Maé Bonavolta

Résultats Saison 2012-2013

et

Planning Saison 2013-2014

Historique

Après une interruption de ski durant une bonne vingtaine d'années, en 2008, nous avons repris le chemin des pistes avec notre fille Maé qu'il était largement temps de mettre sur des planches puisqu'elle s'approchait déjà de ses 6 ans.

Elle y a tout de suite pris goût et nous avons rapidement troqué nos skis version « eighties » par du matériel plus récent et l'avons inscrite à des cours dispensés par les « Amis des Carroz », ski-club Genevois à vocation plus familiale que sportive.

Ces cours étaient ponctués par une petite course interne dont Maé a gagné les deux dernières éditions, d'abord de justesse, puis en mettant 3 secondes au premier des garçons et avec le 2ème temps féminin, tous âges confondus.

Comme elle avait l'air de beaucoup s'amuser, nous avons terminé la saison avec quelques autres courses populaires (Prim'Ski, GP Migros et Coupe Genevoise).

Ces quelques courses populaires nous ont incité à aller un peu plus loin et à l'engager dans des courses plus officielles la saison suivante.

Pour bien préparer cette nouvelle saison, nous avons contacté l'AGCS (Association Genevoise des Clubs de Ski) qui organisait la Coupe Genevoise et dont le président, Stefan Wasem, n'est autre qu'un ancien voisin, d'abord pour vérifier si son niveau était suffisant et, si c'était le cas, pour l'intégrer au team.

Il a fallu l'inscrire à un ski-club (Genève Satus) et trouver assez rapidement du matériel un peu plus adapté à la course que ses skis freestyle (Rossignol Scratch) et ses chaussures de location « confort » pour entamer les camps d'été.

Le premier camp a montré que son niveau était amplement suffisant pour intégrer l'équipe. Ce qui fut une bonne surprise, je m'attendais à plus de retard par rapport aux autres filles plus âgées et qui couraient déjà.

Les bases étaient saines, pas de gros défaut à corriger, mais il fallait augmenter le rythme, d'autant que ce premier GP Migros disputé en Valais a mis en évidence que les filles des stations avaient passablement d'avance sur elle. Assez normal vu l'écart en volume de ski pratiqué que ce soit en nombre d'années ou en nombre de jours par année …

Saison 2012-2013

Matériel

Traditionnellement « Rossignol » dans la famille, c'est assez naturellement vers cette firme que je me suis tourné, notamment pour l'excellent compromis performances / facilité d'utilisation qui semble être un fil conducteur dans leur gamme !

Je tiens à remercier chaudement Rossignol et son staff pour leur appui et la qualité du matériel dont Maé a pu profiter.

Ce matériel, au-delà de l'aspect performance, lui a permis de bien progresser tout au long de la saison. Et, grâce aux très bonnes conditions proposées, nous avons directement pu opter pour deux paires spécialisées au lieu de la seule, plus générique, prévue au départ, soit des slalom (Radical SL WC Pro en 146) et des géants (Radical GS WC Pro en 165).

Si l'adaptation aux SL a été quasiment immédiate, elle s'est avérée un peu plus délicate avec les GS. Ces derniers, certainement un peu longs pour elle en début de saison, étaient plus difficiles à tourner. Ça s'est bien arrangé par la suite …

Pour les premiers géants de la saison, puis ceux piquetés un peu « court », j'ai préféré qu'elle utilise les SL.

Les GS sont sortis la première fois lors de son premier Super-G, course populaire qu'elle a terminé au … 2ème rang, puis, plus régulièrement, lors des « vrais » géants, piquetés comme tels.

Les qualités de glisse de ces skis GS sont assez bluffantes, de vraies petites bombes …

Pour la préparation, le papa s'est mué en skiman, semble-t-il avec succès, la skieuse est contente.

Je vais certainement continuer dans ce rôle mais j'envisage de passer à des paires dédiées course et entrainement pour simplifier la gestion et éviter certaines nuits bien écourtées par la préparation des lattes pour le lendemain …

Entraînements

Engagée dans les cadres de l'AGCS, elle devait suivre tout le cursus, soit environ une vingtaine de jours de ski avant la pause de Noël.
Puis, durant la saison, un entrainement « piquets » tous les mercredis après-midi à Sommand sur France.

