passage par les Gorges de la Nesque). La montée entre Sault et le chalet Reynard ne présente pas de grandes difficultés. La partie finale jusqu'au sommet est quant à elle très difficile.

## BEDOIN

Distance : 21,8 km

Dénivelé : 1598 m

Pente moyenne : 7,5% (passages à 15%)

Durée : de 1h30 à 3h30

Echauffement possible depuis Carpentras, Mazan ou Malaucène par le col de la Madeleine.

## MALAUCENE

Distance : 21 km

Dénivelé : 1575 m

Pente moyenne : 7,5% (passages à 15%)

Durée : de 1h30 à 3h30

Echauffement possible depuis Vaison-la-Romaine.

### Niveau de difficulté



**Privilégiez, dans la mesure du possible, les itinéraires au départ de Sault et Malaucène, Bedoin étant l'itinéraire le plus fréquenté (50 % du trafic). Prudence.**



[www.vaucluse.fr](http://www.vaucluse.fr)

 @departementdevaucluse

Plus d'infos dans les offices de tourisme :  
Sault (04 90 64 01 21)  
Bedoin (04 90 65 63 95)  
Malaucène (04 90 65 22 59).

Pour connaître tous les itinéraires,  
rendez-vous sur  
[www.provence-a-velo.fr](http://www.provence-a-velo.fr)