



Essentiel pour moi



DOSSIER DE PRESSE - #trimaranMACIF

BREST ATLANTIQUES 2019

L'ÉDITO

UN NOUVEAU MONDE À CONQUÉRIR

Le 3 novembre 2019, la flotte Ultim s'élancera de Brest dans une boucle à travers les Atlantiques Nord et Sud.

Cette première édition de Brest Atlantiques est plus qu'une simple course au large : elle est le lancement officiel d'un circuit de quatre ans pour les Ultims qui s'achèvera par un tour du monde en solitaire en 2023.

Ce nouveau programme permettra aux plus grands marins de naviguer sur des trimarans capables de «voler» au-dessus de l'eau, capables d'atteindre des vitesses époustouflantes, capables de battre tous les records.

Un nouveau monde dont François Gabart, déjà détenteur du record du tour du monde en solitaire à bord du trimaran MACIF, en 42 jours, 16 heures, 40 minutes et 35 secondes, est l'un des pionniers.

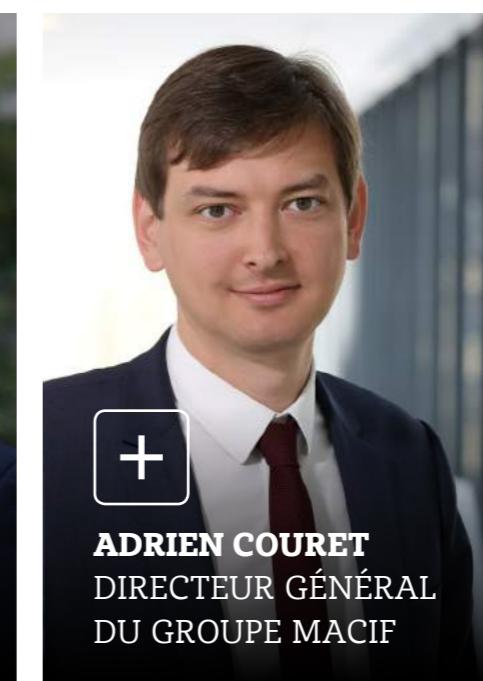




L'HISTOIRE
**LA MACIF ET
FRANÇOIS GABART,
UNE AVENTURE
HUMAINE
ET SPORTIVE
DEPUIS 10 ANS**



PASCAL MICHARD
PRÉSIDENT
DU GROUPE MACIF



ADRIEN COURET
DIRECTEUR GÉNÉRAL
DU GROUPE MACIF



**JEAN-PHILIPPE
DOGNETON**
DIRECTEUR GÉNÉRAL
DÉLÉGUÉ DU GROUPE
MACIF



L'HISTOIRE
**LA MACIF ET
FRANÇOIS GABART,
UNE AVENTURE
HUMAINE
ET SPORTIVE
DEPUIS 10 ANS**



LA DÉTECTION ET LA RÉVÉLATION

L'histoire entre la Macif et François Gabart a déjà 10 ans. Repéré dès ses débuts en 2006, le jeune marin est sélectionné en 2009 pour intégrer le programme Skipper Macif qui, depuis 2008, accompagne la carrière de ses lauréats sur le circuit Figaro. Dès 2010, François Gabart est sacré champion de France Élite de Course au Large en Solitaire.

Se prépare alors une aventure conjointe entre la Macif et son skipper en tous points exceptionnels. En août 2011 sort du chantier de Mer Agitée, la structure de Michel Desjoyeaux, le monocoque MACIF 60', que François mènera à la victoire sur la Transat BtoB en 2011 puis sur le Vendée Globe en 2012-2013, dès sa première participation à l'âge de 29 ans.





L'HISTOIRE
**LA MACIF ET
FRANÇOIS GABART,
UNE AVENTURE
HUMAINE
ET SPORTIVE
DEPUIS 10 ANS**



LA CONFIRMATION



La victoire sur le Vendée Globe 2012-2013 a générée une grande fierté auprès des collaborateurs, délégués et sociétaires de la Macif qui a confirmé son envie d'aller encore plus loin dans la compétition de haut niveau avec la conception d'un multicoque océanique de 100 pieds.

Pendant que le marin continue de cumuler les succès en IMOCA, notamment sur la Route du Rhum - Destination Guadeloupe 2014, les architectes, ingénieurs et les équipes de chantier bâissent le trimaran MACIF. Un bijou de 30 mètres de long façonné pour naviguer vite et embrasser dès que possible les prémices du vol. Sur ce bateau précurseur, le skipper remporte de brillantes victoires... et bat le record du tour du monde en solitaire en 2017 (42 jours, 16 heures, 40 minutes et 35 secondes). C'est avec ce trimaran MACIF, profondément modifié, que François Gabart et Gwénolé Gahinet, co-skipper, prendront le départ de Brest Atlantiques 2019.





PASCAL MICHARD

PRÉSIDENT DU GROUPE MACIF



À l'instar du programme Course au large de la Macif, le trimaran MACIF est le porte étendard de notre ADN mutualiste et des valeurs portées par le Groupe. Engagés dans le monde maritime depuis 50 ans à travers l'assurance navigation, la prévention des risques en mer, la formation avec MCV, ou son partenariat historique avec la SNSM, la Macif renforce aujourd'hui son action en déployant un programme en faveur de la protection de l'Océan, porté également par François Gabart.

Le programme trimaran MACIF représente une grande fierté pour le Groupe, il incarne les valeurs de partage, de performance et de solidarité qui nous sont chères et permet d'embarquer nos 12 000 collaborateurs et délégués dans des aventures exceptionnelles, rythmées de succès inoubliables.





L'HISTOIRE
**LA MACIF ET
FRANÇOIS GABART,
UNE AVENTURE
HUMAINE
ET SPORTIVE
DEPUIS 10 ANS**



ADRIEN COURET
DIRECTEUR GÉNÉRAL DU GROUPE MACIF



En 2015, la Macif a donné une nouvelle dimension à son engagement dans la course au large en décidant de construire un trimaran océanique de 100 pieds de dernière génération. En poursuivant notre partenariat avec François, nous sommes conscients de la responsabilité que nous lui confions, puisqu'il est devenu l'ambassadeur du groupe Macif et porte nos ambitions dans ses épreuves. En plus d'être un marin plus que talentueux, avec à son actif de nombreux défis remportés haut la main, François est un homme engagé et particulièrement sensibilisé aux enjeux sociaux et environnementaux actuels. Le trimaran MACIF est une formidable opportunité pour faire connaître les engagements et les actions de notre Groupe.





