

LE DÉFI DE

# MONTE CRISTO

MARSEILLE  
27<sup>e</sup> ÉDITION - 2025

## PROGRAMME DU 06 AU 08 JUIN

### VENDREDI 06 JUIN

---

#### 5K sans palmes

06:30 • Ouverture du village

06:30 • Retrait des bonnets - *Première vague*

07:15 • Embarquement pour le Château d'If

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

07:30 • Retrait des bonnets - *Deuxième vague*

08:15 • Embarquement pour le Château d'If

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

13:45 • 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.*

LE DÉFI DE

# MONTE CRISTO

MARSEILLE  
27<sup>e</sup> ÉDITION - 2025

## PROGRAMME DU 06 AU 08 JUIN

### SAMEDI 07 JUIN

---

#### 5K avec palmes

06:30 • Ouverture du village

06:30 • Retrait des bonnets - Première vague

07:15 • Embarquement pour le Château d'If

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

07:30 • Retrait des bonnets - Deuxième vague

08:15 • Embarquement pour le Château d'If

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

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.*

LE DÉFI DE

# MONTE CRISTO

MARSEILLE  
27<sup>e</sup> ÉDITION - 2025

## PROGRAMME DU 06 AU 08 JUIN

### DIMANCHE 08 JUIN

---

#### 5K sans palmes

06:30 • Ouverture du village

06:30 • Retrait des bonnets

07:15 • Embarquement pour le Château d'If

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

#### 6K sans palmes

07:30 • Retrait des bonnets

08:15 • Embarquement pour le Château d'If

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

15:45 • Briefing de sécurité pour les nageurs

16:00 • **Départ de la course**

17:00 • Remise des récompenses