# *Maé Bonavolta*

## Résultats Saison 2014
## Planning 2015

**SOMMAIRE**


Historique....2
Saison 2014....2
Matériel....3
Skis....3
Chaussures....3
Préparation....3
Divers....4
Entrainements....5
Courses....6
Coupe Raiffeisen....6
Championnats Romands....6
Courses Populaires....8
Vidéos....9
Quelques liens....9
Résultats....10
Saison 2015....11
Objectifs....11
Entraînements....11
Erika Hess Ski Camp....11
Ski-Romand – Groupe « Ski-Club »....12
Contact....12

## 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 Genève Satus et les cadres de l'AGCS, devenue depuis GSS (Genève SnowSports), pour les entraînements estivaux et d'automne.

Malheureusement, le premier camp s'est mal passé et nous avons dû faire l'impasse sur le reste des entraînements et attaquer directement la saison.

Pour conserver le moral, le programme a été axé sur un mélange de courses populaires plus faciles et de Coupe Raiffeisen (Ski-Romand) où le niveau est élevé.

Elle a ainsi terminé 1ère à la Coupe Genevoise, 3ème à la Coupe Populaire Romande, 6ème au Prim´Ski et 15ème au GP Migros des Diablerets.

Dans la Coupe Raiffeisen, elle terminait à un 43e rang en n'ayant effectué que 4 des 6 courses et a pu constater de visu le gouffre qu'il existe entre une coupe populaire et un championnat "sérieux" ...

La saison se terminait avec une énorme motivation, ce qui était le plus grand gage de réussite pour la suite.

## SAISON 2014

Après une saison 2013 où Maé a pris goût à la compétition, a pu voir l'écart la séparant des meilleures filles de la catégorie, nous avons démarré la saison 2014 pleins d'espoirs … mesurés !

Organisés dans une structure familiale aux tâches clairement définies : à la maman l'intendance et le matériel non-ski, au papa le matériel ski, il ne restait plus qu'à la (future) championne à se concentrer sur ses entraînements et courses ...

C'était déjà suffisamment de pression, d'autant que cette saison 2014 s'annonçait critique pour essayer de refaire une partie du retard sur les gamines des stations.
L'objectif était d'arriver au moins en milieu de classement pour assurer la motivation et, lors d'une deuxième saison, de se rapprocher de la tête du classement.

## 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 ...

### SKIS

Les skis nous ayant donné entière satisfaction la saison dernière, nous avons renouvelé notre confiance à Rossignol et au magasin Onex Sports en ajoutant deux nouvelles paires pour la course et en conservant celles de l'an dernier pour les entraînements.
Cela a grandement facilité la préparation des skis et simplifié la vie du skiman (le papa).

Tant la paire pour le géant (GS) que celle de slalom (SL) se sont révélées particulièrement performantes et d'utilisation néanmoins très facile.
Ma puce en est enchantée ...

