

Isabelle Joschke est la skippeuse de MACSF un monocoque Imoca de 18,28 mètres. Et l'une des trente-trois candidats, dont six femmes, au départ du Vendée Globe.



L'AVENTURE INTÉRIEURE

PROPOS RECUEILLIS PAR VALÉRIE PÉRONNET

“Je vais affronter l'océan en solitaire”

Isabelle Joschke, 43 ans, embarque le 8 novembre pour le Vendée Globe, un tour du monde à la voile sans escale ni assistance, mais pas sans préparation. Ses ressources à elle ? Sensibilité, lenteur, souplesse plutôt que force et vitesse.

“**P**etite, j'ai énormément rêvé de naviguer. Je ne sais pas d'où ça vient : père ingénieur, mère prof, les seuls bateaux que je connaissais, je les regardais caboter en Autriche, sur le lac devant chez ma grand-mère. Je n'imaginai même pas qu'un jour je pourrais le faire moi aussi ; je croyais que c'était pour les riches... À 12-13 ans, j'ai récupéré un petit dériveur tout cabossé, et puis j'ai fait une classe de mer, un stage en colo... Ça nourrissait mon rêve, et ma frustration, mais comme j'étais aussi passionnée de littérature, je me suis plutôt plongée dans les livres.

J'étais élève en khâgne quand je me suis offert un stage de voile aux Glénans, et là, coup de foudre absolu ! Dans la foulée, je me suis débrouillée pour trouver un convoi vers le Brésil avec une super skippeuse, et j'ai embarqué mes livres pour réviser ma licence en traversant l'océan. Je crois que c'est l'un des plus beaux souvenirs de ma vie, ma première rencontre avec la houle de l'Atlantique, et surtout ce sentiment profond de liberté. Je suis rentrée avec une certitude : ma vie, ça serait en bateau. Mais plutôt dans la

navigation de plaisance, j'étais persuadée que la compétition ne m'intéressait pas. C'est un copain qui m'a suggéré de m'inscrire à une minitransat, “pour voir”. Et là, j'ai vu : en fait, j'adore ça ! Voilà comment je suis devenue navigatrice... J'ai choisi l'opposé de ce qui était prévu. Quand j'ai compris que c'était mon chemin, j'y suis allée à fond, sans hésiter.

De course en course, j'ai appris à me préparer et à me mesurer à ce monde si particulier – aller au bout de moi,

au bout de ma fatigue en naviguant entre hallucinations, euphorie et désespoir ; récolter des fonds à partir de mon seul enthousiasme ; m'engager corps et âme dans une aventure totale sans savoir du tout où ça va me mener... Il m'a fallu du temps pour réaliser que quelque chose n'allait pas dans ma manière de fonctionner. Je mesure un mètre soixante et je pèse cinquante-trois kilos. Pour affronter des concurrents très masculins, qui se lancent avec virilité dans la compétition pure et dure, je compensais ma différence physique en me surentrainant.

Suite p. 36

THEIRY MARTINEZ/REA & CO

"JE VAIS AFFRONTER L'OcéAN EN SOLITAIRE"

Suite de la p. 32 Ça m'épuisait et ça m'a menée dans le mur. En 2013, j'ai presque tout perdu : mon amoureux, mon sponsor, et une grande partie de mon élan. J'ai été obligée de ralentir, de me recentrer sur mes essentiels : mes proches, le silence... Finalement, j'ai abdiqué. J'ai fait le deuil, vraiment, de cette vie-là. Moi qui ne demandais jamais d'aide j'ai accepté d'appeler au secours, en me disant que si rien ne venait, c'était triste mais pas grave : la réalisation de ce rêve ne m'était plus indispensable. Et, c'est venu ! Un ami m'a ouvert sa porte pour trouver un budget. J'ai pris un nouveau départ, en faisant tout autrement. Et je me suis lancée dans la préparation de ce premier Vendée Globe.

Pour la plupart des concurrents, le plus important, c'est le bateau. Mais pour mon équipe et moi, c'est l'humain.

