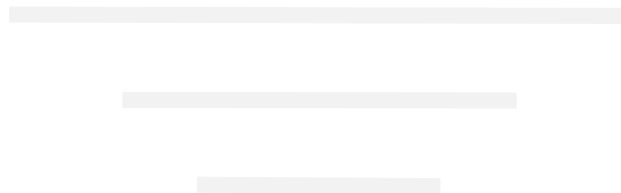
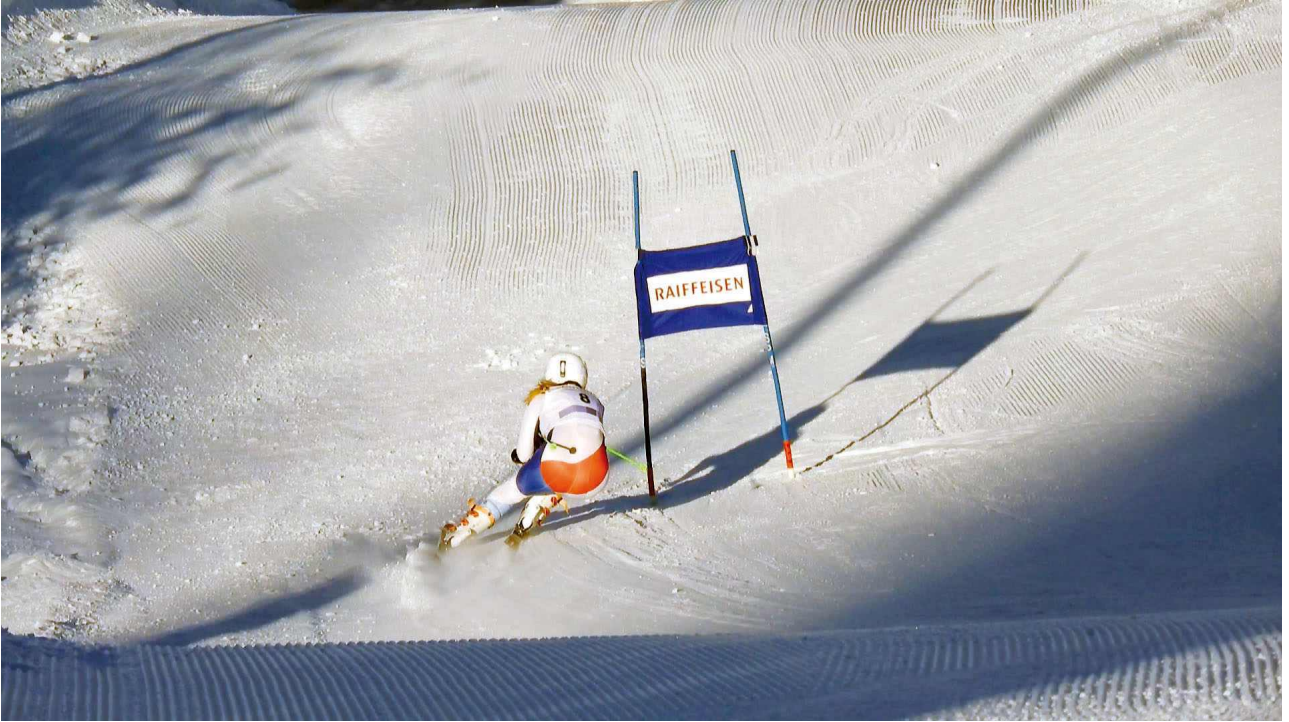
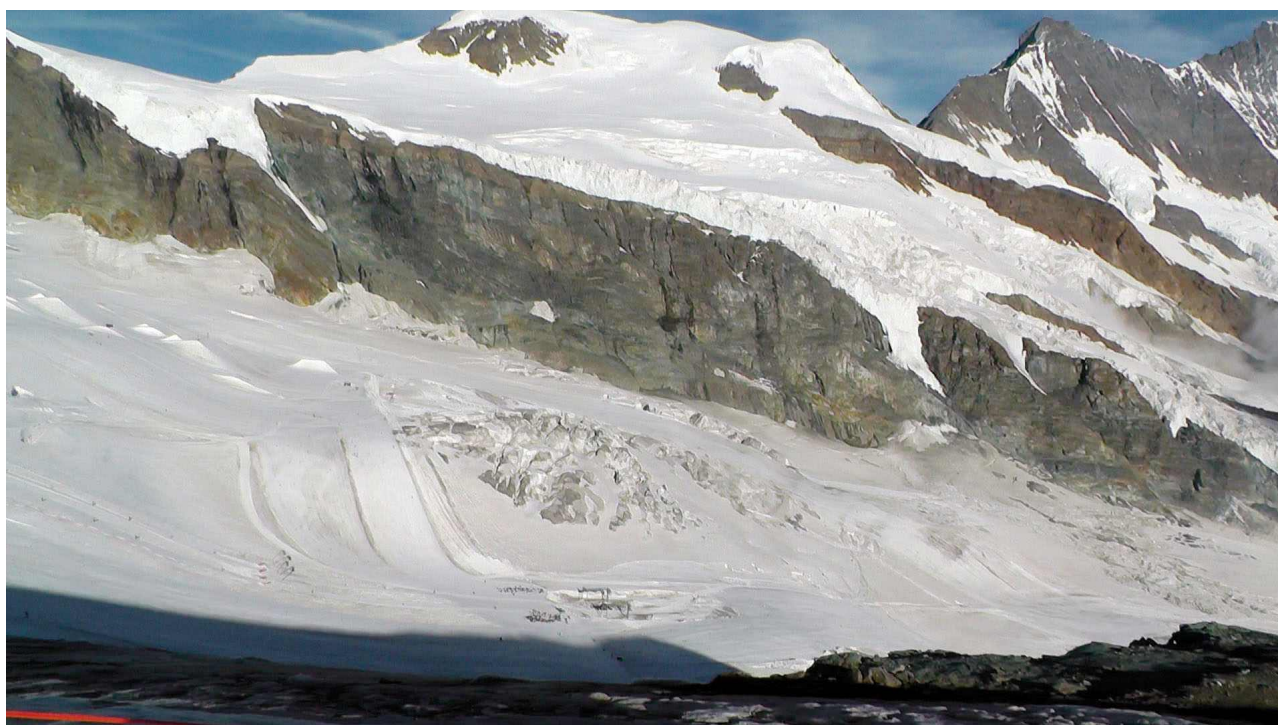