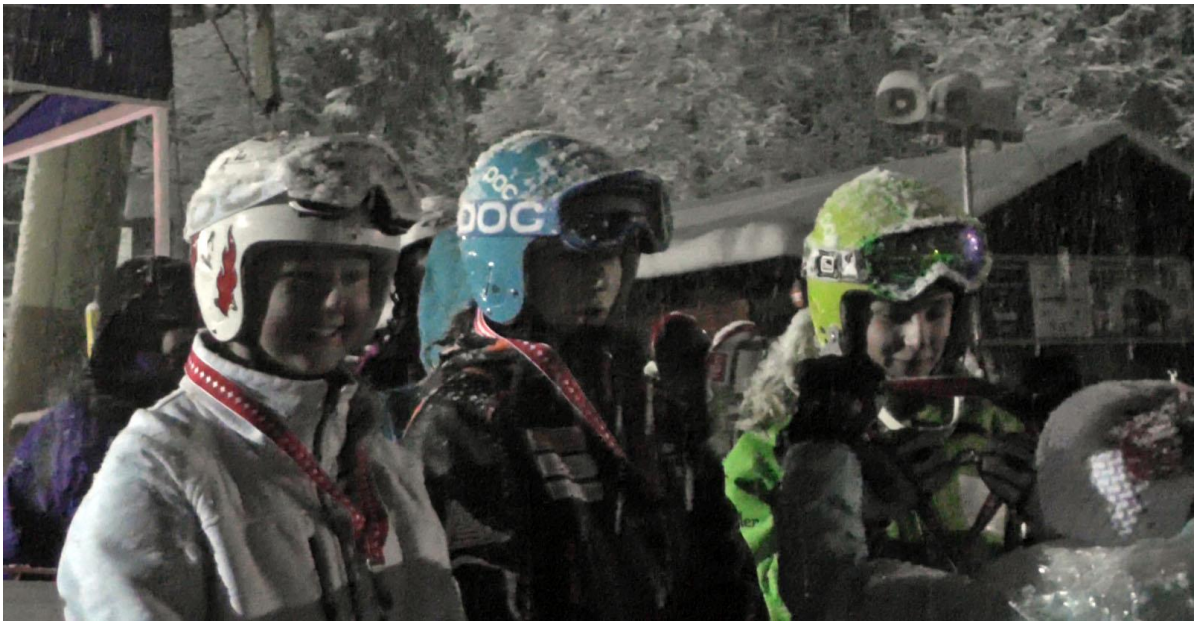
### CHAUSSURES

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.
Le niveau du skieur augmentant, cette interface devient critique car influant directement sur la performance du coureur.
L'art d'adapter une chaussure à un pied s'appelle le bootfitting et nous avons fait appel à l'un de ses meilleurs représentants, Total-Feet à Archamps, qui a réalisé un travail absolument excellent au point que Maé ne s'est jamais plainte de ses chaussures et pouvait les serrer fortement sans avoir mal !

### PRÉPARATION

Je laisse le soin de la préparation des skis neufs au magasin Onex Sports, notamment pour la réalisation de la structure sur la semelle, impossible à réaliser manuellement et comme ils le font bien ...
A partir de là, je m'occupe 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.
Depuis cette saison, aux classiques farts fluorés, j'ai ajouté des farts plus sophistiqués comme les accélérateurs et autres couches de finition, notamment pour les épreuves de géant où la glisse commence à prendre de l'importance. Les farts utilisés sont un panachage des marques Toko et Swix.
La finalité est certes de gagner en qualité de glisse mais aussi et surtout d'apprendre à utiliser ces produits et anticiper ainsi la progression de Maé, d'autant qu'il est probable que je reste son skiman pour quelques années encore et que le niveau augmentant, les centièmes deviennent de plus en plus difficiles à glaner.

## DIVERS




Les casque et masque POC ont été un bon choix, offrant confort et absence de courants d'air, défaut majeur de son précédent masque.

Les bâtons sont ceux de l'an dernier, des Leki avec le système de fixation Trigger-S.

Pour les gants, nous sommes passés aux Trigger-S de Leki pour une parfaite interface avec les bâtons. Maé a préféré les moufles aux gants, chaudes et confortables même si perdant un peu leur couleur une fois mouillées. Un coureur, à cet âge, ne fait pas que des courses, il lance également des boules de neige sur ses petits copains ...

La combi (Energiapura modèle Flower) est également celle de l'an dernier.

Comme elle n'a pas de protections intégrées, nous y avons ajouté un gilet de protection pour amoindrir le choc avec les piquets.

Pour terminer, last but not least, une nouvelle voiture, un break Mazda6 plutôt spacieux, a avantageusement remplacé la minuscule Civic, en offrant espace, confort et silence, ces deux derniers points étant essentiels car, Genève étant excentrée par rapports aux stations, bien souvent, Maé termine sa nuit dans la voiture à l'aller et, la fatigue aidant, dort au retour également.

## ENTRAINEMENTS

Après les entraînements avortés de 2012, il fallait absolument que ceux de l'été-automne 2013 se déroulent normalement.

Nous avons commencé en juin avec un camp pour adultes organisé par Ski-Clinic et la participation de Raphaël Burtin (ancien coureur de Coupe du Monde) et Jacques-André Courtade (entraîneur Français réputé). Comme c'était un camp adulte, j'ai aussi participé, ce qui m'a permis d'aider Maé à s'organiser pour gagner du temps durant un camp.

En juillet, elle a suivi un premier camp avec Erika Hess et son mari Jacques Reymond (ancien entraîneur de l'Equipe Suisse de ski féminine et masculine) pour voir si cela lui convenait. Ce camp a été une révélation, le mélange parfait de plaisir, de rigueur et de bonne humeur et elle a adoré. La qualité de ses appuis s'en est trouvée nettement améliorée en à peine une semaine.

