



SOIRÉE SIBOIRE #8

PLAN DE SÉANCE (PISTE)

Bienvenue à la 8^{ième} et la dernière 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 !

HEURE	PROGRAMMATION
18h00	Arrivée des participants. La piste sera ouverte pour l'échauffement.
18h55	Rassemblement
19h00	Annonce du déroulement de la soirée
19h10	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.
	SCRATCH
19h50	Groupe Gros Plateau – 20 tours Départ à la balustrade 1 tour neutralisé
20h05	Groupe Moyen Plateau – 16 tours Départ à la balustrade. 1 tour neutralisé
20h20	Groupe Petit Plateau – 12 tours (selon le nombre de participants) Départ à la balustrade 1 tour neutralisé
	COURSE SNOWBALL Le coureur qui passe la ligne au premier tour fait 1 point. Au deuxième tour : 2 points, jusqu'au 4 ^{ème} tour pour 4 points. Le cycle recommence pour les tours 5-8, 9-12, etc.
20h35	Groupe Gros Plateau – 32 tours Départ à la balustrade 1 tour neutralisé
20h45	Groupe Moyen Plateau – 24 tours Départ à la balustrade 1 tour neutralisé
20h55	Groupe Petit Plateau – 20 tours Départ à la balustrade 1 tour neutralisé

	LA POUTINE (COURSE AUX POINT MYSTÈRE – EN ÉQUIPE) 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.
21h10	Groupe Gros plateau – 40 tours Sprint à chaque tour Départ à la balustrade 1 tour neutralisé
21h20	Groupe Moyen Plateau – 30 tours Sprint à chaque tour Départ à la balustrade 1 tour neutralisé
21h30	Groupe Petit Plateau – 26 tours Sprint à chaque tour Départ à la balustrade 1 tour neutralisé

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.