

LE DÉFI DE

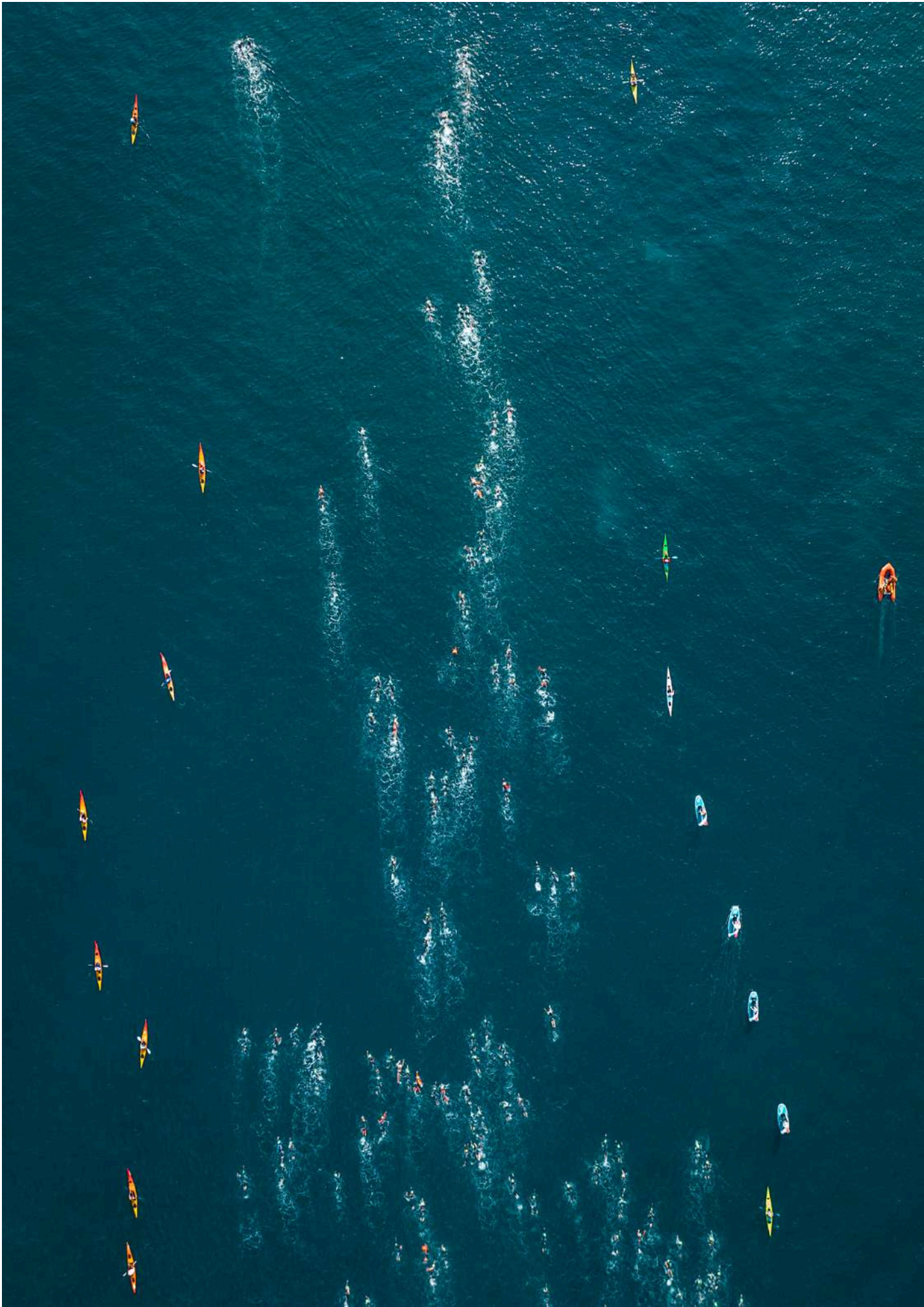
MONTE CRISTO

MARSEILLE
28^{ÈME} ÉDITION - 2026



DOSSIER DE PRESSE

DU 05 AU 07 & DU 13 AU 14 JUIN 2026





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 du monde 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 2026, LE DÉFI DE
MONTE-CRISTO LANCE
SA 28^{ÈME} ÉDITION SUR
DEUX WEEK-ENDS :
DU 05 AU 07 JUIN
DU 13 AU 14 JUIN**



