

dans l'attente du



**RUN
2020**

Depuis deux ans, le RUN-PP est devenu le rendez-vous sportif de la cohésion et de la convivialité de la préfecture de police de Paris.

Autour de la sous-direction de l'action sociale (SDAS) et de la fédération sportive de la police nationale (FSPN), un partenariat dynamique s'est structuré afin d'organiser ce challenge sportif. Plus de 1 100 coureurs se sont élancés l'an dernier dans les allées du parcours balisé dans l'enceinte du Parc Zoologique de Paris.

Cette année, en raison de la pandémie Covid-19, l'édition 2020 avait été envisagée selon des modalités entièrement virtuelles. Malgré cela, l'évolution de la situation épidémiologique, et la hausse du niveau Vigipirate en "Urgence attentat" en fin d'année, a conduit la préfecture de police à reporter cet événement. [Les inscriptions des équipes ont en conséquence été suspendues.](#) Vous êtes **près de 200** à avoir manifesté votre souhait de conserver le contact par l'intermédiaire de cette newsletter. Dans l'attente d'une reprogrammation, nous vous proposons ainsi qu'aux responsables d'équipes de l'édition 2019, de maintenir intacte votre motivation et votre préparation.

L'évolution des mesures relatives à la pratique sportive :



Astuce santé



L'équilibre alimentaire

Pour fonctionner, le corps a besoin de protéines, glucides et lipides. Il faut donc, à chaque repas, essayer d'avoir chacun des 3. Il y a de nombreuses sources différentes pour ces 3 composantes donc il est utile de varier pour avancer dans la bonne direction. Les protéines sont essentielles dans la construction du physique. Les glucides permettent notamment d'éviter au mieux les coups de barre dans la journée. Au niveau des lipides, il faut faire attention principalement avec l'huile d'olive que l'on ajoute dans les plats et qui en contient énormément. De plus, il faut toujours manger des fruits frais et pas de substituts ou jus de fruits qui sont souvent très mauvais.

L'idée est que lorsqu'on a compris ce concept d'alimentation équilibrée, on peut manger ce que l'on souhaite dans la journée. L'objectif est d'atteindre un total calorique qui nous correspond avec les bons macro et micro nutriments.

Cette astuce générale qui petit à petit devient une habitude vous permettra d'aborder de manière optimale la Run PP !

Suite aux annonces du Président de la République, Jean-Michel BLANQUER, ministre de l'Éducation nationale, de la Jeunesse et des Sports, et Roxana MARACINEANU, ministre déléguée chargée des Sports, détaillent les nouvelles mesures qui sont entrées en vigueur pour le sport à partir du samedi 3 avril 2021 à minuit.

L'aggravation de la situation sanitaire conduit le gouvernement à généraliser à toute la France hexagonale, les mesures de restrictions déjà en vigueur dans 19 départements* et à adapter le calendrier scolaire et mettre en place l'enseignement à distance pour les élèves à partir du 5 avril.

**couvre-feu à 19h, télétravail systématique, commerces fermés selon la liste déjà définie, pas de déplacement inter-régional après le 5 avril sauf motif impérieux, pas de déplacement en journée au-delà de 10km du domicile sauf motif impérieux.*

Toutefois, l'activité sportive, considérée comme une nécessité pour le bien-être physique et psychique de chacun, est préservée. Aussi la pratique sportive individuelle reste possible en extérieur tant dans l'espace public que dans les équipements sportifs de plein air, sans limitation de durée mais dans un rayon de 10 kilomètres autour de chez soi, dans le respect du couvre-feu (de 6h à 19h) et muni d'un justificatif de domicile.

Pour la pratique sportive des majeurs

La pratique sportive reste possible dans l'espace public comme dans les équipements sportifs de plein air dans le respect de la distanciation mais sans limitation de durée. Elle est toutefois limitée dans un rayon de 10 kilomètres autour du domicile et soumise au respect du couvre-feu.

Recette

Les muffins bananes et framboises diététiques !



Pour 2 à 4 personnes (Préparation 30')

- 100 g de farine de blé complète
- 20 g de chocolat en poudre sans sucre
- 100 g de framboises
- 1 cuillère à soupe de compote de pomme sans sucre ajouté
- 1 banane
- 3 œufs
- 80 g de yaourt nature.
- 1 cuillère à café de vanille liquide
- 1 cuillère à soupe de levure

Préparation :

1/ Préchauffer le four à 180°

2/ Dans un bol, mélanger les ingrédients secs : farine chocolat en poudre, levure ; et dans un autre bol les ingrédients humides : les oeufs, le yaourt, la compote et la vanille

3/ Incorporer le mélange liquide au mélange solide et mélanger jusqu'à obtenir une pâte lisse.

4/ Ecraser la banane à la fourchette et l'ajouter à la pâte.

5/ Graisser une plaque de moule à muffins et déposer une cuillère à soupe de pâte, puis déposer 2-3 framboises, puis recouvrir d'une autre cuillère à soupe de pâte.

Enfin, enfourmer pendant 20-25 min jusqu'à ce qu'un couteau ressorte sec en le piquant dans le muffin, puis régalez-vous !

A vous de jouer !

Conseils pour bien continuer sa préparation

On poursuit la bonne dynamique !

L'important pour arriver prêt le jour J d'une course comme la Run PP est la régularité. Néanmoins, cela ne veut pas dire qu'il est nécessaire de réaliser une préparation intensive. Le mois dernier, on rappelait qu'une sortie par semaine peut être suffisante pour faire de vous un Finisher 2020 de la Run PP.

Pour rester dans une bonne dynamique et observer du progrès, il peut donc être intéressant d'augmenter petit à petit le rythme sans abuser évidemment étant donné le contexte sanitaire instable !

Aussi, le fait de bien s'hydrater et de conserver un sommeil réparateur est sans doute la composante la plus importante. Cela peut vous paraître on ne peut plus logique mais elle n'est souvent pas respectée. Ajoutez ceci avec les conseils d'auto-étirements du mois dernier, et la probabilité de blessure et de fatigue constante sera fortement réduite.

De plus, il est conseillé, aussi bien physiquement que mentalement, de ne pas se préparer à une course à pied uniquement en faisant de la course à pied. L'apport de pratiques sportives occasionnelles comme le vélo ou la natation peut être très intéressant.

Enfin, on a pris l'habitude d'un petit conseil ostéopathique mensuel.

Ce mois-ci, on vous invite à consulter, de manière préventive, un ostéopathe 1 à 2 semaines avant une course.

Qu'il y ait douleurs ou non. Le running reste une activité traumatisante. Il faut donc être à l'écoute de son corps et en prendre soin.

Comment intensifier sa préparation

Suite aux premiers exercices proposés le mois dernier, la suite pertinente est de réaliser ce circuit :

- Commencez par 15' de footing souple
- Réalisez cette "pyramide" : 1' de course accélérée, 1' de footing souple récup -> 2' en accéléré, 2' récup souple -> 3' en accéléré, 3' récup souple
- Terminez par 5' de récupération en footing souple.

Les conseils de la FSPN

- Respectez les règles liées à la crise sanitaire
- Choisissez un terrain adapté aux variations d'allure. Si vous débutez, mieux vaut commencer cet entraînement sur un terrain plat.
- Respectez bien les temps d'effort et de récupération indiqués ci-dessus pour qu'elle soit efficace.
- Et rappelez-vous que le sport, en améliorant l'immunité, est un très bon moyen de lutter contre la Covid-19 !

Les partenaires du RUN PP

