



Nice 24

L'actu de Nice en continu

MAGAZINE

#I Love Nice

N°28 / MAI - JUIN 2025



**NICE AU
CŒUR DE
L'Océan**

ENCART SPÉCIAL : *nos fonds marins, un trésor à préserver*

NICE PLOGGING ALLIER ACTIVITÉ PHYSIQUE ET PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT

FONDÉ EN 2018, NICE PLOGGING EST UN COLLECTIF CITOYEN QUI VISE À COMBINER EXERCICE PHYSIQUE ET ENGAGEMENT ÉCOLOGIQUE.



Inspirée du concept suédois de « plogging » — contraction de « plocka upp » (ramasser) et « jogging » — l'association adapte cette pratique en privilégiant la marche pour la rendre accessible à tous. Chaque semaine, les bénévoles se réunissent pour nettoyer les plages et les rues de Nice, ramassant mégots, plastiques et autres débris qui polluent l'environnement urbain et marin. Depuis sa création, Nice Plogging a récolté plus de 100 tonnes de déchets et organise jusqu'à cinq sessions de nettoyage par semaine, mobilisant plus de 600 bénévoles.

Ouvert à tous, y compris aux personnes à mobilité réduite avec le HandyPlogging, le collectif invite chacun à s'engager pour l'environnement dans une ambiance conviviale. Ces actions régulières permettent non seulement de préserver la beauté de la ville, mais aussi de sensibiliser la population à l'importance de gestes écologiques au quotidien. En collaborant avec des écoles, des entreprises et d'autres associations, Nice Plogging crée du lien social autour d'une cause commune : la protection de notre planète.

EN CHIFFRES

20 000 mégots par semaine
4 l'équivalent de piscines olympiques dépolluées
600 bénévoles
5 rendez-vous dépollution chaque semaine

« MARCHER
PERMET DE
TOUCHER
UN PUBLIC
PLUS LARGE »

MATHIEU PERINO PORTE-PAROLE DE NICE PLOGGING

**QU'EST-CE QUI VOUS A
PERSONNELLEMENT MOTIVÉ À VOUS
ENGAGER DANS LE PLOGGING ET
QUEL EST VOTRE RÔLE AU SEIN DU
COLLECTIF ?**

Au départ, c'était avant tout un mélange de ma passion pour le sport et de ma sensibilité écologique. J'étais un peu désarmé face à l'ampleur de la pollution et je ne savais pas comment agir concrètement. J'ai ressenti ce qu'on appelle l'éco-anxiété.

Comme je courais régulièrement, l'idée de combiner jogging et ramassage des déchets m'a tout de suite séduit. Avec le temps, j'ai réalisé que la marche permettait d'inclure plus de monde et de toucher un public plus large. Aujourd'hui, mon rôle dans Nice Plogging est de coordonner les actions, de mobiliser les citoyens et de faire passer le message qu'à notre échelle, on peut tous avoir un impact.



**POUVEZ-VOUS NOUS PARTAGER UNE EXPÉRIENCE MARQUANTE
VÉCUE LORS D'UNE SESSION DE PLOGGING ?**

Le plus étonnant est l'évolution de la passerelle du Paillon, lieu que nous nettoyons depuis trois ans. Au début, c'était une décharge à ciel ouvert. Chaque samedi matin, nous enlevions près d'une tonne de déchets. Aujourd'hui, cet endroit est propre et, surtout, les mentalités ont changé. Les riverains nous connaissent, certains nous rejoignent, et l'environnement est respecté. C'est une belle preuve que l'action citoyenne peut transformer un espace.

**SELON VOUS, COMMENT INCITER ENCORE PLUS DE PERSONNES
À ADOPTER UN MODE DE VIE ÉCO-RESPONSABLE ?**

D'abord, en prenant conscience de l'ampleur du problème. Quand une personne participe à une séance de plogging, même dix minutes, elle réalise immédiatement la quantité de déchets abandonnés. Ensuite, il faut montrer que ces actions ont un vrai impact. Enfin, n'oublions pas que nous partageons des moments conviviaux. Nous sommes au bord de la mer, on se déconnecte des écrans, on profite de la nature et on fait du bien à la planète.



POUR EN SAVOIR PLUS
[NICEPLOGGING.COM](https://www.niceplogging.com)
[FACEBOOK.COM/NICEPLOGGING](https://www.facebook.com/niceplogging)
[INSTAGRAM.COM/NICEPLOGGING](https://www.instagram.com/niceplogging)