

**dans l'attente du**



**RUN  
2020**

**30 décembre 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.

### **Covid et pratique sportive : où en est-on ?**



**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 mesures entrées en vigueur pour le sport depuis le mardi 15 décembre 2020, date qui a marqué le passage du confinement à l'instauration d'un couvre-feu strict de 20 h à 6 h du matin. En journée, l'attestation de sortie n'est plus requise mais demeure nécessaire après 20 h et jusqu'à 6 h pour des motifs restreints.**

### **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 20 h maximum) et dans la limite de 6 personnes (y compris si l'activité est encadrée par un éducateur diplômé).

Dans les équipements sportifs de plein air (ERP de type PA), la pratique auto-organisée comme encadrée par un club, une association ou un éducateur sportif professionnel reste possible dans le respect du couvre-feu et des protocoles sanitaires

### **Astuce santé**



*Arnica des montagnes  
ou Arnica montana*

L'huile d'arnica est un allié précieux des sportifs. Cette dernière est anti-inflammatoire et cicatrisante.

En période de froid ou de pluie, l'huile d'arnica appliquée en massages / frictions avant un entraînement ou une compétition prépare le muscle à l'effort et protège votre peau de l'humidité et de la frilosité.

Elle calme les différentes douleurs que les coureurs ou marcheurs peuvent rencontrer (*tendinites, courbatures, entorses, contractures*)

Après l'effort, elle relaxe et facilite la récupération musculaire. (*Application en massages amples et lents*). Par tous ses bienfaits, l'huile d'arnica semble donc l'alliée qu'il vous faut pour préparer la Run PP et bien récupérer vos efforts.

(distanciation physique obligatoire).

Dans ces ERP de plein air, si l'activité est encadrée, le seuil des 6 personnes ne s'applique pas.

Dans les ERP X (couverts), la pratique sportive des majeurs reste prohibée.

### Pour les publics prioritaires

Les publics prioritaires suivants : sportifs professionnels, sportifs de haut niveau, groupes scolaires et périscolaires, personnes en formation universitaire ou professionnelle, personnes détenant une prescription médicale APA et personnes à handicap reconnu par la MDPH ainsi que l'encadrement nécessaire à leur pratique, conservent l'accès à l'ensemble des équipements sportifs (plein air et couverts).

Pour ces publics, l'ouverture des vestiaires collectifs reste autorisée, dans les conditions fixées par les protocoles sanitaires.

Toutefois, seuls les sportifs professionnels, les sportifs de haut niveau, les publics en formation professionnelle et les personnes à handicap reconnu par la MDPH ainsi que l'encadrement nécessaire à leur pratique, seront autorisés à déroger au couvre-feu dans le cadre de leurs déplacements.

Dans ce cadre, seuls les sportifs dont c'est le métier et les publics en formation professionnelle seront autorisés à accéder aux équipements sportifs (de plein air ou couverts) en dehors des horaires du couvre-feu.

### Loisirs sportifs marchands

En complément des publics prioritaires déjà autorisés, les mineurs pourront être accueillis de manière encadrée dans les structures privées proposant des activités sportives en intérieur (escalade, squash...) à partir du 15 décembre dans le respect des protocoles sanitaires applicables (avec distanciation notamment).

### Jauges et spectateurs

La situation sanitaire étant encore dégradée, le Premier ministre a reporté au 7 janvier la décision de réouverture au public des stades, arenas comme des établissements culturels. Les enceintes sportives resteront donc soumises au huis clos a minima jusqu'au 7 janvier.

Le Gouvernement mesure les grandes difficultés engendrées par le maintien du huis clos pour les acteurs du spectacle sportif.

Toutefois le travail se poursuit pour définir et mettre en place, dès que le contexte y sera favorable, un système de jauge relative, proportionnelle à la taille de l'équipement.

