



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.

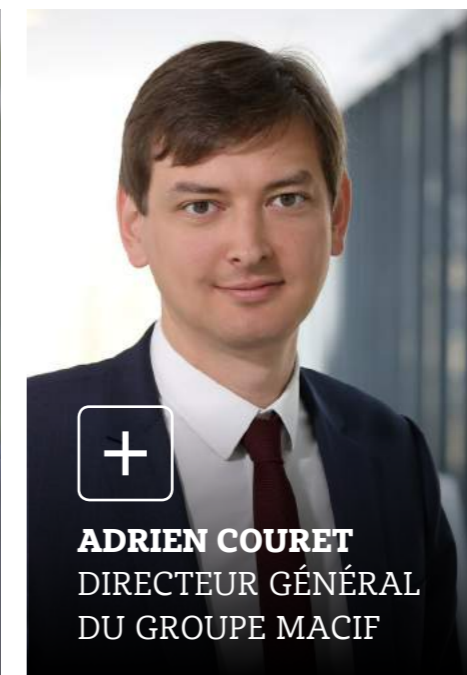
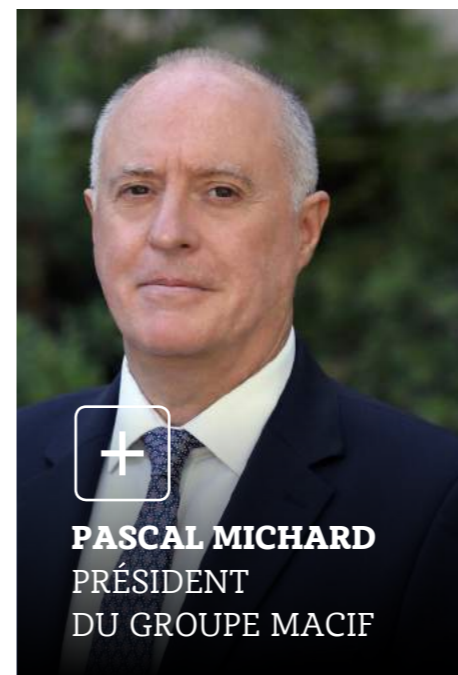
Ce nouveau programme permettra aux plus grands marins de naviguer sur des trimarans capables de «voler» au-dessus de l'eau, capables d'atteindre des vitesses époustouflantes, capables de battre tous les records.

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



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 généré 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 bâtissent 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.





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



**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' H O M M E

# 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



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](http://www.macifcourseaularge.com)



L' H O M M E

# ICARE ET CARRÉ

*traordinaire de prendre part à un moment de l'histoire  
arse 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

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

*oétiteur, conquérant, défricheur, fou de la mer comme  
rentais a trouvé un terrain d'expression mouvant, dans  
ginaire et la méticulosité se conjuguent sans cesse.*

*est un homme de conviction qui marche à l'envie.  
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

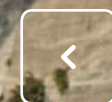
L'ÉQUIPE

# 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.



## G E S T I O N   D E   P R O J E T

**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

## B U R E A U   D ' É T U D E S

**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

## P R O D U C T I O N

**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.



L E B A T E A U

# 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<sup>e</sup> 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.

