

## Etes-vous assez fort ?

***"Le haut niveau est un jeu. Alors autant le vivre et le jouer à haut niveau."***

**Jean Claude Killy**

Le sport de haut niveau n'est fait que de défis où l'athlète est amené à se surpasser. Quoi de mieux en période de reprise qu'un bon petit défi, histoire de bien commencer la saison. Ce défi est accessible à tous, il suffit de le vouloir.

**Je vous propose l'ascension du mythique col du Mont Ventoux, le dimanche 29 septembre à Bédoin départ 10h00**

Pas d'engagement à payer, il vous suffit d'avoir un vélo correct ou d'en louer un au pied du col. Pour les locations je peux vous aider. Nous pourrions terminer la matinée par un petit pic nic tous ensemble au pied du col.

**Ce défi est une excellente sollicitation aéro et mentale (environ 2h). D'autre part, il n'y a aucun traumatisme pour le nageur contrairement à la course à pied.**

## Le Mont Ventoux

Le géant de Provence est répertorié comme l'un des col les plus dur de France. Trois ascensions sont possibles par Sault, par Malaucène et la plus connue car le Tour l'empreinte très souvent, par Bédoin. Au total 21km d'ascension à 8% de pente moyenne pour une arrivée à 1911m.

**L'ascension est accessible à tous, il faut la faire à son rythme!**

**Ce qu'il faut prévoir: casque, lunettes, de quoi se nourrir pendant l'ascension (barres etc...), 1L à 1,5L d'eau (2 bidons Arena) et une tenue confortable pas trop large. Pensez au repas froid.**

Pour l'aspect sécuritaire, il y a **très peu** de voiture et avec un ou deux minibus nous pourrions faire les ravitaillements ou même la voiture balai.

**J'espère que le défi vous plaira**

**Arnaud RONDAN**