



## SOIRÉE SIBOIRE #7

### PLAN DE SÉANCE (PISTE)

Bienvenue à la 7ième Soirée Siboire de la saison 2024-2025 !

#### LES GROUPES DE FORCE ET DE VITESSE

Les participants sont invités à se joindre au groupe de Force/Vitesse de leur choix.

Répartition des groupes

##### 1. PETIT PLATEAU

Ce groupe est idéal pour les personnes qui louent un vélo au CNCB ou qui font des simulations de course pour la première fois. C'est un groupe "débutant" qui se veut inclusif. (en terme d'âge et de sexe) *(on ne veut pas que les personnes plus âgées se sentent forcés de passer au groupe intermédiaire)*

##### 2. MOYEN PLATEAU

Un groupe compétitif, idéal pour ceux qui souhaitent progresser doucement et éventuellement passer au groupe « Gros Plateau ». Plaisir garanti.

##### 3. GROS PLATEAU

Ce groupe est de calibre élevé, très compétitif. Ça va aller très vite. Le plaisir; c'est peut-être après, mais certainement pas pendant.

#### LIMITE DE BRAQUET

Afin d'assurer le bon déroulement de la soirée, nous vous rappelons que le groupe « Petit Plateau » est soumis à une restriction de braquet. Le but est de permettre à ceux qui font la location d'un vélo de pouvoir participer activement à la soirée.

Évidemment, nous ne ferons pas de vérification, nous comptons sur les participants pour respecter l'esprit de cette mesure.

Les vélos de location sont équipés d'un braquet de 50-15, dans la plupart des cas.

Vous pouvez rouler avec plus gros, à condition de jouer le jeu. Merci !

<b>HEURE</b>	<b>PROGRAMMATION</b>
<b>18h00</b>	Arrivée des participants. La piste sera ouverte pour l'échauffement.
<b>18h55</b>	Rassemblement
<b>19h00</b>	Annnonce du déroulement de la soirée
<b>19h10</b>	Échauffement (Type Demi van den) (Deux moto) Il y aura deux groupes pour la période d'échauffement. Votre catégorie pour les jeux n'a pas d'importance :  Groupe 1 : 22 personnes Groupe 2 : 23 personnes  30 à 40 tours par groupe. 12 à 16 minutes par groupe.
	<b>SCRATCH</b>
<b>19h50</b>	Groupe Gros Plateau – 20 tours Départ à la balustrade 1 tour neutralisé
<b>20h05</b>	Groupe Moyen Plateau – 16 tours Départ à la balustrade. 1 tour neutralisé
<b>20h20</b>	Groupe Petit Plateau – 12 tours (selon le nombre de participants) Départ à la balustrade 1 tour neutralisé
	<b>COURSE SNOWBALL</b> Le coureur qui passe la ligne au premier tour fait 1 point. Au deuxième tour : 2 points, jusqu'au 4 <sup>ème</sup> tour pour 4 points. Le cycle recommence pour les tours 5-8, 9-12, etc.
<b>20h35</b>	Groupe Gros Plateau – 32 tours Départ à la balustrade 1 tour neutralisé
<b>20h45</b>	Groupe Moyen Plateau – 24 tours Départ à la balustrade 1 tour neutralisé
<b>20h55</b>	Groupe Petit Plateau – 20 tours Départ à la balustrade 1 tour neutralisé

	<b>LA POUTINE (COURSE AUX POINTS MYSTÈRE – EN ÉQUIPE (2) )</b> Un sprint à chaque tour qui vaut entre 1 et 4 points. L'équipe qui a fait le plus de points l'emporte. Une équipe qui double le peloton (en équipe) fait 20 points.
<b>21h10</b>	Groupe Gros plateau – 45 tours Sprint à chaque tour Départ à la balustrade 1 tour neutralisé
<b>21h20</b>	Groupe Moyen Plateau – 32 tours Sprint à chaque tour Départ à la balustrade 1 tour neutralisé
<b>21h30</b>	Groupe Petit Plateau – 26 tours Départ à la balustrade 1 tour neutralisé
	<b>ALIENS VS PREDATORS (SI ON A LE TEMPS)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 Predators chassent le peloton de Aliens.</li> <li>- Predators à la noire.</li> <li>- Aliens en haut de la bleu (en peloton).</li> <li>- Un Alien meurt lorsqu'il est rattrapé par les Predators.</li> <li>- Si les Predators ne rattrapent pas les Aliens, c'est la fin du monde.</li> </ul>
<b>21h40</b>	Scratch par handicap – 6 tours Départ à la balustrade
<b>21h46</b>	Scratch par handicap – 5 tours Départ à la balustrade
<b>21h52</b>	Scratch par handicap – 5 tours Départ à la balustrade

## FIN DES COURSES

## APRÈS-VÉLO

Vous êtes tous les bienvenus à venir savourer une bière, déguster une pizza et échanger dans l'ambiance conviviale de notre chaleureux HUB, en compagnie des participants des autres plateaux.