
Maé Bonavolta



Résultats 2016 - Planning 2017





SOMMAIRE

Historique.....	3
Saison 2016.....	5
Objectifs.....	5
Matériel.....	5
Skis.....	5
Chaussures.....	8
Préparation.....	9
Divers.....	10
Entraînements.....	12
Courses.....	14
Bilan.....	16
Vidéos et Site Internet.....	17
Quelques liens.....	17
Résultats.....	18
Saison 2017.....	19
Objectifs.....	19
Entraînements.....	20
Ski-Romand – Cadres Filles.....	20
Erika Ski Camp.....	20
Calendrier Ski-Romand.....	21
Scolarité.....	22
Remerciements.....	24
Contact.....	24

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, ce n'était pas vraiment une priorité.

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 (Prim'Ski, 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 plus élevé.

Elle terminait ainsi 1ère à la Coupe Genevoise, 3ème à la Coupe Populaire Romande, et plutôt loin à 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 de bonnes dispositions, 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 rattrapait ainsi les meilleures de son âge en seulement deux saisons ...

Pour la saison 2015, avec les camps du groupe Ski-Club et ceux du « Erika Ski Camps », le nombre de jours d'entraînement devenait particulièrement élevé et il a fallu prêter une attention toute particulière aux risques de blessure, notamment celles de fatigue.

Les entraînements d'été/automne se sont très bien passés et les confrontations de début décembre ont montré les dispositions particulièrement excellentes de Maé puisqu'elle devançait les filles de son âge (2002) et toutes, sauf une, de 2001 !

La saison démarrait sous les meilleurs auspices, du moins jusqu'au dernier entraînement, juste avant la première course, où elle se blessait au pouce (ligament déchiré). Le médecin a parlé d'opération et de fin de saison mais Maé a malgré tout voulu faire le premier week-end de courses avant l'opération : main scotchée sur le bâton et antidouleurs au programme pour un double podium !

Le mardi suivant, elle était opérée et devait rester un mois en convalescence, sans aucun entraînement. Nous avons dû âprement négocier avec le médecin son retour en piste et fait fabriquer une attelle spéciale pour le ski qui puisse entrer dans le gant et ne la gêne pas pour tenir le bâton.

Les débuts, faute d'entraînements, ont été difficiles et elle a progressivement refait surface pour terminer à une 7^{ème} place au classement général. Pas complètement satisfaisante, mais, malgré tout, elle a pu terminer sa saison et 2^{ème} des filles nées en 2002, devant des cadres de Ski Romand.

Elle était finalement, après palabres, intégrée dans les cadres B de Ski Romand pour la saison suivante.



SAISON 2016

OBJECTIFS

Pour sa deuxième saison en U14, qui regroupait les filles de 2002 et 2003, l'objectif était de terminer tout devant, idéalement sur le podium, à la Coupe Raiffeisen.

Le deuxième objectif était de débiter les courses inter-régions, les IRW (Inter Region West), pour commencer à aller se frotter aux meilleures de Suisse Romande et engranger de l'expérience.

Le troisième objectif était de pouvoir entrer dans les cadres A de Ski Romand à la fin de la saison.



MATÉRIEL

Le matériel reste un élément capital en ski et d'autant plus que le niveau de la compétition augmente.

SKIS

Pour cette saison 2016, nous sommes passés sur des skis « adulte », le gabarit et la puissance de Maé demandent maintenant des skis plus rigides que les versions « junior ».

L'adaptation s'est faite très rapidement, un premier test en fin de saison précédente a montré que le gap serait vite comblé, y compris avec les géants dont le rayon est passé de 18 à 23 mètres.

Nous avons aussi loué une paire de Super-G (198cm et >33m de rayon) car les deux courses de SG de l'an dernier ont mis en évidence l'inadéquation de skis de géant dans cette discipline déjà à cet âge.

Le matériel s'est révélé parfaitement adapté et au niveau de nos attentes.

Nous resterons fidèles à Rossignol l'an prochain avec une longueur de skis identiques, Maé utilise déjà des skis un peu plus longs que la plupart de ses copines.

Les tracés en Coupe Raiffeisen ne sont pas bien larges et il serait difficile de tourner correctement avec des skis trop longs.



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 sommes passés à des chaussures plus pointues cette année : un modèle où le chausson se lace au pied, puis, c'est l'ensemble pied/chausson qui est introduit dans la coque.

Ce sont des modèles où le chausson est particulièrement fin et l'ensemble, surtout au niveau de la coque, doit être parfaitement ajusté au pied pour offrir précision et confort acceptable.

