



# DOSSIER DE PRESSE 2024

**The Transat CIC :**  
l'ultime épreuve  
avant le Vendée Globe

PROGRAMME

# UNE ANNÉE TOURNÉE VERS LE VENDÉE GLOBE POUR ISABELLE JOSCHKE

*“ L'idée est que la Transat CIC me serve de dernier gros entraînement avant le Vendée Globe. Elle sera très importante pour lancer ma saison. ”*

Isabelle Joschke

LE PROGRAMME 2024

The Transat CIC / Lorient – New York :  
départ le 28 avril 2024 – 3 500 milles

Défi Azimut / Lorient :  
du 10 au 15 septembre 2024

Vendée Globe / Les Sables d'Olonne :  
départ le 10 novembre 2024 – 24 296 milles

Isabelle Joschke s'apprête à entamer une nouvelle saison à bord de l'IMOCA MACSF. Ces prochains mois seront cruciaux pour la navigatrice, qui participera à la Transat CIC le 28 avril et au Défi Azimut du 10 au 15 septembre. Entre les courses, Isabelle accordera une attention particulière à sa préparation et multipliera les entraînements en vue du Vendée Globe.

## LA TRANSAT CIC, UNE ÉTAPE CRUCIALE DANS LA PRÉPARATION DU VENDÉE GLOBE

La Transat CIC fait son grand retour en 2024, pour une 15<sup>e</sup> édition, dont le départ sera donné le 28 avril à Lorient. Les navigateurs affronteront un parcours exigeant de 3 500 milles sur l'Atlantique Nord, pour rejoindre New York, sur la côte est des États-Unis.

Ce défi maritime en solitaire se déroule tous les quatre ans, au printemps, et est renommé pour ses conditions ardues. Loin d'être anodine, cette course peut se révéler difficile en raison des conditions piégeuses dans l'Atlantique Nord en avril. Pour réussir, Isabelle Joschke devra faire preuve d'une habile coordination entre performance, maîtrise et prudence.

La Transat CIC constitue l'ultime entraînement en solitaire pour la navigatrice. Cette course lui permettra notamment de retrouver ses marques à bord de l'IMOCA MACSF et de valider les modifications apportées pendant l'hiver.

# LE VENDÉE GLOBE DE LA MATURITÉ

“*Tant qu'on n'a pas vécu un Vendée Globe, on ne peut pas dire qu'on est préparé.*”

Isabelle Joschke

Partir pour une circumnavigation, en course, en solitaire, sans escale et sans assistance, tel est le défi que se lance Isabelle Joschke pour la deuxième fois de sa carrière. Le Vendée Globe est la course ultime que de nombreux marins souhaitent accrocher à leur CV nautique : un challenge qui nécessite de l'abnégation, un travail sans faille, de la longévité dans ses efforts et, surtout, une connaissance parfaite de son bateau et de soi-même.

Forte de son expérience du Vendée Globe de 2020, Isabelle Joschke a souhaité reprendre le départ de ce tour du monde de l'extrême. Le travail réalisé entre 2020 et 2024 par Isabelle et le Team MACSF, mené par Alain Gautier, lui permet d'aborder ce tour du monde autrement. Durant quatre ans, Isabelle a perfectionné les différents aspects de sa préparation afin d'être la plus polyvalente possible. Jamais la navigatrice n'aura été aussi loin dans ce processus, trouvant le juste équilibre entre exigences physiques et mentales.

Après une édition de la découverte, elle sait désormais dans quoi elle s'engage et a tiré les leçons de son expérience passée pour aborder ce Vendée Globe de la meilleure des façons.

Le 10 novembre 2024, Isabelle s'élancera des Sables d'Olonne, après quatre années de préparation, avec une envie décuplée.

