

# Dorian Louvet

## Du terrain de Koh Lanta aux podiums du trail élite

Dorian Louvet est aujourd'hui l'un des sportifs les plus suivis et influents dans le monde du running en France. Grâce à sa participation remarquée à l'émission télévisée **Koh Lanta : Les 4 Terres** en 2019, il a su capter l'attention d'un large public au-delà des cercles sportifs.

Avec plus de **168 000 abonnés sur Instagram** et près de **30 000 sur TikTok**, il est devenu une véritable personnalité digitale, qui fédère autour de sa passion pour la course à pied, en particulier le trail et la course sur route. Son ascension l'a mené à devenir **athlète élite trail en 2023**, et il intègre la prestigieuse **team ASICS ATHLÈTES Europe**.

Reconnu pour son expertise, Dorian est aussi **coach officiel France TV pour les Jeux Olympiques Paris 2024**, une preuve supplémentaire de sa crédibilité dans le monde sportif et médiatique.

## Dorian Louvet, conférencier : booster performance et bien-être par le sport

En entreprise, Dorian Louvet intervient pour transmettre les bienfaits de l'activité physique sur la **performance professionnelle**, la **gestion du stress** et la **cohésion d'équipe**. Son discours combine savoir-faire sportif, anecdotes personnelles, et conseils pratiques, pour inspirer les équipes à intégrer le sport dans leur quotidien.

Son approche s'adresse particulièrement aux directions des ressources humaines, managers, et comités d'entreprise qui souhaitent proposer des solutions innovantes pour améliorer la productivité et la qualité de vie au travail.

## Thématiques principales :

- **Boostez votre productivité** : comment le sport individuel ou collectif agit sur la concentration et l'efficacité
- **Gestion du stress et bien-être** : utiliser le running comme levier pour améliorer la performance mentale
- **Énergie et motivation** : l'impact de l'activité physique sur le moral et la dynamique professionnelle
- **Courir pour réussir** : développer un mental de leader grâce à la discipline sportive
- **Santé en mouvement** : intégrer durablement le sport dans la routine quotidienne des collaborateurs
- **Team building en mouvement** : renforcer la cohésion d'équipe par des activités sportives adaptées
- **Améliorer concentration et créativité au bureau** : comment le sport peut stimuler les fonctions cognitives

## Palmarès et faits marquants

- Participant remarqué de **Koh Lanta : Les 4 Terres** (2019), révélant sa capacité mentale et physique
- **Athlète élite en trail depuis 2023**, membre de la team **ASICS ATHLÈTES Europe**
- **Coach officiel France TV** pour les Jeux Olympiques Paris 2024