

# Lou et Cédric à l'assaut du 70.3 de Versailles

Ils s'entraînent ensemble depuis près de cinq ans et se connaissent depuis presque dix.

Le 12 juillet, Lou Prigent et Cédric Ludet prendront le départ de l'Ironman 70.3 de Versailles, une première édition à domicile. Entre héritage familial, passion dévorante et équilibre de vie millimétré, ces deux triathlètes livrent un portrait croisé où se mêlent exigence, plaisir et quête de soi.

## Une passion née tôt... ou sur le tard

Pour Lou, le triathlon est une histoire de famille. « J'avais 7 ans quand je suis arrivée au club Versailles Triathlon, mon père y est licencié depuis 1990. » Très tôt, elle goûte à la compétition : « à 6 ans, je courais mon premier Ironman Kids à Nice, sur les traces de mon père 20 ans plus tôt, et rêvais déjà de participer à l'Ironman d'Hawaï, comme mon père l'avait fait. » Un rêve devenu réalité l'an dernier, avec une victoire dans sa catégorie d'âge (25-29 ans). « Hawaï est l'île qui a vu naître l'Ironman. Cette course est tout simplement mythique. »

Cédric, lui, découvre le triathlon plus tard, en école d'ingénieur. « J'ai testé beaucoup de sports avant de me lancer dans le triathlon à 20 ans. Je suis vite devenu accro. » Une passion qui s'explique par la richesse de la discipline : « On court contre soi-même, on apprend à gérer l'effort, on cherche la performance sur trois sports. »



© Germain Hazard / Royal Spark



© Germain Hazard / Royal Spark

## Performance, équilibre et sacrifices

Leur quotidien est rythmé par l'entraînement : entre 15 et 20 heures hebdomadaires. « Je m'entraîne matin, midi et soir. Je double tous les jours, et le week-end je triple », explique Lou. Mais tous deux tiennent à préserver l'essentiel : « On reste maître de notre emploi du temps. Le but est de garder le plaisir, pas la contrainte », souligne Cédric.

Car derrière la performance — 8h09 pour lui, 9h11 pour elle sur un Ironman — se cachent des sacrifices. « C'est un choix, l'équilibre n'est pas toujours facile à trouver », admet Lou. **Entre travail, vie personnelle et sport, l'organisation est la clé.** « Le triathlon nous apprend à relativiser, à être rigoureux aussi bien dans le travail que dans le sport, à gérer l'imprévu. C'est une école de la vie. »

Le soutien de l'entourage est aussi déterminant : « c'est important que nos conjoints et notre entourage nous accompagnent. Ils savent que nous ne ferons pas ça toute notre vie. »

## Versailles, un rendez-vous à part

**Courir à domicile donne une saveur particulière à cette échéance.** « C'était une évidence, je ne pouvais pas rater ce rendez-vous », insiste Lou, versaillaise de naissance. « J'ai grandi à Versailles, avec un parcours

sport-études au collège Rameau puis au lycée Marie Curie. Ici, tout est réuni pour permettre aux jeunes de construire une carrière sportive. Je pense à Léonie Périault, triathlète, ou encore à Elise Poncet, traileuse, elles aussi autrefois en section sportive à Marie Curie. »

Pour Cédric également, l'événement est unique : « C'est une chance de courir devant nos proches, sur des routes qu'on connaît par cœur. Il y aura une vraie émulation, avec le club et les bénévoles pour nous soutenir. »

Mais cette proximité ajoute une pression supplémentaire. « On peut jouer aux avant-postes ! »

Au-delà de la performance, les deux athlètes partagent une même philosophie : « Aller jusqu'au bout. » Dans un sport exigeant et souvent solitaire, ils avancent avec une certitude : la réussite repose sur « de l'entraînement, de la volonté et surtout du plaisir ». ■

# Le premier Ironman d'Île-de-France arrive à Versailles !

Le 12 juillet, Versailles accueillera pour la première fois l'Ironman 70.3 Versailles, une épreuve internationale d'endurance au cœur d'un site patrimonial exceptionnel. Entre performance sportive et mise en valeur du domaine royal, cet événement majeur inscrira la ville dans le cercle des grandes destinations mondiales du triathlon.

Organisé par Ironman Group, leader mondial des sports d'endurance avec plus de 235 événements dans 50 pays, l'Ironman 70.3 Versailles s'annonce comme un rendez-vous sportif et symbolique d'exception financé intégralement par les organisateurs privés et leurs partenaires. En France, où cinq villes accueillent déjà une étape du circuit chaque année, Versailles rejoint ainsi le calendrier international dans la continuité de sa politique d'accueil de grands événements sportifs, après la Coupe du monde de rugby en 2023 et les Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024.

## Un parcours royal

Le 12 juillet, la ville offrira un cadre unique aux athlètes venus du

monde entier. Le départ sera donné à la Pièce d'eau des Suisses. Les participants s'élanceront pour **1,9 km de natation avant d'enchaîner avec 90 km de vélo** sur un parcours traversant Versailles et la vallée de Chevreuse, réputée pour ses reliefs techniques.