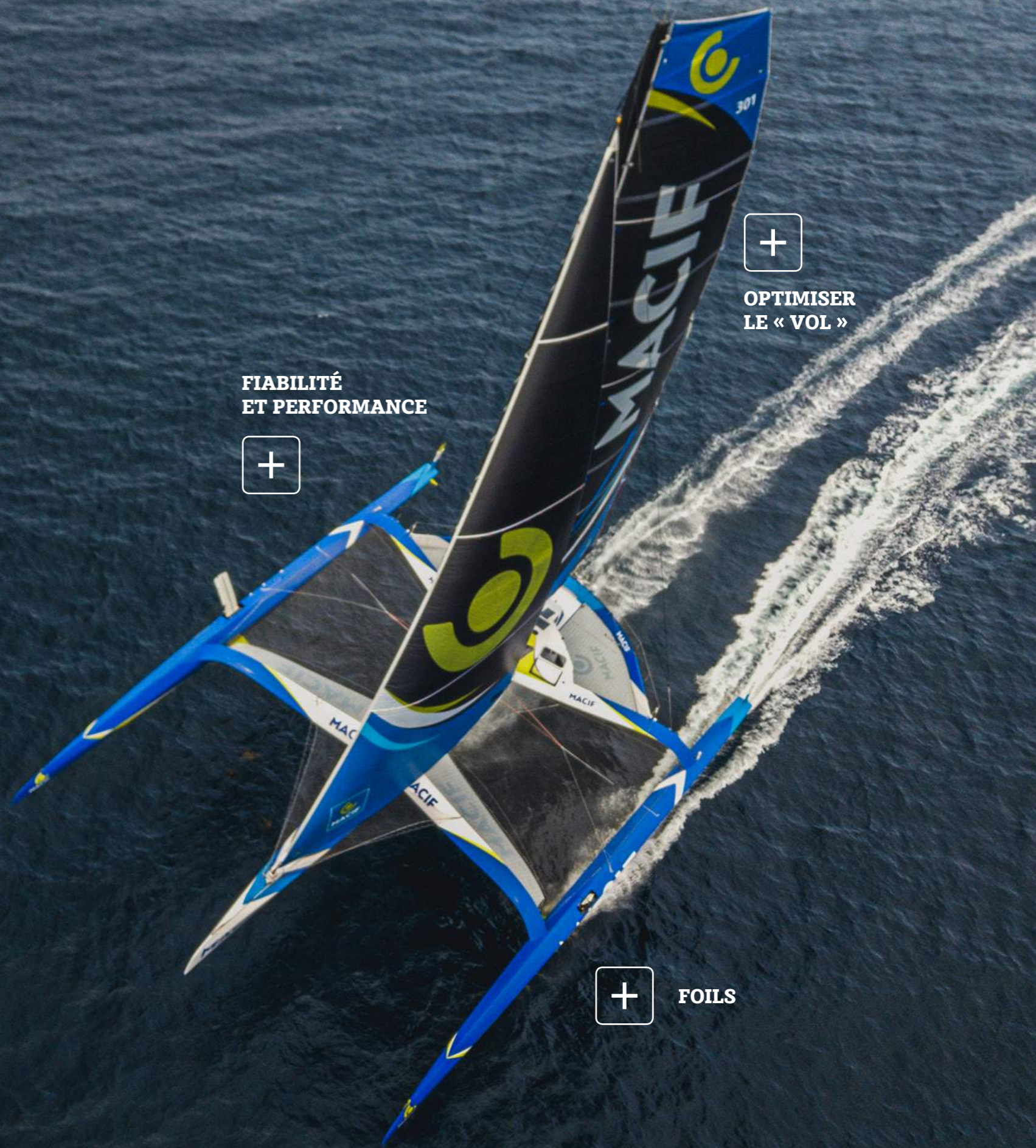
FIABILITÉ  
ET PERFORMANCE



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'architecture VPLP qui, depuis 2006, cumule les succès en monocoque. Construit en 2015 par CDK Technologies, le chantier naval breton, le trimaran MACIF se démarque dès sa mise à l'eau par ses étraves étroites et sa « cabane » voulue par François Gabart. En inversant le sens du cockpit, le skipper s'assure d'avoir les commandes du bateau – en deux pas, il est à la barre, restant protégé au maximum des embruns et du vent.

Dès sa conception, le trimaran MACIF est équipé de foils. Ils ont pour vocation de faire « voler » le bateau, réduisant 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 2015 et termine 2<sup>e</sup> de la Route du Rhum - Destination Guadeloupe 2018 après la perte d'un foil et d'un safran. Le record du tour du monde en solitaire (Trophée Antoine de Saint-Exupéry) sera battu en 42 jours, 16 heures, 40 minutes et 35 secondes, essai 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<sup>e</sup> 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

