

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 ». ■