On a un budget deux fois moins élevé que d'autres, et on n'a pas le bateau le plus rapide, mais on l'a choisi fiable, robuste, efficace. Notre audace, c'est d'assumer d'aller moins vite pour aller plus loin. Voilà une des nombreuses choses que j'ai apprises : reculer d'un pas pour pouvoir avancer de deux plus tard... C'est dans ma préparation personnelle que je mets le plus d'énergie. Mes concurrents ont deux fois plus de force que moi. Comme je suis petite, mes manœuvres prennent plus de temps, et contre les ennuis, je ne peux pas utiliser la force. J'ai dû chercher d'autres ressources, là où les autres ne vont pas. Des valeurs dites plus "féminines", comme la sensibilité, la lenteur, l'endurance, la souplesse, pour utiliser 100 % du potentiel de mes cinquante-trois kilos. Depuis cinq ans, je travaille la méthode Pilates [encadré p. 34], une technique globale qui m'a allongé les muscles, m'a appris à mieux les utiliser et aussi à les laisser se reposer. Désormais, je sais engager tout mon corps, globalement, et aussi le désengager pour récupérer.

Mon autre pépite, aussi précieuse sur mon bateau que dans ma vie, s'appelle la fasciathérapie, assortie de somato-psychopédagogie [encadré p. 34]. La technique, globale elle aussi, est basée sur des mouvements très subtils, d'une très grande lenteur, et sur la méditation. On travaille trois points vitaux : d'abord, ma capacité d'orientation, en toutes circonstances. Ensuite, l'alternance entre l'intensité des efforts et la récupération, parce que, pour un Vendée Globe, il faut tenir pendant trois mois... Enfin, j'apprends à être reliée le plus intimement possible avec

mon environnement, à faire corps avec mon corps, puis avec mon bateau comme un deuxième corps ; et parce qu'en mer tout ce qui m'entoure est vivant, avec l'océan, les baleines, le vent, l'espace, les éléments...

En gagnant en souplesse et en agilité, en préparant la vitesse par la lenteur, en acceptant de lâcher quelque chose pour gagner autre chose, voire de ne rien faire pour mieux faire, j'ai acquis une connaissance intime de mon corps. C'est une porte d'entrée extraordinaire : le féminin est incroyablement puissant ! Pour moi, naviguer est une chorégraphie sensorielle. Contourner une dépression, c'est comme danser avec un être vivant. Ça me met dans un autre état, au point qu'après la course j'ai du mal à me souvenir intellectuellement des décisions que j'ai prises !

Peut-être est-ce pour ça que je n'ai pas vraiment peur. Je connais mes limites, je les accepte... Il y a longtemps, une nuit de grand vent, j'ai déchiré ma grand-voile en voulant à tout prix faire une manœuvre trop difficile pour moi à ce moment-là. Je l'ai payé cher. En voulant dépasser mes limites par la force, je les ai augmentées, et la peur ne m'a plus lâchée. Maintenant, je sais me respecter...

Comme plein d'autres avannies qu'on rencontre dans une course et dans la vie, le confinement de ce printemps, quelques semaines avant de partir, aurait pu être une catastrophe... Mais je l'ai pris comme un cadeau. Ça m'a donné l'occasion de ralentir, dormir, méditer, affronter l'incertitude, et même la savourer. J'ai réalisé que j'écoutais tout d'une oreille ! J'ai donc appris à écouter vraiment, et à méditer dans des "voyages immobiles" d'une grande intensité.

À quelques jours du départ, je suis moins prête que ce que je voulais, mais ça me va. Je suis prête depuis que j'ai accepté de ne pas l'être. C'est comme un résumé de ces quarante-trois premières années : je n'avais rien prévu de tout ça... Même s'il y a eu des moments très durs, des longues navigations très difficiles, des mâts et des sponsors qui lâchent au plus mauvais moment, tout s'est déroulé comme une évidence. Me préparer pour cette course immense, c'est surtout me préparer pour toute ma vie. Celle d'avant le départ, celle de pendant la traversée, et celle d'après le retour. Je me sens en accord avec tout ce que je vais vivre, et je suis prête à traverser. En souplesse, comme un roseau. Aujourd'hui, je rêve de ce que j'ai, et ça me va bien. » ■

POUR VOYAGER AVEC ISABELLE

On peut écouter le très beau podcast *Seule en mer*, sur voile-macsf.fr ; et l'épisode 2 « Ne faire qu'un avec la mer », de la série *Le Sentiment océanique*, sur franceculture.fr. Pour la suivre : isabellejoschke.com.

