

# INSIDE



**NICOLAS LUNVEN**



**GENERALI**  
*Dossier de Presse*  
2013

A photograph of Nicolas Lunven on the deck of the Generali J80 at night. He is wearing a grey sailing jacket with 'GENERALI' on the chest and a cap. The deck is illuminated by warm interior lights, and the sea is dark with some lights visible in the distance. The mast and rigging are visible, and a large red and white sail with the Generali logo is partially seen.

Avec François Gabart, son colocataire pendant deux années (2008 et 2009) et surtout dernier vainqueur du Vendée Globe, Nicolas Lunven, skipper Generali, 30 ans, fait partie de la nouvelle vague de la voile française.

En 2013, il tentera de se hisser pour la deuxième fois sur la plus haute marche de la Solitaire du Figaro et, pourquoi pas, inscrire à son palmarès un podium sur le Championnat du Monde J80 qui se déroulera à Marseille en juillet.

Découvrez Nicolas...

# INSIDE NICOLAS LUNVEN

## SOMMAIRE

### **P.5**

ENTRETIEN HORS VOILE

### **P.6**

LA PRÉPARATION PHYSIQUE DU SKIPPER GENERALI

### **P.7**

NUTRITION ET COURSE AU LARGE

### **P.8**

SOMMEIL À BORD : « DORMEUR DE HAUT NIVEAU »

### **P.8**

PROCHE DE LA NATURE

### **P.9**

TECHNIQUE & ÉQUIPE

### **P.10**

EN ROUTE POUR UNE SEPTIÈME SOLITAIRE DU FIGARO

### **P.11**

LE MONDIAL J80 EN LIGNE DE MIRE

### **P.12**

GENERALI : PLUS ANCIEN PARTENAIRE DE LA COURSE AU LARGE FRANÇAISE

### **P.13**

GENERALI : PREMIER ASSUREUR DU SPORT EN FRANCE

### **P.16**

SUIVEZ NICOLAS LUNVEN & CONTACTS



**NICOLAS LUNVEN :**

- Né le 28 novembre 1982 à Vannes
- Troisième du Championnat de France et de la Solitaire du Figaro 2012
- Vainqueur de la Solo Concarneau 2012
- Troisième du Spi Ouest France 2012 et 2013
- Vainqueur de la Solitaire du Figaro 2009
- Double vainqueur de la Solo Les Sables 2010 & 2011
- Cinquième de la Transat Bénodet – Martinique 2011
- Troisième du Championnat de France 2011
- Quatrième de la Solitaire du Figaro 2011
- Vainqueur du Tour de France à la voile 2010 & 2011 catégorie étudiant
- Vainqueur de la Solitaire du Figaro 2007 catégorie bizuth...



# ENTRETIEN HORS VOILE

*Tu es né à Vannes. Quel rapport entretiens-tu avec le golfe du Morbihan ?*

Le golfe du Morbihan est pour moi le plus bel endroit au monde ! Même si je dois admettre que les Glénan, c'est pas mal non plus.

*Appartement ou maison ?*

Maison, de toute façon, il n'y a que très peu d'immeubles à Port La Forêt !

*Tu es seul dans la vie comme en mer ?*

Non, je suis marié.

*Quand tu ne fais pas de bateau, à quoi occupes-tu tes journées ?*

J'ai la chance que ma femme soit également passionnée de bateau, alors on en fait aussi en promenade le week-end.

Sinon, comme nous avons acheté une maison il y a peu de temps, je bricole mais je ne suis pas doué et je n'aime pas trop ça.

*Es-tu superstitieux ?*

Non mais je ne préfère pas provoquer la malchance. Alors, il n'y a pas d'animal à grandes oreilles ou quelque chose qui s'en rapproche à bord de mon Figaro ou de mon J80.

*Quel est ton livre de chevet préféré ?*

Jean-Yves Bernot, *Météorologie marine*. En réalité, je lis très peu. Je suis un gros dormeur à terre. Dès que je me couche, je m'endors.

*Quel est ton film vu et revu ?*

Le dîner de con de Francis Veber avec Jacques Villeret.

*Tu roules en break ?*

Pire que ça : en monospace. C'est très pratique pour mettre le matériel de voile et de bricolage.

*As-tu un animal de compagnie ?*

Non, mais j'adore les animaux. Le problème est que je suis souvent en vadrouille. Si le chien reste toute la journée enfermé dans le garage, ce n'est pas la peine !

