Communiqué de presse n°4 **Team Monbana - Route du Rhum 2010**

Le 30 octobre 2010, à Saint-Malo

Damien Grimont : « Le solitaire, c'est presque l'opposé de la solitude »

En cette veille de départ à Saint-Malo, Damien Grimont nous confie ses toutes dernières impressions. Avant de s'élancer sur son deuxième Rhum consécutif, le skipper du Class'40 Monbana fait le point sur sa préparation et la gestion de la pression qui monte crescendo. Il nous parle aussi du sommeil pendant la transat, de sa vision de la course en solitaire et de ses ambitions. Regards d'un skipper les yeux bleus rivés sur l'horizon, prêt à répondre à l'appel du grand large…

Damien, quel est ton état d'esprit dans ces dernières heures avant le départ ?
« A l'approche du jour J, d'autant plus sur une course comme le Rhum, il y a toujours de l'appréhension. Le départ, c'est le moment où tu risques tout. Avec plus de 80 bateaux, tu peux tout gâcher d'un seul coup. Il faut être très vigilant. Il y a donc cette espèce de barre au ventre, qui monte doucement, par intermittence. Mais je crois qu'elle est dans le ventre de tous les marins, même les plus expérimentés. »

Te sens-tu préparé, physiquement et mentalement ?
« Oui, je me sens bien, assez serein. J'ai le sentiment d'avoir rempli mes objectifs au niveau de la préparation. En tout cas, je ne pensais pas, il y a quelques mois, que je serai aussi bien préparé. Après, physiquement et même mentalement, je pourrais être plus reposé, parce que mener trois activités en même temps ce n'est vraiment pas simple. De toute façon, on peut toujours être mieux que ce qu'on est et finalement, vu les circonstances, ce n'est pas si mal. Une chose est sûre, je ne suis pas pire qu'il y a quatre ans pour mon premier Rhum (rires) ! J'avais terminé septième… »

Comment gères-tu la pression de ces dernières heures ?
« Je me concentre sur tout ce qu'il y a à faire. J'ai en tête les différentes échéances et j'essaie de les aborder le plus posément possible. Après, je profite surtout des derniers instants avec la famille et les amis. Les proches représentent un soutien très important. C'est dans ce genre de moment qu'on peut prendre conscience de l'immense importance qu'ils ont pour nous, parce qu'ils font partie de nous-mêmes. C'est aussi beaucoup de sacrifices pour eux, notamment pour ma femme qui doit s'occuper seule de quatre enfants. Mais demain, d'une certaine façon, je les emporte tous avec moi… »

A partir de quel instant entres-tu vraiment dans la course ?
« Comme beaucoup de marins, il me faut environ 24 heures. Une fois le premier jour de course passé, là je me sens vraiment dedans. Il faut le temps de s'amariner… »

Comment gères-tu la solitude à bord ?
« Pour moi, la course en solitaire c'est presque l'opposé de la solitude ! J'aime le solitaire parce que c'est une course contre les autres. En plus, on appelle cela du solitaire, mais il y a quand même selon moi 80% du boulot qui est fait avant le départ par les préparateurs. Si on parle de course en solitaire, c'est juste parce qu'on est seul à bord. Il y a toute une équipe derrière. Moi je n'aime pas du tout la solitude. Ce n'est vraiment pas quelque chose que je recherche. C'est justement la compétition qui me permet de dominer cela, le fait de se confronter aux autres. »

Et la gestion du sommeil pendant la course ?
« Quand on est fatigué, on va chercher les cinq minutes de sommeil profond dont on a besoin. Ces phases que tout le monde possède mais qui durent habituellement environ deux heures. Ça vient tout seul, ce n'est pas quelque chose qui s'acquière. C'est là justement qu'il faut attendre 24, voire 48h, après le départ pour pouvoir entrer dans ces phases de sommeil par intermittence. On ne dort jamais plus d'une demi-heure d'affilée. Si on dort trois heures, ce sera en six fois trente minutes. Entre chacune des phases, tu regardes si le bateau va bien. »

Les repas à bord, ça ressemble à quoi ?
« Me concernant, ce n'est que du lyophilisé ! Tu prends la bouilloire, tu fais chauffer l'eau, tu plonges le sachet et c'est prêt ! Je trouve ça simple, je ne perds pas de temps et puis ça a le mérite d'être équilibré. »

En quelques mots pour terminer, quelles sont tes ambitions ?
« Je cours plus par rapport à moi-même que contre les autres. Si les autres sont bons et que je finis derrière, je l'accepterais. Je pars avec l'ambition de faire une course propre, garder le potentiel de ma machine, faire une belle trajectoire, être rigoureux. Je n'ai pas du tout de complexe de vitesse par rapport aux autres. J'ai un bon bateau, avec lequel j'aimerais faire une course mature. De toute façon l'humilité s'impose quand on voit les grands noms au départ, comme Nicolas Troussel ou Bernard Stamm. Après, l'âme de compétiteur est toujours là et si je ne suis pas dans les dix, je serais forcément un peu déçu... »

Photos libres de droit en pièces jointes, disponibles en haute définition sur demande.
Crédit photo : Eric Rousseau / Team Monbana
Dossier de presse en téléchargement sur le site internet du Team : cliquer ici pour accéder à l'espace presse

---

Contact :
Jérémy DELAUNAY
Communication & Relations Presse
T. +33 (0)6 99 42 79 78
E. contact@monbana-voile.com

Suivez le Team Monbana
sur la Route du Rhum 2010 !
Web : www.monbana-voile.com

Rejoignez le Team sur Facebook !

Monbana, chocolatier depuis 1934, fidèle partenaire de Damien Grimont www.MONBANA.com