



Cécile
David Léveillé

PRÉPARATION MENTALE
COACHING & FORMATION

**OPTIMISATION DE
LA PERFORMANCE**

www.cdleveille.com



SOMMAIRE

▶	EXIGENCE, PRESSION, ÉNERGIE : CE QUE DIRIGEANTS ET ATHLÈTES PARTAGENT	03
▶	QUI SUIS-JE?	04
▶	CE QUE JE VOUS APPORTE	05
▶	PRÉPARATION MENTALE POUR DIRIGEANTS ET MANAGERS	06
▶	COACHING PROFESSIONNEL	07
▶	FORMATIONS	08
▶	EXEMPLES DE PROJETS SUR MESURE EN ENTREPRISE	09
▶	PRÉPARATION MENTALE POUR ATHLÈTES DE HAUT NIVEAU, CLUBS ET ENTRAÎNEURS	10
▶	ILS ME FONT CONFIANCE	11
▶	CONTACT	12



“Je suis convaincue que l'équilibre global de l'être humain est le socle d'une performance pérenne. Une performance qui se cultive en préservant ce qui nourrit la motivation sur le long terme.”

EXIGENCE, PRESSION, ÉNERGIE : CE QUE DIRIGEANTS ET ATHLÈTES PARTAGENT

Que vous soyez **dirigeant, manager ou athlète de haut niveau**, vous évoluez dans un environnement exigeant, où la pression est forte, les enjeux élevés, et la performance attendue au quotidien.

Performer durablement, ce n'est pas seulement aller vite ou s'entraîner plus intensément — c'est **rester lucide sous pression, gérer vos émotions, votre temps et votre énergie, cultiver la confiance, inspirer un leadership agile et préserver votre équilibre.**

Mon approche allie les exigences du haut niveau à une connaissance fine des réalités managériales.

Je vous accompagne pour faire émerger une **performance durable** — projet après projet, match après match, saison après saison.

QUI SUIS-JE?

Formée au coaching professionnel à **HEC Paris** , j'ai construit mon expertise de la performance au fil de 15 ans dans des environnements exigeants, avec un parcours marqué par des **expériences multiculturelles** en France, aux États-Unis et en Allemagne.

Ma présence en 2000 aux **JO de Sydney** a marqué mon premier contact avec le sport de **haut niveau** — et fait naître ma conviction que le mental est un pilier essentiel de la performance.

J'accompagne aujourd'hui **dirigeants, managers et athlètes de haut niveau (INSEP, Jeux Olympiques Paris 2024)**, en mobilisant les outils du coaching, de la préparation mentale et de la formation (certification Qualiopi).



**MON OBJECTIF :
ALLIER EXIGENCE ET
BIENVEILLANCE POUR
FAVORISER UNE PERFORMANCE
DURABLE, INDIVIDUELLE
COMME COLLECTIVE.**

Qualiopi 
processus certifié

 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification Qualiopi a été délivrée
au titre des catégories d'actions suivantes: Actions de formation

HEC
PARIS

« Je propose des solutions qui favorisent la croissance personnelle et collective, en renforçant la résilience, l'efficacité et la gestion des défis au quotidien. »

« Mon approche repose sur une compréhension fine du fonctionnement humain et de la dynamique des équipes. »

CE QUE JE VOUS APPORTE

OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE

Des clés concrètes pour agir avec confiance et efficacité

Une méthode nourrie des meilleures pratiques :

- Coaching exécutif – HEC Paris 
- Armée de Terre – Techniques d'Optimisation du Potentiel (TOP®)
- Sport de haut niveau – Méthode de T. Sammut, préparateur mental de Léon Marchand

Une approche très **humaine et pragmatique adaptée aux enjeux** des dirigeants, managers & athlètes de haut niveau.

