



LILIANE FRETTÉ
ØCONNECTION

Bilan RP Transat Jacques Vabre
Normandie Le Havre 2019

**ÉQUIVALENT PUBLICITAIRE –
RETOMBÉES MÉDIAS SÉBASTIEN
MARSSET**

Janvier 2020



PROLONGATION

« Le plaisir de se mettre en danger »

VOILE. Après dix ans d'équipage, Sébastien Marsset est revenu à la navigation en solitaire.

Bizuth sur la Solitaire du Figaro cet été, le skipper nantais Sébastien Marsset, malgré ses 13 années de carrière, retrouve cette étiquette, dimanche, au Havre, port de départ de la Transat Jacques-Vabre, qu'il court en duo avec Romain Attanasio. C'est à Salvador de Bahia (Brésil), arrivée de la course, qu'il avait bouclé une de ses premières courses solo, la mini-Transat, en 2007.

Nicolas TAVARES
nicolas.tavares@presse-occean.com

Quels sont vos objectifs, avec votre coéquipier Romain Attanasio, sur cette Transat Jacques-Vabre ?

« On y va en Imoca (Pure), donc avec des ambitions en corrélation avec ce que notre bateau peut nous permettre de faire : il est de 2008, avec des capacités de vitesse moindres par rapport à d'autres de nouvelle génération. On ne peut pas rivaliser avec les bateaux à foils. Si on termine parmi les premiers bateaux à dérive, on sera satisfait de notre course. »

La course se dispute en duo, alors que vous étiez plutôt revenu sur de la navigation en solitaire.

« La grosse difficulté des projets menés en solitaire, c'est d'être un chef d'entreprise, réussir à monter les projets, les valoriser. Je m'y étais heurté au début de mon parcours, entre 2006 et 2008, puis j'ai fait de l'équipage pendant une dizaine d'années et là, j'étais focalisé sur la pratique de la voile, c'était super. En gardant en tête l'idée de revenir un jour à la navigation en solitaire. Puis, à l'hiver 2018 j'ai réfléchi et me suis relancé en solo. »

Qu'avez-vous ressenti ?

« Ce que je trouve génial dans la voile, c'est ce nombre incalculable de pratiques. On peut passer 75 jours en mer sur une course comme le Vendée Globe, comme faire une régata de dix minutes dans une baie. C'est génial ! À chaque fois, j'ai l'impression de redécouvrir mon sport, comme si c'était la première fois que je naviguais. Et il y a aussi le plaisir de se challenger, se mettre en danger. »

Comment vous préparez-vous à cette course ?

« On ne se connaissait que de vue avec Romain, alors on a participé au Défi Azimut (18-22 septembre), puis à des formations autour de la météo et la maîtrise de certains outils. Puis on s'est un peu réparti les tâches : moi, c'est la partie navigation, lui, il est plus chef de projet, avec les plannings, les partenaires. Maintenant, depuis que le bateau est au Havre, on n'y touche plus jusqu'au départ, sa configuration est figée. Là, on prépare la navigation, la zone de départ, le parcours. Et on va commencer à suivre la météo cette semaine, de plus en plus près. »

Y a-t-il aussi un travail physique ou sur le sommeil en ce moment ?

« Le physique, c'est comme le bateau sur cette période : ce n'est plus le moment d'y toucher. Il ne faut pas se mettre une grosse charge, ça fatigue. Le sommeil, il faut en emmagasiner autant que possible, puis s'habituer à le fragmenter. Plus le départ approche, plus je fais des siestes en milieu de journée, ça prépare mon corps à être amariné. Ça aide aussi à identifier les heures pendant lesquelles il y a des facilités pour dormir. »

LE COURRIER DE L'OUEST

- Type de support : Presse écrite
- Audience du média : 90 772 exemplaires / quotidien
- Équivalence publicitaire : **38 443 €**



Le Courrier
de l'ouest



Le skipper nantais Sébastien Marsset vise le Vendée Globe 2024.

Photo SD - Magis

LE COURRIER DE L'OUEST

- Type de support : Presse écrite
- Audience du média :
90 772 exemplaires / quotidien
- Équivalence publicitaire : **38 443 €**



Comment allez-vous gérer votre sommeil pendant la course ?

