





#allezisa

ISABELLE JOSCHKE VERS LA TRANSAT JACQUES VABRE 2021

Isabelle Joschke impressionne par sa force de caractère et une volonté de fer. Consciente de compter parmi les rares femmes engagées dans la course au large, la navigatrice s'appuie sur cette différence pour en faire une force lors des compétitions mais aussi pour inspirer d'autres femmes à oser s'aventurer dans tous les types de métiers.

Après sa belle campagne autour du monde pendant le Vendée Globe 2020-2021, Isabelle s'est octroyé quelques semaines de repos physique et mental indispensables pour reprendre des forces. Elle se projette désormais vers une saison 2021 qui s'annonce excitante avec, en point d'orgue, la Transat Jacques Vabre Normandie Le Havre. Elle a choisi de la disputer avec Fabien Delahaye, Figariste de renom et as de la performance, qui collabore déjà avec le team MACSF depuis 2018.

Après avoir passé de longues semaines sans retirer son ciré et ses bottes pour bondir sur le pont au moindre signal d'alerte, Isabelle Joschke a apprécié le retour à la vie à terre. Durant les trois mois de son Vendée Globe, la navigatrice a vécu pleinement cette aventure intense qui l'a transformée et lui a appris beaucoup sur elle. Elle a également dû faire face au stress des problèmes techniques à résoudre au quotidien tout en restant compétitive. Son programme de remise en forme a donc précisément commencé par une longue phase de repos pour se remettre physiquement et mentalement : « *Le Vendée Globe est une immense épreuve, il pousse à chercher des ressources au fond de soi et il faut beaucoup de temps pour récupérer ses capacités* ».

UNE NOUVELLE HISTOIRE AVEC L'IMOCA MACSF

Pendant ce temps, l'IMOCA MACSF a été vérifié de fond en comble par l'équipe technique pour être opérationnel pour la reprise des entraînements en juin. Tout a été passé en revue : l'accastillage, les voiles, l'électronique... etc. Certaines structures ont été même renforcées mais le bateau n'a subi aucune transformation. Le binôme est désormais fin prêt pour attaquer la saison ainsi que l'explique Isabelle : « *Notre histoire s'est terminée sur un bateau et un marin fatigués. J'ai eu le temps de me reposer, l'IMOCA MACSF a été remis en état. Nous préparons désormais une nouvelle histoire tous les deux !* »



Photo : @Thierry Martinez

ISABELLE JOSCHKE ET FABIEN DELAHAYE, UN DUO COMPLÉMENTAIRE

Pour sa troisième participation à la Transat Jacques Vabre, Isabelle fait équipe avec un navigateur chevronné qui brille sur le circuit Figaro Bénéteau. Champion de France Elite de Course au Large en 2011, le Normand Fabien Delahaye, spécialiste de la performance, compte déjà trois participations à la Jacques Vabre dont une victoire en 2013 en Class 40 et une place de dauphin en 2019. Entre Isabelle et Fabien, la première collaboration remonte à 2018 avant la Route du Rhum ; elle s'est poursuivie durant la préparation du dernier Vendée Globe.

Isabelle revient sur son choix : « *Fabien me coache sur la partie performance depuis 2018 ; on se connaît depuis longtemps car on était concurrents sur le circuit Figaro Bénéteau il y a quelques années. Il a toujours navigué avec des marins de top niveau et c'est un skipper extrêmement compétent. Il apporte beaucoup, tant sur la navigation que dans l'utilisation du bateau, des instruments, de l'électronique et des logiciels. En plus il est très agréable à vivre, c'est une chance de faire équipe ensemble !* »

FABIEN, UNE GRANDE VALEUR AJOUTÉE POUR LE TEAM MACSF

Le duo MACSF est plus que jamais concentré sur l'objectif de la saison, la Transat Jacques Vabre. Au fil des entraînements, Isabelle et Fabien ont acquis des automatismes pour être performants ensemble et efficaces dans les manœuvres. Les deux skippers sont également très complémentaires : « *On s'apporte mutuellement des choses. Fabien aime régater au contact, il fait beaucoup de Figaro qui l'oblige à passer du temps à faire avancer le bateau très vite, à être très pointu dans ses réglages. Il connaît les outils pour bien gérer le bateau, sa présence représente une grande valeur ajoutée pour le team MACSF. De mon côté j'aime la stratégie et réfléchir à la gestion de notre énergie du début à la fin. Et je connais très bien le bateau en termes de feeling car j'ai passé des jours et de jours avec lui, notamment pendant le Vendée Globe. Donc entre la relation que je peux avoir avec mon bateau et les habitudes plus techniques de Fabien, ça peut vraiment bien matcher.* » ■

“ Entre la relation que je peux avoir avec mon bateau
et les habitudes plus techniques de Fabien, ça peut vraiment bien matcher. ”

Isabelle Joschke

En duo

LA MIXITÉ AU CŒUR DE L'ENGAGEMENT D'ISABELLE JOSCHKE

Très attachée à la question de la mixité dans la société, Isabelle Joschke a créé l'association « Horizon Mixité » en 2012 avec la journaliste Martine Gauffeny. Si la voile est le point de départ de sa mobilisation, le champ d'action de l'association s'étend à tous les domaines de la société : éducation, entreprise, sport, politique... « Je veux transmettre un message aux femmes : osez réaliser vos rêves car c'est possible ! »

« Lorsque j'ai démarré dans la course au large, nous étions entre 5 et 10% de femmes à concourir. J'avais pourtant reçu un accueil très favorable dans le milieu et il me semblait que cette proportion allait vite évoluer. Dans un premier temps je n'ai donc pas compris pourquoi la situation ne progressait pas ; en 2009, par exemple, j'étais la seule participante féminine à la Solitaire du Figaro. En y regardant de plus près, je me suis rendu compte qu'il fallait que notre société progresse si l'on souhaitait voir un jour autant de femmes que d'hommes naviguer au large », raconte Isabelle Joschke.