L'HISTOIRE
**LA MACIF ET
FRANÇOIS GABART,
UNE AVENTURE
HUMAINE
ET SPORTIVE
DEPUIS 10 ANS**



JEAN-PHILIPPE DOGNETON
DIRECTEUR GÉNÉRAL DÉLÉGUÉ DU GROUPE MACIF

Véritable concentré de performance et d'innovation, le Trimaran MACIF fait écho à notre vision du métier et du management : en conjuguant les expertises techniques et les compétences les plus variées, en favorisant le travail d'équipe, il est possible de décupler les talents pour repousser les limites et décrocher des victoires. Etre et rester performant, cela passe nécessairement par la libération des énergies, la mise en place de conditions permettant l'audace pour faire la différence, surprendre et être toujours à notre plus haut niveau.





UN PALMARÈS D'EXCEPTION

L'HOMME

ICARE ET CARRÉ

J'ai la chance extraordinaire de prendre part à un moment de l'histoire de la course au large qui s'apparente à une révolution. On invente de nouvelles façons de naviguer et même de voler, on défriche, on est acteur de cette révolution qui entraîne tout le monde de la voile, c'est passionnant.

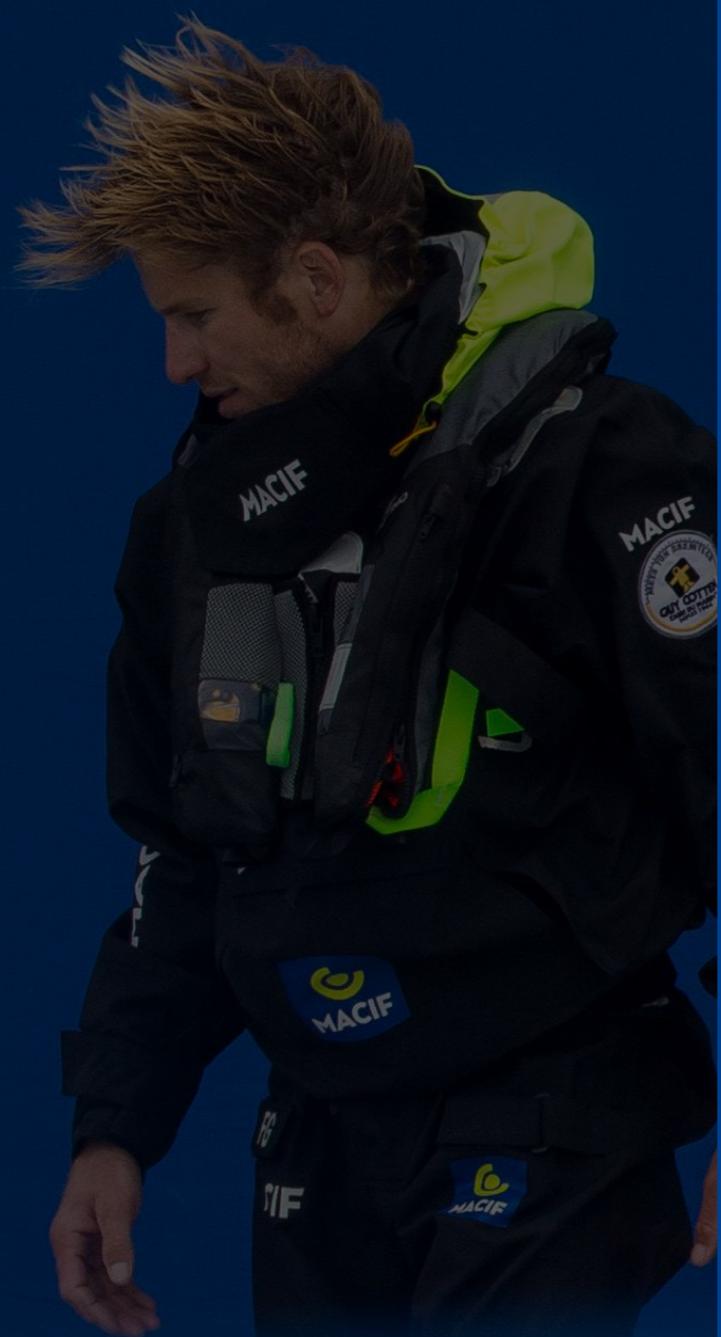
François GABART
Skipper du trimaran MACIF

Et même si le verbe voler est un rien exagéré, les bateaux gardant un contact avec l'eau grâce à leurs foils et aux safrans, le skipper du trimaran MACIF incarne cette révolution.

Passionné, compétiteur, conquérant, défricheur, fou de la mer comme de sport, le Charentais a trouvé un terrain d'expression mouvant, dans lequel l'imaginaire et la méticulosité se conjuguent sans cesse.

François est un homme de conviction qui marche à l'envie. Il ne laisse rien au hasard. Il est très déterminé et a une vision claire des choses.

Jean-Bernard LE BOUCHER
Directeur des Activités Mer du groupe Macif



UN PALMARÈS D'EXCEPTION

X



UN PALMARÈS
D'EXCEPTION

LES ANNÉES MULTICOQUES
trimaran MACIF

2019
Deuxième en équipage de la Rolex Fastnet Race

2018
Deuxième de la Route du Rhum – Destination Guadeloupe

2017
Record du tour du monde en solitaire en 42j 16h 40m 35s
Détenteur de la plus grande distance parcourue
en 24h en solitaire (850,68 mn)
Vainqueur en équipage de The Bridge
Vainqueur en équipage de l'ArMen Race USHIP

2016
Vainqueur de The Transat bakerly

2015
Vainqueur en double avec Pascal Bidégorry
de la Transat Jacques Vabre

LES ANNÉES MONOCOQUES
MACIF 60'

2014
Vainqueur de la Route du Rhum – Destination Guadeloupe

2013
Vainqueur du Vendée Globe
Champion du monde de la classe IMOCA

2011
Vainqueur de Transat BtoB

LES ANNÉES FIGARO
Figaro MACIF

2010
Champion de France Élite de Course au Large
Vainqueur de la Cap Istanbul

Palmarès complet sur
www.macifcourseaularge.com

L'HOMME

ICARE ET CARRÉ

extraordinaire de prendre part à un moment de l'histoire
l'ourse au large qui s'apparente à une révolution.
de nouvelles façons de naviguer et même de voler,
on est acteur de cette révolution qui entraîne tout
le monde de la voile, c'est passionnant.

