

FAQ

L'étincelante



L'Étincelante

PRÉSENTATION DE LA COURSE



C'est quoi L'Étincelante ?

Une **course solidaire** au profit de la lutte contre le **cancer**. C'est plus de 100 **bénévoles**, une quinzaine d'**associations** qui s'engagent à nos côtés, et surtout des milliers de coureurs et de marcheurs !



Pourquoi avoir créé cette course ?

Pour sensibiliser à la **cause du cancer**, offrir de la visibilité à **Ma Parenthèse** et rassembler autour d'un **événement solidaire**, accessible à toutes et tous, que ce soit en marchant ou en courant. C'est notre façon de soutenir la cause, à notre échelle.



Qui l'organise ?

C'est l'**association Ma Parenthèse** qui est à l'origine de la création de L'Étincelante. L'association **accompagne** et **informe** les **femmes touchées par un cancer**. Nous sommes une **maison** qui offrons les outils nécessaires pour traverser au mieux cette parenthèse de vie. Nous accueillons les femmes dès l'annonce jusqu'au post-traitement. Les **valeurs** de l'association sont, la **solidarité**, le **respect**, la **bienveillance** et l'**accès aux soins pour tous**.

L'étincelante

ORGANISATION & HORAIRES



Quand a lieu la course ?

La course aura lieu le **dimanche 5 octobre 2025** à Basse-Goulaine et Saint-Sébastien-sur-Loire et le **dimanche 12 octobre 2025** à Savenay.



À quelle heure ça commence ?

Savenay :

- RDV 9h : 25km et 50km Cyclo / 15km Course / 10km Marche et Course
- RDV 10h : 5km Course et Marche

Basse-Goulaine et Saint-Sébastien-sur-Loire :

- RDV 9h30 : 10km Course et Marche
- RDV 10h : 5km Marche et Course



Jusqu'à quand peut-on s'inscrire ?

Les inscriptions sont ouvertes jusqu'au **vendredi 26 septembre 2025** pour la course de **Basse-Goulaine/Saint-Sébastien**.

Les inscriptions sont ouvertes jusqu'au **samedi 11 octobre 2025** pour la course de **Savenay**.



Est-ce qu'il y aura des navettes lors de l'événement ?

Des **navettes bus gratuites** seront à disposition des participants de Basse-Goulaine à Saint-Sébastien de **8h30 à 10h00** (départ hall du Grignon) pour se rendre au départ de la course. Il y aura un autre départ de **11h30 à 12h45** de Basse-Goulaine à Saint-Sébastien (départ hall du Grignon).

Pour la course de **Savenay**, il n'y aura **pas de navette** car le départ et l'arrivée de la course se font au même endroit.

L'Étincelante

ORGANISATION & HORAIRES



Il y a-t-il un échauffement prévu ?

Oui, un échauffement est prévu pour les deux dates.

Celui de l'Étincelante Basse-Goulaine/Saint-Sébastien sera mené par **Manon, coach sportive** et qui intervient également à l'association.

Pour la course à Savenay, il y aura **deux échauffements** de prévu, un à **9h** et l'autre à **10h**.



Où se trouve la ligne de départ ?

Le départ de l'Étincelante de Basse-Goulaine se trouvera à la **Station Nuage** à Saint-Sébastien-Sur-Loire.

Adresse : Île Forget, Boulevard des Pas Enchantés, 44230 Saint-Sébastien-sur Loire

Le départ de l'Étincelante de Savenay sera au **Complexe Sportif Polyvalent** de Savenay.

Adresse : Rue des Mésanges, 44260 Savenay



Où se trouve la ligne d'arrivée ?

L'arrivée de l'Étincelante de Basse-Goulaine se trouvera aux **Halles du Grignon** à Basse-Goulaine.

Adresse : 1 Rue de la Poste, 44115 Basse-Goulaine

L'arrivée de l'Étincelante de Savenay sera au **Complexe Sportif Polyvalent** de Savenay.

Adresse : Rue des Mésanges, 44260 Savenay



Que se passe-t-il en cas de pluie ?

La course est **maintenue** même en cas de pluie. **Aucun remboursement** ne sera proposé pour cause de météo.

