

LA MONTE CRISTO c'est quoi ?



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%

Une aventure humaine...

C'est l'histoire d'Isabelle qui avait un rêve
Faire la Monte Cristo... Ok mais pas toute seule... !

Du rêve à la réalité, Isabelle a déployé toute son énergie pour constituer une équipe de choc.

10 nageurs de l'ESRG se sont préparés durant des mois et le jour J c'est une aventure humaine qui a rassemblé ces aventuriers.

La motivation impulsée par Isabelle a permis à chacun de s'investir dans ce défi avec passion, bienveillance et une grande liberté !

Chacun est parti avec ses propres objectifs, mais tous avec la volonté de partager un moment de plaisir et de sportivité !

Dés le vendredi 5 juin c'est 2 véhicules type Espace (mise à disposition par le CASCIE Losange) qui prennent la route de Marseille...

A 5 dans chaque voiture l'ambiance se crée durant le voyage...



Arrivée à Carnoux en Provence, les chalets se remplissent et c'est dans la bonne humeur que tout le monde se prépare pour sa course du lendemain ou du surlendemain...

Samedi 6 juin - 5 kms avec palmes

Les convois s'organisent naturellement pour accompagner et supporter les nageurs dans un même esprit collectif...

La tension monte pour certains et la température aussi, il est temps d'aller récupérer son bonnet...

Il y a ceux qui se concentrent et se mettent en condition et il y a ceux qui fanfaronnent... Peu importe, le dénominateur commun réside dans la volonté pour tous de relever le défi...

L'épreuve du samedi matin a vu partir 6 nageurs pour les 5 kms avec palmes : Stéphanie, Solenne, Djénat pour les filles, et Jean- Seb, Hichame et Fabien.

La température est chaude et l'eau est à 18°. La mer est relativement calme (la veille les courses avaient été annulées pour mauvaise météo...). Sur les 6 nageurs, 1 abandon... Le Château d'IF est magnifique mais aucun espace ombragé n'est possible, en combinaison et avec des bonnets en plastique l'insolation va frapper Hichame qui sera contraint d'abandonner, il était pourtant l'un des favoris...

Mais avec une grande solidarité et beaucoup de bienveillance l'équipe l'a soutenu... c'est surtout ça l'esprit du sport !



Samedi après midi c'est la course de 2 kms qui part avec Asella : Philippe et Rémi. Chacun des nageurs voit son temps additionné pour établir une moyenne pour l'équipe.

Asella devra abandonner mais Rémi et Philippe sont finishers avec un bon temps...

Dimanche 7 juin - 5 kms sans palmes

C'est Isabelle, Rémi , Philippe et Jérôme qui sont sur le départ.

Il fait toujours aussi beau et la mer est plus calme... Toute l'équipe finit la course avec panache... !

Mention spéciale pour **Philippe et Rémi** qui ont cumulé 2 courses en 2 jours. Fabien sera d'ailleurs notre champion de la bande en arrivant 18^{ème} au classement général.

Peu importe le classement, l'esprit du sport a été omniprésent durant ce week-end avec beaucoup de solidarité, de bienveillance et de plaisir de nager.

Cette équipe a été formidable d'enthousiasme et de dynamisme...

Nous avons tous hâte de recommencer une nouvelle aventure ... Un nouveau défi....

1, 2, 3 partez !!!

D.M

