# Maé Bonavolta



## Résultats 2015 - Planning 2016

SOMMAIRE	
Historique	2
Saison 2015	
Objectifs	4
Matériel	4
Skis	4
Chaussures	5
Préparation	5
Divers	6
Entrainements	7
Courses	8
Vidéos et Site Internet	10
Quelques liens	10
Résultats	11
Saison 2016	12
Objectifs	12
Entraînements	13
Ski-Romand – Cadres B	13
Autres	13
Calendrier Ski-Romand – Cadres A & B	14
Scolarité	15
Contact	15

#### HISTORIQUE



Née le 28 mars 2002, Maé a fait ses premiers pas à skis en janvier 2008.

Ce n'est pas vraiment tôt mais comme ses parents avaient arrêté le ski durant 20 ans, la remise en route n'a pas été immédiate.

Comme elle faisait déjà du roller, c'est à la surprise de sa monitrice qu'elle a directement entamé un pas de patineur lors de sa première matinée de ski ...

En 2011, elle gagnait sa première course de club aux Amis des Carroz, puis, en 2012, elle remettait la compresse avec 3" d'avance sur le premier des garçons et le 2ème temps scratch féminin.

Cette même saison 2012, la décision de courir était prise et elle terminait la saison avec quelques courses populaires (GP Migros, Coupe Genevoise).

Pour la saison 2013, Maé rejoignait le club Satus Genève et les cadres de l'AGCS, devenue depuis GSS (Genève SnowSports).

Pour cette première saison officielle et en absence d'entraînements estivaux, le programme était axé sur un mélange de courses populaires plus faciles et de Coupe Raiffeisen (Ski-Romand) où le niveau est élevé.

Elle terminait ainsi 1ère à la Coupe Genevoise, 3ème à la Coupe Populaire Romande, et à un 43e rang de la Coupe Raiffeisen en n'ayant effectué que 4 courses.

Elle a ainsi pu constater de visu le gouffre qu'il existe entre une coupe populaire et un championnat "sérieux" ...



Pour la saison 2014, Maé a enfin pu s'entraîner en été/automne avec Erika Hess et Jacques Reymond ainsi qu'avec les cadres GSS.

Les progrès ont été rapides et les premières courses ont montré une bonne disposition, puis, durant la saison, Maé a continué à progresser plus vite que ses adversaires et à monter progressivement au classement général.

Elle a ainsi terminé sur le podium une première fois à un géant à La Braye, 2ème à seulement 6/100e de la première et enfin gagnait le géant de Gryon avec une seconde d'avance par manche sur la deuxième et devenait ainsi Championne Romande de Slalom Géant U12!

Elle terminait cette saison 2014 à une 3ème place au classement général et était sélectionnée pour le Groupe Ski-Club de Ski Romand.

Maé a ainsi rattrapé les meilleures de son âge en seulement deux saisons ...



Maé et Ted Ligety

#### SAISON 2015

#### OBJECTIFS



Après une telle progression, il aurait été très facile de devenir très, trop, gourmands ...

Maé entamait sa première saison en U14 qui regroupe les filles de son âge mais également celles plus âgées d'une année (nées en 2001).

On sait, qu'en général, les « petites » subissent la loi des plus grandes, d'où des ambitions initiales mesurées.

Les chronos, sur un slalom moyen de deux manches, baissent d'environ 5 à 6 secondes par année de naissance jusqu'en U16, ce n'est pas rien!

L'objectif était de terminer parmi les toutes premières des 2002 et de limiter la casse par rapport aux filles 2001.

Un deuxième objectif était de pouvoir entrer dans les cadres de Ski Romand à la fin de la saison.



#### MATÉRIEL

Même si les qualités du skieur priment sur le matériel, il n'en reste pas moins que certaines courses se jouent à coups de centièmes de secondes, alors, autant qu'ils soient en notre faveur ...

Et plus on avance dans les catégories et plus le matériel et les détails deviennent importants.

#### SKIS

On ne change pas une équipe qui gagne, nous sommes donc restés avec Rossignol, au travers du magasin Onex Sports, et avons ajouté deux nouvelles paires pour la course, celles de l'an dernier devenant les paires d'entraînement.

Vu le gabarit de Maé, nous étions aux tailles maxi des skis junior et, en fin de saison, les skis de géant ont commencé à montrer leurs limites tant en longueur que, surtout, en rigidité.