# UN PREMIER VENDÉE GLOBE RICHE EN ENSEIGNEMENTS

Le 9 janvier 2021, Isabelle Joschke est contrainte à l'abandon, suite à la deuxième avarie sur sa quille : une décision lourde de conséquences et qui sonne la fin de sa très belle course. Alors en 11<sup>ème</sup> position et première femme de ce Vendée Globe, Isabelle va tout de même reprendre la mer et regagner, hors course, les Sables d'Olonne. *« Je ne pensais pas que le Vendée Globe allait être aussi difficile. J'avais lu pas mal de choses sur la course, des récits d'autres skippers. Mais dans la réalité, cette course fait mal : le froid, la fatigue, le stress, et surtout la déception de ne pas avoir atteint l'objectif que je m'étais fixé. »*

Lors des différentes courses de qualification pour le Vendée Globe 2020-2021, Isabelle Joschke avait démontré qu'elle pouvait prétendre à une belle place sur le Vendée Globe. *« Mon bateau était assez performant. Je pensais que je pouvais m'en sortir. La course est longue et dès le départ, je n'étais pas dans le bon tempo. Il a fallu que je cravache très dur pour recoller à la flotte. La météo dans les mers du Sud a été très compliquée. L'intensité qu'il faut déployer est difficile à tenir sur la durée. J'y ai tout de même réalisé une super performance et ça m'a donné une grande confiance en moi et en mes capacités à terminer la course. Malheureusement, j'ai dû déclarer forfait alors que j'étais encore dans l'Atlantique sud, dans les Quarantièmes,*

*lors de ma remontée vers l'arrivée. J'ai dû décider de faire une escale technique pour réparer ma quille parce que mon bateau était incapable de terminer le parcours en toute sécurité. Il y a eu une grande déception mais ce n'est pas ce que je retiens. Je retiens la performance que j'ai réalisée, tout ce que j'ai appris à travers ces moments difficiles mais aussi les quelques beaux moments que j'ai vécus. Je retiens l'arrivée et l'envie de repartir avec une motivation décuplée ».*

Partir pour une course de deux mois et demi n'est pas anodin et la préparation est la clé de voute de ce projet. *« Tant qu'on n'a pas vécu un Vendée Globe, on ne peut pas dire qu'on est préparé. Il y a toujours*

*des choses à rectifier ou à ajouter à la liste. On a beau tout préparer bien en amont, on n'est jamais vraiment prêt à endurer une course d'une telle intensité. Ce qui m'a le plus affectée, c'est le stress, notamment de casser. La casse en deux d'un bateau concurrent a été terrible pour moi, d'autant que c'était un sistership de mon bateau. Naviguer dans le grand Sud est aussi une source de stress intense. On se retrouve sans cesse confronté à soi, ses angoisses, ses peurs, la fatigue... La préparation passe aussi par la gestion de ces aspects. Il faut réussir à les gérer et ne pas se laisser submerger. »*

# REPARTIR SUR LE VENDÉE GLOBE ET LIVRER LA PLUS BELLE DES PERFORMANCES

En terminant 9<sup>ème</sup> de la transat Retour à la Base en 2023, Isabelle Joschke démontre sa capacité à figurer dans le top 10 des grandes courses en solitaire : de très belles performances, surtout lorsque l'on connaît le potentiel des bateaux de dernières générations et le niveau qui ne cesse de croître.

Lors du Vendée Globe 2020, positionnée à la 11<sup>ème</sup> place dans l'Atlantique sud après une formidable cavalcade dans l'Indien et dans le Pacifique, Isabelle arrivait déjà à tenir le rythme et à imposer son style de navigation. L'édition 2024 ne dérogera pas à cette règle et Isabelle prendra le départ du Vendée Globe le 10 novembre prochain avec des ambitions tout aussi élevées.

