



## SOIRÉE SIBOIRE #4

### PLAN DE SÉANCE (PISTE)

Bienvenue à la 4<sup>e</sup> 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 (Braquet 50-15)

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 (Braquet 52-14)

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

##### 3. GROS PLATEAU (Aucune limite de braquet)

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 !

HEURE	PROGRAMMATION
18h00	Arrivée des participants.
18h30	Ouverture de la piste pour l'échauffement
18h45	Fermeture de la piste
18h50	Annnonce du déroulement de la soirée
19h00	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.
19h40	<b>WIN AND OUT</b> Le nb de tour correspond à la taille du groupe X2 + 1 tour neutralisé. Sprint à chaque 2 tours. Top 6 de chaque Groupe se qualifie pour le Keirin
Variable	Groupe Gros Plateau Départ à la balustrade
Variable	Groupe Moyen Plateau Départ à la balustrade
Variable	Groupe Petit Plateau Départ à la balustrade
20h10	<b>SNOWBALL</b>
Variable	Groupe Gros Plateau – 15 tours Départ à la balustrade 1 tour neutralisé
Variable	Groupe Moyen Plateau – 12 tours Départ à la balustrade 1 tour neutralisé
Variable	Groupe Petit Plateau – 10 tours Départ à la balustrade 1 tour neutralisé

<b>20h40</b>	
<b>KEIRIN</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 Départ à la balustrade 1 tour neutralisé
<b>21h00</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 neutralisée
<b>COOL DOWN MOTO</b>	

**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.