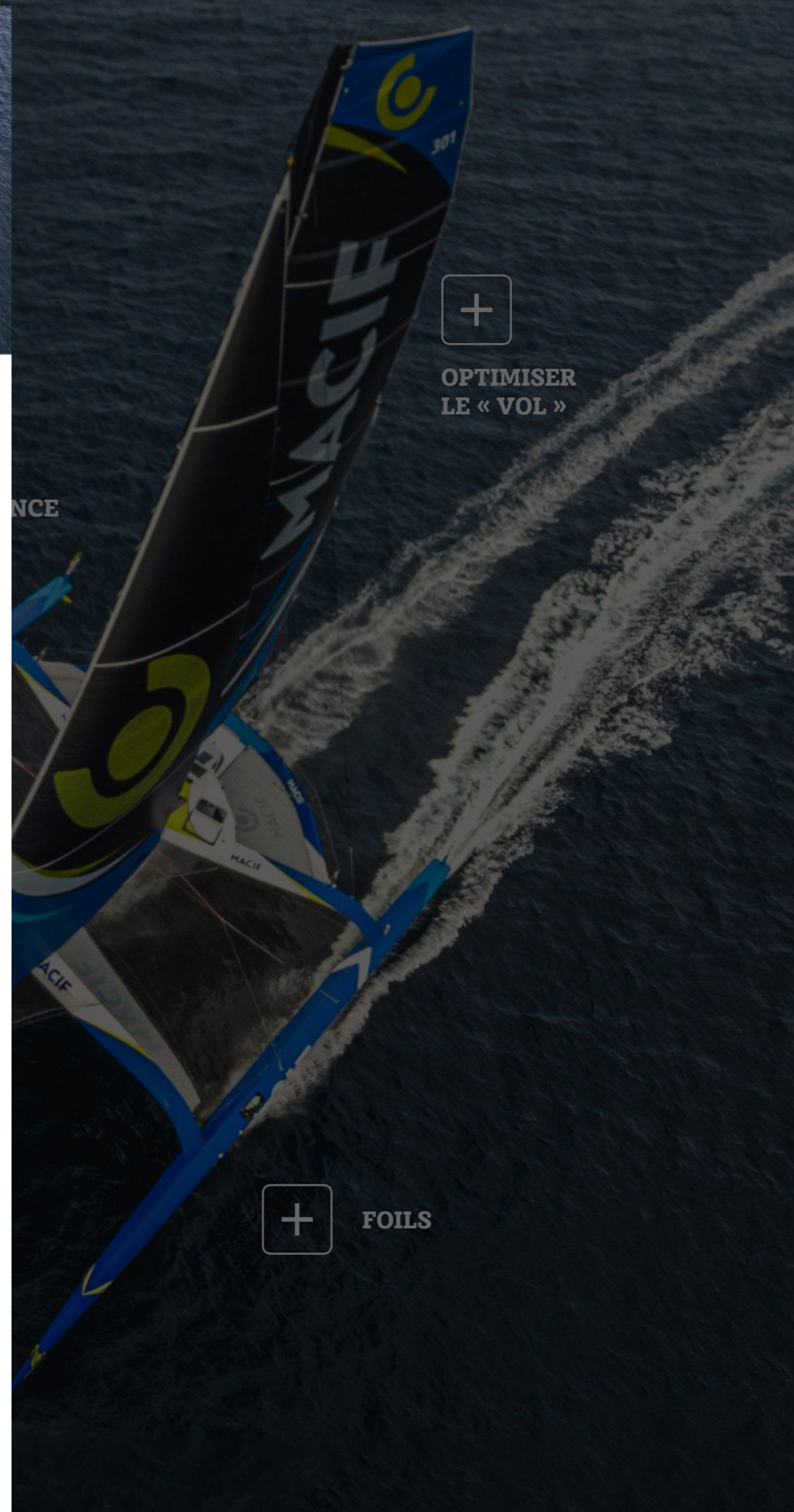
Pour prolonger la notion de vol, le trimaran MACIF a été équipé de nouveaux foils. Ils sont plus longs et plus fins que les précédents. Les safrans sont en T, avec une surface portante, comme la dérive centrale.