Le **semi-marathon de 21,1 km (en trois boucles de 7 km)** mènera les athlètes à nouveau autour de la Pièce d'eau des Suisses, à travers le Potager du Roi, avant un final spectaculaire sur l'avenue de Paris, face au Château.

En associant performance sportive, patrimoine historique et art de vivre à la française, Versailles s'inscrit dans une nouvelle dynamique sportive, où l'excellence athlétique, la nature et la qualité de vie dialoguent avec le prestige



© Pablo Blázquez Domínguez pour IRONMAN

## L'IRONMAN VERSAILLES



1,9 km de nage



90 km de vélo de route



21,1 km de course à pied

d'un cadre unique au monde et le goût du dépassement de soi. ■ [www.ironman.com/races/im703-versailles](http://www.ironman.com/races/im703-versailles)

## Attention à la circulation et au stationnement !



Afin d'assurer le bon déroulement de l'Ironman, des dispositions ont été prises par la préfecture des Yvelines :

- **Stationnement interdit** sur l'ensemble du parcours et dans les secteurs concernés (centre-ville, avenue de Paris, axes Joffre, Royale, Sceaux, Satory...).
  - **Circulation interdite** sur les axes et à l'intérieur du parcours :
    - dès le début de matinée (fermetures progressives dès l'aube) ;
    - jusqu'à une réouverture progressive en cours d'après-midi, selon l'avancée de l'épreuve.
  - **Fortes perturbations attendues** dans tout le centre-ville et aux abords du château de Versailles.
  - **Transports en commun** : des perturbations et déviations sont à prévoir sur les lignes de bus desservant les secteurs concernés.
- Merci d'anticiper vos déplacements et de respecter la signalisation mise en place.

Renseignements complémentaires sur [Versailles.fr](http://Versailles.fr)

## Une nuit à la bougie à la cathédrale Saint-Louis

À l'occasion de la Nuit Européenne des Cathédrales le 9 mai, la cathédrale Saint-Louis a offert aux visiteurs une soirée hors du temps, illuminée par la seule lueur de milliers de bougies.

Tout au long de la soirée, le public a pu découvrir l'édifice dans une ambiance intimiste, entre visite guidée, concert de musique sacrée et chant des complies. De nombreux visiteurs ont ainsi profité de cette ouverture nocturne exceptionnelle pour redécouvrir la cathédrale sous un autre regard. ■



## Esprit urbain : le festival des sports de rue !



Le skatepark et le parking de l'Europe ont accueilli le 20 mai de nombreux jeunes et familles à l'occasion d'un après-midi placé sous le signe de la glisse, du sport et de la culture urbaine.

Les participants ont pu s'initier au skate, à la trottinette ou encore au hip-hop, tandis que les démonstrations de glisse et les shows de danse ont rythmé l'événement dans une ambiance festive. Jam session, street foot, une performance artistique et du tennis ballon ont également animé les différents espaces tout au long de l'après-midi.

Cette nouvelle édition a une nouvelle fois rencontré un beau succès, offrant à chacun l'occasion de découvrir de nouvelles pratiques sportives et de partager un moment convivial autour des cultures urbaines. ■

## Challenge sportif solidaire de la STAT

Le 20 mai, la Pièce d'eau des Suisses a accueilli le challenge Gribeauval organisé par la Section technique de l'armée de Terre (STAT) au profit des blessés de l'armée de Terre et de leurs familles. Personnels civils et militaires, associations de blessés et partenaires industriels se sont réunis pour une journée placée sous le signe de la solidarité et du dépassement de soi.

Au programme : un parcours sportif chronométré, une épreuve d'endurance, ainsi que des initiations à la boxe et au judo. Les élèves de la classe défense du collège versaillais Saint-Jean d'Hulst ont été également invités à prendre part au challenge et à vivre cette expérience collective.



## Parents, pré-ados : des conseils pour relever les défis !

Le 21 mai, l'Université ouverte de Versailles a accueilli une conférence interactive consacrée aux défis de la pré-adolescence, en présence de Claire Chagnaud-Forain, adjointe au maire déléguée à l'Enseignement, au Périscolaire et à la Restauration. Parents et familles sont venus nombreux assister à cette soirée d'échanges animée par Béatrice Kammerer, journaliste, et Sandrine Donze, psychopraticienne. Au fil de la rencontre, les intervenantes ont abordé les grandes transformations émotionnelles et comportementales vécues par les pré-adolescents, mais aussi les difficultés que ces changements peuvent représenter pour les parents. Pression scolaire, besoin d'autonomie, communication familiale ou encore gestion des émotions ont nourri les échanges avec le public. ■

# Tournois 7 de Cœur, le rugby solidaire

Les 27 et 28 juin, le stade de Porchefontaine accueille le Tournoi 7 de Cœur : un week-end ouvert à tous, entre rugby, animations et engagement solidaire.

