



©Stefano Jeannot

## Plogging : et si vous vous y mettiez ?

**Combiner sport et démarche écologique, c'est possible ! C'est ce que propose de faire le plogging, une pratique consistant à courir tout en ramassant des déchets. Présentation avec Clément Chapel, fondateur de Ploggathon.**



©Laurence Di Bertha

**Clément Chapel**

Fondateur de Ploggathon



### En quoi consiste le plogging ?

Il s'agit d'une pratique combinant course à pied et ramassage de déchets. Son existence doit remonter à l'origine des déchets, mais elle s'est popularisée à partir de 2016, quand Erik Ahlström, un sportif suédois, a mis le nom de "plogging" dessus. C'est la contraction de "plocka upp", qui signifie "ramasser" en suédois, et de "jogging".

### Comment vous est venue l'idée ?

L'idée a vu le jour en Australie, en 2019. Je travaillais comme guide touristique sur l'île Kangourou, un

lieu paradisiaque qui n'échappait malheureusement pas à la présence de déchets abandonnés. Il y en avait sur les routes, sur les plages... Comme j'aime le sport, j'ai imaginé un tour de l'île en courant, tout en ramassant les détrit. J'ai associé les termes "plogging" et "marathon", ce qui a donné "Ploggathon", et convaincu des personnes de m'accompagner. Pendant dix jours, nous avons parcouru 300 km et ramassé plus de deux tonnes de matières non organiques. En rentrant en France, j'ai créé "Ploggathon" pour continuer l'aventure. Basé à Montpellier, Ploggathon mène des actions un peu partout, et tout particulièrement dans le sud-est de la France.

### Quelle est votre démarche ?

Elle consiste à créer des événements marquants autour du plogging, aussi bien des défis sportifs que des vergers collectifs. La plupart de nos actions sont faites en partenariat avec les collectivités locales et les écoles. L'objectif est de sensibiliser le plus grand nombre de

personnes au ramassage des déchets et de les inciter à en produire le moins possible.

### Quelles ont été vos actions de plogging les plus marquantes ?

En quatre ans d'existence, il y en a eu beaucoup. Je mentionnerais toutefois les "24h du masque" à Paris, en 2022. Le principe était de ramasser les masques de protection contre la Covid-19 jetés dans les rues. Nous en avons récupéré 900 ce jour-là ! Antoine de Caunes a récolté le premier et nous a consacré un reportage dans l'une de ses émissions.

La même année, nous avons organisé l'Ironathon, à Millau, sur le même principe que l'Ironman, soit 18 heures de natation, de vélo et de course à pied. Et j'ai participé au record du monde de plogging, près de Montpellier : j'ai couru pendant plus de 30 heures en ramassant les déchets.

L'an dernier, nous avons concouru aux Championnats du monde de plogging, à Bergame, en Italie. Mathilde, l'une de nos membres, est revenue avec une médaille. ■



Plus d'informations sur [www.ploggathon.org](http://www.ploggathon.org)

RETROUVEZ  
L'INTERVIEW COMPLÈTE  
SUR [WWW.ADPS-SANTE.FR](http://WWW.ADPS-SANTE.FR)



### Des bénéfices pour la santé

Si le plogging est bon pour l'environnement, il l'est aussi, bien évidemment, pour la santé ! Comme n'importe quelle activité physique, il renforce les muscles, les articulations et les os, et a des bienfaits pour le cœur, en améliorant notamment la circulation sanguine. Mais il a aussi des atouts qui lui sont propres.

En fractionnant l'effort (alternance de course à pied et d'arrêts pour ramasser les déchets), le plogging accroît la dépense calorique. La répétition des flexions accentue, quant à elle, la musculature des cuisses. Enfin, le fait de porter un sac qui se remplit progressivement fait travailler les muscles du bras.