

LE DÉFI DE

# MONTE CRISTO

LA CIOTAT

1<sup>ère</sup> ÉDITION - 2024

14 & 15  
SEPTEMBRE 2024

L'ILE VERTE

[www.defimonte-cristo.com](http://www.defimonte-cristo.com)



AQUAMAN





# SOMMAIRE

**INTRODUCTION** \_\_\_\_\_ **PAGE 4**

**1<sup>ère</sup> ÉDITION EN CHIFFRES** \_\_\_\_\_ **PAGE 5**

**PROGRAMME** \_\_\_\_\_ **PAGE 7**

**LES PARCOURS** \_\_\_\_\_ **PAGE 8**

**NOS ENGAGEMENTS ÉCO-RESPONSABLE** \_\_\_\_\_ **PAGE 13**

**UNE ÉCO-CONCEPTION** \_\_\_\_\_ **PAGE 15**

**NOS PARTENAIRES** \_\_\_\_\_ **PAGE 17**



# INTRODUCTION

## LE DÉFI DE MONTE-CRISTO S'AGRANDIT

« Cette première édition La Ciotat - l'Île Verte marque un tournant dans l'histoire du Défi de Monte-Cristo. Le Défi s'agrandit ! Que de chemin parcouru...

Les 14 et 15 septembre 2024, le Défi de Monte-Cristo offre une nouvelle opportunité à ses nageurs de se surpasser dans l'une des plus belles baies du monde : La Ciotat. Ce nouveau défi sera, sans conteste, une aventure humaine : pour certains, le challenge d'une vie ; pour d'autres, une expérience sportive extraordinaire où le dépassement de soi rime avec courage et détermination.

Nous attendons 2 500 nageurs passionnés, qu'ils soient expérimentés ou amateurs, pour deux jours de compétition répartis sur six épreuves, allant du 1 km au mythique 5 km.

Le village éco-conçu, tout comme celui du Défi Marseille, a été pensé avec soin par nos équipes et concrétisé grâce à l'écoute et l'innovation de nos fournisseurs, ainsi qu'au soutien de nos partenaires. Les cabanes en bois remplacent les tentes, et nos prestataires s'engagent à respecter un cahier des charges zéro plastique.

Le Défi de Monte-Cristo n'est plus une simple compétition, c'est une expérience délibérément tournée vers la mer et sa préservation. »



# 1ÈRE ÉDITION EN CHIFFRES



**2 500**  
NAGEURS ATTENDUS



**3 000**  
VISITEURS

**39**  
NATIONALITES



**2**  
JOURS DE  
COMPÉTITION



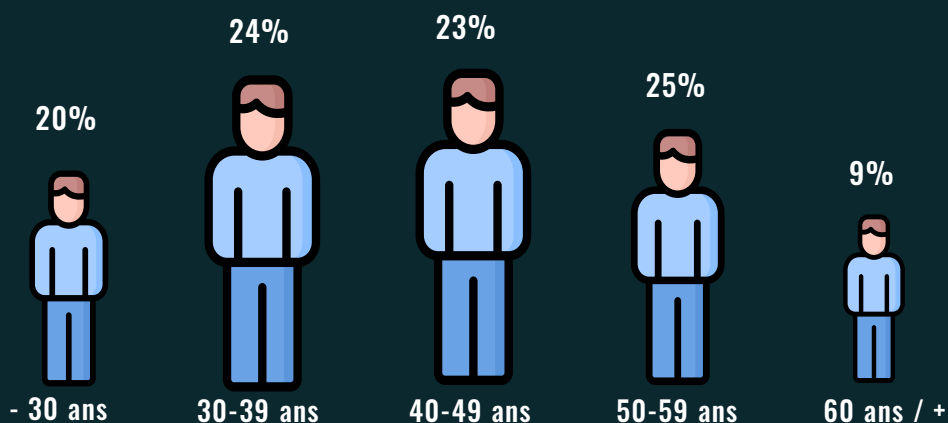
**6** ÉPREUVES  
DE NAGE EN EAU LIBRE  
DE 1KM À 5KM