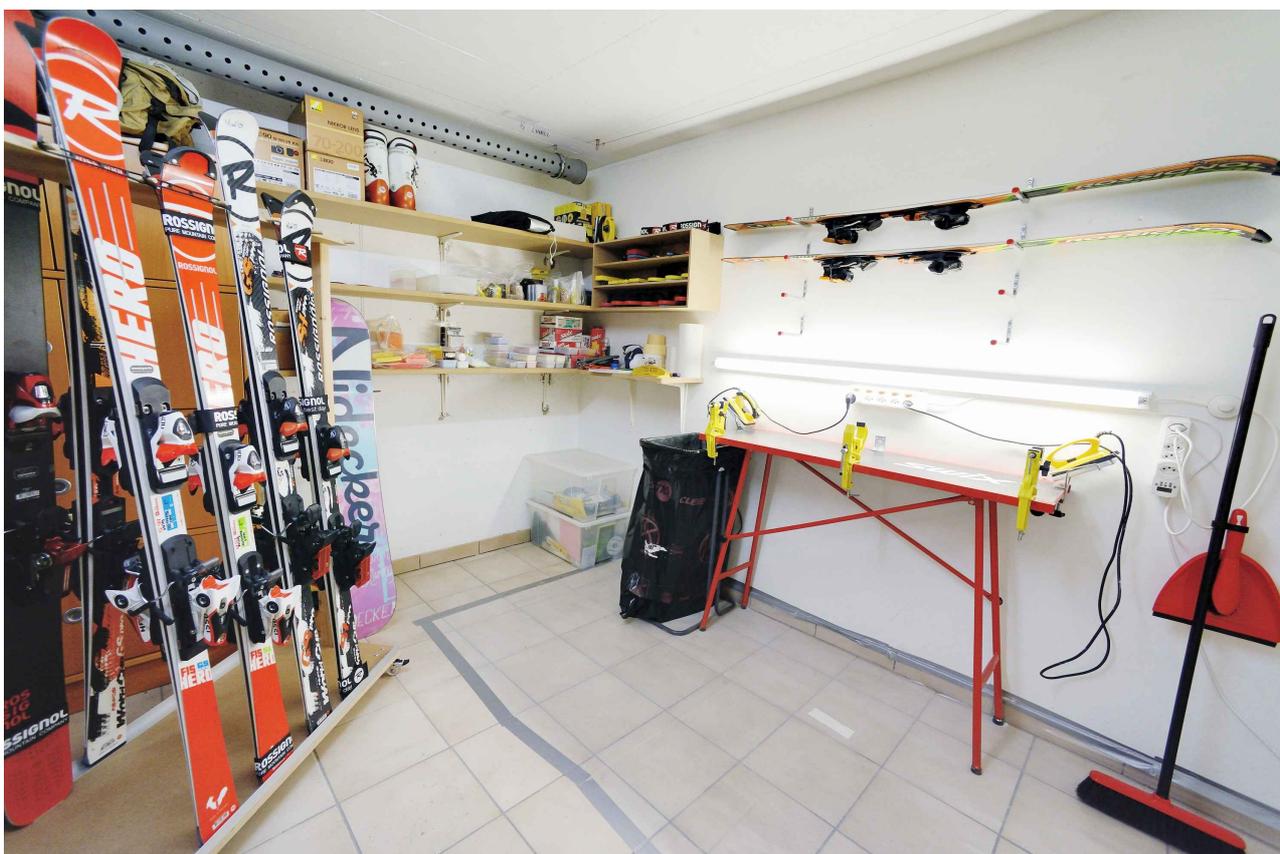
Acceptable seulement, parce qu'à ce niveau, on ne peut pas vraiment parler de confort pour ce genre de chaussures ...

Nous avons malheureusement rencontré quelques difficultés pendant les entraînements d'entre-saison avec une tenue de la cheville insuffisante dans le chausson original, puis, avec le nouveau chausson, un Intuition race thermoformé, le pied était très serré, trop serré.

L'arrivée des courses nous a malheureusement obligé à nous rabattre rapidement sur les anciennes chaussures et n'avons pas pu améliorer les nouvelles par la suite.

Un problème à régler en priorité cet été avec notre partenaire Total Feet !





PRÉPARATION

M'occupant de la préparation des skis, j'avais trois axes d'amélioration dans ce domaine pour cette année :

- Améliorer encore et toujours la qualité du travail
- Réduire les temps de préparation
- Réduire la fatigue de mon épaule opérée en 2014

Je suis ainsi passé au brossage rotatif ainsi qu'à l'affûtage électrique et les trois objectifs sont parfaitement atteints : gain de qualité, de temps et d'énergie vraiment appréciables.