Ces premiers camps étant un succès, elle y a pris goût et le reste des camps, y compris ceux avec son team GSS, s'est déroulé à merveille avec une bonne quarantaine de jours de ski au compteur avant d'entamer les hostilités du championnat.

## COURSES

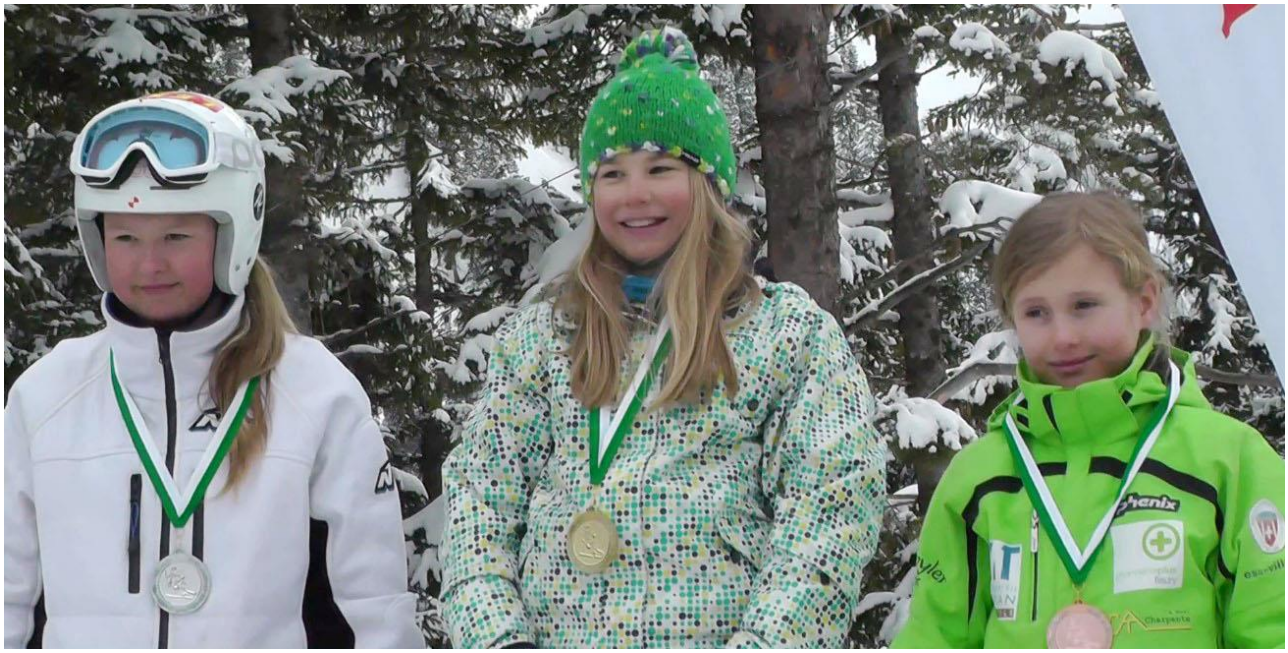
### COUPE RAIFFEISEN

C'est un championnat particulièrement relevé géré par l'association régionale Ski Romand qui regroupe les cantons de Vaud, Fribourg et Genève.
Si l'ambiance y est très bonne, on se rend vite compte que, sur la piste, c'est du sérieux.

Engagée dans la catégorie U12, c'était l'objectif principal de cette saison 2014 avec une participation à toutes les courses.

Avec le volume d'entraînements effectué, j'espérais que Maé puisse atteindre un milieu de classement, pour pouvoir se bagarrer avec d'autres concurrentes et garder la motivation.

Les résultats ont largement dépassé toutes nos espérances avec un 3ème rang final au classement général, une fin de saison époustouflante, deux podiums, toutes les courses dans les points et avec, pour plus mauvais résultat, un 7e rang en début de saison.



### CHAMPIONNATS ROMANDS

Organisés dans le cadre de la Coupe Raiffeisen et qui comptent d'ailleurs pour celle-ci, ils se sont déroulés aux Chaux sur Gryon pour le slalom géant et aux Mosses pour le slalom spécial.

Que dire ? Maé a tout simplement gagné le slalom géant avec le meilleur chrono de chacune des deux manches et avec presque 2" d'avance sur la deuxième au final !