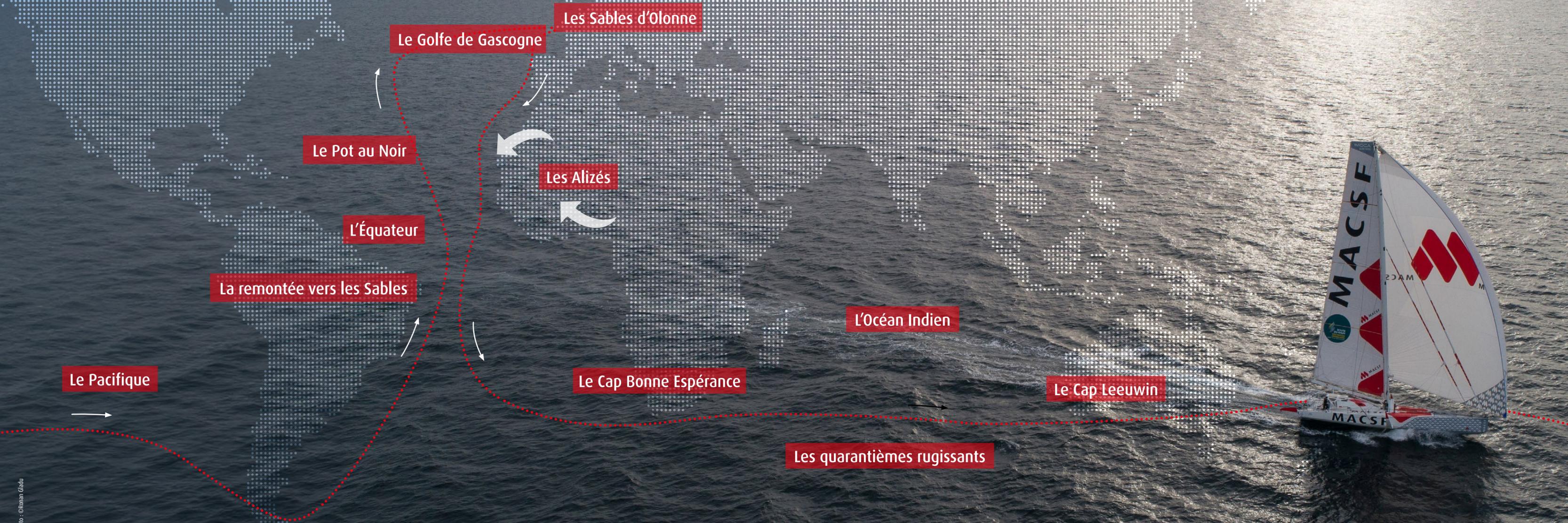
*« Mon premier Vendée Globe m'a changée. Pas immédiatement, mais au fil des mois et des années. Je suis passée par des périodes d'intense fatigue, de remise en question, surtout en 2021 et 2022. Lors de l'édition 2020, je partais avec l'ambition de la découverte, je réalisais un rêve d'enfant. Beaucoup de choses ont changé. Je sais vers quoi je me dirige, ce qui n'était pas le cas il y a quatre ans. Je ne connaissais pas les mers du Sud, je ne savais pas ce que j'allais rencontrer, la longueur de ce parcours. Maintenant que je l'ai vécu, je sais que c'est dur. Je ne me fais pas d'illusion. Et j'y retourne. La décision d'y retourner n'a pas été facile. J'y retourne d'autant plus volontiers que je me suis posé toutes les bonnes questions et que je sais pourquoi je le fais, je sais que ça vaut le coup. J'ai l'impression d'avoir encore plus envie d'y retourner qu'en 2020. »*

Forte de son expérience accumulée depuis la fin du Vendée Globe de 2020, grâce à de multiples transatlantiques et courses au large, Isabelle Joschke va prendre le départ de cette nouvelle course avec une préparation quasi optimale.

“ J'ai l'impression d'avoir encore plus envie d'y retourner qu'en 2020. ”  
Isabelle Joschke

OBJECTIF VENDÉE GLOBE

# LE PARCOURS DU VENDÉE GLOBE



# ISABELLE JOSCHKE, UN CONCENTRÉ D'ÉNERGIE

## PORTRAIT

Née à Munich en Allemagne, Isabelle Joschke dispose de la double nationalité franco-allemande. Après être passée par la très exigeante classe Mini, Isabelle continue d'acquérir de l'expérience sur le redoutable circuit Figaro. Entre 2008 et 2015, elle participe à sept éditions de la Solitaire du Figaro.

En 2016, elle démarre une collaboration avec Alain Gautier et navigue sur un Class40, avec lequel elle terminera la Transat Québec Saint-Malo en deuxième position.

Depuis 2017, Isabelle évolue sur le circuit IMOCA, sur un 60 pieds qui est passé entre les mains de grands navigateurs comme Marc Guillemot (Safran) et Yann Eliès (Groupe Queguiner). En 2020, Isabelle Joschke participe à son premier Vendée Globe, qu'elle va terminer hors course, suite à une escale technique. L'année 2024 marquera sa deuxième participation au Vendée Globe.

Depuis 4 ans, le temps nécessaire pour se remettre d'un premier Vendée Globe et préparer le suivant, Isabelle Joschke travaille au quotidien sur elle-même, d'un point de vue physique et mental, le tout accompagné par une hygiène de vie quasi militaire : un entraînement qui lui permet de mettre les meilleurs atouts de son côté pour faire face à ce défi planétaire.