ENCOURAGER L'ESPRIT DE COMPÉTITION DES JEUNES FILLES

« Je pense qu'il faut notamment se concentrer sur l'éducation des jeunes filles à l'esprit de compétition et instaurer un meilleur équilibre dans le partage des tâches familiales. Avec Horizon Mixité, nous souhaitons donner des exemples pour pousser les jeunes filles à se lancer dans leur passion et rappeler qu'il n'y a pas de métier qui ne soit accessible aux femmes, le physique étant une barrière bien moins importante que dans nos croyances. », estime la skipper de l'IMOCA MACSF.

Cet engagement en faveur de la mixité rencontre un écho particulier auprès des professionnels de santé, clients sociétaires de la MACSF. En effet désormais les barrières tombent de plus en plus : les femmes osent devenir chirurgiens, professeurs des hôpitaux, médecins généralistes, chirurgiens-dentistes... A l'inverse des hommes osent de plus en plus souvent se lancer dans des études de sage-femme, d'infirmier ou d'aide-soignant, professions majoritairement féminines. ■



Photo : © Thierry Martin

SON PALMARÈS

2017 - 2019 Circuit IMOCA

- Vendée Globe 2020-2021 : finisher (après abandon)
- 3^{ème} du 48h Azimut / Défi Azimut 2020
- 13^{ème} Vendée Arctique Les Sables d'Olonne 2020
- Transat Jacques Vabre Normandie Le Havre 2019 : abandon
- 8^{ème} Défi Azimut 2019 (avec Morgan Lagravière)
- Route du Rhum-Destination Guadeloupe 2018 : abandon
- 2^{ème} Drheam Cup 2018
- 2^{ème} Monaco Globe Series 2018 (avec Alain Gautier)
- 5^{ème} Rolex Fastnet Race 2017
- 8^{ème} Transat Jacques Vabre 2017

2016 Circuit Class 40'

- 2^{ème} Transat Québec St-Malo
- 4^{ème} Championnat des Class 40'

2008 - 2015 Circuit Figaro Bénéteau 2

- 7 participations à la Solitaire du Figaro
- 7^{ème} Lorient Horta 2014
- 9^{ème} Transat BPE 2009
- Cap Istanbul : vainqueur de la 3^{ème} étape en 2008
- 2^{ème} de la 5^{ème} étape en 2010

2004 - 2007 Circuit Mini 6,50

- 2 participations à la Mini Transat
- Vainqueur de la première étape à la Mini Transat 2007
- 4^{ème} les Sables les Açores 2006

Mixité

AVEC FABIEN DELAHAYE, UNE ASSOCIATION QUI A DÉJÀ FAIT SES PREUVES

Co-skipper d'Isabelle sur la Rolex Fastnet Race et la Transat Jacques Vabre Normandie Le Havre, Fabien Delahaye pratique la course au large depuis une douzaine d'années. Avant de se forger une solide expérience sur le circuit Figaro Bénétteau, le skipper de 37 ans a passé tous les échelons de la voile légère, de l'Optimist au 470 en passant par le dériveur.

Après quelques participations au Tour de France à la Voile puis une longue collaboration avec Jean Pierre Dick qu'il a accompagné jusqu'au Vendée Globe 2016, Fabien a vécu l'expérience d'un tour du monde de 9 mois en équipage avec Dongfeng sur la Volvo Ocean Race 2017-2018 qu'ils ont remportée. Depuis trois ans, il a retrouvé le circuit Figaro.

Il compte également trois participations à la Transat Jacques Vabre dont une victoire en Class 40 en 2013 et une deuxième place en 2019.

« ISABELLE NE LÂCHE JAMAIS RIEN »

Rencontre sur le circuit Figaro puis collaboration régulière pour gagner en performance : le duo MACSF 2021 se connaît bien. Fabien confie son regard sur Isabelle : « Isabelle est toujours à fond, elle travaille dur et ne lâche jamais rien. C'est ce que j'apprécie tout particulièrement chez elle et c'est notamment pour cela que j'ai plaisir à naviguer avec elle. Cela se passe super bien entre nous, c'est très agréable et je pense que l'on va passer une bonne Transat à bord de MACSF ! »

« MUTUALISER NOS EXPÉRIENCES POUR ÊTRE PLUS FORTS À DEUX »

