

## **Note d'information destinée aux participant(e)s inscrit(e)s à la randonnée AFU du samedi 3 juin 2023**

J'ai le plaisir de vous confirmer que votre inscription à la randonnée AFU »*Je roule contre le cancer de la prostate* » a bien été enregistrée.

Cette randonnée se déroulera **samedi 3 juin 2023** avec un départ du centre Les Florans de Bédoin (84410) à **10h**.

A ce titre , je tiens à vous transmettre des informations relatives à son organisation.

### 1) Volet sportif

Deux parcours sont proposés avec un tronçon commun ; l'ascension du Ventoux par Bédoin ( 21,3 kms à 7,5 % de moyenne avec des passages supérieurs à 10%).

Vous redescendrez par le versant nord sur Malaucène ( descente rapide , la prudence s'imposera!)

A Malaucène , vous pourrez opter :

- pour le retour direct sur Bédoin en passant par le petit col de la Madeleine ( 5,5kms à 2 % de moyenne) pour un total de 55 kms et 1768m de D+

- pour une poursuite via les Dentelles de Montmirail en empruntant le col de la Chaîne (4kms à 4 % de moyenne avec un passage à 10%) puis après Suzette et une descente également rapide , une montée exigeante sue La Roque Alric avant de rejoindre Le Barroux puis le col de la Madeleine .Ce grand parcours totalise 75 kms et 2265m de D+.**Il ne sera pas accessible aux VAE.**

J'attire votre attention sur trois obligations importantes qui concerneront tou(te)s les participant(e)s :

- obligation de fournir un certificat médical ( à télécharger sur la plateforme d'inscription ou à apporter sur place lors du retrait des sacs). A ce titre , vous avez récemment reçu un message de Sports n connect.

-obligation de port d'un casque.

-obligation de respect du code de la route. Les routes empruntées resteront ouvertes à la circulation.Des signaleurs seront présents pour sécuriser les endroits sensibles .

Attention : la météo au sommet du Ventoux peut rapidement varier ( 1900m d'altitude) et la descente sur Malaucène est longue et rapide.  
Il est donc prudent de prévoir un coupe-vent voire des manchettes.

A votre retour au centre Les Florans , une médaille AFU Finisher vous sera remise.

Une vidéo de la journée sera réalisée et un photographe immortalisera votre ascension du Ventoux.(envoi d'un lien dans les jours suivant la randonnée)

## 2) Retrait des sacs participants

Un sac sera remis à chaque participant ayant fourni son certificat médical et contiendra un maillot AFU spécialement créé pour l'occasion ,un bidon AFU , une plaque de cadre numérotée et une feuille de route détaillant les parcours et comportant les numéros utiles en cas de besoin.

Deux créneaux horaires seront réservés au retrait des sacs au centre Les Florans :

- vendredi 2 juin 2023 de 14h à 19h : **créneau très fortement recommandé**
- samedi 3 juin 2023 de 7h45 à 9h45

Un briefing des inscrits avec le rappel des consignes sera organisé le vendredi dans l'après-midi et le samedi matin avant le départ.

## 3) Ravitaillements

Quatre ravitaillements (liquide /solide) seront à votre disposition sur les parcours :

- 1) au Chalet Reynard après 15 kms d'ascension
- 2) au sommet du Ventoux
- 3) à Suzette pour ceux du grand parcours
- 4) devant le caveau de Beaumont de Ventoux sur la route du col de la Madeleine

Je vous conseille de vous munir de deux bidons (dont celui qui vous sera remis).

Vous aurez , avant le départ , la possibilité de les remplir avec une boisson énergétique mise à disposition par l'organisation.

**A l'arrivée au centre , un repas en formule self service vous attendra.**

## 4) Locations de vélos

Le week end du 3 juin fait partie de la haute saison et si vous envisagez de louer un vélo , ne tardez pas !

Vous avez les coordonnées des loueurs sur Bédoin et Malaucène dans la rubrique « Règlement » sur la plateforme d'inscription.

Pour les VAE , il est fortement conseillé de prendre une batterie d'au moins 500Wh.

Attention : prenez vos précautions si vous retirez votre vélo le samedi matin. Le départ de la randonnée sera donné à 10H précises avec , en tête de peloton , Bernard Hinault.

#### 5)Accès au centre Les Florans et stationnement samedi 3 juin

L'adresse du centre : Chemin des Florans à Bédoin ( traversez Bédoin en suivant la signalisation AFU).

Des bénévoles du Vélo Club La Pomme Marseille (VCPM) vous accueilleront aux abords du centre et vous aideront à vous stationner à partir de 7h45.

Une belle journée nous attend le 3 juin prochain.

Qu'elle soit placée sous le signe de la convivialité et de la solidarité avec de fortes émotions partagées en perspective !

Avec mes salutations sportives

Patrick Sorin

Président du VCPM