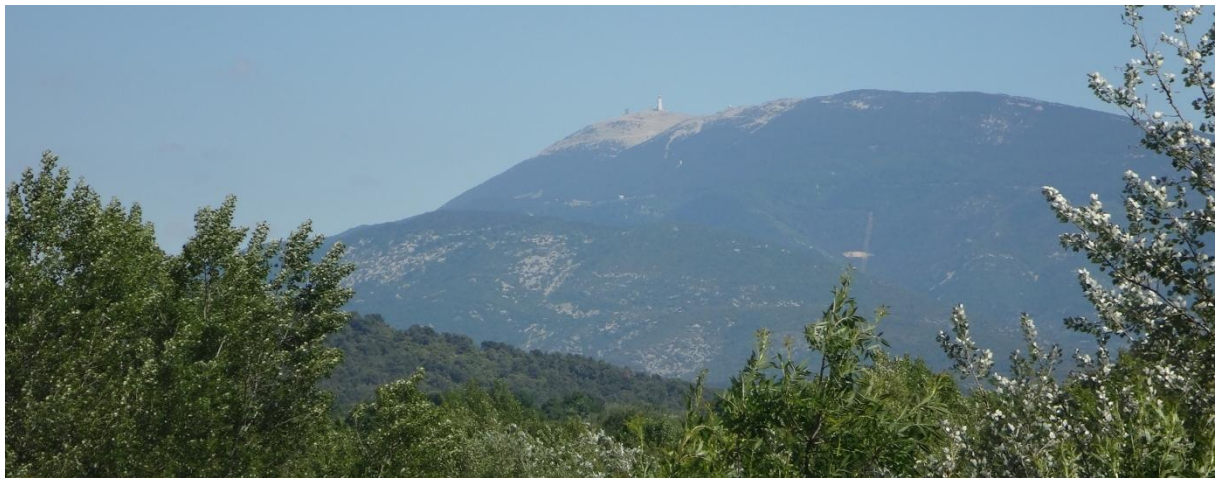


# WEEK END VÉLO MONT VENTOUX

## Mai 2015



Lors d'un WE rallongé du 22 au 25 mai 2015 a eu lieu la sortie annuelle de la section Cyclisme avec le (très vénéré) président P.Feuillatre, dans la belle région provençale du Mont Ventoux.

Afin de satisfaire un maximum de personnes, nous avons choisi cette destination autant pour se lancer le défi de l'ascension mythique du Géant de Provence que pour la beauté des paysages provençaux, dont pouvaient profiter même ceux qui ne montaient pas en haut du Ventoux et de ses 1912 mètres toisant fièrement toute la région.



**Jour 1 vendredi, la découverte de la région en mode cyclotouriste.**

Circuit 56 km : Malaucène - Suzette - Beaumes de Venise - Dentelles de Montmirail - Le Barroux  
Vaison la Romaine Malaucène





## Jour 2 samedi, la mise en jambe (très) sportive : Les 7 Bédoin du Ventoux.

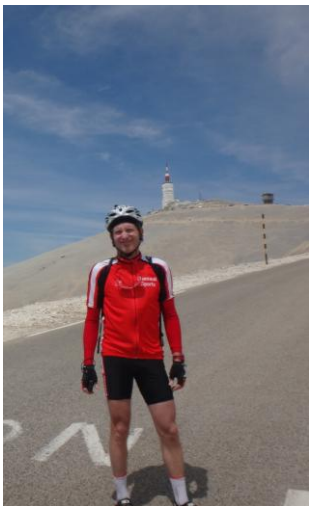
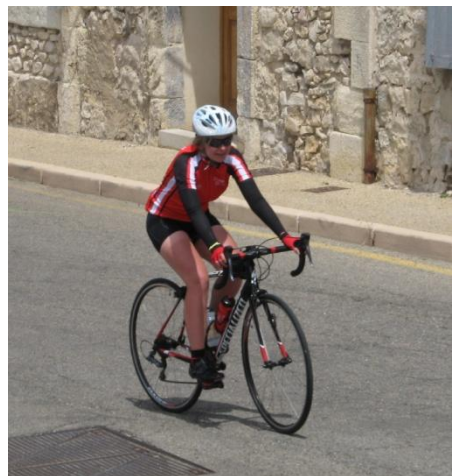