Le co-skipper de l'IMOCA MACSF poursuit : « Avec Isabelle, nous allons donner le meilleur de nous-mêmes. Nous avons de nombreux atouts et il faudra bien les exploiter pour ne pas avoir de regrets. C'est toujours la question que je me pose à la fin d'une course, est-ce que j'ai fait ce que je pouvais faire de mieux ? Isabelle connaît le bateau par cœur, c'est un gros avantage. De mon côté j'arrive avec des expériences variées sur d'autres bateaux ; je me suis également spécialisé depuis plusieurs années dans l'analyse de performance du bateau pour créer son mode d'emploi et mieux comprendre comment le faire avancer plus vite. Sur cette Transat Jacques Vabre, nous allons mutualiser notre expérience pour être plus forts à deux. » ■

Mixité



Photo : @ Thierry Martinez

SON PALMARÈS EXTRAITS

Circuit Figaro

- 2020** • 6^{ème} de la Solitaire du Figaro
• 3^{ème} de Championnat de France Elite de Course au Large
- 2014** • 2^{ème} de la Transat AG2R La Mondiale avec Yoann Richomme
- 2011** • 2^{ème} de la Solitaire du Figaro
• Champion de France Elite de Course au Large en Solitaire
- 2010** • Vainqueur de la Transat AG2R La Mondiale avec Armel Le Cléac'h

Circuit Class 40'

- 2019** • 2^{ème} de la Transat Jacques Vabre Normandie Le Javre (avec Sam Goodchild)
- 2013** • Vainqueur de la Transat Jacques Vabre (avec Sébastien Rogues)

Volvo Ocean Race

- 2017-2018** • 7 Vainqueur avec Dongfeng Race Team

MACSF, UN PARTENAIRE PLUS QUE JAMAIS DANS LA COURSE

Depuis plus de 40 ans, le premier assureur des professionnels de santé est sponsor dans l'univers de la voile, un sport qui porte ses valeurs d'engagement, d'esprit d'équipe, de professionnalisme. Partenaire d'Isabelle Joschke depuis 2019, la MACSF a annoncé en 2021, suite à la superbe campagne autour du monde lors du Vendée Globe 2020, poursuivre l'aventure avec la skipper et son team manager, Alain Gautier, jusqu'au Vendée Globe 2024.

Ces quatre prochaines années permettront de capitaliser sur la notoriété acquise grâce aux trois premières années d'engagement auprès d'Isabelle pour mettre une fois de plus en avant les professionnels de santé, valoriser la mixité et augmenter la visibilité de la marque MACSF.

UNE VISION À LONG TERME

Continuer la belle histoire avec Isabelle Joschke et Alain Gautier est le premier objectif de la MACSF pour les quatre prochaines années. « Nos collaborateurs et nos sociétaires nous ont dit combien ils ont apprécié de suivre le périple d'Isabelle autour du monde. Dans la période difficile que nous avons traversée à cause de l'épidémie de Covid, elle nous a apporté des émotions, du suspense sportif et de l'évasion. Elle a incarné les valeurs de la MACSF et en particulier le dépassement de soi, la détermination et la recherche de performance. Et elle a contribué efficacement à la visibilité et l'image du groupe. Nous sommes donc très heureux de renouveler notre confiance à Isabelle Joschke, Alain Gautier et son équipe, pour 4 ans, jusqu'au Vendée Globe 2024 », déclare Stéphane Dessirier, directeur général du groupe MACSF, premier assureur des professionnels de santé en France.

En s'engageant sur le long terme pour commencer le plus tôt possible la campagne pour le Vendée Globe 2024, la MACSF veut capitaliser sur l'expérience acquise et sur un tandem skipper-bateau déjà prêt, qui a montré son potentiel depuis trois ans. La notoriété du partenariat entre la MACSF et Isabelle Joschke en plein développement depuis 2019, aussi bien auprès des communautés, sur les réseaux sociaux, que parmi les professionnels de santé ou encore les collaborateurs, pourra continuer de monter en puissance. ■

TRANSMETTRE UN MESSAGE POSITIF GRÂCE À LA COURSE AU LARGE

À travers ce sponsoring, la MACSF souhaite transmettre un message foncièrement positif, tourné vers l'aventure humaine, l'audace et l'esprit d'équipe, en parfaite cohérence avec l'esprit solidaire et humaniste du mutualisme qui constitue l'ADN du groupe. La MACSF implique d'ailleurs étroitement ses collaborateurs dans ce nouveau projet voile afin qu'il soit dans le prolongement du partenariat précédent, à la fois source de fierté et de cohésion interne.

Les valeurs dont Isabelle est porteuse entrent aussi en résonance avec celles des professionnels de santé qu'assure la MACSF. La skipper part ainsi à leur rencontre et intervient dans de grands hôpitaux dans le cadre d'un programme de conférences. L'occasion d'illustrer « en effet miroir » des problématiques communes à la navigatrice en solitaire et aux soignants telles que la prise de décision en situation d'urgence, le sommeil fractionné ou la gestion du stress.

Le saviez-vous ?

Pour ce projet IMOCA Voile MACSF, il était important que la MACSF soit représentée par une navigatrice car 65% de ses sociétaires professionnels de santé sont des femmes. C'est aussi le cas pour ses collaborateurs dont 65% sont des collaboratrices !