## PALMARES

### 2017 – 2023 Circuit IMOCA

- Retour à la Base 2023 : 9<sup>e</sup>
- Transat Jacques Vabre 2023 : 29<sup>e</sup> (avec Pierre Brasseur)
- Défi Azimut 2023 : 12<sup>e</sup> de l'épreuve des 48h (avec Alain Gautier)
- Rolex Fastnet Race 2023 : 11<sup>e</sup> (avec Pierre Brasseur)
- Route du Rhum 2022 : 9<sup>e</sup>
- Défi Azimut 2022 : 14<sup>e</sup> de l'épreuve des 48h
- Vendée Arctique 2022 : abandon
- Guyader Bermudes 1000 Race 2022 : 5<sup>e</sup>
- Transat Jacques Vabre 2021 : 12<sup>e</sup> (avec Fabien Delahaye)
- Défi Azimut 2021 : 8<sup>e</sup> des 48h Azimut (avec Alain Gautier)
- Rolex Fastnet Race 2021 : 9<sup>e</sup> (avec Fabien Delahaye)
- Vendée Globe 2020 : finisher (après abandon)
- Défi Azimut 2020 : 3<sup>e</sup> du 48h Azimut
- Vendée Arctique 2020 : 13<sup>e</sup>
- Transat Jacques Vabre 2019 : abandon (avec Morgan Lagravière)
- Défi Azimut 2019 : 8<sup>e</sup> (avec Morgan Lagravière)
- Route du Rhum 2018 : abandon
- Drheam Cup 2018 : 2<sup>e</sup>
- Monaco Globe Series 2018 : 2<sup>e</sup>
- Rolex Fastnet Race 2017 : 5<sup>e</sup>
- Transat Jacques Vabre 2017 : 8<sup>e</sup> (avec Pierre Brasseur)

### 2016 Circuit Class40

- Transat Québec Saint Malo : 2<sup>e</sup> (avec Pierre Brasseur et Alain Gautier)
- Championnat des Class40 : 4<sup>e</sup>

### 2008 – 2015 Circuit Figaro Bénéteau 2

- 7 participations à la Solitaire du Figaro
- Lorient Horta 2014 : 7<sup>e</sup>
- Transat BPE 2009 : 9<sup>e</sup>
- Cap Istanbul : vainqueur (de la troisième étape en 2008, 2<sup>e</sup> de la cinquième étape en 2010)

### 2004 – 2007 Circuit Mini 6.50

- 2 participations à la Mini Transat
- Mini Transat 2007 : vainqueur de la première étape
- Les Sables Les Açores 2006 : 4<sup>e</sup>

LA SKIPPER

# LE PILATES UN TRAVAIL EN PROFONDEUR SUR LE CORPS

Pour être à 100% de son potentiel, Isabelle compte sur une préparation physique et mentale bien spécifique. Le Pilates est l'un des grands piliers de son hygiène de vie : *« Le Pilates permet de se muscler sans traumatiser les articulations. Je travaille mes muscles afin qu'ils soient le plus long possible. Mes exercices sont réalisés dans la souplesse et me permettent de générer de la puissance. Lors de mes navigations, j'en ai extrêmement besoin. Cela permet de me protéger de toutes sortes de blessures, car avec le cumul de toutes mes saisons, et à 47 ans, le travail de préparation ne se fait plus comme avant. Naviguer en IMOCA est un exercice traumatisant pour l'organisme et il peut avoir de lourdes répercussions sur ma santé, notamment sur mes tendons, mes os et mes articulations. Je me prépare à prendre des chocs à longueur de journée, même quand je dors. Pour ça, il faut que mon corps soit capable de récupérer très vite. Il faut beaucoup de souplesse et de force pour pouvoir encaisser. Cette préparation est, selon moi, le meilleur moyen de pouvoir supporter tout cela »*. Outre le Pilates, Isabelle pratique des sports plus communs mais qui favorisent l'endurance comme le vélo, la randonnée, le trekking en montagne et la natation en mer. *« J'ai commencé à me baigner dans l'eau froide à mon retour du Vendée Globe. Je me baigne dans l'océan toute l'année, ça m'aide à affronter le froid »*.