La puissance dégagée par ma "puce" est assez inhabituelle pour un enfant de cet âge et il faudra impérativement passer à des skis version « adulte », plus rigides, la saison prochaine.

Et il faudra aussi que j'arrête de l'appeler ma "puce", ça devient quelque peu ridicule ...

Ces skis permettront de mieux utiliser sa puissance et récupérer l'énergie qu'elle met en entrée de courbe en accélération à la sortie, les chronos s'en ressentiront positivement.

Nous allons aussi louer une paire de Super-G car les deux courses de SG de cette année ont mis en évidence la course aux armements et l'inadéquation de skis de géant dans cette discipline déjà à son âge.

#### CHAUSSURES

Les chaussures sont l'interface entre le pied du skieur et le ski et conditionnent tant la précision de la conduite du ski que le confort durant les longues heures d'entraînement.

C'est donc un élément essentiel de l'équipement et son choix et adaptation demandent des compétences peu courantes.

Nous avons renouvelé notre confiance à Total-Feet à Archamps, qui a, à nouveau, réalisé un travail absolument excellent et les chaussures se sont avérées parfaitement adaptées à la morphologie et au niveau tant physique que technique de Maé.

Le passage à un flex de 110, plutôt élevé à cet âge malgré la présence de Booster, s'est avéré un très bon choix et rapidement validé par Maé sur la piste malgré les inquiétudes initiales du papa ...



#### PRÉPARATION

Depuis cette saison, je m'occupe également de la préparation initiale des skis neufs puis, comme les années précédentes, de l'entretien durant la saison, que ce soit l'affûtage ou le fartage.

Pour l'affûtage, je reste sur des angles très classiques pour un enfant de cet âge, encore fragile physiquement. Pas la peine de rajouter des contraintes sur les genoux, il y en a déjà bien assez comme ça!

Côté fartage, j'utilise maintenant régulièrement les farts plus sophistiqués comme les accélérateurs et autres couches de finition, notamment pour les épreuves de géant et Super-G où la glisse commence à prendre de l'importance.

Les farts utilisés sont un panachage des marques Toko et Swix.

Mon apprentissage de ces produits continue et me permet de suivre ainsi la progression de Maé, d'autant qu'il est probable que je reste son ski-man pour quelques années encore et que, le niveau augmentant, les centièmes deviennent de plus en plus difficiles à glaner.

#### **DIVERS**



Casques et masques POC restent un bon choix, offrant confort et absence de courants d'air et associant une esthétique qui va bien à Maé

Nous avons ajouté un deuxième casque slalom pour éviter les changements incessants de la protection.

Nous avons aussi ajouté un deuxième masque pour un changement rapide au cas où la visibilité change abruptement.

Les bâtons sont toujours des Leki avec le système de fixation Trigger-S, ainsi que les gants, des moufles en fait, parfaitement adaptés aux bâtons.

Nous avons ajouté une nouvelle combi réalisée sur mesure en Slovénie chez Dr. Bobo au look ... « infernal » ...

Elle est particulièrement confortable et efficace même si la matière est un peu fragile, très sensible au Velcro par exemple. L'ancienne combi (Energiapura modèle Flower) a également servi régulièrement pour les entraînements.

Côté protections, du très classique: une dorsale Komperdell sous forme de gilet, des protections d'avant-bras Leki pour le géant et des protections tibias Leki pour le slalom.

Finalement, suite à une météo catastrophique lors de quasiment toutes les courses (une seule course par beau temps en 2015!), nous avons ajouté une pèlerine rapide à enlever pour la protéger du mauvais temps.



#### **ENTRAINEMENTS**



A la fin de la saison 2014, nous avions préparé, avec Jacques Reymond, le planning des entraînements estivaux, de manière à préparer Maé à cette première saison U14 forcément difficile.

Là-dessus est venue se greffer sa sélection au groupe Ski Club de Ski Romand qui n'était pas prévue au programme.

Le nombre de jours de skis planifiés a ainsi augmenté de manière significative, voir même excessive.

De ce fait, Maé a quitté le team GSS car elle n'aurait pas pu suivre tous ces camps.

Il a aussi fallu faire très attention aux risques de blessures de fatigue ainsi qu'aux risques de lassitude qu'un programme aussi chargé aurait pu générer.

Malgré un souci à un genou dû à la croissance, parfaitement soigné par l'Hôpital de La Tour et bien géré par ses coaches qui ont adapté le programme en conséquence, les entraînements se sont particulièrement bien déroulés avec de gros progrès à la clé, notamment en slalom qui était le point faible de Maé.

