



DOSSIER de PRESSE





“ Les navigatrices sont encore trop peu nombreuses, notamment dans la course au large. ”
Isabelle Joschke

ISABELLE JOSCHKE VERS LA ROUTE DU RHUM 2022

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 un atout lors des compétitions mais aussi pour inspirer d'autres femmes à oser s'aventurer dans tous les types de métiers.

Après un début de saison intense marqué par le retour du solitaire à bord de l'IMOCA MACSF avec la Guyader Bermudes 1000 Race et la Vendée Arctique Les Sables d'Olonne, Isabelle se projette désormais vers la Route du Rhum - Destination Guadeloupe, son objectif principal de la saison. Et, même si la navigatrice sait que certains concurrents ont des bateaux plus compétitifs que le sien, elle veut arriver à Saint-Malo fin prête et donner le meilleur d'elle-même jusqu'à Pointe-à-Pitre.

Cette saison 2022, essentiellement courue en solitaire avec la Route du Rhum - Destination Guadeloupe en point d'orgue, est une formidable opportunité pour préparer le Vendée Globe 2024.

Durant l'hiver, l'IMOCA MACSF a été soigné par le team technique, entre contrôles de routine et optimisation diverses : vérifications d'usage sur la structure du bateau après la saison 2021, contrôle du gréement, du mât, des systèmes de foils ou encore de l'accastillage.

Le chantier d'hiver a également permis de procéder à des optimisations pour la navigation au portant et l'ergonomie à bord afin de simplifier la vie d'Isabelle lors des navigations en solitaire. Ainsi l'étrave du bateau a été modifiée au niveau de la crash-box, à l'avant du bateau, afin de gagner en performance. Le circuit électronique a quant à lui été entièrement repensé pour simplifier l'accès aux commandes des appareils embarqués. Enfin, l'IMOCA MACSF dispose désormais d'une bôme neuve.

Le 6 novembre 2022, Isabelle signera sa seconde participation à la Route du Rhum. Il y a quatre ans, elle avait pris le départ de cette transatlantique exigeante sous les couleurs de MONIN. Malheureusement, deux jours après le lancement de la course, une erreur de pilote automatique avait provoqué un violent démâtage, à plus de 300 milles des côtes. Marquée par cette première expérience douloureuse, Isabelle entend bien prendre sa revanche sur l'édition 2022, à bord d'un bateau fiabilisé et plus performant.

#allezisa

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. Désormais les barrières tombent de plus en plus : les femmes osent devenir chirurgiennes, professeures des hôpitaux, médecins généralistes, chirurgiens-dentistes... À 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. ■

Mixité



Photo : © Jean Louis Carli

SON PALMARÈS

2017 - 2022 Circuit IMOCA

- Vendée Arctique Les Sables d'Olonne 2022 : abandon
- Guyader Bermudes 1000 Race 2022 : 5^{ème}
- Transat Jacques Vabre 2021 : 12^{ème} (avec Fabien Delahaye)
- Vendée Globe 2020-2021 : finisher (après abandon)
- Défi Azimut 2020 : 3^{ème} du 48h Azimut
- Vendée Arctique Les Sables d'Olonne 2020 : 13^{ème}
- Transat Jacques Vabre Normandie Le Havre 2019 : abandon
- Défi Azimut 2019 : 8^{ème} (avec Morgan Lagravière)
- Route du Rhum-Destination Guadeloupe 2018 : abandon
- Drheam Cup 2018 : 2^{ème}
- Monaco Globe Series 2018 : 2^{ème}
- Rolex Fastnet Race 2017 : 5^{ème}
- Transat Jacques Vabre 2017 : 8^{ème}

2016 Circuit Class 40'

- Transat Québec Saint Malo : 2^{ème}
- Championnat des Class 40 : 4^{ème}

2008 - 2015 Circuit Figaro Bénéteau 2

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

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 et de professionnalisme. Partenaire d'Isabelle Joschke depuis 2019, et suite à la superbe campagne menée par cette dernière lors du Vendée Globe 2020-2021, la MACSF a annoncé poursuivre l'aventure auprès de la skipper et de son team manager, Alain Gautier, jusqu'au Vendée Globe 2024.

Ces quatre prochaines années permettront de capitaliser sur la notoriété acquise depuis trois ans 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 prochain Vendée Globe, la MACSF entend 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 du groupe, pourra continuer de monter en puissance.

Osez

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 s'intègre 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 plusieurs fois dans l'année 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. Un temps d'échange toujours enrichissant pour la navigatrice et les personnels de santé. ■

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 : © Martin Viezzer.