Même si, pour l'affûtage électrique, un apprentissage est nécessaire pour bien utiliser ce type de matériel.

Pour l'affûtage, nous sommes encore resté sur des angles très classiques, d'autant que l'affûtage électrique donne un angle particulièrement vif. Nous ferons quelques essais avec Maé pour voir si elle souhaite un angle plus agressif la saison prochaine, par exemple en slalom, ou si nous restons encore sur cette base.

Côté fartage, les farts sophistiqués que nous avons commencé à utiliser l'an dernier font partie maintenant de l'équipement standard et je continue à apprendre à les utiliser au mieux.

Ce dernier point étant au moins aussi important que le fart lui-même.

Les farts utilisés sont toujours un panachage des marques Toko et Swix qui nous donnent entière satisfaction.

Pour la saison prochaine, je vais ajouter un hot box de construction maison pour l'imprégnation, de quoi permettre des imprégnations plus fréquentes et rapides.

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.

Deux casques (SL et GS) ainsi que 2 masques (soleil et mauvais temps) se sont avérés être la bonne solution pour passer rapidement de l'un à l'autre.

Pour l'an prochain, le casque de vitesse sera remplacé par un modèle répondant aux nouvelles normes FIS qui vont certainement devenir obligatoire parmi les jeunes également et, s'il y a des casques plus sûrs, autant les utiliser !

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

L'an prochain, Maé souhaite passer à du Komperdell pour des raisons ... esthétiques (bah oui, c'est une fille !) même si le papa est nettement moins convaincu par ce vert pomme !

Maé a démarré la saison avec la combi « Skull » réalisée sur mesure par le Dr. Bobo mais n'a pu résister à l'appel de la combi aux couleurs Helvétiques reçue en cours de saison et qui lui donne un look très ... « Lara Gut » ...

Côté protections, du très classique: nous sommes passés à une dorsale Energiapura, des protections d'avant-bras Leki pour le géant et des protections tibias Leki pour le slalom.

Maé tapant dans pratiquement tous les piquets, même en géant, ce n'est plus pour la déco et il faudra probablement envisager des protections sous la combi pour les épaules ...

Finalement, la pèlerine Rossignol 2015 a de nouveau bien servi cette année, la météo étant, une fois de plus, singulièrement capricieuse !

Il faudra également équiper le papa qui, avec l'âge, devient aussi un peu douillet.





ENTRAÎNEMENTS



Le planning des cadres, tant par le nombre de jours que par le calendrier, ne nous a pas permis d'inclure quelques camps, comme les années précédentes, avec Jacques Reymond et Erika Hess. Maé n'a ainsi pu s'entraîner qu'avec les cadres de Ski Romand.

L'entente avec les cadres, notamment les filles, s'est avérée excellente et ses rivales directes sont aussi ses meilleures copines. De ce côté-là, tout a baigné et c'est un point important pour Maé qui a besoin d'une ambiance détendue pour s'exprimer à fond.

Le coaching, par contre, s'est avéré, non seulement exigeant, mais aussi plutôt dur avec passablement de pression et réflexions négatives lorsque les choses ne tournaient pas comme ils le souhaitaient. C'est un coaching difficile pour Maé, qui marche à l'énergie positive, et qui l'a rapidement démotivée et démoralisée.

Et, à entendre certaines réflexions sur les pistes, elle n'était pas la seule dans ce cas ...

Contrairement au groupe Ski Club l'année précédente, nous n'avons reçu que très peu de retour sur la manière dont se passaient les camps et la progression des gamins et, malheureusement, aucune vidéo non plus.

Cela faisait bien longtemps que je n'avais pas vu Maé rechigner à aller à des camps de ski de cette manière ! Quelque chose ne tournait manifestement pas rond ...

Et cela s'est traduit par des confrontations (course de qualification interne pour les premières IRW), début décembre, catastrophiques et avec des chronos très en-dessous de son potentiel.

Il a fallu lui remonter le moral en 3 semaines avant les premières courses avec, d'abord, une mise au vert complète, puis un camp entre Noël et Nouvel-An avec Jacques et Erika qui lui ont redonné non seulement le moral, mais aussi la motivation et le plaisir de skier. Maé retrouvait son sourire habituel même si le doute subsistait sur sa capacité à aborder les premières courses dans de bonnes conditions.

C'était vraiment limite au niveau du timing et c'est avec soulagement que sont arrivés les podiums successifs (5 podiums sur les 5 premières courses !) qui ont confirmé son regain de forme et sauvé une saison qui paraissait très, très mal engagée ...