*Canapé ou chaise ?*

Plutôt chaise, sinon on a tendance à s'avachir dans le canapé !

*Jeans ou pantalon en toile ?*

Pantalon de toile...

*Ta musique préférée ?*

Sans avoir d'artiste préféré, j'aime la Pop / Rock notamment Muse.

*La personnalité la plus connue dans ton répertoire téléphonique ?*

Les ambassadeurs de Generali : Zinedine Zidane et Jean-Louis Etienne.

Mais celui que j'appelle le plus souvent est François Gabart, dernier vainqueur du Vendée Globe.

# LA PRÉPARATION PHYSIQUE DU SKIPPER GENERALI



## NICOLAS, QUEL EST TON REGARD SUR CETTE NOUVELLE TENDANCE ?

C'est vrai qu'aujourd'hui, nous accordons plus d'attention à notre condition physique. Mais une course se gagne plus dans la capacité à faire aller vite un bateau et l'aptitude à prendre les bonnes décisions stratégiques. Pour moi, la bonne condition physique du navigateur a deux objectifs :

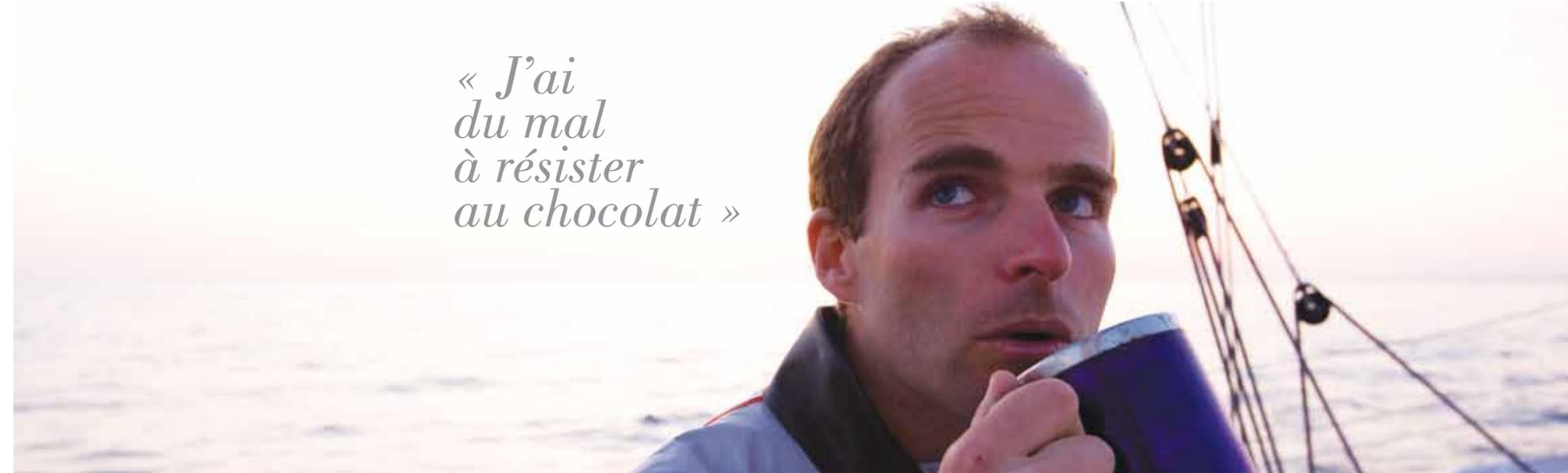
- éviter de se faire mal et améliorer l'endurance lors des manœuvres ;
- repousser le moment où on se met « dans le rouge » afin de garder le plus de disponibilité mentale nécessaire à la bonne prise de décision.

La musculation est loin d'être mon truc ! Pour moi, ça ne sert à rien de soulever une montagne de fonte si je ne sais pas empanner mon spi dans la brise. J'essaie donc de naviguer le plus possible et de varier les supports. Par contre, je complète la navigation par une pratique sportive régulière : course à pied, natation, VTT, badminton et des exercices de gainage. Le sport me permet, enfin, de travailler mon mental : chercher à se surpasser, à repousser ses limites.