Mae Bonnavolta



Résultats 2017 - Planning 2018







SOMMAIRE

Sommaire.....	3
Historique.....	4
Saison 2017.....	7
Objectifs.....	7
Matériel.....	8
Skis.....	8
Chaussures.....	9
Préparation.....	9
Divers.....	10
Entraînements.....	12
Courses.....	14
Bilan.....	15
Vidéos et Site Internet.....	16
Quelques liens.....	16
Résultats.....	17
Saison 2018.....	18
Objectifs.....	18
Entraînements.....	19
Flaine Superski.....	19
Erika Ski Camp.....	19
Team 3V.....	19
Calendrier.....	20
Scolarité.....	21
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, elle a suivi les camps d'été/automne du groupe Ski-Club et ceux du « Erika Ski Camps », avec un nombre de jours d'entraînement plutôt élevé.

Ces entraînements 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, 3 jours 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.



La saison 2016 démarrait avec un nombre important de camps d'entraînement avec les cadres de Ski Romand.

Les dates des camps semblaient volontairement calqués sur ceux d'Erika Hess pour empêcher certains cadres d'aller aussi s'entraîner avec Erika, si bien que Maé n'a pas pu, comme à l'accoutumée, aller skier avec eux.

Ces camps se sont mal déroulés, les coaches étant inutilement durs et employant des mots complètement inappropriés pour des ados, notamment les filles et plusieurs en ont vraiment souffert.