“ Elle a incarné les valeurs de la MACSF et en particulier le dépassement de soi, la détermination et la recherche de performance. ”

Stéphane Dessirier,
directeur général du groupe MACSF



Photo : @ Roman Gladiu

Osez

LA SANTÉ, FACTEUR-CLÉ DE LA PERFORMANCE

Pour Isabelle, la santé est la condition indispensable pour pratiquer son métier sur le long terme. Avec le stress enduré et la privation de sommeil, elle veille à sa récupération et à prendre soin d'elle durant les périodes de calme. C'est pourquoi elle cherche dans sa vie de terrienne tout ce qui peut contribuer à cette santé, cette vitalité dont elle a besoin au départ des courses. Bien manger, bien dormir, se ressourcer physiquement et mentalement, pratiquer le sport dans la détente, se soigner avec des méthodes naturelles. Tout cela contribue directement ou indirectement à une meilleure performance.

PRENDRE CONSCIENCE DE SON CORPS

« Dans ma préparation physique, je cherche à la fois à prévenir les blessures qui sont monnaie courante dans le sport de haut niveau et à apprendre à exploiter mon potentiel à 100%. J'en avais assez des tendinites et des douleurs chroniques, je ressentais le besoin de travailler l'ensemble de mes muscles, en profondeur comme en surface. Le Pilates correspond parfaitement à mes besoins. A travers cette méthode, j'ai appris à travailler en isométrie, c'est-à-dire à engager les muscles agonistes et antagonistes en même temps, pour gagner en puissance dans mes mouvements. Par exemple, j'utilise à la fois les dorsaux et les pectoraux lorsque je soulève une voile, ou encore je suis bien reliée à mes pieds lorsque je tourne les manivelles de la colonne.

Le Pilates a également pour objectif d'allonger les muscles à travers l'effort, contrairement à la musculation classique qui provoque leur raccourcissement. L'idée est de gagner en souplesse et cette notion est centrale dans ma préparation. La souplesse permet un mouvement plus économe et donc un gain de puissance et d'endurance. Sans compter qu'elle est l'un des meilleurs moyens d'éviter les blessures.

Naviguant sur un bateau très sollicitant surtout en solitaire, je travaille également l'endurance et la résistance grâce à la course à pied, la natation, le vélo. Ma préférence va vers la course à pied qui ne nécessite pas beaucoup de temps de mise en place et qui permet de travailler le cardio de manière efficace.

Le sport n'est pas uniquement un métier pour moi. Pratiqué différemment il est aussi un moyen de se détendre, de se sentir bien dans son corps et tout simplement de rester en bonne santé. Les sports nature tels que la nage en mer, la randonnée en montagne, le ski de fond ou encore le paddle me permettent de ne plus être dans la compétition, uniquement dans le plaisir. Ce bien-être accumulé en dehors des courses me permet d'être performante lorsque je suis en mer. »

La santé



LIER LE CORPS ET L'ESPRIT

« Je m'applique à faire de la méditation immobile ou en mouvement de façon quotidienne car je suis convaincue que le corps et l'esprit sont profondément liés. Cette pratique présente beaucoup de vertus : elle permet d'absorber le stress, de récupérer, de développer son intuition.

Je n'aime pas beaucoup le terme de préparation mentale car il me semble difficile de distinguer le physique du mental. J'effectue donc une préparation mentale qui s'appuie sur le corporel. Avec Philippe, mon coach, nous abordons des questions aussi larges que la confiance, la gestion du rythme, la concentration, à travers des mouvements du corps ciblés, qui sont souvent très lents. Alors qu'à bord il faut toujours agir au plus vite, la lenteur permet ici de travailler la maîtrise du mouvement et permet de prendre conscience de son corps.

Enfin je suis attentive à l'alternance action-repos, j'y travaille beaucoup avec Philippe. Mes nombreuses années en tant que skipper ont fatigué mon corps, je dois en prendre soin, il est aussi mon outil de travail. J'apprends à me respecter, à le respecter, et ce n'est pas toujours simple gérer lors d'un défi aussi grand et aussi difficile que le Vendée Globe. Avec ces activités ressourçantes, je prends soin de moi pour être à même de donner plus. »

PRÉVENIR TOUS LES STRESS

« Être sportif de haut niveau est déjà très stressant en soi, avec une pression bien sûr liée à la compétition. De plus, à bord de mon bateau, je dois composer avec un tas de risques : la chute à la mer, la collision avec d'autres bateaux, les blessures, les avaries. Dans ce contexte je suis toujours en alerte, il n'y a pas de relâche.

Mon organisme subit également continuellement un stress physique : l'humidité, le mouvement perpétuel, les chocs du bateau contre les vagues, le froid, la privation de sommeil, les carences alimentaires, l'alternance souvent brutale entre les phases de repos et les phases de réveil... On s'habitue à tous ces détails de la vie à bord mais ils n'en sont pas moins sollicitants pour autant.

Le stress a des conséquences à court terme mais aussi à long terme. A court terme c'est la contre-performance, à long terme on peut y laisser sa santé, physique ou mentale. Il me semble donc indispensable d'en avoir conscience pour faire de ce sujet une véritable priorité. C'est pourquoi je considère les pratiques de bien-être que je m'accorde comme partie intégrante de mon travail. Elles me permettent d'être de moins en moins perméable au stress, qu'il vienne de moi-même ou de la pression extérieure. »



Photo : © Ronan Gladu



Photo : © Thierry Martinez

BÉNÉFICIER À TERRE ET EN MER DES BIENFAITS DE LA NATURE

Pour un sportif de haut niveau, l'hygiène de vie est une seconde nature. Un équilibre que l'on établit entre l'énergie dépensée au cours des entraînements et des compétitions et celle que l'on peut gagner dans la manière d'organiser et d'appréhender sa vie quotidienne.