« Il y a une période d'amarinage d'environ 2-3 jours pour moi, une sorte de transition entre le rythme de vie terrestre et marin. À ce moment, on va dormir peu : 3 heures, 4 heures... Ce qui crée une dette de sommeil, qui aide après. Mais au fil de la course, le danger, c'est que tout s'inverse, c'est même de ne pas réussir à se réveiller. En solitaire, c'est prépondérant, alors on met des alarmes, comme si le bateau était en train de couler, mais en double, c'est l'autre qui te réveille. »

Quelle est votre organisation ?

« On fait des quarts de deux heures : l'un s'occupe de la marche du bateau à 100 % pendant deux heures et l'autre fait ce qu'il veut : il se nourrit, se repose, fait sa toilette. Sauf situation qui oblige d'avoir les deux sur le pont. Mais il y a deux écoles, il y a aussi ceux qui s'organisent au feeling, mais là il ne faut pas que les deux aient envie de dormir en même temps (rires). »

La complicité personnelle est déterminante sur ces aventures...

« Oui, c'est une relation assez particulière qu'on noue quand on est en mer, en équipage. On n'est pas collègues, sans forcément dire qu'on est potes. On partage notre quotidien un certain temps, il y a peu de gens avec qui je passe 24 heures pendant plusieurs jours ! Même avec ma famille, ce n'est pas si souvent. »

En parlant de famille, vous êtes père depuis 2018, à quel point cela a affecté votre rapport à la voile ?

« Les séparations sont plus difficiles, mais ça m'apporte beaucoup dans le sens où mes obligations familiales me rendent plus efficace dans mon travail. Quand je suis avec ma famille, je ne veux pas être avec elle qu'à 50 %. J'apprécie de pouvoir mettre des moments de ma vie en pause et de ne plus penser à la voile. Et quand je suis au boulot, ou plutôt en train de faire ma passion parce que je n'aime pas parler de « boulot » pour la voile, je le fais sans concession, et je m'organise pour pouvoir être disponible pour ma famille quand c'est prévu. »

Ce n'est pas le sport le plus simple à combiner avec une vie de famille...

« Je ne fais pas partie d'une

famille de « voileux », et pourtant, j'ai la chance d'avoir une famille qui me supporte beaucoup. Sans ça, je ne pourrais pas mener ces deux vies, j'aurais dû faire un choix. Quand j'ai besoin de coups de main, j'ai de l'aide. Que ce soit pour assumer notre fils pendant mon absence, emmener mon bateau d'un point A à un point B parce que je ne veux pas le faire seul, conduire mon camion au port d'arrivée d'une course... C'est faisable de combiner ce sport avec une vie de famille. Romain, sa compagne, c'est Samantha Davies, elle navigue sur les mêmes courses que lui, mais ils ont une vie de famille, un enfant... Il faut juste aménager des moments dédiés à la famille. »

Sébastien Marsset

en 5 dates

Né le 15 décembre 1984 à Paris, mais a vécu l'essentiel de sa vie à Nantes

► 2006. Commence sa carrière de skipper

► 2011-2012. Vainqueur de la Volvo Ocean Race

► 2018. Participe à la Route du Rhum

► 2018. 14^e place sur sa première Solitaire du Figaro

LE COURRIER DE L'OUEST

- Type de support : Presse écrite
- Audience du média : 90 772 exemplaires / quotidien
- Équivalence publicitaire : 38 443 €



PROLONGATION

« Le plaisir de se mettre en danger »

VOILE. Après dix ans d'équipage, Sébastien Marsset est revenu à la navigation en solitaire.



Le skipper nantais Sébastien Marsset vise le Vendée Globe 2024.

Photo SD - Magna

Le Maine
libre

LE MAINE LIBRE

- Type de support : Presse écrite
- Audience du média :
41 405 exemplaires / quotidien
- Équivalence publicitaire : **23 117 €**



Bizuth sur la Solitaire du Figaro cet été, le skipper nantais Sébastien Marsset, malgré ses 13 années de carrière, retrouve cette étiquette, dimanche, au Havre, port de départ de la Transat Jacques-Vabre, qu'il court en duo avec Romain Attanasio. C'est à Salvador de Bahia (Brésil), arrivée de la course, qu'il avait bouclé une de ses premières courses solo, la mini-Transat, en 2007.

