

Plogging auf Deutsch, Bitte !!!

En 2019, votre footing habituel fait peau neuve : il deviendra, si vous le voulez bien, « plogging ». Ce mot est la combinaison de « jogging » et « plocka upp » qui veut dire « ramasser ». Son origine ? **La Suède**, où la pratique est très en vogue. Pour s'y mettre, rien de plus simple : courez à votre rythme, tout en **récupérant des déchets sur votre route**.

Quelle meilleure idée pour allier soin de **soi et des autres, de son corps et de sa planète** ?



Voilà nos résolutions pour ce début d'année en DNL Euro Allemand, où notre premier projet de travail s'est inscrit dans cette volonté de joindre l'utile à l'agréable, une démarche qui participe largement à l'implication totale de nos élèves....

Le «plogging», la nouvelle tendance qui concilie sport et environnement

Un corps sain, dans un environnement sain... C'est la promesse du «plogging». Venue de Suède, cette nouvelle pratique désormais très en vogue en France consiste à concilier activités sportives et protection de la nature. En clair, les coureurs ramassent des déchets tout au long de leur parcours. Littéralement, le néologisme plogging est issu de la contraction du mot jogging et du verbe plocka upp qui signifie ramasser en suédois.

Le plogging, une bonne alternative pour les coureurs chevronnés

« Ramasser nécessite de plier les jambes ce qui **renforce les muscles au niveau des cuisses** un peu comme si on faisait des squats » explique Nicolas Lemonnier, ostéopathe et fondateur de l'association française de plogging.

Et oui, même pour les coureurs qui sont à la recherche de performances, le plogging peut également devenir une **activité intéressante**. Et si vous êtes adeptes des réseaux sociaux, n'hésitez pas à prendre un « selfie déchet », à partager votre course et à **encourager les autres à sauter le pas**.

Comment s'équiper pour le plogging ?

Comme c'est le cas pour tous les sports, s'adonner au plogging nécessite de s'équiper. Mais là encore, c'est plutôt facile. Outre votre panoplie de coureur professionnel, munissez-vous d'un **sac-poubelle**, de **gants** et d'un **sac à dos**, pratique pour transporter votre butin.

Notre terrain de jeu a d'abord été celui du gymnase où nous avons mis en place les situations permettant de maîtriser le vocabulaire lié à l'activité, notamment celui relatif aux déplacements, aux déchets susceptibles d'être rencontrés, celui lié aux problématiques environnementales... Pour ensuite, très rapidement, évoluer vers l'extérieur et notamment la cour estampillée « coin fumeur » du Lycée. De sorte que nous avons pu sensibiliser concrètement nos élèves aux problématiques environnementales en pointant du doigt leurs comportements et leur impact sur leur environnement familial....

Des applications mobiles permettent d'exercer plus facilement cette activité. En France, l'application Run Eco Team aide les coureurs à se regrouper, s'organiser et s'encourager à nettoyer les chemins. [Crée en janvier 2016 par Nicolas Lemonnier](#), un ostéopathe, cette application qui aide à courir tout en préservant la planète a un destin singulier. Le groupe Facebook initialement créé par le trentenaire qui encourageait les joggeurs à poster des photos des déchets récoltés lors de leur running a rapidement été repéré par Mark Zuckerberg. Le patron de Facebook l'avait relayé sur sa propre page avec pour commentaire: «C'est l'une de mes histoires préférées de l'année». Un moyen de faire décoller le nombre d'abonnés à ce groupe et d'inciter son créateur à lancer une application et un compteur mondial de déchets.

Comment pratiquer le plogging ?

S'il est très facile de pratiquer le plogging de **manière spontanée** et en solitaire, des événements ont vu le jour afin de rendre ce moment plus convivial.

Alors, si vous souhaitez participer, il suffit de vérifier les dates et lieux des prochains rassemblements. L'association a également lancé sa propre application qui permet de suivre vos performances tout en comptabilisant le nombre de déchets ramassés (majoritairement, des mégots de cigarettes ou des emballages), les « Kilowaster ».

Pour Quel impact ?

20 tonnes de déchets ramassés chaque semaine

Par ailleurs, ceux qui participent à un événement crée sur Facebook se voient remettre un tee-shirt et un sac réutilisable et les mairies sont contactées en amont afin de mieux recycler le flux de déchets collectés par les joggers.

L'initiative commence à porter ses fruits. L'application compte 50.000 membres dans le monde entier et ce nombre ne cesse d'augmenter. Chaque semaine, l'application pilotée uniquement par des bénévoles permet de collecter autour de 20 tonnes de déchets. Au total, ce sont près de 1700 kilomètres qui ont été nettoyés, calcule l'application.

Le président de la République pourrait, lui aussi, emboîter le pas de ce mouvement. Contacté par Nicolas Lemonnier, Emmanuel Macron y réfléchirait, affirment des conseillers qui ont reçu le jogger engagé. Un nouveau coup de projecteur qui pourrait aider à recruter de nouveaux volontaires!

À l'heure où le septième continent, celui des déchets situés dans l'océan Pacifique, ne cesse de s'agrandir et ferait trois fois celle de la France, de telles initiatives contribuent à le diminuer. Même s'il s'agit encore d'une goutte d'eau par rapport aux 80.000 tonnes de déchets accumulés sur cette décharge flottante, fatale aux poissons, tortues et mammifères marins.