Pour les entraînements hivernaux, nous avons partagé les sessions entre Ski Romand et Jaques/Erika, ce qui a semblé être un bon compromis, comme l'a montré son retour en forme après sa violente sortie de piste de La Berra.

Pour la saison prochaine, il faudra surveiller de plus près les entraînements estivaux et je monterai régulièrement y faire des vidéos pour m'assurer que la progression continue normalement et pouvoir réagir suffisamment tôt si ce n'est pas le cas.

Le calendrier le permettant cette année et ce, avec l'accord du coach Ski Romand, nous allons également inclure plus régulièrement des camps avec Jacques et Erika avec qui Maé se sent bien et en confiance.



COURSES



La Coupe Raiffeisen était l'objectif principal de cette saison 2016 avec une participation à toutes les courses.

Les entraînements estivaux nous ont laissé craindre le pire mais Maé a réussi à se ressaisir et a aligné 5 podiums lors des 5 premières courses que ce soit en slalom ou en géant !

Malheureusement, le grain de sable s'est insinué dans les rouages lors de la 6^{ème} course, un géant à La Berra qu'elle a attaqué avec beaucoup d'agressivité et de vitesse, et qui s'est soldé par une violente sortie de piste dans les filets.

Il s'en est fallu de peu qu'elle passe au travers et finisse dans la forêt, heureusement arrêtée in extremis par sa fixation qui s'est emmêlée dans les filets.

Les traces de plastique sur la semelle des skis laissent imaginer la violence du choc ...

Grosse douleur au genou qui a fait craindre le pire mais le slalom du lendemain, auquel elle a malgré tout voulu participer en mode « prise de risque minimale », nous a rassurés, ce n'était finalement qu'une bonne contusion et les ligaments n'étaient pas touchés.

Si le physique n'avait pas trop souffert, il en a été autrement pour le mental et cette sortie à haute vitesse a laissé des traces et il lui a fallu plusieurs courses pour revenir à son meilleur niveau.

C'est ce qu'elle a réussi à progressivement faire avec de meilleurs résultats et finalement un dernier podium en fin de saison.

Elle termine ainsi 3^{ème} au classement général U14 avec 6 podiums au compteur : elle a fait bien mieux que de limiter la casse !

Un peu de frustration quand même, suite à deux sorties qui l'ont privée de la 2^{ème} place au général :

- Un slalom au Jaun où, malgré des conditions de piste exécrables (pluie), les organisateurs n'ont rien trouvé de mieux que de placer un piège (piquetage décalé) à la dernière porte et qui a éliminé une quinzaine de coureurs et pas des moindres, notamment plusieurs cadres SROM.
- A Villars, où elle a enfourché en 2^{ème} manche alors qu'elle avait le 2^{ème} chrono en première manche et qu'elle semblait bien partie pour ce 7^{ème} podium qui lui aurait valu le 2^{ème} rang au classement général.

Elle n'a ainsi pas pu faire le plein des points à disposition et ne marque que 9 résultats sur les 10 possibles.

En inter-régions, pour sa première course dans ce championnat, elle a débuté par un ... Super-G. Comme Ski Romand n'a pas entraîné cette discipline durant l'été/automne et qu'elle n'avait pu utiliser ses skis de SG (198cm, >33m de rayon !) qu'un seul après-midi en libre précédemment, c'est une course que nous avons abordé comme un entraînement : s'habituer à ce genre de skis mais également à la vitesse qui monte d'un cran dans cette discipline et que Maé appréhende faute d'expérience suffisante. Sur la lancée, le samedi suivant, elle a participé à un Super-G populaire, toujours comme entraînement, qu'elle a gagné malgré un piquetage parfois plus proche d'un géant. Finalement, le Super-G de la Coupe Raiffeisen sera annulé mais les enseignements de ces diverses courses seront utiles pour la suite.

Ses 2^{ème} IRW ont eu lieu à Zinal en géant dans des conditions de neige très molle : ce même week-end, les épreuves féminines de Coupe du Monde à Montana étaient annulées pour ... excès de neige. Partie avec un dossard 50 peu avantageux dans ces conditions de piste défoncée, Maé se hissait à la 28^{ème} place qui lui aurait permis de partir parmi les toutes premières en 2^{ème} manche. Malheureusement, la météo en a voulu autrement et la deuxième manche a été annulée, la 1^{ère} manche scellait ainsi le résultat final, vraiment dommage (ce n'est pas le terme que j'ai employé sur place !) ...

Le lendemain, rebelote mais en moins bien, quelques erreurs l'ont reléguée après les 30 et c'est dans une météo dantesque, à la limite du dangereux, qu'elle s'est élancée en 2^{ème} manche sur une piste impraticable : en descendant le matériel, je ne voyais même pas où je mettais mes spatules, je ne sais comment ces gamins font pour courir dans de telles conditions ...



