2024

LE DÉFI DE

MONTE CRISTO

26ÈME EDITION



DU 31 MAI AU 02 JUIN 2024

MARSEILLE



LE CONCEPT

Le Défi de Monte-Cristo est sans conteste une aventure humaine, souvent le challenge d'une vie pour certains, une expérience sportive extraordinaire où le dépassement de soi rime avec courage et détermination.

Inspiré de la célèbre évasion fictive d'Edmond Dantès depuis le Château d'IF, le Défi est le plus grand rassemblement de nage en eau libre d'Europe réunissant nageurs amateurs et professionnels.

Étape de Coupe de France de Natation en eau Libre depuis sa première année, le Défi a rejoint l'EDF Aqua Challenge en 2019.

En 2024, le Défi de Monte-Cristo lance sa 26ème édition du 31 Mai au 02 Juin 2024.



DÉFI DE MONTE-CRISTO
SINCE 1999

LE PLUS GRAND
RASSEMBLEMENT
DE NAGE EN EAU LIBRE
D'EUROPE

55 500* NAGEURS

** Depuis 1999*

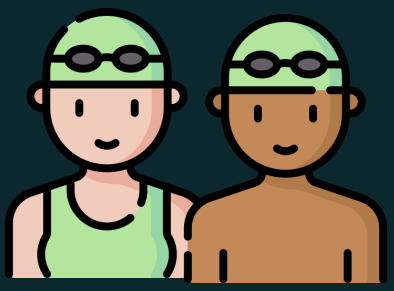
218 000 KM* parcourus

Soit + de 4 fois le tour de la Terre !

** Depuis 1999*

LA 25ÈME ÉDITION
EN CHIFFRES

99%
DE COURSES
SOLD OUT



3
JOURS DE
COMPÉTITION



10 EPREUVES
DE NAGE EN EAU LIBRE
DE 1KM À 6KM



5 546
NAGEURS
INSCRITS

59



NATIONALITÉS

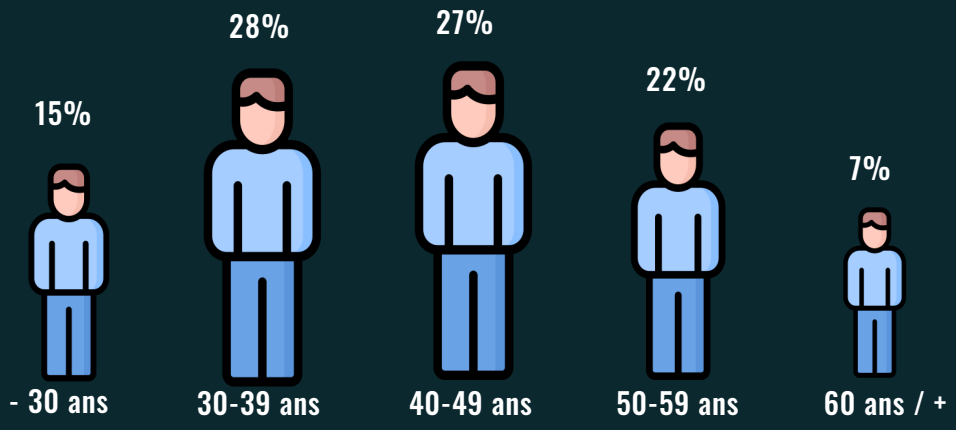
LES NAGEURS DU DÉFI



63 %
D'HOMMES



37 %
DE FEMMES



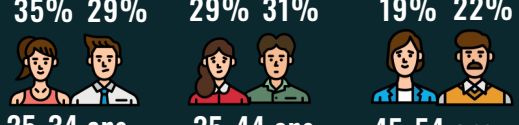
TYPOLOGIES DE FANS SUR NOS RÉSEAUX SOCIAUX



6 200
ABONNÉS

53%
D'HOMMES

47%
DE FEMMES

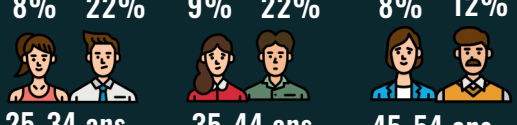




30K
ABONNÉS

68%
D'HOMMES

32%
DE FEMMES





PROGRAMME
26ème ÉDITION

DU 31 MAI AU 02 JUIN 2024

VENDREDI 31 05

- 08H30 : **5K** sans palmes – 1ère vague
- 09H30 : **5K** sans palmes – 2ème vague
- 14H00 : **3.5K -** sans palmes
- 19H00 : **2K AFTER WORK** (avec ou sans palmes)
- 20H00 : **AFTER WORK**

