



# CONFERENCE



## Tenir le Cap

avec Sébastien Destremau



## Staying on Course

with Sébastien Destremau

Resilience - Motivation - Risk management  
Promesse - Leadership - Courage - Team spirit



# Introduction



La présentation et le témoignage de Sébastien s'appuient sur son parcours de champion sportif et sur le Vendée Globe.

Dans un style unique, les conférences débutent par l'histoire d'un petit garçon qui voulait épater les siens.

On y découvre la force de caractère nécessaire pour franchir les obstacles qui jalonnent l'aventure: Dettes, avaries, victoire, manque de nourriture, côtes fêlées ...

**Un moment privilégié**



Sebastien's presentation and testimony are based on his sporting career and the Vendée Globe's adventures.

In a unique style, the conference begins with the story of a young boy who wanted to impress his family.

It reveals the strength of character necessary to overcome the preparation and the race's challenges: debts, technical damages, lack of food, cracked ribs ...

**A privileged's moment**



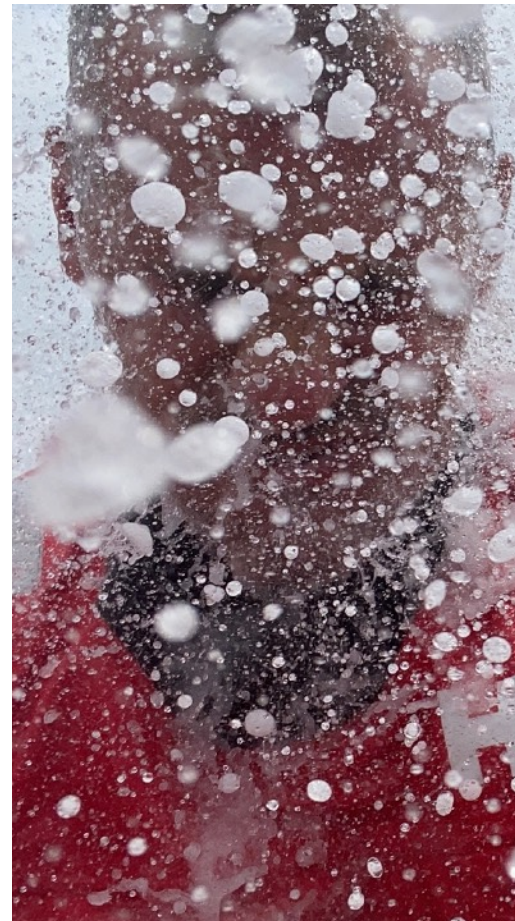
Sebastien termine dernier du Vendée Globe 2016 quelques 50 jours après le vainqueur Armel Lecleach' et se retire de l'édition 2020 en Nouvelle Zélande.

Ses incroyables histoires fascinent le public et il devient un des héros du Vendée Globe.

Après des mois de navigation en solitaire, le marin atteint tous ses objectifs ...

**Une immense  
victoire**

## Résumé



Sebastien finishes last in the Vendée Globe 2016 some 50 days after race winner Armel Lecleach' and retires from the Vendee Globe 2020 in New Zealand.

His incredible stories fascinate the public and he becomes one of the hero of the Vendee Globe.

Following months at sea, the lone sailor achieves all his goals ...

**A massive  
victory**



## Bio



**Né en 1964, Sébastien** est navigateur professionnel et journaliste sportif

**En 2016**, il se fait connaître du grand public lors de sa participation au Vendée Globe.

**En 2017**, son premier ouvrage « Seul au Monde » (XO Editions) devient un best-seller.

**En 2018**, il termine second de la Route du Rhum et rencontre le Pape François au Vatican.

**En 2019**, Sébastien est élu Sportif varois de l'année par les lecteurs de Var-Matin.

**En 2020**, il prend à nouveau le départ du **Vendée Globe** à bord de **Merci**



**Born in 1964**, Sébastien is a professional sailor and a sport journalist

**In 2016**, he becomes known to the general public during his participation in the Vendée Globe.

**In 2017**, his first book "Alone" (Seul au Monde by XO Editions) becomes a bestseller.

**In 2018**, he achieves a second place in the Route du Rhum and is invited to meet Pope Francis in the Vatican.

**In 2019**, he is voted Var Sportsman of the Year by Var-Matin Newspaper readers.

**In 2020**, he starts his second Vendée Globe onboard **Merci**.





**Une aventure**

**autour du monde,  
en solitaire,  
sans escale,  
sans assistance ..**

**et sans pitié.**



**A journey**

**around the World,  
solo,  
without stop,  
un-assisted ..**

**and no mercy.**



# References



## Ils tiennent le cap

## They stay on course







merci

TEDx