Tout simplement grandiose, le papa a fondu en larmes et la maman n'en croyait pas ses chronos dans l'aire d'arrivée ...

Pour le slalom spécial, une discipline où elle n'est pas encore totalement à l'aise, elle obtenait malgré tout un 3ème chrono à la première manche et un 5ème rang final, après avoir levé le pied en 2ème Manche, sur conseil insistant du papa, afin d'assurer son 3ème rang final à la Coupe Raiffeisen.

## COURSES POPULAIRES

Après un mois de janvier inhabituellement chaud et peu enneigé ce qui a provoqué l'annulation de plusieurs courses, la saison a enfin pu démarrer avec le GP Migros aux Diablerets et un 5ème rang à 1''24 de la première. La saison démarrait bien, Maé était dans le coup !

Et le reste allait le confirmer:

- 3ème rang au Prim´Ski (concours scolaire Genevois) au Grand-Bornand
- 4ème au Super-G des Mosses, juste derrière 3 filles U16
- 2ème aux Carroz en nocturne
- 2ème au Erika Hess Open aux Diablerets en nocturne malgré des conditions météo difficiles, une piste passablement creusée (dossard 343) et une concurrence très relevée
- 1ère au Antoine Dénériaz Géant avec le meilleur chrono toutes catégories confondues, 2.5" derrière le Champion Olympique de Descente 2006 ...

## VIDÉOS

GS de la Braye,2e: http://youtu.be/H3gmuWa_RC8
SL des Paccots,7e: http://youtu.be/L6EH3VzWc-8
GS championnats romands, 1ère: http://youtu.be/QIWYgvgRVPg
SL championnats romands,5e: http://youtu.be/nyRrpf-F-iQ
Prim'Ski, 3e: http://youtu.be/QrXLIIwlcks
Antoine Dénériaz Géant,1ère: http://youtu.be/6PlhNl07kBk

## QUELQUES LIENS

- Genève Satus : http://www.satus-geneve.ch
- Genève SnowSports : http://www.genevesnowsports.ch
- Ski Romand : http://www.ski-romand.ch
- SwissSki: http://www.swissski.ch
- Erika Hess Ski Camp : http://www.erikaskicamp.ch
- Onex Sports: http://www.onex-sports.ch
- Total-Feet: http://www.total-feet.com
- Rossignol: http://www.rossignol.ch