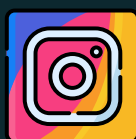
**360** °  
PLAN MÉDIA

**2**  
JOURS D'EXPOSITION  
SUR LE VILLAGE DU DÉFI

## LES NAGEURS DU DÉFI



## TYPLOGIES DE FANS SUR NOS RÉSEAUX SOCIAUX



**9 030**  
ABONNÉS

**51%**  
D'HOMMES

**49%**  
DE FEMMES

**33%** **29%**



**25-34 ans**

**30%** **31%**



**35-44 ans**

**20%** **22%**



**45-54 ans**



**31,2 K**  
ABONNÉS

**67%**  
D'HOMMES

**33%**  
DE FEMMES

**8%** **20%**



**25-34 ans**

**10%** **22%**



**35-44 ans**

**8%** **12%**



**45-54 ans**



# PROGRAMME

## 1ÈRE ÉDITION

SEPTEMBRE 2024

SAMEDI

14  
09

08h30 : 5K avec palmes - 1ère vague

09h30 : 5K avec palmes - 2ème vague

14H30 : 3.5K sans palmes

16H30 : 2K (avec ou sans palmes)

DIMANCHE

15  
09

08h30 : 5K avec palmes - 1ère vague

09h30 : 5K avec palmes - 2ème vague

14H00 : 2.5K avec palmes

16H00 : 1K (avec ou sans palmes)

# PARCOURS

1KM





# PARCOURS

2KM



# PARCOURS

2,5KM



# PARCOURS

3,5KM



# PARCOURS

5KM



# NOS ENGAGEMENTS

## ÉCO-RESPONSABLES



Être un évènement sportif éco-responsable est un travail collectif pour protéger l'environnement, économiser l'eau, réduire les déchets, réparer, réutiliser, changer les habitudes, et d'abord les nôtres.

Les problématiques et les enjeux actuels poussent le Défi de l'Île Verte à devenir un évènement référent en termes d'éco-responsabilité. Pour cela, l'organisation va s'appuyer sur le dispositif BLUE DEAL créé par le Défi de Monte-Cristo en 2021.

Les actions éco-responsables déployées sur le Défi de l'Île Verte :

1. ZÉRO PLASTIQUE
2. TRIER ET RECYCLER NOS DÉCHETS
3. PROTÉGER NOS PLAGES
4. DES TROPHÉES ÉCO-RESPONSABLES
5. RÉDUIRE LES BATEAUX À MOTEUR THERMIQUE
6. ENCOURAGER LA MOBILITÉ DOUCE
7. RÉDUIRE NOTRE CONSOMMATION D'ÉNERGIE
8. LUTTER CONTRE LE GASPILLAGE
8. LUTTER CONTRE LE GASPILLAGE
9. PRIVILÉGIER LES CIRCUITS COURTS
10. UTILISER DE LA VAISSELLE 100% RECYCLABLE
11. DIGITALISER NOTRE COMMUNICATION
12. COLLABORER AVEC DES MARQUES ÉCO-RESPONSABLES
13. ENGAGER LES ÉQUIPES DU DÉFI DE L'ÎLE VERTE

# NOS ENGAGEMENTS ÉCO-RESPONSABLES

2024



**13** ENGAGEMENTS  
ÉCO-RESPONSABLES

**1<sup>ER</sup>** VILLAGE SPORTIF  
ÉCO-CONSTRUIT

**100%**  
D'ÉNERGIE  
VERTE

**100%**  
DE VAISSELLE  
RECYCLABLE

**0** DÉCHET  
PLASTIQUE

**60**  
TROPHÉES  
EN PLASTIQUE COLLECTÉ  
SUR NOS PLAGES

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



# UNE ÉCO-CONCEPTION

## VILLAGE SPORTIF ÉCO-CONSTRUIT

**OBJECTIF : CONCEVOIR UN VILLAGE LE PLUS NEUTRE POSSIBLE EN ÉMISSIONS DE GAZ À EFFET DE SERRE**

Le village sera composé de nombreux stands « éco-construits » à vocations diverses (retrait des bonnets, bar , buvette, restauration, consignes, vestiaires, douches, espace scénique ...)

Pour cela, l'organisation a décidé d'agir sur plusieurs leviers :

- **CONCEPTION** : stands modulables en bois et fibre de coco; réutilisables et durables (durée de vie estimée 5 à 7 ans).
- **CHOIX DES MATÉRIAUX** : recyclés et issus de ressources renouvelables (bois, matières naturelles)
- **PRODUCTION** : revalorisation et recyclage des déchets, optimisation de la consommation d'énergie et d'eau ; respect de l'écosystème environnant
- **TRANSPORT** : travailler avec des prestataires locaux (afin d'optimiser les déplacements et km parcourus) et réduction du volume et du poids des emballages
- **FIN DE VIE** : valorisation de la recyclabilité des éléments qui composent le village ; organisation d'une chaîne de collecte en fin de vie.
- **COMPENSATION** : Le CO2 dégagé sera compensé par notre action initiée en faveur de la préservation des Herbiers de Posidonie, plante endémique de Méditerranée limitant les conséquences du changement climatique.

