

LE DÉFI DE

MONTE CRISTO

MARSEILLE
28^{ÈME} ÉDITION - 2026



PLAQUETTE
DE PRÉSENTATION

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 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 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

10 000 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



14K
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)

SAMEDI 13 JUIN

09H30 : 5K avec palmes
14H00 : 3K (avec ou sans palmes)
16H30 : 1.5K (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)

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 responsable 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

1^{ER}

VILLAGE SPORTIF
ÉCO-CONSTRUIT DE FRANCE

120

TROPHÉES EN PLASTIQUE
COLLECTÉ SUR NOS PLAGES

100%

ENERGIE 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.





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, 13 Conseil Général,
Region Sud, La Provence, TF1 Marseille



PLAN MÉDIA 2026

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

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

- ▶ Rédactionnel web & relai sur les réseaux sociaux



DEVENIR PARTENAIRE

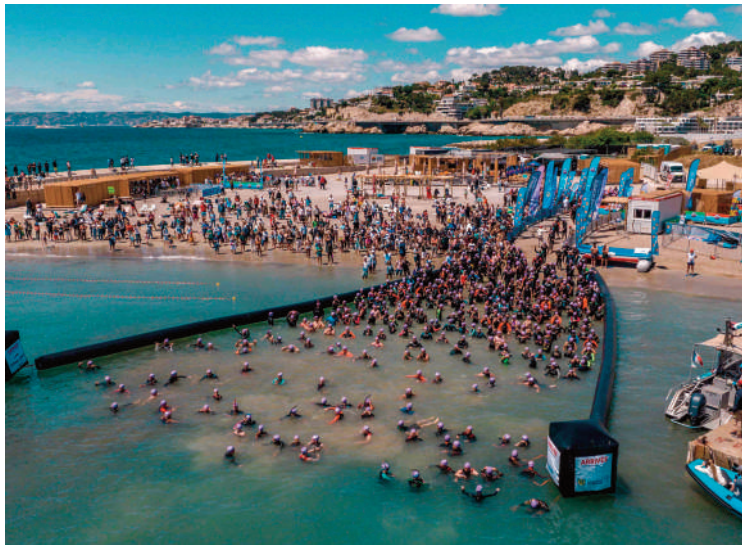
POURQUOI DEVENIR PARTENAIRE DU DÉFI DE MONTE-CRISTO ?

Devenir partenaire du Défi de Monte-Cristo, c'est s'associer à une aventure humaine, sportive et méditerranéenne unique. Plus qu'une compétition, cet événement rassemble chaque année plusieurs milliers de nageurs venus du monde entier pour vivre une expérience inoubliable dans un cadre exceptionnel : la baie de Marseille et le mythique Château d'If, mais aussi la baie de la Ciotat et son Île verte.

ÊTRE PARTENAIRE, C'EST :

- ▶ Associer votre image à deux événements emblématique du sport outdoor, reconnu pour ses valeurs de dépassement de soi, de convivialité et de respect de l'environnement.
- ▶ Gagner en visibilité auprès d'un large public : sportifs amateurs et confirmés, familles, institutions, médias et entreprises locales.
- ▶ Partager un engagement éco-responsable, au cœur d'un village tourné vers la mer, la nature et la sensibilisation à la protection du littoral.
- ▶ Créer du lien avec une communauté passionnée, grâce à des animations, des stands et des espaces de rencontre sur le village du Défi.
- ▶ Valoriser votre marque à travers des actions sur mesure : communication, hospitalités, animations, partenariats produits, ou mécénat environnemental.

POUR PLUS D'INFORMATIONS, DEMANDEZ
NOTRE CATALOGUE PARTENAIRE À L'ADRESSE :
marketing@defimonte-cristo.com





Photographie ©Guillaume Ruoppolo