François GABART
Skipper du trimaran MACIF

Le verbe voler est un rien exagéré, les bateaux gardant
contact avec l'eau grâce à leurs foils, le skipper
trimaran MACIF incarne cette révolution.

poète, conquérant, défricheur, fou de la mer comme
l'ont été les premiers navigateurs. François Gabart a trouvé un terrain d'expression mouvant, dans
l'ingénierie et la méticulosité se conjuguent sans cesse.

Il est un homme de conviction qui marche à l'envie.
Il laisse rien au hasard. Il est très déterminé
et a une vision claire des choses.

Jean-Bernard LE BOUCHER
Directeur des Activités Mer du groupe Macif

L'ÉQUIPE

UN CHALLENGE COLLECTIF

Experts, ingénieurs, logisticiens, gestionnaires,
ils sont 18 permanents à veiller sur le trimaran MACIF.

*Dans l'équipe, tout le monde
est animé par le même objectif :
rendre le trimaran MACIF le plus
performant possible.*

Thomas NORMAND
Directeur Général



L'ÉQUIPE

UN CHALLENGE COLLECTIF

Experts, ingénieurs, logisticiens, gestionnaires,
ils sont 18 permanents à veiller sur le trimaran MACIF.



GESTION DE PROJET

Thomas NORMAND - Directeur général
Armelle GUILLOU - Directrice administrative et financière
Isabelle MAGOIS - Responsable logistique générale
Corentin CHENAIS - Responsable de l'atelier
Antoine LE STER - Chargé de communication et partenariats

BUREAU D'ÉTUDES

Antoine GAUTIER - Directeur des études
Nicolas DE CASTRO - Directeur des opérations
Guillaume COMBESCURE - Responsable de la performance
Benoît PIQUEMAL - Responsable développement
électronique et informatique
Luis GUERVOS - Responsable électronique et électricité
Vivien FRAISSE - Responsable mécanique
Emilien LAVIGNE - Ingénieur recherche et développement
Stéphane CHATEL - Ingénieur systèmes



PRODUCTION

Fred BÉRAT - Boat captain
Pascal DOURLEN - Responsable composites
Erwan LEMEILLEUR - Responsable hydraulique
Antoine CHARTIEZ - Préparateur et peintre
Thomas DAGNEAU - Préparateur composites

En complément, dans les phases de développement technique ou dans les grandes opérations, le team MACIF s'étoffe de compétences extérieures.

LE BATEAU

LE TRIMARAN MACIF, UN PRÉCURSEUR

Dessiné dans la lignée des trimarans de course en solitaire, le trimaran MACIF est né des idées du cabinet d'architectes vannetais VPLP qui, depuis 2006, cumule les succès en monocoques et multicoques.

Construit en 2015 par CDK Technologies, le chantier de Port-la-Forêt, le trimaran MACIF se démarque dès sa mise à l'eau par ses flotteurs étroits et sa « cabane » voulue par François Gabart.

En inversant le sens du cockpit, le skipper s'assure d'avoir accès à toutes les commandes du bateau – en deux pas, il est à la barre – tout en restant protégé au maximum des embruns et du froid.

Dès sa conception, le trimaran MACIF est équipé de foils. Ils ont pour vocation de faire « voler » le bateau, en limitant le frottement avec la mer pour gagner de la vitesse.

À bord du trimaran MACIF, François Gabart a remporté la Transat Jacques Vabre 2015, The Transat bakerly 2016, The Bridge 2017, et termine 2^e de la Route du Rhum - Destination Guadeloupe 2018 malgré la perte d'un foil et d'un safran. Le record du tour du monde en solitaire (Trophée Antoine de Saint-Exupéry) signé en 2017, en 42 jours, 16 heures, 40 minutes et 35 secondes, est le chef d'œuvre de ce bateau qui a encore évolué ces derniers mois.

FIABILITÉ
ET PERFORMANCE



OPTIMISER
LE « VOL »



FOILS



LE BATEAU

LE TRIMARAN MACIF UN PRÉCURSEUR

Dessiné dans la lignée des trimarans de course, le trimaran MACIF est né des idées du cabinet d'architectes VPLP qui, depuis 2006, cumule les succès en monocoque.

Construit en 2015 par CDK Technologies, le chantier qui a œuvré à la conception du trimaran MACIF, le trimaran MACIF se démarque dès sa mise à l'eau par son cockpit étroit et sa « cabane » voulue par François Gabart. En inversant le sens du cockpit, le skipper s'assure d'avoir les meilleures conditions de visibilité et de confort tout en restant protégé au maximum des embruns et des vagues.

Dès sa conception, le trimaran MACIF est équipé de foils. Ils ont pour vocation de faire « voler » le bateau, c'est-à-dire de réduire le frottement avec la mer pour gagner de la vitesse.

À bord du trimaran MACIF, François Gabart a remporté la Transat Jacques Vabre 2015, The Transat bakerly 2016 et termine 2^e de la Route du Rhum - Destination Guadeloupe 2018. Il a également connu la perte d'un foil et d'un safran. Le record du tour du monde en solitaire (Trophée Antoine de Saint-Exupéry) s'élève à 42 jours, 16 heures, 40 minutes et 35 secondes, est le meilleur record de ce bateau qui a encore évolué ces dernières années.



LES AMÉLIORATIONS

FIABILITÉ ET PERFORMANCE

Soumis à la concurrence des derniers-nés de la flotte Ultim 32/23, le trimaran MACIF s'est mis à niveau au cours du chantier mené l'hiver dernier.

L'expérience de la Route du Rhum - Destination Guadeloupe 2018 (une 2^e place, mais d'importantes avaries) a persuadé la Macif et son skipper à pousser encore plus loin la fiabilité du trimaran MACIF. Les systèmes de montée et descente des foils ont donc été affinés. Le bureau d'études a renforcé les bras avant du trimaran, afin de résister à l'impact de la mer à pleine vitesse. Les bras de liaison et la barre d'écoute ont été carénés.



