



LE GÉANT
DE PROVENCE

Ascensions du Mont 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





À LA CARTE

Le Mont Ventoux

1 909 MÈTRES D'ALTITUDE

Amateurs de sensations fortes, **3 parcours** vous sont proposés :

1

LE PARCOURS PAR SAULT avec 2 options

Option 1 depuis Coquillade Provence

127 km A/R, 2000m de dénivelé

Option 2 depuis Sault

51.40 km A/R, 1 152m de dénivelé

Entre 4.48% et 10.5% de pente moyenne

2

LE PARCOURS PAR BÉDOIN

45.4 km A/R, 1 622m de dénivelé

Entre 7.15% et 10.8% de pente moyenne

3

LE PARCOURS « CINGLÉE DU VENTOUX »

137 km A/R, 4 400m de dénivelé

50% en montée



PRÉPARATIFS POUR L'ASCENSION

POUR LES PARCOURS

1

ET

2

La veille du jour J : passage au Cycling Center, afin d'optimiser au mieux les réglages de votre vélo. Vous ferez connaissance avec votre coach, qui vous présentera le déroulement de cette journée au Ventoux et qui adaptera votre programme à votre niveau d'entraînement.

Jour J : départ à 9 heures depuis le Cycling Center

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 3 heures.

POUR LE PARCOURS

3

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 Liguière dit « Le petit Ventoux » ! 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 confirmé 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 !

1



LE PARCOURS PAR SAULT

Option 1 depuis Sault

SAULT – VENTOUX - SAULT

51.40 km A/R, 1152m de dénivelé
Entre 4.48% et 10.5% de pente moyenne
Durée d'environ 3h00 à 3h30

- Départ en Van du Cycling à 9h00 pour le Village de Sault
- L'ascension du Mont Ventoux par Sault est sans équivoque le versant le plus "facile" des 3 (Bédoin, Malaucène, Sault). Ce sont 25,70 kms à 4,48% de pente moyenne et de 1210 m de dénivelé.

Profil de pente : Les 12 premiers kms ont des pourcentages prononcés de temps en temps. Les 7 suivants jusqu'au Chalet Reynard sont beaucoup plus digestes et agréables en forêt et ombragés suivant l'heure de passage. De jolies vues sur la vallée agrémentent l'effort. La dernière partie, 6 kms, la même que par le côté Bédoin, reste la plus impressionnante avec une pente moyenne de 9%. Ce dernier tronçon souvent exposé à un fort vent, d'où le nom "Col des Tempêtes", n'est pas un hasard ! A travers ce paysage lunaire, le sommet est en vue... Après ces derniers mètres interminables, vous pourrez savourer votre réussite au sommet et immortaliser l'instant.

- A la descente, vous ferez un arrêt au Chalet Reynard le temps de vous restaurer et de reprendre des forces pour un retour à Sault.
- Le retour est à profil descendant.
- De retour au Cycling Center, un débriefing autour d'une petite collation.



1



LE PARCOURS PAR SAULT

Option 2 depuis *Coquillade Provence*

COQUILLADE – SAULT – VENTOUX SAULT – COQUILLADE

127 km A/R, 2000m de dénivelé
Durée d'environ 4h00

- Départ à 9h00 du Cycling Center depuis Coquillade Provence, vous emprunterez la magnifique route de Lioux et du Château de Javon. Une mise en jambes d'une quarantaine de kilomètres, avant d'aborder l'ascension de 26 kms du Mont Ventoux, côté Sault.
- Le Mont Ventoux par Sault : Altitude 1909m - 26 kms d'ascension pure - 1152 m de dénivelé - % moyen 4,48% - % max 10,5%
- A la descente, vous ferez un arrêt au Chalet Reynard le temps de vous restaurer et de reprendre des forces pour les 60 derniers kilomètres de retour vers La Coquillade.
- Le retour est à profil descendant.
- De retour au Cycling Center, un débriefing autour d'une petite collation.



Détente et relaxation

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

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

2



LE PARCOURS PAR BÉDOIN

BÉDOIN - VENTOUX – BÉDOIN

22.70 km A/R, 1622m de dénivelé
Entre 7.15% et 10.8% de pente moyenne
Durée d'environ 2h00 à 3h00

La montée mythique !!!

- Départ en Van du Cycling Center à 9h00 pour le Village de Bédoin.
- L'ascension du Mont Ventoux depuis Bédoin est de loin la plus difficile et la plus renommée. Ce sont 21 kilomètres d'ascension, 1620 mètres de dénivelé, une pente moyenne de 7.5% (8.9 % depuis le tournant de St Estève), des pentes atteignant 12.5% et quasiment aucune occasion de répit. Ce parcours s'adresse au cycliste entraîné. Comptez de 2h00 à 3h00 d'ascension selon le niveau d'entraînement.

