



LES SOIREE'S



S/BOIRE

## SOIRÉE SIBOIRE #2

### PLAN DE SÉANCE (PISTE)

Bienvenue à la 2ième Soirée Siboire de la saison 2025-2026!

#### LES GROUPES DE FORCE ET DE VITESSE

Les participants sont invités à se joindre au groupe de Foce/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 les groupes « Petit Plateau » et « Moyen Plateau » sont 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!

**SOIRÉE SIBOIRE**  
**DÉROULEMENT PRÉVU**

**PLAN DE SÉANCE**

**5 DÉCEMBRE 2025**

<b>HEURE</b>	<b>PROGRAMMATION</b>
<b>18h00</b>	Arrivée des participants. La piste sera ouverte pour l'échauffement.
<b>18h30</b>	Ouverture de la piste pour l'échauffement.
<b>18h45</b>	Fermeture de la piste
<b>18h50</b>	Annonce du déroulement de la soirée
<b>19h00</b>	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  32 tours par groupe. 12 à 16 minutes par groupe.
<b>19h40</b>	<b>SCRATCH</b>
<b>variable</b>	Groupe Gros Plateau – 15 tours Départ à la balustrade 1 tour neutralisé
<b>variable</b>	Groupe Moyen Plateau – 12 tours Départ à la balustrade. 1 tour neutralisé
<b>variable</b>	Groupe Petit Plateau – 10 tours (selon le nombre de participants) Départ à la balustrade 1 tour neutralisé
<b>20h10</b>	<b>MARIO TRACK</b>
<b>variable</b>	Groupe Gros Plateau – 40 tours Départ à la balustrade 1 tour neutralisé
<b>variable</b>	Groupe Moyen Plateau – 30 tours Départ à la balustrade 1 tour neutralisé
<b>variable</b>	Groupe Petit Plateau – 20 tours Départ à la balustrade 1 tour neutralisé

<b>20h50</b>	<b>WIN AND OUT</b>
<b>variable</b>	Groupe Gros plateau – Le nb de tour correspond à la taille du groupe X2 +1 tour neutralisé. Sprint à chaque 2 tours Départ à la balustrade
<b>variable</b>	Groupe Moyen Plateau – Le nb de tour correspond à la taille du groupe X2 +1 tour neutralisé. Sprint à chaque 2 tours Départ à la balustrade
<b>variable</b>	Groupe Petit Plateau – Le nb de tour correspond à la taille du groupe X2 +1 tour neutralisé. Sprint à chaque 2 tours Départ à la balustrade
<b>21h30</b>	<b>FAUX COOL DOWN MOTO</b>
<b>variable</b>	Groupe Gros Plateau – Last man standing Départ à la balustrade 1 tour neutralisé
<b>variable</b>	Groupe Moyen Plateau – Last man standing Départ à la balustrade 1 tour neutralisé
<b>variable</b>	Groupe Petit Plateau – Last man standing Départ à la balustrade 1 tour neutralisée

**FIN DES COURSES****APRÈS-VÉLO**

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