OPTIMISER LE « VOL »

Pour gagner en performance, le trimaran MACIF a vu son assiette modifiée, afin que le poids se porte légèrement vers l'avant en phase de vol. Cela se voit, puisqu'un bout de l'arrière de la coque centrale a été coupé. Cela se sait puisque des éléments aérodynamiques ont été ajoutés, notamment une bâche à l'avant du bateau. Cela se devine, puisque le moteur, élément lourd du bateau, a été changé de place.

FOILS

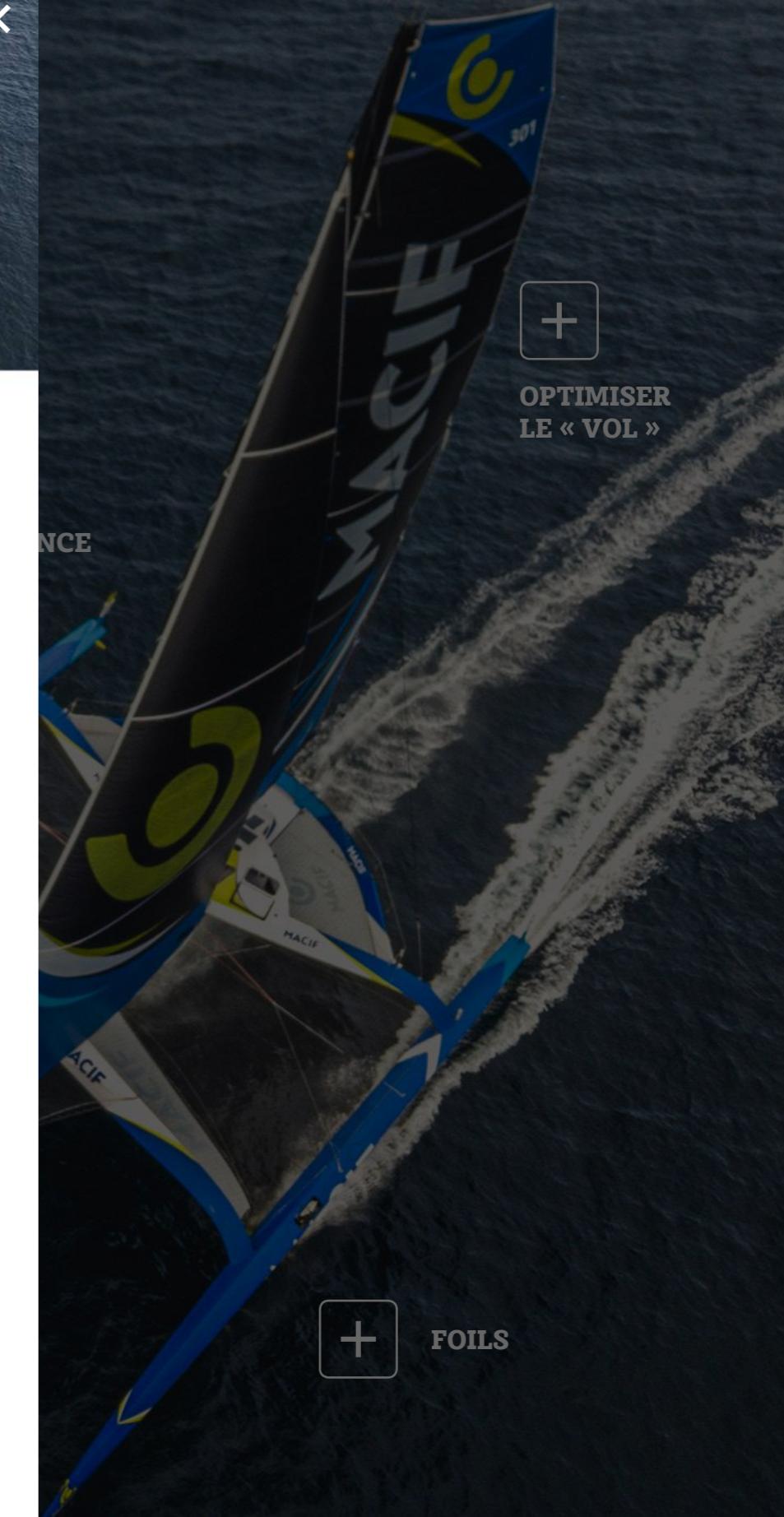
Pour prolonger la notion de vol, le trimaran MACIF a été équipé de nouveaux foils. Ils sont plus longs et plus fins que les précédents. Les safrans sont en T, avec une surface portante, comme la dérive centrale.

« Ces bateaux sont des prototypes. On peut les modifier en permanence. Le trimaran MACIF tel qu'il est aujourd'hui est différent de celui qu'on a mis à l'eau en 2015, en statique et aussi dans l'usage qu'en fait. Je crois que, comparativement aux autres, c'est un bateau « facile », pour autant que peuvent l'être ces machines très complexes. »

François GABART
Skipper du trimaran MACIF

« Pour tendre vers le vol, la clé est de dessiner des foils plus profonds et plus fins, tout en faisant constamment attention à ce que cela ne casse pas, c'est un compromis performance / structure. Maintenant que nos bateaux touchent de moins en moins l'eau, il faut aussi absolument s'intéresser à l'interaction de la plateforme avec l'air. Il y a deux manières d'aborder l'aérodynamisme : optimiser le gréement propulsif et réduire la traînée de la plateforme. »

Guillaume COMBESCURE
Responsable de la performance du trimaran MACIF



OPTIMISER
LE « VOL »



FOILS

LA CLASSE ULTIM

UN PROGRAMME PROGRESSIF

La Classe Ultim 32/23 est régie par les armateurs, les sponsors et les skippers. Conjointement, après les avaries qui ont touché certains bateaux de la flotte lors de la Route du Rhum - Destination Guadeloupe 2018, la Classe a décidé de mettre sur pied un programme progressif, afin de mener ses membres vers une course autour du monde en solitaire en 2023, en laissant le temps à chaque projet de prendre de la maturité, et à d'autres de rejoindre le mouvement.

Un circuit sur quatre ans est né :



La Classe Ultim 32/23 dispose aujourd'hui d'un programme de courses qui repose sur un cycle cohérent de quatre ans. C'est le fruit d'un travail collectif, dont nous sommes très heureux.

