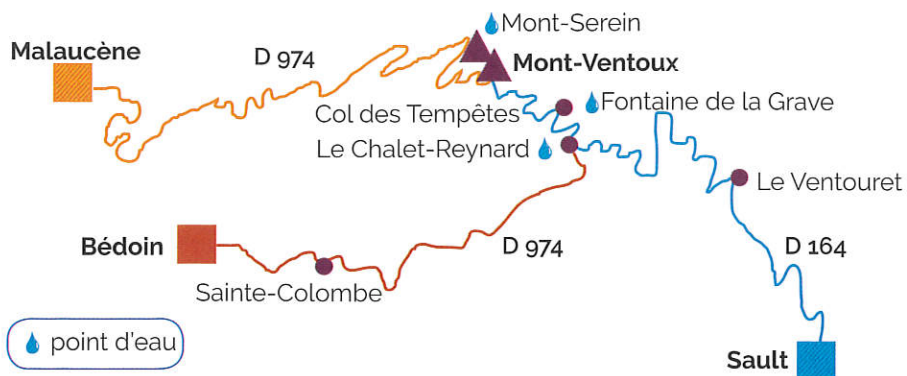


CHOISISSEZ VOTRE ITINERAIRE EN FONCTION DE VOTRE NIVEAU



SAULT

Distance : 25,6 km
Dénivelé : 1210 m
Pente moyenne : 5% (passages à 10%)
Durée : de 1h05 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.

BÉDOIN

Distance : 21,8 km
Dénivelé : 1598 m
Pente moyenne : 7,5% (passages à 15%)
Durée : de 1h 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 1h à 3h30
Echauffement possible depuis Vaison-la-Romaine.



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



www.vaucluse.fr
@departementvaucluse

Plus d'infos dans les Offices de tourisme de Sault (04 90 64 01 21), de Bédoin (04 90 65 63 95) et de Malaucène (04 90 65 22 59).

Pour connaître tous les itinéraires autour du Ventoux, rendez-vous sur www.destination-ventoux.com et sur tout le territoire www.provence-a-velo.fr



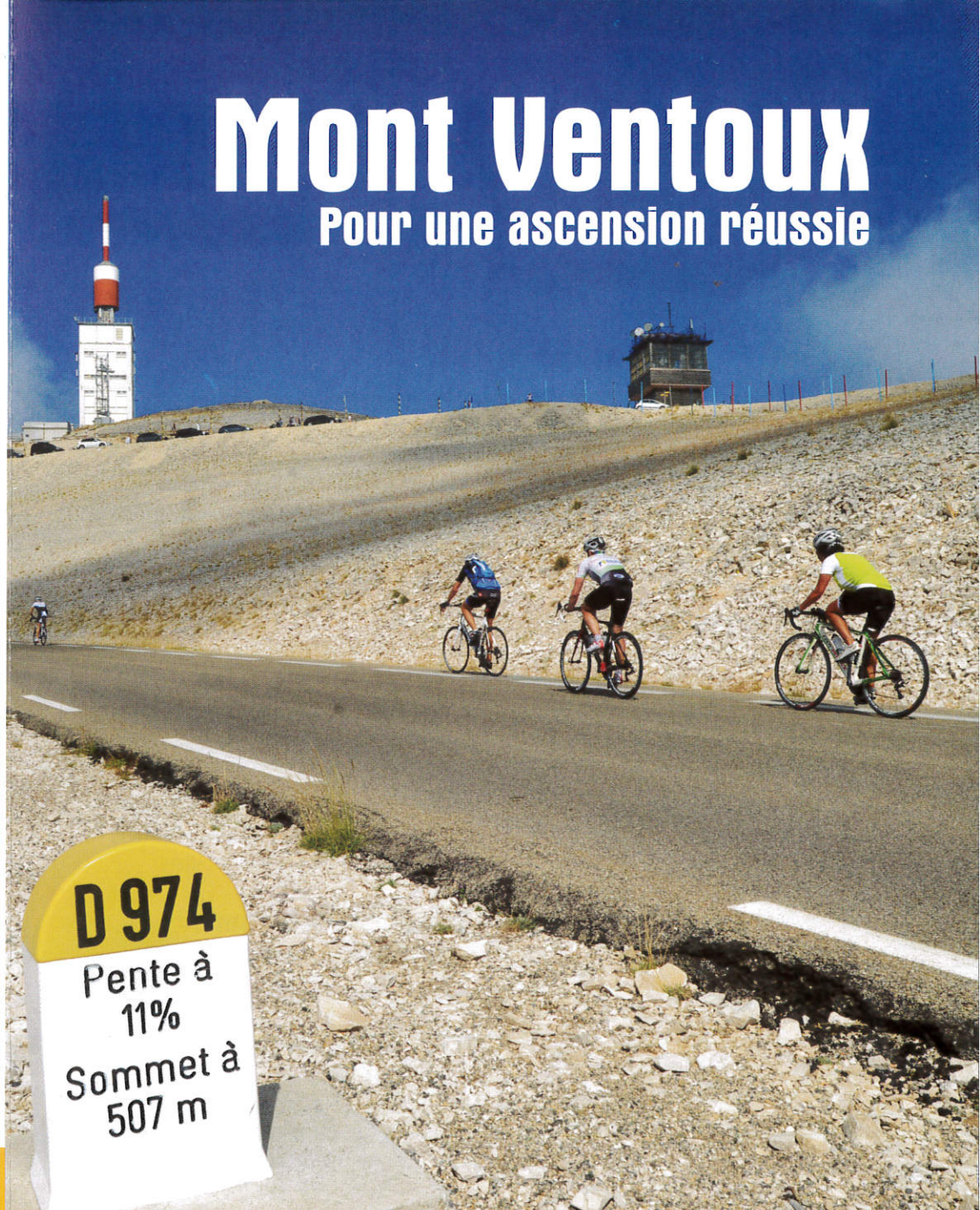
www.vaucluse.fr

@departementvaucluse

Ne pas jeter sur la voie publique • Département de Vaucluse • décembre 2017 • Photo : CD84

Mont Ventoux

Pour une ascension réussie




Ce qu'il faut savoir avant l'ascension du Mont Ventoux




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 Département.

Se préparer pour une épreuve difficile


Soyez en parfaite condition physique

 Parlez à votre médecin généraliste de votre projet, car un électrocardiogramme et/ou, pour les plus de 35 ans, une épreuve d'effort (exercice physique du cœur) sont recommandés.


Entraînez-vous

 Avant de monter, vous devez avoir fait au minimum 1000 km à vélo d'une cadence de 2 à 3 sorties de 3h avec dénivelé par semaine.

Ayez une bonne hygiène de vie

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

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** pour contrôler votre fréquence cardiaque durant l'effort. N'oubliez pas un **vêtement chaud** (différence 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,

 durant 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

 Ne jetez pas vos déchets, prévoyez de les ramasser 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.

Soyez vigilant

 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 vitesse 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 alternatif, par Sault, puis les Gorges de la Nesque ou le Col des Abeilles, moins fréquenté.



Gendarmerie : 17
Secours : 112
Pompiers : 18