Maé a également participé aux courses suivantes:

- GP Migros aux Diablerets, un géant où la piste s'est transformée, au fil des concurrents, en toboggan après les chutes de neige de la semaine, des conditions que Maé n'apprécie pas du tout et le résultat s'en est fortement ressenti.
- Erika Hess Open à La Fouly, un géant où elle gagne avec un excellent chrono, scratch féminin et à tout juste une seconde du meilleur garçon U16 alors en tête de la Coupe Raiffeisen Ski Romand. Un bon entraînement où Maé a montré qu'elle retrouvait sa vitesse après sa sortie de piste de La Berra.
- Coupe Populaire Romande aux Mosses, un Super-G qu'elle gagne avec le scratch féminin malgré des portes parfois un peu trop tournantes pour un Super-G.



BILAN

Les points positifs :

- La capacité de Maé à refaire surface après un passage difficile
- Son adaptation rapide aux skis
- Le contact des piquets tant en slalom qu'en géant devient naturel
- Les skis et leur préparation, y compris les Super-G
- Le coaching familial et l'ambiance lors des courses Raiffeisen
- L'ambiance avec les autres filles des cadres
- La scolarité et les bonnes relations avec les directeur/doyen/professeurs

Les points négatifs :

- Les entraînements d'été/automne : ambiance, peu de retours, pas de vidéos
- Les entraînements d'hiver au Jaun : bien pour le slalom mais limite dangereux en géant
- Les entraînements de condition physique : travail personnel insuffisant
- L'ambiance avec certains garçons des cadres et les coaches
- Les nouvelles chaussures
- Un problème récurrent d'appui pied droit

Les axes d'amélioration :

- L'entraînement physique personnel, notamment la base endurance entre mai et septembre
- Régler le problème chaussures
- Régler le problème d'appui pied droit
- Ambiance au sein des cadres
- Vidéos lors des entraînements été/automne par le papa
- Passage dans une école sport-art-études



VIDÉOS ET SITE INTERNET

- <http://ski.bonavolta.ch>

QUELQUES LIENS

- Satus Genève: <http://www.satus-geneve.ch>
- Genève SnowSports : <http://www.genevesnowsports.ch>
- Ski Romand : <http://www.ski-romand.ch>
- SwissSki: <http://www.swisski.ch>
- Erika Hess Ski Camp : <http://www.erikaskicamp.com>
- Rossignol: <http://www.rossignol.ch>
- Onex Sports: <http://www.onex-sports.ch>
- Total-Fee: <http://www.total-feet.com>
- Dr Bobo: <http://www.artprojekt.info>
- Hôpital de La Tour: <http://www.latour.ch>