LE DÉFI EN CHIFFRE

LE PLUS GRAND RASSEMBLEMENT DE
NAGE EN EAU LIBRE DU MONDE

61 700 NAGEURS

DEPUIS 1999

290 000 KM PARCOURUS

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

LA 27^{ÈME} ÉDITION
EN CHIFFRES

100% DE COURSES SOLD OUT

5 JOURS DE COMPÉTITIONS

15 COURSES

10000 INSCRITS

73 NATIONALITÉS

ZOOM SUR LES NAGEURS DU DÉFI

60% D'HOMME
40% DE FEMME

- ▶ - de 30 ans : 20%
- ▶ 30 / 39 ans : 27%
- ▶ 40 / 49 ans : 24%
- ▶ 50 ans et + : 29%



NOS RÉSEAUX SOCIAUX EN CHIFFRE



16K
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%



32K
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 28^{ÈME} ÉDITION

VENDREDI 05 JUIN

MATIN : 5K SANS PALMES

15H00 : 3.5K SANS PALMES

19H00 : 2K AFTER WORK (avec ou sans palmes)

SAMEDI 06 JUIN

MATIN : 5K AVEC PALMES

14H00 : 2.5K SANS PALMES

16H00 : 2K TEAM (avec ou sans palmes)

DIMANCHE 07 JUIN

08H30 : 5K SANS PALMES

09H30 : 6K SANS PALMES

14H00 : 2.5K AVEC PALMES

16H00 : 1K (avec ou sans palmes)

SAMEDI 13 JUIN

09H30 : 5K AVEC PALMES

14H00 : 3K (avec ou sans palmes)

16H30 : 1.5K (avec ou sans palmes)

DIMANCHE 14 JUIN

09H30 : 5K sans palmes

14H00 : 4K (avec ou sans palmes)

17H15 : 2K CLOSING (avec ou sans palmes)