# RAIFFEISEN

## U12 Filles

### Saison 2013-2014

| Nom | Prénom | Ski-Club | Année | Classement courses | | | | | | | | | | Points | | | | | | | | | | | | Classement final |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | La Videmenette | La Berra 1 | La Berra 2 | Les Paccots | La Dôle 1 | La Dôle 2 | Les Pléiades | La Braye | Les Chaux | Les Mosses | La Videmenette | La Berra 1 | La Berra 2 | Les Paccots | La Dôle 1 | La Dôle 2 | Les Pléiades | La Braye | Les Chaux | Les Mosses | Total | Best 8 | |
| REMY | Céline | Edelweiss Jaun | 2002 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 35 | 40 | 30 | 35 | 340 | 310 | 1 |
| DEPONT | Fiona | Villars sur Ollon | 2002 | | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 1 | | 30 | 27 | 35 | 30 | 30 | 30 | 30 | 25 | 40 | 277 | 252 | 2 |
| BONAVOLTA | Maé | Genève Satus | 2002 | | 7 | 7 | 7 | 4 | 6 | 6 | 2 | 1 | 5 | | 21 | 21 | 21 | 27 | 23 | 23 | 35 | 40 | 25 | 236 | 215 | 3 |
| BRUNNER | Théa | Villars sur Ollon | 2002 | | 2 | | 3 | 2 | 2 | 1 | | 4 | | | 35 | | 30 | 35 | 35 | 40 | | 27 | | 202 | 202 | 4 |
| GAILLARD | Sofia | La Berra | 2002 | | 5 | 3 | 4 | 6 | 4 | 4 | 7 | 8 | 7 | | 25 | 30 | 27 | 23 | 27 | 27 | 21 | 20 | 21 | 221 | 201 | 5 |
| CATTIN | Charlyne | Broc | 2002 | | 6 | 2 | 8 | | | 12 | 5 | 2 | 3 | | 23 | 35 | 20 | | | 16 | 25 | 35 | 30 | 184 | 184 | 6 |
| BRUNNER | Jade | Villars sur Ollon | 2002 | | 8 | 5 | 6 | 5 | 7 | 7 | | 7 | | | 20 | 25 | 23 | 25 | 21 | 21 | | 21 | | 156 | 156 | 7 |
| DÉPRAZ | Eloa | Vallée de Joux | 2002 | | 9 | | 9 | 7 | 5 | 8 | 4 | | 6 | | 19 | | 19 | 21 | 25 | 20 | 27 | | 23 | 154 | 154 | 8 |
| MESSERLI | Joëlle | Broc | 2002 | | 11 | 11 | 5 | | | 9 | 11 | 9 | 4 | | 17 | 17 | 25 | | | 19 | 17 | 19 | 27 | 141 | 141 | 9 |
| CLEMONS | Noémie | Nyon | 2002 | | | 10 | 14 | 8 | | 10 | 10 | 12 | | | | 18 | 14 | 20 | | 18 | 18 | 16 | | 104 | 104 | 10 |
| ROULIN | Emilie | Treyvaux | 2002 | | 10 | 8 | 13 | | | | 9 | 11 | | | 18 | 20 | 15 | | | | 19 | 17 | | 89 | 89 | 11 |
| QUERRY | Clara | Vallée de Joux | 2002 | | | | 15 | | | 14 | 13 | 14 | 8 | | | | 13 | | | 14 | 15 | 14 | 20 | 76 | 76 | 12 |
| GAVILLET | Fanny | Ependes | 2002 | | 4 | 6 | 12 | | | | | | | | 27 | 23 | 16 | | | | | | | 66 | 66 | 13 |
| MARTIN | Chloé | Alpina Château-d'Oex | 2002 | | | | 16 | | | | 8 | 13 | 11 | | | | 12 | | | | 20 | 15 | 17 | 64 | 64 | 14 |
| AMMANN | Isaline | Col des Mosses | 2002 | | | | | | | 13 | 6 | | 10 | | | | | | | 15 | 23 | | 18 | 56 | 56 | 15 |
| YOSHIOKA | Nanona | Villars sur Ollon | 2002 | | | | | | | 5 | | 4 | | | | | | | | 25 | | 27 | | 52 | 52 | 16 |
| VAN DEN BROECK | Clémence | Villars sur Ollon | 2002 | | 13 | 12 | | | | | | 10 | | | 15 | 16 | | | | | | 18 | | 49 | 49 | 17 |
| CHAPERON | Eva | Châtel-St-Denis | 2002 | | 14 | 13 | 10 | | | | | | | | 14 | 15 | 18 | | | | | | | 47 | 47 | 18 |
| BERTSCHY | Loana | Le Mouret | 2002 | | 12 | 9 | | | | | | | | | 16 | 19 | | | | | | | | 35 | 35 | 19 |
| GUINNARD | Zoé | Châtel-St-Denis | 2002 | | | | 11 | | | 11 | | | | | | | 17 | | | 17 | | | | 34 | 34 | 20 |
| AGUILAR | Luna | Dents Vertes Charmey | 2002 | | 15 | 14 | | | | | | | | | 13 | 14 | | | | | | | | 27 | 27 | 21 |
| GAGG | Pauline | Col des Mosses | 2002 | | | | | | | | | | 9 | | | | | | | | | | 19 | 19 | 19 | 22 |
| GINIER | Mathilde | Col des Mosses | 2002 | | | | | | | | 12 | | | | | | | | | | 16 | | | 16 | 16 | 23 |

## SAISON 2015

### OBJECTIFS

Après une telle saison 2014, il est difficile de ne pas devenir gourmand ...

Néanmoins, il faut éviter de s'emballer, et garder en tête les priorités, le plaisir de skier, les entraînements qualitatifs et une pression aussi faible que possible pour qu'elle puisse skier détendue.
Les progrès viendront d'eux-mêmes …

Maé passera en catégorie U14, qui regroupera les deux années 2001 et 2002.
Elle sera ainsi parmi les plus jeunes et confrontée à d'autres filles plus expérimentées.

Ce ne sera pas une saison facile et il va bien falloir la préparer pour rester aux avant-postes.
Les entraînements d'entre-saison seront à nouveau essentiels.

L'an prochain verra aussi les premières courses interrégions pour sa tranche d'âge, espérons qu'elle puisse s'y mêler avec brio.

