

DU 06 AU 08
JUIN 2025

DU 14 AU 15
JUIN 2025



LE DÉFI DE
MONTE
CRISTO
MARSEILLE
27^E ÉDITION - 2025



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 d'Europe** 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 2025, le Défi de Monte-Cristo lance sa 27ème édition sur deux week-ends :

- **Du 06 au 08 Juin**
- **Du 14 au 15 Juin**

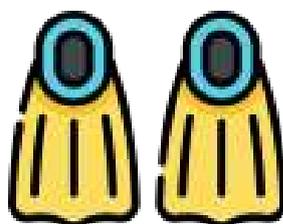


LE DÉFI

EN CHIFFRES

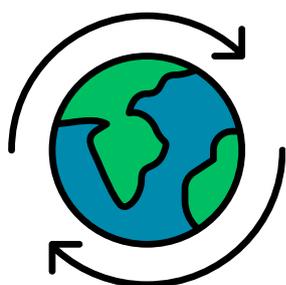


LE PLUS GRAND
RASSEMBLEMENT
DE NAGE EN EAU LIBRE
D'EUROPE



61 700*
NAGEURS

* Depuis 1999



237 000 KM* parcourus

Soit + de 5 fois le tour de la Terre !

* Depuis 1999

LA 26^{ÈME} ÉDITION

EN CHIFFRES

100%

DE COURSES
SOLD OUT



3

JOURS DE
COMPÉTITION



10

ÉPREUVES
DE 1K À 6K

6 229

NAGEURS



64

NATIONALITÉS



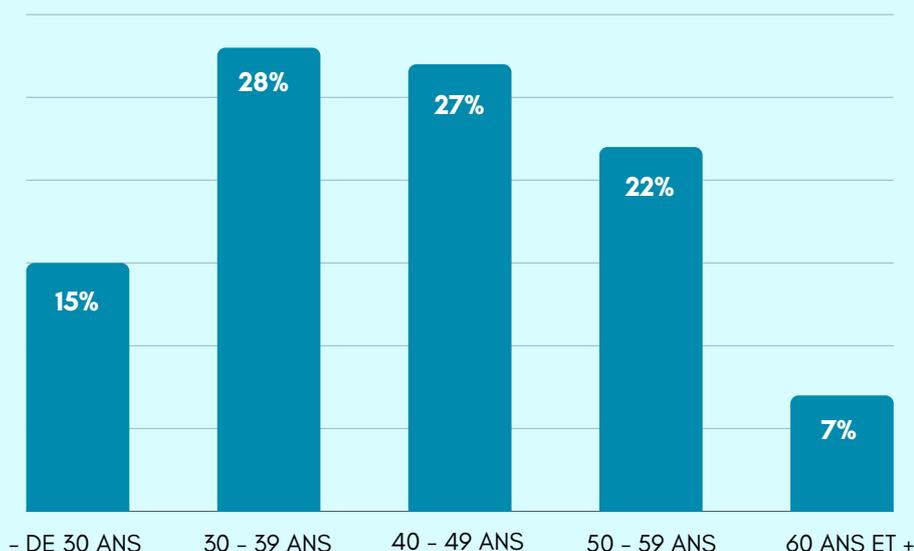
ZOOM SUR LES NAGEURS DU DÉFI

63%

D'HOMMES

37%

DE FEMMES



NOS RÉSEAUX SOCIAUX

EN CHIFFRES



10 142
FOLLOWERS

♂ **53%**
D'HOMMES

♀ **47%**
DE FEMMES

35% 29%



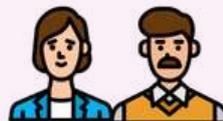
25-34 ANS

29% 31%



35-44 ANS

19% 22%



45-54 ANS





31K
FOLLOWERS



68%
D'HOMMES



32%
DE FEMMES

8% 22%



25-34 ANS

9% 22%



35-44 ANS

8% 12%



45-54 ANS



PROGRAMME

27^{ÈME} ÉDITION

VENREDI 06 JUI

- 08H30** : 5K sans palmes – 1ère vague
- 09H30** : 5K sans palmes – 2ème vague
- 14H00** : 3.5K – sans palmes
- 19H00** : 2K AFTER WORK (avec ou sans palmes)
- 20H00** : AFTER WORK