Jean-Bernard LE BOUCHER
Directeur des Activités Mer du groupe Macif

LA COURSE

BREST ATLANTIQUES, PRESQUE UN MOIS EN MER

La première édition de Brest Atlantiques s'élancera le **3 novembre 2019** du port du Château à Brest. Le parcours de 14 000 milles sera une boucle vers l'Atlantique Sud, direction Rio de Janeiro (Brésil), puis Le Cap (Afrique du Sud), avant une remontée sans escale vers Brest. Pour cette course en tandem, **François Gabart** embarquera **Gwénolé Gahinet** pour co-skipper à bord du trimaran MACIF.

+ LE PARCOURS

+ L'ÉQUIPAGE MACIF

+ TOUS AVEC FRANÇOIS ET GWÉNOLÉ !

LA CLASSE ULTIM

UN PROGRAMME DE PROGRÈS

La Classe Ultim 32/23 est régie par les armoiries et les skippers. Conjointement, après les deux dernières éditions de la Route du Rhum et certains bateaux de la flotte lors de la Route de Guadeloupe 2018, la Classe a décidé de mettre en place un programme de progression progressif, afin de mener ses membres vers une course en solitaire en 2023, en laissant le temps à certains bateaux de la flotte de atteindre la maturité, et à d'autres de rejoindre la flotte.

Un circuit sur quatre ans est mis en place :

Rolex Fastnet Race

Brest Atlantiques

2019

The Arch (tour de l'Europe)

Tour du monde en équipage

2021

2020

The Transat

Records envisageables

(Trophée Jules Verne, Trophée Antoine de Saint-Exupéry)



La Classe Ultim existe aujourd'hui pour faire de courses en équipage cohérentes et équilibrées. C'est le fruit du travail dont nous sommes fiers.

Jean-Bernard Avezan
Directeur des Courses



X



A COURSE

BREST ATLANTIQUES, SQUE UN MOIS EN MER

BREST ATLANTIQUES, PRESQU'UN MOIS EN MER



LE PARCOURS

La première édition de Brest Atlantiques s'élancera le 3 novembre 2019 du port du Château à Brest. Un parcours de 14 000 milles nautiques sans escale qui verra s'affronter les multicoques océaniques les plus rapides de la planète (trimaran MACIF, Actual Leader, Maxi Edmond de Rothschild et Sodebo Ultim 3).

La première section de parcours de 5 000 milles nautiques conduira le trimaran MACIF vers les côtes brésiliennes, pour laisser sur bâbord, en première marque à contourner, l'archipel des îles Cagarras en baie de Rio de Janeiro. Commencera ensuite une rapide descente sur plus de 1 000 milles nautiques le long du Brésil entre Recife et Cap Frio, qui permettra de rejoindre la prestigieuse baie de Rio de Janeiro.

La deuxième section fera route directe vers Le Cap (Afrique du Sud). Une portion de 3 250 milles nautiques entre l'Amérique du Sud et l'Afrique. Ensuite, il sera déjà temps d'entamer la remontée vers le nord. 7 000 milles nautiques à négocier entre l'anticyclone de Sainte-Hélène, le Pot-au-Noir et l'anticyclone des Açores pour rallier l'arrivée à Brest.

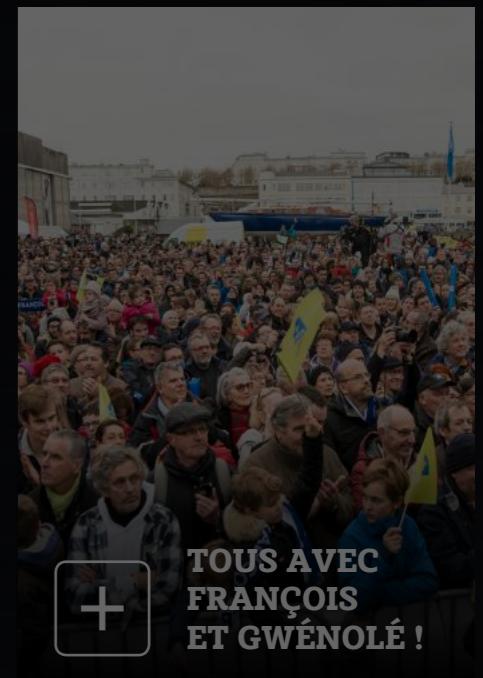
Brest Atlantiques s'élancera le 3 novembre 2019 de Brest. Le parcours de 14 000 milles sera effectué dans l'océan Atlantique Sud, direction Rio de Janeiro (Brésil), puis vers l'île de Sainte-Hélène (Afrique), avant une remontée sans escale vers Brest. En tandem, François Gabart embarquera son co-skipper à bord du trimaran MACIF.



BREST ATLANTIQUES



L'ÉQUIPAGE
MACIF



TOUS AVEC
FRANÇOIS
ET GWÉNOLÉ !

LA CLASSE ULT

UN PROGRAMME PROGRESSIF

La Classe Ultim 32/23 est régie par les armateurs et les skippers. Conjointement, après les avaries de certains bateaux de la flotte lors de la Route du Guadeloupe 2018, la Classe a décidé de mettre sur pied un programme progressif, afin de mener ses membres vers une compétition en solitaire en 2023, en laissant le temps à chaque skipper de la maturité, et à d'autres de rejoindre le programme.

Un circuit sur quatre ans est né :

Rolex Fastnet Race

Brest Atlantiques

2019

The Arch (tour de l'Europe)

Tour du monde en équipage

2021

2020

The Transat

Rou

Records envisageables

(Trophée Jules Verne, Trophée Antoine de Saint-Exupéry)

La Classe Ultim, aujourd'hui dans de courses qui sont cohérentes de quels que soit les objectifs dont nous sommes porteurs.

Jean-Bernard LE B
Directeur des Activ

L'EQUIPAGE MACIF

FRANÇOIS GABART
Skipper du trimaran MACIF

« Nous nous engagerons pour un peu moins d'un mois de mer, ce qui n'est pas beaucoup plus court qu'un tour du monde par les trois caps, finalement. Courir en double nous permettra de rester sur un format proche de celui de la Transat Jacques Vabre et cela va nous permettre de répondre aux problématiques de fiabilité que nous avons connues récemment, même si de tels trimarans ne sont pas faciles à gérer, même à deux. À bord, un médianman (Jérémie Eloy) participera à l'aventure sans jamais être autorisé à manœuvrer. »



GWÉNOLÉ GAHINET
Co-skipper du trimaran MACIF

« Ce challenge sportif m'excite beaucoup. Il va falloir que je me mette à niveau physiquement et techniquement, c'est hyper stimulant. Ces trimarans dressent une barrière psychologique importante car ils sont extrêmes et demandent beaucoup d'énergie, mais ce n'est pas surhumain. En tout cas, c'est le discours de François, qui est raisonnable dans ses prises de risques. Appréhender cet univers demande surtout de l'expérience ».