La qualité du travail effectué et la progression de Maé ont été mises en évidence lors des sélections aux courses inter-régions IRW, un slalom où elle a terminé plus de 3 secondes devant la deuxième 2002 et devant toutes les 2001 sauf une, qui allait d'ailleurs gagner la Coupe Raiffeisen quelques mois plus tard.



#### COURSES



La Coupe Raiffeisen était l'objectif principal de cette saison 2015 avec une participation à toutes les courses.

Les résultats lors des entraînements estivaux où elle battait régulièrement, non seulement les filles de son âge, mais également les filles nées en 2001, pouvaient laisser espérer de gros résultats.

C'était malheureusement sans compter avec une blessure survenue trois jours avant la première course en janvier.

Verdict du médecin: déchirure du ligament du pouce, opération la semaine suivante et ... fin de saison ...

Aux larmes a succédé la rage et, lorsqu'elle a vu son nom sur la liste de départ de cette première course, elle a absolument voulu y participer.

Il a fallu trouver rapidement une paire de gants suffisamment larges pour pouvoir y entrer une attelle temporaire pas du tout prévue pour ça et c'est la main scotchée sur le bâton avec de l'adhésif pour carrossier et avec des antidouleurs qu'elle nous alignait deux podiums pour ses deux premières courses ...

Le mardi suivant, elle était opérée et la convalescence débutait pendant que ses adversaires continuaient à s'entraîner et courir ...





Après quelques semaines et d'âpres négociations, nous avons obtenu du médecin qu'elle puisse recommencer à skier et qu'il réalise une attelle plus adaptée à la pratique du ski pour pouvoir reprendre les courses et limiter les dégâts au classement général.

La reprise a été timide, le manque d'entraînement et de compétition se faisant sentir, puis, il a fallu remonter la pente, reprendre confiance et retrouver ses marques.

En fin de saison, elle a retrouvé toute sa vitesse mais une certaine fébrilité a ponctué les courses de petites erreurs qui ont pénalisé les chronos.

Globalement, elle est parfaitement au niveau des meilleures tant en slalom qu'en slalom géant. En Super-G, le manque d'entraînement et un matériel inadapté ont sévèrement impacté ses résultats lors des deux courses de ce type.

C'est une leçon à retenir et retenue car nous avons d'ores et déjà loué une paire de SG pour qu'elle puisse s'entraîner également dans cette discipline.

Nous resterons à l'écoute d'éventuels entraînements spécifiques car ils ne sont pas légion.

Elle termine néanmoins 7ème au classement général U14, en étant 2ème des 2002 et devant 2 des 3 cadres de Ski Romand engagés dans la catégorie.

Malgré ce résultat plus qu'honorable et l'handicap de la blessure, Ski Romand ne l'a, dans un premier temps, pas retenue pour intégrer les cadres 2016 mais, comme l'an dernier, pour intégrer le groupe « Ski Club ». La déception a été énorme, à la hauteur des efforts faits cette saison.

Deux semaines plus tard, suite à des désistements, quelques places se libéraient et nous recevions un coup de fil nous annonçant sa sélection pour les cadres B!

Cette fois, c'est la joie qui a été à la hauteur de la frustration précédente ...

Il faut dire que très peu de places étaient disponibles, du fait d'un nombre élevé de coureurs de 2000 (la moitié des cadres) et que Ski Romand a privilégié les coureurs de 2001 qui ne pouvaient plus faire partie du groupe Ski-Club l'année suivante et se seraient ainsi trouvés sans alternative.

Ce qui condamnait plusieurs filles 2002 et 2003, malgré leurs résultats, à devoir rester dans le groupe Ski-Club en attendant que la place se libère.



#### Maé a également participé aux courses suivantes:

- Erika Hess Open aux Diablerets en nocturne où elle a gagné sur une piste creusée, gelée et particulièrement piégeuse.
- GP Migros à Nendaz où, malgré un niveau inhabituellement élevé dû au manque de neige en début de saison qui a drainé tous les retardataires à la dernière course de qualification, Maé a terminé à un excellent 4ème rang même s'il ne lui a pas permis de se qualifier pour la finale.
- SAS Bebbi Cup au Wasserngrat à Gstaad. C'est une course adultes où elle a officié comme ouvreuse et qui s'est déroulée sur une piste « béton » et passablement plus longue que la moyenne, les cuisses ont bien chauffé mais le physique a tenu ...