Le premier camp d'été à Saas-Fee s'est malheureusement mal passé.
Sur les 4 jours, 2 ont vu les installations fermées et le programme ski a été remplacé par des entrainements physiques qui ont généré pas mal de stress et des maux de ventre et poitrine qui ont demandé des analyses médicales approfondies une fois rentrés à Genève.
Finalement, plus de peur que de mal, aucune pathologie ou contre-indication pour le ski, il faudra simplement s'assurer que les efforts physiques restent progressifs et adaptés à son âge et morphologie.

Mais l'événement a laissé des traces et elle n'a plus voulu entendre parler de camps.
J'ai préféré faire l'impasse sur les autres entrainements pour ne pas la dégoûter complètement du ski. Le moteur doit rester son plaisir.

L'hiver approchant, il a fallu finasser et trouver des prétextes pour réintroduire le sujet en douceur. Par exemple, les journées « portes ouvertes » d'un magasin racing, avec les représentants des grandes marques et la démo d'un skiman de coupe du monde. Ce qui lui a permis d'essayer de bien jolies combis (il faut savoir jouer sur le côté « fashion-victim » féminin !) et de discuter avec plusieurs personnes, dont Antoine Denériaz, qui lui ont montré que le milieu du ski pouvait aussi être sympa !

Ce n'est finalement qu'en décembre qu'elle a accepté de prendre part aux courses avec la condition expresse que son papa, exclusivement, s'occupe d'elle.

Son entrainement s'est ainsi réduit à … 3 jours de ski libre entre Noël et Nouvel-An avant sa première course …

Les entrainements du mercredi démarrés début janvier se sont par contre très bien passés, en retrouvant ses copines du team et avec une motivation retrouvée, ce qui lui a permis de bien progresser au cours de la saison.

La Civic de retour de Saas-Fee, chaque chose à sa place, y compris les abricots du Valais.
Il faudra néanmoins envisager plus grand pour la saison prochaine !

Courses

Les entraînements d'entre-saison passés à la trappe, je m'attendais à une saison difficile.

Pour qu'elle garde le moral face aux gamines des stations qui ont un volume de ski et des conditions d'entraînements bien plus favorables, j'ai préféré inscrire Maé non seulement aux courses Ski Romand mais également à des courses populaires où le niveau est plus accessible.

Accessoirement, le papa peut aussi courir chez les « vieux » et vérifier la préparation du matériel de lui-même. Le week-end se transforme en sortie familiale très détendue, même si « junior » a clairement pris l'ascendant sur « senior » au niveau des chronos.
Un peu agaçant tout de même, j'imaginais que ça viendrait plus tard !

Nous nous sommes certes un peu dispersés sportivement parlant, mais le but principal de cette première saison était de la faire progresser en maintenant la motivation au plus haut.

La suite m'a donné raison car elle s'est montrée très à son aise dans ces courses populaires et qu'elle a aussi bien progressé dans la hiérarchie de la coupe Raiffeisen, avec une grosse envie de persévérer.

Elle refait donc progressivement son retard et a assimilé l'importance de l'entrainement et des camps d'été et automne. A nous de trouver des formules pas trop contraignantes pour éviter tout nouveau blocage.

Maé m'a également demandé de la coacher sur les courses ce qui nous a permis de partager beaucoup de moments ensemble et, rien que pour ça, c'était une saison formidable.

Comme elle était la seule skieuse U11 du team, ça a finalement arrangé tout le monde et évité de mobiliser un entraineur uniquement pour elle.

Cette première saison nous a aussi permis de travailler plusieurs points comme les reconnaissances, l'échauffement, la concentration, la gestion du stress au départ et l'organisation générale pour que tout roule sans accrocs.

Coupe Raiffeisen Ski Romand

Seule Genevoise à y participer dans la catégorie U11 et avec très peu d'autres citadines, c'est clairement une chasse gardée réservée aux gamines des stations et le niveau y est en conséquence.

