

DU 11 AU 13 SEPTEMBRE 2026

LE DÉFI DE

MONTE CRISTO

LA CIOTAT

3^{ème} ÉDITION - 2026



DOSSIER DE PRESSE

DU 11 AU 13 SEPTEMBRE 2026





LE CONCEPT

L'organisation du Défi de Monte-Cristo propose désormais un nouveau rendez-vous aux nageurs du monde entier : **Le Défi de Monte-Cristo - La Ciotat**.

Cet défi dépasse la simple course en mer : c'est une aventure humaine où chacun repousse ses limites ! Et quel cadre plus inspirant pour relever un tel défi que La Ciotat, avec sa baie classée parmi les plus belles au monde ? Ses eaux limpides et son environnement naturel exceptionnel offrent un décor à couper le souffle.

En 2026, le Défi de Monte-Cristo lance sa 3ème édition à la Ciotat, **du 11 au 13 septembre**.

Cet événement, s'impose déjà comme un rendez-vous incontournable pour les passionnés de nage en eau libre ! Préparez-vous à vibrer au rythme de ce défi extraordinaire et à partager ensemble l'amour de la mer et du sport.



LE DÉFI EN CHIFFRE

LE PLUS GRAND RASSEMBLEMENT DE NAGE
EN EAU LIBRE DU MONDE

61 700 NAGEURS

290 000 KM PARCOURUS

SOIT + DE 7 FOIS LE TOUR DE LA TERRE
DEPUIS 1999

LA 2^{ÈME} ÉDITION EN CHIFFRES

100% DE COURSES SOLD OUT

3 JOURS DE COMPÉTITIONS

2 JOURS DE COMPÉTITION

9 ÉPREUVES DE 1K À 5K

4 230 INSCRITS

46 NATIONALITÉS

ZOOM

SUR LES NAGEURS DU DÉFI

58% D'HOMME
42% DE FEMME

- ▶ - de 30 ans : 20%
- ▶ 30 / 39 ans : 24%
- ▶ 40 / 49 ans : 23%
- ▶ 50 / 59 ans : 25%
- ▶ 60 ans et + : 9%



NOS RÉSEAUX SOCIAUX EN CHIFFRE



18,8K
FOLLOWERS

48% D'HOMME
52% DE FEMME

CHEZ LES FEMMES :

- ▶ 25 – 34 ans : 33%
- ▶ 35 – 44 ans : 30%
- ▶ 45 – 54 ans : 20%

CHEZ LES HOMMES:

- ▶ 25 – 34 ans : 30%
- ▶ 35 – 44 ans : 31%
- ▶ 45 – 54 ans : 21%



33K
FOLLOWERS

68% D'HOMME
32% DE FEMME

CHEZ LES FEMMES :

- ▶ 25 – 34 ans : 8%
- ▶ 35 – 44 ans : 9%
- ▶ 45 – 54 ans : 8%

CHEZ LES HOMMES:

- ▶ 25 – 34 ans : 22%
- ▶ 35 – 44 ans : 22%
- ▶ 45 – 54 ans : 12%



PROGRAMME DE LA 3^{ÈME} ÉDITION

VENREDI 11 SEPTEMBRE

MATIN : 5K SANS PALMES

15H00 : 3.5K SANS PALMES

18H00 : 2K AFTER WORK (avec ou sans palmes)

SAMEDI 12 SEPTEMBRE

MATIN : 5K AVEC PALMES

15H00 : 2.5K SANS PALMES

17H30 : 2K TEAM (avec ou sans palmes)

DIMANCHE 13 SEPTEMBRE

MATIN : 5K SANS PALMES

14H00 : 2.5K AVEC PALMES

16H00 : 1K (avec ou sans palmes)



NOS ENGAGEMENTS ÉCO-RESPONSABLE

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-responsables de long terme.

1. ZÉRO PLASTIQUE
2. TRIER ET RECYCLER NOS DÉCHETS
3. PROTÉGER NOS PLAGES
4. DES TROPHÉES ÉCO-RESPONSABLES
5. COLLECTER ET REVALORISER LES MÉGOTS
6. ENCOURAGER LA MOBILITÉ DOUCE
7. RÉDUIRE LES BATEAUX À MOTEURS THERMIQUE
8. UTILISATION DE BOUÉE GÉOTECHNIQUE SANS ENCRAGE
9. RÉDUIRE NOTRE CONSOMMATION ÉNERGÉTIQUE
10. LUTTE ANTI-GASPILLAGE
11. PRIVILÉGIER LES CIRCUITS COURTS
12. UTILISER UNE VAISSELLE 100% RECYCLABLE
13. FERTILISER NOS DÉCHETS
14. COLLABORER AVEC DES MARQUES RESPECTUEUSES DE L'ENVIRONNEMENT
15. ÉNERGIE VERTE : PANNEAUX SOLAIRES
16. COMPENSER SON EMPREINTE CARBONE
17. DIGITALISER LA COMMUNICATION
18. ENGAGER LES ÉQUIPES DU DÉFI