### Stations de ski

Les remontées mécaniques resteront fermées jusqu'au 7 janvier – a minima - sauf pour les mineurs encadrés par un club fédéral ainsi que pour les sportifs professionnels, de haut niveau et les personnels en formation continue.

Les autres activités de sports de neige (raquette, ski de fond, ski de randonnée) restent possibles dans la limite de 6

## Recette

### Les cookies bio au muesli pour faire le plein d'énergie !



#### Pour 10 personnes (Préparation 15')

- 150 g de farine
- 125 g de sucre de canne
- 1 œuf
- 10 cuillères à café de Muesli bio.
- 100 g de beurre
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel

#### Préparation :

- 1/ Préchauffer le four à 180°C
- 2/ Dans un grand bol, mélanger le beurre coupé en morceaux avec le sucre.
- 3/ Ajouter ensuite la farine, le muesli, la levure et le sel. Mélanger.
- 4/ Compléter la préparation en ajoutant l'œuf. Mélanger.
- 5/ Former et disposer de petites boules aplaties de préparation sur une plaque du four recouverte de papier cuisson et enfourner pendant 10 minutes. Pour terminer laissez refroidir sur une grille.

**A vous de jouer !**

personnes maximum pour des publics adultes (y compris si l'activité est encadrée par un professionnel) et dans le respect du couvre-feu.

Les pratiques encadrées à destination des mineurs ne sont pas soumises au seuil des 6 personnes (respect du protocole sanitaire assuré par l'encadrant).

## Conseils pour bien se préparer

### Conseils "débutant" pour se préparer au mieux et arriver en forme :

Prendre part à une course du type du Run PP 2020 vous demandera de produire un effort solitaire d'une durée de 30 minutes. Si vous êtes débutant, vous pouvez commencer à travailler sur un cycle d'endurance afin d'être prêt le jour J et vivre pleinement votre course. Pour acquérir une bonne endurance, il est important d'être régulier dans vos sorties course à pieds. Une sortie par semaine peut être suffisante pour faire de vous un Finisher 2020 de la Run PP.

### Les conseils de la FSPN

- Respectez les règles liées à la crise sanitaire, entraînez-vous seul(e), dans le respect du périmètre et du délai maximum autorisés autour de votre domicile ;
- Portez une tenue adaptée en fonction de la météo du jour de votre sortie ;
- Si vous courez de nuit : tôt le matin ou en fin de journée, pensez à un vêtement réfléchissant afin d'effectuer votre sortie en toute sécurité ;
- Avec la fraîcheur de l'automne, et même le froid de l'hiver qui s'amorce, pensez à vous échauffer avant de démarrer votre effort !
- Commencez par courir 20' sans forcer pour une première sortie, puis 25' puis 30' pour les sorties suivantes.
- Vous pourrez ajouter de la vitesse lors d'un prochain cycle d'entraînement
- Étirez-vous correctement après chaque sortie, votre corps et vos muscles vous remercieront !

## ZOOM sur un partenaire du RUN PP



### L'œuvre des orphelins de la préfecture de police (OOPP) fêtera ses 120 ans en 2021.

Son action est discrète et méconnue. Elle œuvre dans l'ombre pour accompagner les enfants devenus orphelins à la suite du décès de l'un de leurs parents agent de la préfecture quel que soit son statut, actif, administratif ou technique : versement de secours et d'allocations, bourses d'études, prise en charge des frais de préparation au permis de conduire... La fondation vient en aide aux enfants du fonctionnaire de la préfecture dont la situation matérielle et morale est brutalement déstabilisée du fait de sa disparition.

Depuis la première édition, les organisateurs du Run-PP ont souhaité reconnaître et mettre en lumière cette fondation en lui reversant une partie de fonds recueillis à l'occasion de l'organisation de la course. Vous pouvez vous aussi, à titre personnel, soutenir l'[OOPP](#) par vos dons.

## Les partenaires du RUN PP



Conception graphique DRH SMP Pôle communication