*De plus en plus, la course au large voit émerger des profils d'athlètes accomplis alors qu'il y a encore quelques années cette discipline n'était presque réservée qu'à des aventuriers.*

# NUTRITION & COURSE AU LARGE

« J'ai du mal à résister au chocolat »



*Nicolas Lunven ne suit pas de régime particulier. Il prend simplement le soin d'avoir une alimentation équilibrée mais avoue être gourmand. « J'ai du mal à résister au chocolat » déclare-t-il. En mer, c'est bien différent au niveau de l'alimentation.*

## VOICI L'EXPÉRIENCE DU NAVIGATEUR :

« L'intensité de la régate est telle que je suis capable de faire abstraction presque totalement de la nourriture. Il m'est arrivé de ne rien avaler pendant des étapes entières de la Solitaire du Figaro. Même dans ce cas, je ne ressens pas de manque ni de lacune physique. En revanche, une fois la ligne d'arrivée franchie, la pression se relâche et le simple fait d'affaler la grand'voile devient un calvaire !

La légende raconte que sur nos bateaux, nous retrouvons nos instincts primitifs pour accroître notre combativité. En effet, les hommes préhistoriques développaient leur résistance à la fatigue lorsqu'ils étaient affamés afin de remplir au mieux leur tableau de chasse nécessaire à leur survie. Sur des courses plus longues comme les traversées de l'Atlantique qui durent plusieurs jours, la nutrition redevient un élément prépondérant de la performance. Je me prépare alors un sachet de nourriture par jour, avec une ration équilibrée. »

# « SOMMEIL À BORD DORMEUR DE HAUT NIVEAU »

La Solitaire du Figaro est réputée être la compétition la plus difficile car les concurrents dorment très peu. En mer, trois à quatre jours durant, le long du littoral le plus souvent. C'est par tranche de 10 minutes que les marins vont se reposer avec une capacité d'endormissement exceptionnelle. Mais ils dépassent régulièrement la ligne rouge, souffrant d'hallucinations.



*Le sentiment de Nicolas :*

« Jean-Yves Chauve, médecin spécialisé dans la course au large, nous qualifie de dormeurs de haut niveau.

*Nous sommes capables de nous endormir dès les paupières fermées et de nous réveiller d'un claquement de doigts. Pourtant, à terre, je suis un gros dormeur, environ 8 à 9 heures par nuit.*

*Mais il est vrai qu'en mer, je me surprends à repousser très loin mes limites.*

*Et même lorsque je dors, une partie de mon cerveau reste à l'écoute. Le moindre bruit ou comportement anormal du bateau me réveille.*

*À mes débuts en Figaro, j'avais de temps en temps des hallucinations. Une fois, je me suis imaginé avec un de mes concurrents à bord. Dans ce cas, la situation peut devenir critique !*

*Le sommeil est comme une batterie, il s'entretient.*

*Il ne faut pas s'étonner si sa voiture ne démarre pas si on a laissé l'autoradio en marche. Je mets donc un point d'honneur à écouter mon corps et respecter le sommeil dont j'ai besoin. Et tout au long de l'année, pas seulement la veille de la Solitaire du Figaro ! »*



# PROCHE DE LA NATURE

Depuis deux ans, Nicolas est ambassadeur de Surfrider Foundation Europe. Le morbihannais était sensible à la nature et à l'écologie. Dans le cadre de son rôle de porte-parole, et avec son partenaire Generali, il organise régulièrement des ramassages de déchets afin de sensibiliser le plus grand nombre aux dégâts occasionnés sur les plages mais aussi en mer, son terrain de jeu.

La Classe Figaro a répondu présente à cette initiative et il n'est pas rare de voir l'ensemble des coureurs se rassembler en marge des départs de compétitions auxquelles ils participent pour nettoyer le littoral.

« Je suis plutôt optimiste. Les mentalités changent, j'ai l'impression que tout le monde prend plus conscience de son environnement naturel. Il ne faut pas, pour autant, baisser les bras. Et continuer à sensibiliser le public aux problèmes liés à la pollution en ramassant les déchets, par exemple. Ce qui m'insupporte : les mégots de cigarette. C'est tellement simple de le remettre dans le paquet plutôt que de le jeter par terre ! »

# TECHNIQUE & ÉQUIPE

Même si Nicolas est le principal acteur de son projet, il est entouré techniquement. Depuis 2009 et sa victoire sur la Solitaire du Figaro, le vannetais collabore avec Matthieu Hacquebart, son préparateur. Matthieu veille à l'ensemble des voiliers Generali à savoir le Figaro Bénéteau 2 et le J80.