« 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'on 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 COMBESURE**  
Responsable de la performance du trimaran MACIF

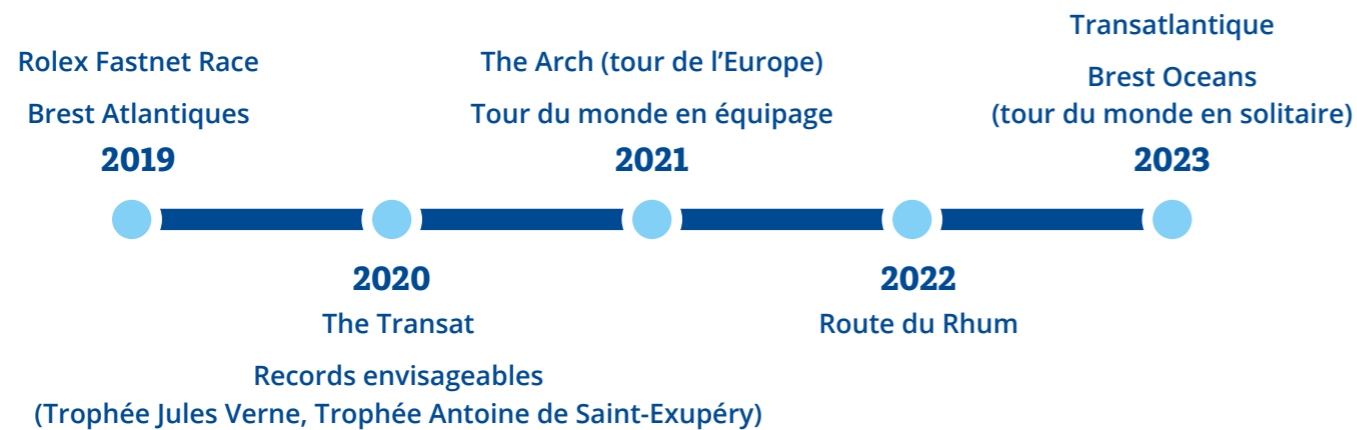


LA CLASSE ULTIM

# 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, PRÈSQUE 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 GWÉNOLE !

LA CLASSE ULTIM

# UN PROGRAMME PROGRESSIF

La Classe Ultim 32/23 est régie par les armateurs et les skippers. Conjointement, après les avoir équipés sur certains bateaux de la flotte lors de la Route du Rhin 2018, la Classe a décidé de mettre en place un programme progressif, afin de mener ses membres vers un projet en solitaire en 2023, en laissant le temps à chacun de gagner de la maturité, et à d'autres de rejoindre le projet.

Un circuit sur quatre ans est en cours de mise en place.

Rolex Fastnet Race

The Arch (tour de l'Europe)

Brest Atlantiques

Tour du monde en équipage

2019

2021

2020

The Transat

Records envisageables

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

La Classe Ultim a aujourd'hui un programme de courses cohérent et ambitieux. C'est le fruit d'un travail dont nous sommes fiers.

Jean-Bernard  
Directeur des courses



## 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.



A COURSE

## BREST ATLANTIQUES, PRESQU'UN MOIS EN MER

Brest Atlantiques s'élancera le 3 novembre 2019

à Brest. Le parcours de 14 000 milles sera

divisé en deux sections : l'Atlantique Sud, direction Rio de Janeiro (Brésil),

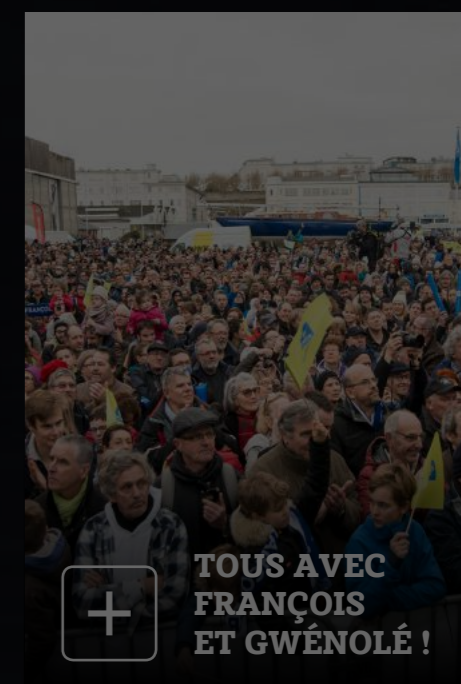
et l'Atlantique Nord, avant une remontée sans escale vers Brest.