**Circuit 117 km / 2500 mD+ : Malaucène - Bédoin - sommet Ventoux - Sault - Gorges de la Nesque - Bédoin - Malaucène.**

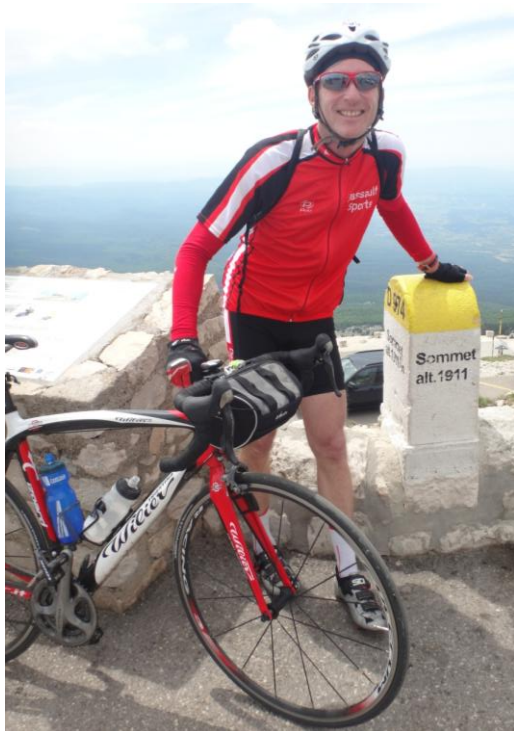
Le groupe étant désormais au complet, nous décidons de nous lancer dans une grosse mise en jambe, pour se jauger avant le défi du lendemain.

Au programme, une belle boucle de plus de 100 km, avec la mythique ascension via Bédoin réputée la plus dure parmi les 3 itinéraires possibles pour gravir le Ventoux .

Le début du parcours, qui enroule tout le flan Sud du massif, permet de bien prendre la mesure de ce qui nous attend. A partir de Bédoin, 22 km de montée ininterrompue à fort pourcentage, sans aucun replat pour se refaire une santé ni même boire confortablement. Les mains accrochées au guidon, on ne peut que pousser fort sur les pédales, assis ou en danseuse.







Après la délivrance du sommet et la photo de groupe rituelle, descente vers Sault à fond de ballon 😊



A la sortie de Sault, bifurcation à gauche pour descendre vers le Sud et rejoindre les profondes et splendides gorges de la Nesque, avec ses parois dépassant les 200m.

Quelques panoramas à couper le souffle, d'où là encore des belles photos de groupe.



Retour Malaucène via Flassan puis Bédoin et le col de la Madeleine.



