

## Isabelle Joschke – Skipper de l'IMOCA MACSF les dessous d'une préparation hors du commun



Dans un mois, Isabelle Joschke prendra le départ de sa première course de la saison avec son IMOCA MACSF, la Rolex Fastnet Race. Un début tardif qui nécessite une préparation à terre et en mer sans faille. Le travail s'effectue tout au long de l'année et passe par une hygiène de vie très stricte. Tout est lié, mental et physique opèrent ensemble et sont interdépendants. Savoir s'écouter et préparer son corps à cette exigence sont un travail de longue haleine qui nécessite rigueur et détermination.

Isabelle Joschke n'est certes pas la plus athlétique, la plus grande et la plus musclée des marins sur le circuit IMOCA 2023 mais grâce à une préparation adaptée de son esprit et de son corps, la skipper MACSF réussit à compenser et se met dans les meilleures conditions avant d'affronter les océans.

### Pilates et méditation

Entourée d'un thérapeute et d'une professeure de Pilates, Isabelle travaille quotidiennement cet équilibre.

*« Le Pilates est une sorte de musculation qui ne traumatise pas les articulations. Le travail se fait en extension. Nous sollicitons les muscles dans leur longueur afin qu'ils soient les plus longs et donc les plus souples possible, car la souplesse me permet d'avoir de la puissance dont j'ai besoin lors de mes navigations. Cela me permet également de me protéger de toutes sortes de blessures. À 46 ans et après presque 20 ans de navigation, mon travail de préparation ne se fait plus comme avant. Naviguer en IMOCA est un exercice usant pour l'organisme. Il faut réussir à contrer ces traumatismes par des exercices comme le Pilates et la méditation »*

## Les secrets de la Pédagogie Perceptive

Depuis plusieurs années, Isabelle s'appuie sur la **Pédagogie Perceptive**, qui comporte trois piliers : la méditation de pleine présence, le mouvement sensoriel et la fascia-thérapie. Philippe Ropert l'accompagne dans cette gestion afin de la mettre dans les meilleures conditions possibles pour bien performer et surtout anticiper la dureté des navigations.

*« J'accorde énormément d'importance à la Pédagogie Perceptive qui m'accompagne tout au long de l'année, et même au quotidien, autant pour me préparer au stress et aux compétitions que pour récupérer entre deux épreuves. Le point commun entre la méditation, le mouvement lent et la fascia-thérapie, c'est qu'on agit sur les fascias qui sont des membranes qui enveloppent nos muscles et relient nos organes entre eux.*

*Elles sont toutes liées les unes aux autres. C'est un réseau global et c'est là que viennent se loger les traumatismes, entraînant des raideurs et des douleurs. Beaucoup de choses se jouent dans ce lieu très spécifique de notre organisme, d'où l'importance du thérapeute qui agit un peu comme un ostéopathe. En agissant sur les fascias, il libère les tensions et aide à retrouver de l'énergie et de la vitalité.*

*Quant à la méditation qui fait partie de mon quotidien, elle me permet d'exercer ma capacité d'attention. Le principe est d'être à la fois en présence avec ce qui se passe dans mon corps et avec l'environnement extérieur. Au-delà de me mettre dans un état de détente globale et de ré-harmoniser mon corps, les bienfaits sont extrêmement nombreux.*

*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.»*

## Une alimentation saine et variée à terre comme en mer

Ce travail en profondeur, à l'écoute de chaque partie de son corps est bien évidemment accompagné d'une certaine hygiène alimentaire.

*« 80% de mon assiette est composée de fruits ou de légumes. J'associe toujours des aliments de saison, le plus possible locaux et surtout le moins transformés possible. C'est assez facile à mettre en place au quotidien mais en mer, mon organisme est complètement bouleversé au bout de 3 jours. Il faut impérativement partir sur une course avec la meilleure forme physique possible et surtout sans la moindre carence. Un avitaillement très complet est indispensable et pour cela, je fais appel à une personne qui me conçoit des plats à partir de produits bio et locaux. La déshydratation des aliments fonctionne très bien et me permet de m'alimenter en mer avec de très bons fruits et légumes variés. »*

Cette hygiène de vie associée à la randonnée, à la lecture, au chant et à bien d'autres activités, permet à Isabelle de se donner toutes les chances d'être en harmonie avec elle-même dans ce milieu si exigeant qu'est la course au large. Cette année pré-Vendée Globe, composée de trois grands rendez-vous en double et d'une course en solitaire, va permettre à Isabelle d'appliquer de nouveau ces préceptes dont elle ne pourrait plus se passer.

### Contact presse MACSF

Julie Cornille 06 62 88 81 18- [jcornille@gmail.com](mailto:jcornille@gmail.com)

### [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.