SAMEDI 07 JUI

- 08H30** : 5K avec palmes – 1ère vague
- 09H30** : 5K avec palmes – 2ème vague
- 14H00** : 2.5K – sans palmes
- 16H00** : 2K TEAM (avec ou sans palmes)

DIMANCHE 08 JUI

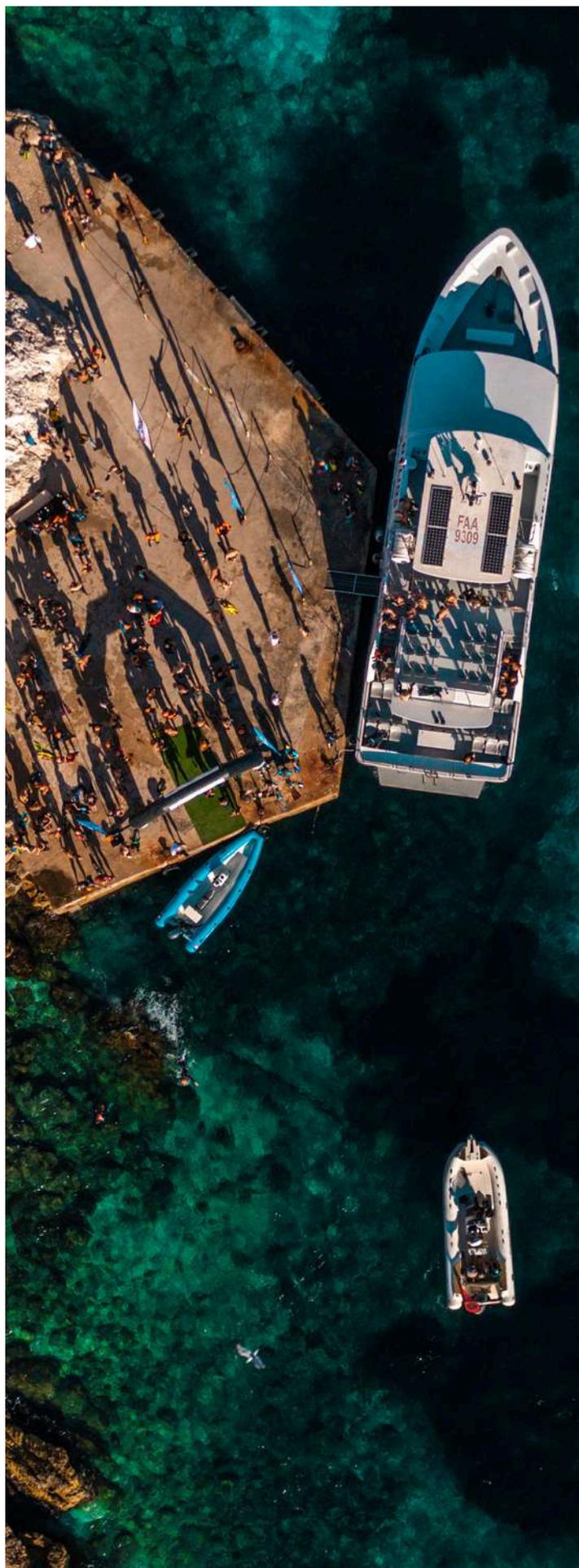
- 08H30** : 5K sans palmes – 1ère vague
- 09H30** : 6K sans palmes
- 14H00** : 2.5K – avec palmes
- 16H00** : 1K (avec ou sans palmes)

SAMEDI 14 JUI

- 09H30** : 5K avec palmes
- 14H00** : 3K (avec ou sans palmes)

DIMANCHE 15 JUI

- 09H30** : 5K sans palmes
- 14H00** : 4K (avec ou sans palmes)
- 16H00** : 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 crée le **BLUE DEAL**, pour regrouper l'ensemble des engagements et actions éco responsable de long terme.