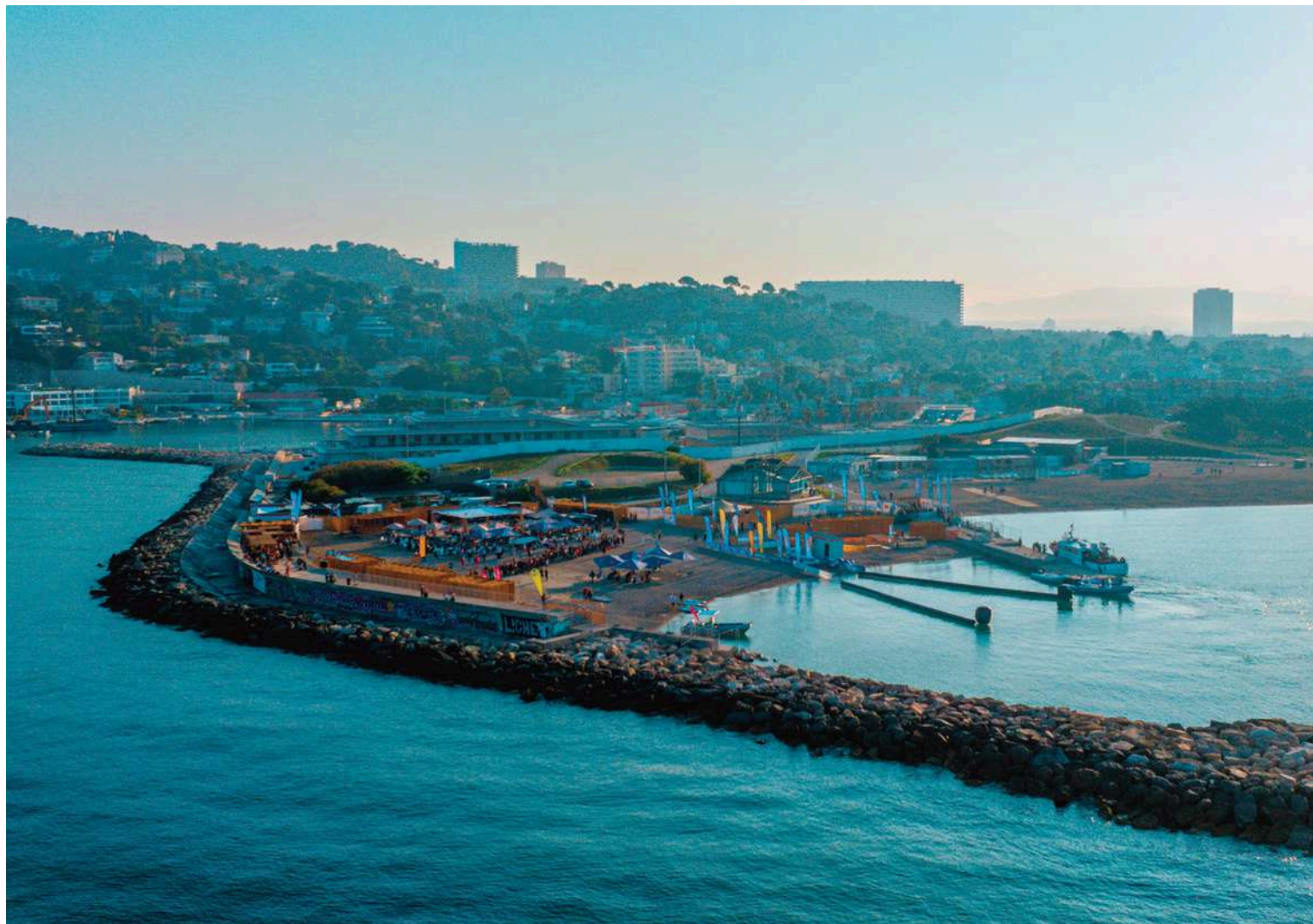


NOS ENGAGEMENTS ÉCO-RESPONSABLE

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 évènement 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

120

TROPHÉES EN PLASTIQUE
COLLECTÉ SUR NOS PLAGES

100%

ÉNERGIE VERTE

200

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

0

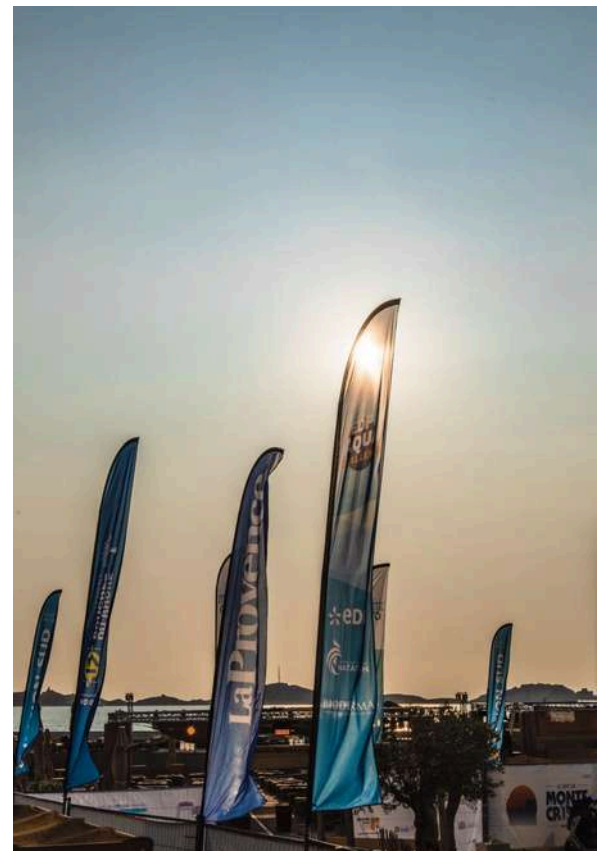
DÉCHET PLASTIQUE



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

PARTENAIRE PRINCIPAL

RÉGION SUD PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

« Chaque année, le Défi de Monte-Cristo fait rayonner notre région au-delà de ses frontières, rassemblant des milliers de nageurs autour d'un défi sportif, humain et environnemental. Pour cette 28^e édition, la Région Sud renouvelle son engagement pour ce rendez-vous emblématique. Éco-responsabilité, dépassement de soi, convivialité : autant de valeurs que nous partageons pleinement. Bonne chance à toutes et à tous ! »

La Région Sud



NOS PARTENAIRES

DÉPARTEMENT DES BOUCHES-DU-RHÔNE

Les nageurs relèvent le Défi Monte Cristo !