RÉSULTATS

RAIFFEISEN

2015 - 2016

				Sl	Sl	Sl	GS	GS	GS	Sl	GS	Sl	Sl	Sl	GS	Sl	Sl	Sl	GS	Sl	GS	Sl	Sl	Sl	GS		
				Cl 1 - Leysin (n°1177)	Cl 17 - Leysin (n°1596)	Cl 4 - Jaun (n°1180)	Cl 8 - La Bernause (n°1184)	Cl 9 - La Berra (n°1185)	Cl 9b - La Berra (n°1638)	Cl 10 - Les Diablerets (n°1186)	Cl 11 - La Braye (n°1187) Champ. Rom.	Cl 12 - Jaun (n°1188)	Cl 14 - Leysin (n°1190) Champ. Rom.	Cl 15 - Villars/Breaye (n°1191)	Cl 16 - Villars/Breaye (n°1193)	Cl 1 - Leysin (n°1177)	Cl 17 - Leysin (n°1596)	Cl 4 - Jaun (n°1180)	Cl 8 - La Bernause (n°1184)	Cl 9 - La Berra (n°1185)	Cl 9b - La Berra (n°1638)	Cl 10 - Les Diablerets (n°1186)	Cl 11 - La Braye (n°1187) Champ. Rom.	Cl 12 - Jaun (n°1188)	Cl 14 - Leysin (n°1190) Champ. Rom.	Cl 15 - Villars/Breaye (n°1191)	Cl 16 - Villars/Breaye (n°1193)
Filles	MU14	2002 & 2003	Année	Total	Best of 10	Classement final																					
REMY	Céline	Edelweiss Jaun	2002	373	362	1																					
CATTIN	Charlyne	Broc	2002	332	290	2																					
BONAVOLTA	Maé	Genève Status	2002	256	256	3																					
GAILLARD	Sofia	La Berra	2002	253	253	4																					
ROSSET	Aline	Leysin	2003	249	249	5																					
BRUNNER	Jade	Villars-sur-Ollon	2002	232	218	6																					
MESSERLI	Joëlle	Edelweiss Jaun	2002	215	215	7																					
FREUDWEILER	Mia	Villars-sur-Ollon	2003	205	182	8																					
MURISIER	Margaux	Châtel-St-Denis	2003	177	177	9																					
RISSE	Auxanne	La Berra	2003	165	165	10																					
BRUNNER	Théa	Villars-sur-Ollon	2002	160	160	11																					
VIOLON	Anna	Amis Montagnards Genève	2003	147	147	12																					
DEPRAZ	Eloa	Vallée de Joux	2002	140	140	13																					
LEQUINT	Laureline	Villars-sur-Ollon	2003	134	134	14																					
JELK	Manon	Treyvaux	2003	129	129	15																					
BARBONI	Léa	La Berra	2003	125	125	16																					
MARGUERON	Eloïse	Siviriez	2003	122	122	17																					
BERTHOUD	Oriane	Châtel-St-Denis	2003	120	120	18																					
MARTIN	Chloé	Alpina Château d'Dex	2002	109	105	19																					
DEPONT	Fiona	Villars-sur-Ollon	2002	104	104	20																					
REPOND	Ambre	Dents Vertes Charmey	2002	96	96	21																					
GROSSRIEDER	Mathilde	Dents Vertes Charmey	2002	96	96	21																					
AMMANN	Isaline	Col des Mosses	2002	83	83	23																					
GAGG	Pauline	Col des Mosses	2002	81	81	24																					
CLEMONS	Noémie	Nyon	2002	73	73	25																					
CHASTENEY	Rebecca	Villars-sur-Ollon	2002	63	63	26																					
ALONSO	Carmen	Broc	2002	61	61	27																					
LANGUETIN	Larissa	Leysin	2003	54	54	28																					
PRILLARD	Margaux	Meinier	2002	48	48	29																					
BERTSCHY	Loana	Le Mouret	2002	43	43	30																					
MAEDER	Tamara	Châtel-St-Denis	2003	41	41	31																					
JAQUET	Elise	Alpina Bulle	2003	34	34	32																					
ZOSSO	Caroline	Le Mouret	2002	30	30	33																					
STURNY	Emma	Treyvaux	2003	29	29	34																					
YOSHIOKA	Nanoha	Villars-sur-Ollon	2002	28	28	35																					
WALSH	Muireann	Nyon	2002	21	21	36																					
CURTY	Jessica	Châtel-St-Denis	2003	18	18	37																					
ROULIN	Emilie	Treyvaux	2002	13	13	38																					
CICEK	Iman	Broc	2003	12	12	39																					
GAVILLET	Fanny	Ependes	2002	12	12	39																					
BAERISWIL	Amaelle	La Berra	2003	7	7	41																					
ROSIO	Alice	Les Diablerets	2003	4	4	42																					
SCHUMACHER	Stella	St-Martin	2003	3	3	43																					
MAURON	Emilie	La Berra	2003	0	0	-																					
GUINNARD	Zoé	Châtel-St-Denis	2002	0	0	-																					
MCCALLUM	Fiona	Blonay	2003	0	0	-																					
QUERRY	Clara	Vallée de Joux	2002	0	0	-																					
RUFFIEUX	Emma	Dents Vertes Charmey	2003	0	0	-																					
VAN DEN BROEK	Clémence	Villars-sur-Ollon	2002	0	0	-																					



OBJECTIFS

En 2017, Maé sera parmi les « petites » de la catégorie U16 de la Coupe Raiffeisen et la concurrence sera rude.

Si on en croit le classement, assez théorique, des points SwissSki à la fin de cette saison, Maé est classée 6^{ème} des U16 SROM de l'an prochain.

Une place dans les 5 premières serait, à priori, envisageable ...

Dans la pratique, je préfère qu'elle continue à se focaliser sur sa progression physique et technique plutôt que dans un résultat final.

Il faut donc continuer à bien travailler durant l'intersaison, notamment sur le plan physique qui sera l'assise qui lui permettra de continuer sa progression technique.

Il faudra éviter la blessure qui reste, encore et toujours, le risque majeur pour la progression de tout skieur.

Outre la Coupe Raiffeisen, le second objectif est de participer à toutes les courses inter-régions et de commencer à grimper dans la hiérarchie Romande au sens large.

C'est un objectif ambitieux, probablement plus que la Coupe Raiffeisen, mais, si nous voulons aller plus loin par la suite, c'est dans cette cour qu'il va falloir commencer à jouer et il ne faut plus perdre de temps.