RETROUVEZ NOS ENGAGEMENTS EN DÉTAIL

[EN CLIQUANT ICI](#)



LE BILAN ÉCO-RESPONSABLE 2025

18

ENGAGEMENTS
ÉCORESPONSABLES

100%

VAISSELLE RECYCLABLE OU
COMPOSTABLE

1ER

VILLAGE SPORTIF ÉCO-
CONSTRUIT DE FRANCE

90

TROPHÉES EN PLASTIQUE
COLLECTÉ SUR NOS PLAGES

100%

ÉNERGIE VERTE

200

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

0

DÉCHET PLASTIQUE



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 7000 M² SÉCURISÉ ET GARDIENNÉ

UN ESPACE BAR/RESTAURATION DE 450 PLACES

LES COMMODITÉS : DOUCHES, VESTIAIRES, WC ET CONSIGNES

DES BOUTIQUES ÉPHÉMÈRES DE PARTENAIRES

UN ESPACE ANIMATION

UNE SCÈNE DE CONCERT



COUVERTURE MÉDIA

STRATÉGIE À 360°
ILS ONT PARLÉ DE NOUS EN 2025



TV

FRANCE 3, M6, BFM TV



WEB

LA RENAISSANCE, NICE PRESSE, LE MÉRIDIONAL,
MADE IN MARSEILLE, MA VILLE, LE PARISIEN,
L'ÉTUDIANT, ACTU MARSEILLE, LE JOURNAL DU
DIMANCHE, LE FIGARO, TARPIN BIEN, VIRAL MAG,
L'ÉQUIPE, MARITIMA MÉDIA, LA PROVENCE À MOI LA
CULTURE, MES INFOS, LA PROVENCE, SPORT
BUSINESS CLUB



PRESS PAPIER

LA PROVENCE, LA
MARSEILLAISE



RADIO ET PODCAST

KISS FM, NORTH
COMMUNICATION, RTL2,
RADIO STAR



RÉSEAUX SOCIAUX

LE MÉDIA POSITIF, 13CONSEIL
GÉNÉRAL, RÉGION SUD, LA
PROVENCE, TF1 MARSEILLE



PLAN MÉDIA 2026

WEB & RÉSEAUX SOCIAUX DU DÉFI DE MONTE-CRISTO

- Contenu rédactionnel et actualité 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

RELATION PRESSE

- Relation presse gérée par une agence spécialisée
- Communiqué et dossier de presse : diffusion auprès des médias locaux, internationaux et spécialisés dans le sport
- Organisation d'une conférence de presse

MÉDIA PARTENAIRE

- Rédactionnel web & relai sur les réseaux sociaux





NOS PARTENAIRES

VILLE DE LA CIOTAT

"Accueillir le Défi de Monte-Cristo est une immense fierté. Après le formidable succès des deux premières éditions, la mythique épreuve de nage en eau libre revient faire bouillonner notre baie. Née à Marseille et inspirée du célèbre roman d'Alexandre Dumas, cette aventure humaine réunit des milliers de passionnés prêts à braver la mer, du nageur amateur à l'athlète aguerri. Une présence qui confirme le statut de La Ciotat comme destination phare des grands rendez-vous.

Ce rassemblement est bien plus qu'une compétition : c'est la vitrine d'une cité audacieuse, dynamique et sportive. Sous le regard majestueux du Bec de l'Aigle, face à l'Île Verte, notre littoral offre un théâtre naturel grandiose à ces traversées d'exception. Il concrétise notre ambition : faire vivre une ville attractive et rayonnante, capable d'accueillir des manifestations d'envergure tout en protégeant son environnement.

Car au-delà de l'exploit, chaque brassée fendant les flots rappelle notre lien indéfectible avec la Méditerranée. Nager en pleine mer, c'est profiter de la beauté de notre golfe et réaffirmer notre responsabilité collective face à la préservation du milieu marin. La Ciotat s'engage activement pour un littoral durable, et voir ces sportifs évoluer en parfaite harmonie avec les éléments délivre un message important.

Entre l'animation du Village du Défi et le spectacle saisissant des départs, cette édition promet de beaux moments d'émotion. Près de 4 230 nageurs en 2025, 46 nationalités représentées, plus de 6000 visiteurs attendus sur 3 jours de compétition comprenant 9 épreuves de natation... Une telle réussite repose sur une mobilisation sans faille. Je salue l'engagement des organisateurs, de nos services municipaux et des bénévoles qui garantissent un accueil et une sécurité de grande qualité.

Bonne chance à toutes les nageuses et tous les nageurs engagés ! J'invite l'ensemble des Ciotadens à venir vibrer sur la plage, encourager les compétiteurs et partager cette grande fête.

Portée par la mer, La Ciotat respire le sport !"