« La nutrition est un facteur-clé de santé et donc de performance. Dans ce domaine, il y a deux situations : dans ma vie de tous les jours à terre et lorsque je suis en mer.

A terre, bien manger permet de gagner en vitalité et d'être solide pour mieux endurer plus tard l'effort et la privation de sommeil. J'essaie de manger bio, local et de saison, de faire le plein de vitamines et de nutriments, et de respecter l'équilibre acido-basique de mon organisme. Et surtout je privilégie une cuisine saine, légère, facile à réaliser.

En mer, je fais attention à continuer à respecter ces principes mais le bateau présente forcément quelques contraintes. Alors qu'à terre je peux manger des fruits et légumes de saison, des produits frais, je ne dispose pas de réfrigération en mer et je dois alléger autant que possible l'équipement embarqué, dont la nourriture. Il est donc important de trouver des aliments qui apportent non seulement des calories mais aussi des nutriments et des fibres car ceux-ci sont très importants pour m'aider à endurer les conditions difficiles en mer.

J'ai choisi de ne consommer que très peu de plats lyophilisés, je préfère privilégier le déshydraté, ce procédé respectant beaucoup plus l'aliment qui sera mieux assimilé. Ainsi pendant mes périodes à terre, j'en profite pour déshydrater mes légumes et mes fruits, je récolte des algues et des orties pour les utiliser ensuite en soupe ou en pesto lorsque je suis en course. Mon équipe m'a même concocté un espace spécifique dans le bateau pour mes œufs ! C'est difficile à imaginer mais on peut cuisiner facilement et sainement en mer : omelettes, crèmes dessert aux fruits rouges déshydratés, guacamole aux algues, riz au lait de coco... Je consomme également beaucoup de fruits secs, formidables sources d'énergie, d'oléagineux, de céréales, de poisson en conserve. Avec un filet de citron et d'huile d'olive, quelques amandes et raisins secs, on peut agrémenter tout un tas de petits plats ! La notion de plaisir est très importante, même quand on est en course.»

« J'attache également beaucoup d'importance aux plantes et à ce que nous offre la nature pour nous soigner. Pour mes cosmétiques, je m'oriente vers des produits naturels ou même faits maison : shampoing, crème mains ou visage (baume de consoude ou crème au plantain). Je dispose même d'une véritable pharmacie de grand-mère à bord ! Miel (cicatrisant), argile ou zéolithe (détoxifiant, régulateur de la digestion, sert également de dentifrice de secours), bicarbonate de soude (brûlures d'estomac), huiles essentielles, tégarome (reconstruction de la peau abîmée par le sel et l'humidité), citron (désinfectant, déodorant), beurre de karité... »

Retrouvez quelques recettes d'Isabelle à la fin de ce dossier

Sommeil et bienfaits

UNE APPROCHE DIFFÉRENTE DANS LA RECHERCHE DE PERFORMANCE

La skipper de l'IMOCA MACSF révèle quelques astuces techniques mises en place avec son équipe pour adapter le bateau à son gabarit et gagner en puissance tout en ménageant son corps.

DES PALANS POUR MÉNAGER LE DOS

« Afin de déplacer les voiles quand je dois virer de bord, j'utilise des palans. Ainsi la force qui s'applique sur mon dos est moindre. Quand on est fatigué, on a tendance à pousser sur les lombaires, c'est une mauvaise posture. Utiliser un palan est plus long mais j'ai fait le choix de manœuvrer plus lentement pour préserver mon dos. »

DES MANIVELLES DE COLONNE RACCOURCIES POUR UN MEILLEUR RENDEMENT

« On a raccourci la taille des manivelles de la colonne qui ne sont pas dimensionnées pour un skipper de 1,60 m comme moi. De cette manière, je n'ai jamais les bras complètement tendus mais toujours un peu fléchis. Cela m'a changé la vie, j'ai l'impression d'avoir plus de force et plus de ressources. En fait c'est juste que le mouvement est mieux adapté ». »

Sommeil et bienfaits



PROGRAMME SPORTIF



AOÛT 2021

ROLEX FASTNET RACE
en double

Départ le 8 août



SEPTEMBRE 2021

DÉFI AZIMUT
course de 48h,
en double

Du 15 au 19 septembre



NOVEMBRE 2021

**TRANSAT
JACQUES VABRE**
en double

Départ le 7 novembre

Les grandes dates

L'IMOCA MACSF

Le bateau MACSF appartient à la catégorie IMOCA qui rassemble les monocoques open de 60 pieds. Cette classe, gérée par l'association IMOCA, définit les règles garantissant l'équité sportive en développant l'innovation et la sécurité des bateaux. Les objectifs de l'association sont multiples : faire la promotion des bateaux monocoques de 60 pieds, défendre les intérêts de la classe auprès des organisateurs de courses et proposer aux skippers des programmes attractifs.