L'hiver est consacré le plus souvent à une grande vérification. Cela va du matelotage à la carène en passant par la mécanique. En saison, Matthieu maintient les voiliers en forme et déleste Nicolas de ce travail, surtout lors des arrivées de course où l'essentiel pour le sportif est le repos.

*Matthieu Hacquebart :*

« Lorsque j'ai rencontré Nicolas en 2009, je ne pensais pas que l'aventure allait être si longue. J'apprécie beaucoup son calme, sa détermination et sa logique. Si Nicolas a remporté la Solitaire du Figaro dès la première année de notre collaboration, c'est surtout grâce à son perfectionnisme et sa technique qu'il développe avec intelligence sur de nombreux supports comme le J80, le monocoque de 60 pieds, les voiliers IRC et même le Moth à Foil ».



Matthieu Hacquebart & Nicolas

Maxime Paul est aussi un fidèle appui de Nicolas. Outre sa grande expérience de régatier, participation aux Jeux Olympiques de Barcelone en 470, tacticien en 2012 du J80 Generali, Maxime est un maître-voilier de haut vol et développe les voiles Generali en tant que « Sails Designer » chez North Sails.

*Maxime Paul :*

« J'ai toujours été étroitement impliqué dans les projets de Nicolas. Au fil des années, nous avons développé une relation d'amitié, basée sur la confiance, l'honnêteté et le respect. Nicolas n'a pas hésité à mettre en avant notre travail notamment lors de sa victoire sur la Solitaire du Figaro. Je lui en suis très reconnaissant. Avec Nicolas, je suis toujours placé dans des conditions parfaites de travail, afin d'aller au fond des choses et travailler sur les moindres détails dans la conception des voiles ».

Les partenaires techniques du voilier Generali :



# EN ROUTE POUR UNE SEPTIÈME ÉDITION DE LA **SOLITAIRE** DU FIGARO

À 30 ans, Nicolas Lunven est déjà un vieux routier de la Solitaire du Figaro. Le skipper Generali prendra le départ le 2 juin de sa septième Solitaire du Figaro à partir de Bordeaux.

Vainqueur en 2007 au classement bizuth, en 2009 au général, troisième en 2012, Nicolas abordera la compétition avec de grandes ambitions mais conscient de la difficulté de la tâche et sans pression.

En amont de cette 44ème édition, Nicolas Lunven aura déjà beaucoup navigué en Solitaire puisqu'il participera à :

- La Solo Arrimer aux Sables d'Olonne  
(9 au 13 avril)
- La Solo Concarneau  
(4 au 9 mai)
- Entraînement au pôle Finistère course au large de Port la Forêt  
(juin / juillet)
- Le Tour de Bretagne  
(31 août au 7 septembre)
- La Generali Solo  
(départ de Cavalaire le 22 septembre)

*Nicolas Lunven :*

*« Je me réveille et je m'endors chaque jour en pensant à la Solitaire du Figaro. Une nouvelle victoire sur cette épreuve est mon objectif de la saison. La Generali Solo sera évidemment aussi un objectif important car c'est la course de mon partenaire ».*



- Etape 1 / départ le 2 juin :  
Bordeaux – Porto
- Etape 2 / départ le 8 juin :  
Porto – Gijon
- Etape 3 / départ le 13 juin :  
Gijon – Roscoff
- Etape 4 / départ le 20 juin :  
Roscoff – Dieppe
- Arrivée prévue le 23 juin



# J80 LE MONDIAL EN LIGNE DE MIRE

Outre les navigations en solitaire, Nicolas Lunven participera, pour la deuxième année, à quelques régates de la Coupe de France des J80, monotypes en équipage.

Du 6 au 13 juillet, le J80 Generali prendra le départ des courses du Championnat du Monde J80 qui aura lieu à Marseille. Plus de 100 unités sont attendus ce qui en fera l'un des plus grands événements « monotypes » n'ayant jamais existé dans le monde.

Avec son équipe, le marin breton s'est engagé au fameux Spi Ouest France de la Trinité-sur-Mer du 28 mars au 1<sup>er</sup> avril. Comme en 2012, le J80 Generali a terminé troisième de la compétition, une belle performance car le niveau de la flotte, 105 monotypes engagés, a considérablement augmenté. L'équipage prendra part au Grand Prix du Crouesty du 18 au 20 mai.

