L'actu du jour

Défi de Monte-Cristo : une course en mer à la nage !

À l'occasion du Défi de Monte-Cristo, qui a eu lieu ce week-end à Marseille, *1jour1actu* te fait découvrir la nage en eau libre. Cette discipline ultraphysique réunit les amoureux de la natation et des océans…

Le Défi de Monte-Cristo est une course de 5 kilomètres, au large de la ville de Marseille, dans le Sud-Est de la France (© Richard Leboz)

Le **Défi Monte-Cristo** est une course en pleine mer **? la nage,** qui a réuni cette année plus de 4000 nageurs ! Avec ou sans **palmes,** la grande difficulté de cette **compétition** est de nager « droit » : pas question de perdre des yeux les bouées qui tracent les différents parcours.

En quoi consiste la natation en eau libre ?

Nager en **eau libre** consiste ? nager **en milieu naturel,** comme dans les lacs, les océans, les mers ou pourquoi pas, les fleuves et les rivières. C'est **une discipline olympique** depuis presque 10 ans. En compétition, les nageurs parcourent de longues distances, de 1 km ? plusieurs dizaines de kilomètres.

5 km en pleine mer !

À Marseille, ce week-end, l'épreuve consistait ? nager 5 kilomètres, entre l'île du **Château d'If** et **la plage du Grand Roucas** : 5 kilomètres au grès des vagues !

Pourquoi en parle-t-on ?

Parce que ce week-end, à Marseille (Bouches-du-Rhône), a eu lieu le Défi de Monte-Cristo, une course de nage en pleine mer, qui réunit des nageurs du monde entier depuis 19 ans.

3 autres courses étaient également au programme : une course de 2,5 kilomètres, une de 1 kilomètre et **le Défi Junior,** également d'1 kilomètre. Cette épreuve est ouverte aux plus grands d'entre vous, entre 12 et 15 ans. Pour te donner une idée de ces distances, la plupart des piscines municipales mesurent 25 mètres : il faut donc nager **40 longueurs de bassin** pour faire 1 kilomètre !

(© Défi Monte-Cristo)

En mémoire du Comte de Monte-Cristo

Cette course doit son nom au roman d'Alexandre Dumas, Le Comte de Monte-Cristo. Le héros, Edmond Dantès, parvient ? s'échapper ? la nage de la prison du Château d'If, une île située environ ? 4 kilomètres de Marseille. **Découvre ci-dessous des images de la course ? Marseille lors de précédentes éditions :**

Et si tu profitais de l'été qui arrive pour t'initier, toi aussi, ? la nage en eau libre ? Rien de plus simple, mais une chose ? ne pas oublier : prévenir tes parents ou les personnes qui t'accompagnent que tu vas nager et jusqu'où tu comptes aller.

Consulter cet article sur le site 1jour1actu.com