



SOIRÉE SIBOIRE #1

PLAN DE SÉANCE (PISTE)

Bienvenue à la 1^{ère} Soirée Siboire de la saison 2025-2026 !

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 (Limite de braquet 51-15 ou équivalent)

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 termes d'âge et de sexe).

On ne veut pas que les personnes plus âgées se sentent forcées de passer au groupe intermédiaire.

2. MOYEN PLATEAU (Limite de braquet 52-14 ou équivalent)

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

3. GROS PLATEAU (Aucune limite)

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 » et « Moyen 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 !

DÉROULEMENT PRÉVU

HEURE	PROGRAMMATION
18h00	Arrivée des participants.
18h30	Ouverture de la piste pour une période d'échauffement.
18h50	Annonce du déroulement de la soirée.
19h00	Échauffement (Type 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
19h55	Groupe Gros Plateau – 15 tours Départ à la balustrade 1 tour neutralisé
20h05	Groupe Moyen Plateau – 12 tours Départ à la balustrade. 1 tour neutralisé
20h20	Groupe Petit Plateau – 10 tours (selon le nombre de participants) Départ à la balustrade 1 tour neutralisé
	DISTANCE INCONNUE
	De style scratch. Au son de la cloche, il reste un tour.
20h30	Groupe Gros Plateau Départ à la balustrade 1 tour neutralisé
20h40	Groupe Moyen Plateau Départ à la balustrade 1 tour neutralisé
20h50	Groupe Petit Plateau Départ à la balustrade 1 tour neutralisé

	COURSE WIN AND OUT Le nombre de tours correspond à la taille du groupe X2 +1 tour neutralisé. Sprint à chaque 2 tours. Le vainqueur de chaque sprint termine sa course.
21h00	Groupe Gros plateau Sprint à chaque deux tours Départ à la balustrade 1 tour neutralisé
21h10	Groupe Moyen Plateau Sprint à chaque deux tours Départ à la balustrade 1 tour neutralisé
21h20	Groupe Petit Plateau Sprint à chaque deux tours Départ à la balustrade 1 tour neutralisé
	FINALE SCRATCH (si on a le temps)
21h30	Groupe Gros Plateau – 20 tours Départ à la balustrade 1 tour neutralisé
21h36	Groupe Moyen Plateau – 16 tours Départ à la balustrade 1 tour neutralisé
21h42	Groupe Petit Plateau – 12 tours Départ à la balustrade 1 tour neutralisée

APRÈS-VÉLO (à partir de 22h00)

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