L'étincelante

LIEU & ACCÈS



Où a lieu l'événement ?

Le **5 octobre**, la course aura lieu à **Saint-Sébastien-Sur-Loire** (départ) et à **Basse-Goulaine** (arrivée) et le **12 octobre**, la course se déroulera à **Savenay**.



Y a-t-il des points de ravitaillement ?

Le parcours de Basse-Goulaine/Saint-Sébastien s'effectue en **autonomie** totale, **aucun ravitaillement** ne sera proposé sur le circuit. Il est important de **prévoir une gourde**.

Cependant, un **léger ravitaillement** vous sera offert à l'**arrivée de la course**.

Concernant Savenay, il y aura 2 points de ravitaillement pour les parcours de 10km et 15km.



Est-ce que le parcours est accessible aux personnes à mobilité réduite ?

Le parcours **course 5 km** et **marche** est accessible aux **personnes à mobilité réduite**.

La participation des **Joëlettes** et des **personnes en fauteuils** est possible uniquement sur la **course** et **marche 10 km**, sous réserve que celles-ci suivent les directives de l'organisateur et se positionnent au départ, à l'avant des participants.

L'étincelante

PARTICIPATION & PUBLIC



La course est-elle ouverte à tout le monde ?

Oui, la **course** est bien sûr **ouverte à tous** !



Je ne cours pas, est-ce que je peux marcher ?

Oui, il y a deux parcours : **5km marche** ou **10km marche sportive**. Le choix se fait lors de votre inscription sur Time Pulse directement.



**Les enfants peuvent-ils participer ?
À partir de quel âge ?**

Oui, les **enfants** peuvent **participer à la course**. **Tous les âges** sont acceptés, seulement, lors de l'inscription, il faut nous faire parvenir une **autorisation du ou des représentants légaux**.

La course est gratuite pour les moins de 5 ans (l'inscription est obligatoire mais pas de tee-shirt remis).

L'étincelante

PARTICIPATION & PUBLIC



Peut-on venir avec une poussette ?

Les poussettes sont **tolérées**, pour l'épreuve de la **marche**. Elles devront être placées en fin de sas pour ne pas gêner les autres participants. Il est demandé d'**éviter** les poussettes **au-delà de 3 ans**. Il y aura cependant quelques marches sur le parcours 5km où il faudra porter la poussette



Les chiens sont-ils acceptés ?

Oui mais uniquement en laisse et nous vous demandons de **faire attention** aux **autres usagers**.



Quels sont les différents parcours ?

Il y a 4 parcours différents pour la course de Basse-Goulaine et Saint-Sébastien :

- 5 km marche
- 5 km course
- 10 km marche sportive
- 10km course

Il y a 8 parcours différents pour la course de Savenay :

- 5km marche & course
- 10km marche & course
- 15km course
- 25km et 50km cyclo
- Rando moto



Comment s'inscrire au parcours moto à Savenay ?

Pour participer à la **rando moto**, veuillez contacter **Michel** au **06 40 27 13 49**.



Comment s'inscrire au parcours vélo à Savenay ?

L'inscription au **parcours vélo** se fait de la **même manière** que pour les **parcours course**, directement sur le site **Time Pulse**.

L'Étincelante

INSCRIPTIONS & MODALITÉS



Comment s'inscrire ?

Les inscriptions se font via un **paiement sécurisé** par Internet uniquement, sur le site « **Time Pulse** » jusqu'au 26 septembre pour l'Étincelante de Basse-Goulaine/Saint-Sébastien et jusqu'au samedi 11 octobre pour l'Étincelante de Savenay. Aucune inscription ne peut être effectuée par courrier ou par téléphone, ni sur place le jour de l'événement.



Comment participer au challenge entreprise ?

À l'aide d'un **fichier Excel** qui vous sera adressé sur demande formulée par votre part et qu'il vous conviendra d'adresser obligatoirement avant le 26 septembre 2025, par mail à l'adresse : **contact@maparenthese.org**. Vous pourrez alors remplir ce fichier et inscrire chaque membre de votre équipe (collègues).



Peut-on transférer une inscription ?