Nicolas TAVARES
nicolas.tavares@presse-ocean.com

Quels sont vos objectifs, avec votre coéquipier Romain Attanasio, sur cette Transat Jacques-Vabre ?

« On y va en Imoca (Pure), donc avec des ambitions en corrélation avec ce que notre bateau peut nous permettre de faire : il est de 2008, avec des capacités de vitesse moindres par rapport à d'autres de nouvelle génération. On ne peut pas rivaliser avec les bateaux à foils. Si on termine parmi les premiers bateaux à dérive, on sera satisfait de notre course. »

La course se dispute en duo, alors que vous étiez plutôt revenu sur de la navigation en solitaire.

« La grosse difficulté des projets menés en solitaire, c'est d'être un chef d'entreprise, réussir à monter les projets, les valoriser. Je m'y étais heurté au début de mon parcours, entre 2006 et 2008, puis j'ai fait de l'équipage pendant une dizaine d'années et là, j'étais focalisé sur

la pratique de la voile, c'était super. En gardant en tête l'idée de revenir un jour à la navigation en solitaire. Puis, à l'hiver 2018 j'ai réfléchi et me suis relancé en solo. »

Qu'avez-vous ressenti ?

« Ce que je trouve génial dans la voile, c'est ce nombre incalculable de pratiques. On peut passer 75 jours en mer sur une course comme le Vendée Globe, comme faire une régate de dix minutes dans une baie. C'est génial ! À chaque fois, j'ai l'impression de redécouvrir mon sport, comme si c'était la première fois que je naviguais. Et il y a aussi le plaisir de se challenger, se mettre en danger. »

Comment vous préparez-vous à cette course ?

« On ne se connaissait que de vue avec Romain, alors on a participé au Défi Azimut (18-22 septembre), puis à des formations autour de la météo et la maîtrise de certains outils. Puis on s'est un peu réparti les tâches : moi, c'est la partie navigation, lui, il est plus chef de projet, avec les plannings, les partenaires. Maintenant, depuis que le bateau est au Havre, on n'y touche plus jusqu'au départ, sa configuration est figée. Là, on prépare la navigation, la zone de départ, le parcours. Et on va commencer à suivre la météo cette semaine, de plus en plus près. »

Y a-t-il aussi un travail physique ou sur le sommeil en ce moment ?

« Le physique, c'est comme le bateau sur cette période : ce n'est plus le moment d'y toucher. Il ne faut pas se

mettre une grosse charge, ça fatigue. Le sommeil, il faut en emmagasiner autant que possible, puis s'habituer à le fragmenter. Plus le départ approche, plus je fais des siestes en milieu de journée, ça prépare mon corps à être amariné. Ça aide aussi à identifier les heures pendant lesquelles il y a des facilités pour dormir. »

Comment allez-vous gérer votre sommeil pendant la course ?

« Il y a une période d'amarinage d'environ 2-3 jours pour moi, une sorte de transition entre le rythme de vie terrestre et marin. À ce moment, on va dormir peu : 3 heures, 4 heures... Ce qui crée une dette de sommeil, qui aide après. Mais au fil de la course, le danger, c'est que tout s'inverse, c'est même de ne pas réussir à se réveiller. En solitaire, c'est prépondérant, alors on met des alarmes, comme si le bateau était en train de couler, mais en double, c'est l'autre qui te réveille. »

Quelle est votre organisation ?

« On fait des quarts de deux heures : l'un s'occupe de la marche du bateau à 100 % pendant deux heures et l'autre fait ce qu'il veut : il se nourrit, se repose, fait sa toilette. Sauf situation qui oblige d'avoir les deux sur le pont. Mais il y a deux écoles, il y a aussi ceux qui s'organisent au feeling, mais là il ne faut pas que les deux aient envie de dormir en même temps (*rires*). »

La complicité personnelle est déterminante sur ces aventures...