Toutes les courses se disputent loin de Genève et les horaires obligent à des départs très matinaux. Maé finit bien souvent sa nuit dans la voiture, le papa, ayant terminé le brossage des skis quelques heures plus tôt, carburant au « Monster » et autres « Red Bull » pour rester éveillé …

Si, faute d'entrainements suffisants, le début de saison a été difficile, ça s'est amélioré au fil des courses et Maé se rapproche progressivement du milieu de classement.
Avec notamment une bonne 19^{e} place sur 46 partantes lors de la première manche à Château d'Oex. Malheureusement ponctuée par sa seule chute de la saison en 2^{e} manche et qui l'a empêchée de marquer de gros points.

Maé termine ainsi à un 43^{e} rang au général sur 59 classées en n'ayant couru que 4 courses sur les 6 qui ont eu lieu.

Coupe Genevoise

Pas grand-chose à dire : 4 victoires et une 2e place sur les 5 courses du calendrier, elle s'impose assez logiquement même si la concurrence fait quelque peu défaut.

Coupe Populaire Romande

Elle a participé aux 3 courses minimales pour figurer au classement général qu'elle termine au 3ème rang.
Avec pour résultats : 1 victoire, une 2ème place et une 4ème place.
Elle a également remporté la finale à Rougemont, victoire de prestige qui ne comptait malheureusement pas pour le classement.
Elle aurait probablement pu prétendre à la victoire au général si nous avions focalisé nos efforts sur cette coupe mais il ne s'agissait pas de faire uniquement des courses populaires.

Prim'Ski

C'est le concours scolaire Genevois (6e-7e-8e primaires) qui a eu lieu au Grand-Bornand en France fin janvier et dans des conditions assez difficiles : beaucoup de pluie la semaine précédente et une piste détrempée qui a rapidement creusé.

Partie avec le dossard 165 et malgré une grosse erreur juste avant le plat, Maé a obtenu le 6ème chrono filles et le 14ème en comptant les garçons sur les 76 partants de sa volée des 7P.

Course intéressante car effectuée en présence d'autres enfants de sa classe. Lutte de prestige interne donc et elle s'est mis une certaine pression toute seule alors qu'elle est d'ordinaire plutôt détendue au départ.
C'est la première course où je l'ai vue gérer sa reconnaissance et échauffement toute seule avec beaucoup de sérieux sans que je n'aie véritablement à la guider.

Intéressante aussi car elle y avait participé l'an dernier et, si on regarde les chronos des filles avec qui elle était proche, elles se retrouvent maintenant une quinzaine de secondes derrière elle.
Les progrès de Maé sont étonnants.

Grand-Prix Migros

Pas besoin de présenter LA course populaire des enfants avec une organisation toujours très sympathique et conviviale, même si, une fois sur la piste, ça ne rigole plus …
Pour sa deuxième course de la saison et avec seulement deux entraînements dans les jambes, Maé obtient un encourageant 15e rang sur 25 partantes lors de la manche de qualification des Diablerets.

Autres Evénements

- Finale Coupe Populaire Romande et remise des prix des coupes populaires Ski Romand à Rougemont
- Coupe Genevoise - Emission des sports Léman Bleu le 8 avril
  http://www.lemanbleu.ch/vod/leman-bleu-sport-08042013
- Mérites Sportifs Genevois et Coupe Genevoise – Remise des prix le 22 mai en présence de Léman Bleu
  http://www.agcs.ch/ref/DocAGCSnews-20.pdf

Saison 2013-2014

Après ce premier hiver qui s'est très bien déroulé et une motivation qui s'est accrue au fil des courses avec les bons résultats, nous allons repartir pour un tour la saison prochaine.

Plus elle avance en compétition, plus elle a envie d'en faire, ainsi, si je devais réveiller ma puce pour aller skier, maintenant, il n'est pas rare qu'elle me sorte du lit …

Matériel

Pas de gros changements au niveau matériel, ça a bien marché cette saison et il faut simplement améliorer des détails.

