



Mont Ventoux

Réussir son ascension
en toute sécurité !



 Département
de
VAUCLUSE


**PROVENCE
À VÉLO**
VAUCLUSE

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

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.

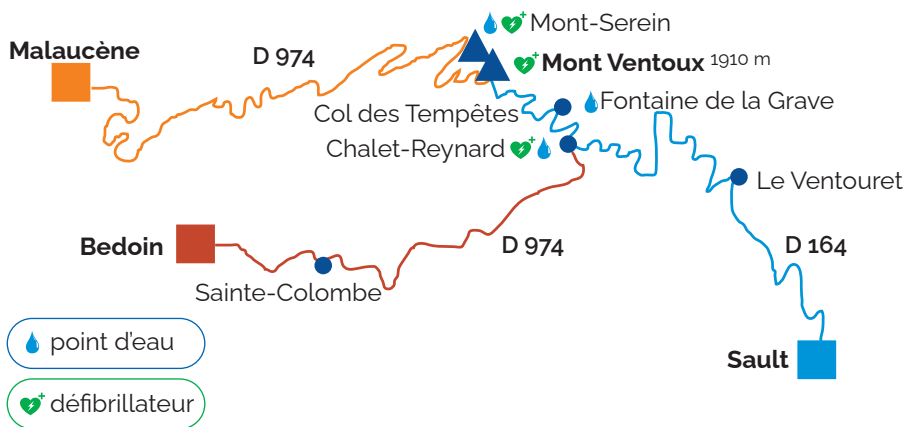
La plupart des accidents ont lieu dans la 2^e moitié du parcours à la descente, soyez prudent.

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

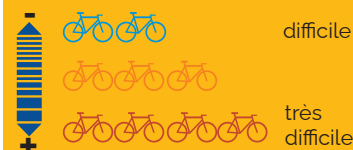
Dénivelé : 1575 m

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

 @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