LE MAINE LIBRE

- Type de support : Presse écrite
- Audience du média : 41 405 exemplaires / quotidien
- Équivalence publicitaire : 23 117 €



« Oui, c'est une relation assez particulière qu'on noue quand on est en mer, en équipage. On n'est pas collègues, sans forcément dire qu'on est potes. On partage notre quotidien un certain temps, il y a peu de gens avec qui je passe 24 heures pendant plusieurs jours ! Même avec ma famille, ce n'est pas si souvent. »

En parlant de famille, vous êtes père depuis 2018, à quel point cela a affecté votre rapport à la voile ?

« Les séparations sont plus difficiles, mais ça m'apporte beaucoup dans le sens où mes obligations familiales me rendent plus efficace dans mon travail. Quand je suis avec ma famille, je ne veux pas être avec elle qu'à 50 %. J'apprécie de pouvoir mettre des moments de ma vie en pause et de ne plus penser à la voile. Et quand je suis au boulot, ou plutôt en train de faire ma passion parce que je n'aime pas parler de « boulot » pour la voile, je le fais sans concession, et je m'organise pour pouvoir être disponible pour ma famille quand c'est prévu. »

Ce n'est pas le sport le plus simple à combiner avec une vie de famille...

« Je ne fais pas partie d'une

famille de « voileux », et pourtant, j'ai la chance d'avoir une famille qui me supporte beaucoup. Sans ça, je ne pourrais pas mener ces deux vies, j'aurais dû faire un choix. Quand j'ai besoin de coups de main, j'ai de l'aide. Que ce soit pour assumer notre fils pendant mon absence, emmener mon bateau d'un point A à un point B parce que je ne veux pas le faire seul, conduire mon camion au port d'arrivée d'une course... C'est faisable de combiner ce sport avec une vie de famille. Romain, sa compagne, c'est Samantha Davies, elle navigue sur les mêmes courses que lui, mais ils ont une vie de famille, un enfant... Il faut juste aménager des moments dédiés à la famille. »

Sébastien Marsset

en 5 dates

Né le 15 décembre 1984 à Paris, mais a vécu l'essentiel de sa vie à Nantes

► **2006.** Commence sa carrière de skipper

► **2011-2012.** Vainqueur de la Volvo Ocean Race

► **2018.** Participe à la Route du Rhum

► **2018.** 14^e place sur sa première Solitaire du Figaro

LE MAINE LIBRE

- Type de support : Presse écrite
- Audience du média : 41 405 exemplaires / quotidien
- Equivalence publicitaire : **23 117 €**



Sébastien Marsset voit beaucoup plus loin

Sébastien Marsset sera au départ à bord de l'IMOCA Pure de Romain Attanasio. Une classe vers laquelle tous les yeux seront tournés, à un an du départ du Vendée Globe aux Sables.

Fort de nombreuses années en équipage au sein de grosses écuries, comme Spindrift Racing, Alvimedica et Groupama Sailing Team, l'envie de Sébastien Marsset de faire du solitaire refait surface. Ce sera la Route du Rhum en 2018, puis l'exigeant circuit Figaro en 2019. Cette dernière expérience lui a permis de rencontrer de nombreux acteurs de la voile, dont Team Vendée Formation. Parmi les points communs, celui de disputer le Vendée Globe 2024 : Marsset souhaite en prendre le départ, alors que Team Vendée Formation veut y aligner un bateau.

« J'étais enthousiaste »

De cette ambition commune est née la rencontre avec Romain Attanasio, que l'organisation vendéenne connaît bien. Au moment de chercher un co-skipper, le nom de Sébastien Marsset a été proposé par les deux parties. Les deux navigateurs ne se connaissaient pas plus que cela : « **J'étais très enthousiaste, mais il fallait que nous naviguions ensemble pour voir si cela pouvait fonctionner** » confie Sébastien Marsset.

À la suite des premiers stages d'entraînement du duo, Romain Attanasio et Sébastien Marsset ont eu une envie commune de prolonger. D'autant que l'année 2019 est une année pré-Vendée Globe



pour la classe IMOCA et la Jacques Vabre représente la course majeure de la saison. L'objectif est donc de l'exploiter un maximum pour mettre Attanasio dans les meilleures conditions possibles : « **On n'apprend jamais autant que pendant les courses car on ne passe jamais autant de temps en mer** ».

