



Dimanche 26 septembre 2021
de 9h30 à 11h30 à Soral

Chasse aux déchets et aux trésors Ou « Plogging »

Promenade à pied ou à vélo (pour les courageux qui sont motivés pour aller jusqu'à l'Aire), en marchant ou en courant ;
Ouvert à tous, petits et grands, sportifs ou pas

Rendez-vous à 9h30 devant la Taverne, Mairie de Soral
Accueil avec café-croissant
Echauffement et explications
Prenez des gants et un sac pour mettre les déchets !
Clôture à 11h30 avec tri des déchets et apéro offert

Les bienfaits du plogging :

Plogging : Contraction du suédois plocka upp (« ramasser») et de jogging.

- Bénéfique pour la planète et pour vous !
- Faire du sport, plus ou moins intense, en préservant l'environnement.
- Renforcement musculaire (si si, se baisser pour ramasser un déchet, c'est un exercice de renforcement musculaire : « squat » en jargon de sportif). Attention à avoir la bonne posture (suivre les conseils de Joséphine).
- Découverte de la nature et de son environnement... en regardant par terre, on ne voit (heureusement) pas que des déchets, mais aussi des trèfles à 4 feuilles, des fleurs, des petites bêtes, ...
- Rencontrer des amis : le plogging c'est plus sympa en groupe
- Et finalement : être à la pointe de la mode ! Le plogging c'est très tendance (cherchez sur internet...)