

## **OBJECTIF : « ÊTRE À 200% LE 6 NOVEMBRE ! »**

**Dans un peu moins de 3 semaines, le Vendée Globe débutera sa huitième édition. Vingt-neuf skippers quitteront les Sables d'Olonne pour un tour du monde de 21 638 milles (40 075 kilomètres) sans escale et sans assistance à bord de monocoques 60 pieds (18,28 mètres) de la classe IMOCA. Parmi ces navigateurs, Armel Le Cléac'h, le skipper du Mono Banque Populaire VIII, s'apprête à disputer son 3ème Vendée Globe consécutif. Arrivé aux Sables d'Olonne dans la nuit de jeudi à vendredi dernier, le navigateur originaire de Saint-Pol-de-Léon, entame la dernière ligne droite avant le grand départ, serein et impatient.**

**Armel, à quoi vont ressembler les 3 semaines qu'il te reste avant le départ du Vendée Globe ?**

« La première semaine comporte beaucoup d'obligations médiatiques, d'impératifs avec l'organisation ou de rendez-vous avec le sponsor. Je peux le faire relativement sereinement car nous sommes à 3 semaines du départ, c'est une ambiance plutôt sympa et détendue, je prends le temps de discuter avec le public sur le ponton... Ensuite, la semaine du milieu, je quitte les Sables d'Olonne pour me reposer un peu à la maison. J'en ai besoin, je n'ai pas chômé depuis le mois d'août, c'est nécessaire de faire un petit break d'une semaine en famille, tranquillement, pour se ressourcer. Et ça sera les vacances scolaires donc ça tombe bien !

Et puis ensuite je reviens pour la dernière semaine, la dernière ligne droite, avec de nouvelles obligations mais dans un mode moins décontracté. La pression du départ et le stress vont arriver, la tête sera déjà un petit peu partie en mer, ou du moins une partie du cerveau. Il faudra essayer de rester concentré jusqu'au jour du départ, justement, pour être à 200% le 6 novembre. »

**A 3 semaines du départ, que reste-il à faire (pour le bateau, pour l'homme) ?**

« Le bateau est prêt. On profite de faire un peu de « cosmétique » à bord, c'est-à-dire changer des petites étiquettes, vérifier les détails de finition, parce qu'on a le temps de le faire ici, mais rien de lié à la performance ou à la structure du bateau. On pourrait partir demain sans problème.

En ce qui me concerne, je vais essayer de me reposer au maximum. Je vais faire beaucoup d'étirements et de kiné pour détendre un peu les tensions musculaires, car avec le stress, mon corps peut se contracter et se bloquer. Et je vais nager presque tous les jours la semaine prochaine, la piscine c'est idéal car pas du tout traumatisant physiquement. Je ne veux pas risquer de me faire mal. Ensuite, sur la dernière semaine, le plus gros sera la

concentration sur la météo du départ. »

### **La pression est-elle déjà présente aujourd'hui ?**

« Pour l'instant ça va, je pense que c'est vraiment quand je vais revenir, à une semaine du départ, que la pression va sérieusement commencer à monter. Là, on est encore un peu loin de cette échéance et grâce à l'expérience de mes deux Vendée Globe je prends beaucoup plus de recul. Je me dis que le bateau est prêt, que je sais où je vais, ce n'est pas l'inconnu comme lors de ma première participation où j'étais sûrement plus tendu en arrivant aux Sables.

Tout est bien en place, j'ai une belle équipe qui est là pour m'aider à me mettre dans les meilleures conditions, pour organiser le planning etc... Que ce soit le team technique, l'équipe de communication ou le sponsor, je suis bien entouré et soutenu donc c'est moins stressant.

Maintenant je vais profiter un peu de ces jours plus tranquilles car la dernière semaine ça va monter crescendo et les dernières heures à terre sont toujours un petit peu plus compliquées. »

### **Et tu es impatient ?**

« Oui je suis impatient, c'est clair. Impatient de partir parce que ça fait maintenant presque 3 ans qu'on prépare cet objectif avec le Team Banque Populaire. Ça a commencé peu après le dernier Vendée Globe, c'est un long chemin parcouru pour en arriver ici et prendre le départ. Donc oui j'ai hâte de prendre le départ, c'est une grosse course, un gros objectif pour moi, je suis très content de partir le 6 novembre. »

## **CONTACTS MÉDIAS :**

### **Mille & une vagues**

#### **Coordination :**

Caroline Concetti - tel : [+33 \(0\)6 07 57 28 02](tel:+33(0)607572802) - @ : [presse@milletunevagues.com](mailto:presse@milletunevagues.com)

#### **Relations médias :**

Delphine Gallais - tel : [+33 \(0\)6 26 25 20 50](tel:+33(0)626252050) - @ : [presse@milletunevagues.com](mailto:presse@milletunevagues.com)