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 éprouvant 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, mais uniquement dans le plaisir. Ce bien-être accumulé en dehors des courses favorise la performance 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, ici la lenteur permet ici de travailler la maîtrise du mouvement et de prendre conscience de son corps.



Photo : © Julien Derken

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

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.

UN PÉDALIER POUR PLUS DE PUISSANCE

« Je passe 80% du temps sur mon bateau à manœuvrer en tournant les manivelles de la colonne. Avec mon équipe, nous avons donc imaginé un système pour soulager mon organisme et gagner en efficacité. On a les manivelles de colonne à hauteur d'épaules et des pédaaliers installés à 20 cm au-dessus du sol. Je m'assois dans un siège que je clipse dans le fond du cockpit et je mets les pieds dans les pédales. En gros, j'ai à peu près la même position qu'un vélo couché. L'intérêt, c'est de pouvoir alterner l'effort entre les bras et les jambes. En temps normal, quand j'ai vidé toutes les réserves de sucre des muscles des bras et des épaules, je dois patienter et manger. Avec ce système, quand les bras n'en peuvent plus, j'ai un relais avec les jambes, une source d'énergie supplémentaire. Ce système me permet de larguer un ris, qui est l'une des manœuvres les plus longues. Je peux aussi rouler un gennaker. »



DES PALANS POUR MÉNAGER LE DOS

« De même, 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

« Dernière petite combine, 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 ». ■



Photo : @ Martin Vlezzer

Performance

“ L’IMOCA MACSF a déjà parcouru un grand nombre de milles et participé 4 fois au Vendée Globe. Depuis sa construction, il a toujours été performant, parce qu’il est bien né et qu’on l’a fait beaucoup évoluer en l’équipant de foils en 2019. Après avoir passé 3 mois seule à son bord durant l’édition 2020-2021, je le connais bien et m’y sens un peu comme chez moi. ”

Isabelle Joschke

L’Imoca



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

Photo : @Thierry Martinez

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.

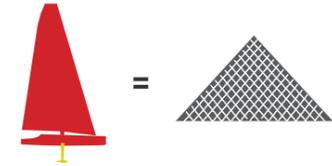
Alain Gautier explique : « L'expérience acquise par toute l'équipe devrait nous permettre de viser de bons résultats avant que les IMOCA de nouvelle génération ne fassent parler d'eux. Nous avons bien sûr analysé les différentes solutions (bateau neuf, bateau de génération 2020) mais nos valeurs nous 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



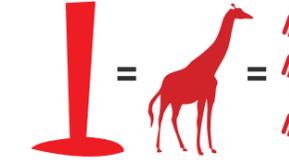
Le bateau mesure **18,28m** de longueur, soit à peu près la hauteur de la pyramide du Louvre.

LARGEUR



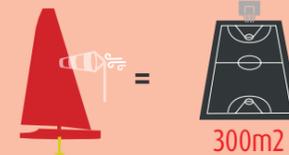
Le bateau fait **5,70m** de largeur ce qui équivaut à la taille de deux grands dauphins blancs.

TIRANT D'EAU



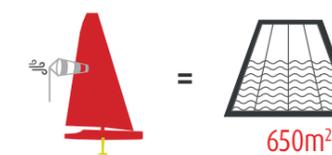
La quille du bateau mesure **3,8m**, et le tirant d'eau est de **4,50m**, soit la taille d'une girafe adulte ou deux Isabelle et demie.

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



Photo : © Thierry Martinez

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



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



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.

Photo : © Sport Team



Pierre Guyader : préparateur polyvalent

Véritable couteau suisse, Pierre renforce l'équipe technique en apportant ses compétences de préparateur.