Maé fait partie de celles-ci, elle qui marche à l'énergie positive, mais il y en a tellement peu à Ski Romand. Il m'est arrivé plusieurs fois de l'avoir en pleurs au téléphone et je ne l'ai jamais vue rechigner à ce point à aller aux camps, quelque chose ne tournait pas rond.

Si bien, qu'aux confrontations début décembre, elle se retrouvait 8 secondes derrière une fille avec qui elle était normalement dans la même seconde.

Une discussion avec le chef alpin de Ski Romand n'a pas permis d'améliorer la situation.

Décision était prise de remettre Maé s'entraîner avec Erika Hess et le camp entre Noël et Nouvel-An a été particulièrement bénéfique : Maé retrouvait le sourire et le plaisir de skier.

Et les premières courses de la Coupe Raiffeisen allaient rapidement nous rassurer puisqu'elle alignait 5 podiums aux 5 premières courses ...

Elle prenait aussi part à ses premières courses IRW, un super-G avec seulement 2 jours d'entraînement (!) et un géant où elle terminait la première manche à la 28ème place malgré son dossard 50 et laissait espérer une remontée mais la météo obligeait à annuler cette seconde manche et scellait le résultat.

Malheureusement, la 6ème course SROM à La Berra se soldait par une grosse sortie de piste dans les filets de protection qui l'ont empêchée in extremis de finir dans la forêt, la fixation s'étant empêtrée dans les filets. Grosse douleur au genou qui nous a fait craindre le pire mais le slalom du lendemain, couru à un rythme tranquille, nous a rassuré sur son état physique.

Si le physique n'avait pas trop souffert, le mental en a pris un coup et il a fallu quelques courses pour qu'elle revienne à son niveau

Elle terminait la saison par un nouveau podium en géant aux finales de Villars et la veille, en slalom, elle enfourchait en seconde manche alors qu'elle avait le 2ème chrono de la 1ère manche.

Domage, elle ratait de justesse la 2ème place au général ...



OBJECTIFS



Pour sa première saison en U16, qui regroupe les filles de 2001 et 2002, l'objectif était de terminer dans les 5 premières à la Coupe Raiffeisen.

En début de saison, Maé avait le 6ème rang, très théorique, dans la liste des points SwissSki des futures U16.

Néanmoins, ce n'est généralement pas facile pour les plus jeunes de régater avec leurs aînées et il vaut mieux rester raisonnable dans ses objectifs.

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

Le troisième objectif était de réduire le niveau de points SwissSki pour bénéficier de meilleurs dossards en IRW.



MATÉRIEL

SKIS

Pour cette saison 2017, nous sommes restés fidèles à Rossignol avec les mêmes skis que la saison dernière même si les tests estivaux ont montré que Maé pouvait, sans trop de difficultés, déjà skier sur des slaloms FIS.

En géant, il faut en rester aux 23m de rayon, les tracés étant assez étroits en Coupe Raiffeisen.

En IRW, il serait probablement plus intéressant de pouvoir disposer de 25m, mais le mélange des deux risque d'être compliqué à gérer.

En Super-G, nous avons toujours la paire louée l'an dernier (198cm et >33m de rayon) et qui n'ont pas servi du tout, la faute à des conditions de neige catastrophiques cette année.

Les deux nouvelles paires achetées cette saison pour la course ont montré plus de défauts qu'à l'accoutumée. S'il est courant et normal que des skis, même de compétition, aient des défauts, la plupart du temps mineurs et faciles à corriger, cette année, il y en avait plus que d'ordinaire, notamment sur les géants qui ont été relégués comme paire d'entraînement, la semelle ne nous inspirant vraiment pas confiance.

Pour la saison prochaine, nous allons passer chez Stoeckli, le peu de soutien de Rossignol malgré le nombre d'années que nous utilisons leurs produits a fini par nous décourager et convaincre d'aller voir ailleurs.

Plusieurs tests de skis ont suivi en fin de saison, dont celui des Stoeckli, et montré que ça devrait bien se passer !



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 et pointues.

