

Le Plogging : faire du bien à son corps et à la planète

Avez-vous déjà entendu parler du **Plogging** ? C'est une pratique venue de Suède qui est née en 2016 et qui s'est rapidement étendue à d'autres pays, notamment la France. Contraction du mot suédois « plocka upp » qui veut dire ramasser et de « running », le **Plogging consiste à faire du bien à son corps, tout autant qu'à la planète**. Et oui, le plogging, c'est courir en ramassant les déchets que vous trouvez sur votre parcours. Il suffit de se munir de ses meilleures baskets, d'un sac poubelle et vous voilà équipé.

En France, la pratique fait son petit bout de chemin, avec des influenceurs et des sportifs qui adoptent le plogging de plus en plus. Nous avons rencontré Guillaume Bourrat, adepte du plogging et créateur du regroupement Plogging Pornichet

Interview :

Bonjour Guillaume ! Avant de parler du plogging, dites m'en un peu plus sur vous.

Bonjour, moi c'est Guillaume, 44 ans et habitant de Pornichet, en Loire Atlantique, à côté de La Baule - on connaît souvent plus la Baule que Pornichet ! Je suis éducateur petite enfance, je travaille en crèche et je suis un sportif passionné depuis toujours.

D'accord, quels sports pratiquez-vous ?

Je fais énormément de sport ; du triathlon, de la course longue distance, du vélo, de la natation... Et c'est ce qui m'a amené au plogging, c'est de voir lors de mes différentes sorties, sur terre comme sous l'eau, que les déchets devenaient omniprésents.

Et comment avez-vous entendu parlé du plogging pour la première fois ?

Alors ça a commencé par une émission de télévision, une émission sur l'écologie avec Nicolas Hulot sur France 2 diffusée il y a un an. C'est lui directement qui a parlé de cette pratique, il incitait les gens à ramasser les déchets lors de leurs pratiques sportives, comme un challenge... Et moi ça faisait longtemps que ça me trottait dans la tête donc c'était l'occasion de se lancer.

Et c'est à ce moment-là que vous avez entendu pour la première fois le mot « plogging ? »

Alors, non, j'en avais déjà entendu parler mais c'est grâce à cette émission que je me suis vraiment attaché à la signification, d'où ça venait, en découvrir plus sur cette activité et commencer à pratiquer moi-même. C'est aussi à ce moment-là que j'ai lancé mon initiative de regroupement : Plogging Pornichet.

Et alors, ce n'est pas une colle mais juste pour être sûr que j'ai les bonnes infos de mon côté ; le mot « Plogging », ça vient d'où ?

Ça vient de « plocka upp », ramasser en suédois contracté avec le « ing » de running ou jogging.

Bon ben super, au moins je n'ai pas écrit de bêtise, c'est déjà une bonne chose. Ça fait donc une année que vous pratiquez le plogging. A quelle fréquence ?

Une fois par semaine; je fais du sport quasiment tous les jours et une fois par semaine pour les séances dites « récup », je prends mon sac poubelle et je pratique le plogging.

Et alors, si on parlait sur l'idée que l'unité de calcul est le déchet/Km ; en moyenne quelle quantité de déchets ramassez-vous lors d'une séance ?

En moyenne, en une heure, je ramasse 7 à 8 kilos... Mon « record » - s'il faut l'appeler comme ça - , c'était après le confinement, je suis monté jusqu'à 15kilos... Même si j'habite près de la plage, je m'axe plus sur les routes et les chemins en campagne. Sur la plage, les gens ont plus l'initiative de ramasser et les déchets sont plus petits ; mégots de cigarettes, petit plastique...Moi là où je vais, il y a moins de passage, et les déchets sont plus gros.

En rentrant, je fais évidemment le tri entre ce qui va à l'incinérateur et la poubelle de recyclage ; c'est le but après tout.

Quels types de déchets vous trouvez le plus ?

En majorité des bouteilles et des canettes de sodas ou de bières, des bouteilles d'alcool fort ou des emballages de fast-food.

Et dans votre quotidien, appliquez-vous aussi des valeurs et gestes écologiques ?

Alors, bien sûr, il y a le sport. Cependant, dans ma vie au quotidien, je suis aussi attentif à l'écologie, et ce depuis longtemps, bien avant de connaître le plogging. Ca a commencé lorsque je suis devenu végétarien. À ce moment-là on commence à se poser les bonnes questions. C'est vraiment quelque chose qu'il faut voir comme un tout... Aujourd'hui, je fais attention au 0 déchet, je fabrique mon dentifrice, je fabrique mon shampoing... j'essaie de préserver la planète au quotidien et pas seulement lorsque je fais du plogging...

Le plogging ça vous évoque... ?

Préservation de la nature, c'est ce que l'on va laisser à nos enfants. On a une responsabilité et je sais que ce que je fais n'est qu'un tout petit pas, mais si ça peut inspirer d'autres personnes à le faire, ce petit pas peut devenir un grand pas.

Alors parlez-moi de Plogging Pornichet, votre regroupement ?

Ça fait un an que j'ai ouvert la page Facebook, après avoir tourné une première vidéo dans laquelle j'expliquais quel est le but de la pratique. Depuis, j'ai pu organiser des regroupements. Par exemple, avec un ami qui organise des trails dans la région, on a organisé une séance où on combinait avec le plogging. J'ai participé aussi World Clean Up Day le 19 septembre dernier, une initiative de SeaCleaner France et la ville nous a contacté pour encadrer l'événement.

Et aussi, j'ai un projet ; créer un porte-sac adapté car courir avec un sac poubelle ce n'est pas le plus pratique. Pour l'instant 100% DIY, j'ai commencé à faire des design avec l'intention de développer le projet et de le commercialiser.

Super ! Et est-ce qu'on vous interpelle... je veux dire vous sentez qu'il y a une curiosité des gens que vous croisez ? De plus en plus ?

Pas mal de personnes se questionnent... pratiquent moins mais se questionnent beaucoup. Il y a un engouement, et des personnes s'y mettent mais c'est encore très peu.

Le meilleur sac pour faire du plogging ?

Bien sur il faut rester cohérent... donc le mieux c'est d'utiliser des sacs faits à partir de matières recyclées, ou compostables. Il y a aussi les sacs réutilisables comme ceux en toile de jute.

Qu'est-ce que vous pourriez dire pour motiver le plus grand nombre ?

Alors, tout d'abord, le geste citoyen. C'est un peu bateau mais la nature est belle, c'est une vérité. Il faut protéger les animaux et surtout les animaux marins car tout ce qu'on jette finit dans l'océan. Et comme je nage beaucoup, je vois des choses que je ne devrais pas voir.

Ensuite, il y a le côté sportif : à ceux qui pensent que c'est ennuyeux de courir, dans le cas du plogging il y a un but qui rend la pratique ludique.

Et enfin pour les sportifs plus aguerris, ça permet de solliciter d'autres muscles que ceux sollicités par la course à pied, avec les squats par exemple.

Comme ça il y en a pour tout le monde !

Un dernier mot ?

Mon leitmotiv : « La vie n'est pas une norme mais une chance ! #Savetheplanet ». Je mets toujours cette phrase à chaque poste sur les réseaux sociaux, mais c'est surtout les mots qui définissent l'intérêt que je porte au plogging et à l'environnement.