“ 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



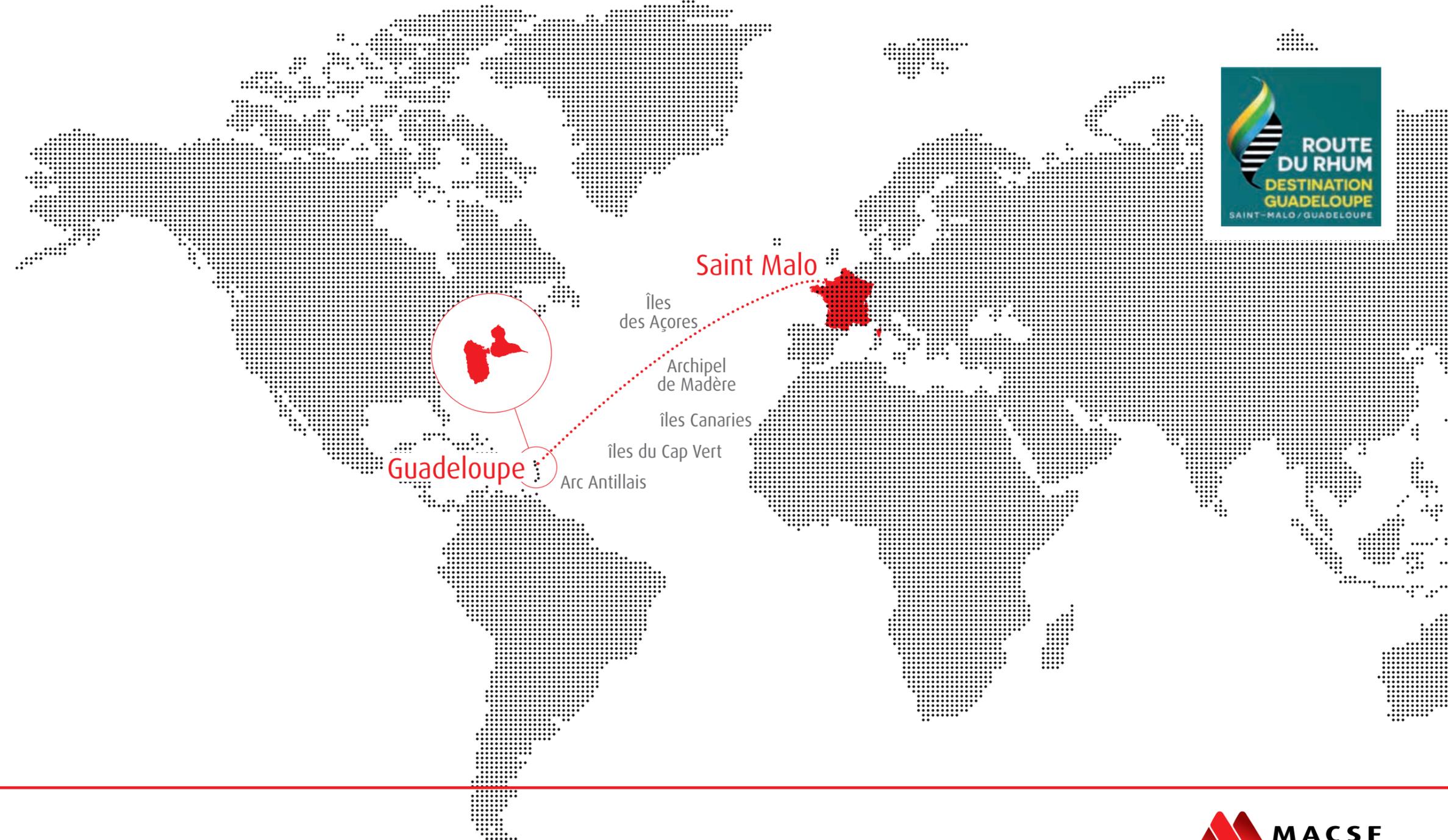
LA ROUTE DU RHUM – DESTINATION GUADELOUPE 2022

Créée en 1978 par Michel Etevenon, la Route du Rhum - Destination Guadeloupe est la reine des courses transatlantiques en solitaire. Depuis 44 ans, elle relie Saint-Malo en Bretagne à Pointe-à-Pitre en Guadeloupe, et regroupe sur une même ligne de départ le plus grand plateau de la voile océanique. Cette transatlantique, d'une distance totale de 3542 milles, est devenue mythique et sa magie opère dans la diversité des classes et le mélange des genres. Grandes figures de la voile, professionnels et amateurs se retrouvent tous les 4 ans pour goûter à « la magie du Rhum ».

Le dimanche 6 novembre 2022, ils seront 138 solitaires à s'élancer au large de Saint-Malo. Fidèle à ses valeurs d'ouverture, la Route du Rhum - Destination Guadeloupe accueillera tous les voiliers à partir de 39 pieds, et comptera six catégories : Ultim, IMOCA, Ocean Fifty, Class40 mais aussi les Rhum Multi et les Rhum Mono.

Contrairement à certaines épreuves, le parcours de la Route du Rhum est le même pour toutes les catégories de bateaux.