Notre partenaire Total-Feet a réussi à régler le problème de chaussures de l'an dernier avec un travail au niveau de la coque et surtout un nouveau chausson qui allie tenue du pied tout en maintenant une capacité à laisser travailler la cheville et un confort le moins mauvais possible, les chaussures course n'étant pas vraiment prévues pour être confortables ...



PRÉPARATION

Le papa s'occupe toujours de la préparation des skis et peu de changements ont été apportés cette année, les gros changements de l'an dernier sur le matériel d'entretien, affutage électrique et brossage rotatif, s'étant montrés très efficaces.

Nous sommes néanmoins passés cette année sur des angles d'affutage un peu plus agressifs, Maé arrivant à les gérer sans trop de difficultés.

Côté fartage, pas de gros changements, un panachage des marques Toko et Swix qui nous donnent toujours entière satisfaction.

Pour la saison prochaine, en remplacement de la couverture chauffante pour l'imprégnation actuelle, j'espère enfin pouvoir ajouter un hot box de construction maison, afin de permettre des imprégnations plus fréquentes et rapides.

DIVERS

Nous restons chez POC pour casques et masques même si l'esthétique du nouveau casque de géant aux normes FIS est moins réussie que le précédent. Maé ne l'aime pas ...

Nous avons aussi eu quelques soucis de courants d'air avec le nouveau masque en taille M, Maé ayant un petit nez, il va falloir trouver une solution ...

Les bâtons sont maintenant des Komperdell en carbone et les moufles Reusch, le top.

La combi reste la Descente de l'équipe Suisse qui commence à souffrir et laisse apparaître plusieurs trous, il nous en faudra une nouvelle pour l'an prochain mais ces combis semblent plus difficiles à trouver que le Graal ...

Côté protections, du très classique: une dorsale Energiapura, à probablement remplacer l'an prochain, des protections d'avant-bras Leki pour le géant et des protections tibias Leki pour le slalom.





ENTRAÎNEMENTS



La saison précédente s'était terminée par une discussion houleuse avec le coach des cadres mais laissait malgré tout espérer des conditions d'entraînement un peu plus normales.

Si Maé n'a plus subi d'insultes comme la saison précédente, on ne peut pas vraiment dire que ces conditions d'entraînement aient été pour autant normales : elle a simplement été laissée de côté.

Et ce n'est pas la seule à qui c'est arrivé, les coaches Ski Romand s'occupent de quelques coureurs, un quart de l'effectif, pas plus, et essentiellement des garçons, le reste n'étant là que pour faire l'effectif, donner des illusions aux viennent-ensuite et financer le groupe.

Côté communication, c'est comme toujours le degré zéro : aucun retour, aucunes explications, décisions incompréhensibles, pas de vidéos et j'en passe ...

La plupart des parents se plaignent des coaches mais rien ne bouge et, plus grave, rien n'a l'air de vouloir bouger dans un futur proche ...

Nous avons pu faire 3 camps avec Erika mais qui n'ont malheureusement pas été aussi fructueux que par le passé. Il y a beaucoup de tout jeunes et les tracés sont piquetés plutôt serrés ce qui handicape les plus grands qui ont des skis trop grands pour ce genre de tracés.

Les sessions de condition physique de Ski Romand à Nyon aont été arrêtées en septembre, officiellement faute de coureurs : les Genevois et Vaudois de l'ouest lémanique devant alors aller s'entraîner à ... Aigle. Trois heures de route pour une heure trente de condition, un peu compliqué

Nous avons dû trouver en catastrophe une solution sur Genève et nous avons eu de la chance avec Sport Quest qui s'occupe de la plupart des skieurs alpins Genevois.

Cela s'est traduit par des confrontations (course de qualification interne pour les premières IRW), début décembre, pas terribles mais qui auraient dû malgré tout permettre à Maé de prendre part à ces premières IRW. Mais Ski Romand a décidé de ne pas engager tous les coureurs auxquels il avait droit, en laissant plusieurs sur le carreau, décision difficile à comprendre ...

Le camp entre Noël et Nouvel-An avec Jacques et Erika n'a malheureusement pas permis de retrouver toutes les sensations et les premières courses ont montré un niveau et une agressivité très en retrait à ses habitudes.