Un regard extérieur, neutre et bienveillant

Concrètement, j'interviens pour :

- Accompagner les transformations individuelles et d'équipe (prise de poste, réorganisation, montée en compétences)
- Animer vos séminaires ou ateliers stratégiques, avec une posture de facilitatrice expérimentée
- Renforcer la posture managériale et installer des rituels efficaces au quotidien
- Développer les compétences clés : leadership, gestion du temps, intelligence émotionnelle
- Créer une dynamique collective forte – comme une équipe sportive qui vise l'excellence

MA MISSION :
VOUS AIDER À ATTEINDRE VOS
OBJECTIFS EN CONJUGUANT
PERFORMANCE ET ÉQUILIBRE.

J'accompagne dirigeants, managers et athlètes de haut niveau grâce à une approche interactive et personnalisée qui favorise des **transformations durables**. Je vous aide à bâtir un **plan d'action clair** et à **installer une routine de performance**.



TOUTES MES PRESTATIONS DISPONIBLES
EN FRANÇAIS ET EN ANGLAIS



PRÉPARATION MENTALE POUR DIRIGEANTS ET MANAGERS

LIBÉRER SON POTENTIEL SOUS PRESSION ET CULTIVER UNE PERFORMANCE DURABLE

Vous évoluez dans des environnements exigeants, à fort enjeu.

Pour performer durablement, vous devez gérer vos émotions, préserver votre énergie, protéger votre santé mentale et adopter un mindset solide sous pression.

Je vous accompagne dans les moments clés – projets stratégiques, transformations, périodes de tension – avec une approche concrète et ajustée à vos besoins.

L'objectif : optimiser votre potentiel et traverser les défis avec confiance.

Approuvée dans le sport de haut niveau et en entreprise, mon approche permet de :

- Installer des routines de performance individuelles et collectives
- Gérer la pression et les émotions dans les contextes complexes
- Développer l'énergie et préserver l'équilibre dans la durée
- Prendre du recul, clarifier les priorités et rester combatif



**UN ACCOMPAGNEMENT SUR MESURE,
POUR CONCILIER PERFORMANCE ET ÉQUILIBRE AU QUOTIDIEN.**



COACHING PROFESSIONNEL

COACHING PROFESSIONNEL COMBINÉ À LA PRÉPARATION MENTALE DU HAUT NIVEAU

Un accompagnement ciblé pour développer le leadership individuel et la performance collective dans les contextes exigeants

J'interviens face aux enjeux actuels rencontrés par les leaders, managers et équipes.

- Décider avec clarté dans un contexte incertain et sous pression
- Renforcer posture managériale et leadership en période de changement
- Retrouver énergie, confiance et lucidité dans les moments clés
- Fluidifier les relations et sortir des tensions
- Fédérer autour d'un cap clair en phase de transformation
- Réussir une prise de poste ou une transition de carrière

**Ma spécificité : une approche hybride alliant coaching exécutif *
& outils de préparation mentale du sport de haut niveau**

HEC
PARIS

FORMATIONS

ORGANISME DE FORMATION CERTIFIÉ QUALIOPi

Des formations pratiques, co-construites, conçues pour une application immédiate sur le terrain. Chaque participant repart avec un plan d'action concret et une boîte à outils personnalisée.

TITRES DE FORMATION

- Optimiser son temps et piloter ses priorités avec efficacité
- Réussir sa prise de fonction : maîtriser les fondamentaux du management
- Renforcer la collaboration et la cohésion d'équipe
- Formuler des feedbacks constructifs et motivants
- Réguler ses émotions et gérer les conflits avec sérénité
- Développer sa capacité d'anticipation pour gérer la pression
- S'inspirer du sport de haut niveau : installer une routine de préparation mentale pour gérer énergie, combativité et engagement durable au travail

JE PROPOSE DES FORMATIONS EN INTER OU INTRA-ENTREPRISE

PROGRAMME SUR MESURE OU CATALOGUE

CLASSE VIRTUELLE OU EN PRÉSENTIEL

🇫🇷 🇬🇧 MES FORMATIONS PEUVENT ÊTRE DISPENSÉES EN FRANÇAIS ET EN ANGLAIS

Mes formations sont conçues pour garantir le succès de vos équipes.

Elles offrent une expérience d'apprentissage pratique et efficace, permettant une appropriation rapide des méthodes, outils et stratégies.

