

A full-page background image of a female fencer, Jade Marechal, in a dynamic lunge position. She is wearing a blue fencing jacket and mask, holding a foil. The background is a gradient of blue and red, with a large, stylized white 'JO LA 2028' logo behind her.

jade
marechal^{FR}

Athlète équipe de France d'escrime
Objectif **JO LA 2028**
Conférencière & Formatrice

www.jade-marechal.fr

ATHLÈTE & ENTREPRENEUSE

Deux scènes, une même énergie.

Je suis la cadette d'une famille de 5 filles. Petite, ma soeur ne voulait pas qu'on fasse le même sport, alors je n'ai commencé l'**escrime** qu'à l'âge de 10 ans, quand ma soeur a arrêté !

Un choix qui a porté ses fruits puisque j'intègre l'**équipe de France de Fleuret** en 2019 puis l'**INSEP** en Septembre 2020.

Parallèlement à ma carrière d'athlète, j'interviens en **conférence** pour établir un lien puissant entre le sport de haut niveau et le monde de l'entreprise. Mon message est simple : **la performance n'est pas une question de talent, mais d'outils.**

Nous, athlètes, ne sommes pas des super-héros. Nous avons simplement appris à gérer la pression, à dépasser nos limites et à transformer l'échec en moteur de **progression**.

Cette **boîte d'outils**, je veux la partager avec vous. Parce que la clé du succès, c'est d'oser faire le premier pas.

Vous voulez inspirer vos équipes et leur donner des **leviers concrets** pour atteindre leurs objectifs ?

→ Organisons une conférence qui fera la différence.



MON PROJET PROFESSIONNEL

Faire du sport un levier d'impact.

Actuellement étudiante en Commerce international du luxe à **KEDGE BS**, j'ai développé mon entreprise de **conférences**.

Parce que le sport m'a fait grandir, qu'il m'a transmis des **valeurs** si importantes, j'ai décidé de transmettre ce que je **vis au quotidien** au travers de conférences.

Dans le monde professionnel, un collaborateur en entreprise est comme un **athlète de haut niveau** : Il fait face à de la pression, du stress, doit rebondir après un échec, doit faire preuve de résilience, de persévérance tout en évoluant dans un milieu concurrentiel.

J'adore transmettre cet état d'**esprit d'équipe** que j'aime tant et qui me pousse à me dépasser.

Je souhaite être la **porte-parole** de ce parallèle riche.

"Inspirer à travers ma carrière sportive et mes prises de paroles"



MON HISTOIRE

D'un pas après l'autre, construire un parcours singulier.

2010

Je débute l'escrime au BEC Escrime à Bordeaux en suivant les pas de ma grande sœur.

2016

1^{ère} au Championnats de France :
Mon rêve Olympique commence ici !



2020

Début des compétitions internationales avec Le Groupe France Senior et j'entre à l'INSEP.

2021

COVID en parallèle lancement de mon entreprise de conférences pour transmettre les valeurs du sport.



2019

Sélectionnée en Equipe de France.



2022

Championne d'Europe par équipe U23.



MES OBJECTIFS

OBJECTIF À COURT TERME
Championne d'Europe 2026, après une bonne rééducation !

OBJECTIF À MOYEN TERME
Championne olympique à Los Angeles 2028

MON PALMARÈS

2025

Blessure au genou
Mon objectif est d'être de retour à la compétition lors des championnats de France de club en Juin.

2024

N°1 française sénior
Individuel - MELUN

2023

Championne d'Europe U23
Par équipe - Budapest, Hongrie
Championne de France élite
Par équipe - Nantes, France

2022

Championne d'Europe U23
Par équipe - Tallinn, Estonie
6^e - Championnats d'Europe U23
En individuel - Tallinn, Estonie

MES CONFÉRENCES

Pour un mindset de champion.

À travers mes conférences, je partage mon expérience d'escrimeuse de haut niveau, mais aussi de femme dans un milieu exigeant. Je parle de mes débuts, de mes doutes, de mes victoires — mais surtout de tout ce qui se joue en dehors de la piste : la gestion de la pression, la résilience, la confiance en soi, l'échec, le mental.

Mon but, c'est d'inspirer, de motiver, et d'ouvrir le dialogue.

Que ce soit dans une entreprise, une école ou un club, j'adapte toujours mes interventions au public pour qu'il reparte avec des clés concrètes, et l'envie d'aller plus loin.



Prise de risque

Oser sortir de sa zone de confort pour aller plus loin.
J'explique comment chaque prise de risque m'a menée à progresser.



Atteinte d'objectifs

Fixer un objectif, s'y tenir, et ajuster la trajectoire.
Je partage les méthodes simples pour rester motivé et réussir.



Confiance en soi

La confiance se construit.
Je raconte comment j'ai appris à croire en moi pour surmonter les défis.



Gestion du stress

Apprendre à respirer, à canaliser la pression et à performer malgré les enjeux : je partage mes outils concrets pour transformer le stress en force.



Rebond après un échec

L'échec ne définit pas une carrière, il la construit. Je raconte comment j'ai su me relever et tirer le meilleur de chaque chute.

ILS ME FONT CONFIANCE

Collaborer avec des partenaires en accord avec ma vision.



ME CONTACTER

→ jade.marechal.fr

jade.marechal@gmail.com
06.24.63.87.25

    [jade.marechal](#)