SON HISTOIRE

Premier monocoque conçu par le cabinet VPLP et l'architecte Guillaume Verdier pour le compte de Safran et Marc Guillemot, l'IMOCA MACSF est sans doute le meilleur bateau de la génération 2007. « *C'est un bateau mythique, très bien construit et précurseur de la nouvelle génération des 60 pieds* », explique Alain Gautier, team manager d'Isabelle. Ce bateau, mené par Yann Eliès entre 2015 et 2017 lui a permis de terminer le Vendée Globe à la 5^{ème} place.

Lors du Vendée Globe 2020, il a passé les trois caps (cap de Bonne Espérance, cap Leeuwin et cap Horn) avant de subir une avarie de quille contraignant Isabelle à l'abandon. Après quelques réparations au Brésil, la navigatrice a pu reprendre la mer et boucler son tour de monde hors course.



60 pieds



“ C'est un bateau mythique, très bien construit et précurseur de la nouvelle génération des 60 pieds ”

Alain Gautier,
team manager Voile MACSF

SES TRANSFORMATIONS TECHNIQUES

En cohérence avec sa politique RSE, la MASCF a choisi de garder le même IMOCA pour la future campagne vers le Vendée Globe 2024. Le monocoque va néanmoins connaître quelques améliorations pour optimiser ses performances. Les grandes qualités de navigatrice d'Isabelle et sa parfaite connaissance du bateau font d'elle une concurrente redoutable et lui permettent de prétendre à de bons résultats sportifs.

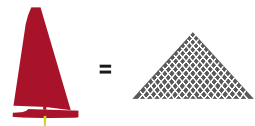
Alain Gautier explique : « L'expérience acquise par toute l'équipe devrait nous permettre de viser de bons résultats avant que les IMOCA de nouvelle génération ne fassent parler d'eux. Nous avons bien sûr analysé les différentes solutions (bateau neuf, bateau de génération 2020) mais nos valeurs nous ont poussés à continuer l'aventure avec cet IMOCA que nous allons faire évoluer au fil des saisons. Nous sommes en pleine réflexion quant aux modifications à apporter à notre fidèle MACSF. Les retours d'expérience d'Isabelle nous serviront pour trouver les modifications les plus efficaces en termes de rendement/gain de performance versus coût. » ■



Design

SA FICHE TECHNIQUE

LONGUEUR



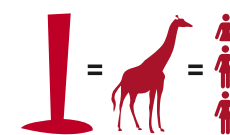
Le bateau mesure **18,28m** de longueur, soit à peu près la hauteur de la pyramide du Louvre.

LARGEUR



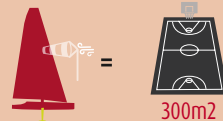
Le bateau fait **5,70m** de largeur, ce qui équivaut à la taille de deux grands dauphins blancs.

TIRANT D'EAU



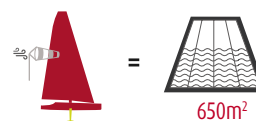
La quille du bateau mesure **3,8m**, et le tirant d'eau est de **4,50m**, soit la taille d'une girafe adulte ou deux Isabelle et demie.

VOILURE AU PRÈS



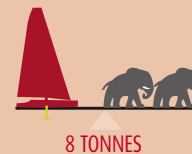
Le voilier est au près quand le vent vient de l'avant. Dans ces circonstances, la surface de sa voilure équivaut à un grand terrain de basket.

VOILURE AU PORTANT



Le voilier est au portant quand le vent vient de l'arrière. Dans ces circonstances, la surface de sa voilure équivaut à une piscine olympique.

POIDS



Le poids du voilier équivaut à celui de deux éléphants.

- Numéro voile : FRA 27
- Architecte(s) : VPLP / Guillaume VERDIER
- Date de construction : 2007
- Lieu de construction : Chantier Naval de Larros (CNL)
- Date 1^{ère} mise à l'eau : 6 août 2007
- Type mât : Mât aile
- Foils : Oui
- Hauteur mât : 28,50 m
- 8 voiles maximum à bord
- 1 km de longueur de cordage à bord
- Niveau de bruit à bord : 120 décibels





“ En course, Isabelle ne lâche rien, elle est dotée d'une détermination à toute épreuve. Je pense que les femmes ont cette capacité supplémentaire par rapport aux hommes en termes de persévérance et de force de caractère. ”

Alain Gautier

UNE AVENTURE COLLECTIVE

La course au large, même en solitaire, est avant tout une aventure collective. La préparation du bateau repose sur l'engagement de toute une équipe permettant au skipper de se concentrer sur le volet sportif du projet et de se préparer à relever ses plus grands défis. C'est pourquoi Isabelle s'appuie sur Alain Gautier et sa structure Lanic Sport Team, composée d'une équipe technique spécialisée et de compétences en logistique et en communication. La mixité, le goût de la performance et la solidarité sont autant de valeurs fortes et fédératrices au sein du team Voile MACSF, composé d'un noyau dur de six personnes à Lorient.

Photo : © Thierry Martinez



Alain Gautier : team manager

Le vainqueur du Vendée Globe 1992-1993 et coach d'Ellen MacArthur en 1999 accompagne Isabelle depuis 2016. Véritable chef d'orchestre, il coordonne au quotidien le travail de toute son équipe. Il veille, entre autres, au respect du calendrier des courses et des engagements du team vis-à-vis de ses partenaires. Il est également l'interlocuteur privilégié d'Isabelle lorsqu'elle est en mer.