Pour cela, il faut également baisser son niveau de points SwissSki de manière à lui permettre de bénéficier de meilleurs dossards et de meilleures conditions de piste.

Les premières IRW de décembre 2016 seront importantes dans ce cadre.

Aux courses de la Coupe Raiffeisen, nous allons essayer d'ajouter quelques courses d'autres championnats régionaux choisies pour diminuer ses points.

Enfin, pour autant que le calendrier de la Coupe Raiffeisen, souvent très, trop chargé, le permette !

On voit, en effet, qu'à skieur égal, certains championnats régionaux donnent un niveau de points bien plus faible qu'ailleurs. Il faudra se montrer opportuniste et ne pas forcément penser qu'à la Coupe Raiffeisen...



ENTRAÎNEMENTS

SKI-ROMAND – CADRES FILLES

Gros changement cette année, les cadres A et B disparaissent au profit de groupes « filles » et « garçons ».

Ce n'est pas pour me déplaire, l'écart physique devient important entre les garçons et les filles à ces âges et la mixité apporte plus d'inconvénients que d'avantages.

Il faudra voir à l'usage, mais c'est, à mon avis, un pas dans la bonne direction.

Enfin, même si la plupart des camps seront séparés, il restera des camps mixtes pour les plus grands appelés aux courses IRW et Nationales qui lui permettront de retrouver les quelques garçons avec qui elle s'entend bien.

Maé est naturellement sélectionnée pour le groupe compétition « Cadres Filles » de Ski Romand où elle va continuer de s'entraîner avec ses copines de l'an dernier, même si, malheureusement, certaines d'entre elles vont quitter les cadres, la pression devenant excessive.

Suite aux entraînements difficiles de 2015, nous allons également y ajouter d'autres camps et je monterai régulièrement faire des vidéos pour m'assurer que tout va bien.

ERIKA SKI CAMP

Le calendrier Ski Romand le permettant cette fois, nous ajouterons quelques camps avec Erika Hess et Jacques Reymond avec qui Maé s'entend particulièrement bien.

Ce seront des camps, presque des vacances en fait, qui lui seront profitables non seulement au niveau ski mais aussi et surtout, au niveau mental, car skier détendue lui est particulièrement bénéfique.

Nous ne pourrons malheureusement pas en faire beaucoup, car il faudra faire attention à la surcharge et aux risques de blessure de fatigue, mais lorsque cela sera possible, Maé sera, à coup sûr, toute heureuse d'y aller ...



CALENDRIER SKI-ROMAND

Ski Romand

PLANNING ETE/AUTOMNE

Saison 2016-2017

5 MAI					6 JUIN					7 JUILLET					8 AOUT				
Garçons	Filles	SC1	SC2		Garçons	Filles	SC1	SC2		Garçons	Filles	SC1	SC2		Garçons	Filles	SC1	SC2	
				1			Condi VD		1					1					
				2					2		Ski 1			2					
				3					3					3					
				4					4		Condi			4					
				5			Condi		5			Condi FR		5					
				6					6		Condi	Condi VD		6					
				7				Condi FR	7					7					
				8				Condi VD	8		Ski 2			8					
				9					9		Condi		Condi	9					
				10					10					10					
				11					11		Condi			11					
				12					12		Condi	Ski 2		12					
				13					13		Condi	Ski 1 Zermatt		13					
				14				Condi FR	14					14					
				15				Condi VD	15					15					
				16					16					16					
				17					17					17				Ski 1 Saas-Fee	
				18				AG Ski-Romand	18					18					
				19					19					19					
				20					20		Camp de ski supplémentaire	Ski 2 Zermatt	Condi	20				Ski 3 Saas-Fee	
				21				Condi obligatoire	21					21					
				22				Condi VD	22					22					
				23					23					23					
				24				Ski 1	24					24					
				25					25					25					
				26					26					26					
				27					27					27					
				28				Condi FR	28					28				Ski 2 Saas Fee	
				29				Condi VD	29					29					
				30				Ski 1	30					30				Condi FR	
				31					31					31				Condi VD	

Camp de ski supplémentaire:

La liste des athlètes convoqués sur ces camps vous parviendra en temps voulu.
 Cette liste se fera sur la base d'une discussion entraîneur/entraîné en fonction des exigences techniques et physiques propres à chacun.