La Route du Rhum



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



2,25
millions
de contrats



2,3
milliard d'euros
de chiffre d'affaires



Plus d'informations sur

macsf.fr

LES PARTENAIRES



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

Partenaires



Photo : @Thierry Martinez



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

www.panasonic.com



Fournisseur de recettes gourmandes à base d'algues alimentaires.

www.bord-a-bord.fr



Créateur de vêtements confortables et durables à partir de matières nobles recyclées.

www.l-overs.fr



Recette

par Isabelle Joschke
Skipper MACSF

 Préparation : 10 min

 Facile

 Pour 4 personnes

Ingredients :



2 avocats



Des algues séchées



1 citron



De l'huile d'olive



De la sauce soja

Isabelle partage avec nous
l'une de ses recettes favorites :
le guacamole aux algues.
Facile et rapide à préparer
lorsqu'elle est en mer,
notre skipper
nous dévoile les secrets
de sa préparation.



1

A vos tabliers !
Coupez les avocats
en deux et retirez
les noyaux.



2

Videz la chair dans
un petit saladier,
puis écrasez les avocats
jusqu'à l'obtention
d'une purée.



5

Mélangez le tout.
Il ne vous reste plus qu'à
déguster votre délicieux
guacamole façon Isa !



3

Ajoutez les algues
séchées (en paillettes),
l'huile d'olive, le jus de
citron et la sauce soja.



4

Petit conseil : n'hésitez
pas à goûter votre
recette au fur et à
mesure pour qu'elle
soit à votre goût.

Guacamole aux algues



*Bon
appétit !*

Recette

par Isabelle Joschke
Skipper MACSF

🕒 Préparation : 5 min

👨‍🍳 Facile

🍴 Pour 1 personne

Ingrédients :

💧 Eau de coco lyophilisée 🍓 Framboises déshydratées en poudre 🌴 Sucre de coco 📦 ½ sachet d'agar agar 🥜 1 cuillère à soupe de purée d'amandes
🥛 4 cuillères à soupe de lait d'amande en poudre 💧 4 tasses d'eau

Très attachée à une alimentation saine, facteur-clé de santé et donc de performance, Isabelle Joschke sait également que la notion de plaisir est très importante, même quand on est en course.

Lors du Vendée Globe 2020-2021, la navigatrice a créé cette crème Leeuwin en plein océan Indien !



Portez à ébullition l'eau, l'eau de coco, l'agar agar, le lait d'amande et la purée d'amande.



Ajoutez les framboises. Mélangez et le tour est joué !



Bon appétit !

La crème Leeuwin

Recette

par Isabelle Joschke
Skipper MACSF

🕒 Préparation : 10 min

👨‍🍳 Facile

🍴 Pour 2 personnes

Ingredients :

 Une salade de carottes râpées déshydratées (carottes, amandes, raisins secs, sésame...)  Des graines de chanvre  Du germe de blé
 Un demi citron  De l'huile d'olive  Une galette de céréales bio  2 œufs mollets

Déjeuner préparé avec les moyens du bord, toujours pendant le Vendée Globe, par la skipper de MACSF qui avait envie de fraîcheur dans son assiette !



1 Réhydratez la salade, ajoutez le jus de citron et l'huile d'olive.



2 Saupoudrez de graines de chanvre.



3 Faites griller la galette à la poêle en la coupant en morceaux.



5 Saupoudrez de germes de blé.



6 Accompagnez le tout de crackers de sarrasin.



4 Disposez le tout côte à côte dans le bol avec les œufs mollets.

Bon appétit !



Le bowl de l'été austral

Recette

par Isabelle Joschke
Skipper MACSF

🕒 Préparation : 5 min

👨‍🍳 Facile

🍴 Pour 1 personne

Ingredients :

🥥 Eau de coco en poudre 🍇 Poudre de myrtilles déshydratées 🥜 Purée d'amande 🥜 Poudre d'amande
🌟 Un petit sachet de flan vanille (pour épaissir le coulis) 🍌 Sucre de coco

« Pendant le Vendée Globe,
une fois passé le cap Horn,
véritable délivrance,
j'ai eu envie de me remonter
le moral avec un petit coulis
qui accompagne très bien
un moelleux amandes-oranges
sans gluten ou encore mieux,
un riz au lait de coco ! »



1 Portez à ébullition l'eau de coco, la purée d'amande, la poudre d'amande et le sachet de flan.



2 Incorporez ensuite le sucre de coco et la poudre de myrtilles.



3 À déguster chaud mais il est aussi délicieux froid !

Bon appétit !

Le coulis du cap Horn



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

