

# Marie-José Pérec

Triple championne olympique, Marie-José Pérec est l'une des plus grandes figures de l'athlétisme français. Elle remporte l'or olympique sur 400 mètres à Barcelone en 1992, puis réalise le doublé 200 m / 400 m à Atlanta en 1996. Elle est également double championne du monde du 400 mètres.

Son parcours ne se résume toutefois pas à son palmarès exceptionnel. Elle connaît également les doutes, la pression médiatique et les moments de rupture qui accompagnent le très haut niveau. Aujourd'hui conférencière en entreprise, elle partage les enseignements de son parcours autour de la performance, de la confiance et de la capacité à rester fidèle à ses valeurs dans des environnements très compétitifs.

## Faits marquants

- Triple championne olympique.
- Double championne du monde.
- Trois titres européens.
- Membre du Temple de la renommée de l'IAAF.
- Dernière relayeuse de la flamme olympique avec Teddy Riner lors de Paris 2024.
- Plus d'une centaine d'interventions en entreprise selon LaFont Presse.

## Thématiques d'intervention

- Dépassement de soi
- Gestion de la pression
- Préparation mentale
- Confiance en soi
- Résilience
- Performance durable
- Motivation
- Gestion de l'échec

## **Pourquoi choisir Marie-José Pérec ?**

Choisir Marie-José Pérec, c'est faire intervenir une championne dont le parcours permet d'aborder la performance dans toute sa complexité. Derrière ses trois titres olympiques se trouvent des années d'exigence, de doute, de pression et de remise en question. Son témoignage montre que performer ne consiste pas uniquement à gagner, mais aussi à apprendre à gérer les attentes, les échecs et les moments de fragilité pour retrouver son équilibre et continuer à avancer.