1

ZÉRO PLASTIQUE

Le plastique a un réel impact sur notre environnement, et plus particulièrement en méditerranée, mer la plus polluée au monde. Le Défi a donc mis en place une politique ZÉRO PLASTIQUE :

- 9 robinets d'eau potable en libre service
- 0 bouteille plastique pour le ravitaillement
- 3 robinets d'eau potable au ravitaillement et mise à disposition de gobelets 100% compostables

2

TRIER ET RECYCLER NOS DÉCHETS

Trier ses déchets, c'est économiser les ressources naturelles qui risquent de nous manquer demain.

C'est pourquoi, le Défi fait appel à une association spécialisée dans le tri des déchets. Des actions sont également menées pour sensibiliser l'ensemble des acteurs aux bonnes pratiques. Tous les déchets récoltés seront revalorisés par des filières de recyclage.

3

PROTÉGER NOS PLAGES

L'impact des déchets en Méditerranée nuie à la biodiversité marine. C'est pourquoi le Défi co-organise, avec une association référente sur le territoire, des actions de ramassage sur les plages marseillaises. Les déchets collectés et triés intégreront une filière de recyclage pour être revalorisés.

4

DES TROPHÉES ÉCO-RESPONSABLES

Le Défi récompense les gagnants avec des trophées pas comme les autres... Suite aux actions de nettoyages des plages, une partie de la collecte est envoyée dans une association partenaire du Défi, pour transformer les déchets en trophées pour les vainqueurs.

5

COLLECTER ET REVALORISER LES MÉGOTS

Les mégots de cigarettes, étant un des déchets les plus trouvés sur les plages, le Défi (en partenariat avec une association spécialisée) a mis en place des cendriers ludiques sur le village .

La collecte sera transférée dans une entreprise agréée pour sa transformation en énergie.

6

ENCOURAGER LA MOBILITÉ DOUCE

Un quart de la pollution atmosphérique provient des transports en Europe. C'est ce qui a poussé le Défi à inciter les participants à se déplacer par des méthodes de transports doux (covoiturage, transports en commun, trottinettes et vélo électriques) et à la mise en avant de nouvelles alternatives plus écologiques.

7

RÉDUIRE LES BATEAUX À MOTEURS THERMIQUE

Pour la sécurité des nageurs, les bateaux à moteurs restent indispensables mais dans un souci de réduire l'empreinte carbone du Défi sur l'eau, ils ont été réduits à 60%.

En effet, pour limiter les embarcations à moteur, des sauveteurs professionnels en kayaks et paddles ont rejoint l'aventure du Défi.

8

RÉDUIRE NOTRE CONSOMMATION ÉNERGÉTIQUE

Toutes les installations du village du Défi, seront équipées de LED ayant un meilleur bilan environnemental que l'ensemble des autres lampes. De plus, le Défi s'est rapproché d'un fournisseur d'électricité verte, garantissant des certifications permettant la traçabilité de l'énergie de son origine à sa livraison jusqu'au consommateur final.

9

LUTTE ANTI GASPILLAGE

Le gaspillage alimentaire est un fléau.

Pour éviter celui-ci, le Défi met en place une politique anti gaspillage en redistribuant tous les invendus alimentaires à des associations soutenant les personnes dans le besoin comme les Restos du Cœur.

10

PRIVILÉGIER LES CIRCUITS COURTS

Parce que la façon de consommer a des conséquences sur l'environnement et notre santé, le Défi a choisi de privilégier, pour ses ravitaillements, des circuits courts et éco responsables proposant des produits de saison.

11

UTILISER UNE VAISSELLE 100% RECYCLABLE

Associés au dispositif de tri existant, les consommables liés à la restauration seront désormais 100% recyclables (gobelets en cartons compostables, couverts en bambou, contenants recyclables).

12

FERTILISER NOS DÉCHETS

Le Défi envoie l'intégralité de son marc de café et une partie de ses déchets organiques dans une ferme Marseillaise pour les revaloriser comme compost ou fertilisants agricoles.