# LE VILLAGE ÉCO-CONSTRUIT

EN PHOTOS







# NOS PARTENAIRES

## VILLE DE LA CIOTAT

### Plongeurs dans l'histoire !

Nous nous apprêtons à vivre un événement sportif de haute volée. Pour la première fois, le prestigieux Défi de Monte-Cristo quitte son fief marseillais pour une édition exceptionnelle. Les 14 et 15 septembre prochains, plus de 2500 nageurs, amateurs et professionnels, vont se lancer à l'assaut de l'Île Verte, le temps d'un défi sportif hors du commun.

Chaque année, des milliers de participants se rassemblent pour revivre les aventures d'Edmond Dantès, en bravant les eaux de la Méditerranée. Si Marseille a longtemps été le théâtre de ces exploits aquatiques, c'est cette année au tour de notre commune d'accueillir cet événement d'envergure.

En choisissant La Ciotat, le Défi de Monte-Cristo s'inscrit dans une dynamique de valorisation du patrimoine local. L'Île Verte, avec sa nature préservée et ses eaux cristallines, offre un cadre exceptionnel pour cette compétition. Il s'agit également d'un moment fort pour les Ciotadens, qui pourront vivre de l'intérieur cette aventure humaine et sportive.

Le Défi de Monte Cristo, c'est bien plus qu'une simple compétition de natation. C'est un rendez-vous avec l'histoire, un défi personnel, un moment de partage et de convivialité.

Bonne course à tous !

Alexandre Doriol

Maire de La Ciotat





# NOS PARTENAIRES

METROPOLE AIX-MARSEILLE-PROVENCE ET DEPARTEMENT DES BOUCHES- DU-RHÔNE

**Bienvenue à ce nouveau temps fort du littoral provençal !**

Après le désormais célèbre Défi de Monte-Cristo à Marseille, la plus grande course en mer d'Europe, nous sommes extrêmement fiers en cette année olympique d'accueillir sur notre territoire un nouveau rendez-vous qui s'adresse aux nageurs du monde entier : le Défi de l'île verte, dans la magnifique baie de La Ciotat.

L'île verte est propriété du Département. A ce titre, nous préservons et entretenons ce fleuron de notre patrimoine, remarquable du fait qu'elle est la seule île boisée des Bouches-du Rhône.

C'est donc tout naturellement que la Métropole et le Département ont décidé de s'associer à cette étape de l'EDF Aqua Challenge, prestigieux circuit de la Fédération française de natation.

Le public assistera à n'en pas douter à un concentré de belles performances. Le Département, qui entend par sa politique volontariste donner le goût du sport au plus grand nombre et inciter les jeunes à pratiquer dans des clubs, ne peut que s'en féliciter.

De plus, les animations proposées en bord de plage et le village sportif ouvert à tous, que les organisateurs ont voulu respectueux de l'environnement, vont permettre à chacun de profiter pleinement de ce nouveau temps fort de notre littoral.

Bonne compétition à tous et longue vie au Défi de l'île verte !

**Martine Vassal**

Présidente du Conseil départemental des Bouches-du-Rhône

Présidente de la Métropole Aix-Marseille-Provence

1<sup>ère</sup> Vice-présidente de Départements de France



LA METROPOLE  
AIX-MARSEILLE-PROVENCE

DÉPARTEMENT  
BOUCHES  
DU RHÔNE



COLLECTIVITÉS HÔTES



# NOS PARTENAIRES

## AQUAMAN

Aquaman, marque française créée en 1976 invente en 1984 la toute première combinaison de nage en néoprène pour le triathlon. Le succès a été au rendez-vous et la marque s'est alors spécialisée dans les combinaisons de nage.

Dès lors, Aquaman a développé années après années un savoir-faire inégalé dans la conception, le développement, les patronages, les matières pour proposer les combinaisons de nage les plus confortables et les plus performantes.

Depuis 2021 Aquaman est installée à Marseille où toutes leurs combinaisons sont conçues par une équipe composée d'ingénieurs, de designers et d'une patronnière.

En 2022 Aquaman est devenu partenaire du Défi Monte-Cristo. Un rapprochement naturel tant les qualités des produits Aquaman s'expriment dans la nage en eau libre. Un partenariat qui se fonde sur des valeurs partagées de dépassement de soi, de passion ainsi qu'un fort attachement à Marseille et à la mer. Un attachement à la mer d'Aquaman qui raisonne avec les engagements écologiques du Défi qui en font un événement sportif éco-responsable.



**AQUAMAN**



LE DÉFI DE

# **MONTE CRISTO**

**LA CIOTAT**