

# Ironman 70.3 : nos agents rentrent dans la légende

Le 12 juillet, Versailles s'apprête à vivre un moment inédit avec pour la première fois en Île-de-France, un Ironman 70.3 qui s'élancera Pièce d'eau des Suisses. Sur la ligne de départ, trois ambassadeurs : Sandra Fiche, Rémi Loiselet et Alexis Nardot-Goi. Trois grands sportifs à enfileur la combinaison, le casque puis les baskets pour porter haut les dossards de la Ville, du CCAS et de Versailles Grand Parc. Rencontre.

Pour les novices, un Ironman ce sont 3,8 km de nage, 180 km de vélo et 42,2 km de course à pied. À Versailles, comme son nom l'indique, il s'agit d'un Ironman 70.3, soit un demi Ironman « seulement ». Le triathlon consiste à enchaîner dans l'ordre trois activités sportives : natation, cyclisme et course à pied. L'enchaînement s'effectue sans aide extérieure et sans arrêt du chronomètre lors du changement de discipline (transition). Il est une discipline olympique depuis les Jeux de Sydney de 2000. Le parcours sera le suivant : départ Pièce d'eau des Suisses pour 1,9 km de nage, suivi de 90 km de vélo à travers Versailles et la vallée de Chevreuse, alternant paysages naturels et reliefs techniques, puis course à pied organisé en trois boucles de 7 km. Le parcours mènera les athlètes autour de la Pièce d'eau des Suisses, à travers le Potager du Roi, avant une arrivée grandiose sur l'avenue de Paris, face au château. Un défi sportif conjuguant rigueur, détermination et engagement. Entre expérience, pratique sportive, session d'entraînement découvrez comment nos athlètes internes se préparent à cet événement unique.

« J'ai pratiqué le ping-pong puis le tennis pendant une quinzaine d'années avant de découvrir la course à pied à 25 ans. Il y a deux ans, au forum des associations, je me suis passionné pour le triathlon en rejoignant le club de Versailles, où je m'entraîne avec ma compagne, également triathlète. Le vélo est devenu un vrai coup de cœur : je suis passé de petites sorties de 40 km à plus de 100 km. La natation reste l'épreuve que j'appréhende le plus. J'ai d'ailleurs réalisé un stage de perfectionnement pour mettre toutes les chances de mon côté. Mon plus beau souvenir reste le Marathon pour tous : une course magique, un moment hors du temps. Aujourd'hui, je partage les entraînements avec ma compagne. Nous nous poussons mutuellement à dépasser nos limites. » **Rémi Loiselet, chef de projet développement foncier et immobilier à VGP**

« Après la gymnastique aux agrès pratiquée depuis l'enfance, j'ai découvert le triathlon en re-

joignant le club de Versailles pour me challenger et faire de nouvelles rencontres. Ce sport m'a appris à me dépasser et à mieux connaître mes limites. J'ai déjà participé à deux Ironman, dont celui de Cascais au Portugal, mon plus beau souvenir. L'entraînement, c'est tous les jours, toute l'année, entre natation, vélo, course à pied et gymnastique. Je nage et roule environ 3 fois par semaine, et court 4 à 5 fois par semaine. Ce sport prend une grande place dans ma vie, mais tout comme Rémi, mon compagnon est également triathlète. Il suit le même rythme d'entraînement et surtout m'encourage et m'épaulé au quotidien. Pour cet Ironman, je n'ai pas vraiment d'appréhension sauf peut-être celle de tomber malade pendant la nage. Je suis en tous les cas très fier de représenter la Ville lors de cette course mythique. » **Sandra Fiche, éducatrice d'activités physiques et sportives à la Maison des Sports**

Je pratique le triathlon depuis l'âge de 11 ans. Passionné de longues distances, j'ai notamment participé à l'Ultra Trail Mont Blanc en 2024 (UTMB) et vécu une expérience marquante lors de « La trace des maquisards », une course nocturne de 100 km où il m'a fallu lutter mentalement jusqu'au bout. Aujourd'hui, je prépare mon premier Ironman avec près de 20 heures d'entraînement par semaine entre musculation, vélo, course et natation, l'épreuve qui m'inquiète le plus. Heureusement, toute ma famille est présente pour me préparer et me soutenir dans ce nouveau défi. » **Alexis Nardot-Goi, chef d'équipe support à la DSIN**

« En triathlon, il faut être bon dans chacune des trois disciplines et être capable de tenir sur de longues distances. L'endurance est la clé. »



Entre  
**5h**  
et  
**6h30**

Le temps que nos ambassadeurs espèrent réaliser pour boucler la course.

↓ De gauche à droite : Rémi Loiselet, Sandra Fiche et Alexis Nardot-Goi