Pour les entraînements hivernaux, nous avons fait quelques sessions avec Ski Romand et Jaques/Erika, puis, en février lors des vacances scolaires, nous avons testé Flaine Superski avec succès et avons continué avec eux puisque Maé se sentait bien et a progressivement remonté la pente avec une amélioration visible de son style, notamment en slalom.

De fait, nous anticipions déjà notre départ des cadres pour préparer la suite ...



COURSES



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

Les entraînements estivaux n'ont pas été bons et les confrontations pour les courses IRW plutôt moyennes. Ca aurait dû normalement suffire pour que Maé soit sélectionnée mais les coaches n'ont pas voulu engager tous les coureurs auxquels ils avaient droit ...

C'est bien dommage, ça permet aux coureurs d'entrer dans le rythme course avant même la saison ce que rester à la maison ne permet pas vraiment.

Les conditions de neige ont été assez catastrophiques en début de saison et il a fallu attendre février pour les premières chutes de neige sérieuses.

Les toutes premières courses, un slalom à Saanen ont eu lieu sur de la glace et les sorties ont été nombreuses, Maé est restée sur ses skis même si les chronos et le gnaque n'étaient pas vraiment terribles.

Puis, il y a eu deux géants où Maé est sortie de piste par deux fois assez violemment ce qui allait avoir une grosse importance par la suite car elle n'arrivait plus à se lâcher et skiait avec le frein à main tiré.

Pas beaucoup de chance non plus avec le tirage des dossards qui la reléguait souvent derrière.

Et quand, lors d'une course du Giron Jurassien, elle arrive sur le podium, elle se fait disqualifier pour avoir prétendument manqué une porte alors que deux vidéos prouvent le contraire ...

Quand ça ne veut pas, ça ne veut pas ...

Elle finira malgré tout bien la saison avec une 4ème place aux Championnats Romands de slalom U16 en signant le 2ème chrono des filles de son année de naissance.



BILAN

Les points positifs :

- De bonnes qualités en slalom
- L'ambiance avec les autres filles des cadres
- Des alternatives à Ski Romand sont trouvées tant au niveau condition physique avec Sport Quest qu'en technique ski avec Flaine Superski
- La motivation n'est pas entamée

Les points négatifs :

- Les entraînements d'été/automne : indifférence des coaches, ambiance, peu de retours, pas de vidéos, rien de bien ...
- Les entraînements de condition physique : Ski Romand lâche l'ouest lémanique
- Des chutes violentes en géant l'ont « bloquée » une bonne partie de la saison et la confiance n'est qu'en partie revenue. Il y aura du travail avant le début de saison prochaine ...

Les axes d'amélioration :

- L'entraînement physique, la base endurance et la vitesse d'exécution
- Travailler la technique slalom pour augmenter le renvoi entre les portes
- Travailler la confiance en géant pour retrouver sa prise d'angle



VIDÉOS ET SITE INTERNET

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

QUELQUES LIENS

- Satus Genève: <http://www.satus-geneve.ch>
- Genève SnowSports : <http://www.genevesnowsports.ch>
- Flaine Superski : <http://www.flainesuperski.com>
- Erika Hess Ski Camp : <http://www.erikaskicamp.com>
- Team 3V : <http://www.3violon.ch>
- Stoeckli: <http://www.stoeckli.ch>
- Total-Feet: <http://www.total-feet.com>



OBJECTIFS

En 2018, Maé sera parmi les «grandes» de la catégorie U16 de la Coupe Raiffeisen et ce sera aussi sa dernière saison OJ. Après ça, dès 2019, place aux courses FIS ...

Après deux saisons de coaching calamiteux par Ski Romand et une saison 2017 aussi catastrophique, nous limiterons nos objectifs sur un plan technique pour qu'elle revienne à son niveau normal. Si elle y arrive, elle retrouvera naturellement le chemin des podiums.

L'intersaison sera l'assise qui lui permettra de continuer sa progression technique et nous essayons de tout mettre en oeuvre pour qu'elle soit dans le meilleur environnement possible.