#### VIDÉOS ET SITE INTERNET

http://ski.bonavolta.ch

#### QUELQUES LIENS

Satus Genève: <a href="http://www.satus-geneve.ch">http://www.satus-geneve.ch</a>

Genève SnowSports : <a href="http://www.genevesnowsports.ch">http://www.genevesnowsports.ch</a>

• Ski Romand : <a href="http://www.ski-romand.ch">http://www.ski-romand.ch</a>

SwissSki: http://www.swissski.ch

Erika Hess Ski Camp : <a href="http://www.erikaskicamp.ch">http://www.erikaskicamp.ch</a>

• Rossignol: <a href="http://www.rossignol.ch">http://www.rossignol.ch</a>

Onex Sports: <a href="http://www.onex-sports.ch">http://www.onex-sports.ch</a>

Total-Feet: <a href="http://www.total-feet.com">http://www.total-feet.com</a>

Dr Bobo: <a href="http://www.artprojekt.info">http://www.artprojekt.info</a>

Hôpital de La Tour: <a href="http://www.latour.ch">http://www.latour.ch</a>

	_	<b>`</b>	_	_ ^	TS
$\boldsymbol{\sim}$	_ `				
ı 🔪	-	. J. L. J	_	_	10

ls	nit tnamasseD	1	2	3	4	5	9	7	8	6	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	22	23	<del>1</del> 7	26	77	77	29	30	31	32	33	34
	8 tsə8	320	280	264	250	244	193	187	183	181	175	165	153	151	135	121	117	114	104	88	84	84	78	22	7 2	20 20	45	45	28	27	56	25	21	19
-	Total	441	373	336	300	335	232	221	235	239	251	165	203	179	164	121	117	114	123	88	84	92	95	22	6	20	45	45	28	27	26	25	21	19
•	Les Crosets (1130)	Г	35	9	30	-		19	17			_	20		18	16				15			13									14		
-	La Braye (1129)	40	27	33		30	25	23	18	14	20	21	17	19	16	12			13	11	15	9	6				00							7
-	(££££) sm98 sJ	40	25	27	30	35		21	70	16	23		18	17	15		13	14			Ξ	00		7	9 0	12							10	
	La Berra (1118)	40	35	25	23	30	21	18	20	16	7		19	27			13	17			12	10		∞ ;	ξ .	15							11	
ıţs	Les Mosses (1128)	40	21	35	30	25	27		17	16	20	23						18	14		19	11	10	6	13	71	15	13						
Points	Les Mosses (1127)	40	20	35	30	21	27	17	18	12	15	23	16				25	19	13		14	6	7	9	٥	0	11	10						
_	Les Pléiades (1126)	40		27	35	30	21	23		25	18	17	19	20	16	15		12	13	11			6	ន	۰	0		7		14				
_	Charmey (1609)	40	35	12	30	27	20	17	23	21	25		18	14	13	15			6	10			7	;	9	00	H	2	16			4		3
_	Charmey (1125)	40	35	-	8		19		27		20		21	_	17	15	18		14	∞			6	;	1			9	12	13		7		
_	Le Brassus (1123)	40	35	-	27	H		23			21	19	17		14		13		12			유	=======================================											6
_	La Berra (1122)	_	_	-	35	20	27			21			18	16		13			10	12		i	6			15					14			
_	La Berneuse (1121)	16	35	9		25		30	23			_	20	-	17		19	15	11	6	13		∞	7			-				12			
_	La Berneuse (1120)	25	40			35		30		23	18	20		21	15		16	19	14	_		13	_	Ξ		_	-							
-	Les Crosets (1130)		2	1	က	4	2	6	11		9	7	80		유					13			15									14		
-	La Braye (1129)	1	4	2		3	5	9	-	14		7	11			16			15	17	13	18	_				2							21
-	La Berra (1119)	1	2	$\vdash$	3	2		7	∞		9 .		10	-	13		15	14			17	20	$\rightarrow$		, t		i						18	
-	La Berra (1118)	1	2	$\vdash$	9	3		10	H	12			6	4			15	11	_		16	18	$\rightarrow$		1 0		1						17	
courses	Les Mosses (1128)	1	7	$\vdash$	33		4	_		5 12		9	2					10	5 14		6 +	$\rightarrow$	$\rightarrow$	7 19	210	_	7	3 15						