Début juin, le Défi Monte Cristo va de nouveau donner vie au roman d'Alexandre Dumas au cœur de la rade de Marseille. Etape de la Coupe de France de natation en eau libre, ce Défi est devenu la course de natation en mer la plus importante d'Europe. A l'ombre du château d'If, 6 000 nageuses et nageurs vont s'élancer dans la Méditerranée. Avec ou sans palmes, sur des parcours variés, les professionnels et les amateurs vont tout donner pour relever le défi et faire de cette 28^e édition une grande réussite.

Encore une fois, le Département des Bouches-du-Rhône est fier d'être le solide partenaire de cette manifestation exceptionnelle, qui rend hommage aux athlètes, aux paysages et au patrimoine culturel et littéraire des Bouches-du-Rhône. A travers ce soutien sans faille, la collectivité réaffirme donc son engagement auprès de tous les sportifs, notamment à travers les clubs et les associations du territoire.

Bravo aux organisateurs du Défi Monte Cristo. Grâce à leur engagement sans faille, un héros imaginaire du 19^e siècle peut inspirer des milliers de compétiteurs. Ensemble, plongeons dans la légende d'un marin devenu Comte !

Martine VASSAL

Présidente du Conseil départemental des Bouches-du-Rhône



NOS PARTENAIRES

VILLE DE MARSEILLE

C'est certainement la plus belle course en eau libre de la planète. Depuis 1999, le Défi de Monte-Cristo fait le plus grand bonheur des nageurs de Marseille et d'ailleurs qui naviguent sur les pas d'Edmond Dantès. Ce parcours unique qui réunit chaque année des milliers d'amateurs et de professionnels s'inspire de sa grande évasion du Château d'If, où furent entre autres enfermés Mirabeau et Crémieux ; ainsi, c'est à une grande évasion collective que nous invitent les organisateurs de la course.

Le temps d'une journée, il nous est proposé de quitter un peu les rivages incertains du quotidien pour s'évader, pour construire une liberté chèrement acquise, pour se retrouver seul avec tous, dans un grand élan de solidarité, de partage, d'humanité. C'est la plus belle évasion qui puisse exister ; celle qui nous affranchit et qui nous émancipe, qui nous donne l'occasion de nous dépasser et de vivre ensemble un moment de sport et de liberté.

Tous les ans, ce sont plus de 6000 nageurs de 70 nationalités différentes qui célèbrent ensemble l'universalité du sport, l'altérité et le commun au cours de ce qui s'est imposé comme le plus grand événement de natation en Europe. Nous sommes fiers de perpétuer notre soutien tous les ans en accompagnant ce moment unique, et je souhaite encore une fois cette année une belle réussite au Défi de Monte-Cristo et beaucoup de courage et de joie aux milliers de participants.

*Benoît Payan,
Maire de Marseille*



NOS PARTENAIRES

CMA CGM

Acteur mondial des solutions maritimes, terrestres, aériennes et logistiques, le Groupe CMA CGM accompagne depuis 2023 le Défi de Monte-Cristo, rendez-vous emblématique du territoire marseillais et première course européenne de natation en eau libre.

Fidèle à sa Raison d'être, « We imagine better ways to serve a world in motion », le Groupe partage avec cet événement des valeurs fortes d'engagement, de cohésion et de dépassement de soi. Chaque année, ce partenariat est également l'occasion de faire vivre une expérience fédératrice aux collaborateurs du Groupe, réunis au sein de la Team CMA CGM pour prendre part à cette course mythique qui relie le Château d'If aux plages du Prado.

Présent dans 177 pays, le Groupe CMA CGM emploie 160 000 collaborateurs à travers le monde, dont près de 6 000 à Marseille, où se situe son siège social. Troisième acteur mondial du transport maritime, le Groupe dessert plus de 420 ports sur cinq continents avec une flotte de plus de 700 navires. À travers ses activités maritimes, logistiques, aériennes et médiatiques, CMA CGM accompagne chaque jour les échanges internationaux et contribue au dynamisme des territoires où il est implanté.