Notre collecte au terme d'un quart d'heure de plogging collectif



Une collecte analysée :

Das Metall zerfällt in der Umwelt zwischen hundert und fünf hundert Jahren. Eine Metalldose ist hundert Prozent recycelbar. Aber in Frankreich recyceln wir nur sechzehn Prozent aller Metalldosen. In Europas fünfzehnhundertfünf und achtzig Metalldosen pro Minute konsumiert. Die ~~is~~ meisten Metalldosen werden in die Natur, den Wald und das Meer geworfen. Das Tiere können sich an dem Metall verletzen.

Wir haben Kaugummi gewählt. Der Kaugummi ist eine Mischung aus Petrol, Harz, Wachs, Farbstoff. Sie sind chemische Produkte. Die Zerlegung von einem Kaugummi braucht circa 100 Jahre. Wenn wir einen Kaugummi auf die Straße werfen, bleibt er sehr lange auf dem Bürgersteig kleben. Milliarden von Menschen essen jeden Tag Kaugummi, deshalb verschmutzen sie die Umwelt, wenn sie ihn nicht in den Müll werfen.

Umweltschutz einmal anders !

Im Rahmen der Umweltwoche Ende September 2019 haben die Deutsch-Euro-Schüler des Lycée Pasteur eine originelle Aktion gestartet : Im deutschen Sportunterricht war das Thema « Plogging »

Plogging ist eine Aktivität, die Joggen und das Aufsammeln von Abfällen vereint. Während die Sportler laufen, können sie gleichzeitig verschiedene Abfälle sammeln und in mitgebrachte Müllsäcke werfen. Durch das Laufen und Stoppen, Bücken, Aufstehen und Weiterlaufen wird sowohl die Ausdauer als auch die Beweglichkeit trainiert, und gleichzeitig wird die Natur sauber gemacht.

Am Freitag haben Schüler gemeinsam neben dem Lycée Pasteur geploggt, und in nur einer Viertelstunde einen großen Müllsack mit Abfällen gefüllt. Plastikflaschen, Dosen, Verpackungen und vor allem viele Zigarettenstummel. Diese Abfälle schädigen die Umwelt und sind auch nicht sehr schön anzusehen. Es wäre toll, wenn alle Leute bei solchen Aktionen mitmachen würden oder noch besser ihren Müll gar nicht auf die Straße, sondern in die Mülleimer werfen würden.

Macht mit !! Tut etwas für die Umwelt !!

Jedes Jahr sind 4 300 Milliarden Zigarettenstummel geworfen, ungefähr 700 Tonne. Es besteht aus Teer, Schwermetallen und Nicotin. Seine Verrottung ist sehr langsam, ungefähr zwischen 2 und 12 Jahre. In Zigarettenstummel verschmutzt 30 Liter Wasser. Manche Tieren fressen dieser Zigarettenstummel. Zum Beispiel Fische, die auch danach essen werden.

das Zigarettenstummel → le mégot de cigarette
verschmutzen → polluer.
geworfen → jeté.
essen → manger.
ausbestehen → composer de...

Es handelt sich um eine kleine Vorstellung über, die Herstellung von Plastikflaschen. Bei der Plogging, ein originelle Sportart. wir haben nämlich in dem Lycée parken Sport gemacht wir joggen und gleichzeitig machen wir die Natur sauber. wir haben aufgesammelt viele Plastikflaschen die sich verschmutzen für die Umwelt.
Diese Flaschen sind aus Plastik gemacht und dadurch sehr nicht umweltfreundlich, denn bis sich eine Flasche auflöst in der Natur braucht. Das Plastik ist eine Verbindung von viele Materialien zum Beispiel Polymere die aus mehreren chemischen Elementen und zusetzen die chemikalien für die Ernährung. Plastik braucht 400 Jahre um der Natur zu verschwinden.

Nur 20% der Plastikflaschen werden recycelt, 80% landen in Deponien. Ein Plastikflasche braucht 100 Jahre um sich biologisch abzubauen.

Verschiedene Abfälle verschwindet nicht in der gleichen Zeit.

schließlich → Die Menschen hat Dinge gebaut, die länger halten als er.

La mise en place de cette activité, en prélude de cette nouvelle année de DNL EURO ALL/EPS nous a amené à investir différentes étapes :

la présentation du PLOGGING, une activité nouvelle impliquant l'apprentissage d'un champ de vocabulaire nouveau, sur un sujet d'actualité, propice à une éducation en acte à la préservation de nos écosystèmes.

La mise en place de l'activité, concrètement.

L'analyse des déchets.

La préparation d'un poster affiché dans l'établissement permettant de communiquer sur nos activités.

Ce projet s'inscrit en parfaite cohérence avec la politique éducative développée au Lycée Pasteur, et avec les initiatives qui sont localement développées et nous a permis de mettre un coup de projecteur sur Le dispositif « petite nature » et d'en faire la promotion. En effet, la clôture de notre projet a coïncidé avec l'ouverture du projet « petite nature » pour cette année scolaire, et a donc permis une continuité de l'engagement de nos élèves de DNL euro ALL/EPS sur ces problématiques environnementales.

Un grand bravo pour l'engagement de tous !!!

Aujourd'hui, nos élèves de DNL sont certains que chacun a sa part de responsabilité dans la possibilité de s'investir pour une meilleure qualité environnementale....

Sigrid MARTINET – Julien FABREGUES