<u>s</u> _	(71127)	1	∞	$\vdash$	3		4	11	Ħ	16		1 6	$\vdash$		7	m	2	9	5 15	7	14	-	$\rightarrow$	8 22	20	_	17	18		4				
- iii	Les Pléiades (1126)			-	3 2	3	7	1 6		2		11	10 9		12	13 1		16	19 15	18 1		-		8	000	_	1	23 21	2	14		4		25
Classement	Сһагтеу (1125)	_	2 2	-	8	4	8	11	4		8 5		7 1	12 14			10		14 1			-	19 21	-	7 17	20	1	-	16 12	2		1 24		2
	Le Brassus (1123)		2 ;	-	4	3		9	7	2		6	11				15 1		16 1	2		<del>- i</del>	17 1	,	1		+	1		-		21		19
-	La Berra (1122)	1	m	$\vdash$	2 ,		4		2	7	. 9	-	10 1	_	11	-	-		18 1	16		- i	19			13	+				14			
-	La Berneuse (1121)	12	2			2		3	9	4	10	7		_	11	Υ.	6	13	17 1	19 1	15	-	_	71		-					16			
-	La Berneuse (1120)	5 1				2		8	4	9	10	00		-	13	11	12	9	14 1	16 1	-7	15		17							, 7			
	-	⊢		11	11	11	11	12	12			11	12	-				11	. 2	. 2	12	72	-		1 0	2	12	12	1	11	12	<u> </u>	11	12
7	Année	2001	2002	2001	2001	2001	2001	2002	2002	2002	2002	2001	2002	2002	2002	2002	2001	2001	2002	2002	2002	2002	2002	2002	1007	2002	2002	2002	2001	2001	2002	2001	2001	2002
	U14 Filles Saison 2014-2015 Nom Prénom   Ski-Club   Année	Châtel-St-Denis	Villars sur Ollon	Alpina Château-d'Oex	Montreux-Glion-Caux	Villars sur Ollon	Meinier	Genève Satus	Edelweiss Jaun	Villars sur Ollon	Broc	Leysin	La Berra	Edelweiss Jaun	Villars sur Ollon	Vallée de Joux	Meinier	Col des Mosses	Nyon	Villars sur Ollon	Col des Mosses	Alpina Château-d'Oex	Vallée de Joux	Col des Mosses	Denis verces charmey	Dents Vertes Charmev	Châtel-St-Denis	Le Mouret	Dents Vertes Charmey	Le Mouret	Treyvaux	Siviriez	La Berra	Nyon
	U14 Saison	Victoria	Théa	Ambre	R Apolline	Leyla	Chiara	Maé	Céline	Fiona	Charlyne	Jennica	Sofia	Joëlle	Jade	Eloa	KER Candice	Lola	Noémie	ECK Clémence	Isaline	Chloé	Clara	Pauline	raminy	Mathilde		Loana	Lisa		Emilie	Julie	Coralie	Muireann
	No	MURISIER	BRUNNER	REICHENBACH	SCHNEEBERGER	FREUDWEILER	PUGNALE	BONAVOLTA	REMY	DEPONT	CATTIN	FOLKESSON	GAILLARD	MESSERLI	BRUNNER	DÉPRAZ	FÉRIGOULE-BAKER Candice	BURION	CLEMONS	VAN DEN BROECK	AMMANN	MARTIN	QUERRY	GAGG	MUNICA	GROSSRIEDER	GUINNARD	BERTSCHY	RUFFIEUX	VIAL	ROULIN	AEBY	ROMANENS	WALSH

#### SAISON 2016

#### **OBJECTIFS**



En 2016, Maé sera parmi les grandes de la catégorie U14 et si elle maintient sa position dans la hiérarchie, elle devrait figurer sur le podium final.

Ça, c'est pour la théorie! Dans la pratique, je préfère qu'elle se focalise sur sa progression plutôt que dans un résultat final.

Donc, il faut continuer à bien travailler durant l'inter-saison, prendre la mesure de skis adulte bien plus nerveux et apprendre à en tirer le maximum.

Et surtout, éviter la blessure qui reste, à mon avis, l'obstacle le plus sérieux qui puisse empêcher Maé de bien figurer l'an prochain.

Outre la Coupe Raiffeisen, l'objectif est également d'abaisser ses points SwissSki (sorte de classement ATP du ski où un nombre de points faible indique un niveau plus élevé) de manière à lui permettre d'accéder aux premières courses inter-régions.

Aux courses de la Coupe Raiffeisen, nous allons donc ajouter quelques courses à points choisies pour essayer de diminuer ses points.

