



Et si on se mettait au plogging !

Pour un corps sain dans un environnement sain

Descriptif :

Dans le cadre des activités éducatives de l'internat, un groupe d'élèves de CAP s'est mis au "plogging" cette année.

Pratiqué d'abord dans les pays nordiques, le "plogging" consiste à collecter des déchets pendant son jogging. C'est donc à la fois une activité physique et sportive et un acte citoyen pour nettoyer notre environnement et favoriser le recyclage.

Voici une [petite vidéo de présentation](#).

Chaque semaine, nous découvrons un nouvel itinéraire, nous ramassons tous les déchets qui le polluent et nous les trions pour permettre leur recyclage.

Pour que l'activité soit accessible à tous, nous effectuons le parcours en marche rapide plutôt qu'en courant, mais le principe reste le même. Cette activité physique présente de multiples bénéfices, à la fois sur le plan cardio-vasculaire, ligamentaire et articulaire. À chaque fois que l'on ramasse un déchet, on renforce ses articulations porteuses. Mais attention à garder le dos bien droit quand on fléchit les jambes !

Alors vous aussi, mettez-vous au plogging !

Portfolio