SAMEDI 01 06

- 08H30 : **5K** avec palmes – 1ère vague
- 09H30 : **5K** avec palmes – 2ème vague
- 14H00 : **2.5K** - sans palmes
- 16H00 : **2K TEAM** (avec ou sans palmes)

DIMANCHE 02 06

- 08H30 : **5K - RÉGION SUD -** sans palmes
- 09H30 : **6K** - **RÉGION SUD -** sans palmes
- 14H00 : **2.5 K** avec palmes
- 16H00 : **1K** (avec ou sans palmes)



NOS ENGAGEMENTS
ÉCO-RESPONSABLES

Être un évènement sportif éco responsable c'est un travail collectif pour protéger l'environnement, économiser l'eau, réduire les déchets, réparer, réutiliser, changer les habitudes, et d'abord les nôtres.

Depuis quelques années, le Défi de Monte-Cristo n'a cessé de se remettre en question pour réduire au maximum son impact sur l'environnement.

Les problématiques et les enjeux actuels poussent le Défi à devenir un événement référent en termes d'éco responsabilité. En 2021, le Défi créé le BLUE DEAL, pour regrouper l'ensemble des engagements et actions éco responsable de long terme.

1. ZERO PLASIQUE

Le plastique a un réel impact sur notre environnement, et plus particulièrement en méditerranée, mer la plus polluée au monde. Le Défi a donc mis en place une politique ZÉRO PLASTIQUE :

- 9 robinets d'eau potable en libre service
- 0 bouteille plastique pour le ravitaillement
- 3 robinets d'eau potable au ravitaillement et mise à disposition de gobelets 100% compostables
- 100 gourdes distribuées pour l'équipe organisatrice.

2. TRIER ET RECYCLER NOS DÉCHETS

Trier ses déchets, c'est économiser les ressources naturelles qui risquent de nous manquer demain.

C'est pourquoi, le Défi fait appel à une association spécialisée dans le tri des déchets. Des actions sont également menées pour sensibiliser l'ensemble des acteurs aux bonnes pratiques.

Tous les déchets récoltés seront revalorisés par des filières de recyclage.

3. PROTÉGER NOS PLAGES

L'impact des déchets en méditerranée nuie à la biodiversité marine. C'est pourquoi le Défi co-organise, avec une association référente sur le territoire, des actions de ramassage sur les plages marseillaises. Les déchets collectés et triés intégreront une filière de recyclage pour être revalorisés.

4. DES TROPHÉES ÉCO-RESPONSABLES

Cette année le Défi récompense les gagnants avec des trophées pas comme les autres...

Suite aux actions de nettoyages des plages, une partie de la collecte est envoyée dans une association partenaire du Défi, pour transformer les déchets en trophées pour les vainqueurs.

5. COLLECTER ET REVALORISER LES MÉGOTS

Les mégots de cigarettes, étant un des déchets les plus trouvés sur les plages, le Défi (en partenariat avec une association spécialisée) a mis en place des cendriers ludiques sur le village .

La collecte sera transférée dans une entreprise agrée pour sa transformation en énergie.

6. ENCOURAGER LA MOBILITÉ DOUCE

Un quart de la pollution atmosphérique provient des transports en Europe. C'est ce qui a poussé le Défi à inciter les participants à se déplacer par des méthodes de transports doux (covoiturage, transports en commun, trottinettes et vélo électriques) et à la mise en avant de nouvelles alternatives plus écologiques.

7. RÉDUIRE LES BATEAUX À MOTEURS THERMIQUE

Pour la sécurité des nageurs, les bateaux à moteurs restent indispensables mais dans un souci de réduire l'empreinte carbonne du Défi sur l'eau, ils ont été réduits à 60%.

En effet, pour limiter les embarcations à moteur, des sauveteurs professionnels en kayaks et paddles ont rejoint l'aventure du Défi.

8. RÉDUIRE NOTRE CONSOMMATION ÉNERGÉTIQUE

Cette année, toutes les installations du village du Défi, seront équipées de LED ayant un meilleur bilan environnemental que l'ensemble des autres lampes.

De plus, le Défi s'est rapproché d'un fournisseur d'électricité verte, garantissant des certifications permettant la traçabilité de l'énergie de son origine à sa livraison jusqu'au consommateur final.

9. LUTTE ANTI GASPILLAGE

Le gaspillage alimentaire est un fléau.