La navigatrice pratique également la méditation et la fasciathérapie : des disciplines qui lui permettent de se préparer à faire face à un engagement total. La brutalité de la navigation en compétition dans les endroits les plus inhospitaliers du monde océanique génère chez les marins un stress sans commune mesure, un état de fatigue constant et des angoisses permanentes. Afin de faire face et mieux appréhender ces facteurs, Isabelle travaille depuis longtemps avec un thérapeute qui l'accompagne dans cette gestion quotidienne. Si le mental est au centre des attentions, le corps l'est tout autant et Isabelle Joschke accorde beaucoup d'importance à son hygiène de vie, à terre comme en mer : *« La méditation fait partie de mon quotidien, elle me permet d'exercer ma capacité d'attention. J'associe tout ça à des mouvements lents, comme dans la pratique du Tai-chi. Toutes ces pratiques me permettent d'augmenter mon potentiel dans la gestion des efforts, des aléas et du stress »*.

**MENS SANA IN CORPORE SANO  
L'ÉQUILIBRE  
ENTRE ESPRIT SAIN ET CORPS SAIN**



LA SKIPPER

# L'ALIMENTATION AU CŒUR DE LA PRÉPARATION

“ J’essaie de travailler sur une palette de recettes pour répondre à toutes les contraintes, qui soient à la fois consistantes, nutritives et faciles à digérer.”

Isabelle Joschke

En travaillant avec la nutritionniste Anne-Lise Vacher Roubinet pour ses plats déshydratés et avec le chef étoilé Éric Guérin pour ses plats appertisés, Isabelle Joschke mise sur une alimentation riche et adaptée à ses besoins énergétiques pour le Vendée Globe. La navigatrice dispose d'un panel alimentaire varié qui va l'accompagner durant toute la course. « Ce qui est impressionnant chez Isabelle, c'est sa parfaite connaissance de son corps. C'est un régal de travailler avec elle. Son alimentation est atypique. Elle est capable de me demander un plat avec du fenouil, de la réglisse et de l'anis en même temps. Nous sommes en total accord et c'est ce qui fait que nous avons cette relation si particulière. La déshydratation est un processus assez long, il demande du temps mais il garde beaucoup plus de saveurs que le lyophilisé et conserve une part de vitamines. Isabelle prendra le départ du Vendée Globe avec des plats uniques que nous aurons concoctés ensemble », confie Anne-Lise Vacher Roubinet.

« Pour Isabelle, nous faisons de la haute couture culinaire, du sur-mesure. Isabelle a besoin de manger de petites quantités mais plus souvent. L'appertisation que je propose est un procédé de cuisson plus long que l'on monte à une certaine température. Il est ensuite conditionné sous vide. Il est possible de tout faire, c'est selon les envies du skipper », explique Eric Guérin.

Isabelle a également pensé ses appétences, afin de continuer à prendre du plaisir dans son assiette, même en mer. « Je me suis rendu compte lors de mon premier Vendée Globe que mes envies alimentaires en mer n'étaient pas du tout les mêmes qu'à terre. Il a fallu que je réfléchisse vraiment à ce qui me ferait plaisir en mer. Les différentes latitudes et climats vont également conditionner mes envies. J'essaie de travailler sur une palette de recettes pour répondre à toutes les contraintes, qui soient à la fois consistantes, nutritives et faciles à digérer ».

# UN BATEAU REPENSÉ ET OPTIMISÉ POUR ISABELLE JOSCHKE

C'est un IMOCA âgé de 17 ans qui fait actuellement le bonheur d'Isabelle.

Initialement construit pour Marc Guillemot, MACSF a connu plusieurs noms : Safran, Groupe Quéguiner, Générali et Monin. Habitué des podiums, le monocoque, premier de la collaboration entre le cabinet d'architectes VPLP et Guillaume Verdier, a terminé 3<sup>ème</sup> lors de son premier Vendée Globe en 2008. Au fil des ans, les améliorations techniques ont permis à l'IMOCA MACSF de disposer d'une grande robustesse et d'un très bon niveau de fiabilité. En 2018, Isabelle Joschke et le groupe Monin lancent un partenariat qui la mènera à son objectif, le Vendée Globe 2020. L'arrivée du groupe MACSF fin 2018 va permettre à la navigatrice de se lancer pleinement dans cette belle aventure.



Après des années d'expérience et de nombreuses compétitions à son actif, Isabelle Joschke a tissé une relation de confiance avec son bateau.

