

## Transat Jacques Vabre Normandie Le Havre L'avant-course intense des skippers MACSF



L'heure du départ de la Transat Jacques Vabre Normandie Le Havre approche à grands pas pour Isabelle Joschke et Fabien Delahaye. Ce mercredi 27 octobre, ils quitteront leur base bretonne de Lorient à bord de l'IMOCA MACSF pour rejoindre le bassin Paul Vatine en plein cœur du Havre. Une fois le convoi assuré -un exercice toujours stressant en raison du trafic maritime extrêmement dense dans la Manche- le binôme s'apprête à vivre une dernière semaine à terre chargée. Au programme : les rencontres avec les sponsors et leurs invités, les obligations de la course avec notamment la présentation officielle des skippers et les briefings, le besoin de partager du temps avec ses proches, la nécessité de se préserver aussi. Et enfin entrer progressivement dans sa course...

### *A lire*

- Le convoi, une navigation sous haute surveillance
- Sponsors, organisation, médias : des obligations tous azimuts
- Se mettre à l'écart de l'effervescence du village départ
- Entièrement tournés vers la course lors des derniers jours à terre

### **Le convoi, une navigation qui demande de la vigilance**

310 milles nautiques séparent Lorient dans le Morbihan du Havre en Seine-Maritime. Un trajet qui n'excède pas les 24 heures lorsque les conditions météo sont clémentes. Cette navigation n'a pourtant rien d'une partie de plaisir à écouter l'équipage de MACSF.

Le règlement de la course exige que les bateaux soient présents au Havre jeudi 28 octobre à 15h.

**Isabelle Joschke** : « Le convoyage est une source de stress car si on a une avarie à dix jours du départ, on a à peine le temps de réparer. Pour moi, c'est un exercice qui demande beaucoup de prudence. D'autant que la route vers Le Havre est assez mal pavée avec uniquement du côtier. »

**Fabien Delahaye** : « On va croiser dans des endroits où il y a beaucoup de courants, du trafic maritime avec des bateaux de pêche et de plaisance ainsi que des cargos. On ne prend pas le risque de partir seulement à deux à bord. On est trop proche de l'échéance. On embarquera une ou deux personnes de l'équipe technique avec nous. Le but est d'être toujours deux en veille dans le cockpit jour et nuit. Avec la vitesse on a des bateaux de plus en plus difficiles à maîtriser. Donc, malgré tous les outils à bord, il faut garder une veille visuelle. C'est un convoyage donc on peut choisir notre rythme, mais il faut amener la dimension sécuritaire à son maximum. »

### **Un programme copieux les attend au village départ**

Entre le moment où l'équipage MACSF débarquera au Havre et le départ de la Transat Jacques Vabre, le duo Isabelle Joschke et Fabien Delahaye devra patienter 10 jours, comme l'ensemble de la flotte, avant de mettre les voiles direction la Martinique. Durant cette période, une grande partie de leur emploi du temps sera occupé par des obligations auprès de l'organisation et des rencontres avec les partenaires.

**Fabien** : « Durant ce laps de temps, on a des obligations de présence. A notre arrivée de convoyage, on reste sur place jusqu'au dimanche 31 octobre pour la présentation officielle des skippers. On en profite aussi généralement pour participer à des opérations avec nos sponsors (rencontres, visites du bateau...). En début de semaine suivante, on aura trois jours off puis à compter du jeudi 4 novembre, place aux briefings (sécurité, météo...) avec les organisateurs de la course ».

**Isabelle** : « J'essaie de partager mon temps en m'accordant des moments à moi en restant au calme, en préparant le parcours puis en répondant aux sollicitations des partenaires sur le bateau sans oublier les contraintes imposées par l'organisateur. Chaque jour, j'essaie aussi de prendre du temps pour faire du sport ».

### **Prendre du temps pour soi**

La vie au village départ n'est pas de tout repos et pas toujours compatible avec les besoins des navigateurs à quelques jours d'embarquer pour un sprint de 20 jours dans l'Atlantique. C'est pourquoi ils se ménagent des moments de calme pour faire le plein d'énergie avant la dernière ligne droite.

**Isabelle** : « Après la présentation officielle, je vais passer trois jours à Lorient. Je vais en profiter pour accumuler de l'énergie, peaufiner la préparation. Par exemple préparer notre stratégie de navigation ou encore régler les derniers petits détails logistiques »

**Fabien** : « De mon côté je vais me mettre un peu au vert ou tout du moins à l'écart de l'effervescence du village. J'ai de la famille à Caen. Ma compagne et mes enfants vont me rejoindre, on va se poser en Normandie mais je ne sais pas encore où. Lundi et mardi ce sera repos. Mercredi, je vais participer à un tournoi de golf à Etretat avec une équipe MACSF, ça va être sympa ».

### **La montée en puissance avant le grand départ**

Les derniers jours qui séparent les skippers du coup d'envoi de la Transat Jacques Vabre le dimanche 7 novembre seront soutenus. Les participants seront déjà entièrement focalisés sur le départ et les premières heures de course.

**Isabelle** : « *Quand on revient au Havre, tout s'intensifie : il n'y a plus que trois jours avant le départ. Là on est vraiment en alerte avec une très forte attention portée sur l'évolution de la météo. J'ai besoin d'être dans ma bulle, de prendre du temps pour me reposer si j'ai besoin de sommeil, de faire de la méditation pour me ressourcer au maximum. C'est un sas d'entrée dans la course et pour moi c'est hyper important* ».

**Fabien** : « *On ne peut pas rester indéfiniment à terre, à un moment il faut partir. J'aime ces quelques jours avant le départ : on commence à bien rentrer dans le schéma de course, la météo s'affine, on sait à quoi s'attendre, avec quelle configuration de voile on va partir, quel scénario se dessine pour les premiers jours de mer. A un moment donné, il n'y en a plus que pour la course. J'ai souvent l'habitude de passer la veille de départ seul, dans ma bulle, focus sur la course. Ne penser à rien d'autre.* »

**Contact presse MACSF**

**Julie Cornille** 06 62 88 81 18- [jcornille@oconnection.fr](mailto:jcornille@oconnection.fr)

[Voile MACSF](#)

**A propos du groupe MACSF**



Premier assureur des professionnels de santé, la MACSF (Mutuelle d'assurance du corps de santé français) est, depuis plus d'un siècle, au service de toutes les personnes exerçant une profession de santé en France. Elle emploie 1 600 collaborateurs et réalise un chiffre d'affaires de l'ordre de 2 milliards d'euros. Fidèle à sa vocation de mutuelle professionnelle d'assurance, la MACSF assure les risques de la vie privée et professionnelle de plus d'un million de sociétaires et clients.