

LE DÉFI DE MONTE CRISTO

PROGRAMME DU 31 MAI AU 02 JUIN 2024

VENDREDI 31 MAI

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

PROGRAMME DU 31 MAI AU 02 JUIN 2024

SAMEDI 01 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)

11:00 • 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

PROGRAMME DU 31 MAI AU 02 JUIN 2024

DIMANCHE 02 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