**P**arrainé par Isabelle Ithurburu, journaliste et présentatrice de 50'inside, Henry Chavancy, pour le Racing 92 et Léo Barré, joueur de rugby au Stade Français Paris et pour le XV de France, met à l'honneur le rugby à 7 féminin et masculin, le rugby à 5 mais aussi le dodgeball et le ventriglisse. Au-delà du sport, le tournoi soutient 9 associations caritatives : en 2025, 130 000 € ont été reversés. L'idée est simple : rassembler, partager et permettre à chacun de participer, quel que soit son niveau.

## Au programme

### SAMEDI 27 JUIN

- **9h à 19h** : tournoi de rugby masculin.
- **10h à 17h** : ouverture du village des enfants avec initiations Baby rugby (de 3 à 6 ans), animations pour tous (jeux de société, lecture, tir à l'arc, hockey sur gazon) et rugby adapté.
- **13h30** : défilé des équipes de dodgeball.
- **14h à 17h30** : tournoi de dodgeball.
- **18h30** : compétition de ventriglisse.
- **20h à 23h** : DJ set, apéro et barbecue.



© Estelle Carrière

### DIMANCHE 28 JUIN

- **9h à 17h30** : tournois de rugby à 7 féminin et masculin.
- **9h à 13h** : tournoi de rugby à 5.
- **10h à 16h** : ouverture du village des enfants avec initiations Baby rugby (de 3 à 6 ans), animations pour tous (jeux de société, lecture, tir à l'arc, hockey sur gazon) et rugby adapté.
- **14h** : démo de breakdance.
- **16h** : finales du tournoi de rugby à 7. ■

Stade Porchefontaine • 53, rue Rémond  
Programmation complète sur [tournoi7decoeur.com/fr/](http://tournoi7decoeur.com/fr/)

### EN BREF

## Augustine Haquet, championne de France Élite du 3 000 m

Augustine Haquet a remporté le titre de championne de France Élite du 3 000 mètres, en s'imposant avec un temps de 9'17"23, à l'occasion des Championnats de France Élite organisés le 1<sup>er</sup> mars 2026 à Aubière. Licenciée à l'Union Athlétique de Versailles depuis l'âge de 12 ans, elle devient la première athlète féminine du club à décrocher un titre national dans la catégorie Élite. Cette performance remarquable vient récompenser son engagement, sa régularité et le travail mené au sein du club versaillais.



## Sport vacances : les inscriptions sont ouvertes !

Pendant les vacances scolaires (du 6 au 24 juillet et du 24 au 28 août), la Ville de Versailles organise des activités sportives pour les enfants de 3 à 12 ans, et ce du lundi au vendredi.

Ouverture des inscriptions le mercredi 3 juin prochain à 18h.

Retrouvez le programme des activités et les modalités d'inscriptions sur [Versailles.fr](http://Versailles.fr)

## Tour de France

Le Tour de France fait son retour à Versailles le 26 juillet.

En prévision de cet événement, les services de l'État ont demandé à la Ville de Versailles de prendre des mesures restrictives en matière de stationnement et de circulation le long et autour du parcours, notamment aux abords du château et sur la RD 10.

Retrouvez l'itinéraire emprunté et interdit à la circulation et au stationnement sur [Versailles.fr](http://Versailles.fr)



VERSAILLES

**FAITES DU SPORT**

GRATUIT ET OUVERT À TOUS

**DIMANCHE 14 JUIN 2026**  
complexe sportif Montbauron  
de 14h à 18h

En partenariat avec les associations sportives locales  
Stade : 28 allée Pierre de Coubertin • Gymnase : 10, 17 rue Jacques Reyness  
Rendez-vous sur [versailles.fr](http://versailles.fr) ou par téléphone au 01 30 97 84 40

VERSAILLES.fr  
F 30 97 84 40

## « Faites » du sport !

Rendez-vous au complexe sportif de Montbauron **dimanche 14 juin à partir de 14h** pour une journée 100 % sportive, festive et familiale ! Venez découvrir plus de 25 activités sportives ainsi que de nombreuses animations culturelles : équitation, cyclisme, handball, basket, escrime, escalade, tennis de table, boxe, football, canoë-kayak, hockey sur gazon, volleyball, rugby, triathlon, athlétisme, taïchi, capoeira, kun-fu, aikido, taekwondo, budo, gymnastique, tennis, salsa... L'après-midi sera animé par des démonstrations participatives proposées par les associations, ouvertes à tous.

Un village sport et santé et un village sport et écologie proposent des activités ludiques et collectives, pour petits et grands, afin d'en apprendre davantage sur ces enjeux actuels.

À 18h : la compagnie Les Voilà clôturera la journée avec *La Vengeance du Capitaine Croc'O'Dyles*, un spectacle pour toute la famille !

Entrée gratuite • [Versailles.fr](http://Versailles.fr)