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

Outre la Coupe Raiffeisen, le second objectif sera de participer à toutes les courses inter-régions même si son niveau de points SwissSki va l'obliger à partir depuis derrière et se battre avec des conditions de piste difficiles.

Il deviendra impératif de participer aux premières IRW et de briller pour baisser ce niveau de points aussi rapidement que possible.

Ce ne sera probablement pas évident, les coaches de Ski Romand jouant aussi le rôle de sélectionneur pour ces courses et ils ont l'habitude de privilégier les coureurs des cadres.

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

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



ENTRAÎNEMENTS

FLAINE SUPERSKI

Enfin sortie de l'ambiance lourde des cadres, Maé va sans aucun doute retrouver un environnement plus propice pour progresser.

Les camps et entraînements hivernaux de Flaine Superski constitueront l'ossature des entraînements.

Nous avons pu tester cette structure cet hiver et Maé s'entend bien avec tous les coaches qui font vraiment du bon boulot, ne lésinent pas sur les conseils et ont montré leur capacité à la faire évoluer en fin de saison dernière en l'espace de quelques semaines seulement.

Et le tout dans la bonne humeur ! Ca va nous changer ...

ERIKA SKI CAMP

Si le planning le permet, nous ferons aussi quelques des camps avec Erika Hess et Jacques Reymond avec qui Maé s'entend bien, en espérant que le piquetage soit plus proche des courses OJ, voire IRW que la saison dernière.

Malheureusement, la plupart des camps sont calqués sur les vacances scolaires Vaudoises et Fribourgeoises et ne permettent pas aux Genevois d'y participer.

