

Alice Modolo

Conférencière – Dépassement de soi, gestion du stress, résilience et performance

Apnéiste de haut niveau, chirurgien-dentiste de formation et conférencière, Alice Modolo fait partie des plus grandes spécialistes mondiales de l'apnée en profondeur. Son parcours est unique : après plusieurs années d'exercice comme chirurgien-dentiste spécialisée en pédodontie, elle décide de mettre sa carrière entre parenthèses en 2019 pour se consacrer pleinement à sa passion et à la compétition de haut niveau.

Découverte presque par hasard en 2007, l'apnée devient rapidement un véritable terrain d'exploration physique et mentale. En quelques années, Alice Modolo s'impose parmi les meilleures athlètes de la discipline. Première Française à franchir la barre mythique des 100 mètres en monopalme, elle établit plusieurs records du monde et plus de 25 records de France, faisant rayonner l'apnée française sur la scène internationale.

Son parcours est également marqué par des moments d'échec, notamment une syncope lors des championnats du monde en 2019. Loin de la décourager, cette expérience devient un formidable levier d'apprentissage sur la gestion de la peur, la préparation mentale et la confiance en soi. Quelques années plus tard, elle revient au plus haut niveau mondial en établissant de nouveaux records et en remportant plusieurs médailles internationales.

En parallèle de sa carrière sportive, Alice Modolo intervient auprès des entreprises pour partager les enseignements de l'apnée : la maîtrise du stress, la respiration, la prise de

décision, la gestion de l'incertitude et la recherche d'une performance durable. Ses conférences, enrichies d'images spectaculaires et d'exercices pratiques de respiration, offrent une expérience immersive et inspirante. Elle est également engagée auprès de l'Association Grégory Lemarchal et de Planète Urgence.

Faits marquants

- Première Française à atteindre les **-100 mètres** en monopalme.
- Double recordwoman du monde en poids constant bi-palmes (-95 m puis -96 m).
- Vice-championne du monde d'apnée en 2023.
- Médaillée mondiale et vice-championne du monde par équipes.
- Plus de **25 records de France** en apnée.
- Quadruple championne de France en poids constant et triple lauréate de la Coupe de France.
- Relayeuse de la flamme olympique sous l'eau lors des Jeux de Paris 2024.
- Apparition dans le clip « **Runnin'** » de Beyoncé et dans plusieurs campagnes internationales

Thématiques d'intervention

En explorant les profondeurs où chaque respiration compte, Alice Modolo démontre que la véritable performance naît de l'équilibre entre maîtrise de soi, préparation mentale et confiance. Voici ses thèmes de conférences :

- Dépassement de soi
- Gestion du stress et respiration
- Préparation mentale
- Résilience face à l'échec
- Gestion des risques en environnement extrême
- Performance durable

- Intelligence émotionnelle
- Cohésion d'équipe et confiance
- Bien-être et pleine conscience

Pourquoi choisir Alice Modolo comme conférencière ?

Inviter Alice Modolo, c'est offrir à son audience une expérience hors du commun où la performance ne repose ni sur la force ni sur la vitesse, mais sur la maîtrise du mental. Dans un environnement où la moindre erreur peut avoir des conséquences immédiates, elle partage les méthodes qui lui permettent de gérer le stress, d'apprivoiser la peur et de rester lucide sous une pression extrême. Son parcours, entre médecine, sport de haut niveau et records du monde, apporte un regard original sur la résilience, l'engagement et la recherche d'un équilibre durable. Grâce à des récits captivants et à des exercices de respiration directement applicables, elle propose des clés concrètes pour améliorer la concentration, la gestion des émotions et la performance collective.