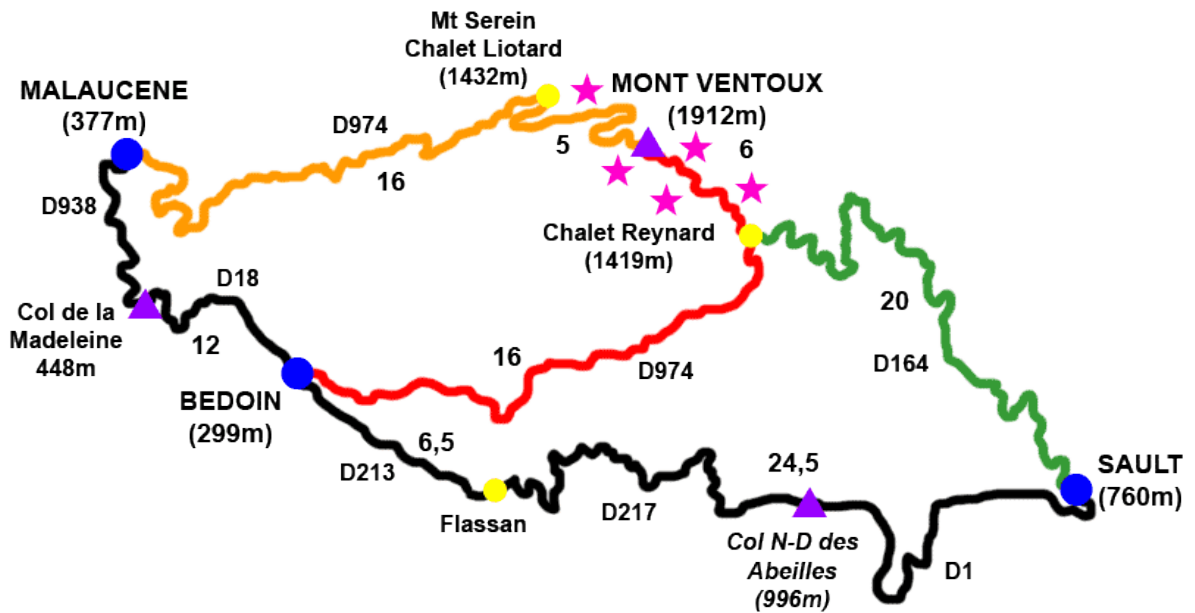


Après l'effort .....



Le soir au dîner : à l'issue du repas, le restaurateur nous offre à chacun un verre de digestif : l'Élixir du Ventoux !! On l'avale avec plaisir (pas mauvais du tout, ce breuvage local !!), tout en se demandant quel effet cela aura sur nos performances du lendemain...

Jour 3 dimanche, le défi physique et le plaisir de 3 ascensions : Les Cinglés du Ventoux.



Le challenge à relever, dont la réussite permet d'intégrer le club des "Cinglés du Ventoux" (cf. internet), consiste à réaliser dans la même journée 3 ascensions du Ventoux, en utilisant tour à tour les 3 itinéraires bitumés permettant d'atteindre le sommet, depuis Malaucène, Bédoin et Sault (l'ordre est laissé au choix du candidat ☺).

Le circuit total compte 136km et environ 4400 m de dénivelé positif cumulé.

L'enchaînement que nous avons retenu était le suivant :

/ Ventoux \                    / Ventoux \                    / Ventoux \  
 Malaucène/                    \ Bédoin /                    \ Sault /                    \ Malaucène.

Pas tous très sereins après l'expérience de la veille sur la montée de Bédoin (qui avait d'ailleurs laissé quelques traces chez certain(e)s), nous voila partis à 5 pour tenter de relever notre défi de cinglés intrépides. Avec deux filles dans le groupe, et pas des moindres, deux authentiques warriors du sport sous toutes ses formes : Coralie et Laurence ☺





Très vite on sent que nos 2 champions Pascal et Adrien ont envie de lâcher les chevaux, et d'en découdre amicalement tous les deux. Les trois autres, ne pouvant raisonnablement suivre leur rythme, formeront toute la journée un sympathique "groupetto", plus ou moins élastique suivant le % de pente, mais toujours solidaire, dans les moments d'euphorie et de bonheur intense comme dans l'adversité et les coups de moins bien. On se retrouvera toutefois tous les cinq plusieurs fois dans la journée, avec en général Pascal et Adrien dans le sens de la montée alors que les autres sont encore dans la descente précédente ☺





Au sommet après la 2<sup>ème</sup> ascension (Bédoin, pour la 2<sup>ème</sup> fois en 2 jours) et l'achat de quelques magnets et porte-clés souvenirs - au cas où on n'arriverait plus à remonter encore en haut ☺ -, petit moment de flottement chez les filles, qui se demandent si c'est bien raisonnable pour elles de se jeter dans la descente vers le Chalet Raynard puis Sault, pour se lancer ensuite dans la 3<sup>ème</sup> ascension (de 26 km). Du sommet elles lorgnent avec envie sur les beaux lacets de la descente vertigineuse du côté Malaucène, et sur cette route qui les ramènerait directement "à la maison".

