février 2021

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

Lavandin ou lavandula burnatii super

L'huile essentielle de lavandin n'est pas forcément la plus connue mais peut être très utile pour les sportifs. Elle

Suite aux annonces du Premier ministre, Jean-Michel BLANQUER, ministre de l'Éducation nationale, de la Jeunesse et des Sports, et Roxana MARACINEANU, ministre déléguée chargée des Sports, ont détaillé les nouvelles mesures entrées en vigueur pour le sport à partir du samedi 16 janvier 2021, date d'application également d'un couvre-feu de 18h à 6h sur l'ensemble du territoire métropolitain et en Corse. Le contexte sanitaire critique conduit le gouvernement à prendre des mesures de restriction qui s'appliquent au champ du sport.

Pour la pratique sportive des majeurs

Dans l'espace public, la pratique auto-organisée comme encadrée par un club ou une association reste possible dans le respect du couvre-feu (retour au domicile à 18 h maximum) et dans la limite de 6 personnes (y compris si l'activité est encadrée).
Dans les équipements sportifs de plein air (ERP de type PA et assimilés), la pratique auto-organisée comme encadrée reste possible dans le respect du couvre-feu et des protocoles sanitaires (distanciation physique obligatoire et gestes barrières).
Dans ces ERP de plein air, si l'activité est encadrée, le seuil des 6 personnes ne s'applique pas.
Dans les ERP X et CTS (clos et couverts), la pratique sportive des majeurs reste suspendue.

Conseils pour bien continuer sa préparation

Conseils "débutant" pour continuer sur la lignée de décembre :

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. On rappelle qu'une sortie par semaine peut être suffisante pour faire de vous un Finisher 2020 de la Run PP. Il est donc essentiel de poursuivre les efforts réalisés en fin d'année 2020 et en ce début d'année !
Aussi, l'autre donnée à prendre en compte pour pouvoir être régulier, c'est la récupération ! En effet, on vous conseille alors de vous auto-étirer. Désormais, pour éviter les lésions musculaires, il faut s'étirer plusieurs heures après et non pas dès la fin de l'effort ! Un étirement doit toujours se faire à froid et ne doit jamais faire mal.
Enfin, votre bas du corps sera, logiquement, fortement sollicité. Par conséquent, notre conseil ostéopathique du mois pour soulager les petites douleurs et bien récupérer est le massage plantaire à l'aide d'une balle de tennis, puis d'une balle de golf. Cela consiste juste à placer la balle sous un pied en se tenant debout et droit et à la faire rouler de différentes manières sous ce dernier.

Comment vous améliorer et gagner en résistance

- Commencez par 20' de footing à une allure très "facile", puis effectuez 4 x (2' allure course / 1' lentement).
- Terminez par 10' 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.

constitue un excellent décontractant musculaire ainsi qu'un bon anti-inflammatoire.
Elle est aussi utilisée pour détruire les poux et pour son agréable parfum apaisant en diffusion.
L'astuce avec cette huile est de l'utiliser lors de bains décontractants. On verse alors 10 gouttes de cette huile dans le bain, ainsi qu'un peu de sel (qui est un exhausteur). Cela permet alors la bonne relaxation des tissus après un effort physique intense.
Avec ces petits tips, l'huile de lavandin deviendra une de vos meilleures alliées pour optimiser votre préparation pour la Run PP, en évitant les blessures dues à une mauvaise récupération !

Recette

Les pancakes à la banane sans sucre !

Pour 4 personnes *(Préparation 15')*

- 150 g de farine
- 1 banane bien mûre
- 2 œufs
- 20/25 cl de lait de vache ou de lait d'amandes.
- 1 sachet de levure

Préparation :

1/ Ecraser la banane jusqu'à obtenir une bouillie, avec possibilité de laisser de légers bouts de bananes
2/ Dans un grand bol, mélanger la banane écrasée avec les œufs.
3/ Ajouter ensuite la levure et la farine. Mélanger.
4/ Compléter la préparation en ajoutant le lait. Mélanger.
5/ Beurrer la poêle puis verser progressivement la pâte dans cette dernière de manière à faire les pancakes à la suite.
Pour terminer laissez refroidir sur un plat quelconque puis régalez-vous !

A vous de jouer !

ZOOM sur la nouvelle arrivée au parc zoologique de Paris !

Un nouveau lion mâle, venu du Maroc, est arrivé à Paris.

Volcan, un jeune lion de l'Atlas, est arrivé au parc zoologique de Paris, dans le bois de Vincennes, durant le mois de janvier. Il nous vient de Rabat, au Maroc, et rejoint donc les autres félins du Parc.
Il rejoint donc les trois lionnes déjà présentes au zoo ainsi que Kibo, le jeune mâle né au sein du parc en avril 2015.
Volcan va alors bénéficier d'un temps d'adaptation avant d'être visible dans son enclos extérieur.
Pour plus d'infos sur Volcan et ses nouveaux amis, vous pouvez vous rendre sur le site du parc zoologique de Paris.

Les partenaires du RUN PP