L'autre partie des déchets organiques que la ferme biologique ne peut pas composter sont transmis à une autre association.

13

COLLABORER AVEC DES MARQUES RESPECTUEUSES DE L'ENVIRONNEMENT

Le Défi de Monte-Cristo privilégie des partenaires engagés pour la préservation de l'environnement.

14

ÉNERGIE VERTE : PANNEAUX SOLAIRES

Pour continuer à réduire son impact, Le Défi de Monte-Cristo utilisera des panneaux solaire installés sur le village pour générer son électricité pendant l'évènement.

15

COMPENSER SON EMPREINTE CARBONNE

Pour toutes les personnes soucieuses de l'environnement, ne pouvant se déplacer avec des méthodes de transports doux, vous pouvez compenser votre empreinte carbone, en faisant un don au Parc Marin qui oeuvrent sur « les changements d'organisation des peuplements de poissons dus au réchauffement des eaux ». Pour faire un don : <https://www.ledonligne.fr/associations/parcmarincotebleue>

16

DIGITALISER LA COMMUNICATION

Le Défi réduit son impact environnemental en digitalisant sa communication :

- Avant et après l'évènement : communication par newsletter et via les réseaux sociaux.
- Pendant l'évènement : communication par écran sur le village

Les produits de type PLV sont éco-conçus.

A l'issue de l'évènement, les bâches publicitaires sont recyclées.

17

ENGAGER LES ÉQUIPES DU DÉFI

Le Défi souhaite sensibiliser l'ensemble des acteurs participant à la manifestation : bénévoles, nageurs, partenaires, restaurateurs. Le Défi a donc créé des chartes pour guider et sensibiliser l'ensemble de ces acteurs avant, pendant et après l'évènement .

LE BILAN ÉCO-RESPONSABLE

2024

17 ENGAGEMENTS
ÉCORESPONSABLES

1^{ER} VILLAGE SPORTIF
ÉCO-CONSTRUIT

100%
D'ÉNERGIE
VERTE

0 DÉCHET
PLASTIQUE

100%
DE VAISSELLE
RECYCLABLE

120
TROPHÉES
EN PLASTIQUE COLLECTÉ
SUR NOS PLAGES

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



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 5000 m² sécurisé et gardienné
- Un espace bar/restauration de 150 places
- Les commodités : douches, vestiaires, WC et consignes
- Des boutiques éphémères de partenaires
- Un espace animation
- Une scène de concert



OBJECTIF ÉCO-CONCEPTION

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 (optimiser 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.

COUVERTURE MÉDIA

STRATÉGIE À 360°

Ils ont parlé de nous en 2024..

PRINT

Les Echos

La Marseillaise

LaProvence.

LA DÉPÊCHE

RADIO



radio star.

NOSTALGIE



maritima RADIO

RCF RADIO

TV

BFM
MARSEILLE
PROVENCE

RESEAUX SOCIAUX

TFI
INFO

radio star.

LaProvence.



BFM
TV.

WEB

C NEWS

BFM
TV.

Les Echos

msn

france
bleu

LaProvence.

BFM
MARSEILLE
PROVENCE

FREQUENCE
Sud.FR

MY
PROVENCE

* MARSEILLE
SECRÈTE

LA DÉPÊCHE

maritima
RADIO

SORTIR
MARSEILLE

CITYLIFE
MARSEILLE PROVENCE

TFI
INFO

Calendrier
Sportif

La Marseillaise

.e vous

jds
SI ÇA BOUGE...
C'EST DEDANS!

maville
par
ouest france

PLAN MÉDIA

2025



WEB & RÉSEAUX SOCIAUX DU DÉFI DE MONTE-CRISTO

- Contenu rédactionnel et actualités 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
- Site web refait en 2021



RELATION PRESSE

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



MÉDIA PARTENAIRE LA PROVENCE

- Rédactionnel print (10 parutions)
- Publi-rédactionnel (2 doubles pages cahier central)
- Rédactionnel web & relai sur les réseaux sociaux



LE DÉFI DE

MONTE CRISTO

MARSEILLE
27^e ÉDITION - 2025