

GRAND MÉNAGE FILLACTIVE

Activité de ramassage de déchets en plein air

Le *plogging*, ou écojogging, est une activité combinant un déplacement à la course ou à la marche à un ramassage de déchets.



Le terme plogging est un mot-valise créé à partir du mot suédois *plocka upp*, qui signifie « ramasser », et du mot jogging.

Il s'agit d'une excellente manière de sensibiliser les adolescentes à l'importance de prendre soin de notre environnement tout en s'activant!

POURQUOI ?

- **Pour se faire du bien physiquement et mentalement.** S'activer à l'extérieur fait du bien, beau temps, mauvais temps! Tout comme faire du ménage, ramasser des déchets en nature compte pour le temps actif dans la journée.
- **Pour augmenter la cohésion de groupe** en encourageant le travail d'équipe.
- **Pour faire face à l'écoanxiété.** Être en contact avec la nature et poser des actions concrètes pour préserver l'environnement peut aider les filles à se sentir mieux!

QUAND ?

N'importe quand au printemps ou à l'automne. Choisissez la journée et l'heure qui vous conviennent le mieux. **Prévoyez de 45 à 60 minutes.**

Si vous faites l'activité sur la période du dîner, assurez-vous de garder du temps pour que les filles puissent manger.

OÙ ?

L'activité se déroule à l'extérieur, où vous voulez : sur le terrain de l'école, dans un parc à proximité, sur le terrain de soccer, dans un boisé fréquenté par les élèves, dans les rues du quartier, etc.

Assurez-vous d'obtenir les autorisations nécessaires si l'activité se déroule dans un lieu public.

POUR QUI ?

Pour toutes les filles inscrites à Fillactive, mais aussi pour toutes les autres qui aimeraient y participer avec vous...

Lancez les invitations !

Il s'agit d'une occasion en or pour sensibiliser les filles à l'importance de contribuer à la protection de l'environnement, en plus de consolider leur sentiment d'appartenance au groupe et de sentir qu'elles font une différence.



L'écoanxiété, c'est quoi exactement?

L'environnement et la nature changent et certaines personnes s'inquiètent des conséquences de ces changements pour l'avenir. Lorsqu'elle prend de l'ampleur, cette inquiétude se nomme écoanxiété.

COMMENT ?

Quelques étapes simples pour planifier et réaliser cette activité en plein air :

Planification

Choisissez un site, une journée propice, une période de temps adéquate et un parcours accessible à toutes pour votre aventure nettoyage.

Avant l'activité, faites un repérage des lieux pour vous assurer qu'il y ait des déchets à ramasser.

Équipez-vous pour que l'activité soit sécuritaire et agréable pour toutes!



Gants pour protéger les mains des objets sales ou tranchants (gants de la maison ou piguez dans les objets perdus de votre école).



Au moins 2 sacs : un pour les objets qui seront jetés et un autre pour ceux qui seront recyclés.



Pince à déchets et / ou pelle : Facultatif, mais pratique pour éviter de se pencher et de prendre les objets avec les mains.



Trousse de premiers soins pour gérer les petits bobos.



Bouteille d'eau : L'hydratation est essentielle.



Conseillez aux participantes de porter des vêtements confortables et des chaussures fermées adaptées pour la marche ou la course. Elles peuvent apporter un kit de rechange, au besoin, pour le retour en classe.



Réalisation

Avant de partir, expliquez comment ramasser les déchets en toute sécurité. Par exemple, évitez de ramasser les objets potentiellement dangereux (verre brisé, seringues, condoms, etc.) avec vos mains. Préférez la pince à déchet ou la pelle dans ce cas. Formez de petits groupes pour s'assurer qu'aucune participante ne soit seule.

À l'arrivée sur le site, assurez-vous que l'endroit à nettoyer soit sécuritaire. Portez une attention particulière à la circulation si vous êtes près d'une route. N'oubliez pas de vous donner une heure et un point de rencontre pour vous assurer de n'oublier personne sur le site nettoyé.

Ajoutez une touche festive



Apportez un haut-parleur portable pour faire jouer une liste de lecture entraînante et mettre de l'ambiance pendant toute la durée de l'activité.



Distribuez des dossards colorés ou proposez aux filles de porter un accessoire amusant similaire (bandanas, casquettes d'une couleur donnée, etc.).



Terminez l'activité par une photo collective pour immortaliser ce moment!

Après l'activité, la journée-même ou par après, discutez de l'activité et des idées pour de futures initiatives.

Si votre école est active sur les réseaux sociaux comme sur le groupe Facebook des responsables scolaires Fillactive, publiez des photos de l'activité pour inspirer d'autres écoles et valoriser l'effort collectif!

Merci à notre partenaire :

BB Fondation
Bourgie-Bovet