



Guide pratique de la 4ème édition du défi Ventoux organisé par l'AFU

Quelques conseils pour se préparer

1) Les parcours proposés

a) Le petit parcours

D'une distance de 74 kms et 1200m de dénivelé +, ce petit parcours est un peu plus long mais beaucoup moins exigeant que ceux des éditions précédentes.

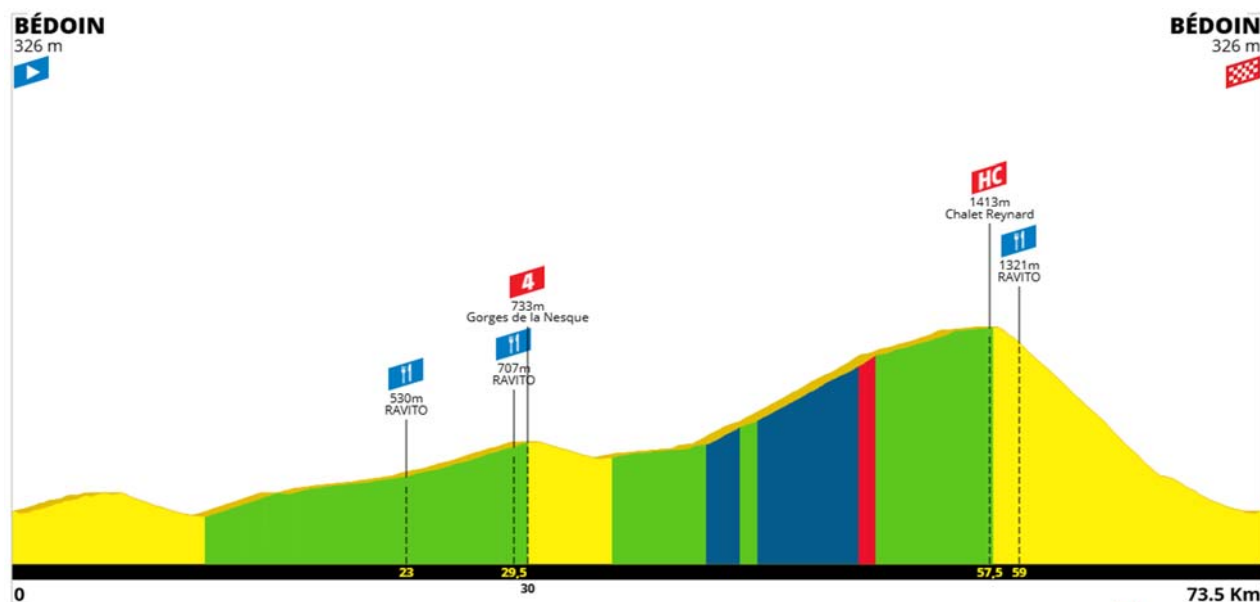
Il vous permettra d'emprunter la magnifique route des Gorges de la Nesque, sans difficulté particulière (montée de 18 km à 2% de moyenne) puis de rejoindre Sault pour l'ascension la plus facile du Ventoux.



Une montée de 21 kms jusqu'au Chalet Reynard à 5% de moyenne.

Au Chalet Reynard, le parcours officiel prévoit une redescente de 15 kms vers Bédoin et l'arrivée.

 L'ascension jusqu'au sommet sera optionnelle et vous pourrez le décider sur place en fonction de votre état de fatigue et le niveau de charge de votre batterie.



b) Le grand parcours

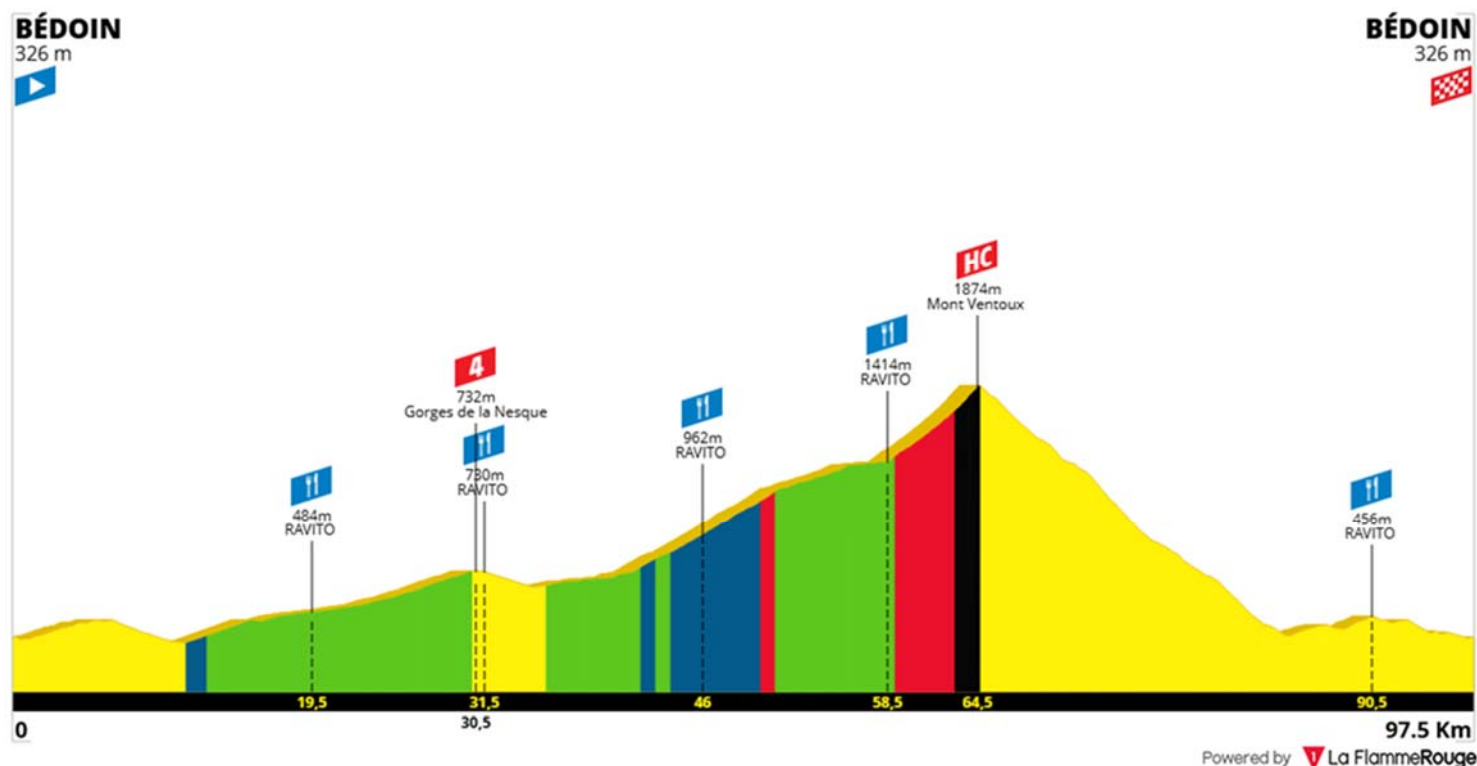
D'une distance de 98 kms et 2130m de dénivelé +, ce parcours est réservé aux vélos musculaires.