Équipé de foils et d'un mât aile, le bateau est capable de jouer aux avant-postes dans les grandes courses. MACSF est un bateau à l'aise dans la brise, capable de tenir de bonnes moyennes. Mais qui dit brise, dit vagues, embruns et humidité. Le bateau a ainsi été doté lors du dernier chantier hivernal d'un système permettant de réguler l'évacuation de l'eau et d'améliorer la protection des embruns et de l'humidité, afin d'apporter un confort plus relatif à sa skipper.

Afin de limiter les efforts à bord, les systèmes ont été adaptés au petit gabarit d'Isabelle. Abaisser la colonne des winchs ou installer un pédalier en bas de cette même colonne, par exemple, lui permettent de produire moins d'efforts et d'accroître l'efficacité de ses mouvements.

Pour le Vendée Globe 2024, de nombreux systèmes ont été doublés ou triplés afin d'offrir à Isabelle différentes options de réparations. L'énergie étant le point clé, une attention toute particulière a été portée sur les hydro-générateurs, les panneaux solaires et le moteur. Ce tour du monde se fera également avec un nouveau jeu de voiles, suite à la déchirure survenue sur la grand-voile après le départ de la Transat Jacques Vabre 2023.

LE TEAM

# UN COLLECTIF TOURNÉ VERS L'OBJECTIF VENDÉE GLOBE

## UNE ÉQUIPE TECHNIQUE SOUDÉE : LANIC SPORT TEAM & ALAIN GAUTIER

Le Vendée Globe est un tour du monde qui se court seul, et pourtant... Près de 50% du résultat final est déterminé par le travail de toute une équipe. Car le premier défi d'un skipper brigant un tour du monde à la voile est avant tout technique, la fiabilité du bateau représentant une condition sine qua non à la réussite du projet.

Isabelle s'est ainsi entourée d'une équipe professionnelle et expérimentée aux côtés de Lanic Sport Team, structure créée par Alain Gautier en 1989. Grand vainqueur de l'édition de 1992, Alain connaît bien le Vendée Globe puisqu'il y a d'abord participé en tant que concurrent avant de devenir consultant auprès de la Direction de course. Lors de l'édition 2000-2001, il accompagne Ellen MacArthur en tant que coach (elle terminera 2<sup>ème</sup>). Une belle et riche expérience que le navigateur multi-casquettes place aujourd'hui au service d'Isabelle et du projet Voile MACSF.

Photos : ©Romain Claudi



LE TEAM

# LA MACSF PARTENAIRE PRINCIPAL D'ISABELLE JOSCHKE



La MACSF, premier assureur des professionnels de santé, est engagée dans la voile depuis 1979 et dans un partenariat nautique avec la navigatrice Isabelle Joschke depuis 2019.

Le groupe a suivi avec fierté le Vendée Globe 2020 d'Isabelle, saluant son excellent parcours, ses performances et son courage remarquables. Au-delà de ses exploits sportifs, Isabelle a partagé son aventure avec la MACSF, ses collaborateurs et ses sociétaires, leur offrant de l'émotion, du suspense et de l'évasion. Suite à cette expérience commune autour du monde, il était naturel pour la mutuelle et la navigatrice de renouveler leur collaboration jusqu'au Vendée Globe 2024.

Dans le cadre de ce partenariat, la MACSF a impliqué activement ses collaborateurs et ses sociétaires en leur offrant la possibilité de vivre cette aventure au plus près. Grâce à des visites du bateau, un accès privé aux loges MACSF, des rencontres avec la skipper et son équipe technique ou encore le suivi en mer des départs de course, le groupe a tenu à faire partager ces expériences uniques et mémorables au plus grand nombre.

Pour ce nouveau tour du monde, la MACSF souhaite capitaliser sur la visibilité acquise pour partager les valeurs du mutualisme qui constituent son ADN ; d'une part, en continuant d'associer ses collaborateurs pour renforcer l'unité du groupe autour d'un projet humain dont ils peuvent être fiers ; d'autre part, en véhiculant un message positif, axé sur l'authenticité et la cohésion, en adéquation avec l'esprit solidaire et combatif que partagent les sociétaires MACSF avec la voile de haut niveau.

# CONTACT

## CONTACT PRESSE TEAM VOILE MACSF

Julie Cornille  
06 62 88 81 18

## CONTACT PRESSE MACSF

Séverine Sollier  
01 71 23 81 77 • 06 14 84 52 34

Suivez-nous sur :