

Légendes 1 : Le plogging est un sport écologique et tendance.

Légendes 2 : Grâce aux courses écologiques, dépensez-vous pour la bonne cause.

Quelles activités pour allier sport et écologie ?

Ces dernières années, des activités en vogue vous permettent de faire du sport tout en faisant du bien à la planète. De quoi brûler efficacement les calories, mais également apporter votre pierre à l'édifice en faveur de la protection de l'environnement. Suivez le guide !

Le plogging pour récolter un maximum de déchets

Venu de Suède, le terme plogging est né de la contraction entre les mots "jogging" et "plocka upp" ("ramasser" en suédois). Comme son nom l'indique, ce sport de plus en plus tendance en France consiste tout simplement à ramasser l'ensemble des déchets présents sur votre parcours lors de vos séances de course à pied. Munie d'un sac poubelle et de gants, vous devrez alors récupérer les débris polluants qui se trouvent à portée de vue, comme des mégots de cigarette, des feuilles de papier, des masques de protection, ou encore des bouteilles en plastique.

<https://video-streaming.orange.fr/actu-politique/hongrie-course-de-bateaux-en-mode-ecolo-sur-la-riviere-tisza-CNT000001sco46.html>

Les courses vertes pour soutenir les associations écologiques

A l'instar du plogging, d'autres types de courses encouragent également les sportifs à s'engager concrètement dans la lutte pour la protection de l'environnement. Par exemple, l'Ecorun à Vaucresson (à 10km de **Paris**) - qui mêle course à pied, trail et marche nordique en forêt -, reverse une partie des bénéfices générés par les inscriptions à l'Office National des Forêts, afin d'entretenir le patrimoine forestier français.

De la même façon, le Marathon Vert de Rennes a pour but de sensibiliser les participants au développement durable, en leur permettant de contribuer à la plantation d'un arbre à chaque kilomètre parcouru. Depuis sa création, ce projet a ainsi permis de planter plus de 850 000 arbres. Même son de cloche pour l'Ecotrail de Paris, qui vous invite à courir sur des parcours de 18 à 80 km

entre milieu naturel et milieu urbain, tout en vous sensibilisant sur les bonnes habitudes à prendre pour protéger l'environnement.

La plongée sous-marine pour nettoyer les océans

Si vous êtes une adepte de plongée sous-marine lors de vos vacances, pourquoi ne pas allier l'utile à l'agréable en rejoignant le projet international AWARE ? Via les réseaux sociaux, cette organisation à but non lucratif mobilise en effet des milliers de plongeurs bénévoles du monde entier. Sa mission : les inciter à ramasser puis ramener à la surface les déchets qu'ils rencontrent sous l'eau. Des opérations visant à nettoyer les fonds marins qui sont touchés de plein fouet par la pollution.

Bien choisir son sport

Pour finir, sachez que vous n'êtes pas obligée de faire l'une des activités citées ci-dessus pour faire rimer sport avec écologie. En effet, vous pouvez très bien vous diriger vers des disciplines classiques qui ne polluent pas l'environnement, tels que la marche à pied, la randonnée, le jogging, le surf, l'escalade, le yoga, le vélo, le canoë-kayak, ou encore l'équitation... Le tout en restant à proximité de votre logement afin de réduire au maximum votre empreinte carbone.

Et au delà des activités à proprement parler, gardez toujours en tête qu'être écolo passe également par des bons gestes à adopter lors de vos séances. Côté vêtements de sport, tournez-vous ainsi vers des marques durables ou de seconde main. Sans oublier d'utiliser des accessoires et des produits éthiques, en remplaçant par exemple votre bouteille d'eau en plastique par une gourde, ou encore en appliquant une crème solaire naturelle et non toxique pour les fonds marins.

<https://tendances.orange.fr/societe/actualite-et-debat/article-le-plogging-ou-quand-le-sport-peut-sauver-l-environnement-CNT0000013pLrP.html>

<https://tendances.orange.fr/bien-etre/forme/article-la-marche-nordique-le-sport-loisir-bruleur-de-calories-CNT000000eQsqP.html>