À PROPOS DE GWÉNOLÉ GAHINET

Fils de navigateur, Gwénolé Gahinet est façonné au sel de mer dès sa plus tendre enfance. À la fois skipper et ingénieur, il est un marin accompli de la même génération que François Gabart. Attiré par le large, il gagne la Mini Transat en 2011, la Transat AG2R LA MONDIALE en 2014 et décroche le titre de premier bizzuth de la Solitaire du Figaro cette même année. En 2016, à bord du trimaran Ultim' IDEC Sport de Francis Joyon, il remporte le Trophée Jules Verne en 40 jours.

EXTRAIT DU PALMARÈS

2017 - Deuxième de la Transat Jacques Vabre en duo avec Paul Meilhat (IMOCA)
Vainqueur de la Rolex Fastnet Race en duo avec Paul Meilhat (IMOCA)

2016 - Co-détenteur du Trophée Jules Verne à bord d'IDEC Sport (Ultim')

2014 - Vainqueur de la Transat AG2R LA MONDIALE (Figaro)

2011 - Vainqueur de la Mini Transat (MINI 6.50)

TOUS AVEC FRANÇOIS ET GWÉNOLÉ !

Le rendez-vous est donné aux 12 000 collaborateurs et délégués du Groupe, aux 5,3 millions de sociétaires Macif et au grand public pour suivre la progression du trimaran MACIF et vivre au plus près cette course majeure.



UNE ESCALE BRESTOISE

Un stand accueillera le grand public sur le village de course de Brest à partir du 26 octobre jusqu'au 3 novembre 2019. Des animations ludiques et éducatives plongeront les visiteurs dans l'univers Macif Course au Large et ils y découvriront ses engagements dans le domaine maritime. Les plus passionnés pourront embarquer à bord du trimaran MACIF tout en humant l'air et les embruns grâce à une expérience de réalité virtuelle immersive ! Et pour les plus chanceux, des visites du trimaran MACIF seront à gagner sur place !

LA GRANDE TRAVERSÉE

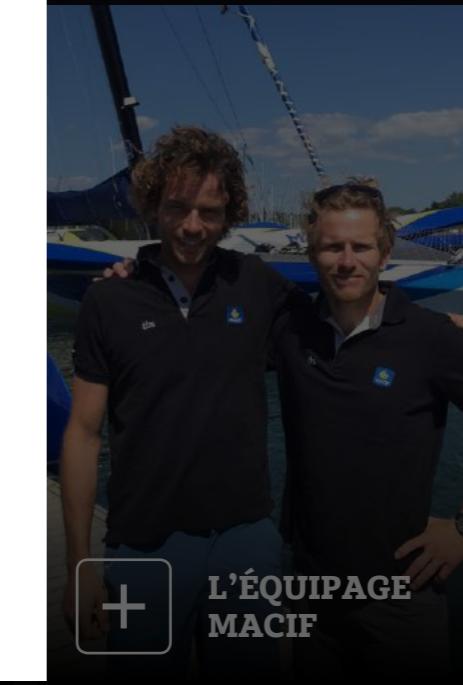
Pour suivre le départ et souhaiter bon vent à leurs skippers, les invités de la Macif prendront place à bord d'une navette maritime. Les collaborateurs et délégués, et sociétaires accéderont aux coulisses de la course grâce aux vidéos du bord, photos, vacation tournées par le médianman MACIF, Jérémie Eloy, qui permettra plus largement à tous les publics de vivre la course, depuis la terre, comme s'ils étaient en mer avec l'équipage !



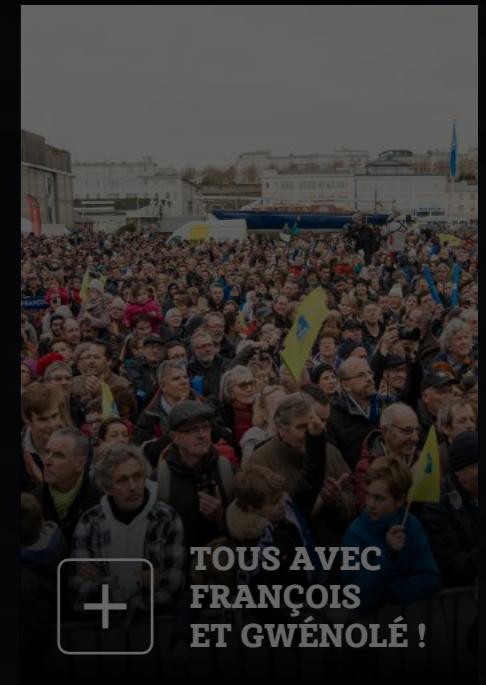
LA COURSE

BREST ATLANTIQUES, LESQUE UN MOIS EN MER

Le Brest Atlantiques s'élancera le 3 novembre 2019 au à Brest. Le parcours de 14 000 milles sera Atlantique Sud, direction Rio de Janeiro (Brésil), au Sud), avant une remontée sans escale vers Brest. Se en tandem, François Gabart embarquera et pour co-skipper à bord du trimaran MACIF.



L'ÉQUIPAGE
MACIF



TOUS AVEC
FRANÇOIS
ET GWÉNOLÉ !

LE MENTAL ET LE CORPS À L'ÉPREUVE

Depuis ses débuts en course au large, François Gabart a assimilé que le corps et le mental sont intrinsèquement liés, dans des efforts d'une durée qui n'a pas d'équivalent.

J'ai beaucoup de mal à dissocier les deux, mentalement, j'ai la chance de n'avoir jamais été en difficulté. Pour moi, l'enjeu est de parvenir à rester concentré et performant intellectuellement le plus longtemps possible.