Aucun transfert d'inscription n'est autorisé pour quelque motif que ce soit. En effet, toute personne rétrocédant son **inscription** et son **tee-shirt** à une **tierce personne**, sera **reconnue responsable** en cas d'**accident** survenu ou provoqué par cette dernière durant l'événement.



Faut-il un certificat médical ?

Non, **aucun certificat médical** n'est exigé pour l'inscription puisque vous participez à une épreuve de course ou de marche à "**allure libre**", **non chronométrée** et **non classée**.

Une **décharge médical** est demandé pour la course des 10km et plus (téléchargeable sur Time Pulse)



Que faire si je ne peux pas venir au dernier moment ?

Malheureusement, **aucun remboursement ne pourra être effectué** en cas d'empêchement, quelle qu'en soit la raison.

L'Étincelante

ÉQUIPEMENTS & TARIFS



Quel est le tarif des t-shirts ?

Cette année, il y a une nouveauté :

- Vous payez votre **t-shirt 13€ si vous revenez avec votre t-shirt des années précédentes**
- Vous payez 17€ si vous n'avez pas encore de t-shirt, vous en aurez donc un nouveau

Le maillot de l'Étincelante est obligatoire pour participer à la course.



Où récupérer son dossard ?

Au **magasin Running Conseil** pour la course de Basse-Goulaine/Saint-Sébastien :

Adresse : 518 route de Clisson 44120 Vertou du 27 septembre au 4 octobre (horaires ouverture magasin à vérifier sur le site Running Conseil à Vertou).

Aucun retrait de dossard le dimanche 05 octobre, jour de l'événement.

Pensez à venir avec votre **pièce d'identité** le jour du retrait du dossard.

À la **galerie marchande du HYPER U La Colleraye** pour la course de Savenay :

Adresse : Parc Commercial la Colleraye Parc Commercial, 44260 Savenay, du 6 au 8 octobre puis du 10 au 11 octobre de 9h à 12h et de 16h à 19h.

Aucun retrait de dossard le dimanche 12 octobre, jour de l'événement.

Pensez à venir avec votre **pièce d'identité** le jour du retrait du dossard.

Il est possible de **récupérer le dossard pour une autre personne** avec le mail d'inscription et la photo de la pièce d'identité (soyez écologique, les photos suffisent, pas d'impression).



Quelles informations faut-il renseigner au moment de l'inscription ?

Lors de votre inscription, vous devez renseigner ces informations :

- **Nom et prénom**
- **Email**
- **Numéro de téléphone**
- **Date de naissance**
- **Contact en cas d'urgence** (Nom du contact et son numéro de téléphone)

L'Étincelante

DÉFIS & ANIMATIONS



Qu'est-ce que le challenge entreprise ?

Depuis 3 ans, nous organisons le challenge entreprise lors de la course L'Étincelante. Spécialement conçu pour les entreprises qui souhaitent engager leurs salariés autour d'un événement sportif, convivial et porteur de sens.

Le but ? **Renforcer la cohésion interne en dehors du cadre professionnel.**



Qu'est-ce que le challenge adhérente ?

Une grande nouveauté cette année : en plus du Challenge Entreprise, nous lançons le Challenge Adhérente pour L'Étincelante !

Le principe est simple : **Constituez votre propre équipe** (famille, amis, collègues...) **et ramenez le plus de monde possible avec vous !**

L'adhérente qui aura la plus grande équipe inscrite sera mise à l'honneur et remportera une surprise le jour de la course.

Pensez bien à inscrire votre équipe à votre nom (ex : Équipe de Sophie D) lors de l'inscription, pour que l'on puisse comptabiliser facilement les participantes rattachées à vous.



Y a-t-il des animations prévues en plus de la course ?

À Saint-Sébastien et à Basse-Goulaine, l'ambiance sera au rendez-vous avec un **groupe de musique** pour vous faire vibrer !

Et pour que vous soyez encore plus étincelant-es sur le parcours, on vous proposera des **paillettes et des tatouages éphémères**.

À Savenay, il y aura des **animations musicales, un stand paillette et un stand photo**.



Y aura-t-il de la restauration sur place le jour de la course ?