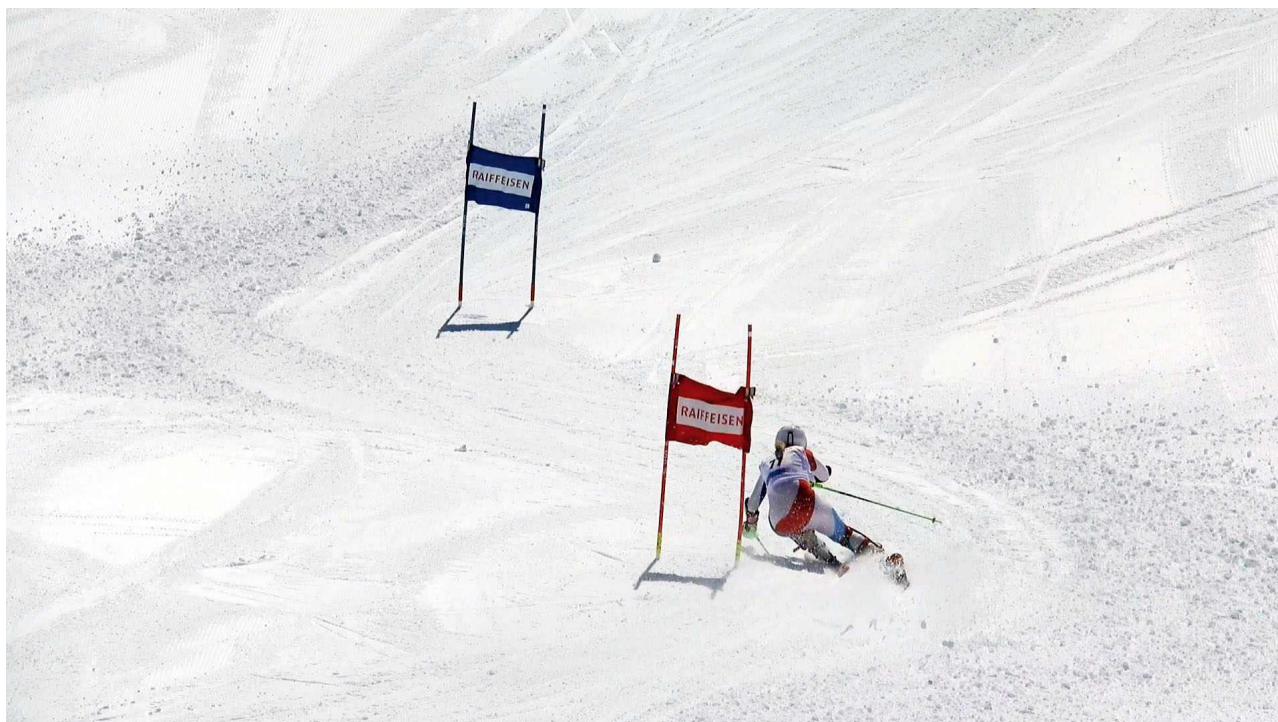
TEAM 3V

Le Team 3V est la famille Violon dont les trois enfants font de la compétition.

Le rapprochement avec le team 3V s'est fait naturellement, leur fille ayant aussi quitté les cadres Ski Romand pour les mêmes raisons, ce qui ne l'a pas empêchée de gagner la Coupe Raiffeisen U14.

Comme quoi, il y a une vie en dehors de Ski Romand et elle est plutôt belle !

Depuis, nous échangeons les bons plans et allons nous entraîner quelques fois avec eux, les parents étant d'anciens coureurs, ils savent préparer des tracés qui correspondent aux besoins des OJ.



CALENDRIER

Planning Maé 2017-2018

5 mai					6 juin					7 juillet					8 août				
Ecole	Ski	Divers	Divers		Ecole	Ski	Divers	Divers		Ecole	Ski	Divers	Divers		Ecole	Ski	Divers	Divers	
1					1					1					1				
2					2					2					2				
3					3					3					3				
4					4					4					4				
5					5					5					5				
6					6					6					6				
7					7					7					7				
8					8					8					8				
9					9					9					9				
10					10			SROM	Fête Soral	10				Europa Park	10				
11			Satus		11					11					11				
12					12					12					12				
13					13					13					13				
14					14					14					14				
15					15					15					15			3V	
16					16					16					16				
17			Fête GSS		17			Libre		17					17				
18					18					18					18				
19					19					19					19				
20					20					20					20				
21					21					21					21				
22					22					22					22				
23					23					23					23				
24					24					24					24				
25					25			Ski Clinic		25					25				
26			Indoor Ski		26					26					26				
27					27					27					27				
28					28					28					28				
29					29					29					29				
30					30					30					30				
31					31					31					31				

9 septembre					10 octobre					11 novembre					12 décembre				
Ecole	Ski	Divers	Divers		Ecole	Ski	Divers	Divers		Ecole	Ski	Divers	Divers		Ecole	Ski	Divers	Divers	
1					1					1					1				
2					2					2					2				Confr. SROM
3					3					3					3				
4					4					4					4				
5					5					5					5				
6					6					6					6				
7					7					7					7				
8					8			Libre		8					8				
9					9					9					9			Libre	
10					10					10					10				
11					11					11					11				
12					12					12					12				
13					13					13					13			FS	
14					14					14					14				
15					15					15					15				
16					16					16					16				IRW 1/2
17					17					17					17				
18					18					18					18				
19					19					19					19				
20					20					20					20			FS	
21					21					21					21				
22					22					22					22				
23					23					23					23			FS	
24					24					24					24				
25					25					25					25				
26					26					26					26				
27					27					27					27				
28					28					28					28			FS	
29					29					29					29				
30					30					30					30				
31					31					31					31				

SCOLARITÉ

Depuis cette année, Maé est entrée en sport-études ce qui a bien simplifié les demandes de congé même si tout n'est pas idéal.

Des 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

Pour les inconvénients, il faut noter le changement d'établissement toujours délicat, d'autant qu'elle s'est retrouvée dans une classe qui était ensemble depuis longtemps. Même si Maé est de caractère facile et s'est intégrée rapidement, les programmes d'un cycle à l'autre ne sont pas absolument identiques et elle s'est retrouvée avec certaines lacunes qu'il n'a pas été simple de combler.