*Nicolas Lunven :*

*« Le Championnat du Monde des J80 sera l'un des grands événements de mon année 2013. Cela sera, sans conteste, une régata intéressante à vivre avec de nombreux adversaires. Je suis très heureux d'y participer et de naviguer en équipage ».*

L'équipage au Spi Ouest France :

- Nicolas Lunven
- Laure Lunven
- François Mouchel
- Maxime Paul
- Vanessa Paul

L'équipage au Mondial J80 :

- Morgan Lagravière
- Laure Lunven
- Nicolas Lunven
- François Mouchel
- Vanessa Paul

# GENERALI,

PLUS ANCIEN PARTENAIRE  
DE LA COURSE AU LARGE FRANÇAISE



*Fondé à Trieste en 1831, Generali est l'un des principaux assureurs en Europe et le leader européen en assurances de personnes.*

*Opérant dans plus de 60 pays, le Groupe emploie 80 000 collaborateurs au service de 65 millions de clients dans le monde avec un chiffre d'affaires de 70 milliards d'euros en 2012.*

*En France, Generali est aujourd'hui le deuxième groupe généraliste d'assurances. Il s'appuie sur plus de 10 000 collaborateurs et agents généraux pour offrir des solutions d'assurances à 6 millions d'assurés, particuliers ou bénéficiaires de garanties dans le cadre de leurs activités, ainsi que 800 000 entreprises et professionnels.*

*En 2012, Generali France a réalisé un chiffre d'affaires de 13,8 milliards d'euros.*

Créateur en 1951 de l'assurance navigation de plaisance dans l'Hexagone, c'est pour promouvoir cette activité que le Groupe s'engage dans le sponsoring nautique en 1975 avec Bruno Lunven, le père de Nicolas.

Depuis, après 35 années de parrainage ininterrompues dans la course au large, Generali est le plus ancien sponsor nautique en France. Plus de 20 navigateurs ont porté haut ses couleurs, sur deux générations.

Partenaire principal de la Solitaire du Figaro de 1997 à 1999 et de la Generali solo de 2001 à 2006 et, de nouveau, à partir de 2011 et cette année, Generali a participé deux fois au Vendée Globe, avec Alain Gautier en 1989-90 puis Yann Eliès en 2008-09.

En 2013, Generali soutiendra Nicolas Lunven pour la quatrième saison consécutive sur l'ensemble de sa saison « Figaro » et en J80.

L'assureur sera le partenaire principal de la Generali Solo dont le départ sera donné de Cavalaire le 22 septembre.

Après avoir été parrain de la solitaire du Figaro de 1998 à 2000, Generali s'est tourné vers une course plus proche de ses origines : la solo Porquerolles (elle s'appelait ainsi à l'époque) qui se courait en Méditerranée et avait pour objectif de rallier les côtes françaises, espagnoles et italiennes, trois des grands marchés du Groupe. Depuis 2011, Generali est à nouveau le soutien majeur de cette épreuve qui allie haut niveau sportif et un esprit convivial particulier, lié à la douceur du climat méditerranéen. Plus de 20 skippers solitaire sont attendus sur les lignes de départ pour quatre étapes au large et des parcours au contact en baie.

## PREMIER ASSUREUR DU SPORT EN FRANCE



Generali assure 13 fédérations et ligues sportives françaises et plus de 3 millions de licenciés. Parmi les principales fédérations sportives assurées ou parrainées par Generali, citons la fédération française de Golf, les fédérations françaises de Tennis, d'Equitation, de Volley-ball et de Cyclisme. Fin 2012, Generali a organisé les premiers Trophées du Sport responsable.

### UNE CHARTE DU SPORT RESPONSABLE

Depuis deux ans, Generali a lancé la Charte du Sport responsable. Son objectif est d'accompagner les fédérations signataires et leurs clubs dans le développement de leur politique de développement durable. A ce jour, la charte a été signée par les fédérations françaises d'équitation, de golf, de volley-ball et de cyclisme.

En décembre 2012, les 1<sup>er</sup> Trophées du Sport responsable ont récompensé 12 clubs issus des 4 fédérations signataires de la charte et qui ont témoigné de pratiques exemplaires dans ces domaines.