Organisation des entraînements de condition physique pour les groupes Filles et Garçons

Période scolaire

Athlètes CRP: les mardis, mercredis et vendredis à Bulle à partir du 17 mai
 Athlètes non CRP: les mercredis fin de journée par secteur à partir du 18 mai

Hors période scolaire

Athlètes CRP et non CRP: par groupe, selon planning, les lieux varient d'une séance à l'autre.
 A rajouter pour les athlètes non retenus dans le groupe "Best Filles et Garçons": lundi 18 juillet, jeudi 20 juillet

Organisation des entraînements de condition physique pour les groupes SC1 et SC2

Période scolaire

Athlètes SC1: les mardis fin de journée pour les fribourgeois, les mercredis fin de journée pour les vaudois et genevois.
 Les séances auront lieu par secteur.
 Athlètes SC2: séances d'entraînement selon planning, les lieux varient d'une séance à l'autre.

Hors période scolaire

Athlètes SC1 et SC2: selon planning, les lieux varient d'une séance à l'autre.

Ski Romand

PLANNING ETE/AUTOMNE

Saison 2016-2017

9 SEPTEMBRE					10 OCTOBRE					11 NOVEMBRE					12 DECEMBRE				
Garçons	Filles	SC1	SC2		Garçons	Filles	SC1	SC2		Garçons	Filles	SC1	SC2		Garçons	Filles	SC1	SC2	
				1					1					1					
				2				Ski 5 Saas-Fee	2			Condi FR		2					
				3					3			Condi VD		3					
				4				Condi FR	4		Ski 7			4					
				5				Condi VD	5				Ski 5 Saas Fee	5					
				6					6					6				Condi FR	
				7					7					7				Condi VD	
				8				Camp de ski supplémentaire	8			Condi FR		8					
				9					9			Condi VD		9					
				10					10					10				Ski 7 Zinal	
				11					11					11					
				12				Condi FR	12			Ski 7 Saas-Fee	Condi	12				Retour dans les ski-clubs	
				13				Condi VD	13					13					
				14					14					14					
				15					15			Condi FR		15					
				16					16			Condi VD		16					
				17					17					17					
				18					18					18					
				19					19				Condi	19					
				20					20					20					
				21					21					21					
				22					22			Condi FR		22					
				23					23			Condi VD		23					
				24					24					24					
				25					25					25					
				26					26		Ski 8	Ski 8	Confrontations	26				Ski 6 Saas Fee	
				27					27					27					
				28					28					28					
				29					29					29					
				30					30				Condi FR	30				Condi VD	
				31					31					31					

SCOLARITÉ

Jusqu'à cette saison 2016, nous avons maintenu Maé dans une école normale et préféré tabler sur une bonne relation avec les professeurs, doyens et directeurs des divers établissements scolaires pour trouver un arrangement afin que le mariage de ces deux activités se passe au mieux.

Maintenant, la charge de travail, tant sur le plan scolaire que sportif, devient conséquente et il devient difficile de concilier les deux activités dans un établissement classique.

De fait, nous avons demandé à intégrer Maé dans une classe « Sport-Art-Etudes » du Cycle d'Orientation Genevois et la demande a été acceptée à notre grande satisfaction !

Même si le sport-études à Genève présente surtout un intérêt pour les footballeurs et autres hockeyeurs mais nettement moins pour un sport individuel dont le terrain de jeu est éloigné du Canton, il présente néanmoins certains avantages non négligeables :

- Horaire hebdomadaire de 28 heures au lieu de 32 heures
- Début des cours retardé et fin des cours avancée qui nous permettra de travailler mieux la condition physique
- Congé le mercredi matin
- Dispense de cours de gym
- Libération pour les compétitions et les camps d'entraînement
- Coordination et suivi assurés par un doyen sport -études qui facilite les démarches administratives
- Du point de vue de l'école, l'élève est officiellement un athlète et cela simplifie grandement les discussions

Quant au récent Centre Régional de Performance à Bulle, spécifiquement créé pour le ski, il n'est toujours pas d'actualité pour nous et ne le sera probablement jamais :

- Obligation de devoir placer Maé dans une famille d'accueil proche de Bulle, ce qui est, à son âge, simplement impensable tant pour elle que pour ses parents !
- Risques de mésentente avec la famille d'accueil, voire de problèmes (séparation, divorce, ...) au sein même de la famille d'accueil sans être lié au sportif.
- Système scolaire passablement différent de celui Genevois ou Vaudois qui crée des difficultés non négligeables lors du passage sur Fribourg.
- Retour peu positif de plusieurs cadres y ayant participé.

Bref, le CRP de Bulle est certainement une bonne option pour les Fribourgeois, mais pour les autres, c'est malheureusement beaucoup plus discutable.





REMERCIEMENTS

Satus Genève
Rossignol
Onex Sports
Total Feet
Ski Romand
Erika Ski Camp
Hôpital de La Tour

...

Maé 

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