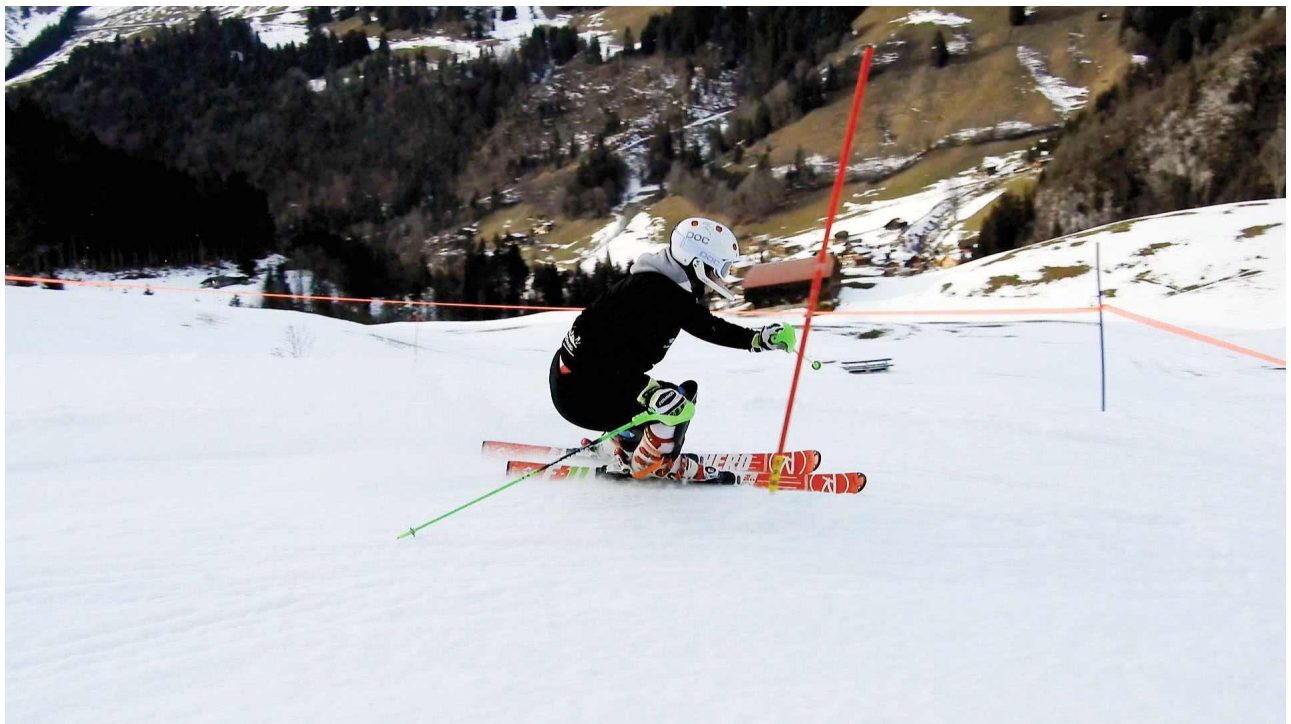
Quelques points qui pourraient améliorer le sport-études Genevois :

- Acceptation des athlètes plus tôt afin qu'ils puissent être intégrés dès le cycle d'orientation. C'est le cas pour plusieurs sports mais pas pour le ski alpin, du fait des sélections tardives.
- Plus de stabilité en cas de mauvais résultats, tout athlète peut avoir une saison à vide mais ne devrait pas en subir de conséquences immédiates, ceci afin de ménager la vie scolaire.
- Les cartes Swiss Olympic, actuellement uniquement attribuées aux cadres régionaux, devraient être distribuées en fonction du niveau et non plus selon l'appartenance à un team. Ces cartes sont le sésame dans plusieurs domaines (sport-études, subventions, ...).

Pour la saison prochaine et son passage dans le post obligatoire, Maé devrait pouvoir continuer à bénéficier du sport-études et lui permettre de s'entraîner normalement.







REMERCIEMENTS

Satus Genève
Flaine Superski
Erika Ski Camp
Sport Quest
Stoeckli
Total Feet

...



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