Pour simplifier la gestion des skis (préparation entre les sessions d'entrainement et les courses), je souhaite ajouter deux nouvelles paires de skis pour la saison prochaine.
Les nouvelles paires devenant les skis « course » et les anciennes servant pour l'entrainement.
Nous resterons avec des 165 pour les GS et peut-être légèrement plus grand pour les SL (146 actuellement).

Je continuerai à assurer la préparation et dois aussi progresser de mon côté pour accompagner les progrès de ma puce.
J'ai pris contact avec un fabriquant de fart français pour nous fournir le matériel, notamment des versions liquides à appliquer sur piste au cas où les conditions changent brutalement.
J'espère également un transfert de know-how sur ses produits car il est important de bien les connaitre pour bien les utiliser.

Côté équipement : la combi et les bâtons devraient encore faire l'affaire l'an prochain, par contre, il faut changer les chaussures rapidement, dès les camps estivaux, car les Lange actuelles deviennent trop petites.

Il faut aussi de nouveaux gants, protège-colonne et un deuxième casque et lunettes pour éviter le changement d'écran trop lent quand on est à la bourre.

Il nous faut aussi des vêtements (t-shirts, sweat et veste) en ligne avec le fournisseur de ski, que l'on ait plus à courir pour en trouver lors d'un événement média imprévu.

Objectifs

La saison prochaine, Maé passera dans la catégorie OJ et deviendra de ce fait licenciée en U12.

Ceci veut dire que, contrairement à la saison passée où les filles nées de 2002 à 2005 courraient ensemble, elle ne sera plus confrontée qu'à des enfants de son âge, plutôt douées, et qu'elle restera parmi les très rares citadines de cette catégorie.

Les objectifs resteront de fait mesurés, il s'agit de continuer à progresser, en essayant de le faire un peu plus rapidement que ses petites copines question de les rattraper progressivement. Mais surtout, toujours en maintenant la motivation et envie de courir au plus haut.

Entraînements

Suite au problème de l'an dernier, les entraînements seront le point critique cette saison et il faut trouver une solution pour qu'ils soient efficaces sans pour autant risquer un nouveau rejet.

Nous avons travaillé cet hiver à ce qu'elle soit plus indépendante et organisée et allons continuer à insister sur ce point lors des entrainements estivaux.

Côté entrainements physiques, je préfère rester encore assez léger vu son âge et aussi parce qu'elle pratique déjà la danse (street dance) de manière assez intensive.
Nous allons y ajouter un peu plus de roller, wave- et skateboard ainsi que des exercices d'équilibre (swissball, slackline,…).

A priori, Maé restera dans les cadres de l'AGCS et va suivre l'ossature de leurs entrainements : camps en juillet/août puis, dès l'automne, tous les 2-3 week-ends.
Je souhaite qu'elle reste avec l'AGCS parce que l'ambiance avec les autres coureurs, notamment les filles, est excellente et c'est un facteur de succès pour l'encourager à retourner à ces camps.

Ceci dit, je vais compléter ces entraînements par d'autres, tels que :

- Camp avec Raphaël Burtin les 21-23 juin aux 2 Alpes
- Camps avec Erika Hess de juillet à décembre
- Entraînements éventuels le samedi avec l'ESF aux Carroz durant la saison.

Le camp avec Burtin est un cours adultes auquel je participerai aussi, le but étant d'habituer Maé à participer à des camps et la rendre plus autonome dans son organisation.

Pour les camps avec Erika Hess, Maé suivra le premier fin juillet. La suite dépendra de comment ce premier camp s'est passé.

Courses

L'accent sera mis l'an prochain sur la Coupe Raiffeisen ainsi que les championnats Ski Romand que nous nous efforcerons de suivre dans leur intégralité.

La décision sur le coaching sera prise fin 2013 et dépendra de comment se sont passés les entrainements d'entre-saison et des souhaits de Maé.

A côté de ce championnat, nous complèterons par quelques courses populaires, à considérer comme entrainements, selon les disponibilités du calendrier et l'intérêt de la course :

- GP Migros
- Prim'Ski
- Championnat Populaire Romand
- Coupe Genevoise