Photo : © Thierry Martinez



Marine Viau :
coordinatrice générale

Bras droit d'Alain Gautier, Marine est la polyvalence incarnée ! Elle organise et planifie la vie de l'équipe au quotidien.

Photo : © Thierry Martinez



Florian Giffrein :
boat captain et responsable technique

Florian valide l'ensemble des réglages à bord et connaît le bateau d'Isabelle sur le bout des doigts !

Photo : © Thierry Martinez



Hadrien Leconte :
préparateur polyvalent

Couteau suisse particulièrement efficace, Hadrien renforce l'équipe technique en apportant ses compétences de préparateur.

Photo : © Thierry Martinez



Jean-Marie Keryel :
responsable composite

Expert en stratification, Jean-Marie est intervenu sur l'important chantier de transformation de l'IMOCA MACSF en 2019. Il ne manque pas d'occupations, le composite représentant 90% des matériaux entrant dans la structure du bateau !

Photo : © Thierry Martinez



Bruno Behuret :
préparateur polyvalent

Riche de ses nombreuses expériences dans le monde de la course au large, Bruno place ses compétences au service de l'équipe technique. Sa spécialité : la mécanique et l'accastillage !

Photo : © Thierry Martinez



Caroline Le Naour :
communication

Elle s'occupe de la communication sur les réseaux sociaux, auprès des partenaires... Elle est très active car il se passe toujours quelque chose.

Lanic Sport Team

LA TRANSAT JACQUES VABRE 2021

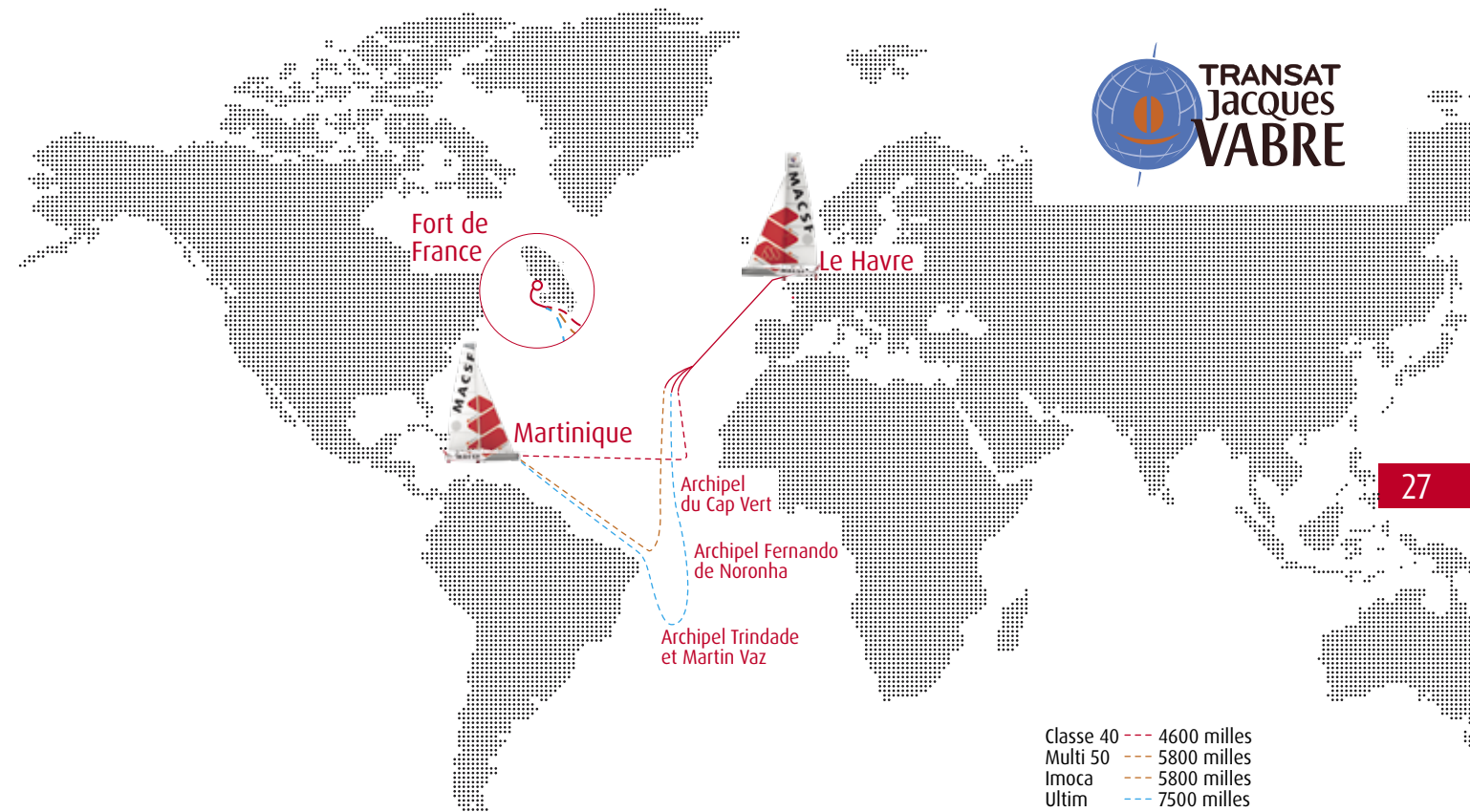
Après 24 ans d'existence, la Transat Jacques Vabre Normandie Le Havre est devenue la plus longue transatlantique en double. Organisée tous les deux ans elle enthousiasme coureurs et public à chaque édition. L'idée originelle est simple : une grande course prenant sa source sur un parcours historique, la route du café.

