



coquillade

PROVENCE · VILLAGE



LE GÉANT  
DE PROVENCE

« La Cinglée » du Ventoux

2021

Coquillade Provence Resort & Spa



# *Le Mont Ventoux*

## LE RÊVE DE TOUT CYCLISTE

---

Coquillade Provence Resort & Spa vous fait vivre ses expériences extraordinaires !

Un moment unique qui restera gravé dans votre mémoire...

Notre coach diplômé dans le domaine de la préparation physique et mentale, vous aidera à bien gérer vos efforts afin d'atteindre le but ultime.

*Coquillade Provence*  
**UN LIEU D'EXCEPTION  
POUR UN SÉJOUR  
100% VÉLO**





# PRÉPARATIFS POUR LA CINGLÉE

---

## POUR LE PARCOURS

**Deux jours** avant le parcours : briefing avec votre coach, optimisation et réglages de votre vélo au Cycling Center.

**La veille du jour J** : vous effectuerez une sortie d'environ 50 kilomètres avec une ascension (Le col de la Liguère dit « Le petit Ventoux » !) de 1000 mètres d'altitude. De cette manière votre coach pourra évaluer vos performances et définir avec vous ce qui vous correspond le mieux.

**Jour J** : départ 8 heures à Bédoin

**Conditions physiques** : Un niveau intermédiaire est requis. Il faut avoir au moins 4000 kilomètres de roulage dans l'année et savoir rester en selle plus de 5 heures. Au-delà, l'organisation de cette aventure vous fera découvrir une terre inconnue qui est le « Grand fond » en vélo !



## LA « CINGLÉE DU VENTOUX »

---

### Bédoin - Ventoux – Malaucène -Ventoux Sault – Ventoux – Bédoin

137 km vélo, 4400m de dénivelé  
50% en montée

Devenez un aventurier du grand fond cycliste !

Coquillade Provence Resort & Spa vous prépare et vous organise cette aventure, afin que vous exploriez vos limites tout en étant accompagné par un professionnel du cyclisme, qui saura vous encadrer et vous faire parvenir au sommet.

#### *Faire le Mont Ventoux par les trois faces dans la même journée !*

Par Bédoin pour commencer, puis descente sur Malaucène et on remonte, pour redescendre sur Sault et remonter encore une fois au sommet, avant de plonger une dernière fois sur Bédoin.

**Depuis Bédoin** : des pentes régulières et soutenues ainsi qu'une forte exposition au vent rendent cette montée extrêmement redoutable.

**Depuis Malaucène** : grimper par le côté nord du Mont Ventoux, le plus ombragé. Niveau paysage, rien à voir avec la face sud. On peut admirer les grandes forêts de conifères ainsi que la vue magnifique sur les Baronnies Provençales et sur les Alpes. Le paysage depuis le côté nord reste le plus spectaculaire et le plus beau.

**Depuis Sault** : commence à une altitude plus élevée et donc disposer d'un dénivelé moins important à effectuer. On rejoint le Chalet Reynard et l'ascension se terminera donc sur la même route de Bédoin.

**Responsabilité** : Cette journée doit rester unique et mémorable. La cinglée du Ventoux se réalise sous votre entière responsabilité, comme en haute montagne, c'est l'alpiniste qui est le donneur d'ordre et le guide qui encadre ! La météo, votre capacité et vos compétences seront évaluées par le guide, qui pourra stopper à tout instant le déroulement de l'aventure, afin de vous protéger des aléas.



### *Détente et relaxation*

Soin Jambes Légères 45 min à 110€  
(en supplément)

Massage Californien relaxant 60 min à 130€  
(en supplément)





## LES TARIFS

---

**450 € pour 1 personne**  
**500 € pour 2 personnes**  
**550 € pour 3 personnes**

Ce tarif comprend la prestation du coach, le petit-déjeuner sportif du jour J, le ravitaillement.

Chambre à l'hôtel :  
minimum 3 nuits dès 244€ / nuit/chambre

En option : Location de vélo 70€ / jour

De 1 à 3 personnes : transfert inclus  
De 4 à 8 personnes : transfert en supplément

Pour plus de 4 personnes, nous consulter à  
l'adresse suivante : [info@coquillade.fr](mailto:info@coquillade.fr)



**Coquillade Provence Resort & Spa**  
Le Perrotet – 84400 Gargas

Tel. 04 90 74 71 71 - [info@coquillade.fr](mailto:info@coquillade.fr) - [www.coquillade.fr](http://www.coquillade.fr)