Pour éviter celui-ci, le Défi met en place une politique anti gaspillage en redistribuant tous les invendus alimentaires à des associations soutenant les personnes dans le besoin comme les Restos du Cœur.

10. PRIVILÉGIER LES CIRCUITS COURTS

Parce que la façon de consommer à des conséquences sur l'environnement et notre santé, le Défi a choisi de privilégier, pour ses ravitaillements, des circuits courts et éco responsables proposant des produits de saison.

11. UTILISER UNE VAISSELLE 100% RECYCLABLE

Associés au dispositif de tri existant, les consommables liés à la restauration seront désormais 100% recyclables (gobelets en cartons compostables, couverts en bambou, contenants recyclables).

12. FERTILISER NOS DÉCHETS

Le Défi envoi l'intégralité de son marc de café et une partie de ses déchets organiques dans une ferme Marseillaise pour les revaloriser comme compost ou fertilisants agricoles.

L'autre partie des déchets organiques que la ferme biologique ne peut pas composter sont transmis à une autre association.

13. COLLABORER AVEC DES MARQUES RESPECTUEUSES DE L'ENVIRONNEMENT

Le Défi de Monte-Cristo privilégie des partenaires engagés pour la préservation de l'environnement.

14. ÉNERGIE VERTE : PANNEAUX SOLAIRES

Pour continuer à réduire son impact, Le Défi de Monte-Cristo utilisera des panneaux solaire installés sur le village pour générer son électricité pendant l'évènement.

15. COMPENSER SON EMPREINTE CARBONNE

Pour toutes les personnes soucieuses de l'environnement, ne pouvant se déplacer avec des méthodes de transports doux, vous pouvez compenser votre empreinte carbone, en faisant un don au Parc Marin qui oeuvrent sur « les changements d'organisation des peuplements de poissons dus au réchauffement des eaux ». Pour faire un don : https://www.ledonenligne.fr/associations/parcmarincotebleue

16. DIGITALISER LA COMMUNICATION

Le Défi réduit son impact environnemental en digitalisant sa communication :

- Avant et après l'évènement : communication par newsletter et via les réseaux sociaux.
- Pendant l'évènement : communication par écran sur le village

Les produits de type PLV sont éco-conçus.

A l'issue de l'événement, les bâches publicitaires sont recyclées.

17. ENGAGER LES ÉQUIPES DU DÉFI

Le Défi souhaite sensibiliser l'ensemble des acteurs participant à la manifestation : bénévoles, nageurs, partenaires, restaurateurs. Le Défi a donc créé des chartes pour guider et sensibiliser l'ensemble de ces acteurs avant, pendant et après l'événement .

LE BILAN ÉCO-RESPONSABLE
2023

19 ENGAGEMENTS ÉCORESPONSABLES

1ER VILLAGE SPORTIF ÉCO-CONSTRUIT

100% D'ENERGIE VERTE

200 GOURDES OFFERTES

100% DE VAISELLE RECYCLABLE

0 DÉCHET PLASTIQUE

120 TROPHÉES EN PLASTIQUE COLLECTÉ SUR NOS PLAGES

200 PERSONNES MOBILISÉES POUR UNE SÉCURITÉ DOUCE (PADDLE, KAYAK, PIROGUE...)



I LE VILLAGE ÉCO-CONSTRUIT

Lieu incontournable de l'évènement, construit sur la plage face à la mer, le village est le cœur du Défi de Monte-Cristo.

Ouvert à tous , la vie du village est rythmée par l'affluence des participants, les accompagnants, les animations et les activations marketing des sponsors.
Comme le sport c'est aussi le partage et la fête, le soir le village se transforme en dance floor à ciel ouvert sur la plage.

EN QUELQUES MOTS ...

- Un village éphémère de plus de 5000 m2 sécurisé et gardienné
- Un espace bar/restauration de 150 places
- Les commodités : douches, vestiaires, WC et consignes
- Des boutiques éphémères de partenaires
- Un espace animation
- Une scène de concert

OBJECTIF ÉCO-CONCEPTION

CONCEVOIR UN VILLAGE LE PLUS NEUTRE POSSIBLE EN ÉMISSIONS DE GAZ À EFFET DE SERRE

Le village sera composé de nombreux stands « éco construits » à vocations diverses (retrait des bonnets, bar , buvette, restauration, consignes, vestiaires, douches, espace scénique ...)