Il est commun avec le petit parcours jusqu'au Chalet Reynard. Ensuite, vous effectuerez la montée finale du Ventoux sur 6 kms avec les deux derniers kms à plus de 10%.

Au total, une ascension depuis Sault d'une longueur de 26 kms.

La dernière partie vous permettra de redescendre vers Malaucène puis de rejoindre Bédoin par le petit col de la Madeleine (3 kms à 4%).



Les deux parcours se terminent par une longue descente.

Quel que soit le versant, cette descente est rapide 🚀 et comporte des virages nécessitant une vigilance permanente.

🚧 N'oubliez pas que les routes seront ouvertes à la circulation et que nous serons encore en période estivale de forte fréquentation touristique.

La prudence s'imposera donc !

2) Programme de préparation pour les cyclistes occasionnels (sur les 3 mois qui précédent)

Consacrez 1h à 2h chaque semaine à une activité physique générale : marche active, course, renforcement musculaire (abdos et jambes).

Programmez une sortie vélo par semaine en augmentant la durée de 15' à chaque sortie.

Exemple :

- 1ère sortie : 30'
- 2ème sortie : 45'
- 3ème sortie : 1h....

Un mois avant le défi, organisez des sorties de 2h en essayant de trouver autour de vous des collines et des côtes pour vous habituer à grimper.

15 jours avant le défi, faites une sortie longue de 2h30/ 3h (durée moyenne d'une ascension du Ventoux).

3) Nutrition et hydratation

La pratique du vélo sur une longue durée impose de bien respecter les règles en matière d'hydratation et de nutrition :



I. Boire l'équivalent d'un bidon de 500 ml entre 30' et 1h (par petites gorgées toutes les 5 mn).

5 ravitaillements répartis sur les parcours vous permettront de remplir régulièrement votre bidon.

Vous aurez également la possibilité d'utiliser une boisson énergétique servant à compenser les pertes en eau, glucides et minéraux. Un stand boissons vous accueillera sur l'aire de départ.

II. Manger des barres énergétiques à raison d'une barre toutes les heures.

Aux ravitaillements, vous aurez la possibilité de compléter avec du sucré mais aussi du salé.

4) Si vous utilisez un vélo de location

📌 Réservez-le rapidement car le 30 août fait partie de la haute saison.

- Vélo musculaire

Prenez un vélo à votre taille (en fonction de votre taille S/M/L..) équipé de freins à disque (meilleure performance en descente) et d'un développement adapté à la montagne (plateau 34/50 et roue libre allant jusqu'à 32 ou 34 dents).

Il est essentiel de grimper en « tournant le plus possible les jambes ».

- Vélo à assistance électrique



Prenez un vélo à votre taille équipé d'une batterie égale ou supérieure à 500 w.

Vérifiez que votre batterie est bien chargée avant de partir.

La longévité de votre batterie dépend du degré d'assistance sollicité pendant la sortie.

L'ascension du Ventoux est longue. Il faut donc « ménager » sa batterie.

Un atelier « mécanique » sera à votre disposition au centre des Florans le vendredi après-midi et le samedi matin avant le départ.

5) L'équipement

Votre inscription à l'événement « Roulons ensemble pour la santé de l'homme » vous donnera droit à un maillot AFU 2025 et à un coupe-vent.

Equipez-vous d'un cuissard pour éviter les irritations de la peau.

Il est conseillé de vous munir également de manchettes si le temps est frais (notamment pour la descente).

N'oubliez pas de porter un casque (**obligatoire**) et des lunettes.



6) L'accompagnement par des cyclistes chevronnés

Sur le parcours, à vos côtés, une quinzaine de cyclistes montant régulièrement le Ventoux aura un rôle de « capitaine de route ».

Ils seront présents pour vous accompagner dans ce beau challenge consistant à gravir le Géant de Provence.

La journée sera placée sous le signe de la solidarité avec un objectif unique : permettre à chaque participant(e) de parvenir à relever le défi !

Une belle médaille vous attendra à l'arrivée.