Ce qui fait la différence

Un fil conducteur personnalisé : attentes individuelles recueillies dès le départ pour construire un plan d'action concret.

Des formats dynamiques et interactifs

Cas pratiques, mises en situation, outils applicables immédiatement.

Des programmes co-construits et évolutifs, toujours alignés avec vos objectifs et les enjeux de terrain.

Qualiopi 
processus certifié

 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification Qualiopi a été délivrée au titre des catégories d'actions suivantes: Actions de formation



EXEMPLES DE PROJETS SUR MESURE EN ENTREPRISE



GRDF – Accompagnement pendant un an d'un comité de direction (CODIR) dans le cadre d'un projet national à fort enjeu et à l'agenda cadencé.

Dispositif hybride :

- **Coaching d'équipe** régulier pour renforcer la coopération, piloter collectivement les priorités et mobiliser les ressources managériales dans la durée.
- **Séances de préparation mentale (TOP®)** pour mieux gérer la stress, renforcer la récupération, maintenir la motivation et développer des routines individuelles de performance. Ce dispositif a permis de soutenir durablement l'engagement du CODIR (15 personnes) et d'une équipe projet de 55 collaborateurs mobilisés sur une mission stratégique impactant 1,3 million de clients.

ARVAL France – Filiale de BNP Paribas

Intervention sur le campus Louveciennes BNP Paribas, lors du **séminaire annuel RH** réunissant 40 collaborateurs venus de toute la France.

Objectif : S'inspirer du sport de haut niveau pour allier équilibre et performance dans les métiers RH.

Format TED Talk interactif (1h30) : présentation dynamique, mise en pratique de techniques issues de la préparation mentale (gestion du stress, régulation des émotions), échanges entre pairs sur les bonnes pratiques pour préserver l'équilibre dans la durée. Références à Léon Marchand, Simone Biles, Naomi Osaka... pour illustrer les passerelles entre sport de haut niveau et exigences du monde RH.

"Coaching d'équipe avec des ateliers menés pendant un an avec Cécile: des ateliers où écoute, bienveillance, pratique des outils TOP (Techniques d'Optimisation du Potentiel) et partage ont permis de faire progresser les participants et l'équipe au service de l'efficacité du projet changement de gaz que mène actuellement GRDF dans les Hauts de France. Merci Cécile !"

Nathalie Aubert

Directrice du Projet Changement de gaz Région GRDF Nord-Ouest



PRÉPARATION MENTALE POUR ATHLÈTES DE HAUT NIVEAU, CLUBS ET ENTRAÎNEURS

EXPRIMER SON POTENTIEL AUX MOMENTS CLÉS

Préparation mentale – athlètes de haut niveau

À votre niveau, chaque détail compte. La préparation mentale est un levier essentiel pour optimiser votre concentration, rester performant dans les grands rendez-vous et maintenir une régularité au plus haut niveau. Elle vous aide à **gérer vos émotions, à rester focalisé sur vos objectifs et à exprimer pleinement votre potentiel dans les moments clés.** Grâce à des techniques éprouvées (visualisation, récupération, gestion du stress...), vous développez un mental solide, capable de faire la différence match après match, saison après saison.

Pour les clubs et les entraîneurs

J'interviens également auprès des entraîneurs ou au sein des clubs, en lien avec le staff.

J'apporte un regard extérieur, structurant et bienveillant, pour **renforcer la cohésion, installer une communication claire et nourrir la confiance et l'engagement mutuel.**

Mon objectif : aider chaque membre de l'équipe à mieux se comprendre, à se dire les choses sans détour et à construire un véritable esprit collectif.

ILS ME FONT CONFIANCE



[VOIR LES TÉMOIGNAGES CLIENTS](#)



CÉCILE DAVID LÉVEILLÉ

Préparateur mental, coach professionnelle
et formatrice

+33 (0)6 22 62 68 66
ceciledavidleveille@gmail.com

www.cdleveille.com

 @ceciledavidleveille
 @ceciledavidleveille