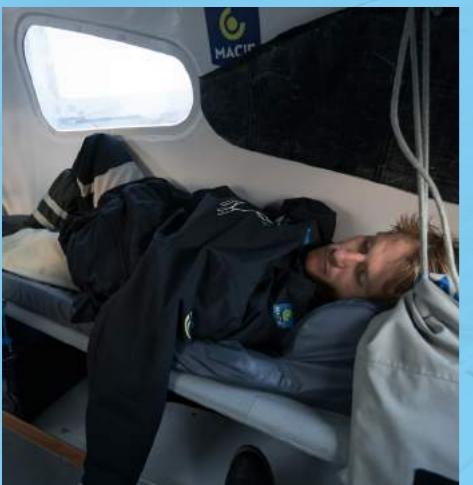
C'est un énorme effort que de rester lucide, sans absence, pendant 42 ou 78 jours. S'y préparer est impossible : il n'y a pas d'autre effort qu'un tour du monde pour travailler sur une telle longueur.

Ce n'est qu'en multipliant les reproductions de ces situations en solitaire, à courte échelle, que François peut tenter de trouver des repères.

Pour être efficace, il faut trouver le bon équilibre, le bon rythme et favoriser l'écoute de soi sur des phases de 24 ou 48 heures.

Et recommencer. Le cerveau est un gros muscle. Le défi de la course au large, plus encore en solitaire, c'est qu'on évolue en dette de sommeil.

S'entraîner et se préparer à gérer le sommeil, c'est se préparer à ménager le corps et le cerveau en même temps.



LA NUTRITION AU SERVICE DE LA PERFORMANCE

De la même manière, le corps et l'esprit se rejoignent lorsqu'il est question de nutrition. Un sujet très sensible que François Gabart prend au sérieux depuis ses années de voile olympique.

Ce que j'apprenais alors de manière empirique est devenu un facteur de la performance du trimaran MACIF. Les efforts d'adaptation aux conditions changeantes et la précarité de la vie à bord m'ont depuis longtemps fait prendre conscience qu'une très bonne alimentation, parfaitement ciblée, est un facteur clé de ma capacité d'engagement physique et psychique.

Sous la houlette de Laure Jacolot, médecin du Pôle Finistère course au large, médecin urgentiste spécialiste de la voile, et donc parfaite connaisseuse de la nutrition en mer, François Gabart a défini un programme en cohérence avec sa vie du moment. Avant, pendant ou après l'effort, à terre ou en mer, dans des conditions chaudes ou froides, le skipper du trimaran MACIF sait privilégier les protéines ou les glucides pour rester vigilant ou favoriser une plage de sommeil.

À bord, l'eau est aussi une problématique résolue. Car si boire de l'eau dessalinisée – 2 à 4 litres par jour – est une réponse pragmatique, elle impose d'utiliser des compléments riches en sels minéraux, d'autant que le skipper souffre un peu des conditions chaudes et humides.

Ses marottes ? Le lait de soja et les protéines végétales, le chocolat et, d'une manière générale, la qualité de son « assiette ». Ce n'est en tout cas pas sur ce point-là que le skipper cherche à gagner du poids !



L'ÉVOLUTION

LES BATEAUX VOLANTS

L'idée du « vol » est très ancienne dans la voile.

Les archives fourmillent de tentatives de « vol » au-dessus de l'eau par des hydroptères datant du début du 20^e Siècle. La tentative de voilier à foils de Graham Bell date de 1912. Avant lui, l'Anglais Thomas Moy avait tenté de faire « voler » un canot doté de trois foils, en le faisant tracter par des chevaux sur le Surrey Canal. L'idée a été reprise par Eric Tabarly et l'Hydroptère développé par Alain Thébault.

Depuis, avec l'évolution des matériaux, de plus en plus légers et performants, et la force de calculs qui croît de manière exponentielle, de nombreux bateaux à voile ont la capacité d'extraire la quasi-totalité de leur surface mouillée hors de l'eau. **En limitant la traînée, ces bateaux, kites, planches, décuplent leur capacité d'accélération.**

Le défi d'aujourd'hui consiste à réussir à « voler » de manière constante au large, en intégrant la problématique de l'état de la mer.

Des applications maritimes révolutionnaires sont à l'affût de ce que découvre la course au large actuellement.

LES ENGAGEMENTS

PROTECTION DU MONDE MARIN

Plastique, surexploitation des ressources halieutiques, pollutions aux hydrocarbures, mais aussi menace de modifications profondes des liens entre l'océan et le climat, le constat est rude : l'océan est en danger.

On est dans une situation assez critique, et on a tous conscience qu'il faut protéger la Terre et l'Océan. Par mon métier, j'ai une proximité immédiate avec la mer. Et s'il n'est pas simple de constater à l'œil nu les évolutions dramatiques, il est assez facile d'écouter les scientifiques, dont la parole vaut bien plus que la nôtre. La mer recèle les réserves de vie les plus extraordinaires de notre planète, et nous sommes en train de la menacer.

Le danger n'est pas dans l'eau : il touche nos vies de terriens. Partout, des gens perdent leur habitat, sont touchés par la maladie, souffrent des conséquences de la pêche intensive. Si nous ne prenons pas soin de la mer, nous nous mettons en danger.

François GABART
Skipper du trimaran MACIF



ALBAN GONORD
DIRECTEUR
DE L'ACTION
MUTUALISTE



NOS
ENGAGEMENTS

LA MACIF S'ASSOCIE À
SURFRIDER FOUNDATION EUROPE



sur le programme **Riverine Input**
afin de diminuer la pollution
plastique des cours d'eau.



DIFFUZ, LA PLATEFORME
DES DÉFIS SOLIDAIRES



Petites actions pour grands défis

La plateforme propose notamment
des **défis environnementaux** à
l'initiative d'associations et structures
en faveur des océans et du climat.



MACIF, MÉCÈNE EXCLUSIF
DE L'EXPOSITION
« OCÉAN, UNE PLONGÉE INSOLITE »



Une exposition proposée par
le **Muséum national d'Histoire
naturelle** à Paris dédiée à la
découverte d'une biodiversité
inconnue et menacée.



LES ENGAGEMENTS

PROTECTION DU MONDE MARIN

Plastique, surexploitation des ressources halieutiques, hydrocarbures, mais aussi menace de modification entre l'océan et le climat, le constat est rude : l'océan est dans une situation assez critique.

On est dans une situation assez critique, et on a tous un rôle à jouer pour protéger la Terre et l'Océan. Par mon métier, j'ai une relation privilégiée avec la mer. Et s'il n'est pas simple de constater à quel point les situations sont dramatiques, il est assez facile d'écouter les scientifiques et de voir que la situation de l'océan vaut bien plus que la nôtre. La mer recèle les richesses les plus extraordinaires de notre planète, et nous sommes en train de la détruire.