Profondément attaché à Marseille, le Groupe soutient de nombreuses initiatives sportives, culturelles et associatives participant au rayonnement de la ville et au renforcement du lien avec ses habitants. Le Défi de Monte-Cristo s'inscrit pleinement dans cette volonté d'accompagner des événements populaires, porteurs de sens et ancrés dans l'identité maritime du territoire.

Chaque année, une centaine de collaborateurs du Groupe prennent ainsi le départ des différentes épreuves sous les couleurs de CMA CGM. Bien plus qu'un partenariat, le Défi de Monte-Cristo est devenu un véritable temps fort de cohésion interne, illustrant l'engagement du Groupe en faveur du sport, du collectif et de la mobilisation de ses équipes.



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.



NOS PARTENAIRES

LES TERRASSES DU PORT

Partenaire du Défi Monte-Cristo pour la troisième année consécutive, Les Terrasses du Port renouvellent en 2026 leur engagement aux côtés de cet événement emblématique de Marseille. Un partenariat qui fait écho aux valeurs portées par le centre : engagement environnemental, ancrage territorial et soutien aux initiatives positives locales.

Depuis plus de dix ans, Les Terrasses du Port développent une politique environnementale ambitieuse à travers des actions concrètes : déchetterie intégrée, station de micro-méthanisation transformant les biodéchets en compost et en énergie verte, 5 000 m² de panneaux solaires couvrant près de 40 % des besoins des parties communes, ou encore recours à la géothermie marine permettant de supprimer l'utilisation du gaz.

À l'occasion de cette 28^{ème} édition, Les Terrasses du Port deviennent partenaire titre de l'épreuve « Les 2,5 km Terrasses du Port », organisée le dimanche 7 juin. Cette course accessible en palmes réunira 1 500 participants équipés de bonnets aux couleurs des Terrasses du Port. Un trophée éco-responsable, réalisé avec l'association Sauvage Méditerranée à partir de bois flotté et de plastique recyclé, viendra également symboliser cet engagement commun.

Les Terrasses du Port seront aussi présents sur le village partenaire avec une boutique dédiée mettant à l'honneur la marque d'upcycling textile Tomo Clothing. Les participants pourront personnaliser leurs t-shirts avec leur nom et leur temps de course, tout en découvrant une marque engagée produisant des pièces uniques et responsables en séries limitées.

À travers ce partenariat, Les Terrasses du Port réaffirment leur volonté d'accompagner des initiatives qui participent au rayonnement de Marseille et à la promotion d'un sport plus responsable, collectif et engagé.



NOS PARTENAIRES

RMC : BIEN PLUS QU'UNE RADIO !

RMC propose une offre autour de l'actualité, du débat, du sport et du talk, avec des émissions incarnées par des personnalités fortes.

Elle occupe une place singulière en combinant l'exigence d'une grande rédaction d'information et l'expertise des plus prestigieuses émissions de sport.

Son modèle « Info, Talk, Sport » place l'auditeur au centre de son antenne. En faisant du témoignage et de l'interactivité son moteur quotidien, RMC offre ainsi un espace de dialogue citoyen vivant, où l'actualité se décrypte autant par le prisme des faits que par celui de l'expérience vécue de ceux qui la font.

RMC est 3^{ème} radio de France et la radio généraliste la plus jeune de France, en tête des marques médias sur les réseaux sociaux.



NOS PARTENAIRES

BFM MARSEILLE PROVENCE : LA CHAÎNE DE VOTRE QUOTIDIEN

BFM Marseille Provence est la chaîne d'information locale dédiée à Marseille, à sa métropole et à l'ensemble de la Provence.

