

LE DÉFI DE
**MONTE
CRISTO**
MARSEILLE
27^e ÉDITION - 2025

ATTENTION !! SOYEZ PONCTUEL !!!

VENDREDI 06 JUIN

5K sans palmes – 1^{ère} vague

06:30 • Ouverture du village

06:30 • Retrait des bonnets – Nom de famille commençant par les lettres A à D

06:45 • Retrait des bonnets – Nom de famille commençant par les lettres E à M

07:00 • Retrait des bonnets – Nom de famille commençant par les lettres N à Z

08:30 • Briefing de sécurité nageurs et **départ de la course** – 1^{er} vague

5K sans palmes – 2^{ème} vague

07:45 • Retrait des bonnets – Nom de famille commençant par les lettres A à D

08:00 • Retrait des bonnets – Nom de famille commençant par les lettres E à M

08:15 • Retrait des bonnets – Nom de famille commençant par les lettres N à Z

09:30 • Briefing de sécurité pour les nageurs et **départ de la course** – 2^{ème} vague

12:30 • Remise des récompenses

3.5K sans palmes

De 11:00 à 13:00 • Retrait des bonnets

13:00 • Briefing de sécurité pour les nageurs

13:30 • Embarquement pour l'île Degaby

14:30 • **Départ de la course**

16:30 • Remise des récompenses

2K AFTER WORK* (avec ou sans palmes)

17:30 • Retrait des bonnets

18:40 • Briefing de sécurité pour les nageurs

19:00 • **Départ de la course**

20:00 • 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.



ATTENTION !! SOYEZ PONCTUEL !!!

SAMEDI 07 JUIN

5K DÉPARTEMENT DES BOUCHES-DU-RHÔNE avec palmes – 1^{ère} vague

06:30 • Ouverture du village

06:30 • Retrait des bonnets – Nom de famille commençant par les lettres A à D

06:45 • Retrait des bonnets – Nom de famille commençant par les lettres E à M

07:00 • Retrait des bonnets – Nom de famille commençant par les lettres N à Z

08:30 • Briefing de sécurité nageurs et **départ de la course** – 1^{er} vague

5K DÉPARTEMENT DES BOUCHES-DU-RHÔNE avec palmes – 2^{ème} vague

07:45 • Retrait des bonnets – Nom de famille commençant par les lettres A à D

08:00 • Retrait des bonnets – Nom de famille commençant par les lettres E à M

08:15 • Retrait des bonnets – Nom de famille commençant par les lettres N à Z

09:30 • Briefing de sécurité pour les nageurs et **départ de la course** – 2^{ème} vague

12:30 • Remise des récompenses

2.5K DÉPARTEMENT DES BOUCHES-DU-RHÔNE 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** DÉPARTEMENT DES BOUCHES-DU-RHÔNE (avec ou sans palmes)

14:00 • Retrait des bonnets

15:45 • Briefing de sécurité pour les nageurs

16:00 • **Départ de la course**

17:00 • 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.*



ATTENTION !! SOYEZ PONCTUEL !!!

DIMANCHE 08 JUIN

5K RÉGION SUD sans palmes

06:30 • Ouverture du village

06:30 • Retrait des bonnets – Nom de famille commençant par les lettres A à D

06:45 • Retrait des bonnets – Nom de famille commençant par les lettres E à M

07:00 • Retrait des bonnets – Nom de famille commençant par les lettres N à Z

08:30 • Briefing de sécurité nageurs et **départ de la course**

6K RÉGION SUD sans palmes

07:45 • Retrait des bonnets – Nom de famille commençant par les lettres A à D

08:00 • Retrait des bonnets – Nom de famille commençant par les lettres E à M

08:15 • Retrait des bonnets – Nom de famille commençant par les lettres N à Z

09:30 • Briefing de sécurité pour les nageurs et **départ de la course**

12:30 • Remise des récompenses

2.5K TERRASSES DU PORT 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

15:45 • Briefing de sécurité pour les nageurs

16:00 • **Départ de la course**

17:00 • Remise des récompenses

LE DÉFI DE

MONTE CRISTO

MARSEILLE
27^e ÉDITION - 2025

ATTENTION !! SOYEZ PONCTUEL !!!

SAMEDI 14 JUIN

5K avec palmes

07:30 • Ouverture du village

07:45 • Séance échauffement par *Tonic Pilates*

07:45 • Retrait des bonnets – Nom de famille commençant par les lettres A à D

08:00 • Retrait des bonnets - Nom de famille commençant par les lettres E à M

08:15 • Retrait des bonnets – Nom de famille commençant par les lettres N à Z

09:30 • Briefing de sécurité pour les nageurs et **départ de la course**

12:00 • Séance de récupération par *Tonic Pilates*

12:30 • Remise des récompenses

3K (avec ou 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



ATTENTION !! SOYEZ PONCTUEL !!!

DIMANCHE 15 JUIN

5K RÉGION SUD sans palmes

07:30 • Ouverture du village

07:45 • Séance échauffement par *Tonic Pilates*

07:45 • Retrait des bonnets – Nom de famille commençant par les lettres A à D

08:00 • Retrait des bonnets – Nom de famille commençant par les lettres E à M

08:15 • Retrait des bonnets – Nom de famille commençant par les lettres N à Z

09:30 • Briefing de sécurité pour les nageurs et **départ de la course**

12:00 • Séance de récupération par *Tonic Pilates*

12:30 • Remise des récompenses

4K RÉGION SUD (avec ou sans palmes)

11:00 • Retrait des bonnets

13:30 • Briefing de sécurité pour les nageurs

14:00 • **Départ de la course**

16:30 • Remise des récompenses

2K CLOSING*** RÉGION SUD (avec ou sans palmes)

14:00 • Retrait des bonnets

16:45 • Briefing de sécurité pour les nageurs

17:15 • **Départ de la course**

18:30 • Remise des récompenses & Apéro de clôture

*** Une course de 2km pour clôturer en beauté la 27^{ème} édition. La prestation comprend, la course, un apéro de clôture (bière ou soft et cornet de panisse ou frites) et une animation musicale avec un DJ ou un groupe.