

Portrait d'un sportif

Comment devenir un grand sportif ? D'après Robin:

Pour devenir un **grand sportif** il vous faudra vous munir de :
-1000 g de **mental d'acier**
-250 g de **bonne condition physique**
-575 g de **motivation**
Puis enfourné le tout dans un **entraînement intensif !**
80-90 heure par mois toute l'année ! Et peut-être que cela vous permettra d'accéder à Top Chef ! Autrement appelé les **J.O !**

Robin a été dans le **lycée d'été** d'Albertville, là-bas il a pu se concentré au maximum au ski de fond, car les cours sont seulement l'été, ce qui **rallonge d'1 ans** leur scolarité mais en échange ils n'ont pas de cours pendant la saison hivernale . Cela leur permet de tout donner dans leur sport hivernal ! (compétition, entraînement, etc.)



Le ski de fond : qu'est-ce que c'est ?

Le ski de fond est excellent moyen de profiter des paysages enneigés, quel que soit votre niveau sportif. Sur piste ou en hors-piste, sur terrain vallonné, ou non.

Le ski de fond c'est surtout un moyen de déplacement dans la neige très ancien ! Originnaire des pays scandinaves, le ski de fond permettait de se déplacer un peu partout dans les terrains enneigés .

Maintenant le ski de fond est toujours pratiqué dans les **pays scandinaves**

(Ex: Norvège, Finlande), en **Europe** (Ex: France) , et en **Amérique du Nord** (Ex: Canada, Alaska)

Il est présent au J.O depuis 1924 et en a vu beaucoup défilé !



Robin Duvillard

Son palmarès:

Robin a participé à de nombreuses compétitions mais la plus importante est bien sûr les J.O auxquels en 2014 il a obtenu une médaille de bronze, ce qui lui a valu l'ordre du Mérite dans la même année .

Les autres compétitions auxquelles il a remporté des titres



Jeux mondiaux militaires:

Le Grand Bornand 2013: médaille d'or sur le 15 km libre

Vainqueur de la Transjurassienne 2017 et 2019

Coupe OPA: 11 podiums dont 4 victoires

Championnat de France Elite:

- **Sprint**: 2006
- **Longue distance**: 2018
- **Poursuite**: 2015
- **Relais**: 2014 - 2016



Après le sport, toujours le sport !

Encore aujourd'hui Robin continue à être dans le monde du sport , il a pris le casque et le micro pour commenté, il a construit avec ses amis l'hôtel spécial Zecamp, un lieu parfait pour des sportifs en quêtes de perfection avec salle de muscu, salle de massage, bains froids, accès à plein d'activité sportif. Avec tous cela ça en devient le paradis du sportif !

Merci pour cette sortie, ces rencontres et ces découvertes. Yoann, Elisa et Youssef, 3^emauve, collègue Lamartine, Crémieu.