



# MONT VENTOUX

RÉUSSIR *son*  
*ascension* EN  
*toute* SÉCURITÉ



**D 974**  
Pente à  
11%  
Sommet à  
507 m

**V**AUCLUSE  
LE DÉPARTEMENT

# CE QU'IL FAUT *savoir* *avant* L'ASCENSION DU MONT VENTOUX (ALT. 1910M)

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 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.*



### AYEZ UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE

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



### 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.*



### 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).*

## Que faire 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 ramporter 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 ITINÉRAIRE 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.*

## MALAUÇÈNE

**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

Difficile



Très difficile

*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.*

**Plus d'infos dans les offices de tourisme :**

**SAULT** 04 90 64 01 21 **BEDOIN** 04 90 65 63 95

**MALAUÇÈNE** 04 90 65 22 59. Pour connaître tous les itinéraires, rendez-vous sur [www.provence-a-velo.fr](http://www.provence-a-velo.fr)

