

# Séjour vélo route à Vaison la Romaine du samedi 4 au samedi 11 mai 2024



Le séjour s'est déroulé avec 14 participants : 10 licenciés et 4 accompagnatrices. La parité de groupe était respectée puisqu'il y avait 7 féminines. L'âge moyen des cyclos était de 58 ans et demi.

L'hébergement s'est fait au village vacances « Le Hameau des Oliviers », situé à quelques minutes à pied du centre de Vaison La Romaine.

Le centre était très agréable avec un bar et une belle terrasse, il était équipé d'un local vélo sécurisé, d'une piscine chauffée, d'un terrain de pétanque et d'un espace bien être avec sauna.

La région offrait un large choix de parcours vélo permettant de pédaler entre les vignes, de découvrir de nombreux petits villages provençaux, et nous étions situés à une distance idéale pour l'échauffement avant l'ascension du Mont Ventoux.



La piscine

Chaque soir des animations étaient proposées avec notamment braing test et quiz musical, Karaoké, dégustation de vin et soirée dansante. L'équipe d'animation proposait tous les jours pour les accompagnants des visites guidées des sites et villages environnants, et des randonnées pédestres.



Démonstration de Madison

Nous disposions de chambres spacieuses, décorées dans l'esprit provençal, équipées d'une salle d'eau avec WC séparés et d'une connexion wifi, mais pas de télé.

Nous étions en pension complète avec le midi sur demande un panier repas à emporter. Tous les repas étaient sous forme de buffet à volonté, avec des menus variés, plats froids et chauds, fromages et vins.



Le repas du soir

## Nos randonnées vélo

La journée, pendant que les accompagnatrices s'adonnaient au tourisme et à la randonnée, nous avons effectué des circuits en étoile. Nous avons parcouru une distance totale de 502 km avec 6748 mètres de dénivelé à la moyenne de 20 km/h environ, sans compter les arrêts. Ce qui fait 25h10 de roulage. Nous confectionnons les parcours chaque soir pour le lendemain en tenant compte de la direction du vent et de l'état de forme de chacun. Nous avons eu la chance de bénéficier d'une météo très favorable avec des journées ensoleillées, des températures de plus en plus chaudes au cours de la semaine et un vent plus ou moins important. Seul le lundi matin a été pluvieux et nous avons dû retarder notre départ à l'après midi.



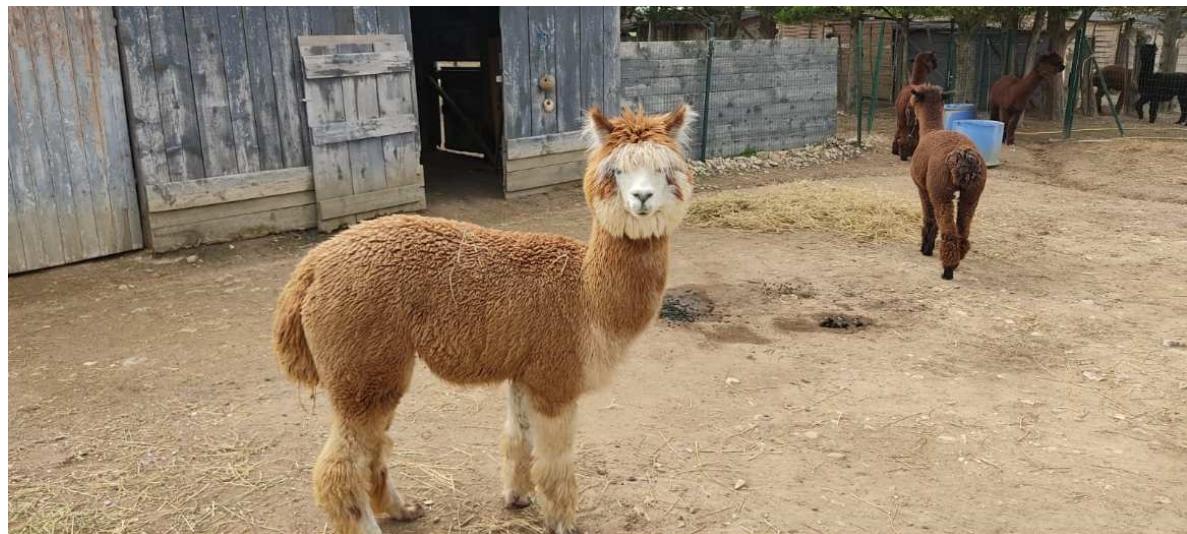
Les cyclistes au départ le dimanche matin avec les 4 accompagnatrices.