NAVIGUER DANS LA VIE

Les coachs d'Isabelle détaillent pour nous les outils qu'ils utilisent pour sa préparation. À adopter sur terre aussi.



Méthode Pilates

Par **Christophe Le Ny**,

coach sportif en préparation physique

Méthode inventée il y a un siècle par Joseph Pilates, entraîneur sportif allemand. Le principe : stimuler et « recruter » les muscles profonds, pour permettre un développement harmonieux et global de tout le corps en réduisant la pression sur les articulations. « Une de nos pires ennemies, c'est la perte d'énergie à cause d'un équilibre précaire. Sur un bateau qui bouge sans cesse, c'est une évidence, mais dans une vie plus "ordinaire", ça saute moins aux yeux. Et pourtant ! En Pilates, les machines à ressorts que nous utilisons permettent à chacun, skipper ou pas, d'en prendre conscience, et de trouver son propre équilibre en développant une capacité à utiliser tout son corps pour un même mouvement, et pas seulement le membre mobilisé. Et de retrouver ainsi motricité, tonicité musculaire et autonomie. Travailler en profondeur, sur un mouvement qui englobe tout le corps, permet de solliciter aussi les muscles profonds, non pas pour les gonfler, mais pour leur donner de la densité, de la souplesse, donc de la puissance. C'est une méthode qui convient à tous les corps, à partir du moment où elle est dispensée par un professionnel sérieux. »

Pour trouver un accompagnement : Fédération des professionnels de la méthode Pilates (fpmp.fr).

Fasciathérapie et somato-psychopédagogie

Par **Philippe Ropert**,
thérapeute à Nantes

Thérapie manuelle qui mobilise les fascias (tissus qui entourent organes et muscles), la fasciathérapie a été conceptualisée par le Français Danis Bois, kinésithérapeute, ostéopathe et docteur en sciences. Il a ensuite développé la somato-psychopédagogie, ou pédagogie perceptive, qui s'appuie sur une gymnastique sensorielle, sur la méditation et sur la force de résilience du corps.

« En travaillant les fascias, on redonne de la souplesse à tout le corps, et on unifie l'être. C'est une méthode d'écoute globale, qui accompagne le corps à partir de mouvements lents et subtils, pour l'aider à retrouver ses orientations, son amplitude, son élasticité, et s'accorder à ses propres rythmes. En plus du travail sur les fascias, la somato-psychopédagogie, grâce à une écoute profonde, permet à chacun de se percevoir et d'apprendre de son ressenti. La gymnastique sensorielle utilise un mouvement lent qui permet de bouger avec un effort musculaire à minima, d'avoir une perception très fine de son propre mouvement dans l'action et de développer ses propres capacités autothérapeutiques. Enrichie par la méditation, cette thérapie psychocorporelle globale propose d'accorder le corps et l'esprit pour améliorer toutes sortes de problématiques, corporelles ou psychiques, comme le stress, les problèmes de sommeil ou de digestion, les angoisses... Pas seulement pour les sportifs de haut niveau comme Isabelle ou les footballeurs et basketteuses avec qui je l'utilise, mais aussi pour tout un chacun. »

À lire : notre article « La somato-psychopédagogie pour mieux se connaître » (« En coulisses », p. 132). *Fascias, le nouvel organe-clé de votre santé* de Christian Courraud (Leduc.s éditions).

Sur le web : Fédération des professionnels de l'accompagnement en pédagogie perceptive : fepapp.fr.
Méthode de Danis Bois : danis-bois.fr.
Association Fascia France : fasciafrance.fr.