Grâce à l'enthousiasme et la force de conviction de Vincent ;-), les voilà vite convaincues qu'elles sont sans nul doute capables de boucler la triplète, et qu'à trois on y arrivera mieux... ☺

Remises en selle au propre comme au figuré, elles basculent finalement vers Chalet Raynard, pour 26km de descente très rapide sur une excellente route (bitume refait à neuf rien que pour nous ☺) qui se termine en bas dans les champs de lavande avant l'entrée dans Sault. La dernière montée est heureusement la plus facile des trois, et de loin (les ascensions par Malaucène et Bédoin nous avaient en revanche semblé aussi dures l'une que l'autre). Les derniers km avant le sommet, les plus raides de cette ascension, font très mal aux jambes et nous obligent tous à puiser dans nos dernières ressources physiques et mentales



☺

Retour plein Ouest par la splendide descente de 21 km vers Malaucène, extrêmement rapide (pointe à plus de 80km/h), et qui offrait ce soir là une vision grandiose, de celles qui restent longtemps gravées dans la mémoire, grâce au soleil couchant qui embrasait les nuages et tout le paysage d'une magnifique lumière orange.

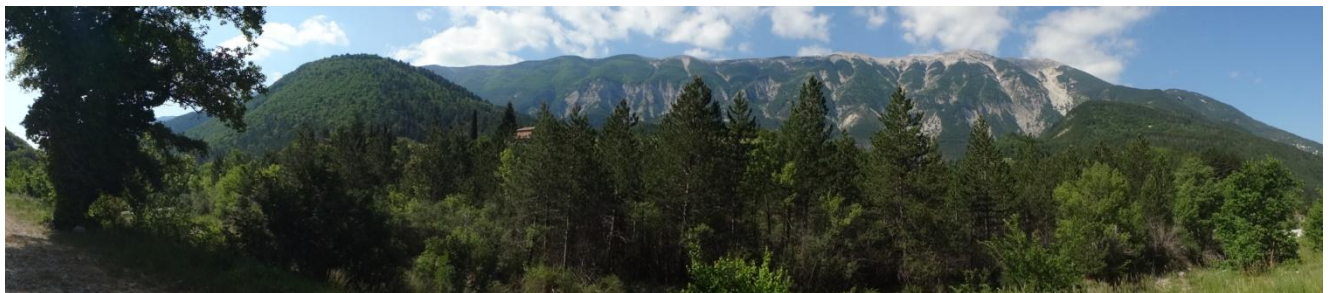




### Jour 3 dimanche, l'itinéraire Bis pour les Chasseurs de Cols

Circuit 100 km : Entrechaux - Gorges du Toulourenc- St Leger du Ventoux - Brantes - Savoillans - Aurel - Sault - Col des Abeilles - Flassan - Bédoin - St Pierre de Vassols - Modène - Caramb - Le Baroux.

Pour les moins cinglés, nous décidons de faire un tour moins éprouvant mais tout aussi sportif dans cette belle région,.



## Jour 4 : Le retour

Retour dans un minibus en profonde léthargie, hormis notre super Coach-Ironman-Chauffeur Pascal, titulaire du permis Poids Lourds et ancien chauffeur-livreur en job d'été. Un GRAND MERCI à lui pour sa conduite impeccable, son habileté pour les manœuvres délicates malgré les dimensions imposantes du véhicule, et pour son endurance au volant à la hauteur de ses performances sur du triathlon long !! ☺

**Bilan du WE :** Ambiance extra dans le groupe, beaucoup de franches rigolades et de vrais fous-rires, chacun a atteint voire dépassé ses objectifs, région magnifique (le paradis du cycliste), avec le Géant de Provence la hauteur de sa réputation, et plein de petites routes sympa pour découvrir les charmes de la Belle Provence et de ses villages pittoresques.



\* \* \*