Le danger n'est pas dans l'eau : il touche nos terres. Partout, des gens perdent leur habitat, sont touchés par la perte de leur emploi. Partout, des gens souffrent des conséquences de la pêche intensive. Partout, des gens n'ont pas soin de la mer, nous nous mettons à la mer.

François GABART
Skipper du trimaran MACIF

ALBAN GONORD
DIRECTEUR
DE L'ACTION
MUTUALISTE



EUROPE

Input
on
d.

PROTECTION DU MONDE MARIN



ALBAN GONORD, DIRECTEUR DE L'ACTION MUTUALISTE DU GROUPE MACIF

« Assurance, formation, prévention, RSE et course au large... Depuis près de 50 ans, la Macif est intimement liée à la mer. C'est donc naturellement que la Macif a décidé de renforcer son engagement en faveur de la protection de l'Océan qui s'inscrit dans sa stratégie Climat de lutte contre le réchauffement climatique. En 2019, le Groupe est devenu mécène exclusif de l'exposition du Muséum national d'Histoire naturelle « Océan, une plongée insolite » et a concrétisé un partenariat avec Surfrider Foundation Europe sur le programme Riverine Input destiné à quantifier les déchets dans les cours d'eau français. Ces engagements démontrent la volonté de la Macif de sensibiliser le grand public à la richesse de la biodiversité marine et à l'urgence de préserver l'Océan en invitant chacun à agir à son échelle. C'est le sens d'un groupe mutualiste comme le nôtre que de favoriser le pouvoir d'agir des citoyens. »

NOS ENGAGEMENTS



SURFRIDER FOUNDATION EUROPE

Surfrider Foundation Europe, association pour la protection des océans, du littoral et des usagers œuvre notamment dans la lutte contre les déchets aquatiques. La Macif soutient le projet Riverine Input qui vise à quantifier et identifier les déchets présents dans les cours d'eau français et le suivi de la prolifération de l'algue invasive *Ostreopsis ovata* en Méditerranée.



L'EXPOSITION « OCÉAN, UNE PLONGÉE INSOLITE »

La Macif est mécène exclusif de l'exposition « Océan, une plongée insolite » proposée par le Muséum national d'Histoire naturelle. Cette exposition plonge les visiteurs dans les profondeurs marines pour les sensibiliser à la préservation des océans et de la biodiversité marine.



DIFFUZ, LA PLATEFORME DES DÉFIS SOLIDAIRES

En 2017, le groupe Macif lance la plateforme solidaire baptisée Diffuz. Gratuite, elle est dédiée aux citoyens qui souhaitent se rendre utiles pour une cause qui leur tient à cœur. En quelques clics, les Diffuseurs peuvent relever un défi proposé par une association partout en France. Pour promouvoir ses valeurs d'entraide et d'engagement, le trimaran MACIF se fait « porte-étendard » de la plateforme en affichant le logo Diffuz sur l'une de ses voiles d'avant. François Gabart et le team MACIF ont relevé leurs premiers défis en faveur de la protection de l'océan. Pour découvrir les défis de Surfrider, des Sauveteurs en Mer ou encore du Muséum, rendez-vous sur www.diffuz.com



IE
S

ment
ux à
uctures
limat.

MACIF, MÉCÈNE EXCLUSIF
DE L'EXPOSITION
« OCÉAN, UNE PLONGÉE INSOLITE »



Une exposition proposée par
**le Muséum national d'Histoire
naturelle** à Paris dédiée à la
découverte d'une biodiversité
inconnue et menacée.



LES ENGAGEMENTS

MACIF ET LA MER, UN ENGAGEMENT HISTORIQUE

ASSURANCE

DEPUIS 1972



61 000

contrats d'assurance

navigation de plaisance en 2018.

FORMATION

DEPUIS 1987



2 200

plaisanciers

formés tous les ans par l'école
Macif Centre de Voile.

PRÉVENTION

DEPUIS 1987



500

maîtres-nageurs sauveteurs

formés chaque année par
Les Sauveteurs en Mer grâce
aux subventions de la Macif.

COURSE AU LARGE

DEPUIS 2008



9

jeunes navigateurs

accompagnés par le programme
Skipper Macif depuis sa création.

CONTACTS MÉDIAS

AGENCE disobey.

trimaranmacif@agence-disobey.com

Stéphanie ANDRÉ

+ 33 (0)6 84 79 76 01

Valérie BEAULIEU (Coordination)

+ 33 (0)6 62 04 39 77

GROUPE MACIF

Gaëlle DE PENGUERN

+ 33 (0)6 28 11 56 36

gdepenguern@macif.fr

Pour nous suivre :

@trimaranMACIF

MacifCourseAuLarge

macifcourseaularge

Macifgroupe

www.macifcourseaularge.com



Groupe d'assurances aux valeurs mutualistes, nous réunissons plus de 5,4 millions de sociétaires et clients pour protéger ce qui est essentiel à chacun - sa vie, ses proches, ses biens. Gérant plus de 18 millions de contrats (en assurances de dommages, santé/prévoyance, banque et assurance vie), le Groupe a réalisé un chiffre d'affaires de près de 6,2 milliards d'euros en 2018.

Plus d'infos sur www.macif.fr

PARTENAIRES



Defrance Automobiles



Groupe Colin



HARKEN

YANMAR



klaxoon

MACIF - MUTUELLE ASSURANCE DES COMMERCANTS ET INDUSTRIELS DE FRANCE ET DES CADRES ET SALARIÉS DE L'INDUSTRIE ET DU COMMERCE.
Société d'assurance mutuelle à cotisations variables. Entreprise régie par le code des assurances. Siège social : 2 et 4 rue de Pied-de-Fond 79000 Niort.

Conception : **disobey**. Crédits Photos : Vincent Curutchet / ALéA / Macif - Llyod Images - Jean-Marie Liot / ALéA / Macif - Mourad Chefai / Macif
Alexis Courcoux / Macif - hocus-focus.bzh / Macif - Olivier Drilhon / Macif - Yann Riou / Macif - Jean-Louis Carli / ALéA / Macif - Valérie Jacob / Macif
iStock - Surfrider Foundation Europe - Shutterstock



Essentiel pour moi