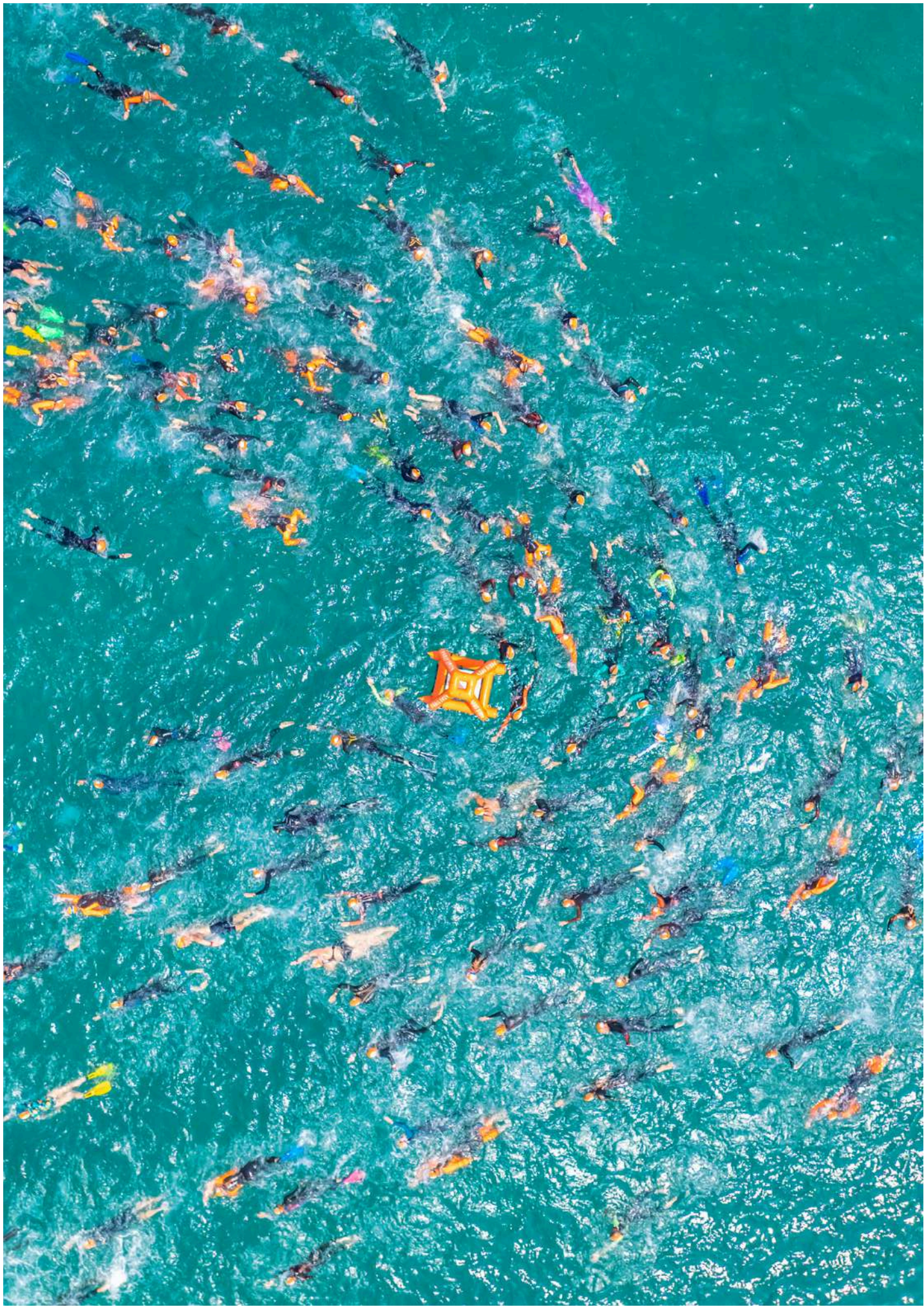
Elle informe au quotidien sur l'actualité politique, économique, sociale, culturelle et sportive du territoire.

Proche du terrain, elle met en lumière les enjeux, les initiatives et les événements qui font vivre la région.

Grâce à ses reportages, ses directs et ses invités, BFM Marseille Provence offre une information utile, réactive et ancrée dans la vie locale.

Elle s'impose comme un média de proximité incontournable pour suivre et comprendre l'actualité de Marseille et de la Provence.

Accessible canal 30 de la TNT locale, sur les box opérateurs ainsi que sur le digital. Disponible aussi sur Molotov TV, sur BFMMARSEILLE.com en replay sur la plateforme gratuite VOD RMC BFM PLAY et l'application dédiée.





PHOTOGRAPHIE ©GUILLAUME RUOPPOLO