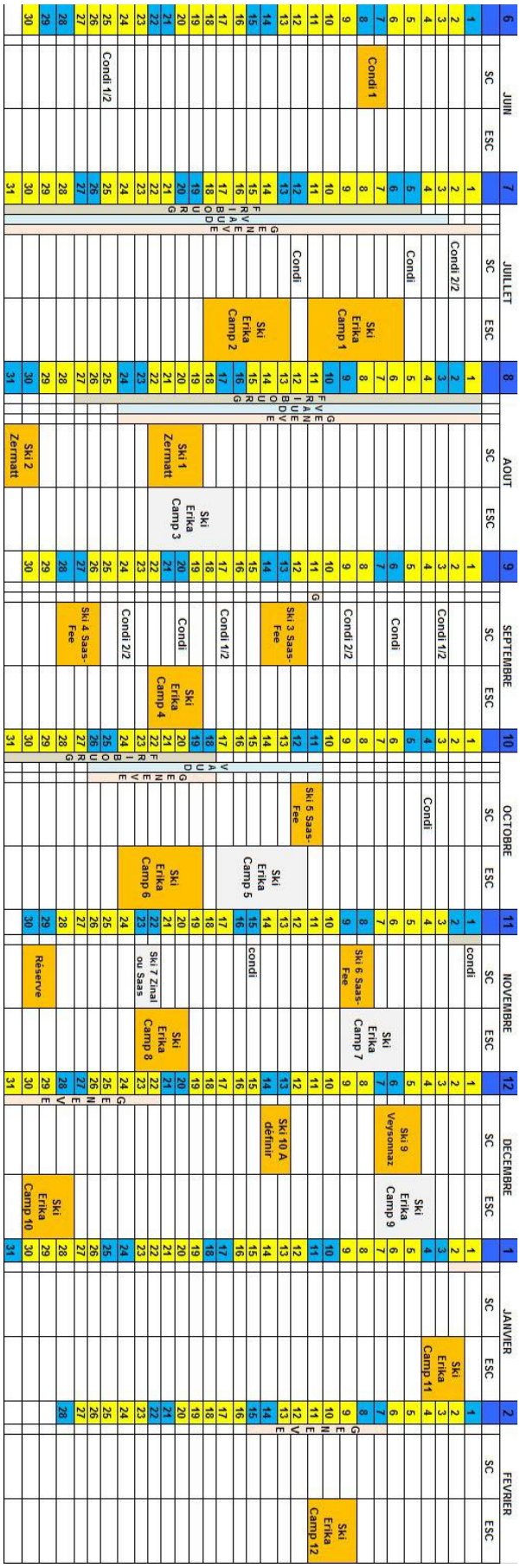
### ENTRAÎNEMENTS

#### ERIKA HESS SKI CAMP

Les camps avec Erika et Jacques ont été essentiels dans la progression de Maé cette saison et comme elle se plait beaucoup avec eux, nous allons continuer, et même accroître, ceux-ci pour en faire la base du programme d'entraînement.

Nous allons également inclure les sessions du mercredi, en hiver, aux Diablerets où le team dispose d'un outil assez fantastique: piste quasiment réservée, éclairage nocturne et local de repos qui permettent, le même après-midi, de faire un entraînement de géant et de spécial dans d'excellentes conditions.

## SKI-ROMAND – GROUPE « SKI-CLUB »




Maé a eu le privilège d'être sélectionnée par Ski-Romand pour intégrer leur groupe compétition « Ski-Club », ce qui impliquera une trentaine de jours de ski supplémentaires et va lui permettre de côtoyer ses principales rivales et néanmoins amies ainsi que d'augmenter sa visibilité au sein des décideurs des fédérations.

Du coup, le volume des entraînements d'entre-saison devient très important et elle ne pourra plus suivre les camps du Genève SnowSports.

Ci-joint le planning des camps d'entraînements, qu'il faudra éventuellement adapter pour éviter toute surcharge.

Pour assurer plus de flexibilité dans ses horaires et faciliter sa participation aux camps et entraînements hivernaux, nous avons fait la demande pour l'intégrer dans une classe "sports-études".

## CONTACT

Claudio Bonavolta
Rte de Rougemont 74
CH-1286 Soral
tél. +41 22 756 40 87
mobile 077 402 90 74
claudio@bonavolta.ch