L'idée est donc de conserver toutes les données et informations de cette course pour les exploiter après coup, quand le bateau sera en chantier cet hiver. Ce nouveau défi permet également à Sébastien Marsset de s'impliquer aux côtés de Romain Attanasio dans la partie entrepreneuriale du projet : « **J'apprends et m'inspire de sa façon de faire.** » Mais le Nantais ne s'arrête pas là : il a déjà les yeux rivés sur la saison prochaine, qu'il courra en Figaro... Avant de rêver plus grand ?

Ouest France

- Type de support : Presse écrite
- Audience du média : 721 394 exemplaires / quotidien
- Équivalence publicitaire : 17 854 €



Prolongation

Marsset : « Comme si c'était la première fois »

VOILE. Après dix ans d'équipage, le skipper nantais est revenu l'an dernier à son premier amour : la navigation en solitaire, avec en ligne de mire le Vendée Globe 2024. Une mise en danger qui le renvoie aux origines de sa passion pour la voile.

Bizuth sur la Solitaire du Figaro cet été, le skipper nantais Sébastien Marsset retrouve cette étiquette, dimanche, au Havre, port de départ de la Transat Jacques-Vabre, qu'il court en duo avec Romain Attanasio. Une parenthèse dans sa reconversion à la navigation solitaire, et un clin d'œil historique. C'est à Salvador de Bahia (Brésil), arrivée de la course, qu'il avait bouclé une de ses premières courses solo, la mini Transat, en 2007. « *J'y retourne !* »

Presse Océan : Quels sont vos objectifs, avec votre coéquipier, Romain Attanasio, sur cette Transat Jacques-Vabre ?

Sébastien Marsset : « On y va en Imoca (Pure), donc avec des ambitions en corrélation avec ce que notre bateau peut nous permettre de faire : il est de 2008, avec des capacités de vitesse moindres par rapport à d'autres de nouvelle génération. On ne peut pas rivaliser avec les bateaux à foils. Si on termine parmi les premiers bateaux à dérive, on sera satisfait de notre course. »

La course se dispute en duo, alors que vous étiez plutôt revenu sur de la navigation en solitaire.

« La grosse difficulté des projets

menés en solitaire, c'est d'être un chef d'entreprise, réussir à monter les projets, les valoriser. Je m'y étais heurté au début de mon parcours, entre 2006 et 2008, puis j'ai fait de l'équipage pendant une dizaine d'années et là, j'étais focalisé sur la pratique de la voile, c'était super. En gardant en tête l'idée de revenir un jour à la navigation en solitaire. Puis, à l'hiver 2018 j'ai réfléchi et me suis relancé en solo. »

Qu'avez-vous ressenti ?

« Ce que je trouve génial dans la voile, c'est ce nombre incalculable de pratiques. On peut passer 75 jours en mer sur une course comme le Vendée Globe, comme faire une régaté de dix minutes dans une baie. C'est génial ! À chaque fois, j'ai l'impression de redécouvrir mon sport, comme si c'était la première fois que je naviguais. Et il y a aussi le plaisir de se challenger, se mettre en danger. »

Comment vous préparez-vous à cette course ?

« On ne se connaissait que de vue avec Romain, alors on a participé au Défi Azimut (18-22 septembre), puis à des formations autour de la météo et la maîtrise de certains outils. Puis

Presse Océan

PRESSE OCÉAN

- Type de support : Presse écrite
- Audience du média : 30 845 exemplaires / quotidien
- Équivalence publicitaire : **12 142 €**



BEST OF RETOMBÉES

Presse Océan



Le skipper nantais Sébastien Marsset vise le Vendée Globe 2024. Photo SD - Magne

on s'est un peu réparti les tâches : est plus chef de projet, avec les moi, c'est la partie navigation, lui, il plannings, les partenaires. Mainte-

nant, depuis que le bateau est au Havre, on n'y touche plus jusqu'au départ, sa configuration est figée. Là, on prépare la navigation, la zone de départ, le parcours. Et on va commencer à suivre la météo cette semaine, de plus en plus près. »

Y a-t-il aussi un travail physique ou sur le sommeil en ce moment ?