## Les 6 étapes du parcours

**Dimanche** : 73 km, 513 m de dénivelé

Nous avons commencé par un parcours relativement facile, car cette année nous accueillions Cécile qui débutait le vélo et n'avait que 4 sorties club à son actif.

Le circuit vers le nord-est de Vaison nous a fait découvrir les villages de Visan, Montségur sur Lauzon et Ste Cécile les Vignes.



Sur le parcours nous avons rencontré un élevage d'alpagas (à ne pas confondre avec des Lamas).



Petite pause café à Ste Cécile

**Lundi :** 51 Km, 715 m de dénivelé



Après la pluie nous avons parcouru un joli circuit sur la route des vins et traversé des vignobles réputés : Beaume de Venise, Vacqueiras, Gigondas.

Nous avons franchi le premier col du séjour: Le col de Suzette à 392m d'altitude , 282 m de dénivelé.



Des cyclistes en pleine action.



Les Dentelles de Montmirailles depuis le village de Suzette

Pendant ce temps les accompagnatrices s'adonnaient à la randonnée avec l'animatrice du village vacances et d'autres vacanciers.



**Mardi :** 99km, 975m de dénivellé.

Passage par Valréas, commune du Vaucluse enclavée dans la Drôme, Aleyrac, St Roman de Malegarde.



Déjeuner à Salles sous Bois

**Mercredi :** 90 km, 930 m de dénivellé

Beaucoup de vent cette journée, nous avons décidé de partir vers l'ouest pour bénéficier d'un vent favorable au retour. Le parcours tracé par Jean Pascal et Claudie nous faisait emprunter plein de petites routes très agréables.



Des vignes et du vent



Déjeuner à l'Estagnet



Encore un col de franchi



Nous avons pris le temps de faire 2 pauses café à Travaillan où nous sommes passés trois fois.





Pendant ce temps Claudie effectuait une coupure vélo et visitait Séguret avec les marcheuses, l'occasion de faire quelques photos

**Jeudi de l'ascension du Ventoux** : La journée marquante du stage vélo 124 km, 2670 m de dénivelé pour les plus courageux.



Le parcours d'approche de 25km permettait d'atteindre Bédoin par le col de la Madeleine.



Claudie et Daniel sont montés par Sault et nous ont rejoints au Chalet Reynard

Il y avait beaucoup de cyclistes dans la montée après Bédoin et une circualtion importante. Chacun a monté à son rythme, Alain en tête .



Petite pause avant d'arriver au sommet



Le plaisir de se retrouver au sommet.



Au retour, ravitaillement à Chalet Reynard avant d'entamer la descente vers Sault



Et passage du col des Abeilles



Nous sommes rentrés tard et les accompagnatrices on dû nous attendre dans l'angoisse et le stress.

**Vendredi :** Etape de récupération 65km, 945m de dénivellé.

Passage par Mollans sur Ouvèze et le village médiéval de Brantes.

Descente ensuite en longeant la rivière de Toulourenc avec vue sur la face nord du Ventoux en permanence.



Nous avons dû partager notre repas avec un chien à Brantes

L'incontournable pause café.





Les marcheuses

## Conclusion

Le séjour a été très agréable, les températures de début mai étaient parfaites pour pratiquer notre sport favori. Le village vacances offrait un cadre idéal avec une nourriture saine et abondante, et un bar bien approvisionné en bières locales.

Il n'y a pas eu d'incident à déplorer, juste une petite crevaison. Nous sommes prêts à remettre cela l'année prochaine dans un lieu qui reste à définir.

Un grand merci à tous les participants pour leur bonne humeur et leur implication.



Vive le vélo

Gérard Heurtault