Pour sa 15^{ème} édition, la Transat Jacques Vabre, toujours au départ du Havre, innove et fait route vers La Martinique. Le coup d'envoi sera donné le dimanche 7 novembre 2021.

Quatre classes de bateaux seront au départ : les IMOCA, les Class 40, les Ocean Fifty et les Ultimes.

Autre nouveauté : cette année un parcours différent est proposé pour chaque classe. La première partie est un tronc commun avec le traditionnel départ donné devant Sainte Adresse et une à deux heures plus tard la bouée d'Etretat à enrouler avant de prendre le large. Place ensuite à la traversée du golfe de Gascogne puis au passage du cap Finisterre avant d'attraper les alizés au sud des Canaries.

C'est à cet endroit que les trois parcours se séparent. Pour les IMOCA (et les Ocean Fifty) il faudra faire route vers l'archipel brésilien de Fernando de Noronha avant de pouvoir rejoindre Fort de France. Les bateaux traverseront ainsi à deux reprises l'Équateur et donc le tant redouté Pot-au-Noir. Le parcours total représente 5 800 milles, les IMOCA devraient le boucler en 14 à 17 jours.



Transat Jacques Vabre

LA MACSF : 1^{ER} ASSUREUR DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ

La MACSF est une mutuelle d'assurance créée par et pour les professionnels de santé. Elle est présidée et gouvernée par des administrateurs issus des professions de santé. Sans actionnaires, ni capital à rémunérer, elle appartient de fait à ses sociétaires qui sont aussi ses clients.

Née en 1935 de la volonté d'un groupe de médecins de se prémunir contre les risques associés à l'exercice de leur métier, la MACSF s'est élargie à toutes les professions du monde de la santé, médicaux, paramédicaux, techniques et administratifs. Grâce à sa très bonne connaissance des besoins des soignants en termes de protection et d'assurance, la MACSF les accompagne aussi bien dans leur vie professionnelle que personnelle. Elle leur propose des solutions et des services d'assurance et de financement qui vont de la garantie en responsabilité civile professionnelle jusqu'à l'épargne et la préparation de la retraite, en passant par l'assurance auto, habitation, la complémentaire santé ou le crédit. ■

LA MACSF EN 3 CHIFFRES-CLÉS



1,039
million
de sociétaires



2,167
millions
de contrats



1,7
milliard d'euros
de chiffre d'affaires



Photo : ©Christophe Favreau

Plus d'informations sur

macsf.fr

LES PARTENAIRES



L'entreprise MONIN soutient la navigatrice Isabelle Joschke en partenaire secondaire de 2019 à 2021, aux côtés de la MACSF. L'origine de ce partenariat remonte à une rencontre en 2016 entre Olivier Monin, président de l'entreprise MONIN, passionné de voile, et Isabelle Joschke par l'entremise de son team manager, Alain Gautier. De cette rencontre est née une belle complicité et Olivier Monin a décidé de sponsoriser le voilier de la skipper dont il partage les valeurs de détermination, de recherche d'excellence, de respect et d'audace.

MONIN, marque de référence des sirops haut de gamme des professionnels des bars et de la restauration, a donc été le partenaire principal d'Isabelle Joschke en 2018 lors de l'année de la Route du Rhum et va continuer à l'accompagner dans ses aventures durant les deux prochaines années. Symboliquement, l'entreprise embarque tous ses collaborateurs à bord de l'IMOCA, trait d'union entre les 150 pays où MONIN est présent. ■

www.monin.com



Photo : @Thierry Martinez

PARTENAIRES TECHNIQUES



Fournisseur de combinaisons sèches et de cirés en GoreTex ou néoprène.
www.ursuit.com



Logiciel de navigation qui calcule la route la plus rapide et la plus sûre en fonction des courants et des prévisions météorologiques.
mytimezero.com/fr



Compléments alimentaires naturels composés notamment à partir de l'algue sauvage d'eau douce AlphaOne.
www.synerj-health.com



Équipements de sécurité et vêtements de navigation (compas, radeaux de survie, gilets de sauvetage, équipement de mouillage...) pour les plaisanciers et les professionnels de la mer.
www.plastimo.com



Ordinateurs portables et tablettes durcies et semi-durcies étanches, conçus pour résister aux chocs et aux conditions extrêmes.
www.panasonic.com

Partenaires



CONTACT PRESSE TEAM VOILE MACSF

Julie Cornille

06 62 88 81 18

jcornille@oconnection.fr

CONTACT PRESSE MACSF

Séverine Sollier

01 71 23 81 77 • 06 14 84 52 34

severine.sollier@macsf.fr

Suivez-nous sur :  [voileMACSF](https://www.facebook.com/voileMACSF)

 [@voileMACSF](https://twitter.com/voileMACSF)

 [voile_macsf](https://www.instagram.com/voile_macsf)

 [voile-macsf.fr](https://www.voile-macsf.fr)