« Le physique, c'est comme le bateau sur cette période : ce n'est plus le moment d'y toucher. Il ne faut pas se mettre une grosse charge, ça fatigue. Le sommeil, il faut en emmagasiner autant que possible, puis s'habituer à le fragmenter. Plus le départ approche, plus je fais des siestes en milieu de journée, ça prépare mon corps à être amariné. Ça aide aussi à identifier les heures pendant lesquelles il y a des facilités pour dormir. »

Comment allez-vous gérer votre sommeil pendant la course ?

« Il y a une période d'amarinage d'environ 2-3 jours pour moi, une sorte de transition entre le rythme de vie terrestre et marin. À ce moment, on va dormir peu : 3 heures, 4 heures... Ce qui crée une dette de sommeil, qui aide après. Mais au fil de la course, le danger, c'est que tout s'inverse, c'est même de ne pas réussir à se réveiller. En solitaire, c'est prépondérant, alors on met des alarmes, comme si le bateau était en train de couler, mais en double, c'est l'autre qui te réveille. »

Quelle est votre organisation ?

« On fait des quarts de deux heures : l'un s'occupe de la marche du bateau à 100 % pendant deux heures et l'autre fait ce qu'il veut : il se nourrit, se repose, fait sa toilette. Sauf situation qui oblige d'avoir les deux sur le pont. Mais il y a deux écoles, il y a aussi ceux qui s'organisent au feeling, mais là il ne faut pas que les deux aient envie de dormir en même temps (rires). »

Entretien : Nicolas Tavares

► Sébastien Marsset

EN 5 DATES

► Né le 15 décembre 1984 à Paris, mais a vécu l'essentiel de sa vie à Nantes

► Commence sa carrière de skipper en 2006

► Vainqueur de la Volvo Ocean Race en 2011-2012

► Participe à la Route du Rhum en 2018

► Une 14^e place sur sa première Solitaire du Figaro

PRESSE OCÉAN

- Type de support : Presse écrite
- Audience du média : 30 845 exemplaires / quotidien
- Équivalence publicitaire : 12 142 €



Sébastien Marsset s'est engagé sur sa première Transat Jacques-Vabre. | PHOTO SD – MAGNE
Comment vous préparez-vous à la Transat ?

« Le rapprochement avec Romain s'est fait courant août, via la Team Vendée Formation. Depuis, on a fait un certain nombre de navigations ensemble, des sessions de 5-6 entraînements, on a participé au Défi azimut (18-22 septembre), puis à des formations autour de la météo et sur la maîtrise de certains outils. Puis on s'est un peu réparti les tâches : moi, c'est la partie navigation, lui, il est plus chef de projet, avec les plannings, les partenaires. Et on a une équipe avec nous, qui nous aide à préparer techniquement le bateau (entretien, maintenance). Maintenant, depuis que le bateau est au Havre, on n'y touche plus, sa configuration est figée. Là, on prépare la navigation, la zone de départ, le parcours. Et on va commencer à suivre la météo cette semaine, de plus en plus près. »

Y a-t-il aussi un travail physique, sur le sommeil en ce moment ?

« Le physique, c'est comme le bateau sur cette période : ce n'est plus le moment d'y toucher. Il ne faut pas se mettre une grosse charge, ça fatigue. Le sommeil, il faut en emmagasiner autant que possible, puis s'habituer à le fragmenter, ça facilite le fait de pouvoir le séquencer en mer. Plus le départ approche, plus je fais des siestes en milieu de journées, ça prépare mon corps à être amariné. Ça aide aussi à identifier les heures pendant lesquelles il y a des facilités pour dormir. »

Le sommeil, une donnée primordiale pour un skipper
À quel point le sommeil est important dans la préparation ?

Ouest-France.fr

- Type de support : Web
- Audience du média :
7 millions de visites / mois
- Équivalence publicitaire : **55 967 €**



BEST OF RETOMBÉES



« C'est très variable en fonction des personnes, l'expérience aide à gérer ça. Mais c'est lié à beaucoup d'autres choses. Le sommeil, ce b'est pas uniquement le moment où on va s'allonger : ça va de pair avec l'alimentation, la santé, la préparation physique. C'est un tout. L'expérience aide à savoir ressentir les signes de fatigue pour éviter de prendre des mauvaises décisions sur le bateau. »

Concrètement, comment allez-vous vous organiser, pendant la course, pour le gérer ?