Profil de pente : A Bédoin, l'ambiance est toujours au rendez-vous ! Par ce côté, l'ascension se décompose en 3 tronçons. Un premier aisé allant du village de Bédoin au tournant de St Estève sur 5,5 kms à faible pente, 4,5% en moyenne, ce qui permet une bonne mise en jambes et un bon échauffement cardio-vasculaire. Le second tronçon de St Estève au Chalet Reynard, avec une pente moyenne de 9,4% est probablement la partie la plus difficile. Un troisième tronçon de 6 kms à 8% de moyenne jusqu'au sommet et constitue le départ des célèbres virages lunaires qui ont comme point de mire la station météo qui constitue l'emblème du Ventoux. Ce paysage et cette vue imprenable sur la Provence sont toujours époustouflants et sont source de motivation pour arriver au sommet. La difficulté augmente progressivement, à cela s'ajoute la fatigue accumulée, les heures de selle avec un pédalage toujours en prise, et les différentes conditions météo qui peuvent venir compliquer cette difficulté. Les 2 derniers kilomètres sont très difficiles et une fois arrivé au col des tempêtes, il faut s'accrocher pour résister à la pente et aux vents forts. Le dernier virage représente un mur qui à lui seul résume le périlleux défi que représente cette ascension. On est gagné par une grande émotion et on peut laisser éclater sa joie. La vue à 360° est à couper le souffle et le panneau indiquant 1909 mètres se détache dans le ciel pour tous ceux qui veulent leur trophée photographique.

- A la descente, vous ferez un arrêt au Chalet Reynard le temps de vous restaurer et de reprendre les forces pour le retour à Bédoin.
- Le retour est à profil descendant.
- De retour au Cycling Center, un débriefing autour d'une petite collation.

3



LE PARCOURS « CINGLÉE DU VENTOUX »

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

137 km A/R, 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.

Faites le Mont Ventoux par les trois faces dans la même journée !

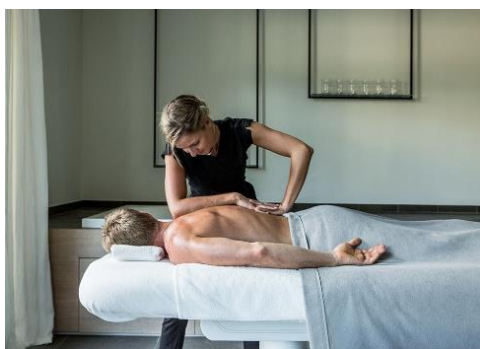
Depuis Bédoin : des pentes régulières et soutenues ainsi qu'une forte exposition au vent rendent cette montée extrêmement redoutable.

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

1

PARCOURS 1 & 2

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

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

Chambre à l'hôtel : min. 2 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

2

PARCOURS 3

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

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

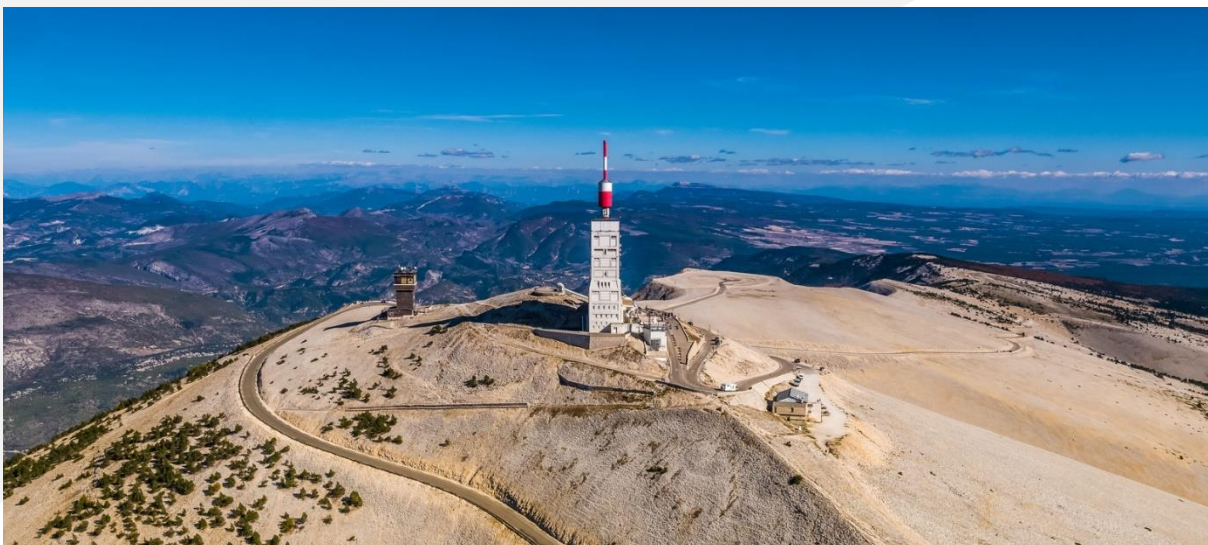
Chambre à l'hôtel : min. 3 nuits, dès 244€ /nuit/chambre

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

3





Coquillade Provence Resort & Spa
Le Perrotet – 84400 Gargas
Tel. 04 90 74 71 71 - info@coquillade.fr - www.coquillade.fr