On voit, en effet, qu'à skieur égal, certains championnats régionaux donnent un niveau de points bien plus faible qu'ailleurs.

Et, si les entraînements se passent bien, pourquoi pas ses premières courses IRW (Inter Region West) en 2016 ?



#### ENTRAÎNEMENTS



#### SKI-ROMAND - CADRES B

Maé est sélectionnée pour le groupe compétition « Cadres B » de Ski Romand.

Tout d'abord non sélectionnée faute de place et malgré ses bons résultats, elle a ensuite intégré le groupe suite à des désistements. C'est très important pour elle car cela va lui assurer un suivi tout au long de l'été et automne mais aussi durant la période hivernale avec les entraînements du mercredi et ceux spécifiques dédiés aux courses IRW.

La perspective de s'entraîner avec des coureurs de haut niveau est aussi un atout car Maé a toujours progressé plus vite au contact de coureurs plus aguerris.

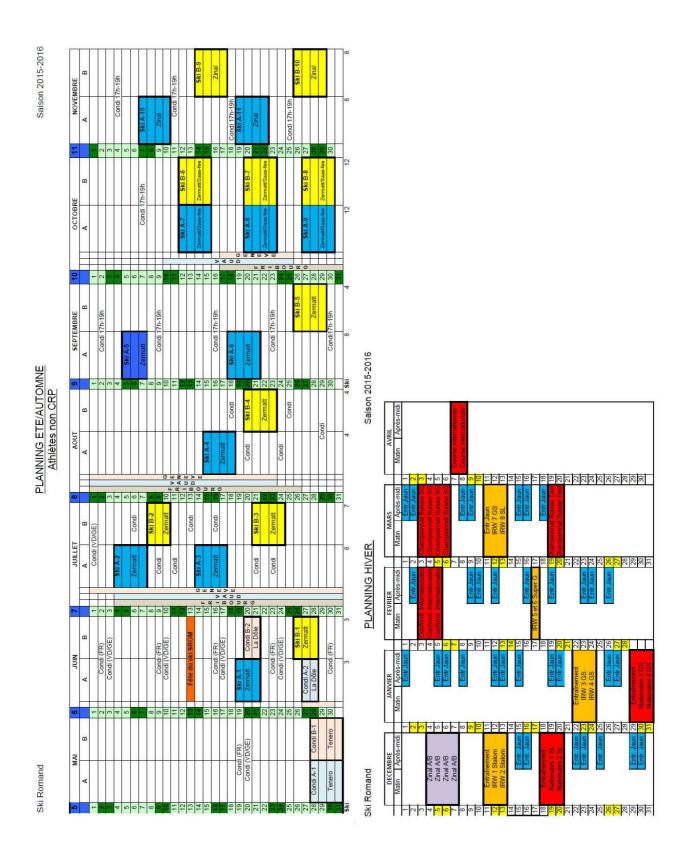
#### **AUTRES**

Nous ajouterons quelques sorties, soit en ski libre, soit avec d'autres organisateurs en fonction du calendrier, des envies et des conditions. Notamment du ski libre avant les camps officiels pour s'habituer aux nouveaux skis et se remettre dans le bain.

Mais le calendrier Ski Romand, particulièrement chargé, ne permettra pas de participer à beaucoup d'autres camps ni d'autres courses.



### CALENDRIER SKI-ROMAND – CADRES A & B



#### SCOLARITÉ

D'un point de vue scolaire, nous avons renoncé à l'intégrer dans une classe « sports-études ».

Le sport-études à Genève présentant un intérêt pour les footballeurs et autres hockeyeurs mais pas vraiment pour les sports individuels et encore moins les skieurs.

Nous préférons tabler sur une bonne relation avec les professeurs et doyen de son Cycle d'Orientation et trouver un arrangement pour que le mariage de ces deux activités se passe au mieux, même si ce n'est jamais facile.

Quant au nouveau Centre Régional de Performance à Bulle spécifiquement créé pour le ski, ce n'est pas d'actualité, car cela signifierait de devoir placer Maé dans une famille d'accueil proche de Bulle, ce qui est, à son âge, simplement impensable ni pour elle, ni pour ses parents!

Pas la peine de la déstabiliser avec un changement d'école qui impliquerait la perte de ses amis et un éloignement de ses parents ...



#### CONTACT

Claudio Bonavolta Rte de Rougemont 74 CH-1286 Soral tél. +41 22 756 40 87 mobile +41 77 402 90 74 claudio@bonavolta.ch