« Il y a une période d'amarinage, qui dure environ 2-3 jours pour moi, et qui est une transition entre le rythme de vie terrestre et marin. Sur ce moment, on va dormir plutôt peu : 3 heures, puis 4 heures la nuit d'après. Et après, on doit dormir aux alentours de 6 heures par 24 heures. »

Sur un bateau en plein mouvement, en pleine course...

« Il y a des moments où l'excitation de la course empêche de dormir. Ce qui aide, c'est qu'on crée, sur les premiers jours, une dette de sommeil, et c'est plus facile derrière de s'endormir. Au fil de la course, le danger, c'est que tout s'inverse, c'est même de réussir à se réveiller. En solitaire, c'est prépondérant, alors on met des alarmes, comme si le bateau était en train de couler, mais en double, c'est l'autre qui te réveille. On fait des quarts de deux heures, c'est-à-dire que pendant deux heures, l'un s'occupe de la marche du bateau à 100 %, l'autre fait ce qu'il veut, il se nourrit, se repose, fait sa toilette. Sauf situation qui oblige d'avoir les deux sur le pont. Mais il y a deux écoles, il y a aussi ceux qui s'organisent au feeling, mais là il ne faut pas que les deux aient envie de dormir en même temps (rires). »



Sébastien Marsset a 34 ans. | PHOTO SD – MAGNE
Comment s'est passé le rapprochement avec Romain Attanasio ?

« Quand Team Vendée Formation m'a proposé de me soutenir et de monter un projet ensemble en vue du Vendée Globe 2024, d'être impliqué dans un projet Imocia dès maintenant et d'être skipper remplaçant de Romain en 2020, j'ai dit : « très bien, super, mais Romain, je ne le connais pas bien, il faudrait déjà voir

Ouest-France.fr

- Type de support : Web
- Audience du média :
7 millions de visites / mois
- Équivalence publicitaire : 55 967 €



BEST OF RETOMBÉES



comment ça se passe humainement. » On se connaissait de vue, mais beaucoup moins bien qu'aujourd'hui. On a commencé à naviguer et on était d'accord sur le fait que ça marchait bien. On a une relation sympa, saine. On a des choses à apporter l'un à l'autre. On rigole bien, c'est important aussi (rires). »

La complicité personnelle est déterminante.

« Oui, c'est une relation assez particulière qu'on noue quand on est en mer, en équipage. On n'est pas collègues, sans forcément dire qu'on est potes. On partage notre quotidien un certain temps, il y en a peu de gens avec qui je passe 24 heures pendant plusieurs jours. Même avec ma famille, ce n'est pas si souvent. »

Est-ce qu'un bon skipper solitaire est forcément un bon skipper en équipage ?

« Pas vraiment. Il y en a beaucoup qui savent faire avancer un bateau vite. Un skipper solo, au-delà de son activité de navigation, il a son activité sur la terre, ce côté organisation à gérer aussi. Sans ça, il n'y a pas de navigation. On se forme à ça sur le tas, et ça développe des qualités un peu entrepreneuriales. Alors qu'un skipper en équipage, parfois, c'est lui qui gère les relations avec les partenaires, parfois, il va avoir à gérer les relations humaines sur le bateau, que l'ambiance soit propice à la motivation. C'est différent comme manière de naviguer, il aura des gens spécialisés pour chaque domaine. »

« Sans projet, je m'ennuie »

Vous avez fait deux tours du monde, fait une mini-Transat, deux Volvo Ocean Race... Qu'est-ce qui continue de vous animer au crépuscule de votre 13e saison ?

« J'ai envie, tout simplement. Sans projet, je m'ennuie (rires). Et cette envie est souvent renouvelée par les différentes pratiques de la voile. Il y a le plaisir d'être en mer, de naviguer et celui de se challenger, se mettre en difficulté. »

En parlant de challenge, vous êtes père depuis 2018, cela a-t-il affecté votre vie sportive ou modifié votre rapport à la voile ?