À l'arrivée à Basse-Goulaine, vous pourrez profiter d'un **bar/restauration, de pizzas, de macarons, de gâteaux nantais, d'huîtres, de muscadet, de myrtilles, etc.**

Concernant Savenay, vous aurez accès à un **bar/restauration, d'huîtres, de galettes saucisses, etc.**

L'étincelante

CAUSE & DONS



À quoi sert la course ? Pour quelle cause ?

Cette course permet de **collecter des fonds pour la recherche contre le cancer** tout en se mobilisant autour d'une cause importante.



À qui sont reversés les bénéfices ?

Les bénéfices de la course de Saint-Sébastien/Basse-Goulaine sont reversés :

- À 50 % à l'**Institut de Cancérologie de l'Ouest** pour soutenir la recherche contre le cancer
- À 40 % à l'**association Ma Parenthèse**
- Et à 10 % à l'**association coup de cœur : En Cœur et En Corps**.

Les bénéfices de la course l'Étincelante de Savenay seront reversés intégralement à l'**association Ma Parenthèse**.



Peut-on faire un don au moment de l'inscription à la course ?

Oui, il est possible de faire un don à l'association directement sur Time Pulse, **au moment du règlement de votre inscription**.

L'Étincelante

COMMUNICATION & RÉSEAUX SOCIAUX



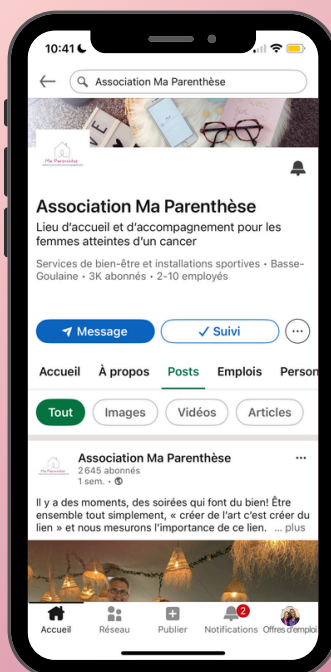
Où suivre l'événement sur les réseaux sociaux ?



@association.ma.parenthese



Association Ma Parenthèse

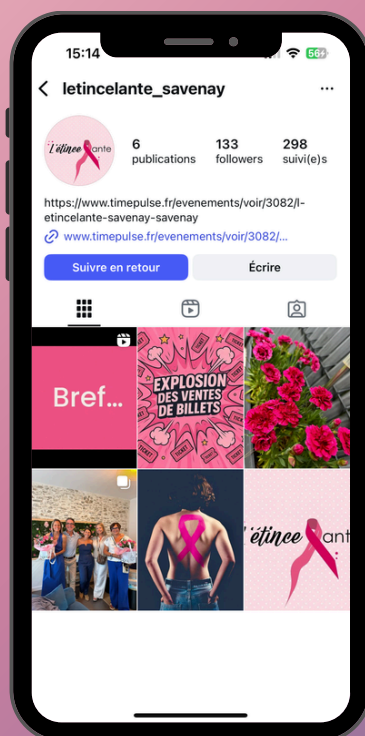


Association Ma Parenthèse

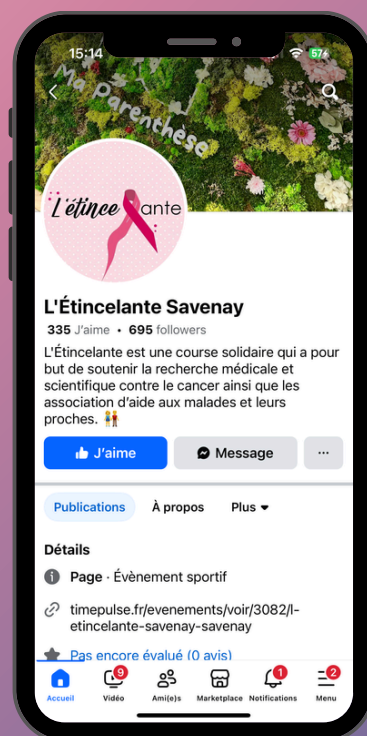


Toutes les informations sont relayées sur le compte **Instagram**, **Facebook** et **LinkedIn** de l'association.

Pour la course qui se déroulera à Savenay, vous retrouverez également les informations sur **Instagram** et **Facebook**.



@letincelante_savenay



L'Étincelante Savenay