Ils ont été remis par Zinedine Zidane, présence de Jean-Louis Etienne et Nicolas Lunven.

En savoir plus

[www.sport-responsable.com](http://www.sport-responsable.com)  
Twitter : @Sport\_resp

# LES SPORTS ÉQUESTRES



©FFE/PSV Jean Morel

## GENERALI OPEN DE FRANCE

Partenaire de la Fédération Française d'Équitation depuis 14 ans, Generali et la FFE ont reconduit cette association pour quatre ans. Dans le cadre de cet accord, Generali reste partenaire de l'ensemble des événements et opérations de la fédération, notamment avec le sponsoring titre des Championnats de France poneys et clubs rebaptisé : GENERALI OPEN DE FRANCE.

Cet événement a, par ailleurs, reçu en 2012 le titre Guinness World Records de la « plus grande compétition équestre au monde » avec 13 838 participants. Autre événement phare, le trophée FFE Generali des clubs qui met en lumière et mutualise les plus belles réalisations des clubs labellisés FFE autour de trois thèmes : pédagogie, infrastructures et développement durable.

## LE FRENCH TOUR

En complément des chapitres habituels de ce partenariat, Generali s'associe dorénavant au sport de haut niveau avec une présence sur le circuit international de sauts d'obstacles de la FFE : le French Tour. Ce dernier est composé de cinq concours français de niveau cinq étoiles, soit le plus haut niveau mondial.

# LE GOLF

Generali, l'assureur de la fédération française de Golf a annoncé la reconduction de son partenariat avec le circuit féminin français dit le GENERALI ladies tour, pour les trois prochaines années (2013 à 2015).

Generali est partenaire titre du circuit féminin français depuis 2010 et le nouvel accord de trois ans pérennise la position de la marque dans un univers qui partage avec elle des valeurs communes : exigence, précision et convivialité.

Lancé en 2010 par FFGolf Production, le GENERALI ladies tour s'est affirmé comme un circuit tremplin pour le golf féminin en Europe, puisqu'il a rassemblé l'élite des joueuses françaises et européenne : professionnelles et amateur.

Le GENERALI ladies tour a également joué un rôle prépondérant dans l'éclosion de jeune talent, comme Marion Ricordeau, Caroline Afonso et Julie Maisongrosse, qui évolueront en 2013 sur le Ladies European Tour (élite du golf féminin sur le vieux continent).



©Alexis Orloff

# LE VOLLEY-BALL

Generali est également partenaire de l'équipe nationale masculine de volley-ball. Le partenariat que Generali a noué avec le volley ne se limite pas au soutien des manifestations et au business. Quand la fédération a lancé son programme « Collectif volley, Générations responsables » qui vise à accompagner le projet de vie des champions de haut niveau, l'entreprise a répondu présente.

## STEPHANE ROUYER

L'engagement de Generali en faveur de l'égalité des chances se traduit aussi par son soutien à Stéphane Rouyer, triathlète handicapé. En 2007, il décroche les titres de champion de France et champion du monde de triathlon longue distance handisport.

Depuis 2008, Stéphane multiplie les participations réussies aux Ironman (Lanzarote, Roth, Elbaman), et aux marathons (Paris, Padoue) : une façon de lutter avec courage et détermination contre la leucodystrophie, une maladie qui affecte la myéline et paralyse progressivement les muscles et dont la cause est défendue par l'association ELA, parrainée par Zinedine Zidane.

# CONTACTS & MULTIMEDIA



**En savoir plus :**

[www.nicolaslunven.com](http://www.nicolaslunven.com) : le nouveau site Internet de Nicolas Lunven

<http://twitter.com/nicolunven>

<http://www.facebook.com/nicolas.lunven>

<http://www.generation-responsable.com/>

[www.generali.fr](http://www.generali.fr)

<http://www.facebook.com/generation.responsable>

**Photos libres de droits pour la presse et le web :**

Jean-Marie Liot

**Contact presse voilier Generali skipé par Nicolas Lunven :**

Agence TB Press

Tanguy Blondel

GSM : 06 88 45 35 36

Email : [tanguy.blondel@tbpress.fr](mailto:tanguy.blondel@tbpress.fr)

**Contact Generali :**

Frederic Hernandez

Tél. : 01 58 34 10 27

Email : [fhernandez@generali.fr](mailto:fhernandez@generali.fr)