« Oui, forcément. Les séparations sont plus difficiles, mais ça m'apporte beaucoup dans le sens où mes obligations familiales me rendent plus efficaces dans mon travail. Quand je suis avec ma famille, je ne veux pas être avec elle à 50 %. J'apprécie de pouvoir mettre des moments de ma vie en pause et de ne plus penser à la voile. Et quand je suis au boulot, ou plutôt en train de faire ma passion parce que je n'aime pas parler de « boulot » pour la voile, je le fais sans concession, et je m'organise pour pouvoir être disponible pour ma famille quand c'est prévu. »

Ouest-France.fr

- Type de support : Web
- Audience du média :
7 millions de visites / mois
- Équivalence publicitaire : **55 967 €**



BEST OF RETOMBÉES

ouest
france 



Objectif Vendée Globe 2024 pour Sébastien Marsset. | PHOTO SD – MAGNE
Ce n'est pas le sport le plus simple à combiner avec une vie de famille...

« Je ne fais pas partie d'une famille de « voileux », et pourtant, j'ai la chance d'avoir une famille qui me supporte beaucoup. Sans ça, je ne pourrais pas mener les deux, j'aurais dû faire un choix. Quand j'ai besoin de coups de main, j'ai de l'aide. Que ce soit pour assumer notre fils pendant mon absence, emmener mon bateau d'un point A à un point B parce que je ne veux pas le faire seul, conduire mon camion au port d'arrivée d'une course... C'est faisable de combiner ce sport avec une vie de famille. Romain, sa compagne, c'est Samantha Davies, elle navigue sur les mêmes courses que lui, mais ils ont une vie de famille, un enfant... Ce n'est pas infaisable, il faut juste aménager des moments dédiés à la famille. »

Personnellement, le Vendée Globe 2024, c'est votre cap, à terme ?

« Oui, c'est l'objectif. D'ici-là, j'ai commencé à m'impliquer sur le circuit Figaro avec la Solitaire cette année. J'aimerais continuer pendant deux saisons sur ce circuit pour progresser, continuer à observer le circuit Imoca dans ma position de skipper remplaçant et à la suite du Vendée Globe 2020, réfléchir à celui de 2024. Mais aussi monter ce projet avec Team Vendée Formation et avec le fonds de dotation nantais Handicap Agir Ensemble, avec qui je me suis associé pour la Solitaire. C'est le fonds de dotation de l'Adapei Loire-Atlantique, qui vient en aide aux personnes en situation d'handicap mental. La volonté du projet, c'est monter une sorte de voilier solidaire, qui soutienne leurs actions, leur permettent d'avoir des dons et une visibilité. Sans qu'ils n'aient à assumer le bateau. Il faut que ça ne vienne pas en déduction de leurs actions. C'est un engagement que j'aimerais continuer à faire perdurer. »

Ouest-France.fr

- Type de support : Web
- Audience du média :
7 millions de visites / mois
- Équivalence publicitaire : **55 967 €**



BEST OF RETOMBÉES



23 octobre 2019

Média : Virgin Radio Pays de la Loire

Heure : 08h32

Durée : 00:01:45

Résumé :

Interview téléphonique de Sébastien Marsset, skipper professionnel d'origine nantaise qui va participer à la prochaine Transat Jacques Vabre en compagnie de Romain Attanasio sur le l'IMOCA PURE, une belle aventure !



BEST OF RETOMBÉES



24 octobre 2019

Média : RTL2 Nantes

Heure : 07h06

Durée : 00:02:04

Résumé :

Interview téléphonique de Sébastien Marsset, skipper professionnel d'origine nantaise qui va participer à la prochaine Transat Jacques Vabre en compagnie de Romain Attanasio sur le l'IMOCA PURE, une belle aventure !



BEST OF RETOMBÉES



24 octobre 2019

Média : NRJ Nantes

Heure : 08h30

Durée : 00:02:04

Résumé :

Interview téléphonique de Sébastien Marsset, skipper professionnel d'origine nantaise qui va participer à la prochaine Transat Jacques Vabre en compagnie de Romain Attanasio sur le l'IMOCA PURE, une belle aventure !