En tandem, François Gabart embarquera

sur co-skipper à bord du trimaran MACIF.



L'ÉQUIPAGE  
MACIF



TOUS AVEC  
FRANÇOIS  
ET GWÉNOLE !

# LA CLASSE ULTIM 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 un programme progressif, afin de mener ses membres vers une course en solitaire en 2023, en laissant le temps à chaque skipper de la maturité, et à d'autres de rejoindre le circuit.

Un circuit sur quatre ans est né.



La Classe Ultim aujourd'hui d'un programme progressif de courses qui est cohérent de quoi ? C'est le fruit d'un projet dont nous sommes

**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 médiaman (Jérémie Eloy) participera à l'aventure sans jamais être autorisé à manoeuvrer. »



**GWÉNOLE 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 GWÉNOLE 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 bizuth 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 GWÉNOLE !

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 passionnées 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, vacations tournées par le médiaman 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 !



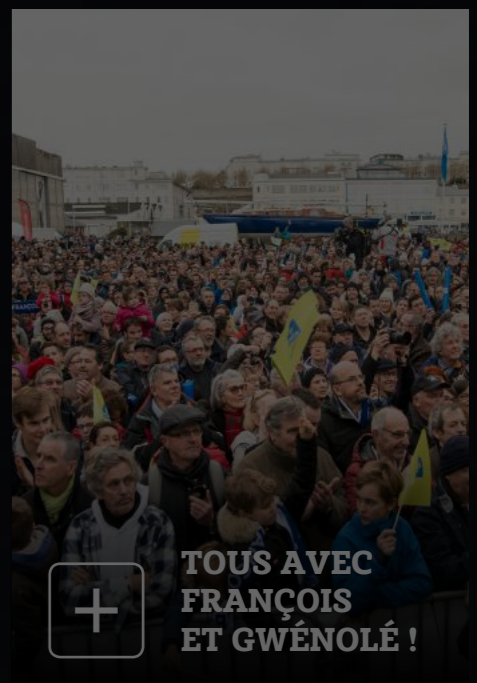
## LA COURSE

# BREST ANTIQUES, PRESQUE UN MOIS EN MER

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



**L'ÉQUIPAGE  
MACIF**



**TOUS AVEC  
FRANÇOIS  
ET GWÉNOLE !**

LA PRÉPARATION

# 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 PRÉPARATION

# 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<sup>e</sup> 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



LA MACIF S'ASSOCIE À  
SURFRIDER FOUNDATION EUROPE



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



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.



DIFFUZ, LA PLATEFORME  
DES DÉFIS SOLIDAIRES



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



# 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 en danger.

*On est dans une situation assez critique, et on a tout intérêt à protéger la Terre et l'Océan. Par mon métier, j'ai une relation particulière avec la mer. Et s'il n'est pas simple de constater à l'échelle mondiale des faits dramatiques, il est assez facile d'écouter les scientifiques qui nous disent que la mer vaut bien plus que la nôtre. La mer recèle les ressources extraordinaires de notre planète, et nous sommes en train de les perdre.*

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

François GABART  
Skipper du trimaran MACIF



## 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 Diffuzeurs 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](http://www.diffuz.com)

Input  
ion  
l.

## 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.

IE  
S

nement  
ux à  
structures  
limat.



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](mailto: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](mailto:gdepenguern@macif.fr)

**Pour nous suivre :**

@trimaranMACIF

MacifCourseAuLarge

macifcourseaularge

Macifgroupe

[www.macifcourseaularge.com](http://www.macifcourseaularge.com)

## PARTENAIRES



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](http://www.macif.fr)

MACIF - MUTUELLE ASSURANCE DES COMMERÇANTS 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