Alexandre Doriol
Maire de La Ciotat



NOS PARTENAIRES

OFFICE DU TOURISME LA CIOTAT

La Ciotat ville qui entretient une relation particulière avec la mer. Une mer qui façonne son identité, son histoire et son patrimoine, mais aussi une mer qui invite au dépassement de soi, au partage et à l'aventure. C'est donc avec un immense plaisir que nous accueillons la troisième édition du Défi de Monte-Cristo, un rendez-vous devenu incontournable qui rassemble chaque année des nageurs venus de tous horizons autour d'un même défi : se dépasser dans un cadre exceptionnel.

Au-delà de la performance sportive, le Défi de Monte-Cristo est une véritable fête populaire qui fait vibrer notre littoral et met en lumière les richesses de notre territoire. Depuis la plage des Capucins les participants, leurs familles et les spectateurs peuvent découvrir une destination authentique, entre patrimoine, paysages, culture et art de vivre. Cette manifestation contribue pleinement au rayonnement de La Ciotat et participe à son attractivité, en offrant une formidable vitrine à notre ville et à l'ensemble de ses acteurs touristiques, économiques et associatifs.

L'Office de Tourisme est particulièrement heureux de s'associer à cette dynamique et de contribuer, aux côtés des organisateurs et de nos partenaires, à faire de cet événement un moment fort de la saison. Nous partageons avec le Défi de Monte-Cristo une même volonté : promouvoir une pratique sportive respectueuse de notre environnement et valoriser une destination qui se découvre et se vit tout au long de l'année. À tous les nageurs, qu'ils soient habitués du Défi ou qu'ils se lancent pour la première fois dans cette aventure, nous souhaitons une magnifique traversée, riche en émotions et en souvenirs. Bienvenue à La Ciotat, et que le défi commence !



NOS PARTENAIRES

ARENA

Arena a révolutionné le monde du sport aquatique grâce à des collaborations pertinentes avec des athlètes de classe mondiale et au développement de maillots de compétition de pointe, depuis 1973. Aujourd'hui, cet esprit de collaboration et d'innovation vit à travers une évolution continue des matériaux de pointe et du design italien qui améliore la performance, le style et l'expression de tous ceux qui ont choisi arena.

Mais aujourd'hui, la marque va plus loin en plaçant l'eau au cœur de son action :

- Préserver les ressources*
- Favoriser le bien-être aquatique*
- Rendre l'apprentissage de la natation accessible à toutes et tous*

Notre ambition majeure est de connecter les gens avec l'eau. C'est le point de départ de notre engagement pour un avenir plus durable associé au plaisir du défi sportif, la transmission, la protection de l'environnement, mais aussi la joie simple de se baigner en toute liberté !

Dans cette approche plus sensorielle, l'équipement joue un rôle déterminant. arena se consacre à fournir à tous les nageurs les outils dont ils ont besoin pour s'exprimer, se sentir en confiance, gagner et accomplir davantage. Pour la nage en milieu naturel, la marque développe des équipements spécifiquement conçus et pensés pour conjuguer sécurité, confort thermique et liberté de mouvement.

En accompagnant la pratique toute l'année et en sécurisant l'expérience, arena affirme son expertise au service d'une nage plus libre, plus sereine et plus durable.



NOS PARTENAIRES

SHOKZ

Partenaire officiel du Défi de Monte-Cristo, Shokz développe des casques audio innovants conçus pour les sportifs en quête de performance, de confort et de liberté. Grâce à sa technologie open-ear à conduction osseuse, Shokz permet de profiter de son contenu audio tout en restant attentif à son environnement, un atout essentiel pour la pratique sportive en extérieur et en milieu aquatique.

Adoptée par des athlètes et passionnés de sport à travers le monde, la marque accompagne chaque défi avec une approche alliant sécurité, innovation et intensité.



www.concessionnaire.renault.fr/aubagne



NOS PARTENAIRES

RENAULT AUBAGNE

 RRG Aubagne au Défi de Monte Cristo 

Présent au Défi de Monte Cristo de La Ciotat, Renault Aubagne est fier d'associer son engagement à un événement sportif unique, au cœur de notre territoire. Cet événement d'envergure internationale, dédié à la nage en eau libre, se tiendra du 11 au 13 septembre 2026 et s'impose déjà comme un rendez-vous incontournable.

En exposant la Renault 4 électrique, nous affirmons notre volonté d'accompagner la transition vers une mobilité plus respectueuse de l'environnement, en parfaite harmonie avec les valeurs de ce défi tourné vers la nature, la performance et le dépassement de soi.

Un rendez-vous qui fait sens : proche de vous, proche de la mer, et résolument tourné vers l'avenir.



PHOTOGRAPHIE ©GUILLAUME RUOPPOLO

CONTACT DÉFI DE MONTE-CRISTO

info@defimonte-cristo.com

MARIE GRIFFON - COMMUNICATION & PARTENARIAT

communication@defimonte-cristo.com