

LE DÉFI DE

# MONTE CRISTO

LA CIOTAT  
2<sup>ème</sup> ÉDITION - 2025

## VENDREDI 12 SEPTEMBRE

---

### 5K sans palmes

06:45 • Ouverture du village

06:45 • Retrait des bonnets et briefing de sécurité des nageurs - **Première vague**

7h20 • Embarquement en bus

08:00 • Embarquement en bateau pour l'Île Verte

08:30 • **Départ de la course** - **Première vague**

07:45 • Retrait des bonnets et briefing de sécurité pour les nageurs - **Deuxième vague**

8h20 • Embarquement en bus

09:00 • Embarquement en bateau pour l'Île Verte

09:30 • **Départ de la course** - **Deuxième vague**

12:30 • Remise des récompenses

### 3.5K sans palmes

11:00 • Retrait des bonnets

13:30 • Briefing de sécurité pour les nageurs

13:50 • Embarquement en bus

14:20 • Embarquement en bateau pour l'Île Verte

15:00 • **Départ de la course**

17:00 • Remise des récompenses

### 2K AFTERWORK\* (avec ou sans palmes)

16:30 • Retrait des bonnets

17:40 • Briefing de sécurité pour les nageurs

18:00 • **Départ de la course**

19:00 • Remise des récompenses & After Work

*\* Une course de 2km de natation en sortant du bureau ou tout simplement à la fin de la journée et pour bien terminer la semaine.*

*La prestation comprend, la course, un plat de pâtes et une animation musicale avec un DJ ou un groupe.*

LE DÉFI DE

# MONTE CRISTO

LA CIOTAT  
2<sup>ème</sup> ÉDITION - 2025

**SAMEDI 13 SEPTEMBRE**

---

## 5K avec palmes

06:45 • Ouverture du village

06:45 • Retrait des bonnets et briefing de sécurité des nageurs - **Première vague**

7h20 • Embarquement en bus

08:00 • Embarquement en bateau pour l'Île Verte

08:30 • **Départ de la course** - **Première vague**

07:45 • Retrait des bonnets et briefing de sécurité pour les nageurs - **Deuxième vague**

8h20 • Embarquement en bus

09:00 • Embarquement en bateau pour l'Île Verte

09:30 • **Départ de la course** - **Deuxième vague**

12:30 • Remise des récompenses

## 2.5K sans palmes

11:00 • Retrait des bonnets

13:30 • Briefing de sécurité pour les nageurs

14:00 • **Départ de la course**

15:30 • Remise des récompenses

## 2K TEAM (avec ou sans palmes)

14:00 • Retrait des bonnets

16:00 • Briefing de sécurité pour les nageurs

16:30 • **Départ de la course**

17:30 • Remise des récompenses

*\*\* Une course de 2K mixte ou pas, par équipe de 2 ou 3 nageurs. Le classement est réalisé après l'addition des chronos de l'ensemble des nageurs de l'équipe.*

LE DÉFI DE

# MONTE CRISTO

LA CIOTAT  
2<sup>ème</sup> ÉDITION - 2025

## DIMANCHE 14 SEPTEMBRE

---

### 5K sans palmes

06:45 • Ouverture du village

06:45 • Retrait des bonnets et briefing de sécurité des nageurs - **Première vague**

7h20 • Embarquement en bus

08:00 • Embarquement en bateau pour l'Île Verte

08:30 • **Départ de la course** - **Première vague**

07:45 • Retrait des bonnets et briefing de sécurité pour les nageurs - **Deuxième vague**

8h20 • Embarquement en bus

09:00 • Embarquement en bateau pour l'Île Verte

09:30 • **Départ de la course** - **Deuxième vague**

12:30 • Remise des récompenses

### 2.5K avec palmes

11:00 • Retrait des bonnets

13:30 • Briefing de sécurité pour les nageurs

14:00 • **Départ de la course**

15:30 • Remise des récompenses

### 1K (avec ou sans palmes)

14:00 • Retrait des bonnets

16:00 • Briefing de sécurité pour les nageurs

16:30 • **Départ de la course**

17:30 • Remise des récompenses