Pour cela, l'organisation a décidé d'agir sur plusieurs leviers :

- **CONCEPTION** : stands modulables en bois et fibre de coco; réutilisables et durables (durée de vie estimée 5 à 7 ans).
- **CHOIX DES MATÉRIAUX** : recyclés et issus de ressources renouvelables (bois, matières naturelles)
- **PRODUCTION** : revalorisation et recyclage des déchets, optimisation de la consommation d'énergie et d'eau ; respect de l'écosystème environnant
- **TRANSPORT** : travailler avec des prestataires locaux (optimiser déplacements et km parcourus) et réduction du volume et du poids des emballages
- **FIN DE VIE :** valorisation de la recyclabilité des éléments qui composent le village ; organisation d'une chaîne de collecte en fin de vie.
- **COMPENSATION :** Le CO2 dégagé sera compensé par notre action initiée en faveur de la préservation des Herbiers de Posidonie, plante endémique de Méditerranée limitant les conséquences du changement climatique.

COUVERTURE MÉDIA
2023

ILS ONT PARLÉ DE NOUS .....

PRINT

La Provence

La Marseillaise

TV

france 2

3 provence alpes côte d'azur

M6

BFM TV.

RADIO

RCF RADIO

maritima RADIO

RTL2

radio star.

LE PODCAST DE L'EAU LIBRE SOUS TOUTES SES FORMES

RÉSEAUX SOCIAUX

La Provence

Marseille Good Waves

BFM TV.

CHEZ NOUS À MARSEILLE

WEB

Marseille Good Waves

SPOTY Ride

ToutMa

BFM MARSEILLE PROVENCE

BFM TV.

france bleu

Calendrier du SportiF

runtrail

.evous

La Marseillaise

AMOS SPORT BUSINESS SCHOOL

LA VOIX DU NORD

FREQUENCE Sud.FR

infolocale

maritima MEDIAS

La Provence .com

jds SI ÇA BOUGE... C'EST DEDANS !

MY PROVENCE

SORTIR MARSEILLE

The Place TO be

FrontRunners MARSEILLE

CITY LIFE MARSEILLE PROVENCE

CHEZ NOUS À MARSEILLE

PLAN MÉDIA
2023

WEB & RÉSEAUX SOCIAUX DÉFI DE MONTE-CRISTO

- Contenu rédactionnel et actualités toute l'année
- Contenu photographique et vidéo de qualité
- Relai sur les réseaux de nos ambassadeurs
- Activation de jeux concours
- Mise en avant régulière de nos partenaires

- Site web refait en 2021
- Contenu rédactionnel et actualités fréquentes
- Mise en avant de nos partenaires

MÉDIA PARTENAIRE

La Provence Médias
print . digital . tv . event

- Rédactionnel print (10 parutions en 2023)
- Publi-rédactionnel (2 doubles pages cahier central en 2023)
- Rédactionnel web (10 parutions en 2023) & relai sur les réseaux sociaux

radio star.

- Jeu sur la page Facebook Radio Star & relai sur l'antenne (speak animateur)
- Interview sur Radio Star & Invitation sur l'émission *Bonsoir le Sud*
- 60 spots de 30" sur Radio Star 13

COUVERTURE MÉDIATIQUE : STRATÉGIE À 360°

RADIO

- Campagne radio régionale
- Spots annonce de l'événement
- Interviews (7 en 2023)

TV

- Campagne TV régionale
- Interviews et couverture de l'évènement (4 parutions en 2023)

PRESSE

- Couverture de l'événement (69 parutions web et papier en 2023)
- Relation presse : gérée par agence spécialisée (North Communication)

AFFICHAGE

- JC DECAUX : 60 faces MUPI
- K-PUB MARSEILLE : 500 faces



TÉMOIGNAGES
LA PAROLE AUX NAGEURS

Encore mille merci pour tout ce que vous faites et pour votre engagement. La perspective de participer au défi est une motivation tout au long de l'année.

ARIANE DROZ

C'était magique, 2ème année avec vous et le plaisir ne fait que grandir, orga au top, de la bienveillance, beaucoup d émotions et surtout énormément de bonheur, on se voit l'an procahain.

JULIEN JANSER

Merci pour tout. Nous avons passé un magnifique week-end et encore mille remerciements pour nous avoir reportés sur la course de dimanche, vous avez été très réactifs et efficaces.

DOMINIQUE BETELLI

Super course, j'y ai pris beaucoup de plaisir. Enfin, un grand bravo pour l'ensemble des mesures mises en places depuis deux ans pour amener à rendre cet évènement eco-responsable.